



Mittwoch, 24. Juni 2020, 15:00 Uhr
~15 Minuten Lesezeit

Normopathie ist schwerste Krankheit unserer Zeit

Das menschliche Bedürfnis nach Anpassung und Unterordnung verkommt in Corona-Zeiten zur realen Gefahr.

von Christian Dittrich-Opitz
Foto: Sonis Photography/Shutterstock.com

Sie ziehen in den Krieg und jubeln Diktatoren zu. Sie schlagen ihre Frauen und Kinder und verzehren täglich ohne mit der Wimper zu zucken Fleisch aus Qualtierhaltung. Sie befolgen die absurdesten weltlichen und religiösen Vorschriften mit Inbrunst und haben Freude daran, Abweichlern die Leviten zu lesen. Sie unterdrückten ihre eigenen Gefühle ebenso wie Menschen, die nicht genauso aussehen und so sind wie sie selbst. Sie dienen jedem noch so grausamen

Irrsinn als Stütze – ob es sich um ein System der Sklaverei handelt, um eine Bank, die in Umweltzerstörung investiert oder um sinnlose Kontaktverbote in Corona-Zeiten. Von welcher beklagenswerten Personengruppe könnte hier die Rede sein? Gemeint sind die Normalen. Autoren wie Rainer Mausfeld haben die „Normopathie“, also krankhafte Anpassung an destruktive Systeme, ausführlich beschrieben. Ein Blick in die Geschichte heilt uns schnell von übermäßigem Respekt vor dem, was uns gesellschaftlich als normal verkauft wird. Nur Bewusstseinsarbeit und Mut schützen uns davor, dem Wahnsinn der jeweiligen Epoche, in der wir leben, zu erliegen.

Zugegeben, die Überschrift ist provokant, denn wer kann schon mit Sicherheit sagen, welche Krankheit, die zurzeit auf der Welt grassiert, die folgenschwerste ist? Aber nach meiner ganz persönlichen Meinung sehe ich die Normopathie, das heißt die zwanghafte Anpassung an genormtes Verhalten und Denken, als die folgenschwerste Krankheit unserer Zeit an.

Der Kognitionsforscher Rainer Mausfeld beschreibt in seinem brillanten Buch „Warum schweigen die Lämmer“ auf sehr klare Weise die psychologische Tendenz des Menschen, den Status quo allen anderen, auch objektiv deutlich besseren Alternativen vorzuziehen. Geschichtliche Beispiele sind hinreichend bekannt. Viele Sklaven in den US-amerikanischen Südstaaten kämpften im Bürgerkrieg freiwillig für ihre Besitzer und gegen ihre potenziellen Befreier. Lebensgewohnheiten können sich noch so schädlich auf die Gesundheit und Lebensfreude von Menschen auswirken, sie zu

ändern, bedeutet, Vertrautes hinter sich zu lassen. Vielen Menschen fällt dieser Schritt schwerer, als Krankheit und Unglücklichsein hinzunehmen.

Im Zuge der sogenannten Corona-Krise ist es für mich offensichtlich, dass an der Idee eines wohlmeinenden Staatsgefüges festzuhalten, vielen Menschen weitaus wichtiger ist als alles andere. Mit dieser Auffassung sind wir aufgewachsen und grundlegend – nicht nur bei einzelnen aktuellen Themen – in Frage zu stellen, ob unsere Gesellschaft in ihren Mechanismen eine nachhaltig funktionierende Basis aufweist, ist zu schmerzhaft und muss zum intellektuellen Sperrgebiet erklärt werden. Rainer Mausfeld beschreibt mit exzellenter Klarheit, wie Begriffe wie „Verschwörungstheorie“ gezielt eingesetzt werden, um manche Sichtweisen von vorneherein als nicht diskussionswürdig zu diskreditieren.

Was Vernunft ist, welche Sichtweisen eine Existenzberechtigung haben, wird genormt und in normopathischem Gehorsam akzeptiert.

