**VISION 2084**

**Worum es geht**

**Wir leben in einem sicheren, funktionierenden Staat im Wohlstand oder mit sozialer Unterstützung, fern jeder Vorstellung unserer Ahnen und von Milliarden Menschen der Gegenwart. Trotzdem leiden bei uns viele Menschen unter Angst, Stress, Überforderung, Zeitnot, stets steigenden Krankheitskosten usw.**

**In der Vision 2084 motivieren wir Sie, statt nur Krankes zu bekämpfen, ihre Individualität zu entfalten. Je mehr Menschen mitmachen, desto leichter fällt es den Beteiligten, Ziele der Dankbarkeit, Integrität, Glückseligkeit, der körperlichen, seelischen, geistigen, sozialen, ökologischen und allenfalls spirituellen Gesundheit, ohne die erwähnten Leiden zu erreichen. Wenn viele mitmachen, entsteht eine Schwarmgesundheit. Wir verkünden keine Rezepte, sondern zählen auf die Aktivierung Ihrer individuellen Meinung und Selbstverantwortung, der Ichwerdung. Sie zeigt sich im Vertrauen, der Liebe, der Versöhnlichkeit, Qualitäten, die kein Gesetz erzwingen kann.**

**Wir ermuntern Sie, die Einleitung zu lesen, dann dieses Dokument auf Ihrem Computer herunterzuladen und zu speichern oder auszudrucken, um Ihre Meinung zu den nachstehenden Themen aus ganzheitlicher Sicht zu formulieren. Unter ganzheitlich verstehen wir eine Ausgewogenheit zwischen Ihrem Wissen und Ihrem Glauben ohne Vorurteile und Widersprüche. Wenn Sie wollen, können Sie sich zu jedem Thema durch unsere Meinungen anregen lassen, wobei auch wir am steten Suchen sind und nicht behaupten, die Wahrheit zu kennen.**

**EINLEITUNG**

Mit diesem Projekt halte ich mich an die Aussage des seinerzeit versklavten Philosophen Epiktet († 135 nach Chr.): «Wenn Du etwas Bestimmtes tust in der Überzeugung, dass es getan werden müsse, so scheue niemals, dabei gesehen zu werden, auch wenn die grosse Menge darüber die Nase rümpft.» (Weltwoche 1.23 S.12)

Trifft diese Aussage nicht auch auf uns ‘Normalbürger’ zu, die wir nicht im Rampenlicht stehen? Wohl noch nie ist eine Generation so überhäuft worden mit weltweiten Informationen. Beim Versuch, uns beispielsweise in die Zeit Johanna Spyris Heidi und dem Alpöhi zu versetzen, erleben wir wohl mehr Geruhsamkeit, geprägt von inneren, tiefgründigen Erfahrungen. Mit der Vision 2084 wollen wir Dich anregen, Dir Zeit zu nehmen, um Deine Meinung unter der Vielfalt einströmender Informationen festzuhalten. Da nur Du als Individuum Dein bisheriges Leben gelebt hast, ist es einmalig und prägt Dein Sein.

Vielleicht bist auch Du der Überzeugung, dass das Erdenleben eine weit besseres sein müsste mit den geschichtlichen Erfahrungen und dem heutigen Wissen. Über Jahrmilliarden hat sich unsere Welt aus einer heissen Gas- und Staubwolke in ein riesiges Biotop wachsender Vielfalt und Schönheit entwickelt. Keine Pflanze, kein Tier, keine Umweltkatastrophe hat diese Entfaltung entscheidend behindert. Wir Menschen sind die Nutzniesser dieses grossartigen Zusammenwirkens der Natur, reich an Wundern und auch heute noch mit viel Ungeklärtem. Dank naturwissenschaftlicher Forschung verstehen wir mehr Zusammenhänge als je eine Generation zuvor. Diese Erkenntnisse unterliegen aber oft einem Wandel und sind auch nicht frei von Eigeninteressen und Vorurteilen der Beteiligten, weil auch sie die tiefste Wahrheit nicht kennen.

Viele charismatische Persönlichkeiten haben uns geistige und seelische Erkenntnisse offenbart, sei dies in Richtung der Erleuchtung oder oft durch deren Nach­­folger in Richtung Gewalt oder gar Weltherrschaft und der Drohung mit einem Nuklearkrieg. Die Aussagen sind oft widersprüchlich und haben nicht verhindern können, dass die tiefen Wahr­heiten auch in Zukunft ein Rätsel bleiben.

Viele Fragen bleiben offen und sind damit dem Glauben unterworfen. Solange die meisten nicht lesen konnten, war er normalerweise dem Gehorsam gegenüber dem Klerus oder Parteikadern geschuldet. Heute wird er vermehrt beeinflusst durch individuelle Anlagen, Vorurteile, kulturelle Sichtweisen, innere und äussere Wahrnehmungen. – Ich beobachte eine Art Kontinuum, dessen eine Richtung nach oben zur Liebe, Toleranz, Versöhnlichkeit usw. führt und die andere zu Verachtung, Hass, Niedertracht, Gewalt, Tortur etc. Durch unsere Anlagen und jugendlichen [Meinungen](https://valeursante.life/projekt/#meine-meinung) bestimmen wir den Einstieg auf diesem Kontinuum. Anschliessend bewegen wir uns entweder mit Verantwortung für unser Selbst und unsere Lebensziele nach oben oder abhängig von Autoritäten, Trieben, Emotionen, Süchten und Gewalt nach unten.

Wenn wir das Erdenleben gesunden wollen, macht es Sinn, dort anzufangen, wo unser Einfluss am grössten ist: Bei uns selbst. Wenn eine wachsende Anzahl freier Menschen in Wohlstandsdemokratien ihre natürlichen Heilkräfte nutzt, um ihr Denken und Handeln selbstverantwortlich auf die [Glückseligkeit](https://valeursante.life/projekt/#glueckseligkeit) und die eigene [Gesundheit](https://valeursante.life/projekt/#was-ist-gesundheit) als Massstab der Natur auszurichten, verbessert sich deren Welt. Dies bedeutet weit mehr, als Übles oder Krankes zu bekämpfen und wirkt pandemisch (griech: ‘alles Volk’), ansteckend. Wenn Dir andere Menschen vertrauen, Du sinnerfüllt und versöhnlich bist, angst- und stressfrei lebst, bist wahrscheinlich schon auf diesem Weg. Ausser im engsten Freundeskreis wissen dies die wenigsten voneinander, weil sich dafür weder eine Partei noch ein Verein eignet.

2084 deutet auf die Langfristigkeit des Projektes hin. Es ist durch die individuelle Selbstverantwortung auf eine wachsende Lebensqualität ausgerichtet, Chancen eines neuen Zeitalters der [Freiheit](https://valeursante.life/projekt/#freiheit-und-schwarmgesundheit). Seinem ‘Vorgänger’ *1984,* dem alarmierenden Buch von George Orwell, der viele aktuelle Entwick­lun­gen vor allem in China vorhergesehen hat, soll eine optimistische, demokratische Variante gegenübergestellt werden auf der Basis, dass der Staat für dessen Bürger geschaffen ist und nicht umgekehrt. Idealerweise wächst daraus (statistisch begründet) auch der Wunsch von Bevölkerungen in benachteiligten Ländern nach besserer Lebensqualität.

Die angestrebten Ziele sind kulturunabhängig, harmonieren mit der Natur und dürften für alle Menschen wertvoll sein, sind aber in einer wohlhabenden [Demokratie](https://valeursante.life/projekt/#demokratie) dank ihrer Freiheit leichter zu erreichen. Im Gegensatz zu den meisten der erwähnten charismatischen Persönlichkeiten wollen wir Dir nicht unsere Meinungen aufdrängen. Als Einstieg ermuntern wir Dich, Deine Meinung zu den nachstehenden Themen aus ganzheitlicher Sicht zu formulieren. Unter ganzheitlich verstehen wir eine Ausgewogenheit zwischen Deinem Wissen und Deinem Glauben ohne Widersprüche. Wenn Du willst, kannst Du Dich zu jedem Thema durch unsere Meinungen anregen lassen. Um Dir den Einstieg zu erleichtern haben wir Dir jeden Titel in Rot mit einer darauffolgenden Leerzeile vorbereitet.

Als Initiant des Projektes bin ich mir bewusst, dass die anschliessend zitierten Meinungen keinen Anspruch auf Wahrheit beanspruchen. Zum besseren Verständnis habe ich einige lexikalische Zitate und persönlichen Erfahrungen in die Texte eingefügt. Meine Meinungen sind grossteils eine Folge vieler weltweiter Kulturreisen, beruflicher Tätigkeiten, einer breitgefächerten Lektüre, vieler Diskussionsrunden, selbst organisierter Erfahrungen und Therapien. Ich werde Faktoren beschreiben, die aus meiner Sicht die erwähnten Ziele beeinflussen, nicht aber Rezepte aufführen, die gegoogelt, in Kursen erfahren oder in der Literatur gefunden werden können.

Um Einseitigkeit zu vermeiden, habe ich einige Frauen und meine Enkelinnen gebeten, nach Möglichkeit zu den gleichen Themen ihre Meinungen kundzutun. Damit ist der Yin/Yang-Ausgleich ebenso geschaffen wie jener zwischen Generationen. So wie ich die Verantwortung für meine Texte übernehme, tun dies die Autorinnen für ihre. Einige Themenbereiche, die ich als Teil der Ganzheitlichkeit betrachte, schienen von den Autorinnen gemieden zu werden. Vielleicht ist es manchmal einfacher, eine persönliche Meinung zu äussern, ohne sie in einen gesellschaftlichen oder politischen Kontext stellen zu müssen. Wir haben das Projekt dennoch veröffentlicht und gehen davon aus, dass die entsprechenden Texte zu einem späteren Zeitpunkt folgen.

Oft wird unsere westliche Kultur als degenerierende, vorurteilsbelastete Konsumgesellschaft verschrien, die glaubt, was man ihr sagt oder das pure Gegenteil. Diese Schrift will zur Differenzierung ermuntern in vollem Respekt anderer Meinungen und Grenzen. Wir wollen nicht überzeugen, sondern anregen, eigene Überlegungen zu formulieren und zu begründen. Deine Meinungen können für Dich wichtig sein bis und mit den letzten Lebensjahren. Je jünger Du Dich mit diesen Anregungen auseinandersetzest, desto länger profitierst Du davon. Damit ersparst Du Dir auch Überkonsum oder gar Langweile im Alter.

Seit in China Maos Kulturrevolution durch Deng Xiao Pings Schritte in Richtung Markt abgelöst wurde, sind fast eine Mia Menschen aus tiefster Armut zu einem gewissen Wohlstand gelangt, allerdings durch die wirtschaftsfeindliche Coronapolitik und den kollabierenden Immobilienmarkt abgeschwächt. Das autokratische System Chinas ist mächtiger geworden. So wie viele arme Länder am Beispiel Chinas wirtschaftlich lernen können, um ihre eigene soziale Mittelschicht zu schaffen, so gefährlich ist Chinas Freiheitsentzug deren Bürger. Der wachsende Wohlstand in Asien verlagert dennoch zunehmend den geopolitischen Schwerpunkt nach Osten und stärkt damit auch kriegsbereite, machtorientierte Diktaturen. [Demokratien](https://valeursante.life/projekt/#demokratie) mit einer zunehmenden Anzahl Selbstverantwortlicher wirken dieser Entwicklung entgegen.

Vielleicht verspürst Du Lust, biografische Aspekte in Deine Texte einfliessen zu lassen und diese periodisch (z. B. alle 10 Jahre) zu ergänzen. Das könnte allfälligen Nachkommen (möglicherweise erst nach Deinem Ableben) ein bisher unbekanntes Bild Deines Lebens vermitteln und sie allenfalls gar zur eigenen Entfaltung motivieren. Sie kennen Dich vielleicht nur als Erzieher und Ernährer nicht aber als Menschen, der das Lieben, Versöhnen und Arbeiten ebenso lernen musste, wie Selbstdisziplin, das Verarbeiten von Krankheiten, Krisen und anderen Schicksalsschlägen.

Um uns nicht im Tausendsten zu verlieren, schlagen wir einige Thesen vor, die unseres Erachtens, die Grundlage einer jeden Weltanschauung sein sollte:

* Wir sind völlig abhängig von der Natur. Also soll unser Leben, dessen Ziele, unser Bewusstsein, das Denken und Handeln nach Möglichkeit mit ihr harmonieren. Dazu gehört unsere Beobachtung, dass ein erweiterter Begriff von Gesundheit in vielen Bereichen als Massstab dienen kann.
* Wir wenden uns an eine Leserschaft, die in Freiheit und im Wohlstand lebt, das eigene Leben in legaler Weise selbstverantwortlich gestalten darf und die Grenzen anderer respektiert.
* Viele Menschen sind aus ihrer Kirche (aus ihrem Tempel, ihrer Moschee oder Synagoge) ausgetreten und pflegen nun (k)eine eigene Beziehung zur Transzendenz. Wir regen an, diesbezüglich eine undogmatische Heimat zu finden, die weder im Materialismus noch im Machtgehabe (auch nicht religiös oder spirituell) degeneriert, meistens die Gründe des Zerfalls von Weltreichen.
* Abhängig vom Erfolg dieses Projektes werden wir uns um Übersetzungen in andere Sprachen bemühen.

Wir empfinden es nützlich, uns zu vernetzen. Falls Du Lust verspürst, Dich zu beteiligen, schlagen wir vor, uns Deine nur intern zu nutzende Emailadresse mitzuteilen, um Dich von unseren Aktivitäten und innovativen, weiterführenden Anregungen aus dem Leserkreis zu berichten. Gerne antworten wir auch auf Fragen. Verwende dazu den Kontakt.

Von kritischen Lesern ist mir vorgeworfen worden, meine Meinungen seien oft reine Behauptungen. Als Reaktion wollte ich verdächtige Textstellen mit Zitaten unterlegen, empfand das Lesen aber mühsamer und habe deshalb weitgehend darauf verzichtet. Ich werde daher entsprechende Unterlagen aufbewahren, und wo im Text eine Quelle fehlt, entsprechende Dokumente aufbewahren und auf Nachfrage zur Verfügung stellen.

Da wir viele sehr persönliche Themen ansprechen, erlauben wir uns, in den Texten die Du-Form zu verwenden. Wir verzichten weitgehend auf die Gendersprache, um die Lesbarkeit zu erleichtern und trauen der Leserschaft zu, im traditionellen Sinne zu erkennen, wo nur Männer oder alle Geschlechter – auch Diverse – gemeint sind.

Bei Gesprächen mit Nahestehenden ist mir aufgefallen, dass einige spirituelle Erfahrungen wahrscheinlich nur erlebt werden können bei Veranlagung, oder wenn man einen langen Weg zur Transzendenz selbst gegangen ist. Diese Menschen kennen die Glückseligkeit aus eigener Erfahrung. Sie haben Ängste, Sorgen, Ärger, Bedrohungen durch das Klima und andere selbst kaum beeinflussbare Entwicklungen so hinter sich gelassen wie gezielte Manipulationen durch Machtmenschen. Sie setzen tiefgründigere Prioritäten, dürfen sich auf ihre innere Stimme und die Intuition verlassen. Ihre Zielsetzung ist eine Welt der Integrität und des Verzichts auf Machtmissbrauch, geleitet durch das individuelle seelische Wachstum, was wahrscheinlich für viele Generationen immer noch heisst, bei todesbedrohlichen Aggressionen sich zu wehren. Erst wenn die ganze Menschheit gelernt hat, andere nicht durch Machtmissbrauch zu beherrschen, wird es möglich werden, auf Kriegsvorbereitungen und auf Waffen zu verzichten. Die Schrift für jene Menschen bleibt einer fernen Zukunft vorbehalten.

Da es wahrscheinlich vielen schwerfällt, ihre Meinung handschriftlich festzuhalten, editieren wir die Themen als Link. So kann ein Text auf dem Computer geschrieben werden. Die folgende Liste ermöglicht Dir das Bearbeiten, ohne Dich von unseren Meinungen beeinflussen zu lassen. Es besteht keine Notwendigkeit, sie in der vorgegebenen Reihenfolge zu bearbeiten.

**THEMEN:**

1. **Grundlegendes**
	* + Ich, die Menschheit und das Universum
		+ Bescheidenheit (teils lexikalisch)
		+ Religion meiner Kindheit und heute (Erlebnis)
		+ Religionen geschichtlich und in Zukunft
		+ Glückseligkeit
		+ Gewalt (teils lexikalisch)
		+ Esoterik (teils lexikalisch)
		+ Dankbarkeit
		+ Lebenslust
		+ Hoffnung
		+ Freiheit und Angst
		+ Freiheit erlebt (teils lexik.)
		+ Was ist Gesundheit?
		+ Gesundheitskosten
		+ Ichwerdung
		+ Quellen des Unterbewusstseins
		+ Gewissen
		+ Träume
		+ Sinnerfüllung (teils lexikalisch)
		+ Heimatgefühl
		+ Körperliche Gesundheit
		+ Intellektuelle und seelische Gesundheit
		+ Gebet, Meditation
		+ Soziale Gesundheit
		+ Nachbarschaftliche Kontakte
		+ Versöhnlichkeit (Erlebnis)
		+ Ökologische Gesundheit
		+ Spirituelle Gesundheit
		+ Eigene seelische Erfahrungen
		+ Sexualität
		+ Trauer
		+ Sterben
2. **Glaube statt Wissen**
	* + Mein Glaube
		+ Anderswelt
		+ Gott
		+ Das Unbeschreibliche
		+ Spirituelle Frequenzen
		+ Karma
		+ Prädestination
		+ Reinkarnation
		+ Paraphysik
		+ Parapsycholgie
		+ Parabiologie
		+ Parapneumatologie
		+ Qi, Ki, Prana
		+ Wirkungen des Bewusstseins
		+ Zufälle, Schicksal
3. **Gesellschaft**
	* + Anfänge der Schwarmgesundheit
		+ Freiheit und Schwarmgesundheit
		+ Freiheit und Staat
		+ Wirtschaftliches Wachstum
		+ Weltpolitik und Kleinstaat
		+ Solidarität
		+ Grenzen der Solidarität
		+ Staatliche Entwicklungshilfe sinnvoll?
		+ Sozialstaat
		+ Immigration
		+ Staatsausgaben
		+ Gerechtigkeit
		+ Steuerpolitik
		+ Sozialer Kapitalismus
		+ Pensionierung und Rente
		+ Selbsterkenntnis (Erlebnis)¨
		+ Demokratie
		+ Weltpolitik aus Marsoptik
		+ Kompensation des Neutralitätsvorteils?
		+ Freiheit als Voraussetzung der Entwicklung
		+ Vision 2084
		+ Nachher
		+ Liebe
		+ Natur

**I. GRUNDLEGENDES**

**ICH, DIE MENSCHHEIT UND DAS UNIVERSUM (Erlebnis)**

Vor knapp 20 Jahren zeltete ich mehrere Februarnächte in der seinerzeit noch ungefährlichen libyschen Wüste. Noch heute bin ich geprägt von den damaligen Gefühlen beim Anblick des mit tausenden Sternen behangenen Himmels, wie das im Lichterglanz der Zivilisation nicht mehr möglich ist. Diese ‘strahlende Dunkelheit’ erlebte ich nur als Kind bei der nächtlichen Verdunklung während des 2. Weltkrieges.

Viele Stunden verbrachte ich ausserhalb des Zeltes, tief verbunden mit der Weite und der Ruhe der Natur. Der Blick in Richtung der unendlichen Weite faszinierte mich, wusste ich doch, dass hinter all diesen Sonnen sich Milliarden weiterer Sonnen befinden. Wunderbar. Dieses Staunen animierte mich zum Philosophieren.

Wie ist es möglich, dass auf dieser grossartigen Welt einzelne intelligente, hoch aktive Menschen sich das Recht anmassen, aggressiv mit Macht ihren Artgenossen eine Wahrheit aufzuzwingen, die sie so wenig kennen wie ihre Mitbürger oder gar Unterjochten? – Der Machtkampf um Ressourcen ist natürlich. Auch Tiere und Pflanzen sichern sich ihren Raum und töten, um selbst zu überleben. Aber nur Menschen sind willens und fähig unter Inkaufnahme grösster Umweltzerstörungen Millionen gleichartiger Wesen ihren Willen aufzuzwingen oder sie gar zu töten, um Macht und ein Vielfaches an Raum zu gewinnen, den sie selbst kaum nutzen können. Meistens tun sie dies gar unter Verzicht auf die eigene Gesundheit, geschweige denn ihrer Glückseligkeit. – Der Mensch ist eines der wenigen ‘Tiere’, die willentlich Untergebene zwingen, andern zu schaden.

Hat die Natur in ihrer Entfaltung über Milliarden von Jahren für Menschen nicht eine konstruktivere Aufgabe vorgesehen? Wie sähe sie aus? Bruno

 ***ICH, DIE MENSCHHEIT UND DAS UNIVERSUM***

*Was für ein Thema zum Einstieg! Mir stellt sich die Frage: Ist der Bezug der drei Begriffe (oder Welten?) zueinander die Basis oder die Essenz des Lebens? Oder ist Basis aufgebaut aus Essenzen? Ich sehe das aus der einen Richtung so: Ich existiere aufgrund der Logik, dass ich einen Körper habe, wahrnehme und Bewusstsein habe. So wie alle anderen, die der Menschheit angehören, auch. Mein «Ich» ist also Teil der Menschheit und die Menschheit scheint als Ganzes in einem Universum geborgen zu sein.*

*Der andere Blickwinkel ist: Weil das Universum offensichtlich existiert, konnte darin unsere Erde mit der Menschheit darauf und ich als Teil davon entstehen. Es ist ein biologisch-evolutorischer Prozess der Zwangläufigkeiten.*

*Aber: wenn ich nicht existierte, wäre auch das ganze Universum anders. Mindestens in den Details, in denen ich wirke. Vielleicht aber auch das Grosse Ganze – denn meine Ideen, meine Schöpferkraft, meine Empfindungen, die real aber immateriell sind, würden dieses Universum auch nicht beeinflussen können. Habe ich als kleines Teil, wie ein einzelner Tropfen im Ozean, Einfluss auf das Grosse Ganze? Zweifellos. Aber dass Grosse Ganze hat auch Einfluss auf mich. Ein Tropfen im Ozean ist bestimmten Zyklen, Strömungen, Temperaturen ausgesetzt.*

*Eine Masse an Wassertropfen lässt den Meeresspiegel steigen. Eine Masse an Menschen verändert die Erde, eine Masse an Bewusstseinsenergie verändert eventuell den Lauf des Universums. Ich weiss nicht, wie es zusammenwirkt, aber ich bin überzeugt, dass die Ebenen Ich / Menschheit / Universum interagieren, miteinander im Austausch stehen und dass es deshalb fatal wäre, sie als getrennt zu betrachten und so zu tun, als wäre das «Ich» autonom und getrennt.*

*Und es bleibt eine weitere Frage offen: Mit meinem Bewusstsein nehme ich das Universum auf meine ganz eigene Art wahr. Existiert dieses individuelle Universum weiter, wenn mein Bewusstsein erlischt? Ja? Nein? Wenn das Universum mit meinem Bewusstsein verschwindet, dann trage ich also das gesamte Universum in mir, oder? Ich bin ein Universum. Und ich habe Platz im Universum. Im Grossen wie im Kleinen. Alles hängt zusammen, egal wie. Der Gedanke der Getrenntheit hat auf allen drei Ebenen (Individuum, Gesellschaft, Universum) verheerende Konsequenzen Und wir stecken mittendrin und hätten doch das Allheilmittel in der Hand: Ich bin Teil vom grossen Ganzen und habe deshalb auch Verantwortung dafür. Zur Belohnung bin ich nie alleine und verlassen, denn ich bin mit meiner Einzigartigkeit ein Teil im Grossen Ganzen. Mira*

**MEINE MEINUNG ZU: ICH, DIE MENSCHHEIT UND DAS UNIVERSUM**

**BESCHEIDENHEIT (teils lexikalisch)**

Ich werde mich zu vielen Themen äussern, ohne Experte zu sein. Da ich meine Meinung verkünde, nicht aber behaupte, die Wahrheit zu kennen, bin ich in einer vergleichbaren Lage der anderen 8 Mia Menschen. Sie sind vielleicht beste Experten eines bestimmten Gebietes. Zur Ganzheitlichkeit bilden auch sie sich ihre Meinung nur aus der Froschperspektive.

Die Welt ist so komplex, dass selbst Genies, die vielleicht millionenfach mehr wissen als wir Durchschnittsmenschen vom Ganzen nur einen kleinen Teil überblicken können. Dazu einige Zitate aus dem Internet:

Wir leben in einem Universum, das sich seit mehr als 14 Mia Jahren stets beschleunigend ausdehnt und dessen Durchmesser derzeit auf 93 Mia Lichtjahre geschätzt wird (93 Mia Jahre x 365,25 Tage x 24 Stunden x 3600 Sekunden x 300'000 km!). In diesem Universum gibt es 100 – 200 Mia Milchstrassen, jede mit 100 – 200 Mia Sonnen, wobei eine davon die ‘unsrige’ ist. Sie wird von Planeten umkreist; einer davon ist unsere Erde.

Diese entfaltet sich seit mehr als 4 Mia Jahren aus einem primitiven Urzustand zu einem vielfältigen Biotop. Selbst wenn wir die uns bekannten Ahnen einbeziehen, überblicken wir gefühlsmässig meistens kaum mehr als 150 Jahre, den damaligen Zeitgeist ausgeschlossen mit nur einem Bruchteil der möglichen Erfahrungen. – Wo stünde unsere Welt heute, wenn vor 66 Mio Jahren kein Meteorit riesige Zerstörungen verursacht und den Golf von Mexiko geschaffen hätte?

Leben und Sterben sind Teil der Natur. Über Jahrtausende leben Menschen ihre tierische Aggressionslust nicht nur an anderen Lebewesen, sondern auch an Menschen aus und stürzen diese oft in eine erbärmliche Not oder gar in den Tod. – In neuerer Zeit ist es gelungen, Arbeit durch Maschinen zu ersetzen, was vorerst wenige Menschen sehr reich gemacht hat. Kompromissbereitschaft und ein sich entfaltendes soziales Denken, verbunden mit weiteren Rationalisierungen hat es den meisten Demokratien ermöglicht, allen Bewohnern ein menschenwürdiges Leben zu verschaffen.

Ich bin mir also bewusst, dass viele Anteile an meiner hohen Lebensqualität meinen Vorfahren, früheren Generationen und der heutigen Gesellschaft geschuldet sind, die mich nicht nur geschult hat, sondern auch für Sicherheit, Infrastruktur und medizinische Betreuung sorgt. Dank diesen günstigen Umständen konnte ich mich auf die Entfaltung meines Lebens konzentrieren, dies im Gegensatz zu all jenen Menschen, die gezwungenermassen in einem täglichen Überlebenskampf stehen. Bruno

***BESCHEIDENHEIT***

**MEINE MEINUNG ZU: BESCHEIDENHEIT**

**RELIGION MEINER KINDHEIT UND HEUTE**

Als Kind ging ich gelegentlich mit meinem Stiefvater in die Kirche, ‘weil er sich beim Pfarrer, einem Farbenbruder, wieder einmal zeigen wollte’. Es war für mich normal, konfirmiert zu werden, den Religionsunterricht zu besuchen und mit katholischen Schulkameraden über den wahren Glauben zu disputieren. Die ‘richtigen’ Antworten holten wir dann jeweils bei unseren Religionslehrern. – In der Mittelschule korrespondierte ich lange mit einem Missionar der Ahma­[diyya-](https://de.wikipedia.org/wiki/Ahmadiyya)Bewegung über den Islam. Er argumentierte so überzeugend, dass ich fast Muslim geworden wäre.

Statistisch gesehen, sind in den letzten Jahren viele Menschen aus ihren Kirchen ausgetreten und ‘konfessionslos’ geworden. Das würde heissen, dass diese Menschen sich wenigstens auf der transzendentalen Ebene zu nichts bekennen, bedeutet doch das lateinische ‘confessio’ nicht nur ‘Geständnis’, sondern auch ‘Bekenntnis’.

Wenn ich mir meinen Bekanntenkreis anschaue, der durchaus eine Schlagseite aufweisen mag, so komme ich zur Überzeugung, dass viele der aus der Kirche Ausgetretenen eine eigene Beziehung zur Transzendenz geschaffen haben. Man würde sie vielleicht Esoteriker nennen, wenn dieser Begriff heute nicht derart abgewertet empfunden würde. ‘esōterikós heisst ‘innerlich’, dem inneren Bereich zugehörig, von innen her (verstehbar), ursprünglich (laut Wikipedia) nur einem begrenzten ‘inneren’ Personenkreis zugänglich. Ich frage mich, ob diese Abwertung nicht als Verstoss gegenüber dem anerzogenen religiösen Gehorsam und mit einer unbewussten Angst vor der Verantwortung für die Erforschung des eigenen Innenlebens empfunden wird.

Im Gegensatz zum ‘inneren’ Kreis von Geheimlehren bin ich überzeugt, dass die Erfahrungen, die dort z B. von Templern erlebt wurden, heute durch eine weitgefächerte Literatur und Kurse für Durchschnittsmenschen zugänglich sind, sofern sie Offenheit, Lernbereitschaft und Durchhaltewillen aufbringen. Damit führt ihre ‘Konfessionslosigkeit’ zu einer Art ‘Doppelleben’: Sie verbringen einen normalen Alltag, der von aussen gesehen, keine besonderen Merkmale aufweist, von innen her aber geprägt ist durch Integrität, Liebe zur Mitwelt, Solidarität gegenüber den Nächsten, innere Ruhe, Vertrauen in ihr Schicksal (ohne Ärger und ohne Angst) in Harmonie mit der Natur. Den dazu notwendigen Massstab finden sie nicht in den Medien, sondern in ihrem Inneren. Sie gewinnen diese Einstellung durch ihre häufige ‘Verbundenheit'’(Religion) mit der inne­ren Stimme und der Intuition.

Unterschiedliche Anlagen, Eltern, Erfahrungen und individuell entwickelten Talente sind allein schon Gründe, dass die Wege unseres Innenlebens sich unterscheiden. Sie lassen sich daher auch nicht ‘parallelisieren’, wie das heute von Machtmenschen oft gefordert wird. Das heisst, dass wir vermehrt lernen müssen, jedem seinen Weg zuzugestehen, sofern die Grenzen anderer gewaltlos respektiert werden.

So wie wir Schmerz nur begrenzt anderen mitteilen können, sind die inneren Erfahrungen nur bedingt in Worten mitteilbar. Selbst wenn wir die Wörter definieren, wissen wir nicht, ob unser Gegenüber darunter das Gleiche versteht. Bruno

***RELIGION MEINER KINDHEIT UND HEUTE***

*Meine Grossmutter lebte auf einem Bauernhof im Kanton Fribourg, in einer katholischen Gegend. Sie waren die einzigen Protestanten weit und breit und dies wurde damals nur grenzwertig toleriert. Das war das Erste, was mir über Religionen als kleines Kind erzählt wurde. Ich verstand nicht, wie dies genau gemeint war und machte mir gleich Sorgen, dass meine liebe Grossmutter in der Umgebung nicht akzeptiert wird. So dramatisch war es nicht, wie das in meinen Kinderohren klang. Aber ich assoziierte sofort, Religionen unterscheidet die Menschen und trennt sie in der Akzeptanz. In meiner Kindheit hörte ich manchmal den Satz: «Da hat aber Gott nicht seine Freude mit dir.» Auch wenn die Geschehnisse auch noch so banal waren, durch solche Aussagen dachte ich, Gott ist ein Richter der mich wie ein Schatten verfolgt und wieso richtet er, wenn du mich oder Tiere schlecht behandelst, nicht auch dich. Abends fand ich dann beim Gute Nacht Gebet mit der Grossmutter, wieder den hellen, gutmütigen und sanften Gott. Wenn die Sonnenstrahlen einzeln durch die Wolken schienen, dachte ich immer, da wohnen Gott und die Engel. In meiner Schulzeit in der Oberstufe, war ich in einer Klasse und auch in der Freizeit mit Jugendlichen zusammen, mit allen möglichen Glaubensrichtungen. Das fand ich spannend und auch, dass wir uns trotzdem alle gut verstanden und viel Toleranz füreinander hatten. Diese Erfahrung hat meine Assoziation der Religionen und Trennung aus der Kindheit wieder etwas relativiert. Aber es hat mich trotzdem nie beeinflusst, mich einer bestimmten Religion zugehörig zu fühlen. Ich horche auf, wenn eine Handlung vollzogen oder abgelehnt wurde aufgrund der Religion. Für mich ist es bis heute unerklärlich, wenn moralische Einstellungen auf Religion basieren und nicht auf einem inneren, seelischen Kompass. Ich bin dankbar, konnte ich in einer Zeit der Religionsfreiheit aufgewachsen. Unseren Sohn haben wir nicht getauft und frei von bestimmten religiösen Einflüssen aufwachsen lassen. Trotzdem wusste er von Jesus und seinen guten Taten und Gott als Quelle allen Ursprungs. Es gab eine Zeit in meinen Zwanzigern, wo ich mich intensiver mit Buddhismus befasste. Auch heute noch, ohne Buddhistin zu sein, stehen mehrere kleine und grosse Buddha Statuen in meinem Haus und Garten. Ich finde den Ausdruck der Gelassenheit so beruhigend und sie wirken sich auf die Atmosphäre im Haus aus. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: RELIGION MEINER KINDHEIT UND HEUTE**

**RELIGIONEN GESCHICHTLICH UND IN ZUKUNFT**

In den letzten paar tausend Jahren haben viele Religionsstifter und deren Anhänger meist wertvolle Antworten für eine friedlichere Welt angeboten. Damit haben sie und ihre Nachfolger oft viel Gutes bewirkt, vor allem gegenüber Armen, Kranken und Sterbenden, Aufgaben, die in Demokratien heute weitgehend vom Staat übernommen wurden.

Die meisten Menschen waren bis zur Neuzeit nicht lesekundig und haben daher ihren Glauben im Gehorsam gelebt, abhängig von einer kleinen Elite. Fast nur diese konnte lesen und reisen. Sie war daher oft in der besseren Lage, eine eigene Beziehung zur Transzendenz aufzubauen.

Meistens hatten die Religionsführer nach dem Ableben des Stifters eine Art Monopol. Die Geschichte lehrt uns, dass in vielen Fällen, die ursprünglichen Lehren im Laufe der Zeit pervertiert wurden und machtorientierte Nachfolger oft in kriegerischen Auseinandersetzungen gerieten und damit die individuelle geistige Entfaltung mit Zwang unterdrückten. Das hat der Selbstverantwortung geschadet. Christliche Kirchen neigen auch heute eher dazu, politisch aktiv zu wirken, als ihren Gläubigen den Zugang zur Transzendenz zu lehren, was natürlich mit einem Machtverlust der religiösen Würdenträger verbunden wäre.

In Demokratien könnten die meisten sich selbst informieren, sind aber voll von der materiellen Welt in Beschlag genommen. Grossteils ist das verminderte Bedürfnis nach Religion auch eine Folge davon, dass glücklicherweise körperliche Schmerzen und die früher weit verbreitete Armut massiv abgenommen haben. Damit ist ein wesentlicher Grund religiöser Hilferufe scheinbar obsolet geworden: Das Beten.

Ich hoffe, mit diesem Dokument zu bewirken, dass sich mehr Menschen aus eigenem Antrieb mit den Fragen des inneren Friedens, ihrer Versöhnlichkeit, Toleranz, Integrität, Glückseligkeit, persönlichen Gesundheit und deren Hintergründe auseinandersetzen. Das erlaubt ihnen, vorurteilsarm ihre Meinung klar zu begründen und sich dieser Qualitäten stets bewusst zu sein, wenn sie denken und handeln. Die Teilnahme in religiösen Gemeinschaften kann diese Fähigkeiten ebenso fördern wie das Bedürfnis nach sozialen Kontakten. Bruno

***RELIGIONEN GESCHICHTLICH UND IN ZUKUNFT***

*Auf dieser Welt werden mindestens 30 grössere Religionen, wenigstens 30 weitere Naturreligionen mit vielen Untergruppierungen gezählt. In der westlichen Welt sind wir meistens aus unserer Erziehung heraus in unserem Verhalten, eher christlich oder jüdisch und seit Kurzem auch muslimisch geprägt. Ich erlebte schon als Jugendliche, dass viele Gleichaltrige sich dem Buddhismus zuwandten oder einzeln auch dem Hinduismus. Die buddhistische oder hinduistische Zitate beflügelten uns. Was das Verständnis betraf, war es einfacher diese Texte zu integrieren, da sie einem direkt auf Augenhöhe ansprachen und somit auch als motivierende Empfehlungen anklangen. Die eher geschichtlichen Metaphern und Verbote der christlich und jüdisch geprägten Texte fanden weniger Anklang. Hinzu kommt  das individuelles Ausleben der Religionsangehörigen, das aber eher  den aus Religionen entstandenen Kulturen entspricht. In unserer damaligen multikulturellen Jugendgruppe erlebten wir, wie Freunde später innerhalb der Verwandtschaft ihre Cousinen oder Cousins heirateten, oder  sie suchten zumindest der gleichen Religion angehörige Partner. Das geschah aus religiös-kultureller Überzeugung, die an Familientraditionen gebunden war und nicht aus wahlfreier Liebe.*

*Für mich sind die Erkenntnisse der  Kirchengeschichte haarsträubend. Angefangen bei der Missionierung und sogar der Ausrottung der Urvölker, beispielsweise der Indianer, die tausende Jahre in Einheit mit der Natur und der Anderswelt lebten. Nicht nur wurde deren Land geraubt, sondern auch ihre Kinder weggenommen und in kirchliche Umerziehungsheime gesteckt. Kriegszüge, die vielen Heiden das Leben kostete, weil sie nicht bereit waren, ihre Kultur zu leugnen. Der Hexenhammer, der infolge von Aberglauben bewirkte, dass tausende unschuldiger Menschen qualvoll verbrannten oder ertranken. Bis in die heutige Zeit ruinieren schreckliche sexuelle Kindsmissbräuche und andere Gewalttaten zukünftiges Leben oder vernichten es gar. In Nigeria darf niemand die sogenannten obdachlosen Hexenkinder ansehen, geschweige denn sie ernähren. Das sind alles Seelen, um die sich niemand ernsthaft kümmern möchte. Die Energie wird lieber in die Vertuschung gesteckt, um den bröckelnden Glanz der Kirche so lange wie möglich zu halten. Fast unerschöpfliche finanzielle Mittel fliessen durch fragwürdige Hände. Es gab und gibt für mich genug Gründe, die meinen Kirchenaustritt rechtfertigen. Ich begegne immer mehr Menschen, die besonders den monotheistischen Religionen und ihren Institutionen den Rücken kehren, sich auf die Spuren der Urvölker begeben und deren Wissen über das Universum wieder aufleben lassen. Gleichgesinnte tun sich zusammen im Glauben an Gott als Energie und Quelle allen Seins. Sie bereisen die Welt und lassen sich leiten von Neugierde, Mitgefühl und Liebe zur Mutter Erde und deren Vielfalt. Denn diese Sprache verstehen und verbindet alle. Sie ist auch für viele das Christusbewusstsein in seinem ursprünglichen Gedanken. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: RELIGIONEN GESCHICHTLICH UND IN ZUKUNFT**

**GLÜCKSELIGKEIT**

**Der Grazer Philosophieprofessor Robert Pfaller äusserte in der NZZ (3.1.2023) eine heute verbreitete Meinung:**

**«Auch in den reichsten Gesellschaften drohen vielen Menschen Armut und schlechtes Leben in zunehmendem Mass. Trotzdem bereitet uns das nicht so viele Sorgen wie z. B. die Furcht vor der Klimakatastrophe. – Es gibt eine modische Zentralfurcht, die alle paar Jahre durch eine neue abgelöst wird: Erst Furcht vor Schulden, die wir unseren Kindern und Enkeln hinterlassen, dann die Furcht vor humanitärem Elend für flüchtende Menschen – oder auch vor diesen selbst: Furcht vor dem neuartigen Virus, dann vor Krieg oder vor dem Klimawandel.»**

Ich empfinde es betrüblich und als einen Mangel an Dankbarkeit, dass die Schweiz mit ihren vielen Vorteilen gegenüber dem grössten Teil der Welt im World Happiness Report 2023 unter Berücksichtigung von Einkommen, sozialer Sicherheit, Gesundheit, Freiheit, Altruismus und Abwesenheit von Korruption in Regierung und Wirtschaft es nur auf Rang 8 schafft.

Glückseligkeit hat für mich eine fundamentale Bedeutung. Sie beschreibt einen Grundzustand, den ich erst knapp zwei Jahre nach dem Tod meiner Gattin erreicht habe (Unbeschreibliche) und voraussetzt, dass ich meine Gesundheit mit all ihren Aspekten verantwortungsvoll pflege. Ich bin mir bewusst geworden, dass mein Leben aus einer Aneinanderreihung von Momenten besteht, die nicht zurückkommen. Das heisst, dass jeder Moment der Glückseligkeit meine Lebensqualität begünstigt, wofür ich dankbar sein darf.

Glückseligkeit ist für mich weit mehr als Glücklichsein. Dieses wird im Alltag oft mit einem günstigen Ereignis verbunden. Unter Glückseligkeit verstehe ich einen grundlegenden Gemütszustand, angstfrei, gegenwarts­bezogen, neidlos, sorgenfrei, ohne Ärger, verbunden mit der Natur, ein Gefühl, indem man ewig leben möchte.

Wie habe ich diesen Zustand erreicht? Zunehmend habe ich mich trainiert, mein Bewusstsein in Dankbarkeit auf das Positive auszurichten, was ich habe und nicht auf was mir fehlt. Natürlich würde ich lieber ohne Schwerhörigkeit und ohne Rückenschmerzen leben. Wenn ich mich aber davon leiten liesse, wäre ich nie glückselig und würde damit meine Lebensqualität für den Rest meines Lebens beinträchtigen. – Ich gebe zu, dass ich mein Bewusstsein auch diesbezüglich auf die Gesundung richte, habe ich doch schon von den unwahrscheinlichsten Heilerfolgen erfahren. Warum nicht auch bei mir?

Ich bin überzeugt, dass wir für einen Kulturwandel zur Glückseligkeit bereit sind, weil ihn schon viele Menschen bereits vollzogen haben. Angst war seit Anbeginn ein Schutzmechanismus, bestanden früher doch vielen Gefahren, die wir kaum mehr kennen. Polizei, Feuerwehr, Zivilschutz stehen in Bereitschaft. Gesetzliche Vorschriften, Fussgängerstreifen, Geländer, Helme, Fahrprüfungen usw. schützen uns vor Alltagsgefahren. Seit Jahren beobachte ich, dass wir viel häufiger von den Medien über uns bedrohende Gefahren informiert werden, als über Entwarnungen, wenn die Gefahr vorbei ist, nie existiert hat oder andere News bevorzugt werden. Bruno

***GLÜCKSELIGKEIT***

*Nicht nur in den abrahamitischen Religionen der Welt wird die Glückseligkeit als den Zustand verstanden, der nach dem Tod erfahren wird in der Ewigkeit. Da wir aber nach meiner Überzeugung dahin gehen werden, woher wir auch gekommen sind, ist die Glückseligkeit meiner Meinung nach unser Grundzustand, mit dem wir geboren werden und den wir unser ganzes Leben versuchen zu erreichen oder besser gesagt, wieder unter all den Emotionen und Erfahrungen freizulegen. Während die westliche Industriegesellschaft immer noch durch Fleiss und Intellekt versucht, sich monetäres Ansehen und Macht zu erarbeiten und die Glückseligkeit im Aussen sucht, werden viele sensible und sozialintelligente Menschen unter diesem Druck psychisch geopfert. Dies sieht man an den überfüllten Therapieangeboten und den Suizidraten, die diese Leistungsgesellschaft mit sich bringt. Die Glückseligkeit kann nicht im Aussen gefunden und übergestülpt werden wie ein teurer Anzug. Sie fängt damit an sich von negativen Emotionen wie, Egoismus, Heuchelei, Wut, Geltungsdrang freizumachen. Nicht der Feierabendverkehr macht wütend, sondern die Haltung währenddessen. Nicht die Überarbeitung macht mich depressiv, sondern mein unerklärter Geltungsdrang oder fehlgeleitetes Wohlgefallen dem Unternehmen gegenüber usw. Während die innere Haltung und Lösungsorientierung in mühsamen Situationen zu Zufriedenheit führt, die Nutzung der freien Zeit zur eigenen puren Freude, zu Glücklichsein hievt, ist die Glückseligkeit der zentralste Zustand, der mich völlig loslöst von den Emotionen, die von allen Anforderungen und Herausforderungen des Lebens entstehen. Vielleicht ist dieser Zustand schwer zu erreichen, während man ein Zahnrad in der Gesellschaft ist, aber zumindest die Zufriedenheit als kleine Schwester der Glückseligkeit, ist möglich. Ich habe einen Spruch gelesen, der sagt, das Leben ist dein Spielplatz und nicht dein Gefängnis. Ich kann den Zustand der Welt nicht im Grossen ändern, aber ich kann mein Umfeld beeinflussen und Zufriedenheit und Gelassenheit darin vermitteln. Es braucht mehr Mut und Lösungsorientierung als innere Haltung, die eigene Glückseligkeit als Mitglied der Gesellschaft zu entfalten als in einer abgeschirmten Höhle in Meditationsstellung. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: GLÜCKSELIGKEIT**

**GEWALT** (teils lexikalisch)

Ein jiddisches Sprichwort besagt: «Würde Gott auf Erden wohnen, würden ihm die Menschen die Scheiben einschlagen». (Jüdische Weisheit, S.35).

