Konzentriere Dich!

Dr. med. Matthias Gauger, 31.01.2026

In diesem Dokument finden Sie Empfehlungen, welche meines Erachtens wissenschaftlich alle gut gestützt sind. Trotz sorgfältigem Recherchieren kann ich nicht für die Vollständigkeit, die Aktualität, die Richtigkeit und die Ausgewogenheit der dargebotenen Informationen garantieren. Ich werde entsprechend meinem Kenntnisstand gegebenenfalls Informationen abändern oder ergänzen. Wer die in diesem Infotext erwähnten Empfehlungen befolgt, tut dies in eigener Verantwortung und auf eigene Gefahr.

Die Verwendung von Zitaten und die Verweise auf Personen, Organisationen und Methoden erlauben keine Rückschlüsse über meine persönliche Meinung zu der jeweiligen Quelle.

Möchten Sie benachrichtigt werden, falls wir wieder einen Text aufschalten? Dann können Sie sich auf unserer Praxishomepage einschreiben (unter «Home»).

Überblick

- Sich zu konzentrieren, also seine Aufmerksamkeit willentlich auszurichten, ist eine machtvolle menschliche Fähigkeit, mit welcher wir enormen Einfluss auf unseren Körper und unsere Lebensumstände nehmen.
- Unter «konzentrieren» verstehen wir üblicherweise eine zielgerichtete Einengung unserer Aufmerksamkeit auf einen Punkt draussen bzw. in der Zukunft mit Ausblendung aller anderen Aspekte.
- Der lateinische Begriff *con centrum* - «mit Zentrum» -, von welchem sich das Wort konzentrieren ableitet, hat jedoch die Bedeutung von «sich einmitten», was dadurch geschieht, dass man sich erinnert, wer man ist, welche obersten Ziele man hat und wie man «inmitten» eines grösseren Ganzen positioniert und durch und durch mit allem verbunden ist.
- Diese Form von «Zentrierung» ist uns weniger geläufig. Ihre Anwendung hat enormes Heilungspotential.
- Die beiden Formen von Konzentration entsprechen zwei verschiedenen Arbeitsweisen unseres menschlichen Gehirns, die sich gegenseitig ergänzen.
- Das physiologische Zusammenspiel dieser beiden Hirnfunktionen – zielfokussierend und einmittend - ist bei uns modernen Menschen kollektiv aus dem Gleichgewicht geraten, ohne dass uns dies bewusst ist, mit den gemässen Störungsauswirkungen in unseren Körpern und in unserer Umweltgestaltung.
- Entsprechend gross ist der potentielle Nutzen der Aufklärung über diese Sachverhalte und der Wiederherstellung der physiologischen Arbeitsweise unseres Gehirns, welches die Ausbalancierung der beiden Formen von Konzentration – zielgerichtet und einmittend – anstrebt.
- Der Text erläutert verschiedene Arten, sich zu «konzentrieren» und gibt Anregungen, wie sie auf heilsame Weise eingesetzt werden können.

Wo lohnt sich Prävention am meisten?

Als Hausarzt bin ich Akteur im Gesundheitswesen, das sich der Aufgabe widmet, Gesundheit zu fördern. Die wirksamste Methode, Gesundheit zu fördern, ist unbestritten die Prävention, mit welcher man anstrebt, gar nicht erst krank zu werden. Vieles ist krankheitsvorbeugend, - wo aber lohnt sich Prävention am meisten? Worauf sollte eine volksgesundheitsfördernde Intervention abzielen? Was genau sollte sich ändern? Dies herauszufinden, wäre doch eine äusserst wertvolle Forschungsaufgabe.

Präventionsmassnahmen sind je wirksamer, je besser sie die Störungsursache beheben können. Ich überblicke mittlerweile vier Jahrzehnte Berufserfahrung und sehe nirgends, dass dieser Suche nach den am tiefsten liegenden Krankheitsursachen beherzt wissenschaftlich nachgegangen wird, oder dass die aus dieser Suche hervorgehenden Schlussfolgerungen konsequent umgesetzt werden. In den vergangenen Jahrzehnten hat in der Schweiz wie auch andernorts trotz uneingeschränkter Verfügbarkeit moderner medizinischer Massnahmen der Gesundheitszustand der Bevölkerung nicht zugenommen. Ganz im Gegenteil treten chronische Krankheiten wie Krebs, Diabetes mellitus Typ II, Herzkreislauferkrankungen, Demenz, Depressionen, Rheuma, Autoimmunerkrankungen immer häufiger auf.

Diese Krankheiten hängen via Stress, Vitalstoff-, Bewegungs-, Schlaf-, Sonnenlichtmangel, Umweltgiften und elektromagnetischer Strahlenbelastung eng mit unserem Lebensstil zusammen. Keine Naturgewalt zwingt uns zu solch krankheitsförderndem Verhalten. Wir Menschen bringen so viel zustande, wir hätten doch auch Einflussmöglichkeiten auf unsere Lebensweise. Entsprechend beschäftigt mich schon seit längerem die Frage, welche die Medizin nicht zu interessieren scheint: Warum verhält sich das mit Abstand gescheiteste Wesen auf dem Planeten - der Mensch - mit Abstand am Dümmsten? Warum schaden wir uns selbst? Warum schaffen wir Menschen uns selbst Lebensbedingungen, die uns in hohem Masse krank machen?

> *«Der Mensch erfand die Atombombe. Doch keine Maus der Welt würde eine Mausefalle konstruieren.»*
> nach Albert Einstein (1879-1955)

Die letztendliche Antwort, bei welcher ich immer und immer wieder lande, ist relativ einfach und lautet: Es liegt an unserer Unachtsamkeit gegenüber den Entscheidungs- und Bewertungsprozessen, welche permanent in unserem eigenen menschlichen Gehirn stattfinden. Wir sind auffallend - um nicht zu sagen krankhaft - nachlässig, wenn es darum geht, ob die Wertvorstellungen, Meinungen und Sichtweisen, welche uns leiten, überhaupt gültig sind. In vielen Fällen, sowohl in unserem individuellen Leben, als auch auf politischer Ebene, zeigen wir uns geradezu blind für Irrtümer in unseren Vorstellungen und Ideologien, selbst wenn sie augenfällig sind.

Wir *KONZENTRIEREN* uns voll auf die Aufgaben, die scheinbar so wichtig und ohne Zeitverzug draussen in unserem Umfeld zu erledigen sind, ohne dass wir uns zuvor gebührend *ZENTRIERT* hätten, also ohne, dass wir uns bewusst klargemacht hätten, was für uns *im Zentrum* stehen soll und was unsere Position innerhalb des Grossen Ganzen ist.

«Bis Sie das Unbewusste bewusst machen, wird es Ihr Leben lenken und Sie werden es Schicksal nennen.»
nach C.G. Jung (1875-1961)

So gelange ich als Hausarzt zu der Auffassung, dass echte nachhaltige Heilung nur möglich ist, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf unsere obersten Beweggründe und Wahrnehmungsfilter lenken, bevor wir loslegen. Wenn wir uns in unserem Leben und auf unserem Gesundheitsschiff nur auf die Aufgaben konzentrieren, die sich aus den alltäglichen Herausforderungen für uns als Person bzw. als Crewmitglied ergeben, ist es gut möglich, dass scheinbar in unserem Leben und im Gesundheitswesen alles rund läuft und dass uns alles folgerichtig und stimmig erscheint. Was aber, wenn wir von Anfang an auf falschem Kurs sind? Was, wenn unsere obersten Vorstellungen, wie unser Körper und die Natur funktionieren, gar nicht der tatsächlichen Beschaffenheit der Natur entsprechen? – Dann sind wir – unbewusst - auf Kollisionskurs mit der Natur. Die Schwierigkeiten, die scheinbar wie Eisberge *von aussen* auf uns zu kommen, sind Konsequenzen *unserer* Kurswahl. Wenn wir uns direkt auf diese Schwierigkeiten draussen konzentrieren, ohne unsere innere Ausrichtung in Frage zu stellen, werden wir das Auftreten von Symptomen, Krankheiten und Problemen als schicksalhafte Naturwidrigkeiten fehlinterpretieren und versuchen, sie mit noch mehr Anstrengungen und Tricks zu überwinden.

Ein Innehalten, ein Aufblicken von seiner konzentrierten Geschäftigkeit, eine Bereitschaft, sein vermeintlich sicheres Wissen in Frage stellen und auf den neuesten Stand bringen zu lassen, erweist sich somit als universales Präventionsziel, auch für nichtmedizinische Probleme. Es könnte Wunder wirken. Hierzu ein historisches Beispiel.

«Wunder geschehen nicht im Widerspruch zur Natur, sondern nur im Widerspruch zu dem, was wir über die Natur zu wissen meinen.»
nach Augustinus (354 – 430)

Was dreht sich um wen?

Vorstellungen haben es in sich. Vor 500 Jahren herrschte bei den Menschen die Vorstellung, dass die Erde eine Scheibe ist, über welche sich die Sonne bogenförmig auf- und niederbewegt. Zugegebener Weise war und ist diese Vorstellung sehr überzeugend. Noch heute sprechen wir von Sonnen*aufgang* und Sonnen*untergang*, was aus unserer *gewohnten* Perspektive ja auch stimmt. Im Alltag führt es kaum zu Schwierigkeiten, ob unsere Sichtweise über das Verhältnis von Sonne und Erde nun auch wirklich stimmt oder nicht. In gewissen Situationen ist es jedoch entscheidend, welche Vorstellung uns beherrscht, denn eine als gültig akzeptierte Vorstellung tut genau das: *sie beherrscht uns*. Sie ist die Entscheidungsgrundlage mittels welcher unsere Steuerungszentrale im Gehirn unseren Körper steuert.

Abb. 1: Holzschnittartige Darstellung eines Abgrundes am Rand der Erde. Urheber unbekannt

«Weltanschauung trifft an. Eine verkehrte Sicht auf die Welt führt zu einem verkehrten Leben.» Lothar Schäfer (1938 – 2019), Quantenchemiker

Seefahrer, welche nach Westen segeln mussten, unter der Überzeugung, dass es draussen im Meer einen Abgrund gibt, in welchen abends die Sonne hinabfällt, entwickelten Stresssymptome: Angst, Schweissausbrüche, Schlaflosigkeit, Verspannungen etc. – und es soll sogar zu Meutereien gekommen sein, wenn der Kapitän von der Mannschaft verlangte, immer noch weiter Richtung Sonnenuntergang hinauszusegeln. Alle diese Symptome und das Verhalten der Mannschaft waren absolut folgerichtige körperliche Konsequenzen und Steuerungsentscheidungen auf der Grundlage dieser die Seefahrer beherrschenden Vorstellung eines Abgrundes, zu dem es eine Sogwirkung geben könnte, je näher man ihm kommt. Alle Emotionen, alle körperlichen Symptome, alle Handlungen der Matrosen sollten dem berechtigten Bedürfnis zu überleben dienen. Sie waren gut gemeint. Und dennoch waren all diese Leiden unnötig und sogar schädlich und verhinderten lange, über dem Meer im Westen liegende Länder zu entdecken.

Dieses historische Paradebeispiel zeigt eindrücklich, wie machtvoll Vorstellungen sein und wieviel Unheil sie anrichten können. Auf der Basis derselben Vorstellung einer sich bewegenden Sonne, deren Lauf es zu erhalten gilt, soll es bei den Azteken zu bis zu 50'000 Menschenopfern jährlich gekommen sein, um den Sonnengott gnädig zu stimmen.

Wunder können durch falsche Vorstellungen über die Zusammenhänge in der Natur verhindert werden.

Es zeigt zweitens, dass die Fokussierung unserer Aufmerksamkeit nach innen ein unumgängliches und ausgezeichnet wirkendes Heilmittel sein kann. Den Seefahrern konnte erst dann gezielt und nachhaltig geholfen werden, als man die Ursachen ihrer Stresssymptome bis hinauf in die obersten Etagen ihrer Vorstellungswelt zurückverfolgte. Dann jedoch fand die Heilung wie durch ein Wunder statt. Mit dem Erkennen und Akzeptieren der tatsächlichen Zusammenhänge - in diesem Fall, dass die Erde eine sich um die Sonne drehende Kugel ist - verschwanden die Symptome von selbst.