Wenn Irre recht haben

Indem aktuell normopathisches Verhalten gefördert wird, überlässt man die eigentlich dringend notwendige Kritik an Systemen dann nicht selten Psychopathen, Menschen also, die eine naturgegebene Hemmungslosigkeit auszeichnet. Als in den 1950er Jahren Rassentrennung und eine extreme Entrechtung der Afroamerikaner in den US-amerikanischen Südstaaten gesellschaftliche Normen waren, haben brave weiße, sich selbst als Christen bezeichnende Bürger dies mitgetragen. Es war der Status quo, es war das Einzige, was sie kannten, es war ja auch völlig einsichtig und sie unterstützten es selbstverständlich. Doch in eben jenen Südstaaten lebte ein junger weißer Mann, der doch tatsächlich glaubte, vor Gott

seien alle Menschen gleich. Er wurde ein erfolgreicher Prediger, gewann viele Anhänger, lebte dann eine Weile in San Francisco und wirkte dort auf die Lokalpolitik so ein, dass mehr Gleichheit für Afroamerikaner hergestellt wurde.

Sein Name war Jim Jones. Er führte 1978 seine Anhänger in Guayana in den größten Massenselbstmord der jüngeren Geschichte. Jim Jones war ohne Zweifel ein Psychopath. In Bezug auf die Gleichheit von Afroamerikanern hatte er trotzdem recht. Hätten brave Bürger in den 1950er Jahren in Alabama, Mississippi und anderen Südstaaten nicht am normopathischen Wahnsinn festgehalten, wäre Jim Jones wohl nie bekannt geworden.

Ich bin wegen meiner Kritik an dem normopathischen Wahnsinn der sogenannten Corona-Krise gefragt worden, ob ich rechtsradikal und ein Antisemit sei. Wenn aber vernünftige, besonnen auftretende Menschen wie Dr. Bodo Schiffmann, Prof. Sucharit Bhakdi, Dr. Wolfgang Wodarg und viele andere zum Thema Corona einfach nicht gehört werden, manche ihrer *YouTube*-Videos gelöscht werden, manche Webseiten abgestellt werden, Beate Bahner angezeigt wird, nachdem sie als Fachanwältin für Medizinrecht eine Klage erhoben hat gegen die absurden, die Gesundheit der Bevölkerung zerstörenden Maßnahmen gegen ein Virus, das man mit einem nicht validierten PCR-Test, der auf alle SARS-Viren aus dem Kot europäischer Fledermäuse reagiert, getestet wird, dann werden sich auch Psychopathen, Rechtsradikale und andere Menschen mit einer extrem konfrontativen Psyche äußern. Wenn man es den Jim Jones-Charakteren dieser Welt überlässt, Kritik an unhaltbaren Zuständen zu äußern, weil man sich in der Normopathie so gemütlich eingerichtet hat, darf man sich über die Ergebnisse nicht wundern.

Heilung von Normopathie

Für mich ist die derzeitige Situation jedenfalls eine gute Gelegenheit nachzuforschen, wo ich bei mir noch normopathische Tendenzen erkenne. Normopathie macht den Menschen in westlichen Ländern zu einem apathischen Konsumenten. Und dazu gehören eben auch viele Dinge, die leicht mit einem „ist ja nicht so schlimm“ gerechtfertigt werden können, wenn es um Unterhaltung oder Konsum geht. Stimmt, im Einzelnen mag es nicht schlimm sein, Netflix-Serien zu schauen, sich seichten Formen des Zeitvertreibs hinzugeben, Dinge zu kaufen, die man nicht wirklich braucht, eben doch das Zeug in der Plastikverpackung zu nehmen, als darauf zu verzichten oder 20 Cent mehr für eine Alternative auszugeben. Aber was wäre, wenn wir uns dieser gesamten Lebensausrichtung des Konsumenten verweigern?

Als Mahatma Gandhi 1920 von den britischen Machthabern in Indien damit konfrontiert wurde, dass Indien doch schließlich britisch sei, sagte er:

„Sie werden feststellen, dass 100.000 Engländer nicht 200 Millionen Inder regieren können, wenn diese sich weigern, mit ihnen zusammenzuarbeiten.“

Offenbar hat er recht behalten. Gandhis geniale „Tage des Betens und Fastens“, die Streiks waren, ohne Streiks genannt zu werden, zeigten den Engländern auf, wie machtlos sie tatsächlich waren. Wir ermöglichen die kranke Gesellschaft, in der wir aktuell leben, aktiv dadurch, dass wir oft auch da mit ihr kooperieren, wo wir das aus rechtlichen Gründen nicht müssen. Was wäre, wenn wir ein Leben der Einfachheit kultivieren? Wenn wir auf Konsum da verzichten, wo es nicht um essenzielle Bedürfnisse geht? Wenn wir originelle Ideen der Nachhaltigkeit und Einfachheit in unser Leben bringen? Selbst Gemüse anbauen, dumme Unterhaltungssendungen nicht anschauen, digitale Medien nur noch da nutzen, wo wir sie brauchen? Amazon komplett boykottieren? Alle Amazon-Artikel, die ich nicht im Einzelhandelsladen vor Ort finde, kann ich auch vom

Hersteller direkt beziehen. Oder darauf verzichten.