Ich bin überzeugt, dass Gewalt die grösste vermeidbare Geissel der human-animalischen Gesellschaft ist. Deren Überwindung hievte uns auf eine höhere, echt humane Evolutionsstufe der Natur. Wir verfügen bereits über das dazu notwendige Wissen. Der Weg führt aus meiner Sicht über die Glückseligkeit und die grenzenlose Entwicklung der Schwarmgesundheit einer Gesellschaft. Echt vorgelebt, werden andere Menschen animiert, vergleichbare Ziele anzupeilen. Diese sind erreichbar, wenn in einer Demokratie auch genügend Politiker damit über eigene Erfahrungen verfügen und sie individuell durch ihr selbstverantwortliches bewusste Denken und Handeln vorleben, was kein Gesetz schafft.

Die Geschichte lehrt uns, dass die Menschheit geprägt ist durch zivilisatorische und geistige Fortschritte einerseits sowie durch Kriege, Machtpolitik, undifferenziertes, egoistisches Denken und Handeln andererseits. Gewalt und Aggressionen sind nicht a priori schlecht, sondern sie verlangen im Gegensatz zur Beleidigung oder gar dem Hass eine subtile Differenzierung in Bezug auf deren Notwendigkeit und deren Beeinflussbarkeit. Sowohl im Fussballspiel als auch im Spalten von Holz stecken Aggression und Gewalt. Mit Liebe verbunden, sind sie harmlos.

Jagen mag aggressiver sein als Ernten von Salat. Aber selbst im Essen veganer Produkte steckt eine Portion Aggression. Bin ich für mein Essen dankbar, nehme ich es aus Gewohnheit ein oder weil ich hungrig bin? In diesem Sinne ist Übergewicht nicht nur eine Form von Foodwaste, sondern auch von Undankbarkeit und die Folge unnötiger Gewalt.

Der vielleicht wichtigste Umgang mit Gewalt zeigt sich in Gesetzen. Einerseits ermöglichen sie ein friedliches Zusammenleben, andererseits sind sie eine fürchterliche Geissel in den Händen von Diktatoren, die sich um ‘ahimsa’ (Ghandi) futieren.

Viele Aggressionen sind krankhaft und wollen geheilt werden: Raub, Diebstahl, Lüge, Schummelei, Tätlichkeiten, Mobbing, Hass, Beschimpfen sind gegen andere gerichtet. Sich selbst zugefügte Hautverletzungen, Verbrennungen, Einnahme von Suchtmitteln, Fingernägelkauen, Bulimie, Fresssucht, Suizid sind gegen uns selbst gerichtet und zeugen von einem inneren Unfrieden.

Dass die Entfaltung der Gesundheit, bzw. der nuancierte Umgang mit Gewalt nicht früh genug beginnen kann, zeigt die Pisa-Studie 2018, in die Schweiz sich in den schulischen Fächern verschlechterte, aber im Mobbing einen Spitzenplatz einnahm. In den getesteten Fächern Lesen, Mathematik und Naturwissenschaften verzeichnete sie einen Leistungsrückgang. Im Lesen lagen die Schweizer gar unter dem OECD-Durchschnitt. Als möglichen Grund für den starken Leistungsrückgang in der Lesekompetenz nannten die Studienmacher den relativ häufigen Migrationshintergrund. Dieser erhöhte sich zwischen 2009 und 2018 bei den 15-Jährigen um zehn Prozent. Dies entspricht einer der stärksten Zunahmen im OECD-Raum. (Tagesschau SRF 3.12.2019).

Im letzten mir zugänglichen Pisa-Bericht (2018) steht auf Seite 78: «Die in der Schweiz am häufigsten genannte mobbingbezogene Erfahrung ist, dass sich andere Schülerinnen und Schüler über die Befragten lustig gemacht haben, wobei an den Schweizer Schulen im Allgemeinen mehrheitlich eine Haltung der Missbilligung gegenüber Mobbing vorherrscht. Allerdings berichten Schülerinnen und Schüler aus der Schweiz – neben Italien – am häufigsten über Mobbingerfahrungen, statistisch signifikant häufiger als Schülerinnen und Schüler aus Frankreich, Finnland und Belgien.» Bruno

***GEWALT***

**MEINE MEINUNG ZU: GEWALT**

**ESOTERIK (teils lexikalisch)**

(Siehe auch ‘Religion meiner Kindheit und heute’) Die Abwertung des Begriffs unterschlägt meines Erachtens die Chancen, den individuellen, selbstverantwortlichen Glauben aus dem Inneren heraus wahrzunehmen. Er kann aufzeigen, wie Menschen zu ihrem eigenen Vorteil und dem der Mitwelt ihn so wählen, dass Glückseligkeit, Liebe und Gesundheit begünstigt werden, selbst wenn er nicht stimmt.

Die KI meint zur Esoterik im Christentum: «Im Christentum gibt es keine offizielle Lehre der Esoterik. Esoterik bezieht sich auf versteckte oder geheime Wissenschaften und Philosophien, die sich oft auf spirituelle oder mystische Praktiken beziehen. Einige Christen glauben an eine Form der Esoterik, die sich auf die tiefere Interpretation spiritueller Wahrheiten oder auf eine enge Beziehung zu Gott konzentriert. Andere sehen diese Praktiken als inkompatibel mit dem Christentum und lehnen sie ab. Letztendlich hängt die Bedeutung der Esoterik im Christentum von der Perspektive und Überzeugung des Einzelnen ab.»

Während der Inquisitionszeit haben Christen ‘Ketzer’ und Häretiker verbrannt und Kreuzzüge durchgeführt. Der 30-jährige Krieg, der Villmerger- und Sonderbundskrieg waren konfessionell bedingt und exoterisch. Die russischen und ukrainischen Rechtgläubigen (Orthodoxen) bekriegen sich seit 2022.

Die KI sagt: «In der protestantischen Tradition gibt es eine kritische Haltung gegenüber der Esoterik. Viele Protestanten sehen Esoterik als unschriftgemäß und abweichend von den Grundsätzen des Christentums. Für sie steht die Bibel als alleinige Autorität für Glauben und Praxis im Vordergrund, während Esoterik als unzureichende oder irreführende Quelle betrachtet wird.

Andererseits gibt es auch protestantische Strömungen, die Elemente der Esoterik in ihre Praxis integrieren, z.B. in Form von Meditation oder Mystik. Hier hängt die Rolle der Esoterik im Protestantismus ebenfalls von der Perspektive und Überzeugung des Einzelnen ab. Es ist wichtig zu beachten, dass es innerhalb des Protestantismus unterschiedliche Meinungen und Ansichten gibt und keine einheitliche Haltung besteht.»

Ich kann mir vorstellen, dass es Christen gibt, die den Glauben an ein Dogma oder ein Glaubensbekenntnis als eine subtile Form von Gewalt empfinden, die dem selbstverantwortlichen, individuellen Glauben entgegensteht. Auch der Missbrauch der Esoterik zu Geschäftszwecken ist eine Form von Gewalt. Ich meine, dass Frieden auf Erden erst einkehren wird, wenn Menschen Subtilitäten der Gewalt erkennen und leben, was wohl den Glauben an eine Anderswelt einschliesst. Wer nach einem ausführlichen Quellenstudium seinen Glauben im Inneren sucht, ist ein eigentlicher Esoteriker. In diesem Sinne zähle ich mich dazu.

Im Buch ‘Die Geheimlehre der Tempelritter’ schreibt der Geheimlehrenexperte Allan Oslo auf den Seiten 77f: «Mohammed war der gnostisch-esoterischen Tradition verpflichtet und unterschied in seiner Lehre zwischen Exoterik (Islâm) und Esoterik (Imân). Der Koran… weist auch hermetische Tradition auf, nicht zuletzt in der wundersamen Verherrlichung Salomos und seiner allumfassenden Weisheit…». Oslo weist auf Ursprünge des Sufismus und die Zusammenhänge zu den Gnostikern in vormohammedanischen Zeiten hin. Der Imân ist mit einer Autokratie nicht zu vereinen. Der Sufismus ist in der Türkei verboten. Das heisst, Gewalt scheint im Islam (Exoterik) so lange möglich zu sein, als sein Gegengewicht Imân unterdrückt wird. Bruno

***ESOTERIK***

**MEINE MEINUNG ZU: ESOTERIK**

Formularbeginn

**DANKBARKEIT**

Ich bin alt. Meine Jugendfreunde sind gestorben. Von vielen Menschen weiss ich, dass sie in Sorge leben für frühere Entscheide, oft gar Schuldgefühle hegen für Handlungen, die sie mit der damaligen Erfahrung gar nicht anders hätten vollziehen können. Andere ängstigen sich wegen zukünftigen Risiken (Klima, Hunger, Krieg, Atombomben, Luftverschmutzung, Wassermangel etc.). Sie sind sich kaum bewusst, welche Qualitäten ihr heutiges Leben aufweist, vor allem auch im Vergleich zu ihren Ahnen und zu Zeitgenossen in den meisten anderen Ländern. Sie empfinden es als selbstverständlich, in einer relativ sicheren Gesellschaft zu leben, ohne zu hungern und im Wissen, dass ihnen im Krankheitsfalle eine ausgetüftelte Therapieversorgung ohne finanziellen Ruin zur Verfügung steht usw.

Dankbarkeit verändert unser Sein und kann von jedem Menschen gelebt werden, der die erwähnten Lebensziele erreichen möchte, unabhängig des Geschlechts, der Rasse, der Religion, des sozialen Hintergrunds und bestehender Unzulänglichkeiten.

Als ich Kind war, pflegten viele Familien, vor dem Essen zu beten. Ich erlebte dies oft eher als Routine denn als eine Bezugnahme zur von der Natur geschenkten Nahrung. Echte Dankbarkeit verlangt Bewusstheit, um den Fokus auf die Gegenwart zu richten. Wofür bin ich jetzt dankbar? Damit meine ich nicht nur die Nahrung, sondern auch glückliche Umstände, Gesundheit, Beziehungen. Allerdings wäre Dankbarkeit unehrlich bei Foodwaste, Völlerei beim Verzehr von Junkfood oder bei Gewalt gegen die Gesellschaft. Dankbarkeit ist nur dann ehrlich, wenn ich bewusst meinen Teil beitrage, das Geschenkte – vor allem auch das von Tieren oder Pflanzen geschenkte Essen – zu würdigen, das Gesunde zu stärken, das soziale Netz zu pflegen und die Ökologie zu schonen. Bruno

***DANKBARKEIT***

*Dankbarkeit kann in vielen Facetten empfunden werden, als flüchtig oder vergänglich, als ewige Erinnerung an ein besonderes Ereignis oder an einen geliebten Mitmenschen, als tiefempfunden und lehrreich oder man kann es gänzlich verlieren und als leere Worthülse empfinden. Meine Kindheit war geprägt von egoistischen Menschen in Selbstmitleid schwelgend, ja bis hin zu Rauheit und es war schwer, darin Dankbarkeit für mich zu finden. Und trotzdem gab es einzelne wunderbare Wesen, die ihr Herz für mich öffneten, denen ich für ewig dankbar bin. Sie konnten zwar meine damalige Situation in der Wurzelfamilie nicht ändern, aber mir durch ihren warmherzigen Zuspruch und Glauben an mich, Selbstvertrauen vermitteln. Zu ihnen gehörten meine wundersame Grossmutter, die so viel mehr Weisheit in sich trug als ihre Bescheidenheit im Aussen zeigte. Meine Pflegeeltern, die mich so sehr liebten, dass ich mich nicht traute über meine innere Zerrissenheit zu sprechen, damit, so hatte ich das Gefühl, Glanz zu verlieren, dabei hätte ich ihnen alles anvertrauen können. Als flüchtige Dankbarkeit empfinde ich, wenn ein Vogel in meinen Garten meine dahingelegten Körner pickt und ich ihn beobachten kann. Vergängliche Dankbarkeit empfand ich bei dem wunderschönen tiefen Abendrot, dass ich auf einem Hügel sehen durfte, während darunter sich ein Nebelmeer über die Stadt legte. Ich empfinde unendliche Dankbarkeit, dass mein Sohn in mein Leben trat und mich als seine Mutter aussuchte. Meinem Mann für seine bedingungslose Liebe, die bestimmt länger als ein Leben hält und über das Zusammenleben hinausgeht. Meinen Freunden die mir seit der Jugend so nah sind. Ich bin aber auch mir dankbar und meinem Wesen, dankbar für meine Resilienz und dies führt aber auch wieder zurück zu den Menschen, die mir nicht immer gutgesinnt waren, und ich durch sie lehrte mich zu wehren und zu mir zu stehen. Man weiss nie in welchem Kleid der Lehrer kommt. Ich habe aber auch erfahren, all diese Fülle an Dankbarkeit von einem Tag auf den anderen zu verlieren. Als mein Sohn starb, hatte ich den Sinn aus den Augen verloren und somit auch die bis dahin angehäufte Dankbarkeit. Bei diesem für mich überwältigenden Verlust brach alles weg. Ich lief durch diese Welt als leere Hülle. Bei einer Meditation über Dankbarkeit empfand ich spöttische Gleichgültigkeit. Da merkte ich, ich fand die Dankbarkeit nicht mehr im Aussen, sie fand keinen Anklang mehr, bis ich sie in mir finden würde und fing mit der Frage an, wer bin ich. Dies führte wieder zu der ersten dankbaren empfundenen Erkenntnis. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: DANKBARKEIT**

**LEBENSLUST**

Während ich die Glückseligkeit als eine Art Grundzustand erlebe, verbinde ich Lebenslust mit Aktivitäten. Ich bin Frühaufsteher, selbst wenn ich den Tag noch im Bett mit Übungen beginne. Mich bewegen, Muskelkraft spüren, Pranayama (Atemübungen) sind für mich lustvoll, weil ich damit meinen Körper in Dankbarkeit spüre und mich über sein Funktionieren freue.

Ich blicke dann auf meinen Tag, vergewissere mich der Aufgaben, die ich mir stelle oder die zu meinem täglichen Programm gehören: Hygiene, Essen vorbereiten und einnehmen, abwaschen, Korrespondenz erledigen, lesen, Mittagsschlaf, Meditation, Spaziergang in der Natur, Freunde treffen, Projektarbeiten, Gehörtraining, Gartenarbeiten usw. Es ist nicht selbstverständlich, dass ich in meinem Alter all diese Aufgaben lustvoll anpacken darf.

Sosehr ich mich in der Natur wohl fühle, empfinde ich beim Einschlafen mittags und abends eine besondere Lust, weil ich diesen Übergang vom Wachen zum Schlafen (den Alphazustand) sehr geniesse. Vorerst leere ich meinen inneren Bildschirm, und ohne es wirklich wahrzunehmen, bin ich bereits im Schlaf, oft verbunden mit einer inspirierenden Traumwelt. – Leider ist die mit der Partnerschaft verbundene Lust Teil meiner Vergangenheit, die mit dem altersgemässen Loslassen verbunden ist. Bruno

***LEBENSLUST***

*Die Lebenslust. Ein Wort, das Fülle, Positivität, Energie, Inspiration, Euphorie und Neugier beschreibt. Die Lust auf das Leben gibt einem den Blick dafür, wieviel das Leben zu bieten hat, wie viel entdeckt und erforscht werden kann und mit wieviel Freude dies geschehen kann. Meiner Ansicht nach ist Lebenslust das Natürlichste auf der Welt, jeder Mensch kommt mit einer grundsätzlichen «Lebenslust» auf die Welt - es besteht ein Wissendurst, der nicht so schnell gestillt werden kann. Trotzdem leiden viele Menschen in unserer Gesellschaft unter Depression, oder «Faulheit», unmotiviert sein, oder auch gelangweilt sein. Wie kann diese Lebenslust einfach so verschwinden?*

*Wenn ich an meine Schulzeit denke, so war die alles andere als «lustvoll». Dieses Schulsystem, wie wir es pflegen, ist meiner Meinung nach, oder aus meiner Erfahrung ein Dämpfer für diesen Wissensdurst und diese natürliche Neugierde. Ich finde das so unendlich schade, wenn ich denke, dass so viele junge Schüler\*inne mit so vielen verschiedenen Begabungen und unterschiedlichen Lerntypen in der Schule sitzen, und durch den Druck, der ausgeübt wird, durch die Trockenheit der Vermittlung im Frontalunterricht und durch das enge Korsett, welches das Schulsystem meiner Meinung nach hat, diese Lust und Motivation so oft verloren geht. (So habe ich die Schulzeit erlebt, es mag für andere Menschen ganz anders sein!) Nach dieser Erfahrung in der Schule waren für mich Schulhäuser ein Bild des Grauens und ich dachte mir; nie mehr so etwas und ging ein halbes Jahr reisen und hatte nicht die geringste Lust zu studieren. Als ich zurück kam fing Corona an, ich konnte nicht arbeiten oder sonst irgendetwas sinnvolles manche und so meldete ich mich sehr spontan an der Musikhochschule an, wo ich jetzt sehr glücklich bin. Um die eigene Lebensfreude aufrecht zu erhalten, braucht es Eigeninitiative, um sich nicht von dem Schulstress, dem Leistungsdruck oder der Eintönigkeit am Arbeitsplatz erniedrigen zu lassen. Das erfordert Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit, ich muss in mich hineinlauschen; was macht mich glücklich? Wann spüre ich diese Lebenslust/ bei welcher Aktivität in welcher Umgebung? Wie kann ich meine eigene Energie positiv steuern? Aber auch Fragen wie, wofür bin ich dankbar/ wie kann ich die Dinge in meinem Leben mehr wertschätzen? Zu dem bestimmt auch die eigene Körperhaltung und der Gang eine Rolle, in Bezug auf das Wohlbefinden. Sind meine Schultern entspannt, oder hochgezogen, oder nach vorne gebeugt - ist mein Rücken gerade oder sitze ich oft mit gebeugtem Rücken da – der physische Zustand hat so einen grossen Einfluss auf unsere Psyche! Für mich gehört das zu der seelischen Hygiene dazu. Es gehört zur Pflege um sich selbst, es gehört dazu, dass ich mich um mich kümmere. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: LEBENSLUST**

**HOFFNUNG**

Sie ist im Christentum sehr bedeutungsvoll, wird sie doch mehr als einhundert Mal in der Bibel erwähnt. Wenn ich mir überlege, unter welchen misslichen Umständen die Menschen in der damaligen Zeit gelebt haben, so ist dies keineswegs erstaunlich, blieb ihnen doch oft nur der Glaube an die Hoffnung. Sie ist verbunden mit positivem Denken und begünstigt damit die Gesundheit und das Wohlbefinden.

Wir leben heute in Wohlstandsdemokratien und sind mental kaum mehr in der Lage, uns die damaligen Miseren vorzustellen. Dennoch spielt die Hoffnung auch heute noch für viele Menschen ein Stecken und Stab für die Erwartungen in ihrer Zukunft.

Natürlich kenne ich viele aktuelle Missstände auf dieser Welt. Wenn ich sie ändern kann, erachte ich es als meine Aufgabe, dies zu tun. Wenn ich sie aber nicht ändern kann, stehen sie vor meinem Glück, denn in der Hoffnung steckt auch eine Unzufriedenheit mit der Gegenwart. Die von mir als Ziel erwähnte Glückseligkeit kann nur in dieser erfahren werden. Zwar erinnere ich mich, dass ich gestern glücklich war, und dass ich auch in Zukunft glücklich sein möchte. Beide Sichtweisen sind jedoch meilenweit entfernt, vom jetzigen Moment, in dem ich die Glückseligkeit oder gar das andernorts erwähnte Jubelgefühl verspüre.

Meine Erfahrung hat mich gelehrt, nach Möglichkeit bewusst im Hier und Jetzt zu leben. Nur so gelingt es mir, aufkommenden Gedanken oder Handlungen zu bewerten, ob sie mir und meiner Mitwelt dienlich sind. Dazu gehört die Akzeptanz meines Schicksals in der Gegenwart und dessen Bewertung: Entweder darf ich mich darüber freuen, oder ich muss mir die Frage stellen, was ich aus einer negativen Erfahrung lernen muss. Oft zeigt sich eine günstige Entwicklung erst mit Verspätung. So haben mich meine 5 Kündigungen sehr getroffen. Jeder Stellenwechsel gereichte mit später zum Vorteil. Bruno

***HOFFNUNG***

*Heute habe ich erkannt, dass die Hoffnung das Aufrechterhalten eines Wunsches ist, dass Hoffnung nicht aus der Fülle entsteht, sondern aus einem Mangel, dem Wunsch, dass sich etwas, das sich im Mangel befindet, zu etwas Licht- und Freudvollen wird, zu etwas Erfüllendem für alle. Doch der gedankliche Fokus liegt auf dem Mangel.*

*Ja, die Hoffnung, sie stirbt zuletzt, so lasse ich auch sie ziehen. Was bleibt ist die Stimme in mir, die immer deutlicher wird… ‘’vertraue’’…‘’der göttliche Wille geschehe’’ … ‘’der Phönix zeigt sein Antlitz’’; ‘’stirb und werde’’ … so sei es.*

*In mir wird es ganz ruhig. Die verzweifelte Suche nach Antworten und das innere Kämpfen weicht. Dies ist die Antwort. Stille kehrt allmählich ein in mir, Stille und Dankbarsein für dieses tiefe Erfahren und allem damit Verbundenen … Danke. Sybilla*

***HOFFNUNG***

*In meinem Poesiealbum war einer der ersten Einträge «immer, wenn Du denkst, es geht nicht mehr, kommt von irgendwo ein Lichtlein her». Ich kannte als Kind schon Gefühle wie Angst oder «im Dunkeln zu sitzen». Wenn meine Eltern stritten, als ich in der Schule gemobbt wurde, als ich krank war. Oft hat mich dieser eine Satz durch die Finsternis getragen: Ich blieb still im inneren Dunkel sitzen und schaute dort um mich. Auf welcher Seite wohl das Lichtlein erscheinen würde? Es war mir ja versprochen worden – als müsste ich nur warten. Und blieb … genau … still und erwartungsvoll in meiner inneren Dunkelheit sitzen.*

*So habe ich gelernt, was Hoffnung ist. Die Lösung ist noch nicht da, aber man vertraut darauf, dass etwas in Bewegung kommt. In meinem Leben kam dieses «Etwas» immer irgendwann. Ich wusste nur nie, wann das Lichtlein auftauchen würde – und wo. Zeit und Ort sind beim Hoffen ausserhalb der persönlichen Kontrolle. Es braucht Geduld, die wir heute oft nicht mehr haben, um der Veränderung ihren Raum zu lassen. Es braucht Offenheit, um das Lichtlein, die Veränderung, anzunehmen – dort wo es erscheint. In der Helligkeit und in dem Tempo, wie es daherkommt. Schon das Warten auf das Licht mildert die Dunkelheit. Hier finden wir auch die Verbindung zum Advent, zu Jesus (dem Licht der Welt) und anderen spirituellen Lichtgestalten, die «irgendwann in ihrem Glanze» erscheinen.*

*Wo es Hoffnung gibt, bleibt die Tür zum unbegrenzten Potenzial an Möglichkeiten offen. Die Hoffnung ist definitiv ein Zustand des Erwartens und des «noch nicht Wissens» - und das macht die Hoffnung so lebendig. Sie ist verbunden mit dem Grossen Ganzen, mit allen Möglichkeiten. Vielleicht stirbt sie auch deshalb zuletzt … weil sie das Tor zum Bewusstsein ist. Zum Bewusstsein, dass wir nur sehr wenig wirklich unter Kontrolle haben; im Gegenzug aber auch Alles möglich ist. Und damit ist die Hoffnung tatsächlich die Tür zur Fülle des Lebens – hoffentlich! Mira*

**MEINE MEINUNG ZU: HOFFNUNG**

**FREIHEIT UND ANGST** (Erlebnis)

Ich brauche zwei Freiheiten, eine äussere und eine innere. Die erste hängt ab von meiner Umgebung, dem Staat, übergeordneten Organisationen, der Gesellschaft, die zunehmend dazu tendieren, mir vorzuschreiben, was und wie ich etwas zu sagen habe oder tun darf. Einschränkungen können auch in einer Familie bestehen, wenn gewisse Themen tabuisiert werden. Gesundheitliche oder finanzielle Abhängigkeiten können die Freiheit einschränken. Die verbreitetsten Begrenzungen der Freiheit sind aber in meiner Erfahrung individuelle chronische Ängste, also Emotionen (siehe ‘Intellektuelle Gesundheit’).

Weil wir in einer Demokratie leben, sind unsere äusseren Freiheitseinschränkungen kaum ein Grund, unsere inneren nicht zu heilen. Ich mag mich erinnern, wie ich als Kantonsschüler meine Freiheit aus Angst begrenzte, wenn ich vor anderen Menschen Klavier spielen oder tanzen musste. In der Schule fiel es mir schwer, einen Vortrag zu halten. Ich brauchte Jahrzehnte, um dieses Schamgefühl, diesen Mangel an Selbstwert, abzubauen. Als Jugendlicher wich ich auch körperlichen Zweikämpfen aus, obwohl ich eigentlich gut trainiert und körperlich fit war. – Diese Ängste machten mich unfrei. Lebensentscheidend war für mich die Angst vor Prüfungen. Sie bewirkte, dass ich nach der Matura keine Hochschule besuchte.

Auf vielen Gebieten, wo andere Angst verspüren und sich damit unfrei fühlen, hatte ich keine Probleme: Weder fiel es mir schwer, auf einem Berg­grat zu wandern, noch hatte ich Angst, das von meiner Gattin vorgeschlagene Tandemdeltafliegen in Chamonix zu erproben. Ich meine daher, es sei eine Lebensaufgabe, diese innere Freiheit zu gewinnen und dabei Risiken richtig einzuschätzen.

Eine besondere Angst ist jene vor der Zukunft. So erwarten beispielsweise viele Menschen eine Einschränkung ihrer Freiheit durch die künstliche Intelligenz (KI). Ich sehe darin viel eher eine Chance, rasch zu wertvollen Informationen zu gelangen, mich aber gleichzeitig stets mehr zu schulen, meine innere Stimme zu beachten. Sie ist mir nicht nur Lehrmeister, sondern befähigt mich, auf Unwesentliches zu verzichten oder fake News zu erkennen.

Wenn ich diese Grenzerfahrungen mit dem heutigen Zustand der Glückseligkeit vergleiche, so scheint es, als hätte mir die Ichwerdung eine neue Freiheit geschenkt. Dahinter steckt ein riesiger Einsatz. – Erst 17 Tage vor meinem 86. Geburtstag ist mir aber klar geworden, dass diese vermeintliche Freiheit auf eine für mich neue Art eingeschränkt wird:

Seit ich mir täglich meiner hohen Lebensqualität bewusst bin, ist eine Unfreiheit entstanden, die ich aber gerne akzeptiere: Ich wäre nicht integer, wenn ich für den Erhalt dieser optimalen Lebensqualität nicht meinen Anteil beitrüge. Damit schränken der Wille und die Disziplin meine Freiheit ein, mich der Lust oder Bequemlichkeit dort hinzugeben, wo die Pflicht aus Dankbarkeit Vorrang hat. So wollte ich kürzlich Foodwaste vermeiden und habe weiter gegessen, obwohl ich schon satt war, Das rächte sich anschliessend mit Bauchbeschwerden. Besser hätte ich mir damit später eine weitere Mahlzeit zubereitet. – Auf die Gesellschaft bezogen heisst das beispielsweise, dass Littering oder gar anderen zu schaden in einer Demokratie auch Ausdruck mangelnder Dankbarkeit ist. Bruno

***FREIHEIT UND ANGST***

*Freiheit, Freisinn, Freigeist, Freisein ist eine wertvolle Errungenschaft, die nicht aus-grenzt, nicht neue Schubladen schafft, nicht vermeintliche Freiheit vorgaukelt und die Bedeutung von Freiheit, Moral, Solidarität, Ethik, Achtsamkeit zum eigenen Ego und/oder angstgesteuerten Vorteil und/oder verkaufsfördernden Slogan kehrt.*

*Freiheit existiert einzig jenseits lukrativer Geschäfte und Machtmissbrauch, jenseits egozentrischer Selbstdarstellungen. Sie ist ein Geschenk aus dem Erkennen im Menschlichen miteinander geboren: verbindend, erbaulich, einander stärkend, gesundsein umfassend fördernd, das Körperliche, Psychische und Geistige, stets das ehrliche Gespräch suchend im verantwortungsvollen Wirken für nachfolgende Generationen und dem aufrichtigen Annehmen und Aufarbeiten der eigenen Unzulänglichkeiten und Ängste. Sybilla*

**MEINE MEINUNG ZU: FREIHEIT UND ANGST**

**FREIHEIT ERLEBT (teils lexikal.)**

Ich bin den Amerikanern unendlich dankbar, dass sie mit gewaltigen Opfern an Menschenleben und Geld im letzten Weltkrieg verhindert haben, dass ich Krieg mit einer anschliessenden Diktatur hätte erleben müssen. Auch als die Russen die Ukraine angegriffen haben, waren es die Amerikaner, die mit ihrem schnellen Eingreifen dem Lande eine Chance zur Freiheit gaben, ohne zu wissen, wie ein Friede möglich wird.

Ich habe seinerzeit die Aufstände in der Tschechoslowakei, in Ungarn, in Polen als Zeitgenosse erlebt. Wäre Russland 2022 erfolgreich in die Ukraine eingedrungen, hätte ihre gegenwärtige Regierung Begründungen gefunden, weitere Länder zu überfallen, dies im Widerspruch zu den 1945 eingegangenen Verpflichtungen in der UNO-Charta, internationale Probleme friedlich zu lösen. Wir hätten bald wieder Zustände in Europa wie 1939. – Zugegeben, die USA haben andernorts zum Teil mit fragwürdigen Begründungen Kriege angefangen. Daraus ist aber keine Unterjochung der betroffenen Bevölkerungen entstanden, wie dies zu Zeiten der UdSSR die Norm war.

Da die Bevölkerung Russlands von einer lügnerischen Staatspropaganda überschwemmt wird und Zweifler ins Gefängnis gesteckt oder gar ermordet werden, bin ich der Überzeugung, dass der friedliche Weg zur Schwarmgesundheit in Demokratien beginnen muss, wo die Bürger sich frei informieren und äussern dürfen (wenn sie nicht von einer Woke-Bewegung drangsaliert werden). So wie ich überzeugt bin, dass die Freiheit meine Individuation in wertvoller Weise begünstigt, ist sie für die Nomenklatura Russlands und Chinas die wohl grösste Bedrohung und letztlich wohl auch Auslöser der russischen Invasion 2022 gegen die Ukraine.

Für das Aufzeigen der Chancen der Freiheit ist die Schweiz prädestiniert: Das Fraser Institut, Vancouver, erhebt einen Human-Freedom-Index, basiert auf der persönlichen und wirtschaftlichen Freiheit in der Welt. Die untersuchten 165 Staaten umfassen 98% der Weltbevölkerung. Seit 2000 steht die Schweiz auf einem Podestplatz und seit mindestens 2019 rangiert sie an der Spitze (NZZ, 21.2.23, S.22). Bruno

***FREIHEIT ERLEBT***

*Für mich bedeutet Freiheit die Grundlage zur Selbstverwirklichung. Ich möchte mein Leben so integer wie möglich leben. Aber um an diesen Wendepunkt zu kommen, bedurfte es viel Arbeit in Selbstreflektion und Befreiung von vorgegebenen Glaubenssätzen, die bestimmt die meisten Menschen schon in ihrer Kindheit erhalten oder spätestens durch die Gesellschaft, wo auch immer sie auf dieser Erde leben. Die aber wohl weiseste, aber auch mutigste Aussage zur Freiheit an mich gerichtet, kam aus der Ehrlichkeit heraus einer Freundin. Als mein Sohn starb, fühlte ich mich wie in Watte gepackt. Gleichzeitig hatte ich das Gefühl, dass ich ein leeres Gefäss war. Alles war mir egal. Ich empfand weder Angst noch Bedenken, ich war völlig losgelöst und emotionslos. Und als ich mit ihr über mein Befinden sprach, schaute sie mich schon fast verschmitzt an und sagte aus tiefstem Herzen: Es hört sich nach absoluter Freiheit an.*

*Diesen Satz hätte ich von keiner anderen Person so annehmen können, da er wahrscheinlich nur aus Hilflosigkeit entstanden wäre und das wahre Gehalt dieser Aussage gefehlt hätte. Es brachte mich zum Nachdenken, es legte endgültig einen Schalter um. Wenn ich mich entscheide, das Leben zu leben, dann nach meinem Innersten. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: WIE ICH FREIHEIT ERLEBT HABE UND ERLEBE**

**WAS IST GESUNDHEIT?**

Sprichwörtlich ist Gesundheit nicht alles, aber ohne sie ist alles nichts.

Ich erlebe sie als ein dynamisches Konzept, das in den Bereichen des Intellekts, der Psyche, des Sozialen und der Ökologie ein stetes, individuelles Wachstum ermöglicht. Einzig der Körper unterliegt einem Alterungsprozess, den wir lediglich verlangsamen können. Andere Alterungssymptome können meistens in anderer Weise kompensiert werden Menschen mit einem Bezug zur Spiritualität erweitern den Lebenssinn und ihr Gesundheitsverständnis. Mit der Spiritualität werden neue Arten von Energien und Informationen wahrgenommen, Phänomene beobachtet oder gar erlebt, die einem Ungläubigen nur Kopfschütteln verursachen. Mein Gesundheitsbegriff steht im Gegensatz zur ursprünglichen Definition der WHO, die darunter einen statischen Idealzustand versteht («Gesundheit ist der Zustand des vollstän­digen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur des Freiseins von Krankheit und Beschwerden».) Da fehlt mir die Dynamik. Gesundheit ist für mich der wichtigste Massstab, um zu prüfen, ob Meinungen und Verhaltensweisen mit der Natur und dem Lebenssinn harmonieren.

Viele Menschen sind sich gewohnt, Gesundheit dann zu thematisieren, wenn sie krank sind oder an Beschwerden leiden. Dies in Richtung eines individuellen Bedürfnisses nach stets wachsender Gesundheit zu verändern, war der entscheidende Auslöser dieses Projektes: Bewusst den Körper in all seinen Aspekten optimieren, seelische Konflikte heilen, sich in gesundheitlichen Belangen informieren und die Erkenntnisse umsetzen, soziale Kontakte hilfsbereit und liebevoll vertiefen, sich ökologisch verhalten und allenfalls Dankbarkeit und Spiritualität ins Leben einzubeziehen, vermindern Krankheit und Leiden.

In meiner Erinnerung war ich während Arbeitstagen praktisch nie krank, und nur sehr selten an Wochenenden. Die Ausnahme war ein Skiunfall, den ich mit unwahrscheinlichem Glück überlebt habe, weil ich nachts um 21h einen noch anwesenden Mitarbeiter (auch er leistete unbezahlte Überzeit) beauftragte, wegen Unwohlseins einen Arzt herbeizurufen. Es folgten Spitaleinweisung, Operationen zuerst wegen eines Milzrisses, später wegen eines Darmverschlusses.

Mit 73 Jahren wurde mir wohl die Rechnung präsentiert für den im Beruf und in der gescheiterten Ehe erlebten chronischen Stress: Wegen Krebs musste ich mehrmals operiert werden. Dieses Erlebnis hat wesentlich beigetragen, mein Gesundheitsverständnis nochmals zu erweitern und viele zusätzliche Faktoren einzubeziehen.

In Buch *Memory Rescue* des Arztes Dr. G. Amen, wird eine Schlussfolgerung der Neurowissenschafterin Dr. Marian Diamond († 2017, 90 alt) zitiert (Seite 288, meine Übersetzung): «Wir können das Hirn in jedem Alter verändern. Wir sagen, dass wenn Du Dein Hirn trainierst, kannst Du es verändern wie ein junges Hirn. Obwohl das Lernen mit dem Alter etwas mehr Einsatz erfordern mag, kann unser Hirn verbessert werden, vor allem wenn wir es gesund erhalten mit gesunder Ernährung, der Bewegung, mit Herausforderungen, mit Neuem und mit Liebe.» Ich würde beifügen: Sowie mit dem Formulieren der eigenen Meinung in diesem Projekt. Bruno

***WAS IST GESUNDHEIT?***

**MEINE MEINUNG ZU: WAS IST GESUNDHEIT?**

**GESUNDHEITSKOSTEN**

In meiner berufsbedingten Beobachtung der Komplementärmedizin versuchte ich, eine Idee der potentiellen Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen zu gewinnen, wenn alle Beteiligten integer sich darum bemühten (fit bleiben, sich gesund ernähren, meditieren, positives Denken, angst- und stressfrei leben etc.), liessen sich die heutigen Kosten ungefähr halbieren. Da entstünde echte Solidarität im Gegensatz zum Impfen gegen Corona. Zusätzlich verminderten sich Gewalt, Kriminalität, die krankheitsbedingten Arbeitsabsenzen, die individuellen Leiden und das vorzeitige Sterben. Lebenslust und Schwarmgesundheit nähmen zu. Da die Studien aus den 80er Jahren stammen, habe ich sie entsorgt. Wo wird heute diesbezüglich geforscht?

Viele Chancen der Gesundheitsentfaltung werden meines Erachtens von der Schulmedizin, aber auch von (halb)staatlichen Institutionen unterschätzt. So habe ich während der Corona-Pandemie viele, zum Teil inkorrekte Hinweise zu Gunsten des Impfens gelesen nicht aber, mit welchen Methoden oder Mitteln individuell das Immunsystem gestärkt werden kann. – Meine innere Stimme sagte mir, dass ich vom Staat einseitig und damit unehrlich informiert werde. Deshalb entschied ich mich, trotz des Vorwurfs mangelnder Solidarität, ohne Impfung verantwortungsvoll zu leben. Ich bin dankbar, gesund geblieben zu sein.

Ich war natürlich nicht allein mit meiner Einstellung. So schreibt beispielsweise der Neurobiologe H. R. Olpe, emeritiertes Mitglied der med. Fakultät Basel in der NZZ vom 31.10.22: «Die WHO und das BAG sind sich zwar schon lange einig, dass 80% der Gesundheitskosten den chronischen Zivilisationskrankheiten geschuldet sind» und weiter «… zeigte eine sehr umfangreiche Studie, die zum Schlusse kam, dass 32 von insgesamt 34 (der nicht übertragbaren) Krankheiten ein Bewegungsmangel eine zentrale Rolle spielt… insgesamt liegt mittel- bis langfristig ein grosses Sparpotential brach», «am Anfang… steht eine gute Informationspolitik. Diese ist ungenügend.» Bruno

***GESUNDHEITSKOSTEN***

**MEINE MEINUNG ZU: GESUNDHEITSKOSTEN**

**ICHWERDUNG**

Als Kind habe ich gelernt, Unwohlsein oder Schmerzen medikamentös zu behandeln oder allenfalls einen Naturheiler (meine Mutter stammte aus dem Appenzellischen), bzw. den Arzt aufzusuchen. Erst die viel späteren Begegnungen mit dem Soziologen Aaron Antonovsky (1923 – 1994) in Israel haben mir aufgezeigt, wie viel wichtiger die Entfaltung der Gesundheit ist als der blosse Kampf gegen Beschwerden.

In Studien mit KZ-Überlebenden konnte er aufzeigen, dass jene, die trotz ihres schweren Schicksals dem Leben einen Sinn, einen ‘sense of coherence’, geben konnten, viel gesünder und länger lebten als jene die quasi kapitulierten. Er sprach von der Salutogenese. Mir sind allerdings keine von ihm erwähnten Bezüge zur Spiritualität bekannt. Meines Wissens haben dann Anthroposophen unter dem Begriff der Hygiogenese die Salutogenese um diese Komponente erweitert.

Aus meiner Sicht sind wir in vielen Bereichen weit mehr auf den Kampf gegen das Böse ausgerichtet als auf der Entfaltung des Positiven, in dem echte Fortschritte möglich sind. Da auch die Medien lieber von (möglichen) Katastrophen, Unfällen und Verbrechen berichten als vom Positiven (ausser im Sport), scheint die Leserschaft dies zu verlangen, wohl nicht zuletzt, weil uns das Negative schneller auffällt. Das Positive zu erkennen verlangt oft zuerst den Einsatz des Bewusstseins, das dann zur Dankbarkeit führen kann.

Der stete Kampf gegen das Negative verursacht gewaltige Kosten und Leiden. So wollen beispielsweise Übergewichtige einige Kilos verlieren und nehmen ein appetitvermeidendes Medikament oder lassen sich gar einen By-Pass einsetzen. Viele Menschen mit Einschlafproblemen schlucken Tabletten, statt zu lernen, ihren inneren Bildschirm zu leeren. Viele Süchtige wollen ihre schlechten Gewohnheiten heilen. Oft reichen die guten Vor­-sätze aber nicht.

Wer erlaubt einem Fettleibigen, sich trotz Sättigung noch einen zusätzlichen Bissen in den Mund zu stopfen, vor dem Fernseher Salziges zu essen oder auf das Wandern, das Yoga, Joggen etc. zu verzichten, obwohl der Vorsatz zu gesünderem Verhalten längst gefasst wurde?

Es ist das verborgene Ich. Die Hygiogenese erfordert, dieses Thema systematisch anzugehen. Dazu brauchen wir nicht erst krank zu werden. Meine Tochter Gabrielle hat sich eingehend mit dem Thema befasst. Sie nennt es ‘Blindgänger’ und hat dazu sogar ein Buch geschrieben. Wenn viele Menschen sich mit der Ichwerdung heilen und schlechte Gewohnheiten überwinden, entsteht eine Schwarmgesundheit. Sie ist – zusammen mit der Glückseligkeit und der Liebe – ein Ziel dieses Projektes.

