

Das Wunder des Lebens

Leben in Verbundenheit mit dem Sein

Ein Essay für ein harmonisches Leben

Karl Wimmer, März 2021

Inhalt

1	Zwei Arten sein Leben zu leben	1
2	Leben ist Fühlen	3
3	Leben ist Liebe	5
4	Leben ist Verbundenheit	6
5	Leben ist Rhythmus	10
6	Leben ist Schönheit	12
7	Leben ist ein Wunder	14
8	Essenz des harmonischen Lebens	18
9	Literatur	20

1 Zwei Arten sein Leben zu leben

*„Es gibt zwei Arten sein Leben zu leben: entweder so,
als wäre nichts ein Wunder, oder so, als wäre alles ein Wunder.“*
(Albert Einstein, 1879-1955)

Wenn dies eines der größten Genies der Geschichte und noch dazu ein Physiker sagt, dann gibt das zu denken. Denn die Physikforscher betrachten wir allgemein eher als „rational“, die das erforschen, was man handfest und sachlich „begreifen“ und erfassen kann.

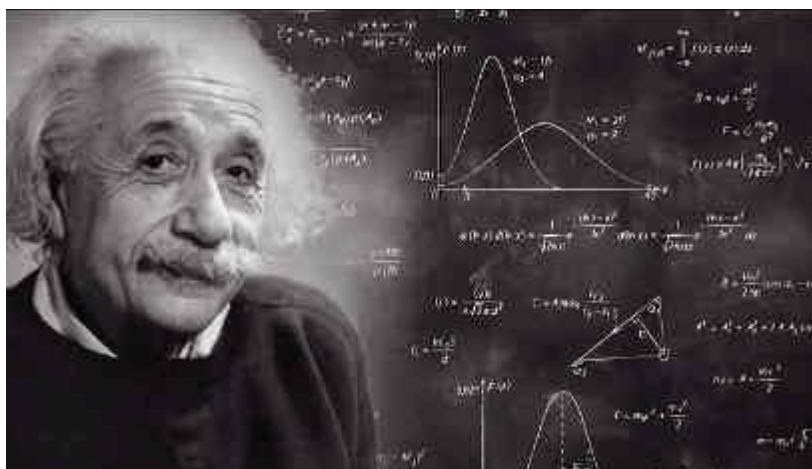


Abb. 1: Einstein mit einigen seiner mathematischen Formeln
Quelle: Bradley Nelson: *Der Emotionscode*

Doch hier irren wir. Denn es sind gerade jene Menschen und Forscher, die tief geschaut, hinter all dem, was wir „rational“ begreifen oder mathematisch erfassen können, etwas zu erkennen glauben, was wir nicht mehr mit dem rationalen Verstand zu begründen imstande sind.

Wenn etwa die Erforscher der Quantenphysik - und Einstein gilt neben Max Planck, Werner Heisenberg, Max Born, Erwin Schrödinger, Niels Bohr u.a. als einer der Mitbegründer der Quantenphysik¹ -, erkennen, dass letztlich hinter dem Ursprung der Quanten etwas erscheint, was wir als das „Nichts“ oder die „Leere“ bezeichnen, dann kann man durchaus von „Wunder“ sprechen.



Abb. 2: Max Plank – Urvater der Quantenmechanik

Quelle: Bruce H. Lipton: *Intelligente Zellen*

Wenn ich vom „Wunder des Lebens“ spreche, dann meine ich nicht nur diese, vom menschlichen Verstand nicht mehr fassbare Dimension des existenziellen Seins, sondern auch all das, was das Leben in sich birgt und es grundsätzlich hervorbringt.

Kehren wir zum obigen Zitat zurück. Die zwei Arten zu leben unterscheiden sich tatsächlich grundlegend: Wenn Sie glauben, nichts ist ein Wunder und alles ist letztlich „rational“ erklärbar, auch wenn wir es im Moment (noch) nicht verstehen oder etwas als „Zufall“ erscheint, so hat ihr Leben einige Vorteile: Sie verlassen sich nur auf das, was Sie rational begreifen können und lassen sich auf keine „unerklärlichen“ Dinge und Experimente ein. Ihr Leben verläuft „sachlich“ und „bodenständig“. Sie sind frei von „Träumereien“ und „Phantasien“. Das hat natürlich auch seinen Preis: Das Leben verläuft relativ „eindimensional“ und vor allem: Sie müssen viel kämpfen, um diese Dimension des Seins zu halten, das schließt oft auch Ärger und Frust mit ein.

Entscheiden Sie sich hingegen dafür, so zu leben, als sei alles ein Wunder, so ändert sich Ihr Leben grundlegend: Ärger und Frust lösen sich in Nichts auf - so wie Nebel in der Sonne. Jeder - länger andauernde - Grund für Ärger und Frust fällt weg. Das klingt zunächst einmal unvorstellbar - dazu komme ich später. Ihr Leben wird von einem Eugefühl (Wohlgefühl)

¹ Die **Quantenphysik**, korrekter **Quantenmechanik**, auch unscharf (neue) Quantentheorie genannt, ist eine physikalische Theorie, welche das Verhalten der Materie im atomaren und subatomaren Bereich beschreibt. Die Quantenphysik ist jener Teilbereich der Physik, dessen Gegenstand die mit den Quanten zusammenhängenden Erscheinungen sind. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Quantenphysik>

und Flowgefühl² getragen und Sie kommen aus dem Staunen über die Wunder des Lebens gar nicht mehr heraus. Sie betrachten die Welt wie durch die Augen eines Kindes. Natürlich hat auch das seinen Preis: Sie werden mitunter von andern Menschen als „Phantast“, „Spinner“, „Träumer“ oder Ähnliches betrachtet - das auszuhalten müssen Sie lernen.

2 Leben ist Fühlen

*„Die Wahrheit ist vorhanden für den Weisen,
die Schönheit nur für ein fühlendes Herz.“*

(Friedrich Schiller, 1759-1805)

Es gibt auch in diesem Sinne zwei Arten, sein Leben zu leben: entweder es zu Denken oder es zu Fühlen. Im ersteren Fall sind wir vom Leben abgekoppelt, dissoziiert, wie man auch sagt. Wir leben sozusagen in einer Parallelwelt. Einerseits läuft das Leben draußen in der sogenannten „Realität“ ab, andererseits in unserem Kopf. Selten ist das eine freie Entscheidung. Diese Form, von seinen Gefühlen abgekoppelt zu sein, tritt primär dann zu Tage, wenn wir durch bestimmte Lebensereignisse, meist in frühen Lebensjahren, keinen Zugang zu unseren Gefühlen bekommen haben oder es - z.B. über traumatische Ereignisse -, verlernt haben, diese wahrzunehmen.

Frühe Erfahrungen des Kindes, insbesondere die Bindung zur Mutter, haben biologische und psychologische Langzeitfolgen. Sie regulieren beziehungsweise justieren die Empfindlichkeit des neurobiologischen Stresssystems bis in die Erwachsenenzeit. Die Rolle der Mutter kann auch durch eine andere, konstante und liebevolle Bezugsperson eingenommen werden. Wie Untersuchungen von Stressforschern zeigten, hat die Sicherheit der Bindung des Kindes zur Mutter einen entscheidenden Einfluss auf die kindlichen Stressgene. Kleinkinder mit einer beeinträchtigten Bindung zur Mutter hatten im Vergleich zu Kindern mit sicherer Bindung in Stresssituationen deutlich erhöhte Konzentrationen des Stresshormons Cortisol.³

Dass zwischenmenschliche Bindungen die biologischen Stresssysteme schützen, gilt nicht nur für das Kind, sondern auch im späteren Leben. Bindungen und soziale Unterstützungen haben sich in zahlreichen Studien als einer der wichtigsten Schutzfaktoren gegenüber extremen Ausschlägen der biologischen Stressreaktionen erwiesen. Wenn soziale Unterstützung hilfreich sein soll, so muss sie allerdings von der 'richtigen' Person kommen, d.h. von einer Person, von der die Unterstützung auch 'angenommen' werden kann.⁴

„Empathie- und Spiegelungsdefizite lassen sich zumindest bis zu einem gewissen Grad beheben. Was ein Kind auf Grund ungünstiger Lebensverhältnisse versäumt hat, kann man mit ihm, bei Anwendung geeigneter Trainingsprogramme, ein Stück weit nachholen. Ein Pionier der Entwicklung solcher Verfahren zur Nachentwicklung und Nachreifung der Empathiefähigkeit bei Kindern war der US-Amerikaner Daniel Goleman⁵.“⁶

² Vgl. Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta 1997.

Karl Wimmer (06/2001): *Flow-Erleben im Arbeitsalltag. Vom Leistungszwang zur Mühelosigkeit. Über das Wesen der intrinsischen Motivation*; <https://www.wimmer-partner.at/pdf/dateien/flow-erleben.pdf>

³ Vgl. Joachim Bauer: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2004, S. 35 ff.

⁴ Vgl. Dsb., ebenda, S. 35 ff.

⁵ Vgl. Daniel Goleman: *Emotionale Intelligenz*; Hanser 1996.

⁶ Joachim Bauer: *Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurose*; Hoffmann und Campe 2005, S. 127.

Darüber hinaus können wir selber als Erwachsene viel dazu beitragen, den Stress in seine Schranken zu verweisen, eben auch in der Weise, dass wir lernen, stärker und besser auf unsere Rhythmen zu hören und sie so gut wie möglich zu beachten.

Nur die zweite, assoziiert-fühlende Lebensweise führt zur wirklichen Beteiligung am Leben. Wir sind nicht mehr getrennt von der „Welt da draußen“, sondern Teil der Welt. Nur in dieser Form können wir an den „Wundern des Lebens“ teilhaben. In einer existenzphilosophischen Betrachtung sprechen wir auch von „erwachten Leben“. Unser Leben findet seinen Ausdruck über Gefühle. Ohne Gefühl gibt es kein „Erleben“, kein authentisches Beteiligtsein am Leben.⁷

In der ersten Form gehen wir in einer gewissen Weise „zombiehaft“ durchs Leben. Erst durch Gefühle bekommt das Leben „Fleisch und Blut“.

Fühlen bedeutet mit jemanden oder etwas in Beziehung treten, es auf mich (ein-)wirken, auf mein Lebendigsein treffen zu lassen, d.h. mich „berühren“ zu lassen. Daraus folgt eine Mobilisierung der Lebenskraft, eine innere auftauchende Kraft, die unterschiedliche Wirkrichtung haben kann: hin zu oder weg von ... Das tun übrigens auch Pflanzen:

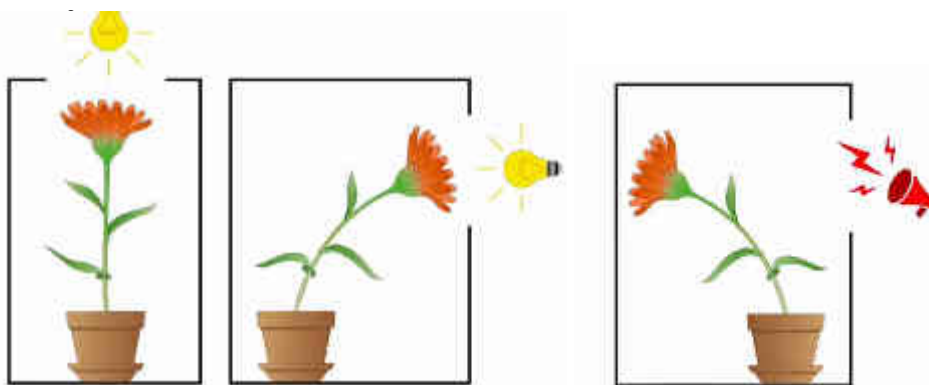


Abb. 3: Pflanzen richten sich zum Licht hin aus - und weg von Störquellen
Quelle: Bradley Nelson: *Der Emotionscode*

Gefühle zu erleben und wahrzunehmen ist die tragende Basis – der Kanal, der uns mit dem Leben verbindet. Gefühle sind auch komplexitätsreduzierend. Im Denken können wir uns im Unendlichen verlieren. Im authentischen Fühlen bekommen wir eine klare Navigation für unsere Leben, wir wissen, worauf es ankommt.⁸

Im Zusammenwirken des Fühlens mit unserer Wertebasis erkennen wir, was für uns lebensförderlich oder lebensbehindernd ist. Der Emotionsforscher Luc Ciompi stellt fest: Erst wenn unser Handeln ins Gefühl übergeht, wird es „rund“.⁹ So erlangen wir die Ebene der „Meisterschaft“ – das geht nur über das Gefühl.