Meinungen und Wissen sind Annahmen. Annahmen sollten als Annahmen angenommen werden. Annahmen können zutreffen oder auch nicht.

Das Beispiel gibt drittens eine Ahnung, dass dasjenige, was unsere Vorstellungen beherrscht, *uns* beherrscht und zwar perfider weise, *ohne* dass wir es merken. Hier steckt die Antwort, warum wir Menschen in der Lage sind, unsere Gesundheit zu sabotieren, unser Leben zu opfern und unvorstellbare Gräueltaten zu vollbringen für eine Glaubensüberzeugung. Im Namen des Nationalsozialismus wurden gemäss Schätzungen 17 Millionen Menschen ermordet - es ist noch keine 100 Jahre her. Im – falsch verstandenen - Namen der Wissenschaft wurden den Menschen weltweit – es ist noch keine 5 Jahre her – Impfungen gegen das Coronavirus aufgedrängt, welche schwerste und oft genug tödliche Nebenwirkungen haben können. Eine *Meinung,* die wir uns einmal einverleibt haben, wird von uns oft verteidigt, als ob es unsere eigene wäre, egal ob sie falsch oder richtig ist. Eine *Mein*ung, ist dann «meine». Ich bin damit identifiziert. Ich *bin* diese Meinung. Auch wenn es ehrenwert ist, auf seiner Meinung zu beharren, geht diese Hörigkeit zu weit. Von Meinungen kann man sich trennen, ohne «sein Gesicht» zu verlieren. Hingegen kann man sich schnell einmal an seinen Meinungen verlieren. Meinungen – vermeintliches Wissen - sind und bleiben *Annahmen*. Annahmen sollten als Annahmen

behandelt werden, mit offener aber hinterfragender Haltung und Veränderungsbereitschaft. Annahmen können zutreffen oder auch nicht. Zu dieser Einsicht könnten wir rasch kommen, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst konzentrieren würden. Sie könnte sehr viel Leid verhindern.

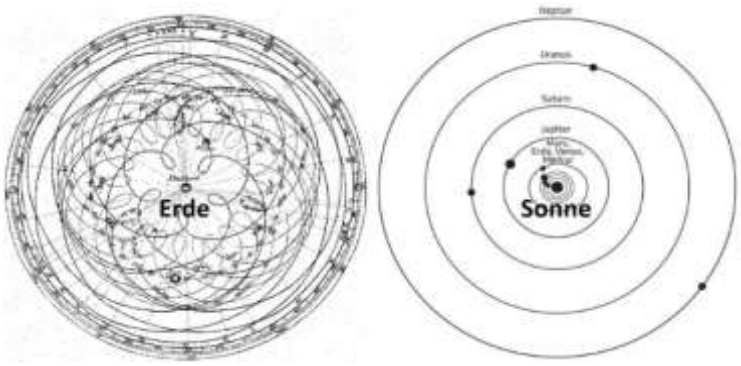

Abb. 2: Planentenbahnen im geozentrischen (links) und heliozentrischen Weltbild (rechts)

Als vor 500 Jahren die Astronomen die Planetenbahnen beobachteten, hatten sie Mühe, diese Beobachtungen der Vorstellung unterzuordnen, dass die Erde im Zentrum steht, um welches sich alles andere dreht. Das geozentrische Konzept war nur aufrecht zu erhalten, wenn der Sonne und den Planeten komplizierte Bewegungsmuster, sogenannte Epizirkel, aufgezwungen wurden, wie Abb. 2 links zeigt. Das erforderte die volle Konzentration der Astronomen auf Details, mit welchen sie sehr beschäftigt waren.

Achtung: «Wunder» könnten unsere Meinungen über die Natur «verwunden».

Statt sich auf die Ausarbeitung der Planetenbahnen zu konzentrieren, lenkte der polnische Forscher Nikolaus Kopernikus (1473 – 1543) seine Aufmerksamkeit auf das herrschende Weltbild und stellte es versuchsweise in Frage. Und - oh Wunder! - mit der Sonne im Mittelpunkt ergaben sich schlagartig harmonisch-schlichte Planetenbahnen (Abb. 2 rechts). Alle Berechnungsschwierigkeiten lösten sich auf, als ob ein Bann gebrochen würde.

Doch dieses «Wunder», war bei den Zeitgenossen von Kopernikus nicht willkommen. Sein 1543 - wohlweisslich erst kurz vor seinem Tod - veröffentlichtes Buch *«De Revolutionibus Orbium Celestium»* (Über die Bahnen der Himmelskörper), in welchem er seine Beobachtungen vorstellte, wurde von den herrschenden Gelehrten nicht als «Annahme angenommen», sondern verboten. Noch 1633, also 90 Jahre nach Kopernikus, musste Galileo Galilei in Rom vor der Inquisition auf den Knien dem heliozentrischen Weltbild abschwören, um Folter und Tod zu entgehen.

Was steckt hinter der Vorstellung, dass die Erde im Zentrum stehen *muss*? Was verteidigten die kirchlichen Würdenträger hier bis aufs Blut? Die Erde selber braucht keinen Fürsprecher. Sie hat sicher nichts dagegen, sich um die 1.3-millionenmal grössere Sonne zu drehen.

«All das Elend auf dem Planeten entsteht durch ein personalisiertes Ich- oder Wir-Gefühl.» Eckhart Tolle (*1948), spiritueller Lehrer und Autor

Die Menschen sehen die Erde im Zentrum, weil der Mensch auf der Erde lebt und weil sich der Mensch selbst im Zentrum sieht. Für jeden Menschen steht sein Überleben als Individuum im Zentrum. Ich sehe als Mensch standardmässig aus meiner Ichperspektive hinaus auf die Dinge, die sich um mich herumbewegen und entweder Freund oder Feind sind. Durch meine Augen betrachtet, scheint es keine Alternative zu geben zu diesem egozentrischen Selbst- und Weltbild. Doch so überzeugend es wirkt: Unsere uns so gewohnte Perspektive, die uns über unsere Augen vermittelt wird, ist eine Halbwahrheit, eine Art optische Täuschung, die mit wenig Aufwand zu durchschauen wäre, wenn wir nur von unserer Konzentrationsfähigkeit anderen Gebrauch machen würden, wenn wir uns nur auf das «mit dem Herzen

sehen» konzentrieren würden (übernächster Abschnitt). Denn damit könnten wir unser Wesen erkennen.

So wie wir falsche und dennoch machtvoll wirkende Überzeugungen über das Verhältnis von Sonne und Erde entwickeln können, so können wir falsche und dennoch machtvoll wirkende Vorstellungen über das Verhältnis von uns als Person und uns als Wesen entwickeln und damit lange durchs Leben segeln.

Der Einfluss optischer Täuschungen kann durch «Aufklärung» - durch Klärung der tatsächlichen Zusammenhänge – entkräftet werden. Es ist dringend notwendig, dass wir jetzt aus dem Griff dieser fundamentalen optischen Täuschung über uns selbst herausfinden, denn viele Anzeichen deuten darauf hin, dass wir Menschen – im Bann falscher Vorstellungen – in der Lage sind, unseren eigenen Untergang zu konstellieren. In diesem Zusammenhang haben mich zwei Begebenheiten sehr berührt, welche der Schweizer Arzt und Politiker Lukas Fierz dokumentiert hat.

Der Untergang des Weissen Mannes

Dr. med. Lukas Fierz, *1941, ist pensionierter Neurologe und war über mehrere Jahre auch Nationalrat für die Partei der Grünen im Schweizer Parlament. In seinem 2016 erschienenen Buch *«Begegnungen mit dem Leibhaftigen – Reportagen aus der heilen Welt»* erzählt er Erlebnisse aus seiner ärztlichen und politischen Tätigkeit. Das Kapitel «der Untergang des Weissen Mannes», welches man auch online nachlesen kann, hat mich besonders betroffen gemacht.

Abb. 3: Dr. med. Lukas Fierz

Hier schildert er, wie es 1956, als er 15jährig war, in Bollingen am Zürcher Obersee zu einer Begegnung mit dem berühmten Tiefenpsychologen C.G. Jung kam. Jung besuchte an einem Sommertag spontan die Familie Fierz, die auf dem Nachbargrundstück Ferien verbrachte. Bei einem Mittagstee wurde geplaudert und Jung berichtete von seiner USA-Reise, die ihn 1925 auch zu Indianern in New Mexico führte. Er sei ins Gespräch gekommen mit Häuptling Ochwiay Biano. Dieser als sehr weise geltende Stammesführer habe ihm gesagt, dass der Weisse Mann dem Untergang geweiht sei. Auf die Frage, warum, habe der Häuptling beide Hände vor die beiden Augen genommen – Jung zeigte es in seiner Erzählung vor - sei mit den nach vorn ausgestreckten Zeigefingern konvergierend auf einen Punkt auf dem Tisch zugefahren, und habe gesagt, es sei darum, weil der Weisse Mann den Blick nur auf *einen* Punkt fixiere und alles andere darum herum ausblende.

Dreissig Jahre nach dieser Begegnung mit Jung kam Dr. Fierz, inzwischen Nationalrat, in einer Sitzungspause mit Christoph Blocher ins Gespräch. Er fragte Blocher nach den Gründen, warum er so unglaublich erfolgreich geworden sei als Unternehmer und als Politiker. Da habe Blocher mit den ausgestreckten Zeigefingern konvergierend auf einen Punkt vor sich gezeigt und gesagt, das käme daher, dass er in der Lage sei, sich auf nur *einen* Punkt zu konzentrieren und alle anderen Aspekte auszuklammern - exakt die gleiche Bewegung und Aussage wie der Indianerhäuptling circa 60 Jahre zuvor.

Ist es nicht interessant, dass der eine diese menschliche Fähigkeit, sich so fokussiert konzentrieren zu können, als Erfolgsrezept ansieht und der andere findet, dies sei krankhaft und führe in den Untergang?

Unabhängig davon, wer recht behält, eines wird auf jeden Fall deutlich: Beide Führungskräfte messen der Art und Weise, *wie* und *auf was* wir uns konzentrieren, höchste Bedeutung zu.

> *«Am Anfang steht das Ziel»*
> Sportlerweisheit

Wie und *auf was* konzentrieren wir uns? Das hängt – es wiederholt sich – direkt mit unseren Zielvorstellungen zusammen. Es hängt damit zusammen, um was es sich bei uns *letztendlich* dreht. Sind kontinuierliches Wachstum, Fortschritt, Leistungssteigerung, Schnelligkeit wirklich gut gewählte *oberste* Ziele? Stimmen die dahinterstehenden Vorstellungen mit der tatsächlichen Beschaffenheit der Wirklichkeit überein? Kann unablässiges Wachstum funktionieren auf einer Kugel, welche nicht mitwächst? In der schweizerischen Bundesverfassung sind unsere Ziele anders formuliert. *Dort* steht, dass der oberste Zweck, um welches sich alles andere drehen soll, die gemeinsame nachhaltige Wohl*fahrt* (nicht Wohl*stand*), der Erhalt der natürlichen Lebensgrundlagen für uns und künftige Generationen, grösstmögliche Freiheit und Vielfalt in der Einheit sein soll. Nach meinem Eindruck steht dieser oberste Zweck nur noch auf dem Papier und wurde still und heimlich durch andere Werte, wie Wirtschaftswachstum ersetzt. Diese unbewusste Zielveränderung steuert nun unser Verhalten, führt zur massiven Zunahme von Krankheitssymptomen und wird von uns Schicksal genannt.

> *Hilfestellung bieten, wie wir unsere Aufmerksamkeit auf die Entscheidungs- und Bewertungsvorgänge in unserem Gehirn richten können, ist DIE Präventionsmassnahme unserer Zeit.*

Das Heilmittel für Unbewusstheit lautet Bewusstwerdung, was durch Lenkung unserer Aufmerksamkeit auf die unbewussten Vorgänge geschieht. Bevor wir uns punktgenau auf die Ziel*erreichung* fokussieren und alles andere ausblenden - da wird vermutlich niemand widersprechen –, sollten wir uns gebührend auf die Ziel*festlegung* konzentrieren und ihre Gültigkeit immer wieder überprüfen. Tun wir das? - Gemessen an seiner Bedeutung, erkenne ich hier ein riesiges Defizit. Denn die Ziel*definition* erfordert eine andere Form der Ausrichtung, eine weite, ungerichtete, alle Aspekte umfassende, neugierige, kontextinteressierte empfangsbereite Konzentration. Eine solche gibt es. Sie steht als Hirnfunktion fixfertig in jedem von uns parat. Doch deren Anwendung ist uns abhandengekommen. Der Weisse Mann braucht dringend Nachhilfe.