Die Ichwerdung könnte verhindern, dass beispielsweise grosse Teile der russischen Bevölkerung, den Angriffskrieg vom 24. Februar 2022 mit dem damit verbundenen Töten und Zerstören richtig finden, der langjährige Patriarch Kyrill I., Oberhaupt der Russischorthodoxen Kirche, inklusive. Bruno

***ICHWERDUNG***

*In den Sommerferien war ich mit meiner Grossfamilie im Schwarzwald. Die Tochter meiner Cousine ist jetzt fast zwei Jahre alt und kann schon einigermassen sprechen. Anfänglich musste ich mich ein bisschen an ihre etwas undeutliche Artikulation gewöhnen, doch mit der Zeit konnte ich sie meistens verstehen. Wenn sie von sich selbst spricht, spricht sie immer in der dritten Person. Offenbar ist das bei allen Kleinkindern so, gemäss Entwicklungspsychologie, was ich ein spannendes Phänomen finde. Die Selbstwahrnehmung durch das Ich beginnt in der Entwicklung anscheinend erst etwas später. Wir alle haben diesen Schritt einmal gemacht. Und obwohl wir dann mit 2.5 Jahren oder wann es auch immer geschieht uns dann mit dem Ich durch die Sprache identifiziert haben, hört die Frage der Selbstwahrnehmung und der Identifikation nicht auf.*

*Was heisst denn überhaupt Ich? Wer bin ich? Was macht mich aus? Diese Fragen begleiten uns wahrscheinlich das ganze Leben lang und die eigene Identifikation kann immer wieder neu definiert werden. Ich habe kürzlich ein spannendes Buch gelesen; das «Blutbuch» von Kim de l’Horizon. Kim befasst sich in dem Buch mit der Frage der Identität und geht dabei in dem Stammbaum der Familie weit zurück bis ins Mittelalter und noch weiter. Um sich, die Familie und ihre Geschichte besser verstehen zu können. Das hat mich selbst zum Nachdenken angeregt. Kim spricht viel über die Thematik der Körpersprache in der Familie und wie sich der eigene Körper fremd vorkommen kann, wie Kim diese Beziehung zum eigenen Körper bei der Mutter und Grossmutter beobachtet und wie sich dieses Verhalten in der Kindheit geäussert hat. Für mich beschreibt die Ichwerdung bei sich selbst anzukommen, im Körper anzukommen und ihn auszufüllen. Was bei jedem Menschen ein individueller Prozess ist.*

*Um jedoch über diese Thematik sprechen und diskutieren zu können, müsste eine Definition des Ichs gewagt werden. Doch genau das ist individuell. Ich denke, jeder Mensch muss selbst für sich rausfinden, wie mensch sich definiert. In den Erfahrungen, die ich bis jetzt gemacht habe, bin ich stets dran mich tiefer kennen zu lernen. In Form von einer alternativen Therapieform, die sich mit der «Arbeit von inneren Personen» beschäftigt, habe ich das am stärksten ungefiltert erlebt. In ein paar Sitzungen habe ich mich selbst so pur erlebt, wie es in alltags Situationen nicht möglich ist. Das war eine spannende und durchaus ungemütliche Erfahrung. Ich denke, ich habe noch so viel zu lernen über mich und bin trotzdem schon jetzt an einem anderen Punkt als vor drei, vier Jahren. Zwar habe ich dieselben Muster, aber ich habe einen anderen Blick, bin bewusster darüber, wieso ich mich so verhalte und kann es besser aus einer anderen Perspektive anschauen. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: ICHWERDUNG**

**QUELLEN DES UNTERBEWUSSTSEINS**

Ich bin überzeugt, dass Emotionen und Süchte schädlich sind, aber auch geheilt werden können. Die Hintergründe stecken im Normalfall im Unterbewusstsein und wollen aufgearbeitet sein. Rückführungen und Hypnosen sind dazu wertvolle Hilfsmittel, setzen allerdings die Fähigkeit voraus, die Gedankenkontrolle aufzugeben und sich dem Therapeuten voll anzuvertrauen.

**Als ich begann, mich mit meinen eigenen Knörzen auseinanderzusetzen empfand ich es als sinnvoll, viele meiner Träume schriftlich festzuhalten. Daraus ist eine Oneirothek mit Hunderten von Träumen entstanden, die mir mit dem Lernen der Symbolsprache deren mögliche Bedeutungen näherbrachten. Damit konnte ich Anregungen erhalten, Ängste abbauen, Fehlverhalten entdecken und oft wichtige Entscheide überprüfen.** Ich bin überzeugt, dass die Erforschung des Unterbewusstseins wesentlich zu meiner Ichwerdung beigetragen hat. Albträume erlebte ich als Hinweise, wo ich mit meinem Heilungsprozess anfangen soll.

Zwei Jahre nach dem Start der Oneirothek interessierten mich die damals noch verpönten Rückführungen und Hypnosen. Seither achte ich zunehmend auf die Intuition und die innere Stimme. Ursprünglich vornehmlich im Berufe beachtet, sind sie im Alltag für mich immer wichtiger geworden, echte Quellen der Kreativität ausserhalb der Sinneswahrnehmung.

Die Ichwerdung und der Einbezug von Zufällen sowie anderer ungeplanter Vorkommnisse in mein Erleben, eröffneten mir eine Art Eingewiegtsein. Es verhindert Angst und Ärger im vollen Vertrauen, dass schon alles so kommt, wie es für mich richtig ist, und sei es, um Neues zu lernen. Ich glaube, dass es in meinem Leben karmisch bedingte Elemente gibt, die schon bei Geburt in mir angelegt waren. Das gesunde Verhalten wird mir heute mit der hohen Lebensqualität belohnt. Wenn ich einmal über die Schnur haue, kommt es allerdings in irgendeiner Form auf mich zurück. Bruno

***QUELLEN DES UNTERBEWUSSTSEINS***

*Ab dem Moment, wo wir zu atmen beginnen (oder noch früher?) haben wir ein Bewusstsein. Die Quelle unseres Unterbewusstseins führt uns jedoch meiner Meinung nach weiter zurück. Es ist eine Mehrschichtung bestehend aus Anteilen von Genen und Vorfahren, die sich bei einem selbst manifestieren, aber vielleicht auch eigene vorherige Leben und traumatische Erfahrungen. Wie viel Information in unserem Unterbewusstsein gespeichert ist, ist kaum vorstellbar. Das Unterbewusstsein ist so unendlich gross, dunkel und unerforscht –einige haben sich aber durchaus mehr mit seinem innenleben beschäftigt als andere. Ich finde es spannend rauszufinden, was sich da alles so verbirgt, und gleichermassen habe ich auch grossen Respekt davor, denn es ist ja nicht grundlos verborgen. Die Quelle ist vermutlich die Essenz, aus der wir bestehen und die macht, wie wir sind und wieso wir sind wie wir sind - weshalb wir unser Leben führen, wie wir es tun, und wieso die Beziehungen, die wir zu Menschen haben, so sind wie sie sind. Alternative Therapieformen wie die Hypnose oder andere arbeiten genau damit, den Zugang zum Unterbewusstsein zu finden. Ich selbst habe zwar eine Hypnosesitzung gemacht, aber da ist nicht sehr viel dabei rausgekommen, was wahrscheinlich vor allem an meiner Skepsis lag.*

*Die Herausforderung liegt darin, diesen Zugang zu dem Unterbewusstsein zu eröffnen, einen Zugang zu seinen verborgenen Gefühlen, Traumata und Ängsten zu verschaffen. Denn hinter diesen Ängsten und Traumata liegt vermutlich die Quelle oder das «wahre Ich». Ich stelle mir das Unterbewusstsein wie ein Wald vor, wo der Weg voller Dornen ist, und man sich mit Mühe und Kraft den Weg erst schaffen muss, bevor man zum verborgenen Schatz gelangt und wer weiss, ob dieser Schatz dann so ist, wie man ihn gerne hätte... Den Kern, oder die Ursprungswurzel des Baumes. Den Zugang zu dem inneren zu eröffnen, bietet eine grosse Chance ehrlich mit sich zu sein, sich selbst treu zu bleiben, zu sich zu stehen und seine tiefen Bedürfnisse ernst zu nehmen. In Alltagssituationen oder auch in der Gesellschaft, in der wir leben, greifen wir schnell, oft auch unbewusst zu unehrlichem Verhalten, um die Harmonie zu wahren, um nicht aufzufallen, oder aus anderen sozialen Gründen.*

*Doch ehrlich mit sich zu sein, seine persönliche Wahrheit zu leben und dazu zu stehen, scheint mir doch das erfüllenste, was ich mir vorstellen kann. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: QUELLEN DES UNTERBEWUSSTSEINS**

**GEWISSEN**

Für mich ist das Gewissen ein wesentlicher Massstab für das Denken und Handeln im Rahmen meiner Ichwerdung. Während Jahrzehnten glaubte ich, mein Gewissen sei eine fixe Grösse, bis ich merkte, dass es direkt zusammenhängt mit meiner Ichwerdung. Meine Eltern legten grossen Wert auf Ehrlichkeit (ausser in Bezug auf meinen genetischen Hintergrund). So kann ich mich nicht entsinnen, bewusst gelogen oder gestohlen zu haben. Mein anerzogenes Gewissen verbot es mir.

Als ich mich erstmals der Meditation öffnete, empfand ich Gewissensbisse. Zunehmend wandelte sich mein Gewissen mit der Ichwerdung. Es wurde zu meinem inneren Massstab im Rahmen der Gesundheitsentfaltung. Die innere Stimme hilft mir, in einer vertrackten Situation, wie ich mich im Moment verhalten soll. Das Gewissen stellt die Integrität einer Absicht sicher und prüft, ob sie mir und meiner Mitwelt guttut. Wenn ich früheres Denken und Handeln heute als falsch erachte, verbinde ich damit keine Schuldgefühle, weil ich weiss, dass ich damals unfähig war, anders zu handeln.

Dass ich mich heute fremden Kulturen öffne und mich beeinflussen lasse, ist ein Beispiel. Als ich Soldat wurde und einen Karabiner fasste, musste ich mit meinem Gewissen klären, ob ich ihn bei einem Angriff auf die Schweiz gegenüber einem Aggressor verwenden würde. Mir schien, unsere Freiheit und Demokratie, unser friedliches Zusammenleben, seien genügend Grund, Aggressoren zu töten. So habe ich auch volles Verständnis, ja gar Hochachtung vor den Ukrainern, die sich seit dem 24.2.22 mit ihrem Leben im Kampf gegen Invasoren und Freiheitsräuber zur Wehr setzen. – Noch habe ich meine Pistole und Munition, wäre aber wohl nicht mehr in der Lage, sie gegen Eindringlinge anzuwenden. Würden sich aber junge Menschen militärisch nicht engagieren, wäre es vielleicht nur eine Frage der Zeit, bis wir Europäer alle unterjocht wären, denn in der materiellen Welt ist Gewalt oft stärker als Liebe. Wenn ich mich dennoch für die Gesundheitsentfaltung einsetze, so bin ich vom Glauben beseelt, dass letztlich die Natur im Sinne ihrer Entwicklung über Milliarden Jahre obsiegen wird. Bruno

***GEWISSEN***

*Das Gewissen ist eng verknüpft mit unserem Fühlen und Denken.*

*Es ist die Waagschale allen Tuns, das auf Denken und Fühlen beruht.*

*Es wird in der Bibel genannt (zB in Römer 9) und in der Psychologie beschrieben.*

*Ein intakt funktionierendes Gewissen ist nicht selbstverständlich.*

*Wenn das Gewissen überdeckt oder auch scheinbar stillgelegt ist, kann es uns seine Dienste nicht erweisen. Wir fühlen dann nicht was «richtig» und was «falsch» ist.*

*Ich fühle mein Gewissen in etwa da wo mein physisches Herz schlägt.*

*Es ruft immer wieder Zwiespalt hervor – der Begriff von Inneren Konflikten kommt mir in den Sinn…*

*Ich erinnere mich an Phasen in meinem Leben, in denen ich weniger auf mein Gewissen hörte, mich «peer groups» anschloss und damit von meinem Gewissen entfernte – weil mir die Zugehörigkeit wichtiger war als meine Innere Stimme.*

*Wenn ich nicht mit reinem Gewissen handle, können Probleme auftauchen, da ich dann im Konflikt mit mir selbst stehe.*

*Gefühle wie Stolz, Unsicherheit, Angst und Anpassung erschweren oft die Wahrnehmung des Gewissens.*

*Wie können wir deutlich zu unserem Gewissen stehen? Lernt man das in der Schule? In der Ausbildung? Am Arbeitsplatz?*

*Und warum ist es wichtig gemäss dem eigenen Gewissen zu handeln?*

*Ich bin immer froh, wenn ich mich so verhalte wie es meinem Gewissen entspricht. Regelmässiger gesunder Austausch, der Wahrnehmung und Grenzen des Gegenübers vollumfänglich respektiert, in Formen wie Aktivem Zuhören, Gewaltfreier Kommunikation, Zwiegesprächen, einer grundlegend willkommen heissenden, konstruktiven Haltung sich selbst und anderen Gegenüber ist eine wesentliche Grundlage, um ehrlich sprechen und gleichzeitig das eigene Gewissen erkennen zu können.*

*Anpassung an Regeln, unausgesprochene Erwartungen, Ängste stehen dem entgegen.*

*Wer von vornherein Kritik ausgesetzt ist, einen Satz nicht zu Ende sprechen kann, zurecht gewiesen oder abgewiesen wird, wird es schwerer haben, im Einklang mit dem eigenen Gewissen vertrauensvoll mit sich selbst und einem Gegenüber zu kommunizieren.*

*Dauerhafte Kritik, Gleichgültigkeit, Resignation sind Bewegungen weg von einem achtsamen Umgang mit dem eigenen Gewissen.*

*Wenn ich mich bei Gewissenskonflikten jederzeit anderen Menschen anvertrauen kann, die mir mit Respekt, Ruhe und Aufrichtigkeit zuhören, wird es einfacher sein, meinem eigenen Gewissen, meiner Inneren Stimme treu zu sein und mich wohl zu fühlen.*

*Das Gewissen wird immer die Waagschale für alle menschlichen Interaktionen bleiben.*

*Wer jeden Abend mit gutem Gewissen zu Bett gehen kann, wer niemandem - auch sich selbst - nichts vorzuwerfen hat, hat vermutlich ein gutes Gewissen.*

*Zu seinem Gewissen zu stehen, stärkt die innere Aufrichtung, das Selbst. Die Frage, ob man niemandem schaden kann, wenn man ein gutes Gewissen hat, bleibt für mich offen. Vera*

**MEINE MEINUNG ZU: GEWISSEN**

**TRÄUME**

Als meine Ex-Gattin uns verliess, war meine Tochter 13 Jahre alt. Über diese Situation schrieb sie in ihrem Lebenslauf am Ende der Seminarausbildung: «Beide Elternteile wollten uns, waren sich aber einig, nicht vor dem Gericht um uns zu kämpfen. Dann hiess es, die Kinder sollten entscheiden. Für Christian war es klar, er wollte zu Bruno. Aber ich? Was sollte ich tun? Ich erinnere mich an einen Traum aus dieser Zeit: Ich war das Verbindungsstück zwischen zwei Zugsteilen. Auf beiden war eine Lokomotive; sie zogen aber in der entgegengesetzten Richtung. Es drohte, mich zu zerreissen. Ich musste loslassen und auf eine der Lokomotiven aufspringen.» Gabrielle folgte dann ihrem Bruder.

**1985 hatte meine nachmalige Gattin einen Traum, der ihr mitteilte, sich untersuchen zu lassen. Ihre Gynäkologin konnte nichts Schlimmes finden und meinte, das Indiz sei ja ohnehin nur ein Traum. Als Veterinärin akzeptierte sie dieses Ergebnis nicht und organisierte eine Biopsie, die dann zu einer Brustkrebsoperation führte. Trotzdem reisten wir zwei Monate später für sechs Wochen nach Indien.**

**Bei einem Rezidiv wurde ihr eine Bestrahlung empfohlen. Dann träumte sie von einer Schifffahrt in Richtung eines AKWs, das sie dann allerdings links liegen liess. Sie interpretierte den Traum dahingehend, dass sie auf die empfohlene Strahlentherapie verzichten sollte. 5 Jahre später wurde in einer Studie aufgezeigt, dass unter ihren Umständen die Risiken grösser gewesen wären als der therapeutische Erfolg.**

**Gegen Ende meines Sabbatjahres hatte ich einen Traum, der mir mitteilte, dass ich eine Stelle suchen müsse. Ich konsultierte einen Personalvermittler. Er reagierte insofern positiv, als er mich zu einem Interview einlud und bemerkte, wenn dieses positiv verlaufe, würden wir gleich zu einem Kunden für ein 10-tägiges Projekt fahren. Als ich nach den 10 Tagen nach Hause kam, meinte meine nachmalige Gattin, sie hätte jetzt einen Job für mich. Darüber mehr unter ‘Biografische Ergänzungen zu Bruno’.**

**Kürzlich habe ich die erwähnte Oneirothek erneut durchgeblättert. Mir ist dabei aufgefallen, wie leicht es vor Jahrzehnten schien, mich an Träume (Unterbewusstsein) zu erinnern und sie aufzuschreiben. Sie enthielten viel Kritik gegenüber meinem damaligen Seelenzustand aber auch Empfehlungen für wichtige Begegnungen. Noch ein­drück­licher waren die Albträume in meiner Jugend nach der Blinddarmoperation und der Bauchfellentzündung mit 3 Jahren. Im Gegensatz dazu, erlebe ich heute meine Träume als angenehm, kann mich aber nurmehr selten daran erinnern. Diese Unterschiede könnten einmal ein interessantes Forschungsprojekt werden für einen angehenden Psychologen. Bruno**

***TRÄUME***

*Im Übergang zwischen meiner Kindheit zur Jugend, fing es an, dass ich prospektive Träume erhielt, sogenannte Wahrträume. Die Träume zeigten Szenen von zukünftigen Ereignissen und nahmen im Erwachsenenalter zu. Ich träumte zum Beispiel wie ein Mann auf der anderen Strassenseite mir entgegenkam auf der Suche nach einer bestimmten Hausnummer. Er überquerte die Strasse und lief auf mich zu. Er fragte, ob ich die Adresse, die auf seinem Zettel stand, kenne. Sein Gesicht blieb mir bis ins Wachbewusstsein in Erinnerung; er hatte rot gewellte Haare, Sommersprossen und eine schlanke Nase. Vier Tage später lief ich abends mit einer Freundin durch ein Quartier in London und die Szene vom Traum verwirklichte sich. Ich nahm allmählich wahr, dass sich die Szene nun anbahnte, als ich die Gegend erkannte, obwohl ich noch nie da war. Ich erwartete zur Bestätigung den suchenden Mann auf der anderen Strassenseite. Dieser kam sogleich um die Kurve gelaufen. Er, der nun im Hier und Jetzt mich nach der Adresse fragte, unterschied sich in nichts von dem im Traum. Während ich ihm meine Kenntnisse zur Adresse verneinte, musste ich Grinsen. Später am Abend erzählte ich vertrauensvoll von diesen paranormologischen Träume meiner Freundin. Ich wurde nicht enttäuscht und sie sprach mir intensiv zu, dass dies eine aussergewöhnliche Gabe sei und erst da erkannte ich dies in seinem besonderen Sein. Die vorgeträumten Szenen verwirklichten sich, wie wenn man eine Filmvorschau im Abendprogramm im Fernsehen sieht und sie im späteren Film dann auftauchen. Von hunderten harmlosen Szenen, die sich bewahrheiteten, gab es wenige aber einschneidende Ereignisse, die sich im Traum zeigten. So konnte ich in tatsächlichen, traumatischen Erlebnissen reagieren und wurde nicht regungslos von ihnen überwältigt. Ich gehe davon aus, dass unser Bewusstsein im Schlaf auf eine Ebene geht, wo alles ohne Zeit existiert und so die Möglichkeit besteht, zukünftige Schauungen zu sehen. Die Herausforderung liegt darin, diese Schauungen bis ins Wachbewusstsein als Erinnerung zu tragen. Die normalen Träume, sind für mich lediglich da, um meinen Verstand abzulenken, während sich das Bewusstsein für einen nächtlichen Besuch in unsere wahre Heimat abschleicht. Diese Träume fliessen bis heute als zusätzliche Stärkung in mein Urvertrauen mit ein. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: TRÄUME**

 **SINNERFÜLLUNG (teils lexikalisch)**

So erstaunlich es klingen mag: Gemäss den Fragen auf der Plattform ‘Quora’ sehen viele Menschen keinen Sinn in ihrem Leben. Das macht sie weder glückselig noch gesünder. Es gehört zu den Wundern der Schöpfung, dass wir den Sinn unseres Daseins selbst finden dürfen, sofern wir in Freiheit leben. Der KZ-Überlebende Prof. Dr. Viktor Frankl schrieb dazu in seinem Buch ‘Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn’ (S. 155): «Sinn geben würde auf Moralisieren hinauslaufen… Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden.» – Ich empfinde (empfand) es für mich als sinnvoll:

* Glückseligkeit anzupeilen und zu leben
* Meine Gesundheit in all in ihren Aspekten zu entfalten
* Sparsam zu leben, um Ressourcen zu schonen und auch im Alter sorgenfrei zu leben
* Eine Familie zu gründen, dankbar zwei gesunde Kinder geschenkt zu erhalten und für die Familie zusammen mit deren Mutter (bis sie uns verliess) Verantwortung zu tragen
* Im Beruf nach Möglichkeit Unternehmen mit ihren Eigentümern und Arbeitnehmenden zu begünstigen. Das motivierte mich zu enormen Leistungen und vielen unbezahlten Überstunden.
* Mit meiner zweiten Gattin eine konstruktive Partnerschaft zu führen und einen stimulierenden Freundeskreis zu pflegen
* Einige seelisch Kranke in ihrer Heilung zu unterstützen. Dazu gehörten auch Gefangene im Frauengefängnis in Hindelbank
* Nach vielen Jahrzehnten des vornübergebeugten Gehens zu lernen, mich aufrechter zu bewegen, selbst wenn meine Muskulatur sich unter Schmerzen daran gewöhnen muss
* Mich stets weiterzubilden. Auch im Alter das weltweite Tagesgeschehen und gesellschaftliche Entwicklungen zu verfolgen
* Den eigenen Haushalt zu führen
* Im Glauben an die Reinkarnation in der jetzigen Verkörperung mein Karma zu gesunden.

Wer glücklich und gesund leben will, tut gut daran zu klären, welche Ziele auf welchem Wege erreicht werden sollen. Entscheidend scheint mir dabei, wo und in welchem Masse ich bereit bin, im vollen Bewusstsein von meinem Weg abzuweichen (z. B. etwas Ungesundes esse oder trinke, eine Pendenz verschiebe, andere kritisiere usw.) und dafür Verantwortung übernehme.

Es ist für mich sinnvoll, dankbar zu sein für die günstigen Umstände und die hohe Lebensqualität, die ich geniessen darf. Ich empfinde es sinnvoll, die Vision 2084 zu organisieren und zu finanzieren. Mit dem Schreiben dieser Texte habe ich wertvolle Erfahrungen sammeln dürfen. Gerne möchte ich damit andere anregen und freue mich, wenn viele Leser und Leserinnen sich motiviert fühlen, ihre eigenen konstruktiven Meinungen zu grundlegenden Themen festzuhalten und darnach zu leben. Bruno

***SINNERFÜLLUNG***

*Ich glaube, dass jeder Mensch seinen eigenen, persönlichen Sinn hat, wieso er auf dieser Welt ist, wieso er genau an dem Ort, genau in dieser Familie, in genau dieser Generation geboren wurde. Die Sinnerfüllung beschreibt für mich den Weg zu sich selbst, welcher vielleicht ein Leben lang dauert. Die Sinnerfüllung ist für mich der Moment, indem sich alles gerade genau richtig anfühlt, wenn ich im «Flow» bin. Das kann ein Moment sein, indem gerade alles stimmt, indem man im «Einklang» ist. Dann verfliegt der Moment wieder. Vielleicht tritt die Sinnerfüllung aber auch erst in dem Moment ein, wenn man auf dem Sterbebett liegt und plötzlich einen anderen Blick hat, indem man die Dinge aus einer anderen Perspektive sehen kann, indem man einen anderen Zugang hat zum Universum.*

*Allerdings kann ich mir diese Frage erst dann stellen, wenn ich ein Haus über dem Kopf habe, ein Bett und sichere Umstände. Es ist eine Frage, die in der Wohlstandsgesellschaft, in der ich lebe, eine grosse Rolle spielt. Alle haben alles, wissen aber in dem ganzen Überfluss und den tausend Möglichkeiten und Richtungen, in die man beruflich oder im Studium/Ausbildung gehen könnte, nicht recht wohin mit sich. Denn wir wollen uns doch so kreativ und erfüllend wie möglich verwirklichen. Eine Person aber, die in einem Land in dem Krieg herrscht, auf der Flucht ist oder sonst in einer Lebensgefährlichen Situation lebt, ist jede Sekunde mit dem Überleben beschäftigt und philosophiert nicht über den Sinn des Lebens, nehme ich an. Auch im Falle eines Unfalls mit fatalen Folgen kriegt der Sinn des Lebens eine andere Bedeutung. Ich kann es mir nur denken, dass solche tiefeinschneidenden Erlebnisse das Leben in eine ganz andere Perspektive setzen und die Dankbarkeit des lebendig seins in den Vordergrund rückt.*

*In den verschiedenen Phasen des Lebens gibt es aber sicher auch unterschiedliche Dinge, die einem einen Sinn geben. Ich als 23-jährige ohne Verantwortung für Familie oder Haus, habe andere Fragen an das Leben als jemand, der gerade seine Kinder grosszieht.*

*Ich finde es eine spannende Frage, die mich hinsichtlich meines Studiums und die Frage, wohin es danach geht, sehr beschäftigt und ich bin sehr gespannt, wohin es noch führt. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: SINNERFÜLLUNG**

**HEIMATGEFÜHL**

Diese und spätere Bemerkungen zur Überfremdung könnten dazu verführen, mich als Nationalisten zu verurteilen. Dieser Ausdruck wird heute oft mit mangelnder Toleranz oder gar dem Nationalsozialismus verbunden. Das wäre weit weg von meiner Überzeugung, habe ich doch in jungen Jahren selber versucht, im Veltlin Näherinnen für meinen Arbeitgeber in der Ostschweiz zu finden.

Ich bin in einer Familie aufgewachsen, in der Ländlermusik am Radio sofort abgestellt wurde. Erst nach meinen Auslandaufenthalten veränderte sich meine Einstellung. Nicht nur für diese Musik, sondern auch Alphorntöne, ja selbst das Muhen der Kühe und der Alpstein verbinden mich gefühlsmässig mit meiner Scholle.

Ich bin überzeugt, dass auch andere Menschen für ein gut funktionierendes Land, in dem sie aufwachsen, ein Heimatgefühl entwickeln, vor allem, wenn sie dort in Freiheit leben dürfen.

Offensichtlich ist die Schweiz ein attraktives Land, sonst hätten 1919 nicht über 80% der Abstimmenden im Vorarlberg für einen Beitritt zur Schweiz votiert. Aus konfessionellen und Kostengründen ist der Bundesrat darauf nicht eingetreten, obwohl, oberflächlich gesehen, sich die beiden Kulturen ähneln. Wenn aber heute junge Männer aus fremden Kulturen, statt ihr Land aufzubauen, in grosser Zahl zu uns kommen, den alten Pass beibehalten, unsere Bundesverfassung oft als zweitrangig einschätzen, allenfalls Gewalt verbreiten, die Konsenspolitik und Traditionen ablehnen, sich nicht integrieren, so sinkt bei den Eingesessenen die Bereitschaft, sich für ihre gefühlsmässig verlorene Heimat, wenn notwendig, zu opfern. Würden Armeeangehörige mit einem zweiten Pass und mit Wurzeln in fernen Ländern ihr Leben zu Gunsten der schweizerischen Freiheit riskieren? Wie wichtig ist ihnen eine Schwarmgesundheit? Machen dieses Menschen die Ansässigen glücklicher und gesünder? Ich meine nein.

Altbundesrat Kaspar Villiger erweitert in der NZZ vom 14.2.23, S.31 das Heimatgefühl durch Komponenten, die ich als zutreffend empfinde, die bei mir aber eher im Unterbewussten schlummerten: «Das Wohlergehen eines Staates bemisst sich nicht allein nach makroökonomischen Kennziffern… Es zählen auch weiche Faktoren wie die affektive Beziehung der Bürger zum Gemeinwesen, das Verhältnis vom Ich zum Wir oder das Gefühl einer gemeinsamen Identität… Der Staatsrechtler René Rhinow spricht im Zusammenhang mit der modernen Demokratie von Verfassungspatriotismus… den Mythen, Bräuchen und Symbolen.» Wer diese Werte zu schätzen weiss, wird Mühe bekunden, sich an Protestaktionen zu beteiligen, die dem Staat oder Mitbürgern schaden. Bruno

***HEIMATGEFÜHL***

*Heimatgefühl» heisst für mich Geborgenheit, Willkommen sein und sich zugehörig fühlen.*

*Heimatgefühl hängt mit zurückkehren können zusammen. Vielleicht reise ich deshalb so gerne und freue mich immer auf das «Heimkommen». Manchmal muss man den Weg über das Unbekannte nehmen, um wirklich heim kommen zu können.*

*Wohin kehre ich in den Momenten mitten im gelebten Alltag, in denen ich mich «auf dem roten Faden» fühle, in denen alles richtig und vertraut zu sein scheint, zurück? Woher kenne ich das Gefühl von «alles richtig»? Könnte es sein, dass wir vorgeburtlich eine Art «Einheitserlebnis» haben, bevor sich eine Seelenmasse in einen Körper hineinisoliert? Und in diesen ruhigen «alles ist richtig, alles ist Heimat»-Momenten schaffen wir es, offen zu sein für das, was ist?*

*Ich glaube, es braucht auch eine gesunde Menge Humor für Heimatgefühl. Ich glaube tatsächlich mit zuviel Ernsthaftigkeit und sich selbst wichtig nehmen, verbauen wir uns den Weg zu einem entspannten und warmherzigen Umgang mit uns und mit Anderen. Was weiss ich schon, wie sich das Leben einer anderen Person anfühlt und welche Beweggründe sie hat? Warum sie nicht einfach willkommen heissen, so wie sie ist? Uns gegenseitig Heimat geben?*

*Meine Gedanken gehen zu der biblischen Geschichte des verlorenen Sohnes. Der junge Mann, der seinen Erbteil frühzeitig eingefordert hat, das Erbe durchbrachte und nach ein paar Jahren als gebrochener Mann zu seinem Vater und Bruder heimkehrte. Der Vater veranstaltete anlässlich seiner Heimkehr und zu seinen Ehren ein grosses Festessen.*

*Der immer rechtschaffene Bruder war eifersüchtig, verstand das Handeln des Vaters nicht und stellte ihn zur Rede. «Wieso bekommt er ein Fest ausgerichtet und ich, der Dir immer geholfen hat, nicht?» Und der Vater antwortet: Mein Kind, Du bist immer bei mir und alles, was mein ist, ist Dein. Aber jetzt müssen wir uns doch freuen, denn dein Bruder war tot und lebt wieder. Er war verloren und ist wiedergefunden worden». Er ist also heimgekehrt.*

*Ich glaube nicht, dass der heimgekehrte Sohn sich zuhause gefühlt hätte, wenn er eine Moralpredigt über sich hätte ergehen lassen müssen. Aber er wurde im hier und jetzt willkommen geheissen. Er konnte Heimatgefühl entwickeln.*

*Bin ich selbst in der Lage, mich willkommen zu heissen? Mir Heimat zu geben? Sind Sie es? Wie heisse ich andere Menschen willkommen, damit sie sich bei mir daheim fühlen können? Bin ich überhaupt bereit, andere willkommen zu heissen? Vor allem, wenn sie sich anders verhalten, als ich es mir vorstelle? Und Sie? Wie machen Sie das?*

*Es ist eine enorme Leistung, wenn wir bereit sind, mit allen Stärken und Schwächen zu uns selbst zurückzukehren – oder in ein Umfeld, das wir mal verlassen haben. Wenn wir unsere Arme und Herzen öffnen für das, wie es ist – dann entsteht Heimatgefühl. Mira*

**MEINE MEINUNG ZU: HEIMATGEFÜHL**

 **KÖRPERLICHE GESUNDHEIT**

Unsere körperlichen Fähigkeiten verkümmern schon sehr früh, wenn wir sie nicht pflegen. Ich beobachte, dass Fitness oft einseitig gelebt wird, wenn überhaupt. Im Alter zeigt sich dann, ob wir eine Balance gefunden haben zwischen Ernährung, Hirntraining, Ausdauer, Disziplin, Gelenkigkeit, Muskelkraft, Gleichgewicht, Hautpflege und dem Gesunden schlechter Gewohnheiten etc.

Das ist keine Gesundheitsschrift. Sie vermittelt kaum Rezepte und empfiehlt daher lediglich, eine ausgewogene Wahl anzupeilen.– Ein wichtiger Faktor, um Leiden zu minimieren, besteht meines Erachtens in der Beobachtung der inneren Stimme und Interpretation von Symptomen (z. B. Schmerzen, Träume, Zufälle).– Ein Bekannter beklagte sich kürzlich über Kopfweh. Zur Ursache, meinte er, das käme wohl vom Rauchen. Aufhören möchte er damit aber nicht. Auch seine Coronaerkrankung half nicht trotz Impfung. Wer in ihm entscheidet, dass Rauchen wichtiger ist als Gesundheit?

Meine Zeit im Fitnessstudio und das Lernen von Yogaübungen hatten ihren Ursprung im Lustgefühl im Sport, in meinen Projekten zur Komplementärmedizin, der Literatur zum Älterwerden und in vielen Kursen. Meine Gattin und ich genossen auch das Wandern in der Natur, nicht zuletzt, weil wir uns dabei immer vertiefter kennen lernten. Ihre Krebsdiagnose 1985 war uns ein Ansporn, durch die Lebenseinstellung, die Art unseres Denkens, der seelischen Gesundheit und der Ernährung grösste Beachtung zu schenken. Wohl alle diese Tätigkeiten haben dazu beigetragen, dass sie noch mehr als 35 Jahre bei relativ guter Qualität gelebt hat.

Laut Internet sind in Deutschland 60%, in der Schweiz 42% und in Japan nur 27% der Bevölkerung übergewichtig. Heutige Bestrebungen versuchen, Foodwaste zu vermeiden. Noch nie habe ich davon gelesen, dass auch das Essen über den Appetit hinaus, eine Art Foodwaste darstellt. Das deutet auf Chancen der Ichwerdung hin, setzt doch jeder Bissen einen individuellen Entscheid voraus. Auch stellt sich jeweils die Frage: Esse ich aus Gewohnheit oder weil ich hungrig bin? Bruno

***KÖRPERLICHE GESUNDHEIT***

**MEINE MEINUNG ZU: KÖRPERLICHE GESUNDHEIT**

**INTELLEKTUELLE UND SEELISCHE GESUNDHEIT**

Meine Entscheide zur seelischen Heilung habe ich weitgehend intellektuell gefällt, verbunden mit den praktischen Interessen, weder krank zu sein noch zu leiden. Als ich meine zweite Gattin kennen lernte, ärgerte sie sich, dass ich ihre Speise vor dem ersten Bissen salzte. Sie hat mich gelehrt, vernünftig mit Salz und Zucker umzugehen. Dank ihrer Krebserkrankung kurz nach dem Zusammenziehen konzentrierten wir uns zunehmend auf eine (auch ökologisch) gesunde Ernährung.

Ich bin überzeugt, dass mein guter Gesundheitszustand heute auch damit zusammenhängt, dass ich aktiv an diesem Projekt arbeite, das zu meiner Sinnerfüllung beiträgt. Weil ich dankbar bin für meine jahrelange hohe Lebensqualität, fühle ich mich auch verpflichtet, meinen Beitrag für ihren Erhalt zu leisten.

Bekanntlich ist das Risiko einer Altersdemenz erhöht, wenn Interessen erlahmen und Aufgaben mehr als nötig anderen überlassen werden. Studien zeigen, dass Heimbewohner gesünder bleiben, wenn sie für Pflanzen oder gar ein Tier verantwortlich sind. Es ist daher unverständlich, wieso in unserer Gemeinde öffentliche Rabatten (und ähnliche Arbeiten) nicht von freiwilligen Rentnern, gepflegt werden.

Zur intellektuellen Gesundheit gehört natürlich eine stete Weiterbildung. Während Jahren lernte ich Chinesisch, allerdings mit beschränktem Erfolg. Nun lerne ich das Gärtnern und freue mich am eigenen Gemüse, den Salaten, Kräutern und Beeren.

Unter Berücksichtigung der vielen Studien zur Psychosomatik und der Einflüsse des Bewusstseins auf den Körper (Placebo- und Noceboeffekte) kann angenommen werden, dass dies der grösste unterschätzte Bereich der modernen Medizin ist (neben der Spiritualität). Selbst ohne Zugang zu relevanten medizinischen Journals lohnt es sich auch für Laien, das Thema zum eigenen Vorteil wenigstens im Internet zu beackern.

Ich beobachte, dass viele Menschen nicht unterscheiden zwischen Gefühlen und Emotionen. Für mich sind Gefühle eine spontane seelische, ganzheitliche Wahrnehmung einer aktuellen Situation. Mein Körper teilt mir mit, wie ich sie erlebe, bevor der Verstand urteilt. Emotionen drücken sich aus in Begeisterung, Schwärmerei, aber auch in Hass, Aggression, Stress, Angst, Scheu etc. und sind im Grunde genommen Krankheitssymptome, die geheilt werden wollen.

Ein für mich entscheidender Faktor der intellektuelen Gesundheit ist die Integrität gegenüber mir und der Mitwelt. Darunter verstehe ich mehr als Ehrlichkeit. Ein Mensch kann ehrlicher sein als ein anderer. Integrität hingegen lässt sich nicht steigern. Wenn ich mich oder andere belüge, erzeuge ich schädlichen Stress. – Die Integrität hat zusätzlich den enormen Vorteil, dass ich mich auf meine innere Stimme und die Intuition verlassen darf, weil diese auf der für mich gewohnten Ebene reagieren, frei von Schlaumeiereien.

Zur seelischen Gesundheit gehört meines Erachtens auch die Bereitschaft, andere nicht zu be- oder gar zu verurteilen, sind wir doch alle weder im Besitze der Wahrheit, noch haben wir die Talente, Erziehung und Erfahrung anderer. Ausnahmen bestehen bei Richtern für Menschen, die Gesetze verletzten. Sie gelten als Leitlinie. Lehrer müssen Schüler – und nur diese – ex officio beurteilen. Bruno

***INTELLEKTUELLE UND SEELISCHE GESUNDHEIT***

**MEINE MEINUNG ZU: INTELLEKTUELLE UND SEELISCHE GESUNDHEIT**

**GEBET, MEDITATION**

Ich kenne keine diesbezügliche Studie, bin aber überzeugt, dass prozentual mehr Kranke für ihre Gesundheit, mehr Arbeitslose für einen neuen Job und mehr Kriegsopfer für Frieden beten, als Gesunde, Arbeitende und im Frieden Lebende für ihr günstigeres Los danken. Krankenkassen und Arbeitslosenversicherung haben für Betroffene Erleichterungen geschaffen. In etlichen Fällen hat damit das Sozialversicherungssystem, den Gedanken an religiöse oder gar spirituelle Hilfe scheinbar erübrigt. Etwas salopp ausgedrückt, scheint der allumsorgende Staat das Bedürfnis nach Transzendenz zu ersetzen.

Eine Folge dieses Abstandnehmens besteht aber auch darin, dass wir uns mehr mit Klimaerwärmung, Krankheit, Arbeitslosigkeit, Atomkrieg und anderen Unbilden befassen als mit dem Positiven. Ängste vor einem Missgeschick sind damit gegenwärtiger als die Dankbarkeit für das viel häufiger uns umgebende Gute. Wenn beispielsweise eine Million Hindus am Ganges beten und ein Terrorist schiesst in die Menge, so werden die Medien mehr über ihn berichten als über die 999'999 Meditierenden. Das verleitet zu einer negativeren Weltsicht, als angebracht wäre.

Entscheidend für ein ehrliches Gebet ist meines Erachtens, mein eigener Beitrag. Als ich 2010 lebensbedrohlich an Krebs erkrankte, war es für mich wichtig, das positive Denken beizubehalten und meine Medikamente gewissenhaft einzunehmen. Statt zu beten, versuchte ich mich meditativ mit der Anderswelt zu verbinden, um den für mich richtigen Weg zu finden. Die Meditation beinhaltet für mich verschiedene Teile. Einer besteht aus Sutren mit der Beziehung und dem Dank zu wichtigen Themen. Ein anderer verbindet mich zur Anderswelt ohne Gedanken mit leerem Bildschirm usw.

Ich empfinde die nachfolgende Erfahrung eindrücklich: Gelegentlich werde ich von einer Gastkatze besucht. Sie erhält nichts zu essen. Seit ich eine Cranio-sakral-Therapie geschenkt erhielt, legte sie sich während Monaten bei meiner Meditation in meinen Schoss oder ruhte im Umkreis von 1.5 Metern. Welche Energien spürt die Katze? – Ihre Eigentümerin zieht ins Altersheim, was ich nicht wusste, wohl aber anscheinend die Katze. Ich wurde gefragt, die Katze bei mir aufzunehmen, musste aber ablehnen. Von diesem Moment an wurde ich während einer Woche von ihr völlig ignoriert und seither nur noch sporadisch besucht. Hat sie alles begriffen und wollte mich mit ihren vielen vorherigen Besuchen ‘bestechen’? Wenn Pflanzen kommunizieren, wieso nicht auch Tiere (siehe ‘Anderswelt’). Wäre dieses Verstehen ein Ziel in der sozialen Gesundheit der Menschen?

Die günstigen Wirkungen regelmässiger Meditation auf chronischen Stress und andere gesundheitliche Risiken sind enorm, aber aufgrund der vielen Studien auch komplex. Es lohnt sich, sie zu googlen oder allenfalls bei einem Meditationslehrer nachzufragen. Meine diesbezügliche Sammlung ist alt, obwohl richtig, wird sie heute nicht mehr akzeptiert. Studien müssen neueren Datums sein und nicht aus den 80er Jahren stammen, auch wenn dabei Gesundheitskosteneinsparungen gegen 45% aufgezeigt wurden. Bruno

***GEBET, MEDITATION***

*Obwohl ich nicht getauft bin und auch nicht christlich aufgewachsen bin habe ich das das Beten an den „lieben Gott“ aus der Kindheit mitgenommen und brauche es in speziellen Momenten immer noch.*

*Die Meditation habe ich in meiner Yogaausbildung vor drei Jahren zum ersten Mal intensiver erlebt. Jeden Morgen gab es vor den Asanas eine Meditation. Es gab mir Ruhe und Gelassenheit für den Tag, diese Routine über drei Wochen aufzubauen. Ich merkte, wie unterschiedlich die Meditationen in meinem Empfinden waren. An manchen Tagen fühlte sie sich endlos an und an anderen verging sie wie im Flug. Zu Beginn der Meditation brauchte ich immer eine Weile, bis ich ruhig wurde und mich entspannen konnte. Nach der Meditation gab es noch ein Gesang, der einen schönen Ausklang der Meditation bot. Ich bin stark der Meinung, dass das Singen auch etwas sehr Meditatives sein kann und es das Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse stärkt.*

*Auch wenn ich heute eine Meditation mache, fühlt es sich in der Hälfte der Meditation zum Teil etwas langwierig an und viele Gedanken kommen. Nachdem ich diese Phase aber überwinde, kann die Meditation tiefer gehen, es tritt Ruhe ein und zum Schluss erklingt der Gong viel schneller als ich es erwartet hatte. Heutzutage mache ich aber meistens eine geführte Meditation. Geführte Meditationen fallen mir „leichter“ als ungeführte. Gerade für mich als Anfängerin, lässt es mir weniger Möglichkeiten mich ablenken zu lassen.*

*Allerdings kann es auch ein Nachteil sein, genau weil man geführt wird und die Gedanken* *durch die sprechende Stimme manipuliert und gesteuert werden. Eine ungeführte Meditation kann bei geübten Menschen vielleicht tiefer gehen und inspirierender sein. Allerdings ist die Gefahr grösser bei Gedanken festzuhängen.*

*Für mich ist die Meditation etwas, für das ich so dankbar bin, zurückgreifen zu können, in allen möglichen Momenten, sei es vor Prüfungen, Vorspielen oder wenn ich nicht einschlafen kann oder wenn ich mir einfach einen ruhigen Start in den Tag wünsche.
Die Mediation ist eine Praxis, auf sich zu achten, auf sich zu hören. Wenn ich mich achte, achten mich andere Menschen auch. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: GEBET, MEDITATION**

**SOZIALE GESUNDHEIT**

Ich empfinde es traurig, wenn Kinder mittags in einer Kantine essen müssen, wo die Kost möglicherweise nicht die gesündeste ist und wo oft Anregungen unter ihresgleichen rar sind. Wir haben bis zu 4 Kinder mittags verköstigt, was uns einen wertvollen Einblick in die übernächste Generation verschaffte und mit den Eltern eine gewisse soziale Verbundenheit ermöglichte. – Auch meine jahrelange Tätigkeit als ‘Hilfslehrer’ (ein Vormittag pro Woche als Assistent in der Primarschule) habe ich als bereichernd empfunden.

Viel über die soziale Gesundheit habe ich gelernt, als ich während meines Sabbatjahres einen Nachmittag im Frauengefängnis in Hindelbank mit Gefangenen ‘gearbeitet’ habe. Die Anstaltspsychologin hat mir dies ermöglicht, und meine Gesprächspartnerinnen kamen über Wochen. Ich lernte viel über Menschen, mit denen ich sonst keinen Kontakt pflege. So **habe ich beispielsweise von einer esoterisch angehauchten Gefangenen gehört, wie in einem japanischen Aschram, in dem sie lebte, sehr darauf geachtet wurde, dass mit Liebe gekocht wurde, weil dies anschliessend in der Nahrung gespürt werde. Heute kann ich das auf der Basis des ‘Unbeschreiblichen’ nachvollziehen.**

Intensiver waren meine Therapieversuche mit Menschen, die in grossen Problemen steckten: Magersüchtige, für die damals noch kaum eine Therapie bestand, ein Psychopath, dessen Eltern ihm die geschlossenen Psychiatrie nicht mehr zumuten wollten, ein Drogensüchtiger und mehrere andere Hilfesuchende. Zwei Betroffene haben während Monaten in unserem Haushalt gelebt. Ich bin überzeugt, in dieser Zeit nicht nur meinen ‘Klienten’ geholfen zu haben, sondern auch sehr viel über meine eigenen Unzulänglichkeiten erfahren habe mit dem Ziel, sie zu heilen.