Das Leben fühlend wahrzunehmen braucht Zeit und Zuwendung: Beziehung aufnehmen, darin verweilen, Nähe erlauben - eine offene Haltung und hören, was das eigene Leben dazu sagt. Wenn wir uns den guten Seiten des Lebens zuwenden, werden wir auch spüren, dass wir aufgehoben, getragen sind in einer größeren Entität, dem Leben an sich.

⁷ Vgl. Alfred Längle: *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*; Facultas 2016.

⁸ Vgl. Karl Wimmer (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/emotionen_als_navigatoren.pdf

⁹ Vgl. Luc Ciompi: *Affektlogik: Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung*; Carl-Auer 2019.

3 Leben ist Liebe

„Wir sind nicht unser Körper, unsere Besitztümer und unsere Karrieren.
Wer wir sind, ist die göttliche Liebe. Und das ist unendlich.“

(Wayne Dyer, 1940-2015)¹⁰

Wenn wir unsere Sinne öffnen und unser Bewusstsein weiten für die Wunder des Lebens, dann erkennen wir: Alles Leben ist von Liebe durchdrungen, ja, nicht nur das: alles Leben *ist* Liebe. Das klingt vielleicht pathetisch, doch wenn man in die Tiefe des Lebens schaut, dann findet man unweigerlich diese Antwort.

Emotionen sind Teil des menschlichen – und vielfach auch tierischen Lebens. Angst und Liebe, das sind die zwei zentralen Polaritäten des Lebens. Doch Angst ist kein eigentlicher Grundpol, Angst ist nur eine Reaktion auf verschiedenen Lebensumstände. Der Grundpol oder Grundpot des Lebens ist die Liebe. In ihr ruht alles und aus ihr geht alles hervor. Angst entsteht als Reaktion dann, wenn wir diesen Pol verlassen, wenn wir in Umstände geraten, die unser Leben, unsere Existenz gefährden.¹¹

Doch das ist nicht die Regel - oder sollte es jedenfalls nicht sein. Die Regel ist, dass wir in der Liebe geborgen sind, dass wir getragen sind vom Leben. Das geht viel weiter, als wir gemeinhin annehmen. Nahezu jeder Mensch wird, wenn er seinen Lebensweg im Rückblick betrachtet, Ereignisse finden, die ihm diese Kraft zugänglich machen.

Es ist eine Kraft, die über das „Rationale“ weit hinausgeht. Als Kind erlebte ich mehrfach, dass mir das Leben nur „wie durch ein Wunder“ erhalten blieb. Auch einer meiner Buben verdankt das Leben einem „Wunder“, als er als kleiner Junge vor die Straßenbahn geriet und auf den Schienen stürzte. Dass er - ohne Verletzung - überlebte, ist mit dem „rationalen Verstand“ nicht erklärbar.

Doch Sie brauchen keine derartigen „Peak-Experience-Erfahrungen“¹² (A. Maslow) um zu erkennen, dass dem Leben eine tragende Kraft innewohnt, die über alles von uns Vorstellbare hinausgeht.

Sie brauchen nur die Augen zu öffnen und tief in all das Lebendige hineinschauen, das sich in unserer Welt existenziell darbietet: Jeder Grashalm, jede Knospe, jede Blüte, jeder Käfer

¹⁰ Dr. **Wayne W. Dyer** war ein US-amerikanischer Psychotherapeut, Bestsellerautor und Redner. Er ist am 29. August 2015 auf Hawaii im Alter von 75 Jahren an einer 2009 diagnostizierten chronischen lymphatischen Leukämie (CLL) gestorben. Vgl. <https://www.horizonworld.de/the-shift-wayne-dyer-im-alter-von-75-jahren-verstorben/> Siehe auch: https://de.wikipedia.org/wiki/Wayne_Dyer

¹¹ Vgl. Karl Wimmer (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/emotionen_als_navigatoren.pdf

¹² 'Gipfelerlebnis' ist ein von Abraham Maslow geprägter Begriff, der spontan auftretende Erfahrungen transzendenter Natur beschreibt. Gipfelerlebnisse treten universell auf und sind theistischen, übernatürlichen oder nicht-theistischen Inhalts. Die Erfahrung ist so einzigartig wie die Person, die sie erlebt. Unabhängig vom Inhalt und der Interpretation der Erfahrung arbeitet Maslow bestimmte Charakteristika heraus, die konstant bei Gipfelerfahrungen auftreten: Sie sind vereinheitlichend und Ego-transzendierend, sinngebend und integrierend; sie können therapeutisch wirksam sein, indem sie eine Zunahme an freiem Willen, Selbst-Bestimmtheit, Kreativität und Empathie bewirken. 'Peak Experience-Erfahrungen' dienen dem persönlichen Wachstum, sie fördern die Integration und Erfüllung im Leben. Obgleich Maslow in den Begriff auch die mystischen Erfahrungen mit einschließt, geht er davon aus, dass Gipfelerlebnisse zu den natürlichen Erfahrungen des Menschen gehören und auch ohne religiösen Kontext erlebbar sind (z.B. in Krisensituationen, beim Fasten, Joggen, Naturerlebnisse, etc.). Vgl. <https://www.transpersonal.at/peak-experience/>

– überall strahlt es heraus, das Leben in seiner Schönheit. Schauen Sie in die Augen Ihrer Lieblingstiere (Katze, Hund, Pferd etc.), in die Augen ihrer Kinder, in die Augen Ihres Partners, Ihrer Partnerin und Sie erkennen: Alles ist Liebe, reine Liebe.

Wer erlebt hat, wie sich die Augen eines neugeborenen Kindes zum ersten Mal öffnen, der weiß: hinter diesem neuen Leben verbirgt sich eine Weisheit, die letztlich unerklärbar ist für den menschlichen Verstand und der wir uns nur mit Staunen öffnen können.

Diese Weisheit, diese Kraft verbindet uns - verbindet alles. Wir leben unweigerlich in Verbundenheit mit allem, was existiert und diese Verbundenheit ist nichts als reine Liebe. Wir sprechen auch von universeller Liebe.¹³

Je mehr wir uns einem erweiterten Bewusstseinszustand öffnen und hingeben, desto verbundener, „EGO-loser“ fühlen wir uns. Desto mehr können wir auch Empathie und Liebe zur ganzen Schöpfung spüren und erleben.

Menschen in erweiterten Bewusstseinszuständen können diese „All-Liebe“ auch deutlich spüren. „Vorher habe ich die Natur betrachtet als ein Ding, wie einen Fernseher oder ein Gemälde, aber jetzt fühle ich mich als Teil von ihr.“¹⁴



Abb. 4: Symbol für Liebe
Quelle: Bradley Nelson: *Der Emotionscode*

4 Leben ist Verbundenheit

*„Du und ich - wir sind eins.
Ich kann dir nicht wehtun, ohne mich zu verletzen.“
(Mahatma Gandhi, 1869-1948)*

Früher nannte man dies das „Gesetz der Resonanz“. Rüdiger Dahlke spricht pathetisch von einem „Schicksalsgesetz“.¹⁵ Doch wir brauchen hier keineswegs das „Schicksal“ bemühen.

¹³ Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten. Über das Wesen der stärksten Kraft im Universum*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/liebe_als_motivkraft.pdf

¹⁴ Zitiert von Michael Pollan: *Verändere dein Bewusstsein*; Kunstmann 2019, S. 415.

¹⁵ Vgl. Rüdiger Dahlke: *Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben: Resonanz - Polarität - Bewusstsein*; Arkana 2009.

Die moderne Neurowissenschaft mit ihrer Erforschung der Spiegelneurone¹⁶ tut es auch. Es ist heute keine Frage mehr: wir sind unweigerlich und unausweichlich in Resonanz und in diesem Sinne auch aufeinander angewiesen.

„Das Ich entwickelt sich am Du“¹⁷, stellt der Religionsphilosoph Martin Buber¹⁸ fest. Ohne ein Gegenüber gibt es keine Entwicklung, ja im Grunde genommen gar kein Leben. Kein Mensch und kaum ein Tier könnte als Einzelwesen auf diesem Planeten überleben. Nicht der Stärkste überlebt, sondern der Angepassteste, jene Spezies, die am besten in Resonanz mit ihren Artgenossen und mit ihrer sonstigen Umwelt, besser Mitwelt, lebt.

Darwin¹⁹ wird häufig falsch zitiert: „Survival of the Fittest“²⁰ meint eben nicht das Überleben des Stärkeren, sondern das Überleben der am besten angepassten Spezies.²¹ Wer seine Mitwelt schädigt, schädigt sich selbst – so könnte man das obige Zitat von Gandhi auch übersetzen. Dass Kooperation die Grundlage allen Lebens ist, haben uns auch die Biologen Maturana und Varela nachgewiesen und im „Baum der Erkenntnis“ zur Einsicht gebracht.

Tatsache ist, dass auch die „Materie“ voll Leben ist und dass jede Form von Leben mit jeder Form von Leben interagiert. Sonst würde Evolution gar nicht funktionieren und es gäbe uns Menschen nicht. Die chilenischen Biologen, Neurowissenschaftler und Philosophen Humberto Maturana und Francisco Varela zeichnen im „*Baum der Erkenntnis*“ die biologische Geschichte des Lebens seit Entstehung der Welt nach und akzentuieren sie neu. Dabei tritt der Aspekt des *Lebenskampfes* bei der Auslese zurück. An seine Stelle tritt das *natürliche Driften* aller Lebewesen. In den Vordergrund stellen die Autoren hierbei Prozesse der *Interaktion* mit dem Milieu, als Umgebung mit eigener *struktureller Dynamik*, in denen nach ihrer Auffassung die Prinzipien des Lebens und seiner Entwicklung zum Ausdruck kommen. Die Struktur des Lebewesens determiniert, *wie* es verändert (perturbiert) wird. Dabei gibt es

¹⁶ **Spiegelneuronen** sind ein Resonanzsystem im Gehirn, das Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum Erklängen bringt. Das Einmalige an den Nervenzellen ist, dass sie bereits Signale aussenden, wenn jemand eine Handlung nur beobachtet. Vgl. www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneuronen/index.html
Vgl. dazu: Joachim Bauer: *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone*; Heyne 2009.

¹⁷ *Ich und Du* ist eine der bekanntesten und wichtigsten Schriften des Religionsphilosophen Martin Buber; sie erschien im Jahr 1923. Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Ich_und_Du_\(Buber\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Ich_und_Du_(Buber))

¹⁸ **Martin Mordechai Buber** (1876-1965) war ein österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Martin_Buber

¹⁹ **Charles Robert Darwin** (1809-1882) war ein britischer Naturforscher. Er gilt wegen seiner wesentlichen Beiträge zur Evolutionstheorie als einer der bedeutendsten Naturwissenschaftler.

Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Charles_Darwin

²⁰ *Survival of the Fittest* bedeutet im Sinne der Darwin'schen Evolutionstheorie das Überleben der am besten angepassten Individuen. Dieser Ausdruck wurde im Jahr 1864 durch den britischen Sozialphilosophen Herbert Spencer geprägt. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Survival_of_the_Fittest

²¹ Kaum eine Formulierung von Charles Darwin hat so viele Missverständnisse hervorgerufen wie „survival of the fittest“. Darwin meinte damit, dass in der Evolution diejenigen überleben und Nachkommen haben, die an eine Umwelt am besten angepasst sind. Wörtlich heißt der Ausspruch „Überleben des Angepasstesten“. Die Sozialdarwinisten machten daraus: „Nur der Stärkste überlebt.“ Sie leiteten sogar ein „Recht des Stärkeren“ daraus ab. Auch heute spukt noch in vielen Köpfen die Vorstellung von Stärke als Ziel der Evolution. Das liegt aber vor allem an einem Übersetzungsfehler. Das Adjektiv „fit“ bedeutet heute im Deutschen „gut trainiert“. Im England des 19. Jahrhunderts verstand man darunter „passend“ oder „tauglich“, auch „bequem“ wie in „ein bequemer Schuh“. Vgl. <https://www.wissenschaft.de/allgemein/survival-of-the-fittest/>

ihrer Meinung nach keinen *Optimierungs-Fortschritt*, sondern eine fortwährende *phylogenetische Selektion* bei andauernden *Strukturkoppelungen*.²²

Der alten darwinistisch geprägten Biologie zufolge überlebt ein Lebewesen nur dann, wenn es sich möglichst perfekt seiner Umwelt anpasst. Es wäre damit sklavisch abhängig von einer objektiven Außenwelt. Für Maturana und Varela gibt es jedoch keine „objektive“ Wirklichkeit. Wenn Grunderfordernisse des Lebens erfüllt sind, haben lebende Systeme alle Freiheit, sich ihre Welt selbst zu schaffen, anstatt bloß auf Vorgegebenes zu reagieren. Für den Menschen gilt das natürlich in besonderem Maße. Das Subjekt ist somit entscheidend an der Schöpfung seiner nur scheinbar objektiven Wirklichkeit beteiligt. Die neue Bezeichnung von Leben, wie es die Neurobiologen Humberto Maturana und Francisco Varela definiert haben, ist Autopoiesis, was so viel heißt wie: sich selbst schaffen. Die in der Menschheitsgeschichte von Weisen, Mystikern und Philosophen erkannte Einheit von Subjektivität und Objektivität, von Ich und Welt, von Bewusstsein und Sein, wird von Maturana und Varela klar bestätigt und mit naturwissenschaftlichen Forschungsergebnissen belegt.²³

Wenn man der Materie Leben abspricht, so wie das bei uns üblich ist, dann gibt es natürlich keine Wechselwirkung, keine Interaktion Mensch-Materie. Allmählich beginnen wir aber doch zu begreifen, dass jeder natürliche Gegenstand eine Art von „Leben“, d.h. Energie, Schwingung in sich trägt und vieles weist darauf hin, dass die Unterschiede zwischen der menschlichen, tierischen, pflanzlichen und mineralischen Seinsweise nicht ganz so eindeutig festzulegen sind, wie es die westliche Denktradition üblicherweise nahelegt. Und dass hier Wechselwirkungen bestehen, die wir erst allmählich und fragmentarisch zu begreifen beginnen.²⁴

Der Physiker Albert Einstein macht deutlich, dass das Gefühl der Verbundenheit mit allem die Voraussetzung ist für eine heile Welt - in uns und um uns herum. Das Abgetrennte, EGO-hafte hingegen eine krankhafte, zerstörerische Komponente in sich birgt. Dass es sich dabei um eingeschränktes bzw. fehlgeleitetes Bewusstsein handelt, das wir korrigieren, erweitern müssen.

„Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen. [...] Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen - eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist eine Art Gefängnis, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu wenigen uns Nahestehenden beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all seiner Schönheit umfasst.“²⁵

„Noch immer befremdet uns die Vorstellung, dass wir und alles Lebendige sonst, von Bakterien bis zu Walen, Teile einer viel größeren und vielfältigeren Entität sind, der lebendigen Erde.“²⁶

²² Vgl. Humberto Maturana / Francisco Varela: *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Deutsche Übersetzung von Kurt Ludewig; Fischer 2006 (1. Aufl. 1984).

²³ Vgl., dsb., ebenda.

²⁴ Vgl. Jane Bennett spricht vom „vitalen Materialismus“ – ihr Buch: *Lebhafte Materie*; Matthes & Seitz 2020.

²⁵ Zitiert nach Sogyal Rinpoche: *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben*; 8. Auflage, Bern/ München/ Wien 1994, S. 126; in: Michael Pollan: *Verändere dein Bewusstsein*; Kunstmann 2019, S. 401.

²⁶ James E. Lovelock: *Gaias Rache. Warum die Erde sich wehrt*; Ullstein/List, Berlin 2007. Originalausgabe: *The Revenge of Gaia. Why the Earth is fighting back - and How We Can Still Save Humanity*; Penguin Books, London 2006.

Wie sehr die Welt mit uns interagiert, darauf gibt uns die „Heisenbergsche Unschärferelation“^{27/28} einen zarten Hinweis. Je nachdem, wie sich ihr der Beobachter nähert, zeigt sie sich als Welle oder als Teilchen. Das macht uns bewusst, dass die Materie nicht unabhängig von uns existiert. Und doch tun wir weiterhin so, als sei hier der Mensch mit seinem Bewusstsein und dort die (tote) Materie und das eine habe zum anderen keinen Bezug, keine Wechselwirkung.

*„Der Wald tut uns gut, das spüren wir intuitiv. Doch was bisher mehr ein Gefühl war, belegt jetzt die Wissenschaft. Sie erforscht das heilende Band zwischen Mensch und Natur, das einen viel stärkeren Effekt auf uns hat, als wir bisher dachten. So kommunizieren Pflanzen mit unserem Immunsystem, ohne dass es uns bewusst wird, und stärken dabei unsere Widerstandskräfte. Bäume sondern unsichtbare Substanzen ab, die gegen Krebs wirken.“*²⁹

Doch das wäre Einwegkommunikation - der Baum macht etwas für bzw. mit uns. Stellen Sie einen Strauch in eine Zimmerecke und lassen ihn einfach für sich da sein. Er wird in einer bestimmten Art und Weise wachsen und mehr oder weniger blühen. Nehmen Sie eine liebevolle Beziehung mit ihm auf, sprechen sie wertschätzend mit ihm, bringen Sie ihre Zuneigung ihm gegenüber zum Ausdruck - und dieser Strauch wird viel stärker aufblühen.³⁰ Viele Menschen wissen das oder können das nachvollziehen.

Wie sehr eine Katze, ein Hund oder ein Pferd auf uns reagiert und wir auf dieses Tier, und wie sehr das wechselseitig Veränderungen und Entwicklungen hervorbringt, das wissen nicht nur Therapeuten und das ist nicht nur Katzen-, Hunde- und Pferdebesitzern klar. Dass das Fleisch von Tieren, die in Massentierhaltungen gezüchtet und in Massentiertransporten um die Welt gekarrt werden, nicht nur eine mindere Qualität aufweist, sondern dass diese Tiere an den Menschen damit auch ihre Verzweiflung und Todesangst zurückgeben, das verstehen die wenigsten, da man ja den Tieren häufig jedes Gefühl abspricht.³¹



Abb. 5: Auch Hunde können Trauer empfinden
Quelle: Bradley Nelson: *Der Emotionscode*

²⁷ **Werner Karl Heisenberg** (1901-1976) war ein deutscher Physiker. Er gab 1925 die erste mathematische Formulierung der Quantenmechanik an. 1927 formulierte er die Heisenbergsche Unschärferelation, die eine der fundamentalen Aussagen der Quantenmechanik trifft – nämlich, dass bestimmte Messgrößen eines Teilchens, etwa dessen Ort und dessen Impuls, nicht gleichzeitig beliebig genau zu bestimmen sind. Für die Begründung der Quantenmechanik wurde er 1932 mit dem Nobelpreis für Physik ausgezeichnet. Er gilt als einer der bedeutendsten Physiker des 20. Jahrhunderts. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Werner_Heisenberg

²⁸ Vgl. <https://www.spektrum.de/news/90-jahre-heisenbergsche-unschaeferelation-quanten-im-nebel/1442983>

²⁹ Clemens G. Arvay: *Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald*; edition a, 3. Aufl. 2015. Dsb.: *Der Heilungscodex der Natur. Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken*; Riemann 2016.

Peter Wohlleben: *Das geheime Leben der Bäume. Was sie fühlen, wie sie kommunizieren*; Ludwig 2015.

³⁰ Vgl. Peter Wohlleben: *Das geheime Band zwischen Mensch und Natur. Erstaunliche Erkenntnisse über die 7 Sinne des Menschen, den Herzschlag der Bäume und die Frage, ob Pflanzen ein Bewusstsein haben*; Ludwig 2019.

³¹ Vgl. Karl Wimmer: *Massentierhaltung und Massentiertransporte*; in: Dsb. (09/2018): *Über die Mensch-Tier-Beziehung, Ein Plädoyer für eine lebenswerte Tierwelt*, S. 14-20;

https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/mensch_und_tier.pdf

5 Leben ist Rhythmus

„Der Rhythmus ist die Architektur des Seins, ist die innere Dynamik, die ihm Form gibt, ist das Wellensystem, welches das Sein dem Anderen entgegenseudet, ist der eine Ausdruck der Lebenskraft.“
(Léopold Sédar Senghor, 1906-2001)³²

Das ganze Leben besteht aus einer Vielzahl von Rhythmen, die kunstvoll zusammenspielen. Vom Pulsieren einer Zelle bis hin zu den kosmischen Rhythmen des Weltalls. Der Herzschlag ist unser vitalster Rhythmus, 20 Sekunden Herzstillstand bringen bereits Hirnzellen zum Absterben. Die Atmung ist auf den Herzschlag fein abgestimmt.

Die Gezeiten des rhythmisch schwingenden Meeres richten sich nach dem Zyklus des Mondes. Viele Zyklen in naturverbundenen Kulturen, wie etwa die Fruchtbarkeit, richten sich ebenfalls nach dem Zyklus des Mondes.

Der menschliche Rhythmus ist integriert in die globalen Rhythmen und es bedarf schon einer besonders anstrengenden Lebensgestaltung, diese über Jahrtausende gestalteten Rhythmen zu irritieren. Und solche Irritationen wirken sich meist schädlich auf die Homöostase des Menschen aus.

„Häufig wird missachtet, wie wichtig biologische Rhythmen für die menschliche Gesundheit sind. Unsere Urgroßeltern hatten noch intakte Rhythmen, da Nacht- und Schichtarbeit ebenso unbekannt waren wie Jetlag und das nächtliche Hängenbleiben vor dem Fernseher oder dem PC. Wahrscheinlich ist dies einer der Gründe, warum erst in den letzten Jahrzehnten die Bedeutung des Rhythmus erkannt wurde: Erst mit ihrem Verlust in den heutigen Lebensumständen wurde die Wissenschaft auf die Bedeutung der Rhythmen aufmerksam.“³³

Mit den zirkadianen³⁴ Rhythmen³⁵ des Menschen gehen die Funktionen der Organe mit, der Schlaf-Wach-Rhythmus, der Rhythmus der Verdauung usw. Bis in die kleinsten biochemischen Prozesse lässt sich beobachten, wie der gesamte Mensch aus unzähligen Rhythmen

³² **Léopold Sédar Senghor** (1906-2001) war ein senegalesischer Dichter und Politiker und von 1960 bis 1980 der erste Präsident des Senegal. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Léopold_Sédar_Senghor

³³ Univ. Prof. Dr. Maximilian Moser, Chronobiologe an der Medizinischen Universität Graz; in: <https://www.ursachewirkung.at/leben/3244-rhythmus-im-leben-finden>

³⁴ Das Adjektiv **circadian** – oder mit eingedeutschter Schreibweise **zirkadian** – kann als „rings um den Tag“ (lateinisch *circa* „um ...herum“, *dies* „Tag“) verstanden werden. Franz Halberg, der die Bezeichnung im Jahr 1959 einführte, verband mit *circa* vor allem die Bedeutung „ungefähr“, so dass *circadian* in seinem Sinne mit „ungefähr einen Tag lang“ zu übersetzen wäre. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Circadiane_Rhythmik

³⁵ Als **circadiane Rhythmik** (auch: **circadianer Rhythmus**) bezeichnet man in der Chronobiologie zusammenfassend die endogenen (inneren) Rhythmen, die eine Periodenlänge von circa 24 Stunden und bei vielen Lebewesen großen Einfluss auf die Funktionen des Organismus haben. Sie entstanden als Anpassung an die sich im Tagesrhythmus ändernden Umweltbedingungen.