«con centrum» - die andere Form von Konzentration

Abb. 5: scharfblickende Konzentration

Wenn wir sagen: *«Konzentriere Dich!»*, - dann meinen wir in der Regel genau das, was den Weissen Mann gemäss Christoph Blocher so erfolgreich macht. *«Fokussiere dich auf das Detail da draussen! Bringe es auf den Punkt! Grenze alles andere aus!»*

Abb. 4: weitblickende Konzentration

Aber das Wort Konzentration leitet sich vom lateinischen Begriff *con centrum* ab. Die lateinische Vorsilbe *con-* heisst – «mit», «zusammen», oder auch «zusammenbringen». Konzentration hat also ursprünglich die Bedeu-

tung von «sich sammeln», «sich in seine Mitte, in sein Zentrum bringen». Und damit hat Konzentration auch die Bedeutung von «sich an sein Wesen und seinen Platz erinnern» im grossen Ganzen, in der Natur, im Universum.

War Ihnen diese eigentliche Wortbedeutung von Konzentration bewusst? – Man hört es selten. Es scheint, dass uns kultivierten Menschen diese ursprüngliche Bedeutung von Konzentration abhanden gekommen ist. An der Natur liegt es nicht. Sie würde uns unablässig genug Aufforderungen geben, sich vor dem Losstürmen zuerst einzumitten, sich in sein «Herz» zu bringen.

Auf dem Weg vom Hirn zur Hand befindet sich das Herz

Auch Häuptling Ochwiay Biano sprach diese Empfehlung aus - als Heilmittel für die Geisteskrankheit des Weissen Mannes. Dies geht aus den schriftlichen Aufzeichnungen des Gesprächs von 1925 hervor, welche von C.G. Jung selbst stammen[1].

«Ochwiay Biano *'Die Weissen wollen immer etwas; sie sind immer unruhig und rastlos. Wir wissen nicht, was sie wollen. Wir verstehen sie nicht. Wir denken, sie sind verrückt. '*

Ich fragte ihn, warum er dachte, dass die Weissen alle verrückt seien.

'Sie sagen, sie denken mit ihren Köpfen', antwortete er.

'Natürlich. Womit denkt ihr denn? ', fragte ich ihn überrascht.

'Wir denken hier', sagte er und zeigte auf sein Herz.»

Abb. 6: Ochwiay Biano, 1926, Quelle bee-zone.com

Ochwiay Biano brachte vor 100 Jahren zum Ausdruck, dass es nach seiner Auffassung zwei Formen des Denkens gibt: die des Verstandes, welche beim Weissen Mann vorherrscht und ihn zu rastloser Suche antreibt und andererseits die des Herzens, welche den Menschen mehr in sich, in seinem Wesen ruhen lässt und zu einem nachhaltigeren Umgang mit der Natur führt. Ganz ähnlich formuliert es der Fuchs im *«Kleinen Prinzen»*.

«Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.»
aus *«der kleine Prinz»* von A. Saint-Exupéry

Doch nicht nur A. Saint-Exupéry als Dichter und Ochwiay Biano als Indianer kommen zu dieser Auffassung, - es hat mich sehr nachdenklich gemacht, dass auch Dr. Iain McGilchrist als Vertreter moderner Hirnforschung auf wissenschaftlichem Weg exakt zur gleichen Schlussfolgerung kommt.

Die rechte und die linke Hirnhälfte – Weitblick und Scharfblick

Dr. Iain McGilchrist (* 1953) ist ein waschechter britischer Gelehrter. Er war zunächst Literaturwissenschaftler, studierte später Medizin und war in den 1980er und 1990er Jahren als Psychiater und

[1] Jung, C. G.: «*Erinnerungen, Träume, Gedanken*.» Aufgezeichnet und hrsg. von Aniela Jaffé. Korrigierte Sonderausgabe, 18. Auflage. Ostfildern: Patmos 2013. ISBN 978-3-8436-0191-7

im Weiteren auch als Hirnforscher tätig. Bevor er 2009 sein gut 500 Seiten starkes Buch *«The Master and his Emissary»* (Der Meister und sein Gesandter) über die unterschiedlichen Wahrnehmungsfunktionen des menschlichen Gehirns veröffentlichte, hat er 20 Jahre mit akribischem Forschungseifer zu diesem Thema recherchiert.

Abb. 7: Dr. Iain McGilchrist, Quelle Wikimedia Commons

Er kommt als Neurowissenschaftler zu der Auffassung, dass wir Menschen mit zwei verschiedenen Funktionsweisen ausgestattet sind, wie wir die Welt um uns herum sehen und über sie denken. Gemäss Prof. McGilchrist und anderen Wissenschaftlern, hat es sich im Laufe der Evolution immer mehr bewährt, dass Lebewesen Informationen aus der Umgebung auf zwei verschiedene Arten verarbeiten können. Stellen wir uns einen Vogel vor, welcher in der Nähe eines Busches am Boden Körnchen aufpickt. Er braucht einen sehr eng fokussierten scharfen Geist, der in der Lage ist, die kleinen Samenkörnchen, welche er schon kennt und von denen er weiss, dass sie wichtig sind für ihn, von anderen Körnchen abzugrenzen. Gleichzeitig ist es aber überlebenswichtig, eine weite, wachsame, ungerichtete Aufmerksamkeit Richtung Gebüsch aufrechtzuerhalten, darauf, was auch immer sich dort zeigen könnte und dessen Bedeutung zunächst noch unklar ist. Es könnten Fressfeinde auftauchen oder auch Fortpflanzungspartner oder Futter, - man kann es zunächst nicht wissen.

Abb. 8: «Weitblick» (rechte Hirnhälfte) und «Scharfblick» (linke Hirnhälfte) bei einem Vogel. Erstellt mit Unterstützung von Google Gemini

Mit beiden Prozessortypen in gleichzeitiger Zusammenarbeit die Umgebungssignale auszuwerten, ist für einen Vogel von grossem Vorteil. Die beiden Funktionsweisen bieten zwei konstruierte Versionen der Welt, welche in einem Vogelleben gleichermassen wichtig sind, wobei die rechte Hirnfunktion entwicklungsgeschichtlich als die ältere gilt. Der parallel arbeitende weitblickartige Prozessortyp – unsere einmittende Konzentrationsfähigkeit - scheint mehr in der rechten Hirnhälfte lokalisiert zu sein. Unsere detailorientierte seriell arbeitende Konzentrationsfähigkeit kann anatomisch eher der linken Hirnhälfte zugeordnet werden (gute Darstellung hier).

Die Wahrnehmung mit der **rechten Hirnfunktion** entspricht recht gut der poetischen Beschreibung «mit dem Herzen sehen». Sie ist weit, achtsam, wohlwollend, wachsam, aufgeweckt, offen, ungerichtet, umsichtig, systemisch und auf Zusammenhänge, Beziehungen, Wechselspiele, Kontexte, Prozesse ausgerichtet. Sie erfasst intuitiv das ganze Bild und seine Bedeutungsinhalte. Sie nimmt auch den zwischen den Zeilen steckenden Sinn von etwas wahr. Ein Körper wird als Gesamtorganismus wahrgenommen und sich selbst erlebt man eingebettet und aufgehoben in den übergeordneten Seinsebenen. Sie erfasst das Wesen und das Verbindende der Wirklichkeit als weitreichendes Bedeutungsgeflecht, in welches man selbst durch und durch eingewoben ist.

Das Sehen und Denken der **linken Hirnhälfte** ist darauf ausgerichtet, die Sache auf den Punkt zu bringen und zu erledigen. Entsprechend ist ihre Arbeitsweise scharfblickartig, punktgenau, linear, methodisch, analytisch, mechanisch, schubladisierend, kategorisierend, in Teile zerlegend, Details erkennend, fixierend, macherisch, reparierend, zahlen- und statistikorientiert. Ein Körper wird als eine Ansammlung von Teilen betrachtet, wie eine Maschine. Sie sieht von aussen und von oben auf die Sache und zoomt sich von dort in die Details hinein. Sie sieht dementsprechend die Pixel auf einem Foto und studiert die Pinselstriche und Farbzusammensetzung auf einem Gemälde und löst Probleme durch immer mehr Detailwissen.

Die Gefahr der linken Hirnhälfte: Vor lauter Bäumen den Wald nicht sehen.
Die Gefahr der rechten Hirnhälfte: Vor lauter Wald die Bäume nicht erkennen.

Ich denke, Sie stimmen mit mir überein, dass sich der Weisse Mann eher in der Arbeitsweise der linken Hirnhälfte wiedererkennt. In unserer modernen Welt sind die Funktionen der linken Hemisphäre besonders gefragt. Es geht um Teile, Bausteine, Werkzeuge, eindeutige Ursache-Wirkung-Ketten, - kein langes Hin- und Her, *ein* Problem – *eine* Lösung, *ein* Virus – *ein* Antikörper, «daran gedacht, schon gemacht!» Das, was die rechte Hirnhälfte liefern kann – abwägen, bedenken, spüren, reflektieren, in der Schwebe halten, sich hineinversetzen – ist in dieser Lebenswelt nur ein Störfaktor. Haben wir also nicht - wie Christoph Blocher - allen Grund, den analytischen Verstand, die punktförmige Konzentrationsfähigkeit, zu ehren und zu fördern, dank derer wir uns so erfolgreich in der Welt zurechtfinden können?

Genau hier sieht Prof. McGilchrist einen fatalen Trugschluss und eine riesengrosse Gefahr, auf welche er mit grossem Nachdruck hinweist. Denn unsere jetzige Lebenswelt ist ja bereits eine Konstruktion der Überfunktion der linken Hirnhälfte. Kein Wunder braucht es die linke Hirnhälfte, um sich darin zurechtzufinden. McGilchrist betont, dass wir uns wie in einer selbsterfüllenden Prophezeiung immer mehr in eine von unseren linkshemisphärischen Vorstellungen geprägte Scheinwirklichkeit hineinverlieren und uns von der tatsächlichen Wirklichkeit, von der Natur entfremden. Und das besonders perfide daran ist gemäss McGilchrist, dass uns dies selbst gar nicht mehr auffällt, weil wir bereits «komplett in Beschlag genommen» sind von der linken Hirnhälfte. Er als Psychiater und minutiös arbeitender Neuroforscher kommt zur Analyse, dass uns diese kollektive Blindheit, von welcher wir derzeit befallen sind, «geradewegs in den Ruin» führt.

«Ich glaube, die linke Hirnhälfte hat mittlerweile unser Selbstverständnis komplett in Beschlag genommen […] und führt uns nun geradewegs in den Ruin.»
Iain McGilchrist, in einem Interview 2010 (Quelle)

Mit dem Titel seines Buches *«Der Meister und sein Gesandter»*, will er zum Ausdruck bringen, dass der Denkweise der rechten Hirnhälfte physiologischerweise die Cheffunktion zusteht. Sie ist der Meister, welcher das erste und das letzte Wort hat. Die linke Hirnhälfte arbeitet im Auftrag des Meisters und ist in dieser Funktion als Abgesandter unersetzlich und wertvoll.

Doch dieses Verhältnis hat sich gemäss seinen Recherchen und Beobachtungen im Laufe der Menschheitsentwicklung auf den Kopf gestellt, weshalb er in seinen Texten, Vorträgen und Interviews immer wieder eine Albert Einstein zugeschriebene Einsicht zitiert:

«Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und der rationale Verstand ein treu ergebener Diener. Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, welche dem Diener huldigt und das Geschenk vergessen hat.» nach Albert Einstein

Der grosse blinde Fleck

Die Symptome der Menschheit sprechen für eine funktionelle Blindheit auf dem rechtshemisphärischen «Auge».