Zur sozialen Gesundheit gehört die Versöhnlichkeit. Dank ihr werden Spannungsfelder zu anderen Menschen ausgeräumt. Ist eine Begegnung nicht oder nicht mehr möglich, so ist es für mich entscheidend, die Angelegenheit in meinem Innern zu befrieden. Jede verbleibende Spannung erzeugt schädlichen chronischen Stress. Daher bin ich erstaunt, wie viele Menschen fordern, Dankbarkeit aber vermissen lassen. Sie machen sich damit unglücklich oder sind es schon. Wer glaubt, die Wahrheit zu kennen und andere Meinungen ausschliesst, strotzt vor Egozentrismus. Das heisst, ich vermeide, andere zu beurteilen.

Kürzlich musste ich auch für einen Gast einkaufen. Mein Rucksack wog schwer. Eine Frau aus dem naheliegenden Seniorenheim bot mir an, den Rucksack auf ihren Rollator zu legen. Sie schob ihn dann ‘zur Stärkung ihrer Muskeln’, wie sie sagte, selbst den Hang hinauf bis zu meiner Haustüre. Das hat mich sehr berührt. – Heute bin ich auch Nutzniesser von Freiwilligen in der Gemeinde, die monatlich ein Frühstück, ein Mittagessen, eine Wanderung und gelegentlich noch andere Gemeinschaftsanlässe anbieten.

Zur sozialen Gesundheit tragen auch ein paar geschickte Freiwillige des Gemeinnützigen Vereins in unserer Gemeinde bei, die eine sogenannte Reparierbar unterhalten. Einmal im Monat offerieren sie, Gegenstände, die früher entsorgt wurden, gegen einen freiwilligen Beitrag zu reparieren.

***SOZIALE GESUNDHEIT***

*Wie finde ich meinen Platz in der Gesellschaft? Wir alle sind so unterschiedlich - Extrovertiert, eher introvertiert, eher schüchtern, eher laut, selbstbewusst, … Keine dieser Eigenschaften sind besser oder weniger gut zu werten. Auch wenn es vielleicht für schüchterne Menschen schwieriger ist in einem sozialen Konstrukt als für Menschen, die laut und selbstbewusst sind. Trotzdem würde ich nicht sagen, dass laut gezwungenermassen gesund und schüchtern ungesund bedeutet. Viel wichtiger erscheint mir der Umgang mit sich selbst und seinen Eigenschaften. Jeder Mensch hat eine unterschiedliche Art wie er sein menschliches Grundbedürfnis nach Nähe und Beziehung zu anderen Menschen stillt. Manche Menschen beginnen zu strahlen und aufzublühen in grossen Gruppen, es gibt ihnen Energie, sie brauchen es und können fast nicht genug davon kriegen. Während andere es bevorzugen, öfter allein zu sein, oder sich lieber zu zweit zu treffen. Wenn ein Mensch mit seinem persönlichen, individuellen, inneren Bedürfnis nach Nähe und Kontakt zu Menschen im Einklang ist und auf sich hört und das so ausleben kann, würde ich es einen gesunden sozialen Umgang nennen. Um das zu spüren und das zu leben, braucht es viel Aufmerksamkeit, Geduld und Selbstbewusstsein.*

*Doch Soziale Gesundheit gilt nicht nur für das Individuum, sondern auch für die Gesellschaft als Ganzes. Wie ist der Umgang mit den Mitmenschen in unserer Gesellschaft? Wie agieren wir miteinander, bzw. Ist der Umgang mit den Mitmenschen in unserer Gesellschaft gesund? Im Zug sitzen alle vor ihren Handys und wenn man angesprochen wird, ist der erste Impuls schnell; was will der/die\* denn von mir? Besonders in der Schweiz beobachte ich die Menschen, mich eingeschlossen, als sehr distanziert, reserviert und höflich gegenüber fremden Menschen. Diesbezüglich können wir meines Erachtens viel von anderen Kulturen lernen. Zudem ist «social anxiety» ein Begriff, der oft benutzt wird, gerade in meiner Generation. Diese riesige Möglichkeit sich durch social Media vernetzen zu können, kann sehr einsam machen. Es gibt einem schnell ein Gemeinschaftsgefühl, sich durch das Handy zu vernetzen, doch den echten Kontakt zu Menschen ersetzt es einfach nicht. Das haben wir auch in der Corona Pandemie zu spüren bekommen. Auch diese Krise hat der sozialen Gesundheit in unserer Gesellschaft nicht viel Gutes getan. Wobei die Krise zu Beginn vielleicht ein Gemeinschaftsgefühl erzeugten konnte, da alle Menschen, ob reich und arm, schwarz und weiss, alt und jung mehr oder weniger davon betroffen waren. Doch es hatte gleichwohl viele negative Auswirkungen in der Gesellschaft. (psychische Krankheiten, Einsamkeit, Depression, häusliche Gewalt etc.)*

*Kontakt zu anderen Menschen ist so wichtig und essenziell für unser Wohlbefinden! Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: SOZIALE GESUNDHEIT**

**NACHBARLICHE KONTAKTE**

Ich habe frühzeitig ein soziales Netz geschaffen, was nicht nur dazu führte, dass ich mich heute in der Gesellschaft eingebunden fühle, sondern als ‘Autoloser’ auch von vielen Angeboten profitieren darf, bei einem Grosseinkauf chauffiert zu werden.

In den 80er Jahren hat meine Gattin an einem Sozialkurs teilgenommen. Die Schüler wurden beauftragt, einen Anlass mit wenigstens 50 Teilnehmenden zu organisieren. Sie wählte einen Quartierzmorge und verteilte Einladungen in die umliegenden Briefkästen. 65 Nachbarn meldeten sich an und brachten ihre Speisen mit. Während vielen Jahren wurde später von uns oder von Nachbarn ein vergleichbarer Anlass organisiert. Die breite Teilnahme deutete auf eine entsprechende Wertschätzung hin. – Jetzt kennt ‘man’ sich im Quartier und hilft einander (z. B. reinigt ein Nachbar regelmässig unser Gelte mit den Kompostabfällen. Für eine alleinstehende Witwe wird von mehreren Nachbarn regelmässig eingekauft, und sie wird besucht). – Ein neuer Wohneigentümer in unserem Haus hat in vorbildlicher Weise den Kontakt gesucht, und wir trafen uns vor dem Einzug. – Mein IT-Supporter hat seine Nachbarn zu einer Besichtigung eingeladen, nachdem er sein Elternhaus renoviert hat, wo er jetzt selbst wohnt.

Leider kommen Neuzugezogene oft nicht mehr auf die Idee, sich vorzustellen, was der Vereinsamung und der Anonymität Vorschub leistet. Am 28.10.22 schrieb ’20 Minuten’, dass laut einer Erhebung des Bundesamtes für Statistik 2017 38% der schweizerischen Wohnbevölkerung angaben, einsam zu sein. Laut dem Psychologen Felix Hof können auch intensive Kontakte auf Social Media die zwischenmenschlichen Beziehungen im echten Leben nicht ersetzen. Ich beneide meinen Sohn nicht, der heute einen Grossteil seines Arbeitstages mit Videokonferenzen verbringt. Für mich wäre es wichtig, nach Möglichkeit im ‘Tuchkontakt’ mit meinen Geschäftspartnern zu sein, so wie ich das während Jahrzehnten erlebt habe.

Im erwähnten Artikel spricht die Soziologin Katja Rost von der Gefahr für die Demokratie, die Partizipation verlange. Wenn der soziale Zusammenhalt sinkt, wirkt sich dies als Erosion demokratischer Strukturen aus, was ihrer Ansicht nach den Anschluss an extremistische Bewegungen fördert. Der soziale Austausch in Vereinen oder in einer Partei dient auch der Integration von Immigranten, wenn sie sich darum bemühen. Meine Haushalthilfe, eine Ukrainerin, die mich ein paar Stunden pro Woche unterstützt, hat schon vor Jahren, nach ihrer Heirat in der Schweiz sich in vorbildlicher Weise beim freiwilligen Besucherdienst in der Gemeinde engagiert. Bruno

***NACHBARLICHE KONTAKTE***

?

**MEINE MEINUNG ZU: NACHBARLICHE KONTAKTE**

**VERSÖHNLICHKEIT (Erlebnis)**

In den 80er Jahren entschied sich ein Nachbar, sein Einfamilienhaus aufzustocken. Weil damit unsere Aussicht geschmälert und einige Bauvorschriften missachtet wurden, haben wir den Richter angerufen. Er gab uns Recht. Allerdings entschied dann ein übergeordnetes Gericht gegen uns. Statt erneut zu appellieren, akzeptierten wir diese Vermin­derung der Sicht ins Grüne. Um das bisher gute nachbarliche Verhältnis zu wahren, luden wir das andere Ehepaar zu einem Nachtessen ein. Das schien so zu beeindrucken, dass uns dieser Nachbar nach vielen Jahren daran erinnerte, wie sehr ihn diese Einladung beeindruckt habe, und er den Versöhnungsbrief noch immer aufbewahre. Heute stopft seine Gattin die Löcher in meinen Wollsocken.

Ich wurde kürzlich an diese Geschichte erinnert, als ich bei Rutger Bregmann (Im Grunde gut – eine neue Geschichte der Menschheit) auf die Studien des Psychologen Gordon Allport hingewiesen wurde. Er ging der Frage nach, wie man verschworene Feinde wieder versöhnen kann. Anhand einer eindrücklichen, studienbelegten Argumentation zeigt er, wie die Antwort lautet: Kontakte. Mir scheint, es diente unserer Lebensqualität, wenn wir im Quartier ihnen viel Beachtung schenkten. Dazu gehört auch das früher übliche Grüssen, wenn man sich auf Dorfstrassen oder einsamen Wegen begegnet und das sich Vorstellen, wenn man neu einzieht.

Mit Bedauern erinnere ich mich an eine Episode vor vielen Jahren auf dem Hauptplatz von Catania. Ein Bettler näherte sich unserem Tisch im Freien eines Bistros. Der Kellner scheuchte ihn fort. Meine Gattin war mit mir einig, dass wir ihn zu einer Mahlzeit hätten einladen können. Ich machte mich sofort auf, um ihn zu suchen, blieb aber erfolglos. Heute sitze ich nur noch selten im Freien eines Cafés, beabsichtige aber, wenn möglich, eine derartige Einladung nachzuholen. Bruno

***VERSÖHNLICHKEIT***

?

**MEINE MEINUNG ZU: VERSÖHNLICHKEIT**

**ÖKOLOGISCHE GESUNDHEIT**

Darunter verstehe ich ein Alltagsverhalten, das mit der Natur harmoniert und viele Gesetze ersetzen könnte, wenn sich mehr Menschen darin übten. Seit ich Witwer bin, gärtnere ich, früher das Hobby meiner Gattin. Das Ernten von Früchten, Salaten und Gemüse spart ebenso Energie dank wegfallender Logistik wie meine Narretei, den nicht kompostierbaren Abfall zu minimieren. Ich achte auch darauf, den Mischhahnen beim Händewaschen vorgängig auf kalt zu stellen, unbenötigtes Licht zu löschen etc. Foodwaste kannte ich noch nie.

Zwar habe ich das Autofahren nicht ganz freiwillig aufgegeben (siehe ‘Zufälle, Schicksal’). Dennoch empfinde ich mein Umsteigen auf den öV als ökologisch. – Meine Eltern vermiesten mir die Lust am Velofahren. Wohl aus Angst schenkten sie meinem Halbbruder ein Velo, das ich dann erben dufte. Es war schon auf der Ebene so schwer zu treten wie bei einer Bergfahrt. Statt zu biken, wandere ich nun wöchentlich mehrere Stunden.

Leider sehe ich dabei immer wieder Abfälle, oft unweit eines Kübels, die ich entsorge, wenn sie mich stören. Ich gebe zu, dass ich auf der Strasse Abfälle nur in meinem dörflichen Wohnort entsorge, dies aber in Manhattan oder Soho nicht tun würde. Das spricht dafür, Dörfer nicht zu Städten wachsen zu lassen. – Als meine Enkelinnen klein waren, musste ich verhüten, dass sie Zigarettenstummel von der Strasse in den Mund steckten. Raucher, die sich ihres Tuns bewusst sind, vermindern den ökologischen Fussabdruck, wenn sie ihre Stummeln korrekt entsorgen.

Auch aus ökologischen Gründen trinke ich in der Schweiz Hahnenwasser, weil so auf entsprechende Strassentransporte verzichten werden kann. Ernährung nach Möglichkeit mit ökologischen Produkten erachte ich wenigstens für finanziell Gutgestellte als normal. Das scheint mir wichtiger, als an eine Demo zu fahren. Bruno

***ÖKOLOGISCHE GESUNDHEIT***

*Die ökologische Gesundheit beschreibt für mich die Wechselwirkung zwischen Lebewesen und ihrer Umwelt. Wenn diese Wechselwirkung in Balance steht, besteht eine ökologische Gesundheit. Aber würde man nicht eher von ökologischem Gleichgewicht, sprechen als von Gesundheit? Leider ist dieses Gleichgewicht aufgrund der verheerenden Zerstörung der Natur durch den Menschen nicht vorhanden.*

*Es ist von essenzieller Bedeutung, dass wir uns als Teil der Natur sehen, wir stehen nicht darüber. Unser derzeitiges Verhalten gegenüber der Natur, führt zur Zerstörung sämtlicher Ökosysteme und schädigt unsere Umwelt. Die Natur ist mächtig, sie braucht uns Menschen nicht, wir entspringen der Natur. Wir haben aber die Mittel die Natur mitzugestalten und sie zu schützen. Insbesondere die Erhaltung und Pflege fruchtbarer Böden ist unabdingbar. Ohne die fruchtbaren Böden, kann das Naturleben nicht gedeihen, da Böden äusserst empfindlich sind. Ich denke es ist wichtig, frühzeitig die Verbindung zu Natur zu fördern. Ein Ansatz hierfür könnte das Konzept des Waldkindergartens sein, welches den Kindern die Möglichkeit bietet, von Anfang an einen engen Kontakt zur Natur aufzubauen.
Ein Gespür dafür entwickeln, dass die Natur etwas Lebendiges ist, dass eine Pflanze etwas ist, was lebt und wenn man sie abreist, stirbt. Oder wenn man Benzin auf den Boden leert, dort nichts mehr wachsen kann. Die Natur ist nicht still, sie hat ihre eigene Mission und kommuniziert. Dieses Wissen ist wichtig, um eine Gesellschaft zu formen, die verantwortungsbewusst mit der Umwelt umgeht. Die Auswirkungen vom Versprühen von Pestiziden betreffen nicht nur die Umwelt, sondern auch unsere Gesundheit. Unsere Ernährung beeinflusst unsere Darmflora und somit unsere Gesundheit massgeblich. In dem Buch «Darm mit Scharm» erklärt die Autorin auf sehr spannende Weise viel über die Wirkung von Lebensmitteln auf unseren Darm und wie essenziell die Darmflora für unsere grundsätzliche Gesundheit ist.*

*In dem Stadium des Klimawandels, in dem wir uns befinden, ist es unerlässlich, dass die Politik drastische Massnahmen ergreift, da Selbstverantwortung in einem kapitalistischen System nicht ausreicht. Grosskonzerne wie Nestlé oder Shell sind für einen erheblichen Teil der Co2 Emissionen verantwortlich und diese Konzerne sind auf Kapital und Wachstum aus und bestimmt nicht auf den Schutz und die Bewahrung der Natur und des Planeten. Aus diesem Grund ist es wichtig, strenge Vorgaben für genau solche Grosskonzerne durchzusetzen und zu kontrollieren, um die Natur zu schützen. Wir profitieren von der Ausbeutung der natürlichen Ressourcen wie Erdöl, der Abholzung der Regenwälder, oder dem Abpumpen von Grundwasser in den ärmsten Regionen der Welt. Wenn wir dies weiter so geschehen lassen, muss ich über keine Vision 2084 der Erde nachdenken, da es unsere Erde und die Menschheit nicht mehr geben wird. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: ÖKOLOGISCHE GESUNDHEIT**

**SPRITUELLE GESUNDHEIT**

Ich meine, es gehöre zu den selbstverantwortlichen Aufgaben eines erwachsenen Menschen, den eigenen Glauben zu klären. Intellektuelles Wissen stammt aus der Erfahrung oder Gelerntem und lässt sich meistens beweisen und klar mitteilen. Der nicht beweisbare Glaube hingegen lässt viele Interpretationen zu, unterliegen doch schon die einzelnen Wörter einer individuellen Vorstellung. Der Glaube ist bei mir das Ergebnis eines langen Weges, der immer weitergeht.

Schon in jungen Jahren wollte ich die Welt sehen, habe aber Indien ausgeschlossen, weil ich die dortige Armut und die Toten auf der Strasse nicht hätte ertragen können (siehe ‘Eigene seelische Erfahrungen). Françoise überzeugte mich, mit ihr bei einem Indienkenner die dortige Kultur kennen zu lernen, um anschliessend mit ihm während 6 Wochen das Land zu bereisen. Er ermöglichte uns ein Leben auf dem Niveau des dortigen Mittelstandes, teils auch in privater Unterkunft. Dank meiner vorhergehenden Seelenarbeit fühlte ich mich nun dafür bereit. Seither war ich je einige Wochen im Ladakh und in einem indischen Aschram.

Die Gruppenreise begeisterte uns derart, dass wir anschliessend die Meditation von Maharishi kennen lernten, die ich heute noch täglich praktiziere. So habe ich mich vom Christentum mehr und mehr entfernt, betrachte mich aber weiterhin als Anhänger der jesuanischen Lehre (allerdings bin ich zu feige, als Märtyrer zu sterben). Diese Äusserlichkeiten werden von einem reichen Erfahrungsschatz begleitet, der nicht mitgeteilt werden kann, weil die verwendeten Wörter als Abklatsch völlig falsche Vorstellungen wecken würden. Allerdings empfehle ich Interessierten, die vielen Studien zu suchen, die den Zusammenhang Gesundheit und Meditation thematisieren. Die Ergebnisse sind verblüffend: Bis zu 45 % geringere Krankenkosten. Bruno

***SPRITUELLE GESUNDHEIT***

*Während ich am Strand liege mit geschlossenen Augen, höre ich wie die Wellen an den Strand gepeitscht werden. Der Wind ist stark und die Wellen sind so hoch, dass wir nicht ins Wasser gehen dürfen. Ich liebe es, den Wellen zu zuhören. Es hat so eine angenehme Gleichmässigkeit, die auf mich eine beruhigende Wirkung hat. Ich denke darüber nach, was für ein unglaublich kräftiges, machtvolles und kompromissloses Element das Wasser doch ist. Dieser natürliche Rhythmus, den die Wellen haben ist für mich wie der Herzschlag oder die Ein und Ausatmung - ein so natürlicher Zyklus, ohne einen einzigen Unterbruch. Der Puls ist nie hundert Prozent gleichmässig, mal ist er langsamer, dann wird er schneller. Ich denke diese Gleichmässigkeit, dieser Rhythmus, der in der Natur überall vorhanden ist, ist eine riesige Inspiration auch für die Musik. Denn auch die Musik braucht Atem, einen Rhythmus oder einen Grove, wie auch immer mensch es nennen möchte. Würde man ein klassisches Stück genau nach Metronom spielen, wäre es langweilig, Musik muss atmen, sie muss durch die Musiker\*innen bewegt und gestaltet werden. Nur wenn die Musik auf natürliche Art und Weise atmen kann, beginnt sie zu pulsieren und aufleben und wird für mich als Zuhörerin spannend.*

*Wir müssen einige Kilometer gehen um unser Ziel, einen kleinen Wasserfall, zu erreichen. Wir gehen im Wald, es ist unglaublich schwül und tropisch, es fühlt sich an wie im Dschungel. Als wir ankommen gehen wir in das frische, kalte Wasser des Wasserfalls, um uns abzukühlen. Danach liegen wir auf den Steinen. Ich schaue zu den Blättern hoch und sehe, wie die Sonne durch die Blätter des hohen Baums glitzern. In dieser kleinen Lichtung mit diesem kleinen Wasserfall und dem intensiven Grün der Blätter lässt es alle Farben und Konturen so intensiv aussehen. Es sieht magisch, ja fast künstlich aus. Ich spüre, wie sehr die Bäume leben und atmen. Zudem kommen die vielen, lauten Geräusche der Tiere, des leichten Windes, des rascheln der Blätter und des rauschen des Wasserfalls. An diesem verlassenen Ort mit nur ab und zu einzelnen Menschen, ist die Natur so laut, lebendig und greifbar.*

*Kann man da von spiritueller Gesundheit sprechen? Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: SPIRITUELLE GESUNDHEIT**

**EIGENE SEELISCHE ERFAHRUNGEN**

Noch fast als Säugling erlitt ich einen Blinddarmdurchbruch mit anschliessender Bauchfellentzündung. An meinem 3. Geburtstag war ich auf dem Weg der Besserung dank hervorragender medizinischer und seelischer Betreuung (z. B. zügelte meine katholische, damals noch mies bezahlte Krankenschwester, Tabita, ihr Bett in mein Zimmer, um während meiner lebensbedrohlichen Phase auch nachts präsent zu sein. Die technischen Möglichkeiten fehlten damals. Ein Albtraum mit langen, leeren Spitalkorridoren verfolgte mich noch Jahre. Dieses Spitalerlebnis führte zu einem Trauma. In den folgenden Jahrzehnten konnte ich kein Krankenhaus besuchen und keine Toten sehen.

Obwohl ich kein schlechter Schüler war, litt ich an Minderwertigkeitsgefühlen (Emotionen!). Sie waren so stark, dass mich meine Prüfungsangst hinderte, eine Hochschule zu besuchen. Dieses Gefühl des Ungenügens verfolgte mich noch als Direktor. Es zwang mich zu einem so stressigen Arbeitseinsatz, dass ich beruflich erfolgreich war, aber die Familie und meine Gesundheit vernachlässigte. Den chronischen Stress empfand ich als Selbstbestätigung und war noch stolz darauf. Er dürfte wohl ursächlich sein für meine fast letale Krebserkrankung mit 73 Jahren.

Anfangs 40 hatte ich einen weisen Chef, mit dem ich ein vertrauliches Verhältnis aufbauen konnte. Wir teilten eine Wohnung und verbrachten gemeinsame Abende am Cheminée. Er erkannte meine Schwächen und ermunterte mich, seinen Therapeuten und Bioenergetiker, Alexander Lowen, in den USA aufzusuchen. Ich begnügte mich dann mit einem seiner Schüler in der Schweiz.

Seit meiner Schulzeit interessierte ich mich für Psychologie und wurde dadurch wohl ein guter Manipulierer. Die empfohlene Therapie faszinierte mich dann derart, dass ich das Lernen über die Psychologie durch das Entdecken und Heilen meiner eigenen Knörze ersetzte. So konnte ich zunehmend Schwächen überwinden. Durch selbstverantwortliches Vertiefen (Arbeit mit Träumen, Rückführungen, Hypnose, Hilfe an Dritte, Sabbatjahr usw.) lernte ich, z. B. in Manila problemlos ‘blutige’ Operationen zu erleben.

Als Manager war ich gewohnt, das Wichtigste zuerst zu erledigen. Was aber war das Wichtigsten in meinem Leben? Das wollte ich mit 3 Wochen alleine Zelten in der Wildnis auf 2057 m Höhe herauszufinden. Ich erinnere mich, wie schwierig das Kochen war im Sturm und Schnee. Wenn ich mich heute nicht mehr ärgere, weder chronischen Stress noch Angst erleide, mich glückselig fühle usw., so sind das weitgehend Folgen meiner therapeutischen Erfahrungen. Bruno

***EIGENE SEELISCHE ERFAHRUNGEN***

**MEINE MEINUNG ZU: EIGENE SEELISCHE ERFAHRUNGEN**

**SEXUALITÄT**

Für einen alleinstehenden alten Witwer ist die Sexualität eigentlich kein Thema mehr. Sie ist aber so zentral im menschlichen Sein, dass es unehrlich wäre, darauf nicht einzugehen. Meine Generation hat durch die Verbreitung der Pille wohl den grössten diesbezüglichen Wandel erlebt.

Ich wurde als Kuckuckskind geboren, was mir unbekannt blieb, bis mein Halbbruder mich in meinem 16. Altersjahr aufklärte. Wohl spürte ich meine Andersartigkeit im Vergleich zu ihm, blieb aber lange unfähig, so etwas Persönliches in der Familie anzusprechen.

Als ich das Thema gegenüber meiner Mutter gelegentlich doch aufbrachte, verwies sie mich an ihren pensionierten Psychiater. Er lebte nun in einem Seniorenheim und prüfte mich zuerst ausführlich, ob ich die Wahrheit ertrüge. Er erinnerte sich dann nicht mehr, stellte aber dennoch Rechnung. – Ich glaubte, meinen Stiefvater schützen zu müssen und tabuisierte das Thema ihm gegenüber bis zu seinem Tod. – Sexualität war daher ein Anathema in unserer Familie. Meine Mutter sah ich nur einmal kurz nackt durch einen Türspalt. Körperliche Nähe war verpönt, wurde aber nie thematisiert, und ich kannte nichts anderes.

Während meinen Knabenjahren interpretierte ich Orgasmen als Blasenschwäche, bis ich mich getraute, aus meinem Sackgeld ein Aufklärungsbuch zu kaufen. Das war besonders peinlich, weil mich eine mir bekannte Pfarrerstochter bediente. Sosehr ich meine körperlichen Erfahrungen auf diesen Gebieten schätzte, bekundete ich Mühe, im Alltag eine Frau zu umarmen, um uns warmherzig zu spüren. So blieb ich lange ein knorriger Novize, der auch bei günstigsten Gelegenheiten von der Angst geprägt war, ungewollt und verantwortungslos ein Kind zu zeugen. ‘Entjungfert’ wurde ich erst mit 27 Jahren kurz vor der Heirat.

Da mein Hormonhaushalt normal funktionierte erlebte ich dann ein reichhaltiges Sexualleben bis meine zweite Gattin an Krebs erkrankte. Ich bin überzeugt, dass ich in meinem Leben die Chancen der Sexualität, der intimen Liebe, der Gefühlswärme nicht ausreichend wahrnahm.

Obwohl ich jahrelang verheiratet war, bin ich heute überzeugt, dass ich in den Intimbeziehungen verpasste, gegenseitig in sehr tiefe Schichten des Bewusstseins und des Unterbewusstseins vorzustossen, so wie es meine Eltern und meine Frauen auch nicht taten. In meiner Phantasie ist dies noch viel schwieriger bei kurzfristigen Partnerschaften, wie sie heute häufig sind. Damit wird eine wesentliche Chance der Ichwerdung verpasst. Bruno

***SEXUALITÄT***

**MEINE MEINUNG ZU: SEXUALITÄT**

***TRAUER***

*Die Trauer gehört in den Rucksack der Erfahrungen als Gegenstück, um zu verstehen, was der Zustand Glückseligkeit ist. Meine allererste Erfahrung eines menschlichen Verlustes war meine Urgrossmutter als ich ca. drei oder vier Jahre alt war. Ich wusste bis dahin gar nicht, dass Menschen sterben und gehen. Ich hatte Mühe zu verstehen, dass sie nicht mehr zu sehen war, wenn ich die restlichen Verwandten in dem Haus besuchte. Wo ist sie hingegangen? Meine nächste Erfahrung war mit zwölf Jahren als mein junger Stiefvater das Leben freiwillig beendete. Es war hart und traumatisch für mich und die Familie. Ich versuchte bereits damals, ambivalent zu meiner Mutter, mit ihm in Frieden zu sein und das erlöste mich, und ich empfinde keine Wut über seine Entscheidung. Ich sage manchmal sogar lächelnd zu ihm, wenn du mir überhaupt etwas schuldest, dann dass du mich weiterbegleiten musst. Dies tut er bis heute, und frage ihn in Gedanken oft nach Rat. Meine liebe Grossmutter starb altershalber. Ich war so traurig, diesen lieben und inspirierenden Menschen nicht mehr in meinem weiteren Leben zu sehen. Ihr Lächeln war immer so kostbar und ich bin ihr dankbar, dass sie meine Grossmutter ist. Meine Pflegeeltern bei denen ich oft als Kleinkind war, haben sich vor ein paar Jahren, im hohen Alter von neunzig Jahren entschieden, freiwillig das Leben zu beenden und wollten einen gegenseitigen Verlust und eventuelles körperliches Leiden nicht erleben müssen. Sie haben mich mit viel Vertrauen zu mir, in ihr Vorhaben eingeweiht. Es war so traumatisch für mich und hatte mich lange danach noch geprägt. Aber ich wusste, wenn ich sie zurückhalten würde entgegen ihrem Wunsch, könnte ich mir dies nie verzeihen. Es wäre nur mein Ego gewesen, sie nicht verlieren zu wollen, nicht diesen traumatischen Tag erleben zu müssen. Und deshalb liess ich sie mit viel Liebe zu ihren beiden vorausgegangenen Söhnen ziehen. Ich bin ihnen so dankbar, dass ich nicht einfach einen Anruf erhalten musste mit der Nachricht ihres Todes, und dass ich mich verabschieden durfte. Zu meinem Sohn habe ich Zeit seines Lebens, oft gesagt, ich habe schon so viel getragen, aber wenn du vor mir gehen solltest, dann komme ich hinterher. Im Nachhinein ist seine damalige Antwort darauf bemerkenswert. Er sagte nicht: Nein das wird doch nicht passieren oder ähnlich, sondern, wehe, du machst das. Vor drei Jahren passierte das Unvorstellbare. Mein Sohn ist mit neunzehn Jahren bei einem Unfall verstorben. Ich hatte keinen Boden mehr unter den Füssen. Unvorstellbare Angst vor diesem Schmerz in jeder Sekunde und gleichzeitig doch taub. Ich habe mich daran orientiert alles vorzubereiten, um auch zu gehen. Ich war immer offen diesbezüglich zu meinen Nächsten. Meine innere Welt habe ich grösstenteils mit mir selbst ausgemacht. Ich habe mich weiter auf die Suche begeben, um definitiv den Fragen zu Leben und Sterben nachzugehen. Theorien, Aberglaube und religiöse Ansichten, interessieren mich nicht mehr, ich will so viel wie möglich selbst erleben, ohne jetzt dafür zu sterben. Und ohne es bewusst gewollt, war ich wieder im Leben drin. Ich habe den Zugang zu meinem Sohn in der Anderswelt gefunden und gebe mein Wissen an anderen verwaisten Eltern auf Anfrage weiter. Die Erfahrungen, die ich dabei machen darf, bringen mir Heilung und meinem Sohn. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: TRAUER**

**STERBEN**

In unserer Kultur ist die Angst vor dem Sterben weit verbreitet, wohl auch weil viele Menschen keinen Bezug mehr pflegen zur Transzendenz und das Loslassen im heutigen Wohlstand komplexer geworden ist.

Für mich ist es wichtig, im Alter noch aktiv an einem Projekt zu arbeiten, um meinem Dasein einen tieferen Sinn zu vermitteln. Ich durfte viele Kulturen kennen lernen und mir eigene, neue Gedanken machen. Wir wissen nicht, was auf den Tod folgt. Unsere Annahmen sind reiner Glaube. Da es viele derartige Annahmen gibt, kann wohl keine für sich beanspruchen, die richtige zu sein. Für mich war entscheidend, meinen Glauben so zu formulieren, dass ich meine Lebensqualität sinnerfüllend im Hier und Jetzt optimieren kann.

In einem gewissen Sinne beginnt das Sterben lange vor dem Tod, indem wir lernen müssen loszulassen. Der Körper wird schwächer. Unsere Sinne benötigen oft Hilfsgeräte, die erfreulicherweise immer ausgetüftelter werden. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, andere Fähigkeiten zu stärken: Schweigen, stressfreies Akzeptieren unveränderlicher Missstände, Versöhnlichkeit, Geduld, Bezug zur Anderswelt, Toleranz, Grosszügigkeit, Liebe zu sich selbst und zur Mitwelt, zu Angehörigen, zur Heimat usw.

Die eigene Sterbeangst wirkt sich auch auf die Entwicklungshilfe aus, die oft darauf angelegt ist, das Sterben in Armutsgebieten durch eine bessere Medizin hinauszuschieben. Damit ist natürlich auch das Bevölkerungswachstum in den Ländern mit Grossfamilien herausgefordert. Besser wäre meines Erachtens, die Ausbeutung der Rohstoffe in sogenannten Entwicklungsländern mit anschliessender Veredlung für die Finanzierung eines angemessenen Rentensystems zu nutzen, damit der Kinderreichtum nicht als Altersvorsorge dienen muss. Das schüfe Arbeitsplätze, wäre ein Ansporn für gute Schulen und verminderte das Bedürfnis nach Emigration.

Wie korrigiert die Natur das unbegrenzte Wachstum, wenn wir Menschen es nicht tun? Es fehlt die Lust, mir auszumalen, mit welchen Katastrophen sie es begrenzt. Je länger wir weiterwursteln, umso mehr Menschen werden betroffen sein, ausser es geschieht durch die weltweit beobachtete Abnahme der Anzahl Spermien pro Ejakulation, was die männliche Fruchtbarkeit vermindert. Gemäss dem israelischen Forscher Hagai Levin sank sie von 1973 – 2018 um 60% (Weltwoche 49.22 S. 52).

Als ich 2010 an Krebs erkrankte, musste ich mehrere Operationen über mich ergehen lassen. Als erneut ein Eingriff anstand, teilte ich dem Arzt mit, dass mir die innere Stimme sagt, dass ich ihn nicht überleben würde. Er nahm die Aussage ernst und fand einen Weg, um die Operation zu vermeiden, nachweisbar erfolgreich.

Eine Konsequenz bestand darin, dass ich während einer Woche nicht wusste, ob ich überleben würde. Ich war schmerzfrei und dank meiner früheren Seelenarbeit empfand ich keine Angst. Das ermöglichte mir, mich intensiv mit dem Sterben und dem Tod auseinanderzusetzen. Wesentliche Einsichten, die ich anschliessend unter dem Titel ‘mein Glaube’ vermittle, stammen aus dieser Zeit. Bruno

 **STERBEN**

*Sterben ist für jeden individuell in seiner Bedeutung, in der Vorstellung und im Gefühl, dass dieser Gedanke auslöst, die Umstände die in diesem Prozess für den einzelnen Menschen wirken. Zu früh, zu leidvoll, zu plötzlich sind nur drei mögliche Umstände die, die Menschen mit Angst erfüllen, sich mit dem Thema zumindest in den Gedanken zu beschäftigen. Jede Erklärung wäre zu pauschal. Ich gebe hier nur meine ganz persönlichen Gedanken wieder, zu meinem eigenen Sterben. Vorneweg kann ich gleich sagen, dass ich mich sehr darauf freue. Es wird der unvermeidliche Höhepunkt meines Lebens sein. Ich habe eine für mich so reichhaltige Lebenserfahrung gesammelt in Leid, wie in Glück auch in Fehlern und bin stolz auf mich, wie ich es bisher, bis aktuell zur Mitte der Lebenserwartungsjahre, gemeistert habe. Ich habe mich in meinem Leben so oft mit dem Tod beschäftigt, unzählige Nahtoderfahrungen von anderen gelesen und gehört. Mich der Anderswelt geöffnet, dass ich überhaupt keine Angst für mich selbst im Gedanken ans Sterben empfinde. Für mich wünsche ich mir auch wie alle anderen, dass kein langes körperliches Leiden und Schmerzen dem Ereignis vorausgehen werden. Ausser meinem aller nächsten Umfeld, gibt es nichts, was ich zwar auch liebe, aber im Sterbensprozess nicht einfach so loslassen könnte. Selbst mich. Als Mensch, als Individuum auf dieser Erde. Ich habe angefangen, Umstände so achtsam wie möglich aufzulösen, die mich beim Sterben beschäftigen könnten. Blockaden die durch Vergangenes entstanden sind, die aber auch mein Leben hindern, aufzulösen. Unausgesprochene Worte, Konflikte, meinen Wünschen nachzugehen bevor es zu spät ist und das Leben so gut wie möglich nach meinen Erwartungen für mich zu leben. In Frieden mit mir zu sein. Fehler mir selbst zu verzeihen und wohlwollend mit meinen Mitmenschen umzugehen. Menschen, die manipulativ und egoistisch sind, nicht zu füttern und zu meiden und mich von Geschehnissen in der Welt, die ich weder verursacht habe noch zu deren Änderung unmittelbar beitragen kann, nicht einvernehmen zu lassen.*

*Ich glaube stark daran, das was ich als Individuum in meinem Umfeld positiv bewirken kann, im Kleinen weiterwachsen wird. Ich verbringe trotz allen Widrigkeiten und seelischen Schmerzen, die ich erlebt habe, mein Leben gerne hier. Und werde möglichst zu einer zufriedenen Sterbenden. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: STERBEN**

 **II. GLAUBE STATT WISSEN**

**MEIN GLAUBE**

Weil ich definitionsgemäss meinen Glauben nicht beweisen kann, habe ich mich wenigstens um ein intensives Quellenstudium bemüht und letztlich ihn so gewählt, dass er meine Glückseligkeit und jene meiner Mitwelt nach Möglichkeit begünstigt sowie die Gesundheit in all ihren Aspekten weiter entfaltet, selbst wenn er nicht stimmt.

Meine kritischen Bemerkungen über Religionen berücksichtigen die Überzeugung, dass diese während Jahrtausenden entscheidend notwendig waren, um bildungsarmen Menschen wenigstens durch Gehorsam ein wertvolles ethisches Verhalten zu vermitteln. Das für uns bekannteste Beispiel sind die Gesetze Mose.

Aus dem Geschichtsunterricht wissen wir, dass gewaltbesessene Autokraten hemmungslos den Tod von Millionen ihrer Untertanen bewirken können. Da auch Religionsführer (beispielsweise Papst Urban II. Zwingli oder Kyrill I.) Kriege befürworteten, und sich die Theologen der vielen Religionen noch nie über den richtigen Glauben einig wurden, gehört es meines Erachtens zu den Aufgaben selbstverantwortlicher Menschen (auch der Atheisten), vielseitige Erfahrungen zu sammeln, um den eigenen, gewaltfreien Glauben zu erarbeiten und anschliessend danach zu leben im vollen Respekt der Grenzen anderer Menschen.

Ich kenne keinen atheistischen Autokraten oder Meinungsbildner, der seinem Lande Friede und Gesundheit gebracht hätte, wie dies beispielsweise Buddha, Jesus, Franziskus, Ghandi, Mandela und viele andere getan haben. Das deutet darauf hin, dass die Menschheit nur gesunden kann, wenn deren Politiker und Volksführer ihre Beziehung zur transzendentalen Welt pflegen.

Da der Glaube nicht bewiesen werden kann, ist das Missionieren ebenso fragwürdig wie eine Disputation, wer Recht hat. In meiner Erfahrung muss die Suche im eigenen Inneren beginnen, was den Gedankenaustausch mit anderen nicht ausschliesst.

Mit meinem christlichen Hintergrund, hatte ich 1985 keine Bedenken, während vielen Wochen Indien zu bereisen, um mich durch das Erkunden seiner geistigen Welten bereichern zu lassen. Durch meine berufliche Beschäftigung mit den schamanistischen, alternativen und komplementären Heilern kam ich natürlich auch in Kontakt mit deren spirituellen Aspekten, was die meinen bereicherte.

Schon in jungen Jahren werden wir gläubig, meistens unter dem Einfluss der Erzieher und der Kultur, in der wir aufwachsen, oft auf Kosten der Freiheit und des eigenen Denkens. Ich bin daher überzeugt, dass selbstverantwortliche Menschen ihren Glauben immer wieder überprüfen sollten. Die nachstehenden Themen mögen anregen, die eigene Wahrheit zu finden, um sich damit eine hohe Lebensqualität zu verschaffen.

Nach dem Sterben ‘betreten’ wir alle Neuland. Daher mögen auch Menschen an der Frage interessiert sein, was nach dem Tod passieren könnte, selbst wenn sie glauben, dass mit dem Tod ihr Sein endet und sich ihre Energie ‘auflöst’. Atheisten können die Inexistenz Gottes so wenig beweisen wie Gläubige dessen Existenz, ausser, dass diese auf das Faszinosum Welt hinweisen können, das in unserem Denken nach einem Ursprung sucht. Mit guten Gründen nehme ich an, dass der Glaube, der sich in uns öffnet, die Sinnfrage wesentlich beeinflusst, insbesondere im Alter und bei allfälligen Beschwerden.