Was brauche ich wirklich? Welche Dinge, die ich meine zu brauchen, wären mir ohne Werbebotschaften nie in den Sinn gekommen? Was wäre, wenn wir bei *booking.com* und dieser gesamten Plattform-Ökonomie nicht mehr mitmachten? Diese Plattformen zwingen zum Beispiel Hotels unmögliche Bedingungen auf, so wie auch ich als Autor sehr wenig verdiene, wenn meine Bücher bei *Amazon* gekauft werden. Plattformen leisten nichts, schaffen keine Werte, sie schöpfen sie nur ab. Wenn ich Hotels buche, rufe ich das Hotel an. Kostet manchmal ein paar Euro mehr, aber das ist es wert.

Sich von Normopathie zu heilen, kann harte Arbeit bedeuten. Na und? Spaß machen kann es auch immer wieder und die harte Arbeit ist meiner Ansicht nach überfällig. Ja, es sind kleine Schritte. Werden die dazu beitragen, die Welt zu verändern? Keine Ahnung, aber ich kann da anfangen, wo ich stehe und ich erlebe es immer wieder, dass eine konstruktive Richtung, einmal eingeschlagen, einen auf den Geschmack kommen lässt, weiter zu gehen. Sehr befreiend an der Befreiung von Normopathie ist auch die Freiheit von Schuldzuweisungen. Nicht die Menschen, die einzelnen Politiker, Wissenschaftler, Pharmabosse sind grundsätzlich schuld, sondern es wirken Mechanismen in uns allen, nur in unterschiedlichen Ausmaßen. Und ich kann nur bei mir anfangen, mein Teilhaben an diesen Mechanismen aufzulösen.

Befreiung von Normopathie in der Corona-Krise

Im Folgenden möchte ich auf ein paar wichtige Prinzipien eingehen, die für uns hilfreich sein können, wenn wir uns von normopathischen Tendenzen in uns selbst befreien wollen. Gleich

zu Anfang hier eine Zusammenfassung dieser Prinzipien:

- 1 Probleme in der Gesellschaft werden durch systemische Wahrnehmungs- und Handlungsmuster verursacht.
- 2 Die Würde der Menschen, die solche Wahrnehmungs- und Handlungsmuster, zum Beispiel in Autoritätspositionen, ausagieren, ist davon völlig unberührt. Wir können Verhalten von Menschen kritisieren, ohne den Menschen weniger Respekt entgegen zu bringen oder ihnen gefühlt einen geringeren Wert zuzuschreiben.
- 3 „Sei die Veränderung, die du in der Welt sehen willst“, sagte Gandhi. Wir haben selbst wahrscheinlich unsere eigene Version von dem, was uns in der Welt ungerecht, absurd, destruktiv oder anderweitig falsch vorkommt. Es ist gut, in der Welt aktiv zu werden, um Dinge zu ändern, aber wenn wir nicht gleichzeitig unsere eigene Version destruktiver Muster in uns angehen und bereinigen, werden wir die Welt stellvertretend für unsere inneren Konflikte heilen wollen, was kraftlos und wenig weise ist.

Diese Punkte würde ich gerne an einem historischen Beispiel einer gesellschaftlichen Heilung von Normopathie veranschaulichen. Im Jahr 1748 fuhr ein britisches Schiff mit 400 Sklaven an Bord von Afrika Richtung westindische Inseln, wo sie an Plantagebesitzer verkauft werden sollten. In dieser Zeit war die britische Gesellschaft zutiefst verroht und brutal. Sklaverei war eine völlig akzeptierte Normalität, abgesegnet durch die Anglikanische Kirche. Kinderprostitution war ebenso normal wie öffentliche Hinrichtungen oder das Zerfleischen von Stieren durch darauf abgerichtete Hunde als öffentliche Belustigung.