Die offensichtlichste Folge bei vielen Tierarten und beim Menschen ist der **Schlaf-Wach-Rhythmus**. Allerdings weisen neben der Aktivität noch unzählige weitere physiologische Parameter eine Rhythmizität mit 24-stündiger Periode auf. Die circadiane Rhythmik lässt sich auch auf der Ebene einzelner Zellen nachweisen. Der Nobelpreis für Medizin/Physiologie wurde im Jahr 2017 an drei Chronobiologen verliehen, die bei Untersuchungen der Fruchtfliege *Drosophila melanogaster* molekulare Mechanismen der circadianen Rhythmik entschlüsseln konnten. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Circadiane_Rhythmik

Es gibt auch biologische Rhythmen, deren Periode deutlich kürzer oder länger als ein Tag ist (siehe ultradiane Rhythmik bzw. infradiane Rhythmik).

besteht, die letztlich in unseren großen Lebensrhythmus zusammenfließen.³⁶

Über die biochemisch und physiologisch gegebenen Rhythmen hinaus leben wir auch mit den Rhythmen der Jahreszeiten. *Seasonal affectiv disorder*³⁷ ist ein erforschtes Krankheitsbild. Regelmäßig im Herbst, wenn die „Tage kürzer werden“, das Licht schwächer wird und der Nebel einfällt, häufen sich die depressiven Verstimmungen von Menschen.

Ganz wesentlich ist auch der Wochenrhythmus. Das Wochenende ist in vielen Kulturen bewusst als Zeit der Ruhe definiert. Der Arbeitsrhythmus und klar definierte Erholungszeiten sind für unsere Lebensgestaltung besonders wichtig. Je größer das berufliche Anforderungs- und Verantwortungsprofil, umso intelligenter müssen wir auch unsere persönliche Freizeit gestalten und für unsere Rhythmen sorgen.³⁸

„Der Mensch ist in den Rhythmus der Erde und des Himmels eingebettet. Das ganze Universum ist voller rhythmischer Prozesse: Tag und Nacht, Sommer und Winter, Vollmond und Neumond, warm und kalt, feucht und trocken, Aktivität und Ruhe. Die Gezeitenwirkungen mit Ebbe und Flut sind auf der ganzen Erde sichtbar. Auch der Mensch hat einen inneren Zeitrhythmus. Das spüren wir deutlich, wenn wir in eine andere Zeitzone fliegen. Der Körper lässt sich nichts vormachen, überspringt man die Umstellungsphase, reagiert er empfindlich.“³⁹

Wenn wir der Natur mit offenen Herzen begegnen, dann spüren wir diese Rhythmen: Den Zyklus des Mondes, die Jahreszeiten, den Gesang der Vögel, die Reife der Früchte, die Blühzeiten der Blumen und jeden Tag den Aufgang der Sonne. Alles sind wiederkehrende Ereignisse, die einem Rhythmus und nicht einem Takt unterliegen. Wir sind Natur und daher unterliegen wir den selben Gesetzmäßigkeiten wie wir sie beobachten können. Die Rhythmen der Natur sind so stark, dass wir uns ihnen nicht entziehen können.

Durch das Öffnen aller Sinne, durch achtsame Wahrnehmung der Mitwelt, kann die Natur ihren vielleicht wichtigsten Schatz preisgeben: die Einsicht, das nichts im Leben statisch ist, dass sich alles stets im Wandel befindet. Jeder Zustand hat seine eigene Zeit.⁴⁰

³⁶ Vgl. Karl Wimmer (10/2019): *Im Rhythmus leben. Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen*; https://www.wimmer-partner.at/pdf_dateien/im_rhythmus_leben.pdf

³⁷ **Seasonal Affective Disorder (SAD)** ist eine Untergruppe von Stimmungsstörungen, bei denen Menschen, die den größten Teil des Jahres über eine normale psychische Gesundheit haben, jedes Jahr zur gleichen Zeit, am häufigsten im Winter, depressive Symptome zeigen. Im *Diagnose- und Statistikhandbuch für psychische Störungen* DSM-IV und DSM-5 wurde der Status geändert. Es wird nicht mehr als eindeutige Stimmungsstörung eingestuft, sondern ist jetzt ein "mit saisonalem Muster" bezeichneter Indikator für wiederkehrende schwere Depressionsstörungen, die zu einer bestimmten Jahreszeit auftreten und ansonsten vollständig zurückgehen. Obwohl Experten anfangs skeptisch waren, wird diese Erkrankung heute als häufige Erkrankung anerkannt. SAD wurde 1984 von Norman E. Rosenthal und Kollegen am National Institute of Mental Health formell beschrieben und benannt. Vgl. https://en.m.wikipedia.org/wiki/Seasonal_affective_disorder

³⁸ Vgl. Hans und Georg Wögerbauer: *Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken und Impulse zur bewussten Lebensgestaltung*; Edition LIFEart 2001, S. 45.

³⁹ Nora Thielen: *Rhythmus: Leben im Einklang mit dem Kosmos*; in: <https://schon-die-alten-griechen.jimdofree.com/rhythmus/>

⁴⁰ Vgl. Peter Wohlleben: *Besser als Wellness*; in: GEO (Zeitschrift), Frühjahr 2019: *Wohllebens Welt. Ein neuer Blick auf die Natur*; S. 44.

6 Leben ist Schönheit

„Schön ist eigentlich alles, was man mit Liebe betrachtet.
Je mehr jemand die Welt liebt, desto schöner wird er sie finden.“

(Christian Morgenstern, 1871-1914)

Schönheit liegt bekanntlich im Auge des Betrachters. Beim Filmemacher auch in der Linse. So wie beim großen Naturfilmer David Attenborough.⁴¹ Im Rahmen einer zehnteiligen Filmreihe führt er uns die faszinierende Gesamtvielfalt des Lebens auf der Erde vor Augen.

Er zeigt uns Reptilien und Amphibien, Säugetiere, Fische, Vögel, Insekten, Geschöpfe aus der Tiefe, Pflanzen und Primaten. Eine beeindruckende Vielfalt. Ein faszinierendes Schauspiel - *Das Wunder Leben* in seiner Gesamtheit, wie im Einzelnen:⁴²

Reptilien haben vom Zeitalter der Saurier bis heute überlebt. Da war möglich, weil ihre frühe Anpassung an die unterschiedlichsten Bedingungen weltweit immer noch bewundernswert funktionieren. Säugetiere beherrschen den Planeten. Sie sind durch ihre Warmblütigkeit und Brutpflege den meisten Gattungen überlegen.

Unzählige Fische füllen die Meere und fast alle anderen Gewässer des blauen Planeten. Einige können sogar zeitweise an Land leben. Die Evolution schuf eine Vielfalt an Größe, Form und Verteidigungsmitteln, die für die unterschiedlichsten Lebensformen in allen Arten von Gewässern geeignet ist und auch Tarnung und Schutz bietet.

Vögel stammen in direkter Linie von Dinosauriern ab, die Federn entwickelten. Die meisten von ihnen können fliegen, was wenige andere Wirbeltiere können. Insekten übersteigen zahlenmäßig bei weitem alle höheren Tiere. Ihre immense Vielfalt spiegelt die Anpassung an eine Reihe extremer ökologischer Bedingungen wider, selbst schwerwiegend toxische. Wirbellose Meerestiere, die Nachkommen einer Milliarde Jahre an Evolutionsgeschichte, sind die am häufigsten vorkommenden Lebewesen im Ozean.

Pflanzen entwickelten sich unter extremen Bedingungen und einer Vielzahl von Standorten und gelten als die ältesten „Kreaturen“ der Erde. Ihr Kampf ums Leben, wie die Tiere (nur in der Regel viel langsamer), beinhaltet die Nahrungsaufnahme einschließlich von Parasitismus und Fleischfresser. Sie bemühen sich, Wasser zu finden, um zu wachsen und sich fortzupflanzen. Zur Bestäubung haben sie sich hauptsächlich an Tiere angepasst und Strategien entwickelt diese anzulocken und zur Verbreitung von Pollen und Samen zu „gebrauchen“.

Primaten sind Menschenaffen, Affen und die primitiveren Affen wie Lemuren. Dank ihrer Intelligenz haben sich die höheren Primaten über die anatomische Evolution angepasst. Ihr Verhalten ist durch Lernen und Erfindungen instinktiv. Ihr soziales Leben birgt vor allem die Saat der menschlichen Kultur. So haben in den meisten Fällen ein komplexes Sozialverhalten entwickelt. Kommunikation und Interaktion spielt eine bedeutende Rolle. Primaten

⁴¹ **David Frederick Attenborough** (*1926) ist ein britischer Tierfilmer und Naturforscher. David Attenborough wurde durch seine preisgekrönten Naturdokumentationen bekannt, die er im Auftrag der BBC produzierte. Er ist der jüngere Bruder des Regisseurs und Schauspielers Richard Attenborough.

Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/David_Attenborough

⁴² **Das Wunder Leben** (Originaltitel: *Life*) ist eine zehnteilige Naturdokumentarfilmreihe von David Attenborough aus dem Jahr 2009 über die Gesamtvielfalt des Lebens auf der Erde. Alternative Titel sind *Faszinierende Wildnis* oder *Triumph des Lebens*. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Wunder_Leben

kommen in sehr unterschiedlichen Umgebungen vor, mit denen sie geschickt interagieren, vom eisigen Norden Japans bis zu den Tropen in der Alten und Neuen Welt.⁴³

Richten wir die Linse, unseren Blick, auf ein anderes Detail faszinierenden Lebens: Der Naturfilmer Jahn Haft zeigt in einem brillanten Film *Die Wiese*⁴⁴ als ein einzigartiges Stück Schöpfung, als einen blühenden und lebendigen Mikrokosmos von Gräsern, Blumen und Tieren. Nirgendwo ist es so bunt, so vielfältig und so schön, wie in einer blühenden Sommerwiese. Hunderte Arten von Vögeln, Heuschrecken, Zikaden und anderen Tieren leben zwischen den Gräsern und farbenprächtig blühenden Kräutern der Wiese. Das Zusammenspiel der Arten, die Abhängigkeit der Tiere und Pflanzen voneinander, macht die Blumenwiese zu einem Kosmos, in dem es unendlich viel zu entdecken gibt.

Haft zeigt aber auch auf, wie der Mensch dabei ist, diese biologische Varietät zu zerstören. Seine spektakulären Bilder zeigen, was wir verlieren, wenn wir all das ausrotten - und wie das Konzert der Grillen, Schrecken und Zikaden verstummt, wenn nur noch Wirtschaftlichkeit als Gradmesser gilt und sich monoton-überdüngte Maisödnis über unsere Wiesengründe legt und jede Form von Vielfalt und „Wildnis“ verloren geht.⁴⁵

Auch der Filmemacher Erwin Wagenhofer richtet, nachdem er eine Reihe von Desastern auf dieser Welt aufgezeigt hat, seine Linse auf Schönheit, auf Lösungen und Entwicklungen. In seinem Dokumentarfilm *But Beautiful*⁴⁶ geht es um Zukunftsperspektiven ohne Angst, um Verbundenheit in Musik, Natur und Gesellschaft, um Menschen mit unterschiedlichen Ideen - mit einem gemeinsamen Ziel: eine zukunftsfähige Welt.