Die nachstehenden Aussagen entsprechen meinem Glauben, könnten also falsch sein. Mit Sicherheit darf ich aber sagen, dass bei dessen Dominanz, wir Menschen einen riesigen Evolutionsschritt machen würden ohne Krieg, Armut, Kriminalität und Korruption, ohne unehrliche Werbung und ohne Fake News, sofern Ungläubige diese Idylle nicht zerstörten. Bruno

***MEIN GLAUBE***

*Mein Glaube hat sich über mehr als 5 Jahrzehnte oft gewandelt. «Glauben» beziehe ich auf die Themen Gott, Spiritualität und religiösen Praktiken.*

*Mein Gottesbild entwickelte sich vom alten Mann mit langem Bart in weissem Gewand hin zu einem grundlegenden Vertrauen in eine Art Struktur, in der ich mich geborgen fühle. Ich glaube heute daran, dass das Göttliche wie ein Fluss ist. Eine Energie die fliesst. Ich kann mit einem Teelöffel an diesen Fluss gehen, um Wasser zu schöpfen oder mit einem Fass. Ich kann mit einem Betonklotz am Bein ins Wasser springen oder mich von der Strömung mühelos in neue Landschaften tragen lassen. Dem Fluss ist das egal. Er steht neutral zur Verfügung. Er ist einfach. Aber wenn ich die Prinzipien des Flusses kennenlerne, kann ich die ihm innenwohnende Energie für mich nutzen. Art, Ziel und Motivation meiner Handlungen definiere ich selbst. Ich beobachte immer wieder, dass ich in blockierte Situationen laufe, wenn ich gegen Grundprinzipien des Lebens verstosse. Ich bin, sprich­wörtlich, nicht mehr im Fluss. Und der andere Pfeiler meines Glaubens ist eigentlich ein Nicht-Glauben. Und zwar meinen Gedanken. Ja, das meine ich ernst. «Glaube ja nicht alles, was Du denkst» steht auf einer Postkarte, die in meiner Wohnung aufgehängt ist. Alles, was ich denke, ist stimmungs-, erfahrungs- und kontextabhängig. Wenn sich einer dieser drei Faktoren ändert, ändert sich auch, wie ich über eine Situation denke. Also schenke ich meinen Gedanken und Urteilen lieber keinen uneingeschränkten Glauben. Natürlich habe ich einige zuverlässige Werte in mir, an die ich glaube:*

* *Behandle alle Wesen mit Respekt*
* *Achte bei jeder Person darauf, was Du von ihr lernen kannst*
* *Wir sind alles Stücke von Gott in Verkleidung*
* *Wenn eine Person unerwartet reagiert, verurteile es nicht. Hör zu und lerne*
* *Es gibt kein absolutes Richtig und Falsch, alles ist kontextabhängig*
* *Stress und Anspannung kannst Du vermeiden, wenn Du Dich aufrichtig verhältst.*
* *Humor ist der Rettungsring im Fluss des Lebens*
* *Respektiere Dich selbst und verlasse Situationen, in denen Du nicht für das wertgeschätzt wirst, was Du bist. Das gilt auch für Beziehungspartner und Arbeitgeber.*
* *Bringe Handlungen, Gedanken und Gefühle in Einklang*
* *jeder verdient mindestens eine zweite Chance und manche sogar mehr*
* *Vergib Fehler! Auch Dir selbst.*
* *Verlerne die Dinge, die dich einschränken*
* *Feiere Deine Fehler! Sie sind die effizientesten Lehrer*
* *bemühe Dich darum Dein volles Potential zu leben*
* *verstecke nicht die wertvollsten Teile Deiner Persönlichkeit - zeige sie!*
* *Innerer Frieden entsteht aus der Akzeptanz für das, was Du nicht beeinflussen kannst.*
* *Vertraue darauf, dass sich Dinge auch besser entwickeln können, als Du befürchtest*
* *Halte alles für Möglich und ziehe keine voreiligen Schlüsse*
* *Das Universum ist ein Raum der uneingeschränkten Möglichkeiten!*

*Glauben entsteht aus Akzeptanz und Vertrauen und nicht aus Kontrolle und Wissen. Und ich GLAUBE, dass alles, was geschieht und alles, was existiert, in einem grossen Netz miteinander verwoben ist und sich gegenseitig beeinflusst. Ich kann die Schwingungen in diesem Netz durch richtiges Denken und Handeln beruhigen. Die zugrunde liegende Energie ist das Göttliche. Mira*

**MEINE MEINUNG ZU: MEIN GLAUBE**

**ANDERSWELT**

**Ich bin überzeugt, dass in der Natur wissenschaftlich (noch) nicht messbare Informationssysteme und Energien existieren, die ich einer Anderswelt zuordne. Sie mögen Teil sein der Esoterik und der Paranormologie, wissenschaftlich nicht nachzu­weisen und wahrscheinlich nur durch persönlichen Einsatz erfahrbar. Ich vermute, dass dieser Bezug nur möglich ist, wenn man sich ‘neutral’, ohne Vorurteil annähert. Dese Anderswelt ist daher auf der Glaubensseite anzusiedeln. Aufgrund von Berichten aus meinem Freundeskreis und aus eigenen Beobachtungen kann ich behaupten, dass dieser Bezug die Lebens­qualität enorm verbessern kann, selbst wenn es diese Welt nicht gäbe.**

**Ich meine, dass wir uns gleichzeitig in der materiellen Welt und in dieser Anderswelt bewegen. Sie vermittelt uns Harmonie, Schutz, Schulung und den Bezug zum Karma. Wir können uns dafür öffnen, ohne zu wissen, ob diese Öffnung nur in unserem Bewusstsein entsteht.**

**Ein Beispiel: Unser Feigenbaum war voll reifer Früchte, die ich aber nicht weiter beachtete. Seit meiner Jugend mied ich Feigen, litt ich doch nur in den letzten Tage an Verstopfung. Täglich dankbar sein für meine Nahrung und die Früchte im Garten nicht beachten war ein Widerspruch. Ich ass die Feigen, und die Symptome verschwanden.**

**Ich habe jahrelang den wissenschaftlichen Beirat der Schweizerischen Vereinigung für Parapsychologie geleitet. Die Frage blieb offen, nach welchen Regeln PSI-Phänomene entstehen. Meine diesbezüglichen Erlebnisse sind so reich, dass ich auch viele andere Schilderungen vertrauenswürdiger Autoren als echt bewerte. Vor dem Siegeszug der naturwissenschaftlichen Medizin wurden Krankheiten während Jahrtausenden oft schamanistisch therapiert mit Phänomenen, die wir für unmöglich halten.**

**Auf Kulturreisen haben Teilnehmer oft an sakralen Orten spezielle Energien wahrgenommen. So habe auch ich gelernt, mit der Hand zu spüren, ob ich ein Wasser trinken oder eine Speise essen darf. Zweimal habe ich dagegen verstossen, einmal mit einem Eis in Indien und einmal an einem Brunnen in der Schweiz. Beide Male musste ich mit Durchfall teuer bezahlen.**

**Am 18. Februar 2023 hatte ich diesbezüglich ein ganz besonderes Erlebnis. Freunde machten mich auf die reiche Literatur der 1948 geborenen Biologin und Chemikerin Florianne Koechlin über subtile Zusammenhänge aufmerksam. Gehören sie schon zur Anderswelt? Die Autorin bezeichnet sich als Agnostikerin, führte mich aber dennoch in Bereiche der Pflanzen und Tiere ein, die ich bisher nur anekdotisch kannte. Im Vorwort des Buches ‘*Mozart und die List der Hirse – Natur neu denken’* steht: «Weinreben reagieren auf gewisse Schallwellen, Mozart-Klänge zum Beispiel. Pflanzen führen ein aktives Sozialleben; sie haben Freunde und Feinde, sind liebevoll zu den Nächsten, bilden Allianzen, betreiben Vetternwirtschaft, sind futterneidisch, graben sie gegenseitig das Wasser ab und verhalten sich abwehrend gegenüber Fremden…». Koechlin beschreibt auch das aus Ägypten bekannte Projekt SEKEM, bei dem mit wenig Wasser auf ehemaligem Wüstenboden eine biologisch-dynamische auch wirtschaftlich erfolgreiche Landwirtschaft betrieben wird (eine Chance für heimatlose Flüchtlinge?). – Ich habe diese Aspekte kaum studiert und kann daher wenig Eigenes beisteuern, ausser der Abschlussarbeit meiner Tochter in der Steinerschule. Anhand von je drei Pflanzentöpfen konnte sie aufzeigen, dass umsorgte Setzlinge besser gedeiten als die Abgelehnten und noch besser als Vernachlässigte, obwohl alle die gleiche Pflege erhielten.**

**Diese Beobachtungen deuten darauf hin, dass die Natur viel vernetzter ist, als wir gemeinhin annehmen. Einige Phänomene erscheinen mir wie Übergange zur Anderswelt, andere sind schon drin. Ich bin überzeugt, dass mein Bemühen, mit ihnen zu harmonieren, meine Lebensqualität massiv verbessert. Bruno**

 **ANDERSWELT**

*Die Anderswelt ist unendlich und es wäre schwierig hier in diesem kurzen Text vertieft in ihre Möglichkeiten einzutauchen. Deshalb habe ich hier meine Sichtweise auf ihre Wirkung auf die Menschheit kurz zusammengefasst. Sich mit der Anderswelt zu beschäftigen, fällt manchen schwer und manche empfinden tiefe Sehnsucht. Wir leben auf einem Planeten der gross und so reichhaltig ist und trotzdem nur ein Sandkorn in der Weite, die man bereits kennt. Selbst Menschen, die nicht an eine Anderswelt denken oder sich ihr einfach verwehren und glauben, ihre Gedanken reine Biomasse in einem vergänglichen Körper sind, besinnen sich allmählich wieder auf ein gehaltvolleres Dasein und Erinnern. Der westlich, materiell und wissenschaftlich geprägte Mensch denkt, die Anderswelt müsse beweisbar sein und vergisst, dass die hiesige Physik eben die irdische ist und die Anderswelt elusiv bleiben wird. Sie öffnet sich denen, die suchen möchten und bleibt neutral bei Absichten der wissenschaftlichen Überprüfung und Bewertung. Eigentlich wäre es richtig die hiesige Welt Anderswelt zu nennen. In ihr unternehmen wir eine Erfahrungsreise und gehen dann beim sterblichen Übergang zurück in die Seinswelt. In dieser kurzen Zeitspanne der Reise haben wir die Möglichkeit seelisch gehaltvoll zu wachsen oder halt eben mit rein somatischem Getue zu schrumpfen. Die westlichen Menschen wachen wieder auf, sie haben keine Lust mehr zu warten bis akademische Wissenschaftler ihre eigene Begrenztheit zur Seite stellen. Es interessiert immer weniger, wie es funktioniert, sondern was ist individuell erlebbar. So viele Bücher wie nie zuvor, losgelöst von Kultur und Religion, sind über diese Themen verfügbar. So viele Menschen stehen zu ihren Heilkräften und nutzen sie für ihre Mitmenschen, Medien nehmen Kontakt auf mit Verstorbenen und überbringen den Hinterbliebenen Botschaften, Suchende halten Ausschau in ihrem Alltag nach Zeichen aus der Seinswelt. Gestresste beruhigen und öffnen meditierend ihren Geist und die Bewussten leben nach dem Gesetz der Resonanz. Menschen erzählen nun offen von ihren Nahtoderfahrungen und geben so auch uns einen Einblick. Erlebte Astralreisen, indem die Seele den Körper bewusst in der Nacht verlässt, ohne in der Todesnähe zu sein, faszinieren. Erlebt man die Seinswelt hier auf dieser Erde, gibt es kein zurück. Niemand kann sie einem wieder ausreden. Die Seinswelt wird bewusst als ständiger Begleiter erlebt. Ist das Bewusstsein erst einmal geöffnet für die Seinswelt, erlebt man wunderbare Geschehnisse. Jeder Suchende sollte für sich finden, was ihm Frieden bringt. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: ANDERSWELT**

**GOTT**

Mir scheint, jede Aussage zu Gott stehe im Widerspruch zu den menschlichen Schwierigkeiten, auch nur schon viele natürliche Erscheinungen zu begreifen: Was ist Schwerkraft (nicht physikalisch an ihrer Wirkung erklärt)? Wie erzeugt man Leben (z. B. im Labor)? Wie kann man 2 Zellen zusammenfügen und daraus Dich und mich entstehen lassen? Wie können wir unterschiedliche Nahrungsmittel essen und die Natur sorgt dafür, dass Billionen unsere Zellen in der richtigen Menge mit dem Essentiellen versorgt werden?

Wir können bestenfalls die Natur beobachten und ein immenses Staunen für deren Funktionieren aufbauen, nicht aber erklären, wie über Jahrmilliarden eine Evolution in Richtung Ordnung, Vielfalt, Komplexität und Schönheit stattgefunden hat, ohne dass ein Faktor, die anderen so zerstört hätte, wie es heute wenigen Menschen möglich wäre, das Erdenleben mit einem Nuklearkrieg auszulöschen.

Wenn wir bedenken, dass es Billionen von Sternen gibt und ein Mehrfaches davon an Planeten, so kann unser ‘Verständlein’ sich kein Bild machen vom ‘Hersteller’ dieses Universums. Wir bekunden Mühe, uns vorzustellen, mit welche Zeitgeist unsere Welt vor 50 Jahren funktionierte, geschweige denn vor Milliarden von Jahren.

Selbst wenn wir durch ein Wunder, eine Gotteserkenntnis erwirken könnten, wären wir unfähig, sie für Mitmenschen in verständliche Worte zu kleiden, so wie dies für viele andere Erfahrungen zutrifft. Wir haben dafür keine gemeinsame Sprache. Wir wissen nicht einmal, was nach dem Tod folgt, und dennoch wollen wir Unendliches, Zeitloses, Urschöpferisches verstehen und gar beschreiben. Was war vor dem Urknall, so es ihn gab?

Ich achte Forscher, die sich einsetzen, um die Natur mit ihren Erscheinungsformen zu erkunden und zu verstehen, immer mehr über deren Wunder lernen. Sie und ihre geisteswissenschaftlichen Kollegen mögen sich über Gott äussern. Für mich ist dies fehl am Platz, und ich verzichte auf jegliche derartige Vorstellung oder gar Mitteilung. Bruno

***GOTT***

 **MEINE MEINUNG ZU: GOTT**

**DAS UNBESCHREIBLICHE**

**Hätten nicht viele Menschen vor mir auch schon davon gesprochen, könnte ich es als eine Verirrung meines Gehirns betrachten: Trotz meiner bald 40-jährigen Meditationserfahrung, erlebe ich erst seit relativ kurzer Zeit einen Zustand, den ich nicht beschreiben, sondern nur assoziativ andeuten kann: Er hängt wohl zusammen mit dem Tod meiner Gattin, die mir postum die Mitteilung zukommen liess: «Seit ich ohne Körper bin, habe ich keine Schmerzen mehr und bin voll glücklich. Du hast zwar einen Körper, kannst aber auch jetzt schon glücklich sein.»**

**Ich spüre nur sehr selten das Bedürfnis, meine verstorbene Gattin am Gemeinschaftsgrab zu besuchen, habe aber bemerkt, dass sie in unserem Garten, den sie 35 Jahre gepflegt hat, für mich stets präsent ist, Seit ich mich dort engagiere, Gemüse anpflanze und von den Beeren profitiere, spüre ich eine intensivere Beziehung zur Natur und zum Leben. Es ist für mich, als gäbe es in uns und um uns ein Etwas, das der Materie Leben einhaucht, paranormale Phänomene ermöglicht, uns individuell in karmischem Sinne dem Schicksal aussetzt, Zufälle (Synchronizitäten) ermöglicht, das Schicksal bestimmt und auf unsere Entscheide reagiert. Schon bei unbedeutenden Zufällen frage ich mich jeweils, ob daraus etwas Besseres abzuleiten, zu lernen sei. Ich vermute einen Zusammenhang mit dem chinesischen Qi, dem japanischen Ki und dem indischen Prana. Da ich mich zu wenig mit diesen Kulturen auseinandergesetzt habe, werde ich das Wort ‘Anderswelt’ (siehe dort) verwenden, das auch im Zusammenhang mit den Kelten verwendet wird.**

**Dieses Unbeschreibliche empfinde ich wie einen Dialogpartner voller Liebe und Wärme, der meiner Glückseligkeit eine neue Dimension verleiht. Es ergänzt meinen Glauben an Phänomene, wie sie anschliessend thematisiert werden. Bruno**

***DAS UNBESCHREIBLICHE***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: DAS UNBESCHREIBLICHE**

**SPIRITUELLE FREQUENZEN**

Ich erlebe mich und meine Mitmenschen manchmal wie Funkgeräte, die auf individuellen Frequenzen senden und die wir empfangen können, wenn sich diese ähneln. Funkgeräte und Frequenzen sind in diesem Zusammenhang natürlich Ersatzwörter für etwas Unbeschreibliches, das ich nur so andeuten und vielleicht verständlich machen kann. Durch unser seelisch-geistiges Wachstum erhöhen wir die Frequenz. In der Auseinandersetzung mit fremden Kulturen, mit Lesen und Beziehungen zu anderen Menschen erweitern wir unsere Fähigkeiten, andere Frequenzen zu empfangen.

Damit verbunden, erlebe ich die bereits erwähnte Existenz einer von uns nur bedingt wahrnehmbaren, ubiquitär vorhandenen Anderswelt. Sie sendet auf der höchst­möglichen – mangels eines treffenderen Wortes nenne ich sie ‘absoluten’, unübertreffbaren – Frequenz Glückseligkeit, Liebe, Frieden, Eigenschaften, die unserer Lebensaufgabe eine neue Dimension verleihen könnten. Wer nun seine Frequenz genügend verfeinert, mag diese ‘absolute Frequenz’ zunehmend wahrnehmen. Heilige, Bodhisattvas, Erleuchtete mögen eine extrem hohe Frequenz erreicht haben, und es bestünde dann für uns die gesundheitsbegünstigende Aufgabe, die eigene Frequenz zu steigern.

Ich gehe davon aus, dass wir beim Sterben in diese Anderswelt ’gefühlsmässig emigrieren’ (die materielle Welt wie ein Mantel abfällt) und uns ‘dort’ in jenen Frequenzen aufhalten, die wir auf dieser Welt ‘erworben’ haben. Wir ‘erleben’ dann ‘dort’ jene unserer ‘Mittoten’, die eine vergleichbare Frequenz erreicht haben: Tyrannen mit Tyrannen, Gauner mit Gaunern, Mitfühlende mit Mitfühlenden, Mäzenen mit Mäzenen, Glückselige mit Glückseligen usw. Bruno

***SPIRITUELLE FREQUENZEN***

**MEINE MEINUNG ZU: SPIRITUELLE FREQUENZEN**

**Karma**

Wenn in unserer Kultur auch nur wenige Menschen ans Karma glauben, so ist es indirekt doch ausgedrückt mit dem Sprichwort: «Wer einem eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.» Das mag manchmal zutreffen. Ich kenne aber kaum einen Autokraten, Diktator oder Tyrannen, der nach all seinen Untaten in diesem Leben dem Sprichwort folgend hier zur Rechenschaft gezogen worden wäre.

Karma ist in meinem Verständnis verbunden mit dem Glauben, dass jeder Gedanke und jede Handlung unseres Alltags in der Anderswelt ‘energetisch’ festge­halten wird (vielleicht meinen Theosophen damit die Akasha-Chronik). Das wirkt sich im Positiven und Negativen in diesem oder einem späteren Leben entsprechend günstig oder ungünstig aus.

Ich glaube, dass es in meinem Leben entscheidend ist, mich zu bemühen, mein Karma zu verbessern. Auch erfahre ich, dass sich mein Alltag viel interessanter anfühlt, wenn ich daran glaube, selbst wenn es kein Karma geben sollte.

In einer Demokratie werden viele politische Entscheide gefällt mit dem Ziel, Gerechtigkeit zu schaffen, die in der materiellen Welt nur begrenzt existiert. Wenn es Karma gibt, so entspricht dies einer perfekten natürlichen Gerechtigkeit, bei der kein Mensch bevor- oder benachteiligt wird.

**In Bezug auf die oben erwähnten Frequenzen stelle ich mir vor, dass wir im hiesigen Leben mit jenem Niveau konfrontiert werden, das wir in vergangenen Leben ‘erworben’ haben. Unsere Eltern, Talente, unser Schicksal, Zufälle belohnen uns oder fordern heraus. Während unseres hiesigen Daseins haben wir die sinnerfüllende Möglichkeit oder gar Aufgabe, unser Karma selbstverantwortlich zu heilen, was wiederum unser jetziges und spätere Leben beeinflusst.**

Wenn Diktatoren und Verbrecher mit der möglichen Wirkung des Karmas rechnen würden, könnte das ihr gegenwärtiges Verhalten positiv beeinflussen. Kriminalität, Unehrlichkeit und Machtgehabe würden abnehmen, und das geistige Oberhaupt der russischen Kirche würde sich in diesem Glauben nicht mehr für den Krieg gegen ein friedliches Land einsetzen. **Bruno**

***KARMA***

**MEINE MEINUNG ZU: KARMA**

**PRÄDESTINATION**

**Ich erinnere mich, wie wir in der Mittelschule heftige Diskussionen darüber führten, ob unser Leben vorbestimmt sei (Prädestination). Ich war ein vehementer Gegner dieser Idee mit der Begründung, dass wir damit keine Verantwortung für unser Leben hätten.**

**Ich stelle mir vor, dass das Leben im Rahmen unseres Karmas aus früheren Leben vorgegeben ist, sei dies mit der ‘Wahl’ unserer Eltern, sei dies mit unseren Talenten und angeborenen Unzulänglichkeiten oder mit einer Krankheit, wie ich sie als Säugling erfahren habe. So wie wir erwachsen werden, entwickeln wir Möglichkeiten, unser Karma selbstverantwortlich günstig oder ungünstig zu beeinflussen. In diesem Sinne können Zufälle und Schicksalsschläge eine Herausforderung darstellen, Neues zu lernen. Übergewichtige Menschen mit Rückenproblemen werden dadurch motiviert abzunehmen. Raucher mögen auf Zigaretten verzichten, wenn sie genügend husten. Entscheidend bleibt dabei, dass wir über die freie Wahl verfügen, uns in Richtung Gesundheit oder Krankheit zu entscheiden.**

**Oft macht uns die Natur, bzw. die Anderswelt Vorschläge, wie wir uns ‘richtig’ verhalten sollten (siehe ‘Zufälle, Schicksal’). Die Hilfsmittel sind unsere innere Stimme (siehe dort. Das Unterbewusstsein [s. ‘Quellen des Unterbewusstseins’] sagt uns, warum wir was wie tun oder lassen sollen, und die ‘Intuition’ [s. dort] bietet uns schöpferische Ideen an). Wenn wir mit Ihnen versöhnt sind, erhalten wir wertvolle Anregungen. Leben wir im chronischen Stress, unehrlich, in Zeitnot, sind wir gierig oder machthungrig, so werden uns diese Hilfsmittel entsprechende Informationen liefern. Mit anderen Worten erhalten wir Anregungen in dem Frequenzbereich, in dem wir agieren. (Macht ist in der materiellen Welt stärker als Bewusstsein; in der Anderswelt ist das Bewusstsein stärker als Macht).**

**Die innere Stimme ist für mich auch entscheidend im Timing meiner Pflichten. Normalerweise verpflichtet sie mich, Pendenzen sofort zu erledigen. Es gibt aber Fälle, in denen ich mich gedrängt fühle, aber Geduld üben muss.**

**Beispielsweise, als ich mit 3 Jahren todkrank war, mussten meine Eltern etwas lernen, das ihr Verhalten beeinflusste, insbesondere mein Schwiegervater war vor die Wahl gestellt, mit grossem finanziellen Opfer (1940!) alles in seiner Macht Liegende für mich zu unternehmen oder mich fallen zu lassen (es liegt nicht an mir, darüber Einzelheiten zu erzählen). Ich empfand es dann als Lebensaufgabe, mein Trauma zu heilen. Hätte ich darauf verzichtet, wäre nicht nur meine Karriere negativ beeinflusst worden, sondern die Aufgabe wäre in einem nächsten Leben wieder auf mich zugekommen. Bruno**

***PRÄDESTINATION***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: PRÄDESTINATION**

**REINKARNATION**

Woher komme ich; wohin gehe ich? Eine Frage des Glaubens. Die Reinkarnation (Wiederfleischwerdung) war kein Thema in meiner christlichen Erziehung, trotzdem glaube ich an sie. Meine Begründungen sind so vielfältig, dass ich sie hier nur andeuten kann.

Erst nach meiner ersten mich sehr beeindruckenden Rückführung mit 44 Jahren begann ich, mich ausführlich mit dem Thema zu beschäftigen. Ich sah mich als Klosterschüler von St. Gallen, der 1217 nach D-Dinkelsbühl auswanderte und dort in einem getäferten Lokal ein Bier genoss. – Das war reiner Gwunder. Erst später las ich beim kalifornischen Psychologen Michael Newton über seine Hypnotherapie und spirituellen Rückführungen. – Ein Seminar bei der Reinkarnationstherapeutin Ingrid Valliere, die ihre Grundausbildung in Indien und Japan erhielt, motivierten mich, viele weitere Rückführungen zu erleben, bis ich dafür keinen Therapeuten mehr benötigte und sie selbst initiieren konnte.

Nach weiteren Seminaren u. a. beim **Ordenspriester,** katholischen **Theologen, Psychologen, Paranormologen, Prof.** Andreas Resch (\*1934) begann ich während meines Sabbat­jahres selbst problembeladene Menschen in frühere Leben zurückzuführen. Der Erfolg überzeugte mich zunehmend von der Wirksamkeit der Therapie, aber auch von der hohen Wahrscheinlichkeit der Reinkarnation.

Am meisten beeindruckten mich die Schilderungen des Psychiaters Prof. Ian Stevenson (1918-2017), der an der Virginia U. in Charlottesville lehrte. Er liess sich von Kindern, v. a. in Indien, Geschichten erzählen, die auf frühere Leben, insbesondere auch über geschilderte Todesursachen und verwandtschaftliche Beziehungen hindeuteten, denen er dann nachging. Die Kinder beschrieben fremde Wohnungen, schilderten fremde Elternbeziehungen und Todesursachen so genau, dass Stevenson sie überprüfen konnte, und sie sich als richtig erwiesen. Besonders beeindruckt war ich von seinen Schilderungen im Buch ‘Where Reincarnation and Biology Intersect‘. Er beschreibt körperliche Besonderheiten bei diesen Kindern, die auf einen Zusammenhang mit den von ihnen geschilderten Todesursachen hinweisen.

Mindestens so beeinflusst wurde ich durch den chassidischen Rabbi Yonassan Gershom, der in seinem Buch ‘Kehren die Opfer des Holocaust wieder? ’ einige eindrückliche Rückführungen schildert, die er aus Hunderten ausgewählt hat. Oft handeln sie von Christen, die sich aus sonst unerklärlichen Gründen dem Jüdischen stark zugeneigt fühlen. Häufig haben diese Menschen noch unbekannte Einzelheiten aus der Nazizeit erwähnt, die sich später als richtig erwiesen.

Mir fällt auf, dass auch hochintelligente Menschen zu wissen meinen, dass wir nicht erneut geboren werden. Erstaunlich ist dabei, dass in den mir bekannten Fällen entschieden wurde, ohne das Thema gründlich anzugehen. Der evangelische Hochschulpfarrer Frank Jehle, St. Gallen (1939-2022), lehnt in seinem Buch ‘Wie viele Male leben wir?’ die Reinkarnation ab. – Begünstigt der Glaube an die Reinkarnation unser ***Verhalten*** punkto Gesundheit? Werden wir damit glücklicher? In meiner Erfahrung: ja. Bruno

***REINKARNATION***

Ich lese über die zehn Lebenszustände und das Nam myoho renge kyo des Nichiren-Buddhismus. Über Dharma und Ursache Wirkung, stellt sich mir einmal mehr die Frage, ob es die Wiedergeburt gibt, denn sie erscheint mir so unlogisch und fast grausam, immer wieder in dieselben Abläufe einzusteigen.

Ich frage Christina, meine geniale Freundin, die sich mit 26 das Leben genommen hat.

Sie erklärt mir:

Ja, es gibt die Wiedergeburt. Sie hängt von uns selbst ab, von unserer geistigen Haltung. Wir selbst entscheiden sozusagen über unsere Wiedergeburt. Nämlich dadurch, ob wir Ende unseres Lebens völlig loslassen können, weil wir im inneren Frieden mit allem sind, oder ob wir selbst das Gefühl haben, noch etwas erledigen zu müssen. Eine Beziehung zu klären, noch eine Erfahrung machen möchten, die in unserer Buket-List ist und die wir nicht umgesetzt haben. Hier kommt der Teil der Anhaftung rein. Solange wir am Lebensende noch an irgendetwas festhalten – Material, Ideen, Emotionen – kehren wir zurück, um es erledigen zu können. Im Übergangszustand des Bardos, wie es die tibetischen Buddhisten nennen, die Zeit zwischen den Wiedergeburten, kreieren wir uns aufgrund unserer Anhaftungen quasi die Welt, in die wir wiedergeboren werden. Oder wir wählen die Umstände, in die wir hineingeboren werden, um die Erfahrungen zu machen, die wir meinen noch machen zu WOLLEN oder zu MÜSSEN.

Diese Welt, in die wir jeweils gehen, ist im Wesentlichen eine Schöpfung unseres Bewusstseins. Sie ist viel weniger fixe Materie, als wir uns vorstellen. Wir erschaffen unsere Erfahrungen und die zughörigen Welten selber. Jeder einzeln. Auch die Menschen, denen wir begegnen, sind in ihrer eigenen Welt unterwegs. Im Grunde bewegen wir uns in einer Matrix, in der alles für alle vorhanden ist und erleben die einzelnen Aspekte, an denen wir festhalten (Identifikationen), bewusst. Diese Matrix umfasst sicher alles, was im Universum enthalten ist – und wahrscheinlich auch noch mehr, wovon wir im Moment noch keine Ahnung haben. Es ist einfach Energie, die durch unsere Gedanken Gestalt annimmt. Ja, uns entgleitet oft die Kontrolle über unsere Gedanken, wir geraten in einen Kreations-Sog, in dem wir das Gefühl haben, nichts mehr steuern zu können. „Es tut einfach mit uns“. Und daraus entstehen die nächsten Themen, an denen wir anhaften, die wir meinen lösen zu müssen.

Weltbilder und Religionen tragen massgeblich zu einem Wiedereinstieg in Lebenszyklen bei. Wenn ich im Bewusstsein habe, dass ich zum Beispiel in eine Kaste hineingeboren werde und selbst keinen Einfluss darauf nehmen kann in welcher Kaste (Lebenszustand) ich mich bewege, hänge ich dort ziemlich lange fest.

Es gibt nur den einen Weg, um rauszukommen, wobei ich Dir auch nicht sagen kann, wo Du dann hinkommst: Kultiviere in Dir und um Dich herum Frieden. Im Zustand des Friedens, haftest Du an nichts mehr an, dass Dich aus Deiner Mitte ziehen kann. Im Zustand des Friedens ist sowas wie der absolute Gefrierpunkt: Es bewegt sich nichts mehr, es zieht Dich nirgends mehr hin, Du muss nichts mehr haben oder erreichen, alles ist sprichwörtlich in Ordnung. Du lebst für Dich eine tiefes „Ja“ zu allem. Auch zum Schwierigen, und gehst einfach unbeirrt und gelassen auf Deinem Lebensweg weiter. Allem, was Dir begegnet, begegnet, begegnest Du mit Gelassenheit. Es bringt Dich nicht aus Deiner Mitte. Du kannst trotzdem handeln und reagieren, aber in innerer Ruhe und Gelassenheit, im Bewusstsein, dass Du handeln kannst, aber nicht musst. Du bist nichtmehr getrieben in diesem Zustand, sondern Klar und hochaktiv aus Dir selbst heraus.

Das heisst also: wenn Du jede Handlung und jeden Gedanken darauf ausrichtest, in Dir Frieden zu schaffen, dann schaffst Du nicht nur Frieden um Dich herum, sondern die Anhaftung an alle Erscheinungen hört auf. Und damit brauchst Du auch keine Wiedergeburt mehr. Du musst nichts aufarbeiten und verstehen, analysieren, therapieren – Du kannst Dich in jedem Moment einfach auf Frieden ausrichten, egal welche Geschichte Du hast. Mehr ist es nicht. Du bist in jedem Moment völlig frei. Der Ausgang aus den Wiedergeburtszyklen ist, konstant inneren Frieden anzustreben. Und der entsteht aus Freiheit, was das Ende aller Anhaftungen, alles Strebens und Wünschens voraussetzt. Und das geschieht, durch den Fokus auf den jeweiligen Moment, ohne zu vergleichen, ohne Zusammenhänge in die Zukunft oder in die Vergangenheit abzuleiten. Was braucht es jetzt?

Frieden. Die Antwort ist also nicht 42, sondern Frieden.

Frieden entsteht auf der Basis von Gelassenheit. Gelassene Menschen, da steckt ja das Loslassen / sein lassen / gehen lassen schon drin, lassen sich nicht provozieren, gehen nicht in Widerstand, werden nicht aggressiv.

Also: Kultiviere Frieden.

Und vielleicht erklärt das auch Deine Frage, wo denn die ganzen Seelen herkommen, die heute hier 8 Mrd. Körper bewohnen und vor 200 Jahren waren es erst 1 Mrd… und Deine Frage, ob es noch andere Welten gibt, in denen wir physische Erfahrungen machen können: Es gibt keine fixen Planeten, auf die ihr geschickt werdet, um Erfahrungen zu machen. Es gibt nicht einmal das Universum – was Eure Forschung ja zum Teil inzwischen merkt. Schwarze Löcher sind reine Energie. Alles, was um Dich herum zu existieren scheint, ist eine Kreation Deines Bewusstseins. Die Frage, ob es andere Planeten gibt, stellt sich nicht. Die Antwort ist ja und nein. In Deiner Welt gibt es sie, denn Du hast das in der Schule gelernt und in durch religiöse Konzepte erklärt bekommen. Hier die Erde und das Leiden, dort das Paradies. Planeten fingen für Dich erst an zu existieren, als sie Dir jemand ins Bewusstsein geholt hat. Vorher war es kein Thema. Das ist die Plastizität des Daseins, zeigt aber auch die Untrennbarkeit von allem auf. Wir alle, jede Person einzeln, bewegen uns in völlig unterschiedlichen Welten. Materie entsteht auch nur aus Bewusstsein. Es ist schlicht Energie auf niedrigem Schwingungsniveau. Atome, sind reine Energie. Ihr Menschen erschafft ständig selber und beeinflusst Euch dabei. Wenn jemand die Vorstellung hat, es gibt noch andere Planeten, auf denen man körperliche Erfahrungen machen kann, dass erlebt er es so. Diese Planeten existieren in der Welt dieser Person, in Deiner vielleicht nicht. Wenn jemand Ufos sehen möchte, wird er irgendwann Phänomene sehen, die Ufos sind. Du wirst das wahrscheinlich nicht erleben, weil es für Dich keine Relevanz hat. Alles existiert gleichzeitig und ihr kreiert es mit Euren Gedanken und Eurem Bewusstsein.

Alles existiert gleichzeitig und ist nicht voneinander getrennt.

Frieden und das ganz im Moment sein, ohne Anhaften und herleiten und anstreben und Manipulation, ein reiner Seinszustand also, sind der Schlüssel für den nächsten Schritt.

Ihr könnt die Kultivierung von Frieden nicht überspringen auf dem Weg der Bewusstseinsentwicklung. Deshalb ist auch so eine grosse Unordnung auf Eurer Welt im Moment. Ihr erschafft sie selbst, um den nächsten Schritt machen zu können. Jeder einzeln aber auch ihr alle miteinander als Menschheit.

Danke Christina. Frieden. Habe verstanden 😊. Ich umarme Dich. Schön, dass es Dich gibt. Ich muss gerade wieder an meinen Nachttraum denken, vor 25 Jahren, als wir nebeneinander auf der Rückbank eines Taxis sassen, getrennt durch einen dünnen Vorhang. Und ich im Traum zu Dir sagte: Wie kann das sein Christina? Du bist doch tot? Und Du hast mich durch den Vorhang angelächelt und gesagt: Ist doch egal – ich bin hier und das ist die Hauptsache\*. Du bist nicht weg. Du bist nur in meinem Konzept gestorben und deshalb weg. Aber ich sehe ja auch hier, dass ich Dich Kontaktieren kann, die Informationen zwischen uns auf einer anderen Ebene fliessen. Danke.

Mira

**MEINE MEINUNG ZU: REINKARNATION**

**Eingeblendete Seite (lexikalisch)**

Reinkarnation**:** Der in Indonesien lebende Roland Diehm hat bei Quora die folgende Geschichte in Erinnerung gerufen:

**EINE GESCHICHTE ZUM THEMA REINKARNATION**

**[Gibt es das Leben nach dem Tod?](https://de.quora.com/Gibt-es-das-Leben-nach-dem-Tod%22%20%5Ct%20%22_blank)**

Zwillinge im Mutterleib belauscht:

„Sag’ mal, glaubst Du eigentlich an ein Leben nach der Geburt?“ fragt der eine Zwilling.

„Ja, auf jeden Fall! Hier drinnen wachsen wir und werden für das, was draußen kommen wird, vorbereitet“, antwortet der andere Zwilling.

„Ich glaube, das ist Blödsinn!“ sagt der erste. „Es kann kein Leben nach der Geburt geben – wie sollte das denn bitteschön aussehen?“

„So ganz weiß ich das auch nicht. Aber es wird sicher viel heller als hier sein. Und vielleicht werden wir herumlaufen und mit dem Mund essen?“

„So einen Unsinn habe ich ja noch nie gehört! Mit dem Mund essen, was für eine verrückte Idee. Es gibt doch die Nabelschnur, die uns ernährt. Und wie willst du herumlaufen? Dafür ist die Nabelschnur viel zu kurz.“

„Doch, es geht bestimmt. Es wird eben alles nur ein bisschen anders.“

„Du spinnst! Es ist noch nie einer zurückgekommen nach der Geburt. Mit der Geburt ist das Leben zu Ende, Punktum.“

„Ich gebe ja zu, dass keiner weiß, wie das Leben nach der Geburt aussehen wird. Aber ich weiß, dass wir dann unsere Mutter sehen werden, und sie wird für uns sorgen.“

„Mutter???? Du glaubst doch wohl nicht an eine Mutter? Wo ist sie denn bitte?“

„Na hier – überall um uns herum. Wir sind und leben in ihr und durch sie. Ohne sie könnten wir gar nicht sein!“

„Quatsch! Von einer Mutter habe ich noch nie etwas bemerkt, also gibt es sie auch nicht.“

„Doch, manchmal, wenn wir ganz still sind, kannst du sie singen hören. Oder spüren, wenn sie unsere Welt streichelt.“

Die Geschichte ist von Henri J. M. Nouwen (zu finden unter meinem Beitrag bei Quora zum Thema Reinkarnation 26.6.22)

# **Weltschmerz von Andreas Thiel (Weltwoche 44.22 S.80, lexikalisch)**

(Ohne Bewilligung, da weder Andreas noch die Weltwoche meine diesbezüglichen Anfragen beantwortet haben)

Atheist: Was hüpfst du?

Buddhist: Ich hüpfe vor Freude.

Atheist: Worüber freust du dich?

Buddhist: Über die ganze Welt.

Atheist: Wie kannst du dich über diese Welt freuen? Ich kann schon gar nicht mehr mitansehen, was in dieser Welt abläuft.

Buddhist: Was willst du dagegen tun?

Atheist: Ich werde dem ein Ende setzen.

Buddhist: Wie soll das gehen?

Atheist: Ich springe von der Brücke.

Buddhist: Das geht nicht.

Atheist: Wieso nicht?

Buddhist: Es geht schon, aber es beendet nichts. Es geht trotzdem alles weiter.

Atheist: Ja, aber ohne mich.

Buddhist: Ich weiss, diese Welt ist schwer auszuhalten. Aber man muss der Wahrheit ins Auge schauen, damit sie erträglich wird. Wer sich weigert, die Wahrheit zu sehen, entwickelt ein Trauma.

Atheist: Ein Trauma?

Buddhist: Ein Trauma ist das Leiden eines Menschen, der sich weigert, etwas zu sehen, von dem er weiss, dass es da ist, auch wenn er es nicht sehen will.

Atheist: Dann leide ich halt an einem Welttrauma.

Buddhist: Dein Trauma ist nicht die Welt. Dein Trauma ist der Umstand, dass du geboren wurdest.

Atheist: Wieso?

Buddhist: Was du nicht sehen willst, ist nicht diese Welt. Das, was du nicht sehen willst, ist der Umstand, dass du jedes Mal, wenn du versuchst, dieser Welt zu entfliehen, wiedergeboren wirst.

Atheist: Was meinst du damit?

Buddhist: Wie oft bist du genau an dieser Stelle schon von der Brücke gesprungen und dann wiedergeboren worden? Du leidest an einem Reinkarnationstrauma. Du leidest an der Unausweichlichkeit des Seins.

Atheist: Und was kann man dagegen tun?

Buddhist: Nicht springen.

Atheist: Sondern?

Buddhist: Hüpfen.

**PARAPHYSIK**

**Nach unserer Scheidung lebte mein Ex-Gattin in den USA und ich als alleinerziehender Vater mit unseren Kindern in der Schweiz. Ich erinnere mich an ein höchst eindrückliches Gewitter mit einem Blitz, der in der Nähe unserer Terrasse einschlug. Anderntags telefonierte meine Ex-Gattin und erkundigte sich, ob unserer Tochter etwas passiert sei. Sie habe ein ungutes Gefühl gespürt. Für uns war der Zusammenhang klar. Wie funktionierte diese Informationsübertragung? Ich meine, es sei ein Aspekt des ‘Unbeschreiblichen’ (s. dort).**

**Ein Farbenbruder meiner Kantonschulverbindung, Alex Schneider, war Physiklehrer und ein bekannter Paranormologe (s. Internet). Über mehrere Jahre organisierte er PSI-Tage in Basel. An einer derartigen Veranstaltung erlebte ich einen Arzt aus Sizilien, der ohne Berührung eines Seekompasses die Nadel nach seinem Willen von der Nordrichtung wegmanipulieren konnte, ohne dass ich einen Magnet entdeckte.**

**Da auf diesem Gebiet wohl die meisten eigene Erfahrungen haben, beschränke ich mich auf die Liste einiger Themen: Kirlian Fotografie, Aura, Emanation, Pyramidenenergie, Astrologie, Erdstrahlen, Orte der Kraft, UFOs, Erscheinungen, Materialisationen, Löffel biegen (selbst erlebt), Glas rücken, Tisch heben (selbst erlebt), Stimmenaufzeichnung, automatisches Schreiben, Bilokation, Levitation (selbst erlebt), Hellsehen, Präkognition, Channeling etc. Bruno**

: **PARAPHYSIK**

*Als ich ungefähr sechs Jahre alt war, erlebte ich mein erstes sogenanntes Wunder, das man der Paraphysik zuordnen kann. Im Mittelpunkt des Ereignisses waren zwei Spielzeugfiguren, die sich durch die Anziehung von Magneten in den Köpfchen, anzogen, vorbeugten und küssten. Eines Tages erlitt die männliche Figur durch einen Sturz aus dem Regal einen Bruch des Plastikgelenks und der Mechanismus des sich Vorbeugens funktionierte somit nicht mehr. Ich bedauerte diesen Schaden sehr da ich diese beiden Figuren so mochte. Während eine Lösung aussichtslos schien, erinnerte ich mich an eine Aussage meiner Grossmutter, dass Gott alles heilen kann. Daher bat ich Gott in meiner kindlichen Gutgläubigkeit darum, diese Figur doch bitte zu reparieren. Jeden Abend, kurz bevor ich ins Bett ging, stand ich vor das Regal, schloss meine Augen und bat Gott in einem kurzen, aber intensiven Gebet darum, seine Kräfte wirken zu lassen, wenn er doch grenzenlose Möglichkeiten besässe. Morgens lief ich als erstes zum Regal und schaute nach der Figur und deren Bruchstelle. Alles wie am Abend zuvor. Nach ungefähr drei oder vier Nächten hatte ich am Morgen vergessen nachzusehen und erst nach meiner Rückkehr aus dem Kindergarten erinnerte ich mich und rannte zum Regal. Die Figur war wieder ganz. Die Bruchstelle war nicht mehr zu sehen. Ich staunte und bedankte mich voller Freude. Meine Familie glaubte meinen Erzählungen nicht und so habe ich das Erlebte zukünftig für mich behalten. Heute bin ich nicht mehr von einem Urteil anderer abhängig und erlebe zusammen mit anderen Menschen, die ebenfalls überzeugt sind von paranormalen Möglichkeiten, wie sich Gegenstände, wie Tische, vom Boden erheben, kleine Lichtkugelblitze aus dem Nichts sich bilden und fliegen bis sie wieder erlöschen. Lampen die von selbst an und ausgehen. Kühler Hauch der einem ins Gesicht bläst. Worte hörbar aus dem Nichts in einer Ecke ertönen. Obwohl solche Phänomene vorwiegend im Dunkeln stattfinden, sind sie nie furchteinflössend, sondern bringen uns immer Freude. Die Welt ist mehr als sie zu sein scheint. Ich bin kein Wissenschaftler, und es kann bis heute nicht bewiesen werden, wer oder was genau diese Phänomene erzeugt. Aber ich weiss, dass sie von einer anderen, unsichtbaren Dimension in die unsere einwirken. Seit Menschen Gedenken gibt es solche Geschichten und Erlebnisse und in vielen Orten der Welt werden sie praktiziert. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: PARAPHYSIK**

**PARAPSYCHOLOGIE**

**Ich war mit einem Chemiker, einem ehemaliger Forschungsleiter einer grossen, international tätigen Firma und meiner Gattin, Tierärztin, in Jakarta, wo wir ähnliche, aber nicht schamanistische Phänomene kennen lernten.** **So hat ein Magier auf dem Kopf seines Assistenten Feuer angefacht, Pommes Chips im heissen Öl gebraten, dann die Hitze gebannt, und mich gebeten, mit blossen Händen die Chips zu wenden. Ich habe mich nicht verbrannt. – Anschliessend wendete er sich seinem Assistenten zu, stiess einen Schrei aus, trat weg, und wir sahen einen Dolch in dessen Zunge stecken. Schrecklich! Erst viele Jahre später habe ich den Trick kennen gelernt: Der Dolch war eingekerbt und durchdrang die Zunge nicht. – Also nicht jedes paranormale Phänomen ist echt. Es gibt hervorragende Zaubertricks. Man müsste Zauberer sein, um sicher unterscheiden zu können. Bei Heilern wirkt zu mindest ein Placebo.**

**In der Nähe von Yogyakarta fuhr ein muslimischer Schamane nächtlich zu einem christlichen Kind durch den Urwald, um ein Nierenleiden zu therapieren. Er tat dies über mehrere Wochen und gratis. Der Vater des Patienten arbeitete im Spital, konnte aber die ärztlich empfohlene Operation nicht bezahlen. Der Heiler erhitzte eine Eisenkelle auf ca. 600° (Aussage des Chemikers). Sie trug etwa 30 cm nach hinten eine weisse Marke und bewirkte, dass sie ab dort nur warm blieb. Der Heiler bannte die Hitze, um die Kelle einige cm. vom Fuss des Kindes zu halten. Einmal verzichtete er auf das Bannen, und das Kind, das bereits auf dem Wege der Besserung war, zog den Fuss reflexartig zurück. Bruno**

***PARAPSYCHOLOGIE***

**MEINE MEINUNG ZU: PARAPSYCHOLOGIE**

**PARABIOLOGIE**

**An den unter Paraphysik erwähnten PSI-Tagen wurde ich gebeten, einen Mann mit Röntgenblick, Georg Rieder, vorzustellen. Ein skeptischer Arzt war bereit, sich untersuchen zu lassen, war aber sehr überrascht, als Rieder eine Narbe an den Geschlechtsteilen wahrnahm. Sie war die Folge einer Vasektomie.**