Der Kapitän des Sklavenschiffs, John Newton, machte sich keinerlei Gedanken um die Menschen, die im Schiffsrumpf bei über 40 Grad Celsius ohne Toiletten und jegliche Hygiene untergebracht waren. Üblicherweise starben ein Viertel dieser Menschen bei der Überfahrt und viele weitere wurden, weil sie zu krank geworden waren, um noch Geld einzubringen, einfach in Ketten über Bord geworfen. John Newton war ein hart gesottener Veteran des Sklavenhandels, ohne Mitgefühl. Er war ein Paradebeispiel für

verkörperte Normopathie.

Dieser zutiefst lebensfeindliche Zustand wurde in einer Gesellschaft, die sich für zivilisiert hielt, als normal angesehen.

Doch bei dieser Überfahrt geschah etwas Unvorhergesehenes: Als das Schiff in einen schweren Sturm geriet, wurde John Newton plötzlich klar, dass die Angst, die er nun fühlte nicht anders war als die Angst, die die von ihm transportierten Sklaven ständig fühlten. Eine plötzliche Welle von Herz öffnender Gnade überflutete ihn.

Jahre später drückte er dieses Erlebnis in dem berühmten Gospelsong „Amazing Grace“ aus, den er verfasste. Als der Sturm sich gelegt hatte, kehrte John Newton nach Afrika zurück, ließ die Menschen frei und begann ein neues Leben. Er wurde ein Prediger, kümmerte sich um Waisen sowie um von der Gesellschaft verstoßene Menschen und widmete sein Leben einer tiefen Umwälzung seines eigenen Charakters. Er wurde einer der ersten Kritiker der Sklaverei in Großbritannien, doch sein Mangel an Bildung und gesellschaftlichem Status verhinderte eine breite Wirkung seiner Kritik. Schließlich traf er 1783 auf den jungen, gebildeten William Wilberforce, der bis dahin das hedonistische Leben eines jungen Gentleman mit endlosen Clubbesuchen und Partys führte. In der Begegnung mit John Newton erkannte Wilberforce die Aufgabe seines Lebens: Das Ende der Sklaverei.

Er führte fortan ein sehr einfaches bescheidenes und selbstdiszipliniertes Leben statt ständiger Ausschweifungen. Er nahm sich Zeit für Gebet und Stille und erkannte, dass alle Abscheulichkeiten der Sklaverei auch in seinen eigenen inneren Schattenseiten ihre Entsprechungen hatten. Als Wilberforce Abgeordneter im Parlament wurde, begann er als begnadeter Redner, die Sklaverei in fesselnden Reden anzuprangern – doch niemals lies er sich dazu hinreißen, die Vertreter der Sklaverei zu

beleidigen, eine für britische Parlamentsdebatten sehr ungewöhnliche Form der achtsamen Kommunikation. Gegen großen Widerstand, unter erheblichen persönlichen Opfern und durch seine entwaffnend-respektvolle Art auch seinen Gegnern gegenüber, war Wilberforce schließlich erfolgreich. 1806 wurde der Sklavenhandel abgeschafft, 1833, wenige Tage vor Wilberforce' Tod, wurde die Sklaverei im gesamten britischen Königreich verboten.

John Newton und William Wilberforce erkannten in den Schattenseiten der Befürworter der Sklaverei Muster, die zu kritisieren waren, ohne dass der Mensch dahinter weniger Würde hatte. Beide waren zutiefst christlich geprägt und die „Amazing Grace“, die John Newton so berührend in Versform zum Ausdruck brachte, war für sie wie für jeden Menschen gleichermaßen da. John Newton hatte an sich selbst sehr gut erkannt, dass Gnade jeden Menschen einschließt auch ihn, der so lange jedes Mitgefühl und jede Güte in sich erstickt hatte. Vor allem aber waren Newton und Wilberforce sich der Tatsache bewusst, dass sie ihre eigenen Schattenseiten erkennen, akzeptieren und nach und nach auflösen mussten, um in der Welt kraftvoll auf Veränderungen hinarbeiten zu können.

Der Kontrollreflex in der Corona-Krise

Über die absurd anmutenden Maßnahmen der Politik in der Corona-Krise ist bereits viel gesagt und geschrieben worden. Manche Kritiker sehen hinter den aktuellen Maßnahmen böse Absichten. Doch ich sehe folgenden Zusammenhang: Wenn die Absichten auf Vorstellungen beruhen, die dem Leben und der Würde des Menschen nicht gerecht werden, können trotz bester Absichten aller Beteiligten absurde, lebensfeindliche Zustände geschaffen werden.