Ist es nicht übertrieben, von einer Geistesstörung im Sinne einer schweren Aufmerksamkeitsstörung zu sprechen, von welcher wir kollektiv betroffen sind? – Aus meiner Sicht leider nein. Auch ich erkenne in unserem medizinischen Denken diesen riesigen blinden Fleck, welcher nach meinem Verständnis keine andere Interpretation zulässt. Diese eigenartige Sehstörung, welche uns selber gar nicht auffällt, bezieht sich jeweils auf systemische Zusammenhänge (Familie, Gesellschaft, Lebensstil, Umwelt), die uns *übergeordnet* sind, für welche also unsere rechte Hirnfunktion zuständig ist. Wenn die Ursachen von Krankheiten nicht in den Details *unterhalb* von unserer Warte liegen und von der linken Hirnfunktion «auf den Punkt» zu bringen sind, wenn sie nicht in einem Gendefekt, nicht in einem «Schlüsselmolekül», nicht in einem Knochenbruch etc. zu finden sind, immer dann zeigen wir uns blind - und zwar in krasser Weise blind. Von einer kollektiven Geistesstörung zu sprechen, ist nicht übertrieben.

In der Medizin kennen wir zwar das sogenannte biopsychosoziale Modell. Es wurde bereits in den 1970er Jahren insbesondere von Georg L. Engel entwickelt, aus der Einsicht heraus, dass wir in der Medizin neue Vorstellungen[2] benötigen, welche die wechselwirkungsartigen Krankheitsursachen adäquater abbilden. Mit seinem zwiebelschalenartigen Aufbau (Abb. 9) möchte das Modell zeigen, dass die Natur in Systemen aufgebaut ist, die sich gegenseitig bedingen und sich durchdringen. Der Mensch als Person befindet sich mittendrin. Die Vertreter dieses Modells weisen darauf hin, dass es zum Verständnis von Krankheiten nicht nur den «Scharfblick» nach unten auf die biologischen Vorgänge braucht (Organe, Gewebe, Zellen, Moleküle, Gene), sondern mindestens ebenso den «Weitblick», mit welchem wir uns als Wesen innerhalb der uns als Person übergeordneten Lebenswelten (Beziehung, Familie, Gesellschaft, Staat, Menschheit, Erde, Kosmos) wahrnehmen.

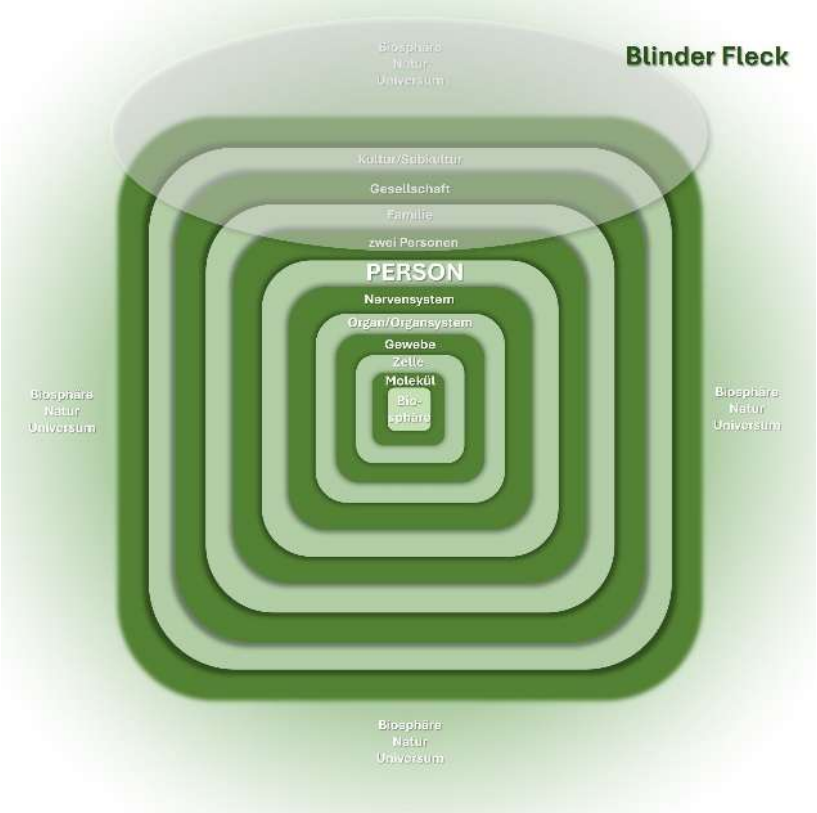

Abb.9: modifiziertes biopsychosoziales Modell nach G. L. Engel mit blindem Fleck

[2] Der Artikel, in welchem dieses Modell 1977 erstmals vorgestellt wurde, trägt bezeichnenderweise den Titel: *«The need for a new medical model: a challenge for biomedicine»* (Die Notwendigkeit eines neuen medizinischen Modells: eine Herausforderung für die Biomedizin)

Ähnlich wie die Zweckformulierung der schweizerischen Bundesverfassung erhält das Modell auf dem Papier zwar theoretische Anerkennung, im medizinischen Alltag findet es jedoch kaum praktische Anwendung. Während der COVID-Pandemie beispielsweise hat man sich punktförmig voll auf die biologischen Aspekte des Infektionsgeschehens «konzentriert» («das Virus besiegen») und das hochkomplexe Wechselspiel unseres Immunsystems «ausgeklammert». Man hat ausgeklammert, dass unser Immunsystem stark durch Stress geschwächt wird, wie er z.B. durch soziale Isolation und Angstbotschaften entsteht. Von Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, welcher als Psychoneuroimmunologe auf die Wechselwirkungen zwischen der Körperbiologie und dem psychosoziokulturellen Umfeld spezialisiert ist, wird immer wieder hervorgehoben (z.B. hier oder hier), zu welch riesigen Kollateralschäden dieses reduktionistische und maschinenhafte Denken geführt hat und immer noch führt. Diese Schäden wären vermeidbar gewesen, wenn wir uns gleicherweise auch auf die übergeordneten Zusammenhänge in einer Viruspandemie konzentriert hätten.

Von den unzähligen weiteren Beispielen, die den grossen blinden Fleck unseres derzeitigen Medizinwesens aufzeigen, möchte ich vier herausgreifen.

Bluthochdruck: In den 80er Jahren lernte ich in meiner ersten Ausbildung als Krankenpfleger, dass man in 85 Prozent der Fälle die Ursache der Entstehung von Bluthochdruck nicht kennt. Bluthochdruck ist eine sehr häufige Erkrankung; gemäss aktuellen Schätzungen ist in der Schweiz jede vierte erwachsene Person davon betroffen. Ich finde es erstaunlich, dass in den vergangenen Jahrzehnten Milliarden von Geldern in die Bluthochdruckforschung flossen, mit dem verblüffenden Resultat, dass man nun - 2026 - *noch weniger* weiss über dessen Ursachen. Die Schulmedizin gibt ganz offiziell zu und lehrt dies den Medizinstudenten, dass in 90–95 % der Fälle der Bluthochdruck «essenziell» ist. «Essenziell» hat im medizinischen Kontext die Bedeutung von «ohne erkennbare Ursache». Mit der Verwendung dieses Begriffes stellen wir Menschen uns selbst die richtige Diagnose, nämlich dass wir offensichtlich nicht in der Lage sind, die Krankheitsursachen zu erkennen, welche in der Essenz[3], also «im Wesen» einer Sache liegen. Denn «das Wesentliche» ist «für die Augen», sprich für das linkshemisphärische Denken, unsichtbar und nur «mit dem Herzen», dem rechtshemisphärischen Denken, erkennbar. Wir diagnostizieren uns selbst also einen 95-prozentigen Ausfall des rechtshemisphärischen Denkens, ohne dass uns das auffällig erscheint. Wir scheuen uns nicht, zuzugeben, dass wir trotz reichlich Forschung in 90-95 % die Ursachen der schwerwiegenden und sehr häufigen Erkrankung Bluthochdruck nicht erkennen. Und dieses gigantische Defizit stört uns nicht einmal, wo wir sonst doch alles herausfinden wollen. Ist dies nicht ein äusserst bizarres Symptom, für welches die neurologische Diagnose «Neglect[4]» zutrifft?

Die Ursachen des essenziellen Bluthochdrucks sind sehr wohl bekannt. Sie liegen tatsächlich in den komplexen Wechselwirkungen unseres Körpers mit unserer Umwelt. Mit der Sehfunktion der rechten Hirnhälfte wären diese übergeordneten Ursachen schnell zu erkennen und es würden ihnen die gebührende Bedeutung beigemessen.

[3] «Essenz» abgeleitet vom lateinischen Wort «essentia» hat die Bedeutung von «Wesen» oder «innerstes Unabdingbares» einer Sache.

[4] In der Neurologie bezeichnet das Wort «Neglect» vom lateinischen Verb *neglegere* («nicht beachten», «nicht beachten wollen») eine Aufmerksamkeitsstörung, bei welcher aufgrund einer Hirnschädigung Bereiche des Körpers oder der Umgebung nicht wahrgenommen werden, obwohl die Sinnesorgane selbst intakt sind.

> *«Heutzutage ist es allgemein anerkannt, dass bei Arthrose Entzündungen vorhanden und aktiv an deren Entstehung beteiligt sind.»*
> M. H. J. van den Bosch, Fachartikel, 2018

Arthrose: In der Schweiz leiden 90 % der über 65-Jährigen an einer mehr oder minder fortgeschrittenen Arthrose, dem irrtümlich so genannten Gelenksverschleiss. Häufig wird von der Schulmedizin betont, dass Gelenksknorpel vom Körper nicht reparierbar und Arthrose in Sinne eines unvermeidlichen Abnutzungsprozesses folglich nicht heilbar ist. Deshalb muss bei fortgeschrittener Zerstörung der Knorpelbelag, wie ein abgefahrener Autopneu durch ein neues künstliches Gelenk ersetzt werden. Seit Beginn der Erfassung 2013 steigert sich die Häufigkeit von Prothesenoperationen jährlich um über 2.5 % (Seite 5).

In offiziellen Ratgebern werden die Ursachen von Arthrose so dargestellt, als ob es sich zu 100 % um eine genetische, verletzungs- oder überlastungsbedingte Erkrankung handelt, so z.B. auf der Homepage (Stand 11.01.2026) des Deutschen Arthrose-Hilfe-Vereins (Abb. 10). Diese Darstellung spiegelt das reparaturorientierte Denken der linken Hirnhälfte wider und ist äusserst unvollständig. Die Forschung weiss bereits seit Jahrzehnten, dass unterschwellige Entzündungen (silent inflammation) eine *entscheidende Rolle* bei der Entstehung von Arthrose spielen (siehe auch hier oder hier). Nebst den bekannten entzündlichen Erkrankungen (Krankheiten mit der Endung «-itis», wie Appendizitis, Polyarthritis, Vaskulitis, Myokarditis, Divertikulitis), werden verdeckte chronische Entzündungen als Ursache hinter immer mehr Zivilisationserkrankungen gesehen, von denen man es auf den ersten Blick nicht vermuten würde, wie Depression, Arteriosklerose, Übergewicht, Diabetes mellitus, Alzheimer-Demenz, Allergien, Asthma, Osteoporose, Krebserkrankungen, chronische Schmerzerkrankungen. Viele Faktoren unserer modernen Lebensweise tragen dazu bei, dass in unseren Körpern gesamthaft ein immer entzündungsfreudigeres Milieu besteht. Zu diesen entzündungsfördernden Faktoren zählt allen voran unsere Ernährung, aber auch Schlaf-, Sonnen-, Bewegungsmangel, Überatmung, Stress, Schadstoffbelastungen (Rauchen), chronische Infektionen, soziale Isolation. Für das Erkennen solcher multifaktoriellen systemischen Zusammenhänge steht uns die rechte Hirnhälfte zur Verfügung, deren Funktion jedoch derzeit vom herrschenden linkshemisphärischen Zeitgeist auf Eis gelegt ist. Dass Arthrose eine Entzündungskrankheit ist, wird im Denken und in den Darstellungen (Abb. 10) komplett ausgeblendet, ein riesiger blinder Fleck mit verheerenden schädlichen Auswirkungen.