Ich habe hier einige Dokumentationen aufgezeigt, die uns die Schönheit des Lebens auf diesem Planeten in seiner Vielheit und Faszination vor Augen führen. Doch diese Schönheit nur über Filme kennen zu lernen, das wäre einseitig und viel zu mager. Und vor allem: wir würden diese Schönheit wiederum nur dissoziiert – aus der Distanz betrachtet kennenlernen.

Vielmehr geht es aber darum, uns mit dieser Schönheit leibhaftig und mit allen Sinnen zu verbinden. Wir müssen uns von dieser Schönheit durchdringen lassen, in sie eintauchen, wie in einen Heilquell. Denn genau das ist es auch: ein Quell des Heiles, der Gesundheit. Gesund sind wir in unserer ganzen menschlichen Natur nur dann, wenn wir uns zutiefst mit dieser Mitwelt, mit der „Natur da draußen“ verbinden. Nur in Verbundenheit spüren wir das Leben in seiner vollen Kraft – und damit unsere eigene.

Wenn wir den Gesang der Vögel nicht über Kinolautsprecher wahrnehmen, sondern leibhaftig in seiner lebendigen Fülle. Wenn wir das Öffnen einer Knospe und das sich Entfalten einer Blume nicht via Kameralinse einfangen, sondern mit unserer leibhaftigen und bewussten meditativen Achtsamkeit. Wenn wir den im Morgenlicht glitzernden Tautropfen nicht auf einem Bild, sondern mit nackten Fußsohlen in unserem Garten bestaunen. Erst und nur dann wir uns mit allen Sinnen und in der Tiefe unserer Seele bewusst: Das Leben ist ein Wunder.

⁴³ Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Das_Wunder_Leben

⁴⁴ *Die Wiese - ein Paradies von nebenan* ist ein Dokumentarfilm von Jahn Haft aus dem Jahr 2019. *DIE WIESE - EIN PARADIES NEBENAN* führt die Zuschauer in eine Welt, die jeder zu kennen glaubt, und die doch voller Wunder und Überraschungen steckt. Vgl. www.diewiese-derfilm.de

⁴⁵ Siehe dazu auch Karl Wimmer (04/2019): *Lasst die Blumen wieder blühen! Ein Aufruf zur Heilung der Ökosphäre. Leben und Lernen von und mit der Natur*; https://www.wimmer-partner.at/pdf/dateien/lasst_blumen_bluehen.pdf

⁴⁶ *But Beautiful*, Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer (2019).

Buch: Erwin Wagenhofer / Sabine Kriechbaum: *But Beautiful. Nichts existiert unabhängig*; Kunstmann 2019.

7 Das Leben ist ein Wunder

„Die wahre Lebenskunst besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“
(Pearl S. Buck, 1892-1973)

Betrachten Sie Sie einmal aufmerksam eine Ihrer Hände. Vertiefen Sie diese Wahrnehmung. Was sehen Sie? Zunächst vielleicht die Haut mit ihren Falten, Sie registrieren vielleicht weiter die Gelenke an den Fingern, bekommen möglicherweise auch eine Empfindung, wie sich diese Hand im Moment anfühlt und es tauchen in der Folge vielleicht auch Assoziationen auf, was Ihnen diese Hand alles ermöglicht im Leben: dass Sie damit fühlen, ja, das Leben buchstäblich „be-greifen“ können usw.



Abb. 7: Das „Wunder“ Hand
Quelle: Bradley Nelson: *Der Emotionscode*

Stellen Sie sich eine Verletzung an der Hand vor, vielleicht eine Schnittwunde. Versuchen Sie, eine Vorstellung darüber zu bekommen, was Sie alles bewerkstelligen müssten, wenn diese Wunde nicht von selbst heilen würde, sondern Sie selber mit ihrem Verstand all diese, ansonsten völlig autonom und unbewusst ablaufenden Prozesse in Gang zu setzen und in Gang zu halten bis die Wunde geheilt ist. Sie würden unweigerlich scheitern. Stellen Sie sich nun vor, wie diese Wunde von selbst heilt – was sie ja in der Regel auch tatsächlich tut. Liegt darin nicht eine gewisse Berechtigung, von einem „Wunder des Lebens“ zu sprechen, dem man eigentlich nur mit Staunen begegnen kann und dem man Ehrfurcht und Dankbarkeit widmen sollte?

Verändern Sie nun die Hand in Ihrer Vorstellung: stellen Sie sich diese Hand nun unter einem Elektronenmikroskop in hunderttausendfacher Vergrößerung vor.⁴⁷ Was sehen Sie darunter? Alles Materielle ist plötzlich verschwunden. Sie sehen nichts als ein Schwirren von Milliarden von Elektronen um ihren jeweils zugehörigen Atomkern. Ihre Hand ist urplötzlich nur mehr Schwingung, reine Energie. Würden Sie das noch weiter auflösen, so würde auch dies aus Ihrer Wahrnehmung verschwinden. Sie lösen sich buchstäblich in „Nichts“ auf. Sind vielleicht noch Teil eines universellen Geistes.

⁴⁷ Ein Elektronenmikroskop ist ein Mikroskop, welches das Innere oder die Oberfläche eines Objekts mit Elektronen abbilden kann. Wie bei klassischen Lichtmikroskopen ist auch hier das Auflösungsvermögen von der verwendeten Wellenlänge abhängig. Im Schnitt hat ein Elektronenmikroskop eine Vergrößerung von 1.000.000. Zum Vergleich dazu: Ein Lichtmikroskop vergrößert nur etwa 1.500- bis 2.000-fach. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Elektronenmikroskop>



Abb. 8: Das „Wunder“ Hand in tausendfacher Vergrößerung
Quelle: Bradley Nelson: *Der Emotionscode*

Sie können natürlich versuchen, das Leben nach rein rationalen - biologischen oder sonstigen - Gesichtspunkten zu betrachten und zu erklären. Doch entweder Sie bleiben dabei auf einer äußerst oberflächlichen Ebene, oder Sie werden niemals auf einen grünen Zweig kommen. Allein schon, wenn Sie die Entstehung des menschlichen Lebens betrachten: Wie sich aus der Vereinigung von männlichem Samen und weiblicher Eizelle nach und nach Körperzellen entwickeln, die einem wundersamen Plan folgend, zu Knochen, Muskeln und Fettzellen heranreifen und schließlich ein Wesen hervorbringen, das Fühlen und Denken kann und ein eigenständiges, vollkommen individuelles (Selbst-)Bewusstsein besitzt.

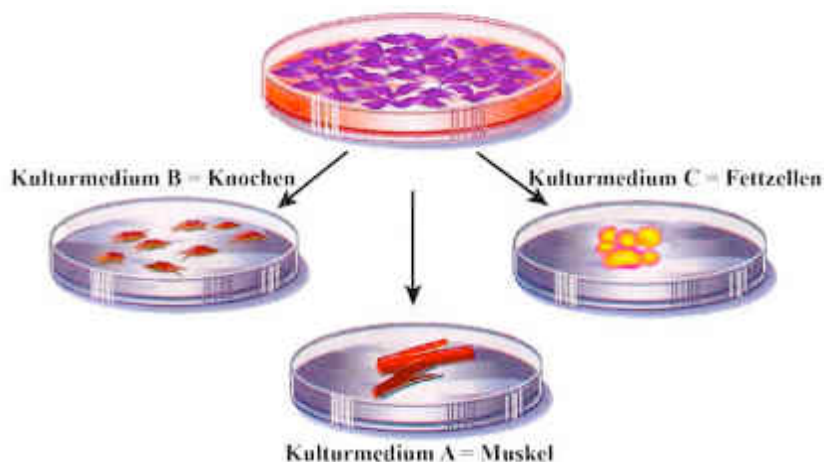


Abb. 9: Stammzellen mit vielfältigem Potenzial
Quelle: Bruce H. Lipton: *Intelligente Zellen*

Der schwedische Fotograf und Filmemacher Lennart Nilsson⁴⁸, Ehrendoktor der Medizin des renommierten Karolinska Instituts in Stockholm, hat dieses Wunder der Entstehung menschlichen Lebens mit seiner Kamera eingefangen:⁴⁹

Der Film dokumentiert die abenteuerliche Entstehung eines Menschen. Sie beginnt mit dem aufregenden Wettlauf von 500 Millionen Samenzellen und dem Kampf um die Eizelle der

⁴⁸ **Lennart Nilsson** (1922-2017) war ein schwedischer Fotograf und Wissenschaftsfilmemacher. Seine Pionierleistung besteht in Aufnahmen von Embryonen und mikroskopischen Aufnahmen menschlichen Körpergewebes, von Bakterien und von Viren. Vgl. [https://de.wikipedia.org/wiki/Lennart_Nilsson_\(Fotograf\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Lennart_Nilsson_(Fotograf))

⁴⁹ *Das Wunder des Lebens – Faszination Liebe* (Original: *The Miracle of Life*); ein Film von Lennart Nilsson aus dem Jahr 2001.

Frau, bei dem nur einer, der Beste, gewinnt. Was danach beginnt, ist die faszinierende Entwicklung eines menschlichen Embryos, mikroskopisch genau eingefangen von den Kameras des schwedischen Expertenteams.

Wie kann aus einer einzigen Eizelle ein solch differenziertes Lebewesen wie ein Mensch entstehen? Auf welches Signal hin suchen plötzlich zwei bestimmte Zellen den Kontakt zueinander, um sich zu verbinden? Wie entwickeln sich Fettzellen, Energiespeicher des Organismus oder Bindegewebszellen, für die Wundheilung? Wie wissen die Zellen, dass es ihre Aufgabe ist, Blutgefäße zu bilden, andere wiederum die inneren Organe oder das Knochengüst? In 2.000facher Vergrößerung wird einer der dramatischen Abschnitte unserer Entstehung, das sogenannte "erste Schlüpfen" des Menschen bis hin zur Geburt eines Babys, gezeigt. Fragen, die zu beantworten unser „rationaler“ Verstand kaum in der Lage ist – jedenfalls nicht bis in seinen tiefen Urgrund.

Es gibt keine zwei Menschen unter den rund sieben Milliarden auf der Erde, die eine gleiche DNS oder einen gleichen Fingerabdruck besitzen. Schauen Sie in die Augen Ihrer Partnerin, Ihres Partners und verweilen Sie dort ein paar Sekunden länger als üblich: sind diese Augen und ihr Glanz nicht einzigartig? Und dieser Mensch an Ihrer Seite?

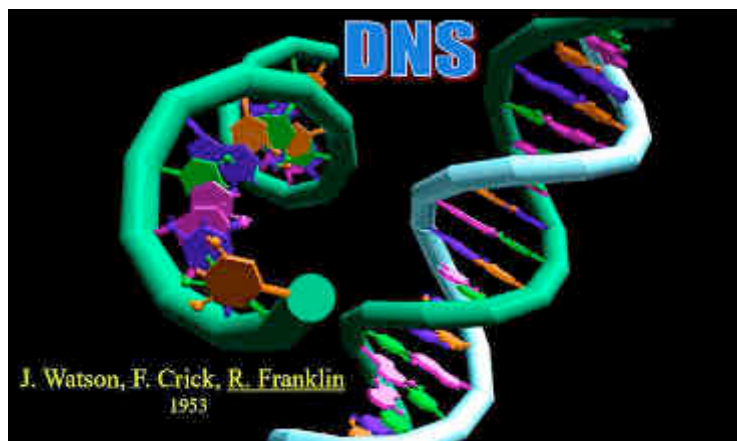


Abb. 10: Die Erforschung der DNS eines Menschen
Quelle: Bruce H. Lipton: *Intelligente Zellen*

Es gibt unter den Billiarden Schneeflocken, die auf die Erde fallen, keine zwei, die sich vollkommen gleichen.⁵⁰ Wäre das nicht schon genug, um von einem „Wunder“ zu sprechen?