Eine solche Vorstellung ist die Idee von der Kontrolle des Lebens zur maximalen Minimierung aller Risiken. Wenn ich heute Kinder auf ihrem Fahrrad mit Helm und Knieschonern sehe, bin ich froh, dass ich als Kind noch ohne Schutzkleidung einfach drauflos gefahren bin. Ja, ich habe mir auch mal das Knie aufgeschürft, aber dafür habe ich nicht mit der dauernden Suggestion gelebt, dass Fahrradfahren gefährlich ist. Charles Eisenstein berichtet, wie er als Kind kilometerweit von seinem Zuhause aus die Welt erkundet hat. Als seine Kinder 80 Meter vom Haus entfernt in einer verkehrsberuhigten Zone ohne elterliche Aufsicht spielten, brachte ihm das einen Besuch und schwere Ermahnungen der Polizei und der Kinderschutzbehörde ein.

Wir leben in einer Welt, in der die Menschen die Unwägbarkeiten des Lebens, ihre Sterblichkeit, die Tatsache, dass sie nicht alles kontrollieren können, immer weniger aushalten.

Menschen müssen in expliziten Patientenverfügungen darum bitten, dass sie nicht mit lebenserhaltenden Maßnahmen gequält werden, wenn sie in einem Zustand sind, in dem jeder Angehörige eines Naturvolkes einem Menschen einfach helfen würde, gut zu sterben, anstatt den absurden Versuch zu machen, Organfunktionen um jeden Preis aufrecht zu erhalten. Immer wieder wird eine neue Version der Kontrolle über Risiken des Lebens für die Zukunft propagiert, die nicht eintritt. Hierzu einige Beispiele:

1971 vertraten Virologen mit voller Überzeugung die Ansicht, dass Krebs durch Viren verursacht wird und dass es bis 1976 eine Impfung gegen Krebs gibt. Hätte sich diese Einschätzung bewahrheitet, dürfte es im Jahr 2000 keine Krebserkrankungen mehr geben.

1985 propagierten Genforscher, dass die Entschlüsselung des menschlichen Genoms nicht nur Krebs, Alzheimer, Epilepsie und

andere Krankheiten, sondern auch Alkoholismus und verbrecherisches Verhalten beenden würde, schließlich war ja völlig klar, dass hinter allen Problemen der Menschen immer ein Gen steht, das man nur entfernen muss. Das menschliche Genom wurde 2003 entschlüsselt, mit der ernüchternden Entdeckung, dass wir Menschen so viele Gene haben wie Fadenwürmer. Die Komplexität unseres Lebens ist in komplexen Dynamiken begründet, die nicht so einfach entfernt werden können, wie ein Gen mit CRISPR, einer Methode, um DNA gezielt zu schneiden und zu verändern.

Leben birgt Risiken. Sterben werden wir alle. Wenn wir diese Wahrheiten unsichtbar machen wollen, werden wir reale Risiken vergrößern, anstatt sie zu reduzieren. Einsamkeit erhöht das Sterblichkeitsrisiko viel mehr als jedes Virus, mehr als das Rauchen, mehr sogar als Fettleibigkeit. Wenn wir Einsamkeit aus Angst vor Viren als Schutz sehen, erhöhen wir als Gesellschaft das Sterblichkeitsrisiko massiv. Mit unserem Schutz- und Optimierungswahn haben wir eine Welt geschaffen, in der es inzwischen – im weltweiten Maßstab, inklusive aller politischen Krisenregionen – wahrscheinlicher ist, an Selbstmord zu sterben als an Krieg und Gewaltverbrechen zusammen genommen. Ein Leben in Risikominimierung wird steril, lebensfeindlich und so werden wir selbst, individuell, zur größten Gefahr für uns selbst.

Da ich die Weisheiten der Veden schätze, sei an dieser Stelle noch eine Sichtweise aus der vedischen Sicht des Lebens erwähnt: Die Veden beschreiben verschiedene Ebenen der Hölle, die nicht als Orte, sondern als Bewusstseinszustände und ihren Widerspiegelungen in möglichen Gesellschaftsformen zu verstehen sind. Die unterste, übelste, schlimmste Hölle der Veden ist ... nein, nicht Dantes Inferno, keine Welt aus Feuer und Schwefel, sondern die Welt der perfekten Kontrolle. Alles wird technisch kontrolliert und es geschieht nichts Unvorhergesehenes mehr. Warum ist das die unterste Hölle?