**Das für mich eindrücklichste Phänomen erlebte ich mit meiner Gattin und dem bereits erwähnten Chemiker beim Heiler Magno in Manila. Seine Praxis glich einem Kinosaal. Etwa 100 Zuschauer sassen hinter einer Glaswand. Wir hatten die Ehre, auf den vordersten Stühlen zu sitzen.**

**Ich erinnere mich, wie Magno einer Frau, nur mit einem Slip und einem BH bekleidet, auf einem Schragen liegend, ein bisschen auf ihrem Bauch herumfuchtelte und sich dann eine Lache aus roter Flüssigkeit bildete. Anschliessend griff er an ihre Kehle (wir kannten ihre Beschwerden nicht) und ein Strahl dieser Flüssigkeit spritzte etwa 40 cm hoch. Meine Gattin war versucht, erste Hilfe zu leisten. Doch die Frau blieb ruhig, und alles verlief glimpflich.**

**Bei seiner nächsten Patientin bat er mich und anschliessend meine Begleiter an den Operationstisch zu kommen. Wieder entstand die Lache auf dem Bauch. Nun begann er eine Substanz aus dem Bauch zu ziehen. Gelegentlich bat er mich, seine Tätigkeit fortzusetzen. Leider waren wir nicht vorbereitet, diese uns unbekannte Substanz und die Flüssigkeit zum Untersuch nach Hause zu nehmen. Warum interessiert sich die Forschung nicht dafür?**

**Nach all den Behandlungen, die ähnlich verliefen, räumte sein Personal auf, und wir blieben allein mit Magno. So hatten wir Gelegenheit, mit ihm unter 8 Augen zu sprechen. Da sagte Françoise: ‘’Du hast doch versprochen, Bruno wegen seiner Schwerhörigkeit zu behandeln.‘’ Er entgegnete: ‘’Ja, das habe ich vergessen, leg Dich hin!’’ Er war hemdsärmelig und begann auf meinem nackten Bauch zu massieren. Bald entstand diese rote Lache. Dann massierte er mich hinter dem Ohr und begann eine Substanz herauszuziehen, bis er vorschlug, meine Gattin soll weiter daran ziehen. Sie verglich diese mit dem Hirn einer Maus und beschrieb sie als warm. Anschliessend reinigte er meinen Bauch. Weder hinter dem Ohr noch auf dem Bauch war eine Narbe zu sehen. – Hat die Operation geholfen? Am nächsten Tag hatte ich den Eindruck ja. Er warnte mich aber schon nach seiner Intervention, mein Gehör bräuchte mehrere Behandlungen, vergleichbar mit der Schulmedizin.**

**Bei einem Heiler in der Gegend von Yogyakarta (Java) traf ich eine Frau, die vor Jahren wegen eines Krebsleidens den Heiler aufsuchte, weil ihr von der Schulmedizin postoperativ Sterilität in Aussicht gestellt wurde. Sie war nun geheilt und Mutter. kam, um dem Heiler zu danken.**

**Ich erlebte anschliessend die Behandlung einer anderen Frau. Er berührte sie und spuckte anschliessend einen Klumpen aus seinem Munde, der dem Gewölle eines Kuckucks glich und quasi den Tumor darstellte. Hier konnte ich natürlich noch keine Wirksamkeit feststellen. Ich bin aber überzeugt, dass die Patienten so beeindruckt war, dass eine Heilung zumindest als Placebo wirkte.**

**Ebenfalls in Java traf ich mit dem bereits erwähnten Chemiker auf einer späteren privaten Reise bei einem Heiler eine Frau mit einem gelähmten Fuss, weil eine Rikscha darüber gefahren war. Schulmedizinisch hätte der Fuss amputiert werden müssen. Sie entschloss sich daher, den betreffenden Heiler und Masseur aufzusuchen. Sie machte Fortschritte und konnte bereits wieder eine Zehe bewegen. Bruno**

***PARABIOLOGIE***

**MEINE MEINUNG ZU: PARABIOLOGIE**

**PARAPNEUMATOLOGIE (lexikalisch)**

**Andreas Resch (\*1934, siehe Reinkarnation) schreibt in seinem Buch *Fortleben nach dem Tode*: «Die Parapneumatologie umfasst all jene paranormalen Phänomene, die geistige Qualitäten aufweisen und sich nicht auf psychische, biologische oder physikalische Deutungen reduzieren lassen… Die hier vorgelegte Gliederung der Parapneumatologie kann daher nur einen ersten Versuch darstellen.»**

**Darunter fallen laut Resch folgende Bereiche: F**ortleben nach dem Tode, **Beten, Meditation, Geist und Geister, Hagiographie (Heiligenleben), Intuition und Inspiration, Magie, Mantik (Wahrsagen), Marienerscheinungen, Mystik, Offenbarungen, Symbol, Theophanie (das unmittelbare Wirken Gottes in Welt, Volk und Mensch), Weisheit, Weissagungen, Wunder.**

**Nach der Geburt meines Sohnes besuchte ich die Wahrsagerin Gabriele Hoffmann in Berlin. Sie prophezeite mir nebst anderem, dass mein Sohn einmal eine Deutsche heiraten werde, was später zutraf. Sie erkannte auch sofort, dass meine Ehe, trotz der nur einjährigen Dauer, schwierig war, meinte aber, dass sie halten werde. 15 Jahre später kam es zur Scheidung. Bei der Wahrsagerei besteht die Gefahr einseitiger Urteile. Man erinnert sich besser an Zutreffendes oder an Falschaussagen je nach Überzeugung.**

**Der Parapneumatologie würde ich auch das ‘yogische Fliegen’ (siehe Internet) zuordnen. Heute muss ich wegen meines Rückens darauf verzichten, spüre aber beim entsprechenden Sutra immer noch den Auftrieb. Im Prinzip geht es um einen Impuls zum Gumpen aus dem Schneidersitz bei einem speziellen Sutra und ausreichend tiefer Meditation. Bruno**

***PARAPNEUMATOLOGIE***

**MEINE MEINUNG ZU: PARAPNEUMATOLOGIE**

**QI, KI, PRANA**

**Es gibt auch in Bern einen Verein, der sich mit Geomantie befasst. Begabte spüren ‘Energien’ an sakralen Orten oder bei Menhiren. Sie kann voraussagbar zu- und abnehmen. Obwohl diese ‘Energien’ mit Ruten messbar sind, betrachte ich sie ebenfalls als Ausdrucksweisen dieser Anderswelt. Ich habe vor vielen Jahren gelesen, dass der Pharmariese Hofmann-La Roche jeweils einen Wasserradiästhesisten (Pendler) einsetzte, bevor die Firma ein Terrain für eine neue Fabrik kaufte.**

**In diesen Bereich gehört meines Erachtens auch die Polaritytherapie, die meine krebskranke Gattin mit Überzeugung anwendete und in ihrer Sicht wesentlich zur hohen Lebensqualität beitrug. Die Polaritytherapie weist Aspekte des Ayurveda auf, was sie mit Prana verbindet. In meiner Erfahrung ist das von Indern gespürte Prana vergleichbar mit dem Qi der Chinesen und dem Ki der Japaner. Dazu gehören auch die Chakren und, die Meridiane, die in den östlichen Medizinen eine bedeutende Rolle spielen. Andere Kulturen kennen vergleichbare Energien, was darauf hindeutet, dass sie nicht einfach Hirngespinste sind.**

Der früher erwähnte Chemiker hat sich als Rentner auf den der Alternativmedizin zugehörenden Biofeldtest spezialisiert und hat damit meine Gattin überzeugt nach ihrer Krebsdiagnose. **Bruno**

***QI, KI, PRANA***

**MEINE MEINUNG ZU: QI, KI, PRANA**

**WIRKUNGEN DES BEWUSSTSEINS**

**In meiner Beobachtung gründen viele schamanistische und paranormale Phänomene auf der Fokussierung oder Leerung des Bewusstseins, so wie wir dies selbst erleben, wenn wir jemandem Heilkräfte senden. Ein Beispiel kennen wir aus der Kindheit, wenn eine Mutter zu ihrem Töchterlein nach einer Verletzung sagt: «Heile, heile Sääge, drei Tag Rääge, drei Tag Schnee, tuet em Meitli nüme weh.»**

**Ich erinnere mich an einen Gast, eine Frau, die sich während des Nachtessens über Kopfweh beklagte. Hinter ihrem Stuhl stehend, versuchte ich, ihr bewusst positive Energie zu senden. Nach ca. 5 Minuten teilte sie mir mit, dass das Kopfweh verschwunden sei.**

**Glückseligkeit zu erreichen, heisst für mich, in Verbindung zur Anderswelt keinen störenden Gedanken nachzuhängen. Dazu leere ich den inneren Bildschirm (wenn ein Gedanke aufkommt, wehre ich mich nicht dagegen, sondern lasse ihn ohne Beachtung durchziehen und kehre zum leeren Bildschirm zurück). Ich weiss, es braucht längeres Üben, um diese Fähigkeit zu erwerben. Der leere innere Bildschirm erleichtert auch das Einschlafen.**

**Ähnlich verhält es sich mit chronischer Angst. Wenn wir unser Bewusstsein auf die Gegenwart fokussieren, verschwindet sie, denn diese ist meist harmlos. Chronischer Stress entsteht, wenn wir etwas tun, gleichzeitig aber an Pendenzen oder Belastungen denken, Sich nur auf das dringendste Thema konzentrieren, löst in meiner Erfahrung das Problem. Mit den von uns gewählten Gedanken beeinflussen wir unser Bewusstsein. Entweder erhöhen wir chronischen Stress oder gesunden ihn.**

**Die Wirkung des Bewusstseins ist so gewaltig, dass ich darüber ein Buch schreiben könnte. Nach dem Entwerfen der hier aufgeführten Texte hat mich mein Sohn ‘eher zufällig’ auf den Film ‘The Law of Attraction’ (**<https://youtu.be/i7GmSg8vmcg>) **aufmerksam gemacht. Ich kenne ihn nur mit einer mässig guten Übersetzung ins Englische, meine aber, dass er die ‘Vision 2084’ in einen grösseren Zusammenhang stelle.**

**Das Bewusstsein ist ganz zentral, wenn ich von meinem Glauben ausgehe, dass jeder Gedanke und jede Handlung das Karma beeinflusst. Also will ich lernen, mir aller Absichten, Gedanken und Handlungen bewusst zu sein, um zu entscheiden, ob sie mir und meiner Mitwelt dienlich sind.**

Jahrtausende der menschlichen Geschichte deuten darauf hin, dass die Entwicklung des individuellen Bewusstseins in Richtung Glückseligkeit, Versöhnlichkeit, Friede, Gesundheit nicht Schritt gehalten hat mit den materiell orientierten Naturwissenschaften oder gar der Globalisierung von Macht, oft mit den Folgen von Unterdrückung und Krieg. – Ich kenne keine Gesellschaft (wohl aber viele Gemeinschaften), die die individuelle Entwicklung des Bewusstseins höher gewichtet als das materielle Wachstum. Zugegeben, Noch ist meine Bhutanreise erst geplant. Wiedertäufer und Quäker kenne ich nur oberflächlich.

In wenigen Generationen könnte es möglich werden, den Frieden unter Völkern soweit zu entwickeln und die krankhafte Aggressivität zu heilen, dass langfristig gesehen, auf Waffen gegen Menschen verzichtet werden kann. Das würde weltweit viele Billionen Franken für bessere Zwecke freisetzen und der Umwelt dienen.

Wer bei sich anfängt, das Verhalten zu gesunden, trägt automatisch zur Schwarmgesundheit bei. Durch eine entsprechende Erziehung kann damit gerechnet werden, dass in ein paar Generationen an einigen Orten diese Ziele so erreicht werden können, dass sie – statistisch untermauert – für andere als Anregung dienen.

Mir scheint, wachsendes Bewusstsein sei in der Natur der Menschen angelegt. Je bewusster wir leben, desto geringer ist unser Risiko zu erkranken. Ängste, chronischer Stress, Zeitnot, Schuldgefühle etc. werden durch positives Denken, Liebe, Integrität, Freude, Urvertrauen ersetzt. Es lohnt sich, Studien zu diesen Themen zu googlen und entsprechende Bücher zu konsultieren. **Bruno**

**WIRKUNGEN DES BEWUSSTSEINS**

*Ich sitze gerade auf einem Bänkli im Verzasca Tal bei der Staumauer mit meinem Vater. Wir warten darauf, einen Bungy Jump zu wagen. Rational weiss ich, dass die Fahrt mit dem Auto hier hin gefährlicher ist als der Sprung selbst, doch gefühlsmässig wehrt sich mein Kopf dagegen, hier herunterzuspringen. Ich spüre Angst vor dem Sprung und mein Herz rast. Ich spüre, wie sehr sich mein System dagegen wehrt, in diese Tiefe von 220m zu springen. Noch eine Stunde bis zum Sprung. Es ist noch niemand gesprungen an dem Tag, der Himmel ist bedeckt, es sieht gerade ziemlich bedrohlich und verlassen aus. Nach einer Weile kommen die Instruktor\*innen und der erste Sprung wird vorbereitet. Wir gehen zur Mauer und beobachten, wie er parat gemacht wird und auf die Kante vor dem Abgrund geht. Er wirkt erstaunlich gelassen. Die Stimmung bei den Instruktor\*innen ist locker, es läuft Musik im Radio und die Instruktor\*innen beruhigen mich mit ihrer gelassenen Art. Sie gehen einfach ihrem Alltag nach, diese Sprünge finden jeden Tag statt, es ist nichts Besonderes für sie. Mein Puls ist immer noch hoch, aber ich bin ruhiger. Ich habe das Vertrauen, dass ich da lebend wieder rauskomme. Dann bin ich an der Reihe. Langsam laufe ich auf die Kante zu, vor dem Abgrund. Ich fühle mich zittrig. So oft habe ich in meinen Albträumen von einer ähnlichen Szenerie geträumt. Nie bin ich runtergefallen im Traum, aber so oft, stand ich vor einer unendlichen Tiefe, wo ich mein Gleichgewicht fast nicht mehr halten konnte. Ich schaue nicht runter, sondern gerade aus. Der Instruktor zählt auf drei. Ich solle die Arme ausstrecken und Kopfüber so weit wie möglich springen. Mein Kopf ist ruhig. Ich bin überzeugt davon, dass ich diesen Sprung jetzt machen werde. Bei drei springe ich. Während dem freien Fall fühle ich Angst. Ich schreie, ich fühle mich machtlos. Ich habe keine Kontrolle über das Geschehen. Als ich am tiefsten Punkt ankomme, spicke ich wieder hoch. Ich weiss jetzt, dass das Seil mich hält, das beruhigt mich ein wenig. Doch ich bin immer noch in einer Höhe, weit über dem Boden und es hält mich ein Seil, das an meinem «Gstältli» befestigt ist. Ich habe Höhenangst und möchte Boden unter meinen Füssen spüren. Ich höre, wie sie oben mir zujubeln. Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge, um mich zu beruhigen. Aber jetzt habe ich etwas zu tun. Ich muss mich hochziehen, so dass ich in einer Banane liege und dann kommt von oben an einem Drahtseil ein Karabiner, den ich an meinem «Gstältli» befestigen muss. Ich hoffe, ich weiss noch die genauen Schritte, die sie mir vor dem Sprung genau erklärt haben. Ich stehe immer noch unter Stress. Es funktioniert zum Glück alles und ich werde langsam, hochgezogen. Während dessen kann ich ein wenig die Umgebung geniessen, doch ich bin immer noch zittrig und möchte Boden spüren. Als ich wieder auf den Beinen stehe fühlen sich meine Beine wacklig an.*

*Es ist eine extreme Erfahrung, die gegen alles spricht, was man gelernt hat und was sich natürlich anfühlt. Es fühlte sich gut an danach, so etwas krasses gemacht zu haben und sich diesen Ängsten gestellt zu haben und diese überwunden zu haben. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: WIRKUNGEN DES BEWUSSTSEINS**

**ZUFÄLLE, SCHICKSAL**

Am 30.1.2023 begann der Tag wie üblich. Gegen 9h verspürte ich sehr bedrohlich wirkende Schmerzen in der Herzgegend. Ich überlegte mir, meine Ärztin aufzusuchen, entschied mich aber dagegen. Dann bemerkte ich, dass ich entgegen meiner mehrjährigen Gewohnheit morgens meine Tabletten mit den altersgemässen Zusätzen an Vitaminen, Spurenelementen etc. zur Blutdrucksenkung und zur Stützung des Immunsystems einzunehmen vergessen hatte. Ich beschloss für diesen Tag darauf zu verzichten. Da ich aber behaupte, dass Symptome (also meine Schmerzen) zu einer Diagnose verpflichten, sagte mir die innere Stimme (Unterbewusstsein), meine Gesundheit habe Priorität. So nahm ich halt die Tabletten und durfte mit Freude feststellen, dass die Schmerzen verschwanden. Das ist ein für mich typisches Erlebnis, das ich in irgendeiner Form häufig erlebe, obwohl in diesem Fall zwischen den Tabletten und den Schmerzen kein objektiver Zusammenhang bestand. Seit längerer Zeit sind derartige Vorkommnisse für mich fast immer ein Hinweis auf eine auszuführende Handlung oder auf deren Verzicht.

**Ich habe mein Leben sehr bereichert, seit ich mich bei Zufällen, aber auch bei Schicksalsereignissen, seien sie positiv oder negativ, mit der Fragen befasse, ob ein dadurch sich neu öffnender Weg besser sei, oder ob ich aus dem Ereignis etwas zu lernen habe. Dazu gehört auch die Tatsache, dass ich mich auf die inneren Stimme stützen darf. Ebenso bereichert mich die Intuition täglich mit neuen innovativen Ideen.**

**Mit fast 86 Jahren habe ich meinen Sohn und meine Tochter zu einem Essen auswärts eingeladen. Er offerierte mir zu fahren. Ich lehnte ab mit der Begründung, in Übung bleiben zu wollen. Ich fuhr zu meiner Garage hinaus und verwechselte offensichtlich das Brems- mit dem Gaspedal, obwohl ich in meinem Leben Hunderttausende von Kilometern gefahren bin. Das Auto krachte in eine Mauer und war fahruntüchtig. Das war für mich ein Warnzeichen, seither keinen Meter mehr selbst zu fahren. Zwei Monate später träumte ich die gleiche Situation, erinnerte mich an den geschilderten Unfall und konnte das Auto nach der Beschleunigung rechtzeitig stoppen.**

**Ich gewinne den Eindruck, dass seit dem vertieften Interesse für Zufälle und Schicksal die günstigen zunehmen. Auf den ersten Blick war der Verlust des Autos ein Schicksalsschlag. Ein möglicher Verkehrsunfall aber wäre weit schlimmer gewesen. Da mir oft Pläne ‘vom Schicksal’ über den Haufen geschmissen werden, stehe ich in einer Art Dialog mit ihm. Diese Einstellung hätte mir die Kündigungen meiner Laufbahn leichter ertragen lassen, denn die folgenden Stellen waren stets vorteilhafter. Ich fühle mich daher heute harmonisch mit dem Leben verbunden. Bruno**

***ZUFÄLLE, SCHICKSAL***

*Schicksal und Zufall haben für mich in der Umgangssprache gegenteilige Konnotationen. Den Zufall verbinde ich mit einem, neutralen, meist positiv konnotiertem Ereignis. „Was für ein Zufall, dass ich dich hier treffe“, wobei das Ereignis grundsätzlich positiv gemeint ist. Das Schicksal hat für mich tendenziell etwas Schwerwiegendes. „Ein Schicksalsschlag“, ein „tragisches Schicksal“, das stattgefunden hat.*

*Beide Begriffe meinen jedoch ein Ereignis, welches man nicht planen konnte, eine „höhere Macht“, die das Leben des Menschen bestimmt und je nachdem wie einschneidend es ist, lenkt. Ob mensch den Dingen, die einem im Leben zustossen eine Bedeutung geben möchte; ob es als „Schicksal“ gedeutet wird, oder ob mensch der Meinung ist, dass alles einfach Zufall ist und keinen höheren Sinn oder Grund hat, wieso es geschieht, ist einem selbst überlassen, denke ich.*

*Dies ist jedoch alles leicht dahingeredet, solange man keinen heftigen Schicksalsschlag erlebt, wie Menschen, die durch einen Unfall oder ein anderes schreckliches Ereignis plötzlich im Rollstuhl sitzen, oder von einer lebensbedrohlichen Krankheit heimgesucht werden. Ich kann mir vorstellen, dass man da einen langen Prozess durchleben muss, bis man Frieden schliesst mit so einer Art von „Schicksal“. Ich habe kürzlich eine Dokumentation von einem Surfer gesehen, der durch einen Unfall Querschnittsgelähmt war und nach einer langen Depression sich aufraffte und wieder auf seine eigene Weise den Weg zum Surfen „ohne Beine“ und ebenso die Lebensfreude wieder fand. Es gibt viele solche Geschichten, von Menschen, die aus zuerst kläglichen Umständen grosses, einzigartiges Erreichen.
Am Schluss ist es uns selbst überlassen, was für eine Bedeutung wir den Geschehnissen in unserem Leben geben, ob wir von Zufall oder Schicksal sprechen. Ich finde die Idee, dass die Dinge aus einem Grund passieren und uns so der Weg geleitet wird schön, und es gibt mir Halt und Vertrauen, dass es schon gut kommt und ich meinen Weg finden werde. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: ZUFÄLLE, SCHICKSAL**

**III. GESELLSCHAFT**

**ANFÄNGE DER SCHWARMGESUNDHEIT**

**Seit Jahrtausenden gibt es einzelne Menschen, die Wege der inneren Ruhe, der Erkenntnis gefunden haben für schamanistische Praktiken zur Heilung von Verletzungen und Krankheiten. Die Weltgeschichte wird aber nicht von ihnen dominiert, sondern in weiten Bereichen und in unterschiedlichem Mass von Machtmenschen. Ängste, Korruption, Krieg, Hass, Terror, Besserwisserei, Tortur usw. sind dominant.**

**Nach den fürchterlichen Weltkriegen im 20. Jh. glaubten Viele, ein Zeitalter des Friedens sei angebrochen. Internationale Organisationen wie UNO, EU usw. haben die Zusammenarbeit der Länder begünstigt. Leider wurde diese Idylle am 24. Februar 2022 in Europa zerstört.**

**Am 2. September 2002 ist die Schweiz als 190. Mitglied der UNO beigetreten. Das war sinnvoll. Es gibt Probleme, die nur im weltweiten Rahmen angepackt werden können, selbst wenn Grossmächte sich oft nicht an die UNO-Charta gebunden fühlen, so wie Autokraten z. B. in Iran, Syrien, Nordkorea und Belarus sich darum futieren. Weil die Schweiz 1689 erstmals als Eidgenossenschaft eine völkerrechtliche Garantie Ihrer Neutralität bekam (NZZ, 20.5.23, S.1) und sich seit dem Wienerkongress 1815 im Einverständnis der damaligen Grossmächte ihr verschrie­ben hat, ist es für mich nicht nachvoll­ziehbar, dass sich das Land 2023 in den Sicherheitsrat hat wählen lassen. Auch äussert sie sich immer wieder zum Weltgeschehen, obwohl deren Meinung ohnehin klar ist. Sie verpasst damit Chancen des qualifizierten Friedensvermittlers.**

Organisationen, die Länder verbinden, sollten sich aber nicht in die nationale Politik von Demokratien einmischen. Bei Autokratien ist jede Belehrung ohnehin aussichtslos. Leider sind weder die WHO noch das schweizerische Bundesarmt für Gesundheit in der Lage, eine Schwarmgesundheit zu bewirken. Deren Entfaltung ist daher aussichtsreicher durch eine stets wachsenden Anzahl verantwortungsbewusster Individuen.

Ich wünsche mir, dass Demokratien die lokale Schwarmgesundheit begünstigen. Das wäre weit wirkungsvoller, als mit Billionen von Steuergeldern die Welt retten zu wollen, oft um damit Unrechtregimes länger am Leben zu erhalten. Im eigenen Land die Integrität, die selbstverantwortliche Gesundheit, das individuell gewaltfreie soziale und ökologische Verhalten zu begünstigen, wäre ein Anfang zur Schwarmgesundheit, sind doch von Bürgern finanzierte Behörden, mehr diesen verpflichtet als einer gewaltdominierten Welt?

Schwarmgesundheit begünstigen, hiesse z. B. für die Schweiz den Erwerb von Suchtmitteln zu erschweren, aber auch auf Subventionen für den Anbau von Zuckerrüben, Tabak und Weinreben zu verzichten. Für das Informieren über Suchtmittel und das Subventionieren sind Fachkräfte erforderlich, deren Mangel die Wirtschaft beklagt. Bruno

***ANFÄNGE DER SCHWARMGESUNDHEIT***

**MEINE MEINUNG ZU: ANFÄNGE DER SCHWARMGESUNDHEIT**

**FREIHEIT UND SCHWARMGESUNDHEIT**

Ich bin überzeugt, dass bis 2084 eine wachsende Anzahl Menschen erkannt haben wird und darnach lebt, dass die Schwarmgesundheit eine neue Stufe in der Entwicklung der Natur ermöglicht. Das nötige Wissen ist vorhanden. Eine entscheidende Vor­aussetzung dazu sind nicht nur die äussere Freiheit, sondern vor allem die innere, des Glaubens, gewaltlos, frei von Vorurteilen im vollen Respekt fremder Grenzen.

Als nach der zweiten Entdeckung Amerikas die Siedler westwärts zogen, gab es für sie praktisch keine Gesetze ausser jene der Natur. Ich meine, diesen Hintergrund von Freiheit hätte ich bei meinem ersten Aufenthalt in den USA anfangs der 60er Jahre noch spüren kön nen, obwohl schon damals ein Polizist in Manhattan mir mit der Ausweisung drohte, weil ich die leere 42. Strasse bei Rotlicht überquerte. – Die Machtansprüche und die Überheblichkeit gegenüber Indianern entsprangen dem damaligen Zeitgeist. Sie verhinderten leider die Chance, von einem Naturvolk deren Stärken kennen zu lernen. Ähnlich verhielten sich die Engländer in Indien, wo sie viel aus dem Hinduismus und dem Buddhismus hätten lernen können. Der schweizerische ‘Zwang’, in der Bundesverfassung verankert, in vielen Ländern Entwicklungshilfe zu leisten, ist vergleichbar mit der heutigen Einbildung, unser materialistisches Weltbild sei das einzig Richtige und daher anderen Kulturen beizubringen. Je grösser die Freiheit und je kleiner die Gemeinschaft, desto mehr fühlt sich jeder Demokrat dafür verantwortlich. Wir erleben dies praktisch im grösseren Verantwortungsgefühl für unsere Familie im Vergleich zu jenem für die Verwandtschaft, die Wohngemeinde, dem Kanton, dem Staat oder gar gegenüber der schwer kranken Welt. Ich habe keine Hinweise, dass dieses Verantwortungsgefühl der Bürger gegenüber internationalen Organisationen noch vorhanden ist, dies umso mehr, als dort Ungewählte grosse Geldsummen verteilen.

Ein Zusammenhang besteht auch mit dem Bevölkerungswachstum. Je grösser die Gesellschaft, desto weniger wird die Selbstverantwortung gelebt. Als ich in New York einen Unfall beobachtete, hielten mich Anwesende zurück, meine Wahrnehmungen der Polizei mitzuteilen; ich würde mir nur Probleme einbrocken. Das hätte ich mir in meiner noch relativ kleinen Wohngemeinde in der Schweiz nicht sagen lassen.

Die durch die erwähnten Faktoren verminderte individuelle Selbstverantwortung verstärkt das Bedürfnis der politisch Mächtigen, die Gesellschaft zunehmend durch Gesetze zu verpflichten, unabhängig von den individuellen Bedürfnissen (So nahmen Coronavorschriften kaum Rücksicht auf lokale oder individuelle Umstände).

Am 30.5.23 (S.5) zitierte die NZZ einen der letzten ukrainischen Verteidiger von Soledar mit den Worten: «Die Russen können uns die Elektrizität wegnehmen, sie können uns töten – aber unsere Freiheit kriegen sie nicht.»

Als ich den Fahrausweis erhielt gab es in der Schweiz ca. 4 ½ Mio Einwohner und nur an gefährlichen Stellen eine Geschwindigkeitsbegrenzung. Das Parkieren war fast überall erlaubt. Heute sind wir bald 9 Mio. Einwohner. Die Parkplätze werden reduziert, die Staus vermehrt. Die Geschwindigkeitsbegrenzungen sind vielerorts von 60 km/h auf 50 vermindert worden, und die 30 werden auch im öV angestrebt.

Wie weit obrigkeitliche Macht gehen kann, habe ich in den 90er Jahren in Jerusalem er­fahr­en. Ich nahm an einem Kongress der Komplementärmedizin teil und wollte die Ener­gie der Al-Aqsa-Moschee auf dem Tempelberg spüren. Ich meditierte sitzend. Er­geb­nis: Ich wurde weggewiesen: In diesem Gotteshaus, dürfe man nicht meditieren. Bruno

***FREIHEIT UND SCHWARMGESUNDHEIT***

**MEINE MEINUNG ZU: FREIHEIT UND SCHWARMGESUNDHEIT**

**FREIHEIT UND STAAT**

**Die Freiheit ist aus meiner Sicht eine der wichtigsten Voraussetzungen zur selbstverantwortlichen individuellen Bewusstseinserweiterung (s.’Ichwerdung’) und Entwicklung, kennt aber Grenzen. In Autokratien, die nur staatliche Meinungen zulassen, fehlen die zwischenmenschliche Auseinandersetzung und die Möglichkeit, sich vielseitig zu informieren. Auch bei uns versuchen staatliche Organe, Medien und der ‘Mainstream’ (z. B. die Woke-Bewegung), die freie Meinungsäusserung zu begrenzen. Dennoch kennen Demokratien mehr Freiheit und beginnen keine Kriege (ausser der Grossmacht USA, allerdings ohne zu versuchen, ihr Land zu vergrössern). Freiheit wirkt bedrohlich auf Autokraten, vielleicht der Hauptgrund der russischen ‘Spezialoperation’ 2022.**

**Als Kind musste ich die Schule besuchen und mit dem Auto in Kontinentaleuropa rechts fahren. Nach der Matura wurde ich gezwungen, wenigstens Unteroffizier zu werden. Spätestens seit der Gründung der modernen Schweiz 1848 gehörte auch die Bereitschaft, zur Verteidigung der Heimat, Eindringlinge zu töten oder selber zu sterben, was während des kalten Krieges (er dauerte bis 1991) eine nicht zu unterschätzende Bedrohung war. Ich verbrachte mehr als 2 ½ Jahre in Uniform mit hervorragenden Gelegenheiten, das uns Bürger Verbindende zu erfahren. Diese Obligatorien sind Teil des Erfolges der Schweiz, begrenzen aber die persönliche Freiheit. (Am 1. August 1950 schrieb ich als 13-Jähriger in mein Tagebuch: «Ich hoffe, dass der Leser noch weiss, was eine FREIE EIDGENOSSENSCHAFT ist.»)**

**In einer gesunden Gesellschaft könnten die Freiheiten viel grösser sein. Dann wären beispielsweise viele staatliche Sozialdienste vermehrt durch Freiwillige (Pensionierte, Teilzeitarbeitende) bereichert, weil diese individueller auf die Bedürfnisse Hilfesuchender eingehen können als vorschriftenorientierte, zeitbeschränkte Sozialarbeiter. So habe ich den im Milizsystem aufgebauten Gemeindebesuchsdienst aufgegeben, als er ohne Vorteil von einer staatlich Besoldeten übernommen wurde. Einen Missbrauch der Freiheit von Bewohnern, also einen Mangel an ökologischer Gesundheit, erlebe ich mit zunehmendem Littering auf unseren Strassen und auf unserer Bahnstation, wo die WCs wegen Vandalismus geschlossen wurden (andererseits spucken kaum mehr Menschen auf die Strasse und der Hundekot wird meistens von den Hundebesitzern entsorgt).**

**In einem gewissen Sinne erleben wir heute eine Freiheitskrise der Demokratie. Durch eine gewaltige Anhäufung von Schulden z. B. in den USA, in Japan und in der EURO-Zone, wurde weit mehr Geld verteilt, als zur Verfügung stand. Damit ist eine verheerende Anspruchsinflation entstanden, wie sich Minidemokratien, seien dies Genossenschaften oder Stockwerkseigentümergemeinschaften nie leisten könnten. Am Sichtbarsten ist das in Südamerika, wo die Stimmbürger zur sozialistischen Entmachtung der Marktwirtschaft und zur Verstaatlichung der Unternehmen beigetragen haben, sei dies z. B. in Nicaragua, Kuba oder Venezuela (eines der reichsten Ölförderländer). Diese Stimmbürger versuchen dann, der dadurch bewirkten Misere in Richtung USA zu entfliehen (NZZ 6.6.23, S. 30). Bruno**

***FREIHEIT UND STAAT***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: FREIHEIT UND STAAT**

**WIRTSCHFTLICHES WACHSTUM**

**Ökonomen neigen dazu, das Wachstum zu verherrlichen, weil dessen Zunahme den materiellen Wohlstand fördern und das Prekariat vor einem sozialen Leistungsabbau schützen soll. Sind diese Ziele erstrebenswerter als die von mir postulierte Glückseligkeit, Sinnerfüllung und allumfassende Gesundheit? Der Entscheid liegt meines Erachtens beim selbstverantwortlichen Individuum.**

**Als Unternehmensleiter hatte ich die Aufgabe, das Wachstum der Firma zu fördern. Ein Wiederspruch? Ich meine nein: Wachstum erfolgt durch Rationalisierung und Innovation, kompensiert durch den Abbau unrentabler Betriebsteile. Auf politischer Ebene würde ich ergänzen: Durch ein Minimieren des Staatspersonals. Entscheidend ist die Wertschöpfung pro Arbeitskraft und nicht das Bruttoinlandprodukt als Ergebnis einer wachsenden Bevölkerung; mehr Grossfamilien verschlechtern die Statistik, kompetente Experten verbessern sie.**

**Je weniger die Wirtschaft reglementiert wird und je mehr der Wandel durch den internationalen Handel dort gefördert wird, wo keine lokalen Produkte zur Verfügung stehen, desto gesünder ist das daraus folgende Wachstum. Je mehr reglementiert wird, desto schneller wachsen der Staatsapparat und die unrentable Arbeit der Betroffenen, desto mehr verschieben sich die Freiheit und die Verantwortung weg vom Bürger. Noch nie habe ich davon gehört, dass staatliche Aktivitäten so überprüft und hinterfragt werden, wie ich das in der Wirtschaft selbst durchgeführt habe. Eine Firma strebt nach einer hohen Wertschöpfung (Deckungsbeitrag) pro Mitarbeitenden. Damit kann auf dem Arbeitsmarkt mit der Konkurrenz Schritt gehalten werden. Als Berater war es uns möglich vergleichbare Tätigkeiten unterschiedlicher Betriebe auf ihre Effizienz zu überprüfen. Das Mandat erlaubte uns, Veränderungen einzuleiten, die sich für alle Beteiligten positiv auswirkten. Beim Staat werden viele vergleichbare Arbeiten ausgeführt. Sind die Unterschiede zwischen den Gemeinden, bzw. den Kantonen je in dieser Weise untersucht und anschliessend Unnötiges eliminiert worden?**

Die Verdichtung der Bevölkerung führt zu Engpässen in Spitälern, in verfügbaren und bezahlbaren Wohnungen, zur Aufblähung des Staatsapparates sowie zu mehr Strassenstaus und Umweltbelastung. Nicht unerwähnt soll das Interesse linker Parteien sein, durch den Zuzug Ungelernter und Sprachunkundiger in 10 Jahren (angestrebt werden gar 5 Jahre) die Anzahl proletarischer Stimmbürger und damit die Macht des Staates zu erhöhen. (NZZ 10.12.22, S. 25).

Dass der Staat schneller wächst als die Wirtschaft ist ungesund. So stieg die Staatsquote der Schweiz in den letzten 30 Jahren trotz Digitalisierung um 9.1 %punkte. Die Vollzeitstellen nahmen beim Bund um 21% zu (NZZ 19.4.23, S.21). **Jede eingesparte Stelle beim Staat trägt nicht nur bei, dessen Schulden zu mindern, sondern auch den Arbeitsmarkt zu befruchten. Bruno**

***WIRTSCHAFTLICHES WACHSTUM***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: WIRTSCHAFTLICHES WACHSTUM**

 **WELTPROBLEME UND KLEINSTAAT**

**Die oben angesprochene Verlagerung sozialer Tätigkeiten von der Hilfe am Nächsten zum Staat hat aber noch ganz andere Folgen. Wenn ich im Sinne der Entfaltung meiner sozialen Gesundheit einen Hilfsbedürftigen unterstütze, entsteht unter Umständen über Jahre eine von materiellen Interessen freie zwischenmenschliche Beziehung, die für beide wohltuend sein kann und auf die Wiederherstellung der Selbstverantwortung zielt. Das trifft bei der staatlichen Hilfe nicht im gleichen Masse zu. Die Beziehung zum Hilfsbedürftigen ist aber immerhin noch zwischenmenschlich. Bezahlt aber der Staat Entwicklungsgelder ist die Hilfe weitgehend nur noch eine Frage des Geldes, das zusätzlich durch Korruption gefährdet wird.**

**Dabei stellt sich für mich die Frage, ob Entwicklungshilfe, die schweizerischen Solidaritätsmilliarden zu Gunsten der EU ohne Gegenleistung, die Aufnahme von ungebildeten Asylanten aus fremden Kulturen etc. nicht das Gegenteil der anvisierten Ziele bewirken. So erinnere ich mich, wie Deutschland seinerzeit die DDR unterstützt hat, bis sie zusammengebrochen ist. Gerne wüsste ich, ob dies nicht früher geschehen wäre ohne die überwiesenen Gelder.**

**Diese materiellen Betrachtungsweisen gründen auf einem Grundproblem: Weil Staaten und die Wirtschaft an ihrer Machtentfaltung mehr interessiert sind, als an der Freiheit des Bürgers und dessen selbstverantwortlichen Individuation, wird die Schwarmgesundheit geschwächt, nicht zuletzt, weil Uninteressierte lieber auf Herausforderungen verzichten.**

**Das erleben wir am Beispiel der Begleitung eines uns nahestehenden Sterbenden. Sie aktiviert unser Mitgefühl, bewirkt menschliche Nähe – auch im Hinblick auf den eigenen Tod – und kann unseren Geist erweitern. Schon die berufsmässige Begleitung durch das Spitalpersonal oder einen Pfarrer ist damit nicht vergleichbar. Todesanzeigen nehmen wir normalerweise eher routinemässig zur Kenntnis. Sterben aber Hundertausende in einem Krieg oder gar Millionen durch Wahnideen eines Massenmörders werden die Opfer zur reinen Statistik. Wie sind unfähig dieses Ausmass gefühlsmässig zu verarbeiten.**

**Damit ist eine Entmenschlichung verbunden. Die Miseren auf der Welt sind so gross, dass sie vielleicht staatlich vermindert werden können. So lange aber andere Staaten bereit sind, ihre Nachbarn zu bekriegen, deren Infrastruktur zu zerstören, Kinder zu entführen und Frauen zu vergewaltigen, sind wir noch auf einer sehr primitiven Stufe menschlicher Entwicklung.**

**Daraus schliesse ich, dass wir Menschen lernen müssen, bei uns anzufangen, wertvolle Ziele anzupeilen, um anderen als Ansporn und Vorbild zu dienen, ohne unsere Grenzen zu überschreiten oder gar in Besserwisserei auszuarten. Der Weg dazu ist ein stets wachsendes Bewusstsein, der eigene Wille und die Disziplin. Es gibt meines Erachtens kein Land, das für diesen Anfang besser prädestiniert ist als die schweizerische Demokratie mit einer kompromissbereiten, damit stabilen Regierung, mit Rechtsstaatlichkeit, Freiheit und Wohlstand. Bruno**

***WELTPROBLEME UND KLEINSTAAT***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: WELTPROBLEME UND KLEINSTAAT**

**SOLIDARITÄT**

**Es gibt Menschen, die werden bereits vor der Geburt benachteiligt oder sie wachsen bei verständnislosen Eltern auf. Wieder andere stecken tief in gesundheitlichen Problemen. Es ist selbstverständlich, dass Menschen, denen ein selbstverantwortliches Leben nicht zugemutet werden kann, geholfen werden muss.**

**Da staatliche Hilfe primär gesetzeskonform und professionell sein muss, ist es denkbar, dass im Einzelfall eine individuelle Hilfe einer ausreichend mitfühlenden Person, eine pensionierte Therapeutin oder Lehrerin erfolgreicher beistehen könnte als eine staatlich besoldete Sozialarbeiterin, deren Zeit begrenzt ist. Wenn die finanzielle Misere durch eine begüterte Person gelöst würde, die zum eigenen Vorteil schenkt, müsste der Staat nur dort einspringen, wo eine solche Lösung nicht verwirklicht werden kann. Wenn wir aber heute mit dem Umdenken beginnen, könnten mit der Zeit solche Lösungen alltäglich sein.**

**Sicher ist die Hilfe einer wohltätigen Person gegenüber einem Bedürftigen wärmer als staatlich über den Globus verteilte Hilfsgelder, von denen allenfalls Millionen in der Korruption landen oder wegen kultureller Unterschiede gar Negativgefühle geschürt werden. Ich erinnere mich auch an Kleidersammlungen für Afrika, die dort die Jobs von Heimarbeiterinnen vernichteten, da diese mit ihren (tiefen) Löhnen gegenüber der Gratisverteilung finanziell nicht Schritt halten konnten. Noch heute stricken Stettlerinnen Kinderkleider, die dann in Afrika verteilt werden.**

**Mir scheint, dass bei der Solidarität die günstige Wirkung auf den Helfenden unterschätzt wird: Geben ist seliger denn nehmen. Schenken bereitet Freude. Mitfühlend dort Hilfe anbieten, wo sie nicht als Bevormundung empfunden wird, kann eine zwischenmenschliche Herausforderungen sein. Bruno**

***SOLIDARITÄT***

**MEINE MEINUNG ZU: SOLIDARITÄT**

 **GRENZEN DER SOLIDARITÄT**

Gibt es Grenzen der Solidarität’ ich meine, diese Frage widerspreche nicht nur dem Zeitgeist, sondern sie sei eigentlich für einen Menschen mit christlichen Wurzeln ein Tabu. Schon in der Primarschule haben wir vom barmherzigen Samariter gehört, der sich auf dem Weg nach Jericho hinunter einem bei einem Überfall Verletzten annimmt, während Strenggläubige an ihm vorbeigehen, weil er nicht einer der ihrigen ist.

Obwohl ich überzeugt bin, dass die Solidarität Grenzen hat, bin ich im jesuanischen Sinne überzeugt, dass in der geschilderten Situation der Verletzte dem Samariter am nächsten war. Im Sinne meines Gesundheitskonzeptes können wir davon ausgehen, dass der Samariter nicht nur dem Verletzten geholfen hat, sondern spürte, dass er richtig gehandelt hat. Dieses Wohlbefinden begünstigte seine Gesundheit.

Wenn unser Zeitgeist besagt, dass wir fast schrankenlos Flüchtlinge und Sprachfremde ohne berufliche Ausbildung aufnehmen, weil sie sich in ihrem Heimatland abgelehnt fühlen, so sind das nicht unsere Nächsten im jesuanischen Sinne (Leviticus 19,18), sondern es sind Fremde, die die Gesundheit unserer Gesellschaft belasten. Flüchtlinge aus Staaten, die nicht bereit sind, ihre Bürger bei einer gerichtlichen Verurteilung zurückzunehmen, sollten gar nicht erst aufgenommen, sondern allenfalls an Länder ihrer Wahl mit ähnlichem kulturellem Hintergrund verwiesen werden.

Meine Solidarität beginnt bei meinen Kindern und erweitert sich zur Familie, den Nachbarn, einem Hilfesuchenden in meiner physischen Nähe und erweitert sich bei bestimmten Themen zur Gemeinde, dem Kanton und dem Bund. Von je weiter weg ein Hilfesuchender herkommt, desto weniger fühle ich mich der Solidarität verpflichtet. Sie ist in meiner eigenen Familie am stärksten. Ich bin überzeugt, dass die meisten Menschen so empfinden. Dass ich aber auch dem Bund gegenüber noch Solidarität empfunden habe, widerspiegeln die mehr als 2 ½ Jahre Militärdienst (Offizier werden und einige Gebirgskurse waren freiwillig). Dass wir in der Schweiz keine Obdachlosen kennen, niemand betteln muss, oder bei nicht selbst verursachter Krankheit medizinische Hilfe erhalten, empfinde ich als sinnvolle staatliche Aufgaben. Dafür bezahle ich gerne Steuern und Krankenkassenprämien.

