

Die Wim-Hof-Methode

WIM HOF

DIE
WIM
HOF
METHODE

**Spreng deine Grenzen und
aktiviere dein volles Potenzial**

Aus dem Englischen übertragen
von Karin Weingart

INTEGRAL

Die Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel *The Wim Hof Method*
bei Sounds True, Inc., Louisville, U.S.A.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach
bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag
keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem
Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall
bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch
ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Praktizieren Sie die Methode nicht während der Schwangerschaft oder wenn Sie
Epileptiker sind. Menschen mit kardiovaskulären, respiratorischen oder anderen gesundheit-
lichen Einschränkungen sollten immer einen Arzt konsultieren, bevor sie mit der Wim-Hof-
Methode® beginnen. Extreme Kälte kann ein Schock für Ihren Körper sein. Wir raten dringend
dazu, langsam zu beginnen und die Belastung allmählich aufzubauen. Wenn die Methode
nicht verantwortungsbewusst geübt wird, besteht die Gefahr einer Unterkühlung.

Die Atemübungen in diesem Buch können ebenfalls starke physiologische Wirkungen haben.
Führen Sie diese immer in einer sicheren Umgebung, sitzend oder liegend, durch. Üben Sie die
Atemübungen der Wim-Hof-Methode® niemals vor oder während des Tauchens, Autofahrens,
Schwimmens, Badens oder unter anderen Umständen, bei denen der Verlust des Bewusstseins
zu körperlichen Schäden führen könnte. Hören Sie auf die Signale Ihres Körpers, und erzwin-
gen Sie niemals eine der Übungen der Wim-Hof-Methode®.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

14. Auflage

Copyright © 2021 Wim Hof. Foreword © 2021 Elissa Epel.

This translation published by arrangement with Sounds True and by the agency
of Agence Schweiger. Wim Hof Method® is a registered trademark of Innerfire B.V.

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by Integral Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81673 München
produktusicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten.

Redaktion: Sabine Zürn

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München,

unter Verwendung eines Fotos © Peter Schagen

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in the EU

ISBN 978-3-7787-9308-4

www.Integral-Lotos-Ansata.de

Ich widme dieses Buch meinen Kindern, euren Kindern,
euren Müttern und Vätern, Brüdern und Schwestern.

Aber vor allem widme ich es DIR.

DIR, ganz ohne Angst,

DIR, bereit, in die Tiefe einzutauchen.

Ich hoffe, dass du deine persönliche

Stärke wiedererlangst, anderen hilfst

und schließlich Mutter Natur die Hand reichst.

Was vor uns und was hinter uns liegt,
ist nichts
im Vergleich zu dem, was in uns ist.
Und wenn wir das, was wir in uns haben,
erst einmal in die Welt hinaustragen,
werden Wunder geschehen.

HENRY STANLEY HASKINS

INHALT

VORWORT

Eine denkwürdige Begegnung	11
--------------------------------------	----

EINLEITUNG

Du brauchst nur zuzugreifen	19
---------------------------------------	----

1 Der Missionar	23
----------------------------------	----

2 Die Geburt des Eismanns	35
--	----

3 Eine kalte Dusche am Tag erspart den Arztbesuch . . .	49
--	----

Kälteexposition für Anfänger	55
--	----

Sich aufwärmen nach Wim Hof	62
---------------------------------------	----

 Erstes Experiment:

Eiswasserbad für wärmere Hände und Füße	72
---	----

4 Na los, atme!	75
----------------------------------	----

Basis-Atemübung	84
---------------------------	----

Kopfschmerzen bei Höhenkrankheit	87
--	----

Atemübung für Wanderungen in großer Höhe	88
--	----

Ruhe-Atemübung zur Anpassung an eine Höhe	
---	--

von über 4000 Metern	88
--------------------------------	----

	Zweites Experiment:	
	Ausdehnung der Atempause	91
	Einen Kater innerhalb von 20 Minuten kurieren	96
5	Die Kraft des Geistes	99
	Basisübung Mentaltraining	109
	Meditation nach der Wim-Hof-Methode	130
	Die Wim-Hof-Methode auf einen Blick: die drei Säulen der täglichen Praxis	132
6	Olaya	135
7	Mit der Wim-Hof-Methode gesund werden	155
8	Mit der Wim-Hof-Methode die Leistung steigern	181
	Power-Breathing für mehr Ausdauer	187
	Drittes Experiment: Kannst auch du deine sportlichen Leistungen steigern?	192
	Viertes Experiment: Wie lange kannst du im Reiterstand stehen?	198
9	Die Wahrheit ist auf unserer Seite	201
	Atmen zur Schmerzbewältigung	207
10	Ein Tag im Leben des Eismanns	215
	Eisbäder	224
11	Die Ahnenlast auflösen	227
	Stimmungsaufhellung durch bewusstes Atmen	241

12	Mehr als die fünf Sinne	245
	Interozeption mithilfe der Atmung	252
	Interozeption des Herzschlags	256
13	Ins innere Licht	259
	Fünftes Experiment:	
	Stressbewältigung durch Atmen	266
	Vereinigung mit dem Licht:	
	die »Stroboskop«-Übung	275