Weil kein Wachstum der Seele, keine Erkenntnis, kein Lernen aus Erfahren der vielfältigen Zustände des Lebens stattfindet. Die Welt der vollendeten Kontrolle wäre die Welt der kompletten Entfremdung von der Natur des Lebens.

Was trage ich davon in mir?

Nun können wir uns natürlich auch immer wieder fragen, inwiefern wir zwanghafte Kontrollmechanismen und den Wunsch nach Berechenbarkeit unseres Lebens in uns tragen. Auch Themen wie gesunde Ernährung, Detox, Meditation, ganzheitliche Heilverfahren können entweder aus innerer Weisheit heraus gewählt werden, um das Leben zu bereichern, oder aus Angst vor der Unwägbarkeit des Lebens und aus einem auf Kontrolle basierten Wunsch nach Selbstoptimierung. Wir leben in einer Gesellschaft, die im Laufe der Jahre immer mehr Kontrolle als wünschenswert suggeriert. Daher ist es unwahrscheinlich, dass uns das alles nicht beeinflusst hat, so sehr wir uns selbst vielleicht als ganz und gar auf alternativen Pfaden wandelnd erleben.

Wenn ich mich mit gesunder Ernährung beschäftige, bin ich frei von Ängsten, die manchmal in der „Ernährungsszene“ aufkommen? Vielleicht glaube ich nicht an die Gefahren einer Virus-Pandemie, aber wie sieht es mit Parasiten, Gluten oder anorganischen Mineralien im Trinkwasser aus? Ich kenne Menschen, die zwar die Corona-Panik als völlig überzogen ansehen, aber Anthony Williams Aussagen über Eppstein-Barr-Viren machen ihnen Sorgen. Klar, der Mann ist ja auch ein Medium, das muss ja stimmen.

Vielleicht weil ich in mittlerem oder reiferem Alter bin, kann ich mich gut um meine Gesundheit kümmern, ohne die Vergänglichkeit meines Körpers zu verdrängen? Kann ich Frieden mit der körperlichen Sterblichkeit in mir finden?

Ist mir klar, dass mein bestes Wissen über das Leben, Gesundheit, Psyche und Natur nur ein sehr kleiner Ausschnitt der Fülle des Lebens ist? Bin ich mir wirklich bewusst darüber, dass ich das Leben nie in seiner Gesamtheit erkennen, verstehen und damit berechnen kann? Ja zu diesen Fragen zu sagen, ist leicht, aber wie tief ist dieses Ja in mir lebendig?

Indem wir selbst unsere Neigungen zu Kontrollreflexen anschauen, können wir hoffentlich die Kraft und das Mitgefühl in uns stärken, etwas Neues in die Welt zu tragen, ohne uns gegenüber Anderen moralisch überlegen zu fühlen. Wie Sri Yukteshwar sagte:

„Wer zu gut für diese Welt ist, ist schon längst in einer anderen.“

Und zu guter Letzt

Die eigene Lebensenergie zu stärken, kann uns helfen, von Kontrollreflexen freier zu werden. Wenn in mir ein Fundament starker, harmonischer Lebensenergie vorhanden ist, werden Ängste geringer, weil das Gehirn und das Unbewusste registrieren, dass ich viel Kraft für die Herausforderungen des Lebens habe und mich nichts so schnell aus der Bahn wirft. Alle innere Arbeit an unseren Wahrnehmungsmustern und alle äußere Arbeit daran, die Welt ein kleines Stück besser zu machen, bauen auf einem starken Fundament auf, wenn wir unsere Lebensenergie sinnvoll stärken.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.



Christian Dittrich-Opitz sieht sich selbst nicht als Experten, sondern als lebenslangen Schüler der Wissensgebiete, die er mit anderen teilt. Im Alter von 13 Jahren prognostizierten ihm Ärzte aufgrund einer Wirbelsäulendeformation ein Leben mit zunehmender Behinderung. Enttäuscht von den Perspektiven der Medizin suchte er nach Wegen der Selbstheilung in der Naturheilkunde, Ernährungslehre sowie den inneren Kampfkünsten, in Qigong und Yoga. Nach vollständiger Heilung vermittelt er seit 1990 seine Erkenntnisse in Seminaren und Büchern.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>))** lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.