Wenn aber der Staat entscheidet, mit Steuergeldern die Welt retten zu wollen, so empfinde ich dies als eine Art Diebstahl, weil mit Steuern bezahlte Beamte fremdes Geld ausgeben ohne Chance, die universellen Grundprobleme zu heilen. Solange die Welt von Macht und Gewalt regiert wird, sind diesbezügliche Aufwände fragwürdig, ausser sie erfolgen auf freiwilliger Basis. Wohl kein Steuerzahler spürt im Sinne seiner Gesundheitsentfaltung Solidarität, wenn die Behörden sein Geld weltweit streuen.

Ich verstehe nicht, wieso der erfolgreiche Landwirtschaftsbetrieb SEKEM in Ägypten nicht weltweit Schule macht, um das Flüchtlingsproblem zu lösen und die sogenannt entwickelten Länder zu gesunden. Ohne die Arktis gibt es auf der Welt über 17 Mio km2 Wüste. Die Israeli haben in jener im Negev Methoden entwickelt, die eine erfolgreiche Landwirtschaft ermöglichen, so wie sie SEKEM bestätigt. In warmen Zonen könnte Meerwasser mit Sonnenenergie entsalzt werden. Flüchtlinge würden an mehreren Orten unter entsprechenden Verträgen mit den Landesregierungen anfänglich mit Unterstützung eine konstruktive Gemeinschaft aufbauen. Wer unnötige Gewalt anwendet, wird ausgewiesen. Gemessen an den weltweit über 2,2 Bio $ Militäraufwendungen müssten die Kosten verkraftbar sein, würde doch an vielen anderen Orten Geld gespart. Bruno

***GRENZEN DER SOLIDARITÄT***

?

**MEINE MEINUNG ZU: GRENZEN DER SOLIDARITÄT**

**IST STAATLICHE ENTWICKLUNGSHILFE SINNVOLL?**

Wird die Schweiz dank Entwicklungshilfe glücklicher und gesünder? Ich meine nein. – Schon das Wort gibt mir ein Gefühl der Überheblichkeit, bestätigt es doch unsere Überzeugung, wir seien entwickelter als andere. Haben wir uns an die eigenen Unzulänglichkeiten einfach gewöhnt: Umweltzerstörung, Energiemangel, Schuldenwirtschaft (AHV), Krankenkosten von über CHF 10’000 pro Kopf, teure Wohnungen, Strassenstaus, Kriminalität, Sachbeschädigungen bei Demos? (NZZ 8.2.23, S.11) Warum benötigen Läden eine Videoüberwachung? Viele lügen, stehlen, sind korrupt. 415'000 Straftaten pro Jahr sind zu viel. Eine gesunde Schweiz sähe anders aus.

Warum gibt es überhaupt arme ‘Entwicklungs’länder? **Dank den Qualitäten unserer Vorfahren ist die Schweiz in 170 Jahren aus tiefster Armut das materiell vielleicht erfolgreichste rohstoffkarge Land. Die Kombination von Kompromissbereitschaft (Gewaltarmut), multilingualer Gemeinschaft unterschiedlicher Konfessionen und Kulturen formte weltweit die stabilste demokratischen Regierung. Die Bürger haben das Recht auf Initiativen und Referenden, begrenzen Staatsschulden mit einer der gesündesten Währungen (Von 1900 bis 2022 niedrigste Inflation weltweit [NZZ 10.3.23, S. 27]). Die Schweiz musste ihre Freiheit von den Habsburgern erkämpfen. Welche dieser Qualitäten sind nicht seit langer Zeit bekannt und kopierbar?**

**Kein Immigrant kennt ein solches gesellschaftliches Fundament aus seinem Ursprungsland, weil es dort nicht existiert. Das politische Verständnis wurde aber im Herkunftsland geprägt, was das Stimmverhalten bei Eingebürgerten negativ beeinflusst. Für sie ist ein wachsender Nannystaat so normal wie fremde Gerichtsbarkeit, ein EU-Anschluss, eine Bezugslosigkeit zur Neutralität als Chance zur Mediation. Ich postuliere daher, dass der Schweizerpass nur auf Bewährung abgegeben wird. Wer später gerichtlich verurteilt wird, muss ihn wieder abgeben und ausreisen. Die Schwarmgesundheit hat Vorrang.**

Angenommen, ich entfalte meine Gesundheit um den Faktor 10, so ist bei gleichem Aufwand mein Einfluss bei zwei Kindern je 5, aber auf die Entfaltung der schweizerischen Gesellschaft nur noch 0.0000011 und auf die Erdbevölkerung 0.0000000125. So bin ich am effektivsten, wenn ich bei mir anfange. Wenn ich und meine Nächsten ohne chronischen Stress, ohne Angst, Ärger, Sorgen, Süchte etc. mit viel Lebenslust bei bestmöglicher Gesundheit ihre Glückseligkeit erreichen, entsteht ein entsprechender Zeitgeist, der ansteckend wirkt. Wenn Eltern so auf ihre Kinder wirken, entsteht echte Entwicklungshilfe.

Welche Demokratien sind dank unserer Entwicklungshilfe entstanden? Wo bewirkte sie eine Aufwertung der Menschenrechte, bzw. welchen Krieg hat sie verhindert? Dazu ist ein Kleinstaat nicht in der Lage. Er kann aber als Vermittler oder Überwacher international wertvolle Dienste leisten. Wenn wir unsere Neutralität aufs Spiel setzen, uns gar im Sicherheitsrat zwischen die Grossmächte setzen, sind wir als Vermittler nicht mehr genehm (Beispiel Ukrainekrieg).

Meine Absage an staatliche Profilierung im Ausland und ‘Entwicklung’shilfe heisst aber nicht, dass ich auch individuelle Hilfe ablehne. So sind Aufenthalte in ‘Entwicklungs’ländern sicher wertvoll, wenn wir uns durch deren Kultur bereichern lassen. Ich kenne ein Ehepaar, dass in Sri Lanka eine arme Familie kennen lernte. Seit Jahren unterstützen sie finanziell die Schulung deren Tochter. Das nenne ich wirksame soziale Gesundheit.

Die wichtigste Hilfe an darbende Bevölkerungen bestünde wohl darin, dass Firmen in human funktionierenden Armutsländern in die Veredlung von Rohstoffen und in eine exportorientierte Landwirtschaft so investieren, so dass alle Beteiligten daraus Nutzen ziehen.

Die in materiellen und gesellschaftlichen Bereichen erfolgreiche Schweiz wirkt als Magnet. Wenn sie nun im beschriebenen Sinne auch die Gesundheitsentfaltung und die Glückseligkeit einbezieht, so verstärkt sich die Anziehungskraft. Umso wichtiger ist es daher, so rasch wie möglich die Bevölkerungszahl durch entsprechende Immigrationsgesetze zu beschränken (Ausnahmen: Liebesheiraten, berufliche Experten). Lernende und Besucher können sich hier informieren, um positiv Empfundenes in ihrer Heimat zu verwirklichen. Auf der Gesundheitsentfaltung gibt es keine Patente und keine Lizenzgebühren. Bruno

***IST STAATLICHE ENTWICKLUNGSHILFE SINNVOLL?***

?

**MEINE MEINUNG ZU: IST STAATLICHE ENTWICKLUNGSHILFE SINNVOLL?**

**SOZIALSTAAT**

Der Sozialstaat ist eine Notwendigkeit, weil er mindestens seit dem letzten Weltkrieg Not wendet. Er unterstützt mit Geld, läuft aber oft Gefahr, die individuellen Ursachen der Not weder zu erfassen noch zu beheben. Es leben in unserer Gesellschaft viele Menschen mit seelischen Problemen oder der Unfähigkeit, gesundheitliches Fehlverhalten und suizidale Absichten zu heilen. Wären besser Gestellte vermehrt bereit, ihre eigene soziale Gesundheit mit hilfreichen Kontakten zu Leidenden zu pflegen, entstünde mehr menschliche Nähe mit empathi­scher Wärme. Persönliche Kontakte könnten vermehrt beitragen, die Ursachen individueller geistiger oder finanzieller Armut zu beheben.

Als soziale Wesen, laufen wir Gefahr, das Soziale übermässig zu professionalisieren: Wo früher eine Grossfamilie im gleichen Dorf wohnte und damit notwendige Hilfe innerhalb der Verwandtschaft, allenfalls durch Nachbarn geleistet wurde, leben heute oft schon Familienmitglieder an unterschiedlichen Orten. Das hat beigetragen, dass der Staat mit Fachkräften Hilfsbedürftige betreut, was die Entfaltung der individuellen sozialen Gesundheit zu mindest nicht fördert.

Mir scheint, dass das finanzielle Anrecht auf soziale Leistungen zwar materielle Not lindert, die Konsumgesellschaft sich damit aber vom Geistigen, dem Transzendentalen, dem Göttlichen, entfernt (Beispiel Kirchenaustritte), ganz im Sinne von Karl Marx, für den die Religion Opium fürs Volk war. Die bittere Not der Kriegs- und Vorkriegsgenerationen hatte seinerzeit den Glauben und damit das Beten gestärkt.

Wer Anrecht auf Sozialleistungen hat, empfindet oft kein Bedürfnis zur Dankbarkeit, was die Verpflichtung ihr gegenüber schwächt. Wenn ich heute AHV-Bezüger bin, so besteht dafür vielleicht auch wenig Grund, gibt mir der Staat doch lediglich einen Teil dessen zurück, was ich ihm während Jahrzehnten anvertraut habe. Dennoch bin ich dafür dankbar.

Aus Toleranzgründen ist der christliche Religionsunterricht in der Schule durch einen Kulturunterricht abgelöst worden. Damit ist meines Erachtens eine gewaltige Lücke entstanden. Ich erinnere mich, wie meine Gattin an Weihnachten eine Erstklässlerin fragte, wer Jesus sei. Die Antwort lautete: «Ach, das war doch so ein Heiler». Mit allen Vorbehalten gegenüber dem Christentum, müssen doch selbst die grössten Skeptiker zugeben, dass es nicht nur das Fundament der meisten in Freiheit funktionierenden Demokratien ist, sondern auch (zusammen mit Israel und Japan), die heutige Wohlstandszivilisation schafft. Natürlich wären die Chinesen wirtschaftlich auf einem vergleichbaren Stand, hätten sie nicht lange Zeit unter der (christlichen) Kolonialisierung gelitten. Ich meine, dass die wachsende Distanz zum Glauben auch wesentlich beiträgt zu mehr Gewalt. Noch vor einem halben Jahrhundert wurden kaum staatliche Instanzen angegriffen oder der öffentlich Verkehr behindert. Menschen sind wohl mit Fäusten aufeinander losgegangen, kaumt aber mit Messern.

**Weil Nichtstun für Langzeitarbeitslose schädlich ist und aggressiv macht, würde ich als Staat dahin wirken, dass diese Menschen einen Schrebergarten erhielten, um im möglichen Rahmen auf Kosten eines Teils des Arbeitslosengeldes Selbstversorger zu werden. Die Pflege der Pflanzen stünde in deren Interesse, böte aber Chancen, die Beziehung zur Natur zu vertiefen. Das trüge wohl bei, sich mit dem Sinn des Lebens auseinanderzusetzen, damit der Not lindernde Sozialstaat nicht als Hindernis wirkt, sich mit höheren Werten auseinanderzusetzen. Bruno**

***SOZIALSTAAT***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: SOZIALSTAAT**

 **IMMIGRATION**

**Ich meine, die Massenimmigration vermindere die Glückseligkeit und die Schwarmgesundheit der Schweiz und damit die Chance, ein Vorbild zu werden dank der günstigen Ausgangslage. – Demokratien verlieren durch eine überdimensionierte Immigration ihre Identität wie derzeit Schweden und Deutschland, dies im Gegensatz zu beispielsweise Japan, Russland und China. Bei fast 50% Immigranten (Berlin-Kreuzberg: 30% Ausländer, 17.9% Secondos) in Grossstadtquartieren ist an eine Integration nicht mehr zu denken. Erst seit Kurzem werden die negativen Folgen der Masseneinwanderung von Politik und Medien thematisiert und Statistiken vielleicht weniger beschönigt. 2021 wiesen in der Schweiz 39% der über 15-Jährigen einen Migrations­hintergrund auf. Mehr als ein Drittel von ihnen sind jetzt Schweizer, 19% haben zwei Pässe und wählen in zwei Ländern. Ist das gerecht?**

**Immerhin hat das Schweizer Stimmvolk die Situation so erfasst, dass die Mehrheit der Stimmbürger und der Stände bereits 2014 Gegensteuer geben wollten. Politische Machtspiele einiger Parteien haben dann allerdings die Umsetzung verhindert. Ein offensichtliches Versagen der Demokratie und ein Grund mehr zu Gunsten der Schwarm­­gesundheit.**

Wir hören von einem Lehrerinnenmangel und Schwierigkeiten mit Klassen, deren Mehrheit kein Deutsch spricht. (NZZ 12.11.23, S.1). «In den (Pisa- B.R.) getesteten Fächern Lesen, Mathematik und Naturwissenschaften war überall ein Leistungsrückgang zu verzeichnen. Im Lesen liegen die Schweizer gar unter dem OECD-Durchschnitt. Als möglichen Grund für den starken Leistungsrückgang in der Lesekompetenz nennen die Studienmacher den relativ hohen Anteil an Schülerinnen und Schülern mit Migrationshintergrund. In der Schweiz erhöhte sich dieser zwischen 2009 und 2018 bei den 15-Jährigen um zehn Prozent. Dies entspricht einer der stärksten Zunahmen im OECD-Raum.» (Tagesschau vom 3.12.19).

Ich bin kein Rassist, nur weil mir die Entfaltung der Schwarmgesundheit wichtiger ist als die stete Ergänzung des Prekariats durch ungeschulte Immigranten, Nutzniesser des über Jahrzehnte aufgebauten Sozialsystems und der Infrastruktur. – Seit der deutschen Willkommenspolitik, die alles schafft, hat der Antisemitismus gewaltig zugenommen mit einer ähnlichen Entwicklung in der Schweiz (NZZ, 28.2.23, S.9).

**Immigranten haben unser Land auch bereichert, v. a., wenn diese aus einem vergleichbaren Kulturkreis stammten. Nestlé, Brown Boveri, Rolex, Swatch etc. haben ihre Wurzeln bei Ausländern. Viele Hugenotten sind aus Frankreich in die Schweiz geflüchtet. Wenn aber kulturfremde Menschen in übergrosser Zahl kommen, die zum Teil kriminell sind (Mafia aus Sizilien und Nigeria), Frauenrechte missachten, mit Stellmessern herumlaufen, so widerspricht dies schweizerischen Gepflogenheiten. Natürlich sind die meisten Immigranten nicht kriminell. Dennoch besitzen 70% der Gefängnisinsassen einen fremden Pass. Sie animieren auch Einheimische zu Fehlver­halten. Sans Papiers und straffällige Ausländer werden nicht konsequent ausgewiesen. Rückfällige und Illegale dürfte es nicht geben. Wer würde Missbraucher der Gastfreundschaft bei sich beherbergen?**

**Würde die Schweiz allen Eltern die Einreise verweigern, deren Tochter eine beschnittene Klitoris aufweist, gäbe das zwar einen internationalen Klamauk, könnte aber in deren Heimatländer ein Neudenken auslösen. Die in der Schweiz verbotene Beschneidung ist eine Form von Gewalt, und Gewalttätige haben kein Asyl verdient.**

**Natürlich ist zu unterscheiden zwischen Immigranten, die wegen beruflichen Spezialkenntnissen gesucht sind, aus Liebe in der Schweiz heiraten oder Flücht­lingen, die bei der Befriedung ihrer Heimat wieder heimkehren einerseits und Profiteuren unseres Sozialsysteme andererseits, die in ihrem Heimatland dringend nötig wären, um das dortige System zu gesunden.**

**Die heutigen Flüchtlingsgesetze sind unter den traumatischen Erfahrungen des zweiten Weltkrieges entstanden. Sie waren nicht vorgesehen für eine kulturell einflussreiche Völkerwanderung, die von Russland und Belarus aus strategischen Gründen gefördert wird, um den Westen zu destabilisieren (20 Minuten, S. 3: So schleust Putin Tausende Geflüchtete nach Europa) Bruno**

 ***IMMIGRATION***

*Immigration hat es schon immer gegeben und gerade die Schweiz profitierte schon immer davon. Die Immigration ist wichtig für die Wirtschaft, für die Kultur und für die Weiterentwicklung des Landes. Zudem bin ich bin froh, in einem Einwanderungsland zu leben und nicht in einem Auswanderungsland. Ich bin der Überzeugung, dass Kulturen sich mischen sollten, ja müssen. Ich finde es abscheulich und ignorant, wenn wir in unserer Luxusgesellschaft in der Schweiz die Grenzen zu machen und schäme mich, wenn ich Ausländer feindliche Plakate sehe. Ich sage nicht, dass es keine Regeln braucht für die Einwanderung, doch wie wir am Beispiel der Integration von ukrainischen geflüchteten sehen, haben wir die Mittel, viele Menschen zu integrieren, und ihnen Möglichkeiten zu bieten, sich in der Schweiz nützlich zu machen, deutsch zu lernen, zu studieren und zu arbeiten. Es widerspricht meinem Sinn für Gerechtigkeit, dass eine geflüchtete Person aus z.B Somalia mit einer vergleichbaren Ausbildung wie ein\*e Ukrainer\*in, abgelehnt wird und im Flüchtlingsheim auf unbestimmt «verbannt» wird und so aus der Arbeitswelt ausgeschlossen wird, während ein\*e Ukrainer\*in ohne Diskussion aufgenommen wird. Ich kann es mir wahrscheinlich nicht einmal ansatzweise vorstellen, wie erniedrigend es sein muss, fest zu sitzen, nachdem man auf der Flucht sein Leben auf grausamste Weise riskiert hat, möglicherweise noch missbraucht, oder gefoltert wurde und höchst traumatisiert in der Schweiz endlich ankommt und hier einfach nichts machen kann, da man ausgeschlossen und abgeschoben wird. Doch die wenigsten kommen überhaupt bis zur Schweizergrenze, denn das Dublin Gesetz zwingt die Menschen auf der Flucht, im ersten EU-Land, welches betreten wird, Asyl zu beantragen. Demnach wird die ganze Verantwortung auf die Grenzstaaten wie Griechenland oder Kroatien abgeschoben, welche oft selbst nicht die Ressourcen haben sich um so viele Menschen zu kümmern. Gerade in Grenzstaaten gibt es unendliche Berichte von Geflüchteten, die an den Landesgrenzen grausame Menschenrechtsverletzungen erleben und Berichte von Polizeigewalt gegenüber geflüchteten Menschen. Das darf in einer modernen Welt nicht vorkommen. Es kann nicht sein, dass wir die Augen verschliessen und die Probleme an die Grenzstaaten verschieben, um nicht mit ihnen konfrontiert zu werden. Zudem trägt Europa durch den Kolonialismus eine grosse Verantwortung, denn während Europa profitierte, tragen viele Länder noch immer die Spuren und Traumata davon. Ebenso kommen viele Klimageflüchtete nach Europa, wobei wir aus Europa genauso mitverantwortlich sind für diese Krise, welche viele Menschen dazu zwingt, ihre Heimat zu verlassen. Europa trägt eine gemeinsame Verantwortung, welche solidarisch und nach Ressourcen verteilt werden soll. Was für eine Zukunft hat mensch denn, wenn sie auf unbestimmt im Wartezustand verbringt, ohne einen Job oder sonstige Aussichten auf Verbesserung? Ich will, dass ALLE Menschen, die gezwungen wurden, ihr Heimatland zu verlassen, eine Chance haben. Dafür muss die lebensgefährliche Situation im Heimatland und die Karriere im Heimatland gesehen und berücksichtigt werden.*

*Ich bin für Solidarität mit allen Menschen auf der Flucht, und dafür müssen wir die Grenzen öffnen. Josephine*

 ***IMMIGRATION***

*Einwanderung. Jeder der irgendwo einwandert, ist woanders ausgewandert. Damals wie heute geht es um Ressourcenverteilung und Bedrohungslagen – Wanderschaft ist ein natürlicher und menschlicher Prozess. Die Ursachen, weshalb Menschen ihre Heimat verlassen, sind vielfältig. Nur selten ist es freiwillig.*

*Gedankenexperiment: Würde die Immigrationsfrage existieren, wenn es keine Ländergrenzen gäbe? Wenn wir uns auf den kleinsten gemeinsamen Nenner, das Menschsein, einliessen? Wenn wir begännen, auf das Verbindende zu schauen, anstatt auf das trennende? Wenn wir unsere Ängste „dem Fremden gegenüber“ an die Hand nähmen und uns damit auseinandersetzten würden, anstatt mit den Menschen, die uns fremd erscheinen? Und mich befremden genug Menschen aus meinem eigenen Kulturkreis … Wieviel hat ein muslimischer Flüchtling, der Orchestermusiker ist und Kultur liebt mit einer älteren Schweizerin, die klassische Musik liebt, gemeinsam? Und wieviel trennt sie? Eventuell nur der Pass. Und wieviel hat diese Schweizerin mit dem Schweizer gemeinsam, der am liebsten im Fußballstadion ist und mit seinen Freunden auf dem Balkon feiert? Vielleicht nur den Pass…*

*Mir ist der kleinste gemeinsame Nenner wichtig bei der Migration, egal ob Immigration oder Emigration: Wir sind Menschen. Unabhängig von Hautfarbe, BMI, Sprache und Kultur. Wir alle wollen mit Respekt und wie mündige Menschen behandelt werden. Wir alle wollen uns sicher fühlen und unseren Kindern eine Zukunft bieten können.*

*Ist das Gefühl, uns vor „Überfremdung“ und die Angst vor einer „Massenmigration“ nicht einfach ein Schutzbedürfnis? Ist es nötig, es vor den Menschen zu schützen, die kommen möchten (und können)? Ab wann ist es eine Masse, die Immigriert? Ab wann überfremdet eine Gesellschaft? Wer definiert das und anhand von was?*

*In was für einer Welt könnten wir leben, wenn wir uns vorbehaltlos begegnen würden. Was, wenn die Menschlichkeit der Höhere Wert ist als Profitsucht und Abgrenzung? Können wir „vom hohen Thron aus“ das vermeintlich Gute in die Welt tragen – so wie man es den USA auch oft vorwirft, oder geht das eventuell nur, wenn wir endlich aufhören unsere weisse, demokratische „Rasse“ als überlegen anzuschauen und uns stattdessen auf derselben Ebene mit allen anderen wahrnehmen? Ich spüre jetzt schon den Widerspruch, der mit dieser Frage auf mich zu rollt. Ich bin übrigens selbst Immigrantin in der Schweiz. Man möge mich als Wirtschaftsflüchtling aus Deutschland bezeichnen. Aber im wahren Leben bin ich wegen der Berge in die Schweiz gekommen, nicht wegen dem Geld. Bin ich nun eine 1 Klasse oder 2. Klasse Immigrantin? Neulich habe ich gelesen, dass die „gebildeten“ Flüchtlinge (wie ist „gebildet“ definiert und von wem?) zählen hier zur 1. Klasse. Die jungen, christlichen Frauen sind Flüchtlinge 2. Klasse, die muslimischen Männer zählen zur 3. Klasse. Welche Kategorisierungen haben Sie im Kopf? Wen würden Sie in der Not in ihrer Wohnung aufnehmen und wen nicht? Und warum? Und wenn sie selbst in einer Notlage wären und gehen könnten – würden sie es tun? Wenn ja – warum dürfen es dann andere nicht auch so machen?*

*Von etwas bin ich überzeugt: Kaum jemand verlässt freiwillig seine Heimat. Wir begegnen Menschen in Not – auch Nöte, die uns fremd sind – und wir sollten endlich lernen, respektvoll aufeinander zuzugehen und das Gemeinsame erkennen und voneinander und miteinander zu lernen.*

*Mira*

**MEINE MEINUNG ZU: IMMIGRATION**

 **STAATSAUSGABEN**

**Die Beurteilung der Staatsausgaben ist weitgehend bestimmt von der politischen Überzeugung in Richtung Freiheit und Selbstverantwortung, vom Einfluss der Obrigkeit und dem Eigennutzen. Max Frisch schrieb in sein Tagebuch: «Wer sich nicht mit Politik befasst, hat die politische Parteinahme, die er sich sparen möchte, bereits vollzogen: Er dient der herrschenden Partei» (NZZ 3.3.23, S.31).**

**Als Jugendlicher erlebte ich den Staat als bescheiden, dessen Arbeitnehmer zwar schlechter verdienten als in der Privatwirtschaft, dafür aber annehmen konnten, bis ins Rentenalter eine sichere Stelle zu haben. In der Zwischenzeit ist der gesamte Beamtenapparat gewaltig ausgebaut worden, für den kein Massstab besteht wie bei Steuerzahlern mit Konkurs- und Liquiditätsrisiko.–** Am 15.2.21 schrieb die NZZ: «Der Staat mausert sich immer mehr zum attraktiveren Arbeitgeber als die Privaten. Vor allem die Saläre haben enorm zugenommen. Das ist nicht nur unfair, sondern schadet auch der Wirtschaft.» Und von ihr lebt der Staat. Die Löhne beim Bund liegen laut einer Studie im Vergleich zur Privatwirtschaft rund 12% höher (NZZ 15.3.23 S.19).

Wenn der Staatsapparat schneller wächst als die Zahl der Erwerbstätigen in der Privatindustrie heisst dies, dass immer weniger Steuerzahler den Staat finanzieren. Hätte die Digitalisierung der letzten Jahre nicht zu einer Kostensenkung führen müssen? Ich erinnere mich, wie an einer Gemeindeversammlung über die Zusammenlegung der EDV mit einer anderen Gemeinde abgestimmt wurde. Ich wollte wissen, wie hoch die Einsparung sei. Die Antwort des Präsidenten lautete: Keine.

**Mit Subventionen entscheidet der Staat über Kunst und Kultur. Sie sind aber Ansichtssache und werden so zur Parteipolitik. Ohne derartige Subventionen dafür mit tieferen Steuern stimmten Begüterte mit Spenden ab, welche Institutionen sie unterstützen wollen. Die Schwarmgesundheit trüge bei, dass Vermögende zu ihrem Vorteil mit warmem Blut spenden und nicht jährlich fast 100 Mia CHF hinterlassen nach ihrem Ableben. – Werden die Glückseligkeit und die Gesundheit mehr durch das individuelle Schenken begünstigt oder durch staatliche Subventionen? Ich bin vom Ersten überzeugt. Bruno**

***STAATSAUSGABEN***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: STAATSAUSGABEN**

**GERECHTIGKEIT**

**Im Gegensatz zum Karma in der spirituellen Welt ist mir in der materiellen Welt keine natürliche Gerechtigkeit bekannt (abgesehen von der Zeit und dem Tod). So bleibt unklar, wie Leistung gerecht entlöhnt und besteuert wird, bzw. welche Absenzen wie vergütet werden. Einige Menschen sind durch Leistung oder Erbschaft, andere durch Risikobereitschaft oder Innovation sehr reich geworden.**

**In der Natur sehen wir Pflanzen, die an einem günstigeren Ort wachsen als gleichartige ‘Kollegen’ andernorts. Einige Samen mögen gar auf dem Teer landen und schlagen nie Wurzeln.**

**Dass in Autokratien die kleine Nomenklatura besser lebt als der grösste Teil der Bevölkerung ist bekannt. Aber auch in der Demokratie besteht das Streben nach dem eigenen Vorteil. Als ich mit besseren Sprachkenntnissen und ohne erkennbare Minderleistung in einer US-Firma in der Schweiz für die gleiche Arbeit weniger verdiente als die Amerikaner, fühlte ich mich ungerecht behandelt. Ich wechselte die Stelle, obwohl mir bei der Kündigung 25% Lohnerhöhung angeboten wurden.**

**Mir fällt auf, wie oft von gleichem Lohn, aber kaum von gleicher Leistung gesprochen wird. Letztlich werden Mitarbeiter für ihre Leistung bezahlt und nicht für die Anwesenheit. Staatsbetriebe haben Lohnschemata, die die Ausbildung, das Lebensalter, die Dienstzeit berücksichtigen, kaum aber die Leistung. Ist das gerecht? Gibt es überhaupt Kriterien für einen gerechten Lohn ausser der Akkordarbeit? Als Berater lernte ich in den USA mit der Time Measurement Method die Bewertung unterschiedlicher Arbeiten ‘gerecht’ zu bewerten. Als Ersatz dient wohl in vielen Organisationen eine Qualifizierung im Rahmen eines persönlichen Gesprächs. Das heisst jedoch nicht, dass am Ende unbedingt Einigkeit bestehen muss. – Soll in einer Familie ein Kuchen verteilt werden nach dem Alter, dem Hunger, dem Gehorsam, sportlichen Leistungen oder nach anderen Kriterien? Selbst wenn alle gleich viel erhalten, mögen sich einige auf persönlichen Gründen benachteiligt fühlen.**

**Viele Bürger ‘wissen’ was moralisch gerecht ist. Bei Abstimmungen befürworten sie unter Umständen ‘moralisches’ Handeln des Staates im Verteilen von Geld, obwohl sie selbst kaum Steuern bezahlen oder gar von der Sozialhilfe unterstützt werden. Bei Budgetabstimmungen kann es gar vorkommen, dass Abstimmende selbst Nutzniesser staatlicher Ausgaben sind. Bruno**

***GERECHTIGKJEIT***

*Ich habe Gerechtigkeit beziehungsweise Ungerechtigkeit zum ersten Mal mit meiner Schwester erlebt und gelernt. Nämlich in dem Moment als sie zur Welt kam und sich plötzlich gefühlt alles nur noch um dieses kleine Baby drehte. Das fand ich unfair, da ich es meine ersten eineinhalb Jahre meines Lebens ja gewohnt war ein Einzelkind zu sein und volle Aufmerksamkeit meiner Eltern zu bekommen. Es hatte natürlich, wie ich mit der Zeit merkte auch Vorteile, dass sie nun da war.. endlich hatte ich eine kleine Freundin zum Spielen und Herumtragen. :) Aber das Thema der Fairness zwischen uns hörte da natürlich nicht auf, bis heute nicht. Gerade kürzlich an Weihnachten hatte ich im grösseren Familienkreis eine Diskussion mit meinem Vater über die Autoprüfung, die meine Schwester jetzt machen möchte. Ich hatte sie zu dem Zeitpunkt bereits gemacht. Er bot ihr an, dass sie, wenn sie die Prüfung beim ersten Mal besteht, 500.- von ihm kriegt. Ich meinte, das sei ungerecht, da er mir dieses Angebot damals nicht gemacht hatte. Worauf er fand, dass ich die Prüfung sowieso erst beim dritten Mal bestanden hatte und das ein Deal zwischen ihr und ihm sei und nichts mit mir zu tun habe. Auch wenn es natürlich stimmte, dass ich das Geld so oder so nicht gekriegt hätte, da ich die Prüfung mehrmals machen musste, ging es mir in dem Moment um das Prinzip, dass wir gleichbehandelt werden sollten. Es war eine emotionale Reaktion von mir, die sich so gross anfühlte in dem Moment. Gerechtigkeit ist ein Ideal, das eine gleichberechtigte Teilhabe an Ressourcen, Chancen und Rechte für alle Menschen anstrebt. Jedoch ist es in der echten Welt so, dass alle andere Hintergründe, andere Erfahrungswerte und einen anderen Platz in der Gesellschaft haben. So habe ich als weisse Schweizerin, aus einem akademischen Haushalt sicher bessere Voraussetzungen als manch andere\*r. Sich seiner Privilegien bewusst sein und entsprechend sensibel zu handeln ist für mich essenziell. Oft verhalten wir uns der Diskriminierung, welche Personen, die nicht die gleichen Privilegien geniessen wie wir selbst, unbewusst und ignorant gegenüber. Dem entgegen zu steuern ist für mich ein wichtiger Schritt in Richtung Gleichberechtigung. Josephine*

**MEINE MEINUNG ZU: GERECHTIGKEIT**

 **STEUERPOLITIK**

**Aus meiner Sicht gehört die Wohneigentumssteuer zu den dümmsten Steuern, weil sie der Selbstverantwortung, der sinnvollen Altersvorsorge und der Stärkung der Familienbande entgegenläuft, wenn damit die potentiellen Erben früh den Umgang mit Geld lernen.**

**Inflationszeiten haben aufgezeigt, dass Wohneigentum eine der besten Möglichkeiten darstellt, um der Geldentwertung, auch eine Folge der Schuldenpolitik, entgegen zu wirken. In der eigenen Wohnung oder gar im eigenen Haus zu leben, ist eine günstige Gelegenheit, das Heimatgefühl zu beleben. Es begünstigt das Verantwortungsgefühl zum Erhalt der Substanz.**

**Stockwerkeigentümer sind sich gewohnt, wenigstens einmal jährlich die gemeinsamen Aufwände und Erträge zu begutachten. Oft sind sie gefordert, einer kleinen Gemeinde vergleichbar, über Investitionen abzustimmen. Das widerspiegelt das Geschehen in der Politik. Es ermuntert allenfalls Teilnehmende, sich im Staate politisch zu engagieren und sei es ‘nur’ in einer Schul- oder Wasserkommission.**

**Aus verschiedensten Gründen kann nun argumentiert werden, dass auf diese Weise Wohneigentümer gegenüber Mietern bevorteilt werden. Dem kann entgegengewirkt werden, wenn Hypothekarzinsen und normaler Unterhalt steuerlich nicht begünstigt werden. Wenn wir ein Volk von Wohneigen­tümern statt von Mietern werden, können diese auch weniger ausgenützt werden. Der Staat kann auf die Unterstützung des Wohnungsbaus verzichten, weil es weniger Mieter gibt und der Markt wirkt. Das Ausfüllen der Steuererklärung wird einfacher und die staatliche Kontrolle effizienter.**

**Es sei hier auch die Frage gestellt, wie gerecht die Besteuerung von Arbeit ist, die unter Berücksichtigung der Progression und der AHV gut Ausgebildete anspornt, trotz vom Staate bezahlter teurer Schulung reduziert zu arbeiten. Da reiche Leute auch mehr konsumieren, erscheint mir eine höhere Mehrwertsteuer unter Berücksichtigung von Umweltkriterien einleuchtender. Damit stellt sich auch die Frage, wie weit Akademiker gegenüber Handwerkern bevorteilt werden, die dann >100% arbeiten, deren Ausbildung den Staat aber weit weniger kostete. Müssten die Studiengebühren erhöht werden mit der Möglichkeit, wenn notwendig, ein Darlehen dafür zu erhalten?**

**Wenn wir davon ausgehen, dass Individuen besser mit Geld umgehen als der Staat, wäre es sinnvoll, statt einer Vermögenssteuer das gleiche Substrat im günstigsten Moment zu besteuern, wenn der Pflichtige wegzieht oder stirbt. Damit ein Einzelunternehmen dadurch nicht in Liquiditätsschwierigkeiten gerät, wären allfällig Betroffene zu einer entsprechenden Lebensversicherung zu verpflichten.**

**Aus Sicht des Staates bestünde das grösste Risiko darin, dass ein potentieller Erblasser sein Vermögen vorzeitig an Nachkommen oder andere interessierte Kreise weitergibt. Das kann vermieden werden, wenn eine Mindestfrist von 10, 15 oder gar 20 Jahren vor dem Ableben gefordert und das Substrat beim Wegzug besteuert wird. Philanthropische Leistungen, wären entsprechend zu berücksichtigen. Steuerbefreite Legate müssten mit dem Vorbehalte vergeben werden, dass der Erblasser nicht armengenössig wird. Bruno**

***STEUERPOLITIK***

**?**

**MEINE MEINUNG ZU: STEUERPOLITIK**

**SOZIALER KAPITALISMUS**

Laut Internet steht der Kapitalismus für eine Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung, in der das private Eigentum an den Produktionsmitteln (Land, Fabrikhallen, Maschinen, Anlagen) das Prinzip der Gewinnmaximierung und die Steuerung der Wirtschaft über den Markt anstrebt. Die Gewinnmaximierung gründet auf der Chance, etwas zu produzieren, das zu einem vernünftigen Preis verkauft werden kann. Oft ist damit das Risiko mit einer teuren Forschung verbunden, die möglicherweise falsch liegt. Da eigenes Geld eingesetzt oder von einem Manager verwaltet wird, dem gekündigt werden kann, werden mit grösserer Wahrscheinlichkeit brauchbarere Produkte hergestellt, als wenn dies Staatsbeamte mit einer sicheren Arbeitsstelle tun. Der Zerfall der sozialistischen Wirtschaften Ende des letzten Jahrhunderts hat dies eindrücklich gezeigt. Die Gewinnmaximierung wird durch Steuern relativiert, dies im Gegensatz zu öffentlichen Unternehmungen, die oft nur dank Subventionen nicht kollabieren, und deren folgenlos Manager grosse Verluste einfahren können. Ich empfinde es als sinnvoll, dass die volkswirtschaftlichen Risiken auf der tiefstmöglichen Stufe, also eher bei einem Unternehmen als einem Staatsbetrieb angesiedelt werden sollten. – Weil ein Unternehmen ertragreicher ist, wenn es von einem guten Ruf begleitet ist, wird es sich bemühen, gegenüber ihren Mitarbeitern sozial zu handeln (früher wurden Firmenwohnungen gebaut), die Umwelt zu schonen, vertrauensbildende Werbung pflegen und Dienstleistungen anbieten, die dem Konsumenten dienlich sind.

Am 17.2.23 S.17 schrieb die NZZ in Fettschrift: «Wäre das Schauspielhaus ein Unternehmen, müsste es schleunigst seinen Kurs ändern, um der drohenden Pleite zu entgehen.» Wäre die Lücke zwischen dem Billetverkauf und den Aufwänden nur durch Spenden zu decken, würden die notwendigen Veränderungen rasch vorgenommen.

In der Essenz ist das Reichwerden absolut natürlich, so wie auch ein Eichhörnchen sich ein Winterlager anlegt oder Winterschläfer einen vollen Bauch. Entscheidend ist, wie Erfolgreiche und Sparsame mit ihrem Reichtum umgehen, den sie weder für einen allfälligen Stellenverlust noch fürs Alter benötigen. Wer ihn durch Intelligenz, Kreativität, Einsatz, Risikobereitschaft und Integrität aufgebaut hat, verdient auch die Freiheit, sein Geld zu Lebenszeiten sinnvoll einzusetzen. Es kann nicht in die Anderswelt mitgenommen werden.

Ein Teil der Sinnerfüllung besteht im persönlichen, sozialen Engagement am Nächsten oder in einer Stiftung, wenn erweiterte Möglichkeiten bestehen. Die hier angesprochene Philanthropie dient zwei Zielen. Zum einen hilft sie, wünschenswerte, aber in sich unrentable Projekte zu verwirklichen und andererseits vermittelt sie dem Spender weit mehr Gesundheit und Wohlbefinden als Steuern. Kapitalistische Länder haben daher zwar grössere Eigentumsunterschiede als sozialistische (abgesehen von der Nomenklatura), aber auch höheren Wohlstand für alle.

Zur Philanthropie gehört auch, dass in Friedenszeiten der nächsten Generation keine Staatsschulden hinterlassen werden. Dass sie Infrastruktur und Bildung ‘erbt’, gehört so zur Verantwortung der Eltern, wie ich auch befürworte, dass in einer Familie, wie früher üblich, Wohneigentum schuldenfrei hinterlassen wird (s. ‘Steuerpolitik’). Bruno

***SOZIALER KAPITALISMUS***

?

**MEINE MEINUNG ZU: SOZIALER KAPITALISMUS**

**PENSIONIERUNG UND RENTE (teils lexikalisch)**

Da ein grösseres volkswirtschaftliches Interesse an Arbeitenden als and Rentnern besteht, sollte eine Pensionierung nach den individuellen Bedürfnissen und Gegebenheiten erfolgen. Oft kann in einem Unternehmen durch Senioren dem Fachkräftemangel entgegengewirkt werden und selbst bei verminderten Pensen wertvolles Knowhow erhalten bleiben.

Das heisst beispielsweise, dass eine Pensionierung mit korrekter versicherungstechnischer Grundlage ab 60 Jahren bis zu 75 Jahren (oder mehr) möglich sein sollte. Ein mir bekannter Arzt ist 90 Jahre alt und arbeitet immer noch Teilzeit, weil seine langjährigen Patienten dies so wünschen. Da die Lebensstile zwischen den Generationen stark variieren, wäre es auch sinnvoll, dass versicherungstechnisch jeder Jahrgang separat abgerechnet und bezahlt wird. Länger Arbeitende würde profitieren, und jene, die grossteils nur teilzeit arbeiten, blieben benachteiligt. Das wäre auch ein Grund, dass der Staat über Generationen schuldenfrei bleiben sollte, sofern keine Katastrophe eintritt. Das heisst auch, dass Wohneigentum als Altersvorsorge gefördert wird, und Hypotheken ab 60 Jahren beim Vermögen unberücksichtigt bleiben, damit (allenfalls durch Konsumeinschränkung) bei der Pensionierung keine Schulden verbleiben,

Sicher wäre es sinnvoll, unter Berücksichtigung steigender Lebenserwartung das Pensionsalter zu erhöhen, um auf natürliche Art die Anzahl Rentner zu vermindern. Viele Senioren sind auch mit 70 oder 80 Jahren zu mindest teilzeit einsatzfähig. Ich bin erstaunt, wie wenig diese Diskrepanz zum obliga­tori­schen Pensionsalter thematisiert wird. Politiker leben vor, dass sie auch mit fast 80 Jahren US-Präsident sein können. Arbeiten heisst auch, jung bleiben, vor allem für jene, die den Lebenssinn nur in ihrer Arbeit erkennen.

Damit könnte einem Gesellschaftswandel Rechnung getragen werden. Laut NZZ (30.3.23, S. 29) ist die schweizerische Bevölkerung zwischen 1970 und 2020 um 40% gewachsen, jene ab 65 Jahren hingegen um 129%. Mit der Schwarmgesundheit wird dieser Trend auch in Zukunft anhalten. Der Hintergrund dieser Entwicklung besteht einerseits in der Abnahme der Geburten, andererseits in der wachsenden Lebenserwartung, die in der Schweiz zu den weltweit höchsten zählt (Frauen 85,7 Jahre, Männer 81,6 Jahre). Das wirkt sich auch auf die Altersvorsorge aus: 1991 entfielen auf 100 Erwerbstätige 28 Rentner, 2022 aber bereits 37, was die Tragfähigkeit umlagefinanzierter Rentensysteme fragwürdig macht.

Bei der Gründung der AHV (1948) war das Umlageverfahren berechtigt, weil die Kriegsgeneration viele Opfer brachte und kaum sparen konnte. Bruno

***PENSIONIERUNG UND RENTE***

?

**MEINE MEINUNG ZU: PENSIONIERUNG UND RENTE**

**SELSBSTERKENNTNIS (Erlebnis)**

In meiner Beobachtung bewerten die meisten Menschen eine Krise, sei sie finanziell oder familiär verursacht, oder eine schwere Erkrankung meist nur aus der Sicht, sie möglichst rasch zu beseitigen. Wer sich aber die Mühe nimmt und dieses Ereignis in einen Gesamtzusammenhang des eigenen Lebens stellt, wird vielleicht neue Einsichten gewinnen. – So führte mich meine Scheidung vorerst in eine Depression und anschliessend in eine Therapie, die mir völlig neue Aspekte des Lebens eröffnete.

Die Entlassung als Geschäftsleiter einer Firma als Folge der Ölkrise eröffnete mir die Chance eines Sabbatjahres, in dem ich eine erweiterte Sicht auf mein Leben gewann. Dass hinderte mich allerdings nicht, auch in zukünftigen Aufgaben meine Stresssucht auszuleben. Dafür bezahlte ich teuer, als ich mit 73 Jahren todesbedrohend erkrankte. Erst da begann ich, mich intensiv mit dem eigenen Sterben auseinanderzusetzen, v. a. während der Woche, in der ich bei vollem Bewusstsein – zum Glück ohne Schmerzen – zwischen Leben und Tod schwebte, ohne das Ergebnis zu kennen.