Worauf immer Sie Ihre Sinne und Ihr Gewahrsein richten: die Wunder des Lebens strahlen Ihnen überall entgegen. Vorausgesetzt, Sie können sie sehen, hören, fühlen, riechen und erahnen.

Wenn Sie glauben, Sie sind in Ihrem inneren Erleben den äußeren „Umständen“ ausgeliefert, dann realisieren Sie freilich diesen Glauben. Doch Sie schränken sich damit selber gewaltig ein. Denn tatsächlich sind Sie selber der Schöpfer, die Schöpferin Ihres Erlebens.

⁵⁰ „Es ist extrem unwahrscheinlich, dass **zwei** komplexe Schneekristalle genau gleich aussehen“, sagt Kenneth Libbrecht, Physikprofessor am US-amerikanischen California Institute of Technology in Pasadena; vgl. skinexx – das Wissensmagazin; in: <https://www.scinexx.de/wissenswert/frage-sind-wirklich-keine-zwei-schneekristalle-gleich/> „Keine Schneeflocke gleicht der anderen“, sagt auch Helmut Steiner; in: Zeit-Online vom 5. Januar 2000; in: https://www.zeit.de/2000/02/200002.stimmts_schneefl.xml

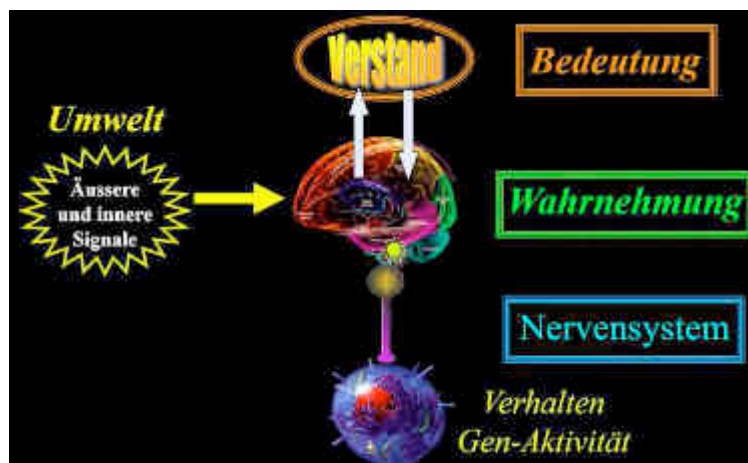


Abb. 11: Die Bedeutungsgebung als zentrales Element
Quelle: Bruce H. Lipton: *Self-Empowerment*

Sie sind es, der den Wahrnehmungen Bedeutung zuschreibt und keine „höhere Macht“. Es gibt keine „Instruktiven Interaktionen“, die unser inneres Milieu kausal von außen beeinflussen könnten, das macht uns auch die systemisch-konstruktivistische Forschung bewusst.^{51/52/53} Wir selber sind die Agenten unseres inneren Zustandes. Auch den Gefühlen sind wir nicht kausal ausgeliefert. Betrachten Sie Ihr Tun oder das von Ihnen gerade Wahrgenommen mit Liebe, so werden Sie völlig andere innere Zustände erzeugen und erleben, als wenn Sie jemandem oder etwas mit Angst begegnen.

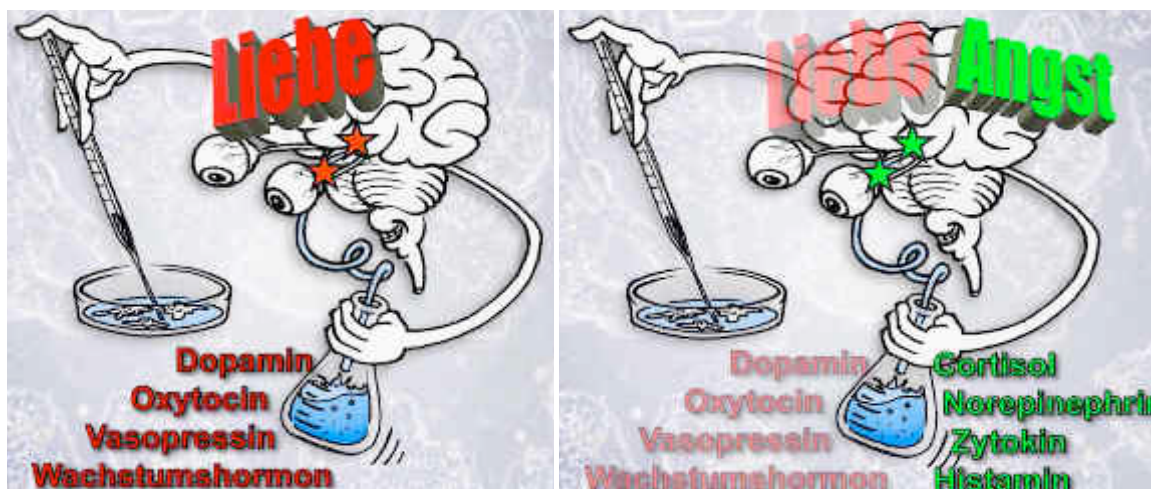


Abb. 12: Unsere Bedeutungsgebung erzeugt unsere inneren Zustände
Quelle: Bruce H. Lipton: *Self-Empowerment*

Sie brauchen nicht an Wunder zu glauben. Doch wenn Sie beginnen, vieles in der Welt, nicht unbedingt alles und auch nicht immer, wie ein Wunder zu betrachten - und damit schließen wir den Kreis zum einleitenden Kapitel -, so werden Sie erkennen, dass sich Ihr (Er-)Leben

⁵¹ Vgl. Karl Wimmer (10/2001): *Systemische Interventionen von A bis Z*;

<https://www.wimmer-partner.at/pdf/dateien/system-intervention.pdf>

⁵² Vgl. Kraus Björn: „Lebensweltliche Orientierung“ statt „Instruktive Interaktion“; in:

<http://www.vwb-verlag.com/Katalog/m160.html>

⁵³ Vgl. Heinz von Foerster: *Sicht und Einsicht. Versuche zu einer operativen Erkenntnistheorie*; Carl-Auer 2006. Siehe auch: Fritz B. Simon / Ulrich Clement / Helm Stierlin: *Die Sprache der Familientherapie. Ein Vokabular. Kritischer Überblick und Integration systemtherapeutischer Begriffe, Konzepte und Methoden*; Klett-Cotta 1999. Siehe auch: *Definitionen von Volker Riegas* in: <https://beat.doebe.li/bibliothek/pd00074.html>

grundlegende ändern wird - und zwar in eine Richtung, die Ihnen - und Ihrer Mitwelt - mit Sicherheit guttun wird. Ich kann das jedenfalls bestätigen - und ich weiß, wovon ich rede.

Sie können natürlich auch einen „Kurs im Wundern“ besuchen.⁵⁴ Mag sicher hilfreich sein. Ich halte das jedoch nicht für erforderlich. Seine eigenen Sinne bewusst und achtsam öffnen, das reicht - das geht dann mehr und mehr wie von selbst - besser und besser.

8 Die Essenz des harmonischen Lebens

„Wären wir von Kindheit an gewohnt, unsere Umgebung zu einer freundlichen Ordnung zu gestalten, so würde auch unser Inneres diese Ordnung durch eine harmonische Stimmung der Seele abspiegeln.“

(Ernst von Feuchtersleben, 1806-1849)⁵⁵

Die oben ausgeführten Themen sind Schlüsselbegriffe für ein harmonisches Leben an sich. Jeder einzelne ist ein Schlüssel zum Tor, um einzutauchen in den Tanz des Lebens in seiner ganzen Fülle. Wir finden den Zugang über die Liebe, über das Staunen ob dieses Mysteriums, über die Meditation, über das Fühlen usw.

Gras unter meinen Füßen, so lautet der Titel eines Buches von Bruno-Paul de Roeck⁵⁶, einem Schüler von Fritz Perls⁵⁷, dem (Mit-)Begründer der Gestalttherapie⁵⁸. Darin macht er deutlich, dass die fühlende Verbindung mit dem lebendigen Sein ein entscheidender Schlüssel dafür ist, mit dem Leben in seiner Fülle wirklich in Verbindung zu treten.

Ist diese tief verinnerlichte Kraft einmal aufgebaut, verliert jeder dieser Begriffe im Einzelnen seine Bedeutung. Es gibt nur mehr das Sein in seiner vollkommenen Blüte - das All-Eins-Sein als ganze, vollkommene Gestalt. Dann gibt es keinen dieser Begriffe als „Einzelfaktor“. Egal durch welches Tor Sie treten, Sie sind verbunden mit der Liebe, der Schönheit,

⁵⁴ Vgl. z.B. Kenneth Wapnick: *Einführung in Ein Kurs im Wundern. Betrachtungen über einen anderen Weg zum inneren Frieden*; Greuthof 1999 und Guy Finley: *Der Weg des Wunderns*; Windpferd 1993.

⁵⁵ **Ernst Maria Johann Karl Freiherr von Feuchtersleben**, kurz: **Ernst Freiherr von Feuchtersleben** (1806–1849), war ein österreichischer Arzt, Lyriker und Essayist. Er prägte den Begriff der „Psychose“ in der medizinischen Literatur und gilt als Mitbegründer der Psychosomatischen Medizin.

Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Ernst_von_Feuchtersleben

⁵⁶ Bruno-Paul de Roeck: *Gras unter meinen Füßen. Eine ungewöhnliche Einführung in die Gestalttherapie*; Rowohlt, 1. Aufl. 1985.

Roeck sagt darin u.a.: „Bei der Gestaltungstherapie geht es um dich und mich und um unsere Erfahrung hier und jetzt. Um Wachstum: spontaner, lebendiger und glücklicher sein. Deinen eigenen Kern mehr wertschätzen. Neue Schritte riskieren. Gestalt bemüht sich darum, angepasste Menschen, die in ihrem Joch nicht glücklich sind, wieder auf eigene Füße zu stellen.“

⁵⁷ **Friedrich Salomon „Fritz“ Perls**, auch **Frederick S. Perls** (1893-1970), war ein deutsch-US-amerikanischer Psychiater und Psychotherapeut. Gemeinsam mit Laura Perls und Paul Goodman ist Fritz Perls ein Mitbegründer der Gestalttherapie. Vgl. https://de.wikipedia.org/wiki/Fritz_Perls

⁵⁸ Die **Gestalttherapie** ist eine humanistische, erfahrungsorientierte und erlebnisaktivierende Psychotherapie. Das Paradigma der Gestalttherapie entwickelte sich zu weiten Teilen aus der Psychoanalyse und aus einer Kritik und Abgrenzung zu ihr. Quellen der Entwicklung sind außerdem die Gestaltpsychologie sowie das holistische, phänomenologische, existenzielle und hermeneutische Denken des 20. Jahrhunderts. Ziel ist Stimmigkeit und Integration psychischer Prozesse und differenzierende Reifung der Persönlichkeit nach innen und außen. Vgl. <https://de.wikipedia.org/wiki/Gestalttherapie>

dem Glück, der Freude usw. Man mag all das zusammen auch die *Essenz des Lebens*⁵⁹ nennen. Ebenso könnte man auch von der *Gestalt des Lebens* sprechen.

Nicht dass wir das Glück jetzt gepachtet hätten wie einen paradiesischen Zustand für alle Zeit und unter allen Umständen. Eine solche Erwartung würde nur weitere Sehn-Sucht erzeugen und die Quelle für neues Unglück sein. Auf Dauerglück ist unser menschliches Gehirn gar nicht angelegt, wie uns auch die moderne Neurowissenschaft bestätigt.⁶⁰ Doch die beschriebene Verbundenheit mit dem Leben nährt auch die Bereitschaft und die Fähigkeit, das Leben so anzunehmen, wie es sich uns im Augenblick darbietet. Und genau diese Annahme dessen was ist, ist auch mit ein Teil der Verbundenheit mit der Lebensessenz.