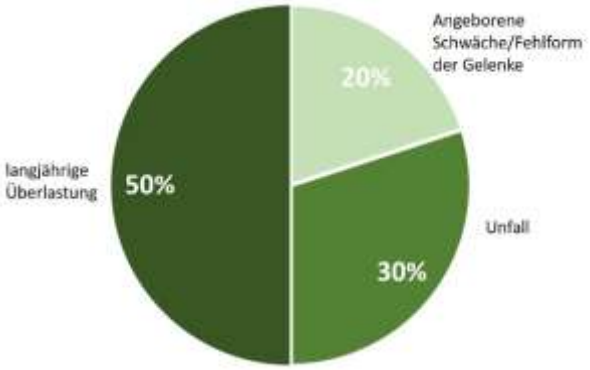

Abb. 10: Ursachen der Arthrose gemäss Darstellung des Deutschen Arthrose-Hilfe-Vereins e.V. «Silent Inflammation» als wichtigste Ursache von Arthrose wird komplett ausgeblendet.

Alzheimer-Demenz: Die Alzheimerforschung ist stark darauf ausgerichtet, endlich punktgenau *den einen* Schlüsselmechanismus zu finden, welcher Alzheimer verursacht, um ihn dann gewinnbringend medikamentös zu behandeln - bis anhin erfolglos, trotz enormer Forschungsanstrengungen weltweit. Also braucht es *noch mehr* Forschungsanstrengungen, so die Logik - die Logik der linken Hirnhälfte.

Wie bereits erwähnt ist auch Alzheimer eine multifaktorielle hauptsächlich lebensstilbedingte entzündliche Zivilisationskrankheit, was insbesondere von Dr. Michael Nehls in zahlreichen Veröffent-

lichungen und Vorträgen dargestellt wird (z.B. hier, hier oder hier). Der Begriff «Zivilisationskrankheit» ist in der Medizin sehr geläufig. Für seine Bedeutung sind wir aber offensichtlich blind, ähnlich wie beim Begriff «essenziell». Denn «Zivilisationskrankheit» sagt aus, dass die von Menschenhand via Technik und Politik geschaffenen Lebensbedingungen krankheitserzeugend sind. Je mehr «Fortschritt» in diese Richtung, desto mehr Krankheit. Wenn Zivilisation die Ursache einer solch gravierenden Krankheit wie Alzheimer ist, dann müsste sich doch die Wissenschaft auf die Erforschung dieser Ursache konzentrieren. Wenn wir von Fortschritt reden, müsste sich die Wissenschaft die Frage stellen: Zu welchem Ziel *schreiten* wir so eilig *fort*? Stimmen unsere Vorstellungen über dieses Ziel? *Von was* schreiten wir fort? Doch für die Analyse unserer «Beweggründe», für die Ziel*definierung* ist die umsichtigere und weitsichtigere rechte Hirnfunktion zuständig. Auch in der Alzheimerforschung geht offensichtlich diese rechtshemisphärische Weise der Fragestellung vergessen.

Krebs: In der Schweiz erkrankt mittlerweile jede 8. Frau im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs und jeder 6. Mann an Prostatakrebs. Und damit nicht genug - es muss damit gerechnet werden, dass generell bis 2030 Krebserkrankungen im Vergleich zum Jahr 2020 nochmals um 55 % zunehmen. Die Vorstellung, dass Krebserkrankungen in den allermeisten Fällen durch Genmutationen entstehen, ist falsch. Es betrifft nur einen kleinen Prozentsatz. 70 % aller Krebserkrankungen könnten allein durch die Einhaltung von fünf einfachen goldenen Lebensstilregeln[5] verhindert werden. Wenn Krebs so stark zunimmt, dass vielleicht bald jede 6. Frau im Laufe ihres Lebens die Diagnose Brustkrebs erhält, und wenn klar ist, dass Lebensstil und Umwelteinflüsse diese Krebszunahme vorantreiben, dann müsste sich doch die medizinische Welt mit mindestens 70-prozentiger Aufmerksamkeit auf die Erforschung und Behandlung dieser *übergeordneten* Einwirkungen konzentrieren. Doch dies ist nicht der Fall. Man klammert sich an die Vorstellung, dass Krebs durch Fortschritte in der Genforschung versteh- und heilbar wird. Immer wieder, wenn es um Krebsforschung geht, z.B. in Patientenbroschüren sehe ich Forschende dargestellt, welche «konzentriert» ins Mikroskop schauen, nach unten und ins Detail, also das, was die linke Hemisphäre gut kann. Ein Krebsforscher drückte es selbstkritisch sinngemäss einmal so aus: *«Krebs verstehen zu wollen durch Erforschung unserer Gene, gleicht dem Versuch, einen Verkehrsstau verstehen zu wollen durch Erforschung eines Automotors.»* Wenn wir wirklich das Auftreten eines Verkehrsstaus verstehen wollen, wenn wir wirklich die Entstehung von Krebs verstehen wollen, müssen wir den Blick auftun und uns um die übergeordneten Zusammenhänge und vor allem um unsere Beweggründe kümmern.

Abb. 11: So wird Krebsforschung oft dargestellt: von oben und von aussen nach unten ins Detail. Bildquelle depositphotos.com

Es ist für mich frappant, wie stark das biopsychosoziale Schalenmodell dem Planetenmodell ähnelt. Obwohl uns das Modell vor Augen führt, dass der Mensch als Person in grössere Zusammenhänge eingebettet ist, sinkt diese Einsicht nicht in uns ein, sondern wir versuchen krampfhaft, als Person zuoberst bzw. im Zentrum zu stehen und uns alles andere unterzuordnen – oder, wenn das beim besten Willen nicht geht, zumindest «auszuklammern». Wie vor 500 Jahren zieht unser von der linken Hirnhälfte dominiertes Gehirn alle Register der psychologischen Abwehr (Verdrängung, Verleugnung, Projektion, Rationalisierung…), um unsere illusorische Position, *überhalb und ausserhalb*

[5]Die fünf goldenen Regeln sind: 1. Nicht Rauchen, 2. Sein Normalgewicht halten, 3. Reichlich pflanzliche Produkte wie Obst, Gemüse, Vollkornerzeugnisse essen, 4. Mindestens 30 Minuten täglich körperlich aktiv sein, 5. Den Konsum von zucker- und fettreichen Lebensmitteln, insbesondere industriell verarbeiteten Fertigprodukten, Fast-food einschränken, Quelle: «Gesund mit Rotwein, Lachs, Schokolade & Co.» Seite 23; Béliveau, Richard und Gingras, Denis; Kösel-Verlag München, 2011

von allem anderen zu stehen, nicht aufgeben zu müssen. Wie vor 500 Jahren geraten wir mit diesem Festhalten an einer unzutreffenden Vorstellung in grosse Bedrängnis und schaden uns selbst.

Der verlorene Sohn – die entfremdete Hirnfunktion

Nicht nur ein Häuptling (Ochwiay Biano, 1925), ein Poet (Antoine St. Exupéry, 1943), ein Quantenphysiker (Albert Einstein, vor 1955) und ein Hirnforscher (Ian McGilchrist 2009) sprechen von einer vergessenen Funktion, auch ein weltbekannter Weisheitslehrer griff dieses Thema auf – er lebte vor 2000 Jahren. Im Jesus zugeschriebenen Gleichnis vom verlorenen Sohn geht es ebenfalls darum, dass sich ein Funktionsträger verselbständigt und sich mit dieser Strategie dem Untergang nahebringt.

Im Gleichnis[6] führen zunächst zwei «Funktionen» - Vater und Sohn (rechte und linke Hirnhälfte) - miteinander den Betrieb (Körper, Organisation, Staat). Die eine Funktion, der Vater, ist erfahrener, älter und ursprungsnäher. Diese Vaterfunktion steht für Umsicht, Weitsicht, Nachhaltigkeit, Zusammenhalt, Beziehungspflege nach innen und nach aussen und ist für die Berücksichtigung übergeordneter Systeme, kurzum für die nachhaltige Wohlfahrt aller Beteiligten bedacht. Er sorgt für das Zuhause, das von beiden bewohnt wird.

Die andere Funktion, der Sohn, ist jünger und geht aus der übergeordneten Funktion, dem Vater, hervor. Sie ist die rechte Hand des Vaters, präzisiert und konkretisiert die übergeordneten Prinzipien, macht sie alltagstauglich und setzt sie um.

Zunächst läuft es rund – es ist wie im Paradies. Das integrative Zusammenspiel dieser beiden Funktionen ist sehr bereichernd und gesundheitsfördernd für alle Beteiligten. Doch dann trennt sich die jüngere Funktion, der Sohn, von seinem Ursprung, wohl in der Meinung, es ohne die Bedächtigkeit des Alten weiter zu bringen. Sie entfremdet sich und führt eine Weile ein erfolgreiches und unabhängiges Eigenleben, als ob es die übergeordnete Funktion des Patrons gar nicht bräuchte. Natürlich scheint es nur so, denn in Wirklichkeit lebt der Sohn auch in der Entfremdung in voller Abhängigkeit vom Erbe des Vaters. Doch in dieser Phase scheint der Vater, die rechte Hirnhälfte, hinderlich. Sie wird zurückgedrängt und geht vergessen. Der Sohn schafft sich Lebensumstände nach seiner Vorstellung und lebt ein egozentrisches oberflächliches Leben. Er steht nicht wirklich in nährendem Austausch mit seiner Umgebung, sondern er sieht seine Mitmenschen und die Natur durch das Raster von nützlich oder feindlich. Durch die linke Hirnhälfte sieht man das Leben so, als ob es sich ausschliesslich um sich als Person dreht. Der entfremdete Sohn bedient sich entsprechend in seinem Umfeld ohne echtes Interesse an der gemeinsamen nachhaltigen Wohlfahrt und ohne Gespür für Beziehung und Wesensverbundenheit. Aus seiner Sicht ist die Welt eigens für ihn eingerichtet. Die Welt dreht sich um ihn, so wie sich in seiner Vorstellung die Sonne auch gefälligst um die Erde zu drehen hätte.

> *«Die Menschen bezahlen die Vermehrung ihrer Macht mit der Entfremdung von dem, worüber sie die Macht ausüben.»* Max Horkheimer / Theodor W. Adorno im Buch «Dialektik der Aufklärung»

[6] Auf die Deutung des Gleichnisses vom verlorenen Sohn als Wechselspiel der beiden Hirnfunktionen bin ich bereits im Buch «Das Allerweltsheilmittel» 2016 und im Text «COVID-19-Pandemie – Gedanken zum Jahresende 2021» eingegangen.

Eine Weile lässt sich diese Illusion aufrechterhalten. Doch mit der Zeit häufen sich die Indizien, dass diese Lebensform in ihrer Abgetrenntheit nicht ausgewogen ist. Das Leid nimmt zu. – In dieser krisenhaften Phase der Entfremdung befindet sich nach Auffassung von Prof. McGilchrist, derzeit die Menschheit. Das «zügellose» (Lk 15.13) Denken der linken Hirnhälfte ist im Begriff, die Menschheit in den Untergang zu führen.

Im Gleichnis wecken die wachsenden Schwierigkeiten die Erinnerung und die Sehnsucht nach der vergessenen väterlichen Funktion. Der Sohn besinnt sich und kehrt um. Im Gleichnis kommt es zur «Versöhnung» zwischen Vater und Sohn, also zur Re-Integration der beiden Funktionen und zur Wiederherstellung der physiologischen Ordnung zwischen den beiden. Es sieht sogar so aus, als ob das Entfremdungs-Abenteuer des Sohnes schlussendlich zu einer Vertiefung und Bereicherung der Beziehung von Vater und Sohn führt.

Wird sich der versöhnliche Ausgang des vor 2000 Jahren aufgezeichneten Gleichnisses bewahrheiten? – Wird der von der linken Hirnhälfte dominierte Mensch in Anbetracht des drohenden Ruins in sich gehen, um das physiologische Wechselspiel der beiden Hirnfunktionen wiederherzustellen?