Dass mich Fremdes fasziniert, soll an einigen Beispielen aufgezeigt werden (Zufälle):

Meine Exfrau lernte eine Familie in der Nachbarschaft kennen, deren Tochter sich mit den Eltern nicht verstand. Folge: Die Tochter lebte während vielen Monaten problemarm in unserer Familie. –

Es war schon lange dunkel. Ich sass im Zug von Zürich nach Bern, als ein Taiwaner auf mich zukommt und frägt, ob ich eine Idee hätte, wo man in Genf zu einem vernünftigen Preis übernachten könne? Ich erinnerte mich an die Schweizerreise mit einem amerikanischen Austauschstudenten, der während Wochen in meinem Elternhaus wohnte. Wir standen damals vor dem gleichen Problem. Ich ging damals zur Polizei und erkundigte mich, welche Untat wir begehen müssten, um die Nacht in einer Arrestzelle verbringen zu dürfen. Da ich keine entsprechende Unterstützung erhielt, übernachten wir auf einer Bank im Parc de la Réformation. Als Folge lud ich den Taiwaner mit seiner Gattin zu uns nach Stettlen ein, wo sie einige Tage blieben. Unser Kontakt war rege bis zu seinem allzu frühen Tod.

1968 nahm ich im Tessin einen Autostopper mit. Meine Gedanken waren bei ihm, als er beim Einlenken auf eine Hauptstrasse ein dort vorbeifahrendes Auto schneller sah als ich. So konnte ich rechtzeitig stoppen. Bei meinem Mitfahrer handelte sich um einen Prager, der eben erfahren hatte, dass die Russen sein Land überfallen hatten. So lud ich ihn ein, die nächste Zeit in meiner Familie zu wohnen.

Ich habe ca. 80 Länder bereist, davon viele muslimische. Ich lebte mehrere oder gar viele Wochen je in Italien, Frankreich, China, Indien, Thailand, Afrika, den USA und versuchte deren Kulturen zu verstehen. Ich beschäftigte mich mit dem katholischen Katechismus, dem Dào dé jīng, den Veden, den Upanischaden, sammelte Erfahrungen mit dem Yijīng, um meinen Horizont zu erweitern. Das alles deutet darauf hin, dass ich nicht xenophob bin. Aus diesen Erfahrungen habe ich sehr viel gelernt, aber auch erkannt, welch riesiger Schätze ich mich in meiner Heimat erfreuen darf. Wir haben optimale Bedingungen, Unzulänglichkeiten zu gesunden und höhere Ziele anzupeilen, wie in diesem Projektes beschrieben. Bruno

***SELBSTERKENNTNIS***

?

**MEINE MEINUNG ZU: SELBSTERKENNTNIS**

**DEMOKRATIE**

**Ich bin in der schweizerischen Demokratie aufgewachsen und überzeugt von Churchills Aussage:** *“Demokratie ist die schlechteste aller Regierungsformen – abgesehen von all den anderen Formen, die von Zeit zu Zeit ausprobiert worden sind.”* Ich war stolz, mit dem Erreichen des 18. Altersjahres in den Burger- und Kirchgemeindeversammlungen wie auch an Wahlen und Abstimmungen teilnehmen zu dürfen. Wir besuchten auch die Landsgemeinden in Appenzell, Hundwil und in Trogen. Der zur Teilnahme berechtigende Degen der ansässigen Bürger erhielt meine Mutter von ihrem Bruder und ist jetzt im Eigentum meines Sohnes. Heute wird allerdings auch im Appenzellischen an der Urne abgestimmt.

Ich glaube mich erinnern zu können, dass in meinen jungen Jahren bei Abstimmungen die Identifikation der Bürger mit der Demokratie so gross war, dass die Beteiligung gegen 80% betrug, zum Teil allerdings auch, weil einige Kantone den Stimmzwang kannten. – Die Beteiligung liegt heute wesentlich tiefer und bei der Gemeindeversammlung jeweils nur bei etwa 5%. Ich befürchte, dass diese negative Entwicklung weniger mit dem in der Zwischenzeit eingeführten Frauenstimmrecht zusammenhängt als mit der Globalisierung (Immigration) und einem Mangel an Wertschätzung unserer universell einmaligen Rechte, sind doch viele Menschen nicht in dieser typisch schweizerischen Tradition aufgewachsen. Sie gründet auf der Einzigartigkeit, dass sie im Gegensatz zu allen anderen, die ich kenne, nicht auf entrechteten Monarchen beruht, sondern als Staat von Bürgern und Genossenschaften ‘von unten’ geschaffen wurde.

Eine grosse Gefahr der Demokratie besteht darin, dass Mehrheiten heute weniger aufgrund gesunden bürgerlichen Denkens funktionieren, sondern zum Nutzen des eigenen Vorteils. Die Freiheit wird dabei gerne gelebt, oft ohne die ihr zugeordnete Verantwortung wahrzunehmen. Damit benötigen die Staatsfinanzen heute leider eine Schuldenbremse. Neu Eingebürgerte mögen den gesunden Finanzen kaum Beachtung schenken, wenn sie in ihrem Heimat nichts anderes erlebt haben, darüber aber auch nicht befragt wurden. Viele Demokratien sind heute hoch verschuldet, was sich in einem Geldwertzerfall manifestiert. Er könnte eines Tages auch den Euro zerstören. Bruno

***DEMOKRATIE***

?

**MEINE MEINUNG ZU: DEMOKRATIE**

**WELTPOLITIK AUS MARSOPTIK**

Welche Assoziationen ergäben sich, wenn ich auf dem Mars stünde und fähig wäre, das Erdenleben auch im geschichtlichen Rahmen zu beobachten?

Als erstes sähe ich ein grossartiges, wunderschönes Biotop, das quasi aus dem Nichts entstanden ist. Es ist von Qualitäten geprägt, die so aufeinander abgestimmt sind, dass jede statistische Wahrscheinlichkeit versagt. Wasser, Land, Luft und Feuer ermöglichen verschiedenste Arten gemeinsamen Wirkens von Wesen, die wir als Natur bezeichnen, ohne zu wissen, welche Geheimnisse es noch gibt, die mit unseren fünf Sinnen nicht wahrgenommen werden oder mit unserem Verstand nicht erklärt werden können. (Beispiele: Paranormale Phänomene, sinngebende Zufälle oder meine Gastkatze, die sich aus eigenem Antrieb in meinen Schoss setzte, wenn ich meditiere.)

Aus einem Zusammenwirken von Elementen haben sich über Jahrmilliarden lebendige Wesen entwickelt, die wir grob eingeteilt, als Pflanzen und Tiere bezeichnen. Um zu leben, mussten sich diese Lebewesen nicht nur umbringen, sondern sie benötigten dazu auch Wasser und oft auch Land. Die Stärkeren leben auf Kosten der Schwächeren. Diese mussten die Verluste durch eine ausreichende Vermehrung kompensieren, ohne dominant zu werden.

Um sich gegen Angreifer besser zu schützen, haben Tiere und Pflanzen Waffen entwickelt: Gifte, Dornen, scharfe Zähne, Muskeln, Tarnungen usw. Einige Tierarten haben sich zu Herden zusammengeschlossen, wobei sie dann die grössten Überlebenschancen erkannten, wenn sie den stärksten zum ‘Chef’ erkoren. Der hat sich dann allerdings auch das Recht angemasst, sich sexuell an den attraktivsten ‘Damen’ zu befriedigen.

Eine Art ist durch eine besondere Eigenschaft hervorgestochen. Sie ‘war so intelligent und geschickt, dass sie unsere Zivilisation aufbauen konnte. Sie nennt sich Menschen. Diese Intelligenz hat Entwicklungen in zwei Richtungen bewirkt: Einerseits haben diese Menschen nicht nur gelernt, konstruktiv miteinander zusammenzuleben, sondern sie haben Beziehungen zu verstandesmässig nicht erklärbaren Phänomenen geschaffen, die in Extremfällen es ihnen ermöglicht, gewaltfrei zu leben, auch ohne zu essen (DVD ‘Am Anfang war das Licht’). Andererseits habe sie die Anwendung von Gewalt so perfektioniert, dass je eine kleine Gruppe von Menschen in den USA, in China und in Russland in der Lage ist, das Leben auf der Welt in kurzer Zeit auszulöschen. Die militärische Stärke dieser Grossmächte erlaubt ihnen, auch Kriege ohne Atomwaffen auszulösen, wenn sie Machtansprüche stellen für noch mehr Land, Menschen oder Rohstoffe.

Mit Ausnahme der USA sind Demokratien kaum fähig, einen Krieg auszulösen, weil eine entsprechende Volksabstimmung negativ verlaufen würde. Deren einzig wirksame Verteidigung besteht daher in eigenen Armeen und dem Zusammenschluss mit anderen Demokratien, die einander versprechen, einer angegriffenen Region beizustehen. Bruno

***WELTPOLITIK AUS MARSOPTIK***

?

**MEINE MEINUNG ZU: WELTPOLITIK AUS MARSOPTIK**

**KOMPENSATION DES NEUTRALITÄTSVORTEILS?**

Ich kenne kein international verflochtenes Land, das auf eine mehr als ein Drittel Jahrtausend erfolgreiche, international garantierte Neutralität zurückblicken kann wie die Schweiz. Es mag daher sinnvoll sein, dass sie sich nicht verbündet, sondern durch eine ausgewogene und glaubwürdige Neutralität quasi als Schiedsrichter verfügbar bleibt. Das schliesst nicht aus, dass auch sie sich bewaffnet und unter der Gefahr, selbst angegriffen zu werden, ihren direkten Nachbarn zu Hilfe eilt.

Da die Neutralität ihr verbietet, sich zu verbünden und damit jedem angegriffenen Land zu helfen, gewinnt sie einen einseitigen Vorteil. Bei einem Angriff auf Skandinavien oder die baltischen Staaten wäre sie nicht verpflichtet, den Opferstaaten zu helfen, da sie keinem Bündnis angehört. Sollte aber ganz Europa angegriffen werden, so könnte der Schweiz eine Invasion fremder Kräfte wohl kaum erspart bleiben. Selbst gut gerüstet, wäre sie zu klein, ohne ihre Nachbarn einem Aggressor entgegenzutreten.

Wenn die Schweiz auf die Übernahme von Flüchtlingen (zeitlich beschränkte Ausnahme: Opfer von Krieg und Katastrophen), Asylanten und Erwerbslosen ebenso verzichtet wie auf das staatliche Finanzieren der Entwicklungshilfe, entsteht aus der Sicht anderer Länder dadurch eine unerträgliche Einseitigkeit.

Wie kann sie das kompensieren? Ich behaupte, wenn der Staat und die Bevölkerung konsequent auf die Schwarmgesundheit setzen, sind die erwähnten Vorteile dann ausgeglichen, wenn diese Ziele durch das individuelle, selbstverantwortliche Verhalten einer grossen Mehrheit der Einwohner unterstützt wird. Die günstigen Ergebnisse lassen sich schon in wenigen Jahren statistisch so nachweisen, dass sie international anerkannt werden: Sinkende Gewalt und Kriminalität, weniger Bedarf an Polizisten, Sozialarbeitern, Richtern, damit tiefere Steuern, massiv sinkende Gesundheitskosten die den heute beklagten Arbeitskräftemangel wettmachen, dadurch wachsende Freiheit glücklicher und gesünderer Menschen, abnehmendes Prekariat usw. Die so angestrebten Ziele harmonieren mit der Natur. Das würde der ganzen Menschheit neue Horizonte öffnen und die Chance einer weiteren natürlichen Entfaltung anbieten. Bruno

***KOMPENSATION DES NEUTRALITÄTSVORTEILS***

?

**MEINE MEINUNG ZU: KOMPENSATION DES NEUTRALITÄTSVORTEILS**

**FREIHEIT ALS VORAUSSETZUNG DER ENTWICKLUNG**

Ich bin den Amerikanern unendlich dankbar, dass sie (und weder die Chinesen noch die Russen) dank ihren gewaltigen Opfern an Menschenleben und Geld den letzten Weltkrieg genügend rasch beendet haben, dass ich dessen Leiden mit einer anschliessenden Diktatur nicht habe erleben müssen. Auch als die Russen die friedlichen Ukraine überfallen haben, waren es die Amerikaner, die mit ihrem schnellen Eingreifen den Ukrainern eine Chance gaben, sich zu verteidigen, um ihre 1991 frei gewählte Freiheit zu bewahren und den vom Sowjetkommunismus zerrütteten Staat zu gesunden.

Ich habe seinerzeit die Aufstände in der Tschechoslowakei, in Ungarn, in Polen als Zeitgenosse erlebt und bin heute überzeugt, dass die gegenwärtige russische Regierung, hätte sie die Ukraine erfolgreich überrannt, Begründungen gefunden hätte, im Widerspruch zu ihren Verpflichtungen gegenüber der UNO-Charta, weitere Länder anzugreifen. Wir hätten bald Zustände in Europa wie 1939. – Natürlich haben die USA mit ihren Waffen andernorts zum Teil mit fragwürdigen Begründungen interveniert oder auch gegenüber der schweizerischen Wirtschaft ihr Machtverhalten ausgedrückt. Daraus ist aber keine Unterjochung der betroffenen Bevölkerungen entstanden, wie wir das mit der UdSSR erlebt haben.

Da die Menschen in Autokratien von lügnerischer Staatspropaganda überflutet werden, bin ich überzeugt, dass der friedliche Weg zur Schwarmgesundheit in demokratischen Kleinstaaten beginnen muss, wo sich Bürger einigermassen frei äussern dürfen (wenn sie nicht von der Woke-Bewegung drangsaliert werden). Darum beginnt der Weg zur Schwarmgesundheit hier.

Natürlich werden wir laufend berieselt mit übertreibender Werbung, mit Besserwisserei und mit Fake News. Für mich gibt es dagegen nur eine Methode: Aufgrund meiner Intuition und inneren Stimme (s. ‘Ichwerdung’) muss ich mir stets bewusst bleiben, was ich überhaupt hören, lesen oder glauben will, ob es mir guttut und ob ich etwas wissen muss, um mich über Entwicklungen des Weltbildes auf dem Laufenden zu halten.

Wenn ich beobachte, wie Autokratien ihre Gewaltbereitschaft stärken und die digitalisierte Überwachung der Bevölkerung perfektionieren, so meine ich, dass daraus eine grosse Gefahr für die Menschheit entsteht. Ich weiss immer weniger, wie in solchen Ländern die Menschen noch eine Revolution initiieren könnten. Vielleicht besteht der einzige noch offene Weg in der Chance, der Schwarmgesundheit, die statistisch erfassbar so gute Ergebnisse erbringt, dass Autokraten in einen zunehmenden Erklärungsnotstand geraten. Bruno

***FREIHEIT ALS VORAUSSETZUNG DER ENTWICKLUNG***

?

**MEINE MEINUNG ZU: FREIHEIT ALS VORAUSSETZUNG DER ENTWICKLUNG**

**VISION 2084**

**Bekanntlich nehmen wir das Negative viel bewusster wahr als das Positive, Schmerzen mehr als die Schmerzfreiheit. Die wichtigsten Gründe dafür sind einerseits der individuelle Mangel an Dankbarkeit, andererseits der Kampf gegen das Elend der Welt, wo der Einfluss am geringsten ist, nämlich durch Medien, den Staat und übergeordnete politischen Organisationen.**

**Daraus schliesse ich, dass die folgenden Ziele von wohlhabenden Demokratien über die nächsten Generationen idealerweise verwirklichen werden:**

* **Der individualisierten Gesundheitsentfaltung stets mehr Bedeutung beimessen als dem standardisierten Kampf gegen Krankheit**
* **Das bedeutet mehr Achtsamkeit, individuelle Sinnerfüllung, Selbstverantwortung, Dankbarkeit, Lebensfreude zur Verwirklichung der eigenen Glückseligkeit**
* **Persönlicher Einsatz, wo die Wirkung am grössten ist in der Reihenfolge: Ichwerdung, soziales Engagement (soziale Gesundheit) in der Familie, in der Nachbarschaft, im eigenen Lande. Wer zur Verminderung von Not in anderen Ländern beitragen will, tut es durch den persönlichen Einsatz auf eigene Kosten oder unterstützt durch entsprechende Stif**tungen.
* Vermeidung von wachsendem Prekariat und Gewalt durch Immigra­tion zu Gunsten der Schwarmgesundheit
* Minimale staatliche Unterstützung von kulturellen, sozialen und inter­natio­nalen Institu­tionen (Staatsausgaben), verbunden mit der Verminderung von Steuern und der Ermunterung zu individuellem Engagement durch Über­windung von Geiz und Des­interesse.
* Vermehrtes soziales Engagement in der Nachbarschaft und zu Gunsten lokaler Benachteiligter (s. ‘nachbarschaftliche Kontakte’)
* Das ökologische Verhalten als Teil der eigene Gesundheit (s. ‘ökologische Gesundheit’) betrachten
* Für Interessierte: Spiritualität (s.’spirituelle Gesundheit’) erfahren, die Anderwelt (s. dort) und ihre Chancen erkunden, um damit durch deren Wertschätzung dem eigenen Leben eine erweiterte Sinnerfüllung zu ermöglichen. Bruno

***VISION 2084***

?

**MEINE MEINUNG ZU: VISION 2084**

**NACHHER**

Wenn wir davon ausgehen, dass in 2-3 Generationen der Zeitgeist einer Mehrheit in Wohlstandsdemokratien geprägt sein wird von der selbstverantwortlichen individuellen Glückseligkeit, einer hochentwickelten Spiritualität (‘s. spirituelle Gesundheit’), dem Verzicht auf Machtspiele, statistisch nachweisbar die Krankheitskosten (Gesundheitskosten) im Vergleich zu heute inflationsbereinigt um 50% gesunken sind, entstehen positive Nebeneffekte: Der Staat wird sich auf seine Kernaufgaben konzentrieren, unbedeutende, aber Freiheit einschränkende Gesetze werden dank vermehrter Selbstverantwortung verschwinden, die Steuern sinken, die Entwicklungshilfe (‘s. staatliche Entwicklungshilfe’) ist privatisiert, das Sozialwesen (Sozialstaat) entlastet und das Subventionswesen höchst restriktiv gehandhabt. Politiker verzichten auf Korruption, unwahre Aussagen und Machtspiele, weil sie sich auf dem Weg der Ichwerdung (s. dort) befinden.

Um den Wohnungsmangel, die Umweltschäden, den Stossverkehr zu lindern, die Schulen und Spitäler zu entlasten, wird auf ein Bevölkerungswachstum verzichtet. Die Menschen werden vermehrt in ihren eigenen vier Wänden wohnen und die Wirtschaft wächst pro Kopf durch Rationalisierung, Innovation, weniger Vorschriften und damit weniger Staatbesoldeten, einem erweiterten Pensionierungsalter mit einer Rente, die versicherungstechnisch jeden Jahrgang für sich bezahlen lässt. Durch die verminderte Steuerlast werden trotz progressiver Besteuerung vermehrt Menschen motiviert, wieder Vollzeit zu arbeiten, buchstäbliche Nächstenliebe zu pflegen, kulturelles Mäzenatentum nach eigenem Geschmack zu pflegen, Entwicklungshilfe dort zu leisten, wo die Spendenden sie am nützlichsten finden.

Die Immigration wird begrenzt auf Menschen mit gutem Leumund, die Expertise mitbringen, Einheimische aus Liebe heiraten oder als persönlich bekannte Flüchtlinge privat aufgenommen werden. Wer über einen fremden Pass verfügt, wird bei Gewaltmissbrauch zwingend ausgewiesen, kann aber ein Zielland seiner Kultur wählen.

Wenn sich in Europa eine grosse Naturkatastrophe ereignet oder Russland erneut eine westliche Demokratie angreift, muss allenfalls eine grosse Anzahl Flüchtlinge aufgenommen werden, die sich aber verpflichten, bei einer Normalisierung der Lage, wieder in ihre Heimat zurückzukehren. Bruno

***NACHHER***

?

**MEINE MEINUNG ZU: NACHHER**

**LIEBE**

**Ich habe diese vielleicht wichtigste menschliche Qualität nur sehr spärlich angesprochen, weil kaum ein vergleichbarer Ausdruck ähnlich missbraucht wird wie Liebe. Wer die oben erwähnten Aspekte der Gesundheit entfaltet und in seiner Glückseligkeit lebt, hat einen anderen Bezug zur Liebe, als der Besucher eines Filmes zum gleichen Thema. Wenn ich mich durch die Anderswelt mit den Menschen, Tieren und Pflanzen in meiner Umgebung so innig verbunden fühle, als wären wir eins, so besteht kaum mehr ein Unterschied zur Eigenliebe. Ich akzeptiere andere und weiss, dass ihr Hintergrund sie anders geprägt hat als mich der meine.**

**Natürlich würde ich mich gegen einen Aggressor wehren, sei es ein Mensch oder ein Tier. Dazu brauche ich sie aber weder zu be- noch gar zu verurteilen. Ich geben allerdings zu, dass ich gewohnt bin, nicht angegriffen zu werden, so wie Hunde und Katzen dazu neigen, mir entgegenzukommen oder Zeit bei mir zu verbringen.**

**Diese Beziehungen zur Liebe haben noch einen anderen Aspekt: Mit meiner ersten Frau bezog sich meine Liebe auf die Partnerschaft, in der wir beide Anfänger waren, und die Verbindung zu den Kindern, die uns viel Freude bereiteten. – In der zweiten Ehe war die Liebe geprägt durch unsere altersbedingte Reifung und fand für mich einen tieferen Sinn. Nur vier Monate nachdem wir gemeinsam wohnten wurde Françoise mit Brustkrebs diagnostiziert. Noch hätte die Möglichkeit einer Trennung bestanden, was unsere beide Leben extrem beeinflusst hätte. Françoise hätte sich nach der Krebsdiagnose vergast, wenn ich sie nicht einer Intuition folgend aus der Garage gerettet hätte. Umgekehrt wäre ich 25 Jahre später im Spital gestorben, wenn sie nicht fachfräulich als Aussenstehende die Notwendigkeit einer sofortigen Operation erkannt hätte.**

**In der Zeit unseres Zusammenlebens haben wir wohl beide einen neuen Bezug zur Liebe geschaffen: Er bestand nicht mehr nur zur Familie, sondern wurde genährt in einem neuen Bezug zur Mitwelt. Wir haben sie ohne Beurteilung lieben gelernt. Bruno**

***LIEBE***

*Seit wann denken Menschen über Liebe nach? Auf welche Art und Weise?*

*Seit wann gibt es Liebe? Was kann sie? Wo kommt sie her?*

*Ohne Liebe können wir als Menschen nicht leben, weder alleine noch miteinander.*

*Womöglich kann man überleben ohne Liebe, doch nicht gelebte Liebe erzeugt Kälte, Gefühle von Sinnlosigkeit, unterstützt Sterben, Tod, Automatismus.*

 *«Nein» aus Liebe – Beschränkung und Sich Zurücknehmen - kann immer wieder der Liebe entsprechen. Sich dagegen auf Grund von Ängsten oder selbst zurecht gelegten Gedanken zurück zu ziehen, ist vermutlich weniger ein Akt der Liebe.*

*Gelebte Liebe erzeugt Wärme unter den Menschen, viele Sprechen vom «Funken» in ihnen, der entfacht wird durch wohlwollendes Miteinander, Austausch im Glauben, Miteinander Sprechen in einer Sphäre von Anvertrauen und Verständnis.*

*Liebe ist eine sehr klare Angelegenheit. Sie lässt sich nicht anfechten und sie kann keinen Missbrauch betreiben. Wenn Liebe verwirrt, ist es vermutlich keine.*

*Alle Menschen sind stark konfrontiert mit dem Thema Liebe. Wo Liebe auf irgendeine Weise fehlt, fehlt auch das Wohlbefinden und die Zufriedenheit.*

*Für manche liegt grosse Liebe in Entsagung, für andere in der Fülle des Lebens.*

*Gläubige teilen mit, dass es Liebe nur durch Gott gibt und dass alles Menschengemachte nicht echt sei.*

*Für mich ist Liebe DER Ausdruck für Wohlbefinden im Sinne von Geborgenheit im tiefsten Inneren – da wo das Ende des Fühlens ist, wo Unendlichkeit im Fühlen erkennbar wird. Das schlagende Weltherz bringe ich weniger mit dem Begriff «Liebe» in Verbindung, da es von so vielen Höhen und Tiefen abhängig ist. Schränken wir den Begriff Liebe auf Zustände ein, die sich für uns angenehm anfühlen, bekommt Liebe eine Bedeutung, die in die Nähe von romantischer Liebe rückt: Zwei Menschen haben es gut miteinander, verlieben sich und wollen für immer zusammenbleiben.*

*Ist man beschränkt auf eine solche Deutung der Liebe, wird man wohl eher enttäuscht durchs Leben gehen. Ist man bereit, auch in grösseren Zusammenhängen zu geben und hat man genügend Liebe erfahren in seinem Leben, sehen sie Aussichten für ein zufriedenes Leben mit grösster Wahrscheinlichkeit anders aus …*

*Die Begriffe Philia - Eros - Agape sind das Dreigespann, die oft im Zusammenhang mit dem Begriff «Liebe» genannt werden: Freundschaftliche Liebe, in welcher wir für alles einstehen*

*füreinander und miteinander - Eros als die begehrliche Liebe, die durch die Sexualität gegeben ist und - Agape als die Liebe, die bedingungslos gibt und hilft.*

*Liebe ist immer zugänglich, der Zugang kann aber verdeckt sein. Schafft man es selbst nicht, Zugang zur eigenen Liebesfähigkeit zu finden, ist es eine Wohltat, wenn andere einem zu Hilfe kommen. Diese Hilfe lässt sich immer und überall finden wo Menschen sind, die wohlwollend und uneigennützig einander Aufmerksamkeit schenken.*

*Ein Leben voller Liebe dürfte für alle Menschen erstrebenswert sein.*

*Was hält uns ab davon? Vera*

**MEINE MEINUNG ZU: LIEBE**

**NATUR**

**Die Natur kann ohne Menschen leben. Wir können ohne die Natur keinen Atemzug lang überleben. Dennoch werden in meinem Empfinden Könige, Diktatoren, Spitzensportler und Stars mehr verehrt als die Natur. Diese liegt uns jederzeit näher, Viele ihrer Aspekte können nur persönlich entdeckt und erlebt werden.**

**Forscher erklären uns, wie die Natur sich über Jahrmilliarden auf der Welt und im Universum entwickelt hat. Selten nur erlebe ich Menschen, die sich mit der Frage auseinandersetzen, welche Rolle der Mensch in diesem Bio­top spielt, bzw. spielen könnte. Hat ihn die Natur nicht nur mit besonderen Fähigkeiten ausgestattet, um sich vom Tier zu unter­scheiden, sondern auch, um mit seiner weltweiten Erfahrung in der Entwicklung der Natur eine neue Stufe zu erklimmen?**

**Die Voraussetzungen dazu sind meines Erachtens vorhanden. Es ginge um die Überwindung belastender Eigenschaften wie Gewalt, Habgier, Eifersucht, Unversöhnlichkeit, dem Heilen von Emotionen wie Angst, chronischem Stress, Aggressionen usw. Menschen haben das Wissen zur Entwicklung echter Liebe, Versöhnlichkeit, Wertschätzung und könnten sich rückbesinnen auf wertvolle pflanzliche und tierischen Qualitäten. Dazu gehört das Spüren feinster Energien und deren Kommunikation. All diese Aspekte beeinflussen unsere Gesundheit und das Wohlbefinden entsprechend günstig oder ungünstig. Bruno**

 **NATUR**

*Die Natur zu beobachten, zu hören, riechen ist wunderbar, und ich bin ebenso fasziniert, dass jede Umgebung in der Natur ein anderes Gefühl in mir entfacht. Im Wald fühle ich mich umschlossen, von den vielen Bäumen und der Boden durchlebt den Kreislauf des irdischen Lebens. Blätter, die einst grün waren, werden dürr und zerfallen, um als Humus neue Energie für das Wachstum der Pflanzen und Bäume zu spenden. Stehe ich auf einer Wiese mit unzähligen Blumen, fühle ich Freiheit und Schönheit. Ein Löwenzahn, der sich durch den asphaltierten Gehweg scheinbar mühelos durch die Widrigkeit der Umstände durchzwängte, beeindruckt mich sehr. Dieser kleine Kerl, symbolisiert die Kraft der Natur. Bin ich in den Bergen und kann in die Weite sehen, erfasst mich das jedes Mal mit Demut. Am Nachthimmel die Sterne und Planeten zu sehen ist wunderschön und ich schwelge in mystischen Gedanken, ob jemand anderes auf seinem Lebensplanet unsere Erde am Himmel funkeln sieht und das gleiche denkt. Ich durfte oft erleben, durch die Luft, an einem Gleitschirm hängend, getragen zu werden und es fasziniert mich, dass dies durch die Luftströmung überhaupt möglich und nicht einfach selbstverständlich ist. Als Kind liebte ich die Natur besonders und verbrachte meine Nachmittagsstunden oft ganz allein im angrenzenden Naturschutzgebiet. Später als Jugendliche und lange Zeit als Erwachsene, lebte ich urban mitten in der Stadt und mochte das ständige Geräusch von Menschen. Ich war sogar mal zwei Wochen im künstlich errichteten Dubai und vermisste trotz allen menschlichen Annehmlichkeiten die grundlegende Natur und das Grün und die Tierwelt darin. Ich möchte die Erfahrung als Vergleich trotzdem nicht missen. Meine Liebe zur Schweiz und das besondere Heimatgefühl hat es noch verstärkt. Sie ist klein, aber bietet so viele verschiedene Landschaften. Heute lebe ich wieder am Rand eines Quartiers und geniesse die Ruhe und die Geräusche der Natur sehr. Es schenkt mir Heilung. Ich nehme wahr, wie Menschen, auch die jüngeren, wieder versuchen, sich mit der Natur rückzuverbinden. Interesse entwickeln und Bücher lesen über Naturvölker und deren Verbindungen zu der Wesenheit Natur und versuchen ein Gleichgewicht zu schaffen in dem Materiellen und der Grundbasis unserer Lebensgrundlagen. Alexandra*

**MEINE MEINUNG ZU: NATUR**

  **MEINE MEINUNG**

Es mag sein, dass ein Dir wichtiges Thema in unserer Auswahl fehlt. Wir haben daher diese Leerstelle geschaffen für den von Dir gewählten Titel, der Dir in unserer Liste fehlt (Beispiele: Versöhnlichkeit, Kunst, Humor, Nachkommen, Disziplin, (Berufs)Bildung, Erwerbsarbeit etc.).

Wir  schlagen vor, dass Du dabei das folgende Zitat der Physikerin und Nobelpreisträgerin Marie Curie im Auge behältst: «Man kann nicht hoffen, die Welt zum Besseren zu wenden, wenn sich der Einzelne nicht zum Besseren wendet. Dazu sollte jeder von uns an seiner eigenen Vervollkommnung arbeiten und sich dessen bewusstwerden, dass er die persönliche Verantwortung für alles trägt, was in dieser Welt geschieht, und dass es die direkte Pflicht eines jeden ist, sich dort nützlich zu machen, wo er sich am nützlichsten machen kann.» (PIKOM, S. 2/23, S.2)

**MEINE MEINUNG ZU:**

**V AM PROJEKT WAREN BETEILIGT**

* **Biografische Ergänzungen zu Alexandra Paul**
* **Biografische Ergänzungen zu Bruno Riek**

**Ich war in der Schule lernfaul in Bezug auf das Auswendiglernen. Das benachteiligte mich noch nach Jahrzehnten beruflich, indem sich Kollegen besser an Details erinnern konnten als ich. So glaubte ich, effizient zu sein, wenn ich bei neuen Lehrern, das gleiche Gedicht wählte zum Auswendiglernen wie bei Vorherigen: Die Bürgschaft von Schiller. Diese Ballade prägte mein Verständnis von Freundschaft. Dieser Begriff ist in seinem inneren Wert für mich in keine der mir bekannten Fremdsprachen übersetzbar geblieben.**

**‘A good friend of mine’ zum Beispiel hat für mich eine mehr gesellschaftliche Bedeutung. Eine Freundschaft ist hingegen mit einem tiefen Vertrauen verbunden. Mit einem Freund oder einer Freundin habe ich mich über viele Stunden tiefsinnig ausgetauscht. Integrität hat unsere Beziehung geprägt, und wenn ich Hilfe benötigt hätte, so bin ich überzeugt, wäre sie mir auch gewährt worden.**

**Meine Jugendfreunde sind leider alle tot. Ich besinne mich aber sehr wohl, wie wir uns zwar körperlich allenfalls zufällig beim Turnen berührt haben, aber unsere Mimik, unsere Verhaltensweisen, unser Denken und unseren Glauben erlebte ich auf einer höheren Ebene. Es fällt heute sehr schwer, mir vorzustellen, wie Jugendliche mit ihrem digitalen Informationsaustausch eine vergleichbare Intimität der Beziehung aufbauen können.**

**Ich lernte die USA noch von deren besseren Seiten her kennen. Sie waren nicht nur mehrmals die Retter Europas und ihrer Demokratien, sondern ich erlebte dort Grosszügigkeit, Gastfreundschaft, Innovationskraft, Versöhnlichkeit (beispielsweise wer bei uns Konkurs machte, war wirtschaftlich erledigt; in den USA hiess es, er hat offensichtlich eine Lektion gelernt). Natürlich war nicht alles positiv. So wurde mir in einer Freitagnacht, als ich bei einer Innerrhödlerin, die sich von der Stickerin bei SAK’s Fifth Avenue zur Stickereiimporteurin, mit Büros im Rockefeller Center hochgearbeitet hatte, freitags um 21h während der unbezahlten Überzeit durch den Revisor gekündigt. Er bat mich, am Montag nicht mehr zur Arbeit zu kommen. Begründung: Es sei eine billigere Person gefunden worden. Sie stellte mich ein, weil sie eine Weltreise unternehmen wollte und ihrem billigen Personal keine Blankochecks anvertrauen mochte. Sie starb sehr reich und kinderlos.**

**Da ich mit einem zeitlich begrenzten Visum in den Staaten weilte, war die anschliessende Stellensuche schwierig. Letztlich arbeitete ich in einer Gruppe Jugendlicher als Hausierer und verkaufte renommierte Zeitschriftenabonnemente. So lernte ich viele amerikanische Verhältnisse kennen von Billigstwohnungen in Harlem bis zu Supervillen in Kalifornien.**

**Mit meinem ehemaligen Zugführer im Militär unternahm ich eine vierwöchige USA-Reise, bevor ich das Angebot meines schweizerischen Arbeitgebers nutzen durfte, mich in Uniontown, Pennsylvania, zum Betriebsfachmann ausbilden zu lassen. Diesen Beruf übte ich anschliessend in der Firma meines späteren Schwiegervaters aus und anschliessend als Berater in einer in Genf domizilierten US-Firma.**

**Ich heiratete 1964. Schon nach gut 9 Monaten gebar meine Gattin einen Sohn. Wie mein Stiefvater war ich ein Chrampfer. Bereits an meiner ersten Stelle war es für mich normal, ungezählte Überstunden zu leisten, obwohl ich sehr schlecht verdiente, ‘da ich ja zu Hause bei meinen Eltern leben dürfe’, wofür ich aber (geringes) Haushaltgeld bezahlen musste.**

**Da ich bei meinen Eltern keine intime Beziehung kennen lernte, war ich dazu auch nicht in der Lage in meiner eigenen Ehe. Sie bestand vornehmlich aus einer Wohngemeinschaft, normaler Sexualität, dem gemeinsamen Besuch von Freunden und Anlässen sowie attraktiven Ferien. Wir wohnten sehr einfach. Da meine Gattin bei der damaligen schweizerischen Fluggesellschaft Swissair arbeitete, konnten wir uns eine sehr günstige Hochzeitsreise nach Singapore, Hong Kong und Japan leisten.**

**Ich war mehr geizig als sparsam, gefühlsarm, sachlich mit wenig Bedürfnis nach körperlicher Nähe im Alltag. Das trug wohl bei, dass meine Gattin mich und unsere zwei Kinder nach 15 Jahren verliess. Anfänglich putzte sie noch bei uns, schloss sich aber bald dem indischen Guru Bhagwan (Osho) an und übersiedelte vorerst nach Poona (Indien), dann nach Oregon.**

**Da ich mit ihrem Einfluss auf die Kinder aus der Distanz oder mit Besuchen rechnen musste, fühlte ich mich gedrängt, mich mit Bhagwan’s Lehren auseinanderzusetzen. Interessante Bücher dazu und über ihn führten mich in die Spiritualität ein, die mich bis heute fasziniert.**

**Meine Arbeit als Betriebsberater begann mit einem Firmenfest, zu dessen Anlass der Chef und Eigentümer aus den USA anreiste. Auch meine Gattin wurde eingeladen. Wir durften im Nobelhotel Du Rhône in Genf wohnen, wo unsere Tochter Gabrielle ihre ersten Stunden als befruchtete Eizelle ‘erlebte’.**

**In der neuen Firma wurde meine Ausbildung fortgesetzt. Wir wohnten mit Christian während eines Jahres in Pescara, wo ich in einer nahen Fabrik lernte, wie man rationell täglich 100'000 Hemden anfertigt. Mein erster selbstständiger Auftrag führte uns nach La Rochelle. Aus einem Lokal mit Nähmaschinen sollte eine effiziente Hemdenfabrik entstehen, was dann mit Hilfe zweier Franzosen, einem Directeur und einem Assistenten, gelang. So wohnte ich während eines Jahres mit meiner Familie in der Region, wo dann auch Gabrielle geboren wurde. Weil ich später als Betriebsberater mehrere Projekte in Westeuropa betreute, sah ich meine Familie meist nur an oft verkürzten Wochenenden.**

**Ich kündigte und kam anschliessend zu Heberlein, wo ich als Managementreserve von der Holding in einen ‘Parkingorbit’ angestellt wurde und anfänglich meinen Job in der Firmengruppe selbst suchen konnte. Ich erklomm die Firmenleiter, bis ich eine Plastikfabrik mit etwa 500 Arbeitnehmern führte. Unsere anfänglichen Erfolge entwickelten sich vernichtend, als in den 70er Jahren die Ölkrise ausbrach, die zu einem Rohstoffmangel führte. Da auch die oberste Gruppenleitung wechselte, wurde mir gekündigt. Zusätzlich war unsere Ehe in der Krise, was bei mir eine Depression auslöste.**

**Ab 1984 war ich in einer Textilfirmengruppe verantwortlich für die Finanzen und die Administration. Wir hatten Fabriken in der Schweiz, Frankreich und den USA sowie eine Verkaufsfirma in England. Trotz grossem Geldeinsatz der Eigentümer gelang es nicht, dem damaligen Downtrend der Textilindustrie zu entgehen, und ich verlor gelegentlich meine Arbeit. Im Verlaufe der Kündigungszeit wurde ich zu weit besseren Bedingungen nochmals als Berater angestellt.**

**Ich erinnere mich der grossen Enttäuschung meiner neuen Freundin Françoise und nachmaligen Gattin, als ich ihr erzählte, ich sei dann nicht mehr Direktor und Geschäftsleiter, sondern ein Arbeitsloser (ohne Unterstützung, da ich ja keine Arbeit suchte), der entschied, ein Sabbatjahr einzulegen, um herauszufinden, was im Leben wichtig sei. Sie zog trotzdem am 1. Mai 1985 bei mir ein ohne zu wissen, bereits im September mit Brustkrebs diagnostiziert zu werden. Das lieferte mir bereits erste Antworten auf das Wichtigste im Leben.**

**Gegen Ende des Sabbatjahres träumte ich, eine Stelle suchen zu müssen. Die Vorstellung bei einem Headhunter führte gleichentags zur Anstellung für ein 10-tägiges Projekt in Kloten. Nach meiner Rückkehr berichtete mir Françoise, dass der uns bekannte Finanzleiter von Nestlé mir einen Traumjob anbot: Ein Projekt zu leiten, um während 2 Jahren herauszufinden, was ‘seine’ Firma verpasse, wenn sie ihre Forschung auf das rein Naturwissenschaftliche begrenze. Um es zu verbilligen, wurde Hoffmann La Roche zur Teilnahme gewonnen. Mit Weltreisen und der Suche nach Studien sollte ich in Zusammenarbeit mit Fachkräften entsprechende Antworten finden. Entgegen der Tradition von Budgetverantwortlichen, Vorgaben aufzubrauchen, um fürs Folgejahr eine Erhöhung sicherzustellen, hatte ich nach 2 Jahren nur ¾ der Vorgaben verwendet. Das führte dazu, dass die mich überwachenden Generaldirektoren das Projekt siebenmal verlängerten bis zur Pensionierung der beiden nicht direkt beteiligten Verwaltungspräsidenten. Diese Aufgabe hat mich weit über meine Pensionierung so fasziniert, dass sie letztlich zur Vision 2084 geführt hat. Damit war nicht nur meine Sinnfrage gelöst, sondern auch die Integration der Erkenntnisse in meinen Alltag, wohl ein wichtiger Grund für meine hohe Lebensqualität.**

* **Biografische Ergänzungen zu Josephine Riek**
* **Biografische Ergänzungen zu Mira Neumann**

*Mira Neumann, geboren 1969 in Deutschland, Aufgewachsen in Schwaben. Ich habe mir Neugierde und Offenheit bis heute als Qualität bewahrt. Hauptberuflich arbeite ich in einer Stiftung in leitender Funktion im Bereich Arbeitsintegration. Ausgebildet bin ich in und als Industriekauffrau, Offset-Druckerin, Thai-Massage, Psychosynthese (eigene Persönlichkeitsentwicklung), spiritueller Sterbebegleitung, Medialität- und Geistigem Heilen, mit dem SVEB 1 (Grundlagen Erwachsenenbildung) und dem eidg. Fachausweis Führungsfachfrau. Geprägt haben mich neben unendlich vielen lustigen und überraschenden Momenten, ein schwerer Autounfall, der Suizid einer Freundin, zwei Reisejahre, der frühe Tod meines Lebenspartners, 16 Umzüge, das Leben im Ausland und Hobbies von Tanzen bis Bergsteigen, von Selbstverteidigung bis Improvisationsmusik.*

*Deshalb liebe ich es, innere und äussere Welten zu verbinden und so emotionale Gesundheit zu fördern. Geistiges und Materielles, Statistiken und Intuition, Verstand und Empfindung sind gleichwertige Werkzeuge für mich. Am liebsten halte ich mich in der Natur oder unter Menschen auf. Meine Leitwerte sind Zuverlässigkeit, Lebendigkeit und Ehrlichkeit.*

* **Biografische Ergänzungen zu Priscilla**

Priscilla Bucher ist gelernte Drehbuchautorin und leitet mit ihrem Mann Jonas die Videoproduktionsfirma BUCHERMEDIA GmbH in Thun, wo sie Kurzfilme, Trailer und Werbefilme produzieren. Durch Priscilla’s eigene Erkrankung als Kleinkind an Malaria war sie über die Hälfte ihres Lebens krank. Ihr Leidensweg mit verschiedensten Diagnosen drängte Priscilla dazu die Gesundheit des Menschen und die Ursache chronischer Erkrankungen zu erforschen. Sie führte mehrere Dutzend Interviews mit Menschen, die sich von Diagnosen heilten, las unzählige Bücher aus dem medizinischen, philosophischen, naturwissenschaftlichen, alternativ-medizinischen und spirituellen Bereich und schloss Weiterbildungen in den Bereichen Ayurveda, Breathwork, Siang Mien (Chinesischem Gesichtslesen) und Seelenheilung ab.

Gemeinsam mit ihrem Mann Jonas Bucher gründeten Priscilla den YouTube Kanal «chronisch ehrlich» (<https://www.youtube.com/c/chronischehrlich>), der unterdessen als grösster Selbstheilungskanal im Deutschsprachigen Raum gilt. Das Ehepaar hat sich zum Ziel gesetzt, dass Diagnosen, die gegoogelt werden, zu ermutigenden Heilungsgeschichten führen. Das Dach ihrer Arbeit ist die gemeinsam gegründete Heilkraftwerk GmbH ([www.heilkraftwerk.ch](http://www.heilkraftwerk.ch))), welche Online Kurse, Retreats und Veranstaltungen im Gesundheitsbereich anbieten, um Menschen praktische Hilfsmittel zur Eigenverantwortung ihrer Gesundheit an die Hand zu geben. Ihre Herzensbotschaft an chronisch Kranke: Heilung ist der Weg zu dir selbst!

* **Biografische Ergänzungen zu Sybilla Kretschmer**
* **Biografische Ergänzungen zu Vera Bergmann**