EPILOG

	Wie wir die Welt verändern	277
	Dank	283
	Häufig gestellte Fragen	287
	Anmerkungen	294
	Glossar	304
	Literaturverzeichnis	312
	Fotonachweis	317
	Über den Autor	319

VORWORT

EINE DENKWÜRDIGE BEGEGNUNG

VON ELISSA EPEL, PHD

Für eine etwas konservative Medizinerin befand ich mich an einem ungewöhnlichen Ort: einer wirtschaftsorientierten Wellnesskonferenz in Palm Beach, Florida. Doch während ich mich noch fragte, ob ich nicht vielleicht besser zu Hause geblieben wäre, erinnerte ich mich an meinen Vorsatz, offen zu sein – schließlich weiß man ja nie, was die Welt einem noch alles zu bieten hat, wen man trifft und was man vielleicht noch lernen kann.

Und dann war es so weit: Der Grund meines Kommens betrat die Bühne. Während die meisten Anzug trugen, hatte er ein T-Shirt an, und sein Bart schien »Ich habe Besseres zu tun, als mir mit der Nagelschere im Gesicht herumzufuhrwerken« ausdrücken zu wollen.

Wim Hof erzählte seine Lebensgeschichte, jedenfalls einen Teil davon. Anschließend führte er uns durch eine der drei Säulen seiner Wim-Hof-Methode (WHM), die Atemübungen. Ich war völlig von den Socken, denn seine Praxiserfahrungen waren genau das, wonach ich gesucht hatte: Möglichkeiten, um den hormonetischen Stress im Körper zu erhöhen.

Theoretisch kann ein Übermaß an Stress schädlich sein, aber in geringen Dosen kann er tatsächlich Veränderungen in unserem Körper bewirken, die uns gesünder und stärker machen. Wir sprechen in diesem Zusammenhang vom »hormetischen Stress«.

Stressforscher wie ich beschäftigen sich viel mit der Erkundung der dunklen Seite des Phänomens, also mit der Frage, auf welche Weise chronischer Stress und Depressionen uns zusetzen, zur Verkürzung unserer Telomere sowie zur Entstehung von Krankheiten beitragen. Gleichzeitig wissen wir, dass Stress auch gute Seiten hat. Denn akuter, kurzfristiger Stress kann sich positiv auf unsere Zellen auswirken. So erhöht sich etwa die Lebenserwartung eines Wurms durch eine geringfügige Erwärmung seines Körpers. Wird ihm dagegen allzu sehr eingeheizt, kommt das einem Todesurteil gleich.

Bisher geben nur wenige Untersuchungen über die Auswirkungen des hormetischen Stresses auf den Menschen Auskunft, und auch die lassen noch viele Fragen offen, wie zum Beispiel: Wie lassen sich die positiven Effekte von Stress auf die Zellen gefahrlos freisetzen? Halten wir womöglich die Schlüssel für unsere Gesundheit schon selbst in der Hand? Und wo sollte unsere Suche nach den Antworten am besten beginnen?

Als ich Wim Hof an jenem Tag in Palm Beach sprechen hörte, gewann ich den Eindruck, dass er eine Landkarte für uns bereithielt, an der wir uns gut orientieren konnten.

Nach dem Vortrag kam ein Ehepaar auf mich zu, Victor und Lynne Brick. Der Bruder von Victor litt tragischerweise an einer psychischen Erkrankung. Und nun suchte er nach Möglichkeiten, um die Erforschung natürlicher Methoden zur Verhütung oder Heilung von Depressionen und anderen schweren psychischen Erkrankungen zu fördern. (Notabene: Verschiedene Metaanalysen legen die Vermutung nahe, dass die Wirkung vieler Antidepressiva der großen Pharmakonzerne kaum über den Placeboeffekt

hinausgehen.) Aus dieser Begegnung sollte schließlich eine neue Studie hervorgehen.

Wieder zurück an der *University of California* in San Francisco habe ich zwar meinen Kolleginnen und Kollegen von Wim Hof und seiner Methode erzählt, bin aber nicht sofort auf die Idee gekommen, den »Eismann« (*The Iceman*) zu studieren. (Übrigens erfahren die Leute über ihn meist als Erstes seinen Spitznamen.)

In den vielen Dokumentationen, die es über Wim gibt, kann man beobachten, wie ein kleinerer Personenkreis mit ihm zusammen seine Methode übt. Als Zuschauer spürt man dabei förmlich, wie dieses Training an der Grenze der Regulierbarkeit des Körpers das Adrenalin hochschießen lässt. Und man kann mitverfolgen, wie die Gruppe zusammenwächst, wenn sich die nur mit Shorts bekleideten Teilnehmer – vielleicht an einem kalten polnischen Wintertag – ins Eis begeben und ihren Körper währenddessen mithilfe ihres Mindsets und der Atemtechnik aufwärmen. Auch sieht man Personen, die mit angehaltenem Atem Liegestütze machen – weit mehr, als sie sich je zugetraut hätten. Junge Leute, in erster Linie Männer, kommen in Scharen zu ihm und reichern die Atmosphäre mit »Hochleistungsmachismo« an. Aus erster Hand hört man Patienten über wundersame Heilungen berichten, die sie auf das Konto der Methode verbuchen.