Auch wenn viele Zeitgenossen diese Hoffnung bereits begraben haben - ich halte mich an die im Gleichnis beschriebene Möglichkeit, dass eine Heilung dieses Menschheitsproblems durch eine Gesinnungsänderung möglich ist. Die im «Verlorenen Sohn» aufgezeigte Empfehlung ist immer noch dieselbe: *Besinne Dich auf Deine eigentlichen Ziele! Wende Deine einmittende Konzentrationsfähigkeit an! Nutze Deine Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung und lenke sie wohlwollend, neugierig, veränderungsbereit auf die Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse deines Gehirns!*

Wohin *genau* sich unsere Aufmerksamkeit richten sollte, wird im nächsten Abschnitt deutlich.

Kaufmann sein – die dritte Form von Konzentration

Was genau ist verloren? Im Gleichnis vom verlorenen Sohn sagt der Vater, er habe den Sohn verloren (Lukas 15.32). Der Sohn hätte wohl gesagt, er habe sein Vaterhaus verloren. Genaugenommen geht es jedoch darum, dass «nur» die richtige *Beziehung* zwischen den beiden verloren gegangen ist. Beide Funktionen sind und bleiben immer vorhanden. Beide sind und bleiben wertvoll. Beide werden gebraucht. Die Betonung liegt sowohl im Gleichnis als auch in den Darlegungen von Iain McGilchrist nicht auf falsch oder richtig, gut oder schlecht, göttlich oder teuflisch. Es «dreht sich» primär um die Wiederherstellung der von der Natur vorgesehenen *Ordnung* zwischen dem Meister und dem Gesandten, zwischen rechter und linker Hirnfunktion. Es geht um das Zurückfinden zur *physiologischen Arbeitsweise* des menschlichen Verstandes. Ausgehend von diesen Überlegungen erscheint es mir so, als ob es unsere menschliche Bestimmung ist, unsere Aufmerksamkeit auf das *Wechselspiel* der beiden Hirnfunktionen zu richten und angemessen zu beeinflussen. Nebst dem zielfokussierenden und dem zentrierenden Konzentrieren, ist diese *balanceanstrebende Konzentration* eine übergeordnete dritte Weise, wie wir unsere Aufmerksamkeit anwenden können.

Abb. 12: Der Balken (Corpus Callosum) verknüpft die beiden Hirnhälften. Abb. erstellt mit Unterstützung von Google Gemini

In unserem Gehirn sind die beiden Hirnhälften mit einem sogenannten Balken verbunden, eine mächtige Brücke, durch welche rund 250 Millionen Nervenfasern führen (Abb. 12). Bildlich gesprochen wäre der gebührende Platz für unsere menschliche Konzentrationsfähigkeit mitten auf dieser Brücke zwischen den beiden Hirnhälften, dort wo die Daten durchströmen. Unsere wunderbar würdevolle Aufgabe dürfte es sein, diesem Datenverkehr zu lauschen, die Abstrahlung des Durchströmtwerdens zu geniessen und modulierenden Einfluss zu nehmen. Diese uns von der Natur zugedachte Funktion wäre so etwas wie der Himmel auf Erden: würdevoll, verantwortungsvoll, sinnvoll, herausfordernd, einflussreich, befähigt an der Mitgestaltung der Entwicklung des Universums teilzunehmen und befähigt, dies alles bewusst in sich zu erfahren und zu geniessen.

Interessanterweise wurden auch diese komplexen Zusammenhänge, auf welche die Neurowissenschaft nun stösst, ebenfalls bereits vor 2000 Jahren thematisiert und in sehr poetische Worte gefasst. Ich spiele auf das neutestamentliche Gleichnis vom Kaufmann an, welcher auf Perlensuche war. Der Text ist kurz: *«Das Himmelreich gleicht einem Kaufmann, der gute Perlen suchte, und als er eine kostbare Perle fand, ging er hin und verkaufte alles, was er hatte, und kaufte sie*[7]*.»* Diese Parabel zeigt nach meinem Verständnis, dass *die vielen Dinge,* die «ich» als Kaufmann habe, in *eine* Perle umgewandelt werden können. Dieselbe Wirklichkeit kann von der linken Hemisphäre in seine Teile zerlegt («alles, was ich habe») oder von der rechten Hemisphäre in seiner Einheit («Perle») wahrgenommen werden. Es ist immer dieselbe Wirklichkeit, aber man kann es so oder so sehen. Wenn ich mich mit der linken Hirnfunktion auf die Geteiltheit «konzentriere», dann bin ich – zack – in der Welt der Dinge mit allen Erfahrungsmöglichkeiten von Genuss, Gewinn, Besitz, «Machen» aber auch allen stressvollen Erfahrungen die damit verknüpft sind: Unsicherheit, Geschäftigkeit, Überlebenskampf, Verlustgefahr, Angst vor «meinem» Tod als Person…

Wenn ich die Sichtweise der linken Hemisphäre «verkaufe», kommt der Blick der rechten Hirnhälfte hervor. Die Realität zeigt sich dann als Perle, als ungeteiltes Ganzes. In der körperlichen Erfahrung, die zu diesem «mit dem Herzen sehen» gehört, wird es still, abgerundet, aufgehoben, integriert, «seiend», sicher, «paradiesisch».

Auf den ersten Blick könnte man meinen, in der Parabel werde das Himmelreich mit diesem Perlenzustand gleichgesetzt, weil eine Perle so kostbar ist und weil eine Kugel für Ganzheit und Vollkommenheit steht. Aber bei genauem Lesen stellt man fest, dass sich das Himmelreich auf den «ganzen Handel» bezieht, nicht nur auf das Perle-Sein. Denn Dauerbesitzer der Perle zu sein, könnte ich mir mit der Zeit langweilig vorstellen. Mir scheint, wir Menschen sind zum Kaufmann berufen und vor allem dazu da, bewusste Erfahrungen zu machen. Wenn ich mich auf diese Aufgabe «konzentriere», kann ich in meiner Funktion als Händler und Vermittler himmlische Erfahrungen machen. Ich kann mit meiner linken Hirnhälfte von der Aussenperspektive aus auf eine Welt vieler separater Dinge blicken. Ich kann mich aber auch mit der rechten Hirnhälfte eingebettet in eine Ganzheit als Perle wahrnehmen. Als Kaufmann, als Tauschhändler, als «Stoffwechsler» bin ich in der Lage, von der einen Sichtweise in die andere zu wechseln UND ich kann mich nach Belieben in diesen beiden Sichtweisen aufhalten. Gemäss Gleichnis «gleicht» dieser *ganze* Prozess dem Himmelreich.

Was es als Tauschhändler braucht, ist die Bereitschaft loszulassen, es fliessen zu lassen, und nicht zu vergessen, die Tauschgeschäfte zu geniessen. Das Loslassen macht mich «reicher». Es braucht die Bereitschaft, «alles zu verkaufen, was ich habe», um die Perlenerfahrung machen zu können. Andererseits braucht es auch die Bereitschaft, den Perlenzustand aufzugeben und sich auf die Welt der Dinge einzulassen. Den Himmel gibt es also nur als Erfahrung

«Mach's wie Gott, werde Mensch.»

[7] (Matthäus 13, 45-46)

eines Prozesses, dann wenn etwas fliesst, wenn etwas wechselt, nicht als Ding, nicht als Besitz, nicht als Ort, nicht einmal als Zustand.

In der Neurowissenschaft geht man heute davon aus, dass unser Gehirn permanent einen Zustand anstrebt, in welchem möglichst wenig Energie verbraucht wird. Um die Erreichung dieses Zustandes dreht sich, neurobiologisch gesehen, alles. Dieser Zustand ist dann erreicht, wenn alles stimmig ist, wenn alles getan ist, was es momentan zu tun gibt. Wenn alles so ist, wie es sein sollte, dann gibt es für unser Gehirn keinen Grund, energiekostende Nervenimpulse zu feuern und es herrscht Friede. Neurophysiologisch spricht man in solch einem Fall von einem kohärenten[8] Zustand. In diesem Zustand ist der Aktivierungsgrad im Organismus am geringsten, er ist am wenigsten gestresst. Im Bewusstsein spiegelt sich dieser Zustand als «Zufriedenheit». Der Mensch ist «im Himmel».

> *«Letztendlich sucht jeder Mensch einfach nur innere Zufriedenheit.»* Dalai Lama (* 1935)

Wenn also ein Neurowissenschaftler sagt, dass jedes Gehirn einfach nur nach dem niedrigsten Energieverbrauch strebt, wenn sich im Christentum alles darum dreht, in den Himmel zu kommen und wenn der Dalai Lama sagt, dass letztendlich jeder Mensch einfach nur Zufriedenheit anstrebt, dann beschreiben sie in ihrer jeweiligen Sprache alle dasselbe.

Alle «konzentrieren» sich auf das gleiche Ziel, woraus sich die zentrale Frage ergibt: Wie erreicht man diesen Ziel-Zustand? Wie kommt man in den Himmel? Wie erreicht man den niedrigsten Energieverbrauch? Wie kommt es zur Stress-Entspannung? Wie findet man immerwährenden Frieden?

Auch hier liefert Wissenschaft und Spiritualität ein und dieselbe Antwort. Sie lautet - überraschend: Dieser Zustand wird *gar nicht* erreicht, oder höchstens nur flüchtig, sozusagen im Vorbeigehen. Es *dreht sich* zwar alles um dieses Ziel, aber trotzdem *darf* es nicht bleibend erreicht werden. Dieser Zielzustand ist – von Natur aus - gar nicht dazu da, erreicht, sondern immer nur angestrebt zu werden. Denn würde er dauerhaft eintreten, dann gäbe es gar keinen Antrieb mehr, dass sich etwas verändern sollte. Es gäbe Stillstand. Damit gäbe es auch keine Erfahrungsmöglichkeiten mehr, denn Er*fahr*ungen lassen sich nur machen, wenn etwas *«fährt»,* also wenn sich etwas bewegt. Und an dieser Erfahrungsfähigkeit scheint dem Universum viel gelegen zu sein.

Abb. 13: Eine Balkenwippe im Dauerzustand der perfekten Balance wäre witzlos. Bildquelle Wikimedia Commons, unbekannter Künstler, 18. oder 19. Jahrhundert

Der Trick mit dem «in den Himmel kommen» besteht darin, mit dem *Anstreben* himmlischen Friedens zufrieden zu sein und die kurzen Momente, in denen alles stimmt, jeweils zu feiern. Weil man den Zustand von Kohärenz, Stimmigkeit, Balance immer und überall *anstreben* kann, kann man potentiell auch immer und überall zufrieden sein. Mit dem bewussten Unterwegssein zum Himmel *ist* man schon im Himmel. Wenn man sich auf die Erfahrung «konzentriert», welche das *Anstreben* von Kohärenz und Zufriedenheit abwirft, erfährt man damit

[8] Kohärenz: von lat. cohaerentia ≈ «Zusammenhang»; harmonischer Zustand im Gehirn, bei welchem die äusseren Umstände und der körperliche Zustand zusammenpassen und der Energieverbrauch minimal ist.

schon diesen wohltuenden inneren Frieden, egal wie die Situation sein mag und wie weit man noch weg ist vom Ziel.

Mehr Zufriedenheit bedeutet weniger Stress und weniger Stress bedeutet weniger Symptome, also mehr Gesundheit. Auf diesen wichtigen Zusammenhang kann man sich nach meiner Erfahrung als Arzt uhrwerkartig verlassen.

Weil diese Verknüpfung so *allgemein* gültig ist, wird es an dieser Stelle für mich als *Allgemein*arzt sehr interessant. Wenn wir ein Mittel haben, welches zur Erfahrung von echter Zufriedenheit führt, dann haben wir damit ein Heilmittel, welches sich auf vielfältige Weise gesundheitsfördernd in unserem Körper, in unserem Leben und in unserer Umwelt auswirkt.