In dieser tiefen Verbundenheit mit dem Sein gewinnen wir auch an Freiheit. Das klingt zunächst wie ein Paradoxon. Doch indem sich unsere Seele in Liebe weitet, unsere Ängste auflösen und unser Selbstvertrauen⁶¹ wächst, können wir auch leicht(er) einschränkende Glaubenssätze und alte (Gewohnheits-) Muster verlassen und neue Wege in Freiheit wagen, die uns ansonsten eher bedrohlich erscheinen.⁶²

Wer einmal gekostet hat von diesem Nektar, der weiß, dass sich dann auch die Angst auflöst. Nicht die primäre, natürliche Angst, die mitunter situativ lebensrettend sein kann⁶³, sondern die sekundäre, übertragene Angst. Jene Angst, die unser Leben, die Lebensfreude und unsere Begeisterung grundsätzlich hemmt oder gar abtötet. Diese Angst ist, wenn sie auftaucht, ein Symptom, welches uns darauf verweist, dass wir außer Tritt gefallen sind, dass wir diese „Gestalt“ in seiner Ganzheit verlassen, verloren oder noch nicht gefunden haben.⁶⁴ Wo Liebe waltet, gibt es keine Angst.⁶⁵

Angst oder Liebe, das ist hier die Frage. *Alphabet – Angst oder Liebe*⁶⁶, so lautet der Titel eines Dokumentarfilmes von Erwin Wagenhofer, in dem er fundiert Kritik an unserem Bildungssystem übt. Eine „Erziehung“, die von Angst, Wettbewerb, Konkurrenz, Druck und Normierung geprägt ist, verhindert die Reifung der Liebe und des menschlichen Potenzials in seiner Fülle schon in frühen Jahren. 98 Prozent der Menschen werden mit dem Potenzial für Hochbegabung geboren, nach der Schule, die im Prinzip ein gesellschafts- und wirtschaftspolitisches „Normierungssystem“ darstellt, sind es nur mehr 2 Prozent, die diese Fähigkeit noch haben, stellt Erwin Wagenhofer im Rahmen seinen Recherchen fest.⁶⁷

⁵⁹ Vgl. Jon Schreiber: *Breema - Die Essenz des harmonischen Lebens*; Ryvellus 2000.

⁶⁰ Vgl. Manfred Spitzer: *Was ist Glück?* mvg 2021.

⁶¹ Vgl. Nathaniel Branden: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst*; Pieper 2011.

⁶² Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?*

https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/freiheit_abhaengigkeit.pdf

⁶³ Vgl. Karl Wimmer (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/emotionen_als_navigatoren.pdf

⁶⁴ Vgl. dsb., ebenda.

⁶⁵ Vgl. Karl Wimmer (09/2019): *Liebe als Motivkraft – und ihre Antagonisten. Über das Wesen der stärksten Kraft im Universum*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/liebe_als_motivkraft.pdf

⁶⁶ *Alphabet – Angst oder Liebe* ist ein österreichischer Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer aus dem Jahr 2013, der ein kritisches Licht auf die zunehmende Konkurrenz in der Bildung wirft. Wagenhofer wurde mit *Alphabet* in der Kategorie „Beste Dokumentation“ für den Österreichischen Filmpreis 2014 nominiert.

Vgl. <http://www.alphabet-film.com/worum-geht-es.html>

Buch dazu: Erwin Wagenhofer / Sabine Kriechbaum / André Stern: *Alphabet - Angst oder Liebe*; Ecowin 2013.

⁶⁶ Siehe dazu auch Peter Schipek im Interview mit Erwin Wagenhofer vom 12.01.2017:

<https://www.youtube.com/watch?v=GVQRgt8vcyw>

⁶⁷ Vgl. Erwin Wagenhofer, ebenda.

Wer hingegen liebevoll begleitet wurde in der Entfaltung seines Potenzials, der braucht später die Liebe und die Fülle des Lebens nicht zu suchen. Der ist von Beginn seines Lebens an mit dieser Essenz verbunden und Eins.⁶⁸ Seine Aufgabe liegt nicht mehr im Suchen und Finden, sondern im Erhalten, Pflegen und Weitergeben.

Darin liegt auch die Verantwortung von Eltern. Sie sollten ihren Kindern schon so früh wie möglich, die Möglichkeit eröffnen, mit den Wundern dieser Erde in Beziehung zu treten. Sie sollten den Duft der Blumen und des frischen Heues auf einer Sommerwiese leibhaftig riechen; das Summen der Bienen hören, wenn diese fleißig am Nektar der Blumen und Blüten saugen; dem Gesang der Vögel hinein in die Abendstille lauschen; das emsige Treiben auf einer „Ameisenstraße“ und den Tanz der Schmetterlinge im Sommerwind mit Staunen betrachten.

Dies wäre ein großes Geschenk an die Kinder⁶⁹, wenn sie die Chance bekämen, ihre Sinne – und damit ihr Potenzial – *in natura* voll entfalten zu können und nicht nur degeneriert via Smartphone und Digitalisierung.⁷⁰

Wenn Kinder von klein auf all das und noch viel mehr leibhaftig und begierig aufsaugen können in der lebendigen Natur, dann werden sie auch den Wundern der Evolution jenen Respekt, jene Ehrfurcht und Liebe entgegenbringen, die es ihnen ermöglicht, diese Welt verantwortungsbewusst so zu behandeln, dass sie der Nachwelt so erhalten bleibt, wie wir sie von unseren Ahnen geerbt haben. Wenn uns das gelingt, dann wären wir vielleicht auch so etwas wie „gute Vorfahren“.⁷¹ Ein wesentlicher Baustein für eine zukunftsfähige Welt.⁷²

9 Literatur

- Agaton, Mikael / Rengfelt, Lars: *Faszination Leben*. Buch, Schnitt und Regie: Mikael Agaton, Lars Rengfelt. Produktion: Wanngard AB, Bo G. Erikson Television 1996. Redaktion: Christian Floto. Eine Co-Produktion von Sveriges Television SVT 1 und anderen, in Zusammenarbeit mit Arte und anderen. (drei Teile: 1. *Ursprung und Anfang*; 2. *Unbekannte Welten*; 3. *Dem Wunder auf der Spur*; je 54 Min).
- Arvay, Clemens G.: *Der Biophilia-Effekt - Heilung aus dem Wald*; edition a, 3. Aufl. 2015.
Dsb.: *Der Heilungscodex der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken*; Riemann 2016.
- Attenborough, David: *Life – Das Wunder Leben*; Zehnteilige BBC-Dokumentation aus dem Jahr 2009.
- Barth, Markus: *Carpe diem. Lebe den Tag. Von der Endlichkeit und der Kunst zu leben*; Europa 1998.
- Bauer, Joachim: *Das Gedächtnis des Körpers*; Piper 2004.
Dsb.: *Warum ich fühle was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuro-
rone*; Hoffmann und Campe 2005.
- Bennett, Jane: *Lebhafte Materie*; Matthes & Seitz 2020.
- Björn, Kraus: „*Lebensweltliche Orientierung“ statt „Instruktive Interaktion“*“; in: <http://www.vwb-verlag.com/Katalog/m160.html>; abgerufen am 15.03.2021.

⁶⁸ Vgl. André Stern: *Begeisterung - die Energie der Kindheit wiederfinden*; Sandmann 2019.

André Stern / Katharina Saalfank: *Werde, was du warst: Manifest für eine Ökologie der Kindheit*; Ecowin 2016.

⁶⁹ Vgl. Gerald Hüther / André Stern: *Was schenken wir unseren Kindern? Ein Denkanstoß*; Penguin 2019.

⁷⁰ Vgl. Karl Wimmer (10/2017): *Digitale oder menschliche Gesellschaft? Die Welt im Umbruch – eine kritische Reflexion. Ein Plädoyer für eine menschenwürdige Zukunft*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/digitale_gesellschaft.pdf

⁷¹ Vgl. Karl Wimmer (02/2020): *Sind wir gute Vorfahren? Spuren des Menschen im Anthropozän und ihr langer Schatten in die Zukunft*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/gute_vorfahren.pdf

⁷² Vgl. Karl Wimmer (12/2019): *Welt mit Zukunft. Bausteine einer zukunftsfähigen Welt*; https://www.wimmer-partner.at/pdf.dateien/welt_mit_zukunft.pdf

- Branden, Nathaniel: *Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls. Erfolgreich und zufrieden durch ein starkes Selbst*; Pieper 2011.
- Ciampi, Luc: *Affektlogik: Über die Struktur der Psyche und ihre Entwicklung*; Carl-Auer 2019.
Dsb.: *Gefühle, Affekte, Affektlogik*; Picus 2001.
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow. Das Geheimnis des Glücks*; Klett-Cotta 1997.
- Coelho, Paulo: *Auf dem Jakobsweg. Tagebuch einer Pilgerreise nach Santiago de Compostela*; Diogenes 1987.
- Cohen, Kenneth: *Qi Gong. Grundlagen, Methoden, Anwendung*; Krüger 1999.
- Dablander, Fabian (06/2017): *How to stop being busy and become productive*; in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>; und <https://blog.efpsa.org/2017/06/02/how-to-stop-being-busy-and-become-productive>
- Dahlke, Rüdiger: *Die Schicksalsgesetze. Spielregeln fürs Leben: Resonanz - Polarität - Bewusstsein*; Arkana 2009.
- Finley, Guy: *Der Weg des Wunders*; Windpferd 1993.
- Foerster, Heinz von: *Sicht und Einsicht. Versuche zu einer operativen Erkenntnistheorie*; Carl-Auer 2006.
- Francia, Luisa: *Die Magie des Ankommens*; Nymphenburger 2000.
- Fromm, Erich: *Haben oder Sein*; Dtv 1998 (Erstausgabe 1976).
- Furman, Ben: *Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben*; Borgmann 2013.
- Geißler, Karlheinz A.: *Zeit leben. Vom Hasten und Rasten, Arbeiten und Lernen, Leben und Sterben*; Beltz 1992.
- Goleman, Daniel: *Emotionale Intelligenz*; Hanser 1996.
- Haft, Jahn: *Die Wiese - ein Paradies von nebenan*; Dokumentarfilm von Jahn Haft aus dem Jahr 2019; (www.diewiese-derfilm.de).
- Hartmann, Job: *Über die Kunst des qualifizierten Nichtstuns. Ein Bändchen für Rentner, Arbeitslose, Manager und andere an der Gesellschaft Interessierte*; Igel 1998.
- Hesse, Hermann: *Wer lieben kann, ist glücklich. Über die Liebe*; Suhrkamp 1986.
- Hoffman, Bob: *Entfaltung der Liebe. Die Überwindung von Rebellion, Scham, Schuld und Selbstbestrafung*; Sphinx 1992.
- Hüther, Gerald / Stern, André: *Was schenken wir unseren Kindern? Ein Denkanstoß*; Penguin 2019.
- Kabat-Zinn, Jon: *Achtsamkeit für Anfänger*; Arbor 2013.
Dsb.: *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*; Arbor 2015.
- Kaltenbrunner, Gerd-Klaus: *Rhythmus des Lebens*; München 1983.
- Karstädt, Uwe: *Ganz in meinem Element. Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen*; Kösel 1998.
- Längle, Alfred: *Existenzanalyse. Existenzielle Zugänge der Psychotherapie*; Facultas 2016.
- Laotse: *Tao Te King*; übersetzt von Wilhelm, Richard; Diederichs 1999.
- Lipton, Bruce H.: *Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*; Koha 2016.
- Lovelock, James E.: *Gaias Rache. Warum die Erde sich wehrt*; Ullstein/List, Berlin 2007. Die Originalausgabe erschien 2006 unter dem Titel *The Revenge of Gaia. Why the Earth is fighting back - and How We Can Still Save Humanity* bei Penguin Books, London.
- Mai, Manuela: *Organuhr*; in: NetDoktor vom 05.01.2018 (<https://www.netdoktor.de/tcm/organuhr/>), abgerufen am 15.03.2021).
- Maturana, Humberto / Varela, Francisco: *Der Baum der Erkenntnis. Die biologischen Wurzeln menschlichen Erkennens*. Deutsche Übersetzung von Kurt Ludewig; Fischer 2006 (1. Aufl. 1984).
- Miyazaki, Yoshifumi / Kretschmer, Ulrike: *Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden. Die japanische Therapie für innere Ruhe, erholsamen Schlaf und ein starkes Immunsystem*; Irisiana 2018.
- Moser, Maximilian: *Vom richtigen Umgang mit der Zeit*; Allegria 2017.
- Mulford, Prentice: *Unfug des Lebens und des Sterbens*; Fischer 1995.
- Nelson, Bradley: *Der Emotionscode. Wie Sie Ihre eingeschlossenen Emotionen lösen für mehr Gesundheit und Wohlbefinden*; VAK 2020.
- Nilsson, Lennart: *Das Wunder des Lebens – Faszination Liebe*. Filmproduktion im Auftrag des ZDF, DVD-Produktion i. A. des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Sozialordnung, Familie und Frauen. Dokumentarfilm von Lennart Nilsson. Produktion: Matthias-Film 2001.
- Pausch, Johannes: *Was der Seele gut tut. Im richtigen Rhythmus leben*; Herder 2009.
- Pollan, Michael: *Verändere dein Bewusstsein*; Kunstmann 2019.
- Pongratz, Joachim: *Qigong im Alltag. Leichte altchinesische Übungen für Gesundheit und Vitalität*; Knauer 1998.