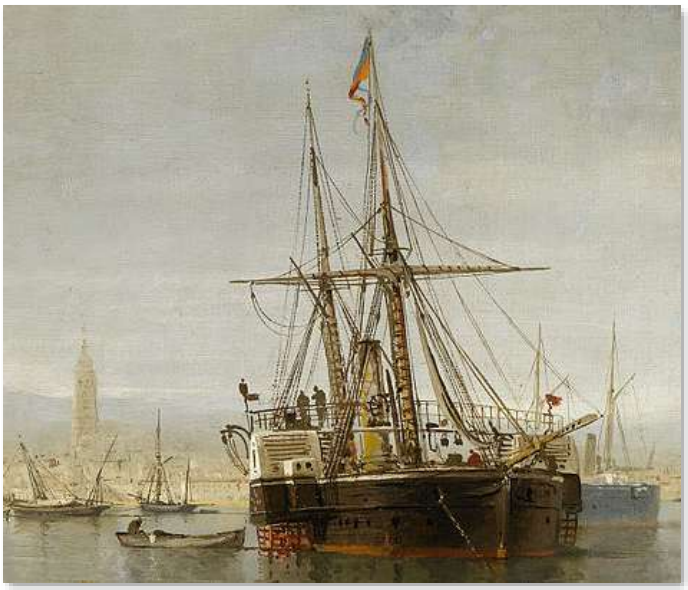

Abb. 14: Schaufelraddampfer mit gut erkennbarer Kommandobrücke. Quelle Wikimedia Commons

Die Antwort auf die eingangs gestellte Frage, welche Präventionsmassnahme am wirksamsten ist, lautet demgemäss: «Konzentriere Dich!» Konzentriere Dich auf Deine Bestimmung, Kaufmann zu sein. Konzentriere dich darauf, auf der Kommandobrücke[9] zu stehen und bedarfsweise die Seite zu wechseln, sprich bedarfsweise zwischen der Sichtweise der linken und der rechten Hirnfunktion hin und her zu wechseln - *und den Prozess zu geniessen*.

Mutter sein – die vierte Form von Konzentration

Das Gleichnis vom verlorenen Sohn handelt von der Beziehung zwischen Vater und Sohn. Doch wo bleibt die Mutter? Sie wird mit keinem Wort erwähnt. In diesem Gleichnis, in dem es um Verlorenes geht, ist vor allem eines verloren: die Konzentration auf die mütterliche Funktion. Das ist typisch, denn «das Mütterliche» ist eine solch selbstverständliche Voraussetzung, dass sie meist völlig unserer Aufmerksamkeit entgeht. «Mutter Natur» wird manchmal mit einem weissen Blatt Papier verglichen, das die Grundlage bildet, für alles, was sich darauf manifestiert, selbst aber form- und zeitlos ist. Der Unterschied zum weissen Blatt ist, dass sich in der Natur alles *aus sich selbst heraus* entwickelt und nicht von aussen beschrieben wird. Denn wo in der Natur, wo im Universum[10] sollte es noch etwas geben, das ausserhalb ist?

Wenn alles, was die Natur, das Leben, das Universum bisher manifestiert hat und alles, was sich noch manifestieren wird, in diesem Urmutter-Ozean als Möglichkeit vorhanden ist, dann weckt das in mir eine Ehrfurcht vor diesem grenzenlosen Potential. Diese Ehrfurcht verstärkt sich noch, wenn

[9] Der Begriff «Kommandobrücke», oftmals kurz «Brücke» genannt, kommt aus der Zeit der Raddampfer. Die Brücke zwischen den beiden Radkästen ermöglichte es dem Kapitän bedarfsweise rasch die Seite zu wechseln.

[10] «Universum» setzt sich aus lat. *unus* («eins») und *vertere* («wenden») zusammen und bedeutet dementsprechend «das in eines Gewendete». Man versteht darunter «alles», «die Gesamtheit der Dinge».

ich mir die unbeschreibliche Komplexität der Vorgänge in dieser Matrix[11] auch nur andeutungsweise bewusst mache. All dies spielt sich seit Jahrmilliarden ganz ohne das Zutun unseres menschlichen Verstandes ab.

Stellen wir uns einen Tropfen Blut vor, wie er hervorquillt, wenn man sich in den Finger pieksen würde. Von «aussen» mit unserer gewohnten menschlichen Sehweise betrachtet, ist er nichts weiter als ein Tropfen roter Farbe und ganz selbstverständlich bin ich der Besitzer von «meinem» Blut. Doch dieser Tropfen roter Farbe ist im Inneren ein Meisterwerk an Komplexität. Es wimmelt darin von Intelligenz und Leben, welches mir mit meinen Augen - mit dem linkshemisphärischen Sehen - verborgen bleibt und zu welchem «ich» nichts beitrage. Kann sich mir diese Innenwelt mit einem In-Sich-Gehen meiner Konzentration erschliessen? – Warum sollte dies nicht möglich sein?

Abb.15: Blutstropfen

In einem einzigen Blutstropfen befinden sich etwa 200 bis 300 Millionen einzelne rote Blutkörperchen (Erythrozyten). In jedem einzelnen roten Blutkörperchen befinden sich wiederum etwa 280 Millionen Moleküle des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, das den Sauerstoff transportiert. – Jedes dieser Hämoglobinmoleküle ist aus ca. 6'000 Atomen (Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff, Stickstoff, Schwefel, Eisen) sehr kompliziert aufgebaut, sodass es den Sauerstoff in den Lungenbläschen aufnehmen und im richtigen Moment im Gewebe wieder abgeben kann. In jedem Blutstropfen finden sich auch etwa 200’000 bis 500’000 weisse Blutkörperchen (Leukozyten). Von diesen Leukozyten gibt es viele verschiedene Unterarten, die hochspezialisierte Immunzellen sind. In jedem weissen Blutkörperchen befindet sich unter anderem unsere DNA, in Form sehr langer Molekülketten, auf welchen unsere Gene aufgereiht sind. Aneinandergereiht ist die DNA einer einzigen Körperzelle 2 m lang. Die gesamte DNA aller Zellen eines menschlichen Körpers aneinandergereiht hätte eine Länge von etwa 150 Milliarden Kilometer, also rund 1.000-mal die Entfernung von der Erde zur Sonne. Und doch hätte die gesamte DNA aller menschlichen Körperzellen in einem einzigen Reiskorn Platz. Bereits jetzt gibt es Tausende Parameter – es werden noch viele dazukommen –, die man labortechnisch messen kann und die alle in diesem Blutstropfen herumschwimmen: Zellen, Fettsäuren, Antikörper, Mineralien, Stoffwechselprodukte, Hormone, Gerinnungsfaktoren, Entzündungsfaktoren... - Pro Sekunde finden in einem einzigen Blutstropfen Billionen von chemischen Vorgängen statt – alle perfekt aufeinander abgestimmt, alles orchestriert, geordnet, sinnvoll.

Allein dieses Nachdenken über einen Blutstropfen könnte uns zeigen, dass wir, wenn wir unsere gewohnte Verstandesperspektive loslassen und mehr und mehr in unser Wesen eintauchen, nicht in einen öden, leeren, trostlosen Ozean eintauchen, sondern in einen hochintelligenten, hochpotentialreichen, hochkomplexen, unendlich ideenreichen genialen «mütterlichen» Seinsgrund. Ähnlich wie bei spirituellen Lehrern, welche z. B. vom «Meer des reinen Bewusstseins»[12] sprechen, existieren auch in der Quantenphysik – also in modernster Wissenschaft – dieselben Vorstellungen eines unendlich potentialreichen Quantenfeldes, aus dem und in dem sich alles manifestiert und wieder darin auflöst und in welchem eine implizite Ordnung herrscht. Diese «Mutter» - mein Wesen - kommt auch ohne mich als Ichbewusstsein ganz gut zurecht. Auch im Schlaf geht es ganz gut ohne meinen linkshemisphärischen Verstand. Diese Überlegungen könnten helfen, meine Fixiertheit auf diese Verstandesebene loszulassen. Ich als Wesen bin unendlich grösser und intelligenter als meine

[11] *Matrix*, genauso wie *Materie* leitet sich von lat. *mater* («Mutter») ab und hatte ursprünglich die Bedeutung von Gebärmutter, Quelle des Lebens, Ursprungsort, aus dem etwas Neues entsteht.

[12] Frank Kinslow spricht in seinem Buch «*The Secret of Instant Healing*, 2007», von einem (engl.) «ocean of pure awareness»

Ich-Perspektive. Meine Ich-Perspektive könnte sich bedenkenlos da hineinfallen lassen, denn dieser Seinsgrund, hat mich als Ich-Identität ja überhaupt erst erschaffen, also kann ich mich ihm auch wieder anvertrauen. Kann uns ein Weiter-und-Weiter-werden-lassen unserer «Konzentration» zu einer Erfahrung dieses Muttergrundes verhelfen? – Spirituelle Lehrer und Mystiker ganz verschiedener Religionsrichtungen sagen seit Jahrtausenden, dass uns Menschen dies möglich ist.

Für mich sind diese Überlegungen sehr tröstlich, wenn ich an Tod und Sterben denke. Wohin gehe ich, wenn ich sterbe? - Ist es nicht einfach meine Ich-Perspektive, welche sich wieder in ihr Wesen hinein auflöst, ohne dass dem Leben (das ich *auch und vor allem* bin) etwas passiert, ähnlich wie sich ein herausgespritzter Wassertropfen wieder in den Ozean hinein auflöst? Unabhängig davon, welche verschiedenen Vorstellungen die Menschen über das Leben nach dem Tod bereits entwickelt haben, darf man aus meiner Sicht eines mit Gewissheit sagen: «Ich» gehe dahin zurück, wo ich zuvor gewesen bin und das ich *auch und vor allem* bin. Ich gehe in mein Wesen zurück, welches ich immer war und sein werde. Wo sonst sollte ich hingehen? In der Mutter, im Universum kann nichts verloren gehen. Meinem «Wesen» kann nichts passieren. Mit «Konzentration» auf das Mütterliche kann ich jetzt schon in diese Erfahrung von Grenzenlosigkeit, von Nichts-und-Alles-gleichzeitig, von reinem Potential, reinem Bewusstsein und völliger Aufgehobenheit, völligem Gutsein-so-wie-es-ist eintauchen. Ich denke, es ist diese Fähigkeit der Aufmerksamkeitslenkung auf das Alles-Umfassende und die damit verbundene Erkenntnis unseres Wesens, welche gemeint ist, wenn uns z. B. im Sufismus geraten wird, «zu sterben, bevor wir sterben», oder wenn es in der Bibel heisst: «Wer sein Leben verliert um meinetwillen, der wird's finden[13]».

Wer bereit ist, seine Ich-Perspektive einzulösen, wird erkennen, dass er aus dieser Perspektive heraus falsche Vorstellungen entwickelt hat über das Leben und dass er in seinem Wesen unsterblich ist. Diese Einsicht ist *das* Heilmittel gegen Angst.

> *«Erkenne dich selbst so, wie du bist. Gegen Angst gibt es kein anderes Mittel.»*
> Nisargadatta Maharaj (1897 - 1981), indischer spiritueller Lehrer

Gesandter – Meister – Kaufmann – Mutter: Lift fahren mit unserer Konzentrationsfähigkeit

Wir sind unserer menschlichen Fähigkeit, sich zu konzentrieren nachgegangen und haben nach und nach vier Anwendungsmöglichkeiten kennengelernt, die dem ähneln, wie sich ein Gesandter, ein Meister, ein Kaufmann und eine Mutter «konzentriert».

Mit der Veränderung unserer Konzentration verändern wir unsere Sichtweise und können so die Welt mit neuen Augen wahrnehmen. Diese Fähigkeit hat es in sich, denn eine neue Sichtweise führt unmittelbar zu einer neuen Erfahrung. Jede *Auffassung* unseres Gehirns bringt unseren Körper simultan in die dazu passende *Verfassung*. Die Umsetzung erfolgt über ein ausgeklügeltes Befehlsverteilungssystem – das sogenannte Psychoneuroendokrinoimmunologische System.

> *«Energy flows, where our attention goes.» - Energie fliesst, wohin sich unsere Aufmerksamkeit ergiesst.*

[13] Matthäus 16,25

Wir haben also mit dem bewussten Aufsuchen verschiedener Sichtweisen eine geniale Möglichkeit, lenkenden Einfluss auf unsere Verfassung, auf unsere Entscheidungen und damit auf unser «Schicksal» zu nehmen, wie C.G. Jung sagen würde.

> *«Oft versuchen wir unsere Umstände zu ändern, wo ein Gesinnungswandel genügte.»*
> Christian Respondek

Die Bedeutung dieser einfachen, universal anwendbaren und hochwirksamen Einflussmöglichkeit kann nicht hoch genug eingeschätzt werden. Immer, wenn wir – dominiert von der linkshemisphärischen Denkfunktion – meinen, wir müssen etwas an unseren Umständen ändern, um gesund und «zufrieden» zu werden, können wir uns ab jetzt zunächst die Frage stellen: Lässt sich allenfalls mit einem Sichtweisewechsel, mit einem Gesinnungswandel etwas machen? Lässt sich dem Ziel der Zufriedenheit durch eine Veränderung meiner Konzentration näherkommen? Neue Welten lassen sich auf diesem Planeten nicht mehr entdecken, doch hier warten neue Welt*sichten* darauf, von uns entdeckt zu werden, was nicht weniger Potential hat.

Was nützt uns ein voller Tresor, wenn wir uns nicht erinnern, dass es diesen Tresor gibt? Wir führen dann ein «ärmeres» Leben mit unnötigen Leiden und Ängsten. Dieser Text hat die Absicht, Sie vom Vorhandensein eines solchen Tresors zu überzeugen und in Ihnen die Sehnsucht zu wecken, Zugang zu ihm zu finden.

Der Lift zu den Etagen, auf welchen sich dieser offenstehende Tresor befindet, ist unsere Konzentrationsfähigkeit und das Fahrgeld ist «alles, was ich habe». Dieser abschreckend wirkende Fahrpreis ist es meines Erachtens, warum wir uns so leichtfertig die Vorzüge der Entdeckung der anderen Liftetagen entgehen lassen und in der Ichperspektiven-Etage ausharren. Unser Gehirn ist so konstruiert, dass es einmal als gültig akzeptierte Sichtweisen nicht gerne «preisgibt», selbst wenn sie einer Täuschung entsprechen. Die erweiterten Sichtweisen des Meisters, des Kaufmanns und der Mutter können sich aber erst eröffnen, wenn ich bereit bin, meine von der linken Hirnhälfte konstruierte – illusorische - Realität in die Waagschale zu geben, auch wenn daran meine personenbezogene Ich-Identität hängt. Es geht nicht anders.

Der Vorgang des Weitwerdenlassens unserer Konzentration lässt sich gut anhand der Betrachtung eines 3D-Bildes veranschaulichen, wie wir sie vielleicht noch von der Magic-Eye-Buchreihe der 90er Jahre kennen. Mit unserem gewohnten linkshemisphärischen Blick auf die Dinge sehen wir in Abbildung 14 viele einzelne Erdbeeren und nichts anderes. Ist uns die Eigenart dieser magischen Bilder noch unbekannt, haben wir grosse Mühe, daran zu glauben, dass im selben Bild noch eine andere Ebene eingewoben sein soll, auf welcher sich etwas Verbindendes befindet. Ein noch konzentrierteres Hinschauen bringt uns nicht weiter - im Gegenteil.

Wenn wir jedoch loslassen, wenn wir unsere gewohnte Sichtweise einlösen[14], können unsere Augen zu ihrer ursprünglichen Funktion zurückkehren und von selbst in die Weite schweifen. Diese minime Veränderung unserer Konzentration – wir «konzentrieren» uns jetzt auf das Nichtkonzentrieren - hat eine grosse Wirkung. Uns wird der Einblick in eine tiefere Wirklichkeitsebene geschenkt, wo in diesem Fall ein Hummer schlummert. Obwohl sich auf dem Bild selber rein gar nichts verändert, verändert sich in meiner Erfahrung des Bildes viel. Und darauf kommt es an. Jeder, der den Hummer erkennt, kann das erleben.

[14] «Loslassen» hören wir Menschen oft gar nicht gerne. Wir lassen nicht gerne etwas los, das uns vertraut ist und scheinbare Sicherheit gibt. Der Begriff «Einlösen» lenkt den Fokus auf das Grössere, das wir dadurch erhalten und erleichtert uns das Wagnis des Hergebens von etwas Vertrautem.

Was schlummert noch so alles in der mich umgebenden Wirklichkeit, dessen Erfahrung sich bereichernd und zufriedenheitsfördernd auswirkt? - Das Schöne ist, dass durch die neuen Einsichten, welche durch die «erweiterte» Konzentration gewonnen werden können, die bestehenden Sichtweisen nicht gelöscht werden. Die Erdbeeren sind immer noch da. Es braucht zwar meine Bereitschaft, den Liftfahrpreis «locker zu machen», ich darf ihn aber schlussendlich behalten. Wir Menschen werden von der Natur sehr beschenkt.

Abb. 16: Stereogramm mit Erdbeeren und Hummer, Quelle Internet, Urheber nicht gefunden

Ausblick

Die Sichtweise-Etage des Gesandten, das linkshemisphärische Denken, ist uns gut vertraut und ist mit einer Selbsterfahrung von ausserhalb, oberhalb und Getrenntheit verknüpft.

Der Besuch der Sichtweise-Etage des Meisters (rechte Hirnhälfte) verändert unsere Körpererfahrung in Richtung Stille, Weite, Heimat.

Der Besuch der Sichtweise-Etage des Kaufmanns (Brücke) verändert unsere Körpererfahrung in Richtung Lebendigkeit, Erfahrungsgenuss und Zufriedensein mit dem *Anstreben* von Zufriedenheit.

Der Besuch der Sichtweise-Etage des mütterlichen Prinzips verändert unsere Körpererfahrung in Richtung Verbundenheit, Liebe, Aufgehobenheit, grenzenlosem Potential.

Der ganze Prozess des Liftfahrens zwischen diesen vier Erfahrungs-Etagen erhöht das Gefühl von Zufriedenheit, lässt unsere menschliche Würde erstrahlen und wirkt sich heilsam aus im Körper und in unserer Umwelt.

Es geht um Bewusstseinsebenen, welche in jedem Menschen physiologischerweise angelegt sind und für deren Besuch es lediglich die Nutzung unserer natürlich vorhandenen Konzentrationsfähigkeit braucht - im Prinzip eine sehr simple Angelegenheit.

«Das Wirkliche ist immer wie es ist. Wir müssen nur aufhören, das Unwirkliche für wirklich zu halten. Mehr braucht es nicht, damit wir Weisheit erlangen.» […]
«Der Gedanke 'Wer bin ich?' löst alle anderen Gedanken auf. So wie das Holzstück, mit dem das Feuer entfacht wird, am Ende selbst verbrennt, wird sich auch der Ich-Gedanke am Ende auflösen. Was sich dann ergibt, ist Selbst-Erkenntnis.» Ramana Maharshi (1879 – 1950) indischer Weisheitslehrer

Die Menschen über dieses Potential zu unterrichten, welches der bewussten Aufmerksamkeitslenkung innewohnt, erachte ich deshalb als eine sehr wirksame Präventionsmassnahme.

Wenn die Einsicht in der Bevölkerung wächst, dass sich dieses Interventionsziel lohnt und wenn die Sehnsucht nach den Auswirkungen dieser Konzentrationserweiterungen steigt, dann – glaube ich – würden wir Menschen rasch sehr wirksame Methoden finden, wie für uns dieses Liftfahren innerhalb der vier Etagen zur Selbstverständlichkeit wird. Ich bin überzeugt, dass es für diese Liftfahrten nichts Besonderes braucht - keine jahrelangen Meditationspraktiken, keine bewusstseinserweiternden Substanzen, keine Spezialausbildung - sondern dass es zum Kinderspiel werden kann.

Ich stelle mir eine interdisziplinäre medizinische Fachrichtung vor – die *«Fachdisziplin für ursachenorientierte Medizin»* -, welche sich wissenschaftlich mit der Physiologie und Pathophysiologie unserer menschlichen Konzentrationsfähigkeit befasst, wirksame Wege der Wissensvermittlung erarbeitet und die Nutzung des Konzentrationsliftes durch die breite Bevölkerung fördert (siehe auch hier).

Zusammen mit meiner Frau Priska Gauger-Schelbert bieten wir jährliche Kurse an, bei welchen wir uns während sechs Abenden in der Gruppe mit der praktischen Anwendung des verschiedenartigen Konzentrierens befassen (Kursausschreibung hier)

«Konzentriere Dich!» lautet der Titel dieses Textes. - Ich persönlich erlebe es als sehr befriedigend, mit der uns angeborenen Konzentrationsfähigkeit zu experimentieren und ich möchte Sie einladen, dies auch zu tun. Die Gesundheitskrise ist da, die Zeit ist reif, die wissenschaftlichen Grundlagen sind vorhanden und auf die zufriedenheitsfördernde Wirkung ist Verlass. Alles, was es fürs Konzentrieren braucht, haben Sie immer und überall dabei.

Die Beschäftigung mit unserer Konzentrationsfähigkeit – sie sehen es an diesem Text – führt zu einer Beschäftigung mit der Frage nach der Beschaffenheit der Wirklichkeit und zu der Frage «Wer bin ich?». Das Beantworten dieser Fragen birgt für jeden von uns viel Heilungspotential.

Eine heilsame Wirkung ist dann zu erwarten, wenn wir die Antwort nicht wie gewohnt durch Konzentration in unseren linkshemisphärischen Verstand *herein*ziehen und uns aneignen wollen – das käme dem Aufrechterhaltenwollen des geozentrischen Weltbildes gleich -, sondern wenn wir uns sozusagen durch unsere Konzentration aus unserer Ich-Perspektive zur Antwort *hinaus* aufs Feld führen lassen, dort, wo die Antwort als «Fühl-Erfahrung» zu erleben ist. Über Honig kann man viel reden, doch wenn wir ihn kosten, wird das verstandesmässige Gerede von selbst weniger zentral.

Die Überschrift des Textes – «Konzentriere Dich!» – ist so gesehen missverständlich. «Konzentriere Dich weg!» wäre zutreffender. Konzentration im tieferen Sinn soll nicht «mir» in meiner Ich-Identität Zufriedenheit *herein*bringen, sondern soll mich aus meiner Ich-Befangenheit *heraus*bringen,

dorthin wo die Zufriedenheit zuhause ist und wo auch mein Wesen zuhause ist. Wenn «ich» beginne, mich auf die in diesem Text beschriebene Art zu «konzentrieren», wird dieser Prozess früher oder später in meiner Wahrnehmung zu einem Switch führen. «ICH» konzentriere mich vom «Ich» weg. Das «Ich» bleibt, wo und was es ist – ein Gesandter, eine Hilfsfunktion – und ich verweile mehr und mehr im wirklichen Zentrum, im «Herz», im «Wesen», in den übergeordneten Liftetagen. Gemäss Eckhart Tolle, darf man eine solche tiefgreifende Verschiebung seines Erfahrungsblickpunktes und das Verweilen in diesem Zustand mit Fug und Recht als Erleuchtung bezeichnen.

«Das Wort Erleuchtung erweckt die Vorstellung einer übermenschlichen Leistung, und das Ego sieht dies gerne so. Aber Erleuchtung ist einfach dein natürlicher Zustand des gefühlten Einsseins mit dem Sein. Es ist ein Zustand der Verbundenheit mit etwas Unermesslichem und Unzerstörbarem, etwas, das fast paradoxerweise, im Wesentlichen du bist und doch viel grösser ist, als du. […] Sich des Seins wieder bewusst zu werden und in diesem Zustand der 'Erfahrungs-Erkenntnis' zu verweilen, ist Erleuchtung». Eckhart Tolle

Dieser Quantensprung ist – zugegeben – etwas knifflig. Kennen Sie jedoch dieses Wow-Gefühl, wenn sich ein schwieriges Kniffelspiel löst, wenn sich ein 3D-Bild erschliesst, oder wenn sich in den Bergen plötzlich der Nebel lichtet und sich ein atemberaubendes Naturschauspiel präsentiert, von dessen Erhabenheit man überwältigt ist?

Auf ein solches Super-Wow-Gefühl dürfen Sie sich freuen, wenn Sie nun – mit Konzentration – das epische Nadelöhr-Rätsel für Sich zur Auflösung bringen.