- Rathke, Karl Heinz: *Des Menschen Herz ist wie der Ozean. Afrikanische Sprichwörter*; Südwind 1999.
- Rinpoche, Sogyal: *Das tibetische Buch vom Leben und Sterben. Ein Schlüssel zum tieferen Verständnis von Leben und Tod*; 8. Auflage, Fischer 2004.
- Roeck, Bruno-Paul: *Gras unter meinen Füßen. Eine ungewöhnliche Einführung in die Gestalttherapie*; Rowohlt, 1. Aufl. 1985.
- Scheithauer, Falk / Friedrich, Andreas W. / Rehle, Eva: *Qi Gong - Der Weg zu Vitalität und Ausgeglichenheit*; Ludwig/Econ Ullstein 2002.
- Schmid, Katharina: *Kopfsache gesund. Die Wissenschaft entdeckt die Heilkraft der Gedanken*; edition a-Verlag 2018.
- Schmidt, Wolfgang G. A.: *Der Klassiker des Gelben Kaisers zur Inneren Medizin. Das Grundbuch chinesischen Heilwissens*; Herder 1998.
- Schreiber, Jon: *Breema - Essenz des harmonischen Lebens*; Ryvellus 2000.
- Simon, Fritz B. / Clement, Ulrich / Stierlin, Helm: *Die Sprache der Familientherapie. Ein Vokabular. Überblick und Integration systemtherapeutischer Begriffe, Konzepte und Methoden*; Klett-Cotta 1999.
- Spendel, Aurelia: *Rhythmus - Weisheit aus dem Kloster*; Freiburg im Breisgau 2008.
- Spitzer, Manfred: *Was ist Glück?* myg 2021.
- Stampfli, Gaby: *Essen im biologischen Tagesrhythmus – Nach den Grundlagen der Bedarfsorientierten Ernährung*; Simowa 2009.
- Stern, André: *Begeisterung - die Energie der Kindheit wiederfinden*; Sandmann 2019.
- Stern, André / Saalfank, Katharina: *Werde, was du warst: Manifest für eine Ökologie der Kindheit*; Ecowin 2016.
- Thielen, Nora: *Rhythmus: Leben im Einklang mit dem Kosmos*; in: <https://schon-die-alten-griechen.jimdo.com/rhythmus/>; abgerufen am 15.03.2021.
- Ursinus, Lothar: *Die Organuhr leicht erklärt*; Schirner 2016.
- Wagenhofer, Erwin / Kriechbaum, Sabine / Stern, André: *Alphabet - Angst oder Liebe*; Ecowin 2013.
- Wagenhofer, Erwin: *Alphabet – Angst oder Liebe*; österreichischer Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer aus dem Jahr 2013.
- Wagenhofer, Erwin / Kriechbaum, Sabine: *But Beautiful. Nichts existiert unabhängig*; Kunstmann 2019.
- Wagenhofer, Erwin: *But Beautiful*, österreichischer Dokumentarfilm von Erwin Wagenhofer. Kinostart war November 2019 (auch als Blu-ray und DVD erhältlich).
- Wapnick, Kenneth: *Einführung in Ein Kurs im Wundern. Betrachtungen über einen anderen Weg zum inneren Frieden*; Greuthof 1999.
- Wilk, Daniel: *Innehalten und Verweilen. Geschichten die Veränderungen ermöglichen*; Juni-Verlag 1999.
- Wimmer, Karl (12/2000): *Denken mit dem Körper. Wo steckt unsere Intelligenz? Über die ‚Steuerungsinstanzen‘ des Menschen und die Konsequenzen für Gesundheit, Heilung und (Persönlichkeits-)Entwicklung.*
- Dsb. (01/2001): *Zeit ist Geld? Von der Suche nach Zeitsouveränität in einer beschleunigten Welt.*
- Dsb. (06/2001): *Flow-Erleben im Arbeitsalltag. Vom Leistungszwang zur Mühelosigkeit. Über das Wesen der intrinsischen Motivation.*
- Dsb. (07/2001): *Gesundheit und Wellness in systemischer Sicht. Über die Wechselwirkung zwischen Gedanken, Emotionen und Körper.*
- Dsb. (10/2001): *Systemische Interventionen von A bis Z. Überblick über das systemische Methoden- und Interventionsrepertoire in Beratung, Supervision, Coaching und Therapie.*
- Dsb. (11/2001): *Die Kunst der Entspannung. Entspannung als Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden.*
- Dsb. (03/2002): *Wie wirkt Hypnose? Über Mythos und Realität der Trance.*
- Dsb. (04/2002): *Grundlagen des Qigong. Begriffe, Basiskonzepte und Prinzipien.*
- Dsb. (08/2003): *Gesundes Alter(n) – eine Herausforderung. Vom Anti-Ageing zum Pro-Ageing und Active Ageing. Gedanken zu einem neuen Verständnis des Alter(n)s.*
- Dsb. (05/2004): *Gedanken zur Work-Life-Balance.*
- Dsb. (05/2005): *Was ist die Seele? Eine alte Frage neu gestellt. Zum Begriff eines un-begreiflichen Phänomens.*
- Dsb. (12/2008): *Das Fünf-Elemente-Persönlichkeitsprofil. Persönliche Stärken erkennen – nutzen – weiterentwickeln.*
- Dsb. (11/2012): *Beiträge zur Vitalernährung.*
- Dsb. (09/2016): *Licht- und Lärmverschmutzung. Zwei selbstproduzierte Geiseln des ‚zivilisierten Menschen‘.*

- Dsb. (01/2017): *Friedensforschung und Friedensarbeit. Visionen und Wege aus einem weltweiten Dilemma.*
- Dsb. (03/2017): *Die Welt in der wir leben (werden). Ein Plädoyer für eine neue Kultur der Bescheidenheit.*
- Dsb. (07/2017): *Fünf-Elemente-Ernährung (TCM).*
- Dsb. (08/2017): *Weltbilder – Menschenbilder. Wer übernimmt Verantwortung für die Krise dieser Welt?*
- Dsb. (10/2017): *Digitale oder menschliche Gesellschaft? Die Welt im Umbruch – eine kritische Reflexion. Ein Plädoyer für eine menschenwürdige Zukunft.*
- Dsb. (02/2018): *Über den Verlust des Augenmaßes. Wege abseits der Vernunft und der Weg zurück nach vorn.*
- Dsb. (04/2018): *Menschlichkeit und Verantwortung in der Gesellschaft.*
- Dsb. (09/2018): *Über die Mensch-Tier-Beziehung. Ein Plädoyer für eine lebenswerte Tierwelt.*
- Dsb. (10/2018): *Gesunder Schlaf und Schlafprophylaxe. Tipps für eine ‚Gute Nacht‘.*
- Dsb. (10/2018): *Selbstcoaching & Selbsthypnose. 20 Übungen zur Selbsthilfe.*
- Dsb. (10/2018): *Stress, Burnout und Depression. Neurobiologische Grundlagen und psychosoziale Dynamiken.*
- Dsb. (03/2019): *Neue Werte transformieren die Welt. Die existenziellen Herausforderungen meistern. Greta Thunberg und die Bewegung Fridays for Future.*
- Dsb. (04/2019): *Lasst die Blumen wieder blühen! Ein Aufruf zur Heilung der Ökosphäre. Leben und Lernen von und mit der Natur.*
- Dsb. (08/2019): *Agile Methoden und Agiles Arbeiten in Teams und im Zeit- und Selbstmanagement.*
- Dsb. (08/2019): *Zivilcourage. Über die Kunst, sozial mutig zu sein.*
- Dsb. (09/2019): *Freiheit – Abhängigkeit – Bindung. Wie frei ist der Mensch?*
- Dsb. (09/2019): *Liebe als Motivatorkraft – und ihre Antagonisten. Über das Wesen der stärksten Kraft im Universum.*
- Dsb. (10/2019): *Die Bedeutung des familiär-lebensgeschichtlichen Kontextes. Gedanken zur Anamnese von familiären Strukturen und Dynamiken.*
- Dsb. (10/2019): *Emotionen, Gefühle, Empfindungen und Symptome als Navigatoren und Wegweiser für die Lebensgestaltung.*
- Dsb. (10/2019): *Im Rhythmus leben. Leben im Einklang mit den inneren und äußeren Rhythmen.*
- Dsb. (12/2019): *Welt mit Zukunft. Bausteine einer zukunftsfähigen Welt. Auswege aus der zerstörerischen Krise – Hinwege zu einer liebevollen Welt.*
- Dsb. (02/2020): *Sind wir gute Vorfahren? Spuren des Menschen im Anthropozän und ihr langer Schatten in die Zukunft. Zum Generationenethos der Wohlstandsgesellschaft.*
- Dsb. (08/2020): *Corona als Krise und Chance. Über die heilsame Wirkung der Corona-Pandemie.*
- Dsb. (12/2020): *Zu Wissenschaft – Schule – Gesellschaft – Mensch & Natur.*
- Dsb. (01/2021): *Die Schönheit Afrikas – ein Kontinent mit Faszination.*
- Dsb. (02/2021): *Achtsamkeit – Grundlagen, Methoden und Anwendung.*
- Dsb. (02/2021): *Bedingungen und Wirkfaktoren therapeutischer Veränderung.*
- Dsb. (02/2021): *Resilienz – Seelische Wetterfestigkeit. Selbsteinschätzung und Selbststärkung.*
- Dsb. (02/2021): *Salutogenese – Schatzsuche statt Fehlerfahndung.*
- Dsb. (02/2021): *Wie aus Krisen Chancen werden. Konstruktive Bewältigung schwerer Ereignisse.*
- Sämtliche Artikel als pdf-Download (gratis) verfügbar in: <https://www.wimmer-partner.at/aktuell.htm>
- Wögerbauer, Hans und Georg: *Einfach gut leben. Ganzheitsmedizinische Gedanken und Impulse zur bewussten Lebensgestaltung*; Edition LIFEart 2001.
- Wohlleben, Peter: *Das geheime Leben der Bäume. Was sie fühlen, wie sie kommunizieren – die Entdeckung einer verborgenen Welt*; Ludwig 2015.
- Dsb.: *Das geheime Band zwischen Mensch und Natur. Erstaunliche Erkenntnisse über die 7 Sinne des Menschen, den Herzschlag der Bäume und die Frage, ob Pflanzen ein Bewusstsein haben*; Ludwig 2019.
- Yayama, Toshihiko: *Die Heilkraft des Qi - Innere Medizin für Körper und Geist*; Aurum 2001.