All das lässt bei gewissenhaften Medizinwissenschaftlern natürlich sämtliche Alarmglocken schrillen. Aber die Neugier, bislang unbekannte positive Effekte zu entdecken, die der hormetische Stress womöglich mit sich bringt, setzte sich dann doch gegen alle Befürchtungen und Zweifel durch. Genau wie ich erkannten auch meine Kolleginnen und Kollegen das Potenzial der Wim-Hof-Methode. Und zu unserer großen Freude war Wim Hof hundertprozentig bereit, sich auf unsere streng kontrollierten Versuchsbedingungen einzulassen.

Bei allem Ruhm, den ihm seine 26 Weltrekorde, die Dokumentationen und Sachbücher über ihn eingebracht haben, ist sich Wim sehr wohl der Tatsache bewusst, dass Anekdoten und Geschichten nicht unbedingt dazu beitragen, die Glaubwürdigkeit einer Methode in der medizinischen Welt zu erhöhen. Und er weiß auch, dass die Forschung – langsam, penibel und aus einer Haltung der Objektivität und Skepsis heraus – die einzige Möglichkeit bietet, seine Methode zu verstehen und im Gesundheitswesen einzusetzen. Die Forschung kann dazu beitragen, die Funktionsweise der Methode zu identifizieren, ihre Unbedenklichkeit und Wirksamkeit zu dokumentieren und in kontrollierten klinischen Prüfungen herauszufinden, wie sie sich auf Menschen mit bestimmten Krankheitsbildern auswirkt.

Bislang ist die Methode erst in kleinen Pilotstudien getestet worden. Dabei wurden Verbesserungen der Immunreaktion auf Endotoxine¹ und bei entzündlicher Arthritis der Wirbelsäule verzeichnet, die darauf hinweisen, dass die Methode chronische Entzündungen und ihre Symptome reduzieren kann.² Ferner wurde sie an Menschen mit Verletzungen des Rückenmarks erprobt, die das vegetative Nervensystem und das Herz-Kreislauf-System nicht durch körperliche Übungen anregen können. Praktiziert wird die Wim-Hof-Methode übrigens auch von betagteren Personen – die ältesten Teilnehmer an Wims Gruppen sind über 90 Jahre alt.

Wim ist sich bewusst, dass nur sorgfältige Forschungen zu Erkenntnissen führen werden, die mehr Menschen die Kontrolle über ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden geben. Ich habe die sich entwickelnde, von Fachleuten überprüfte Forschung seiner Methode aufmerksam verfolgt. Das führte mich zu folgender Erkenntnis: Die Methode verfügt über ein bemerkenswertes Potenzial zur Verbesserung der Gesundheit und zur Verlangsamung des

Alterungsprozesses und ist es deshalb auf jeden Fall wert, weiterhin eingehend erforscht zu werden.

Im Rahmen einer Studie am Fachbereich für Psychiatrie der *University of California* haben wir letztes Jahr Menschen, die regelmäßig starkem Stress ausgesetzt sind, in der Wim-Hof-Methode geschult und engmaschig beobachtet, wie ihre Anwendung sich auf die alltägliche emotionale Reaktivität der Probanden, auf ihre autonomen Stressreaktionen und die zellulären Indikatoren des Alterungsprozesses auswirkt. Wims Namen erwähnen wir ebenso wenig wie seine Methode, denn das würde einen sogenannten »Guru-Effekt« auslösen, ein ausgeprägtes Vertrauen in die Methode, das wir bei anderen Praktiken (wie etwa Sport oder Meditation), die wir ebenfalls studieren, nicht erreichen könnten. Ende des Jahres müssten wir die Studie voraussichtlich zum Abschluss bringen können.

Damit eröffnet sich uns ein ganz neues Feld. Einige Spezifika der Methode kennen wir bereits, wie zum Beispiel, dass die Atemtechnik zeitweilig den pH-Wert des Blutes verändern kann. Die Methode hat bereits zu vielen Theorien bezüglich ihrer Wirkungsweise Anlass gegeben. Doch weitere Forschungen können unter Umständen zu ganz anderen Hypothesen führen.

Ich freue mich schon auf jede neue Erkenntnis, die wir noch gewinnen werden – zum Wohle der Allgemeinheit und zur Förderung der so dringend notwendigen Verlagerung der medizinischen Versorgung hin zur Selbstfürsorge.

Doch das eigentlich Bemerkenswerte ist Wims Lebensgeschichte, die er auf den folgenden Seiten erzählt. Es ist nicht das Bedürfnis nach Ruhm, was Wim dazu bewegte, Höchstleistungen zu erbringen, wie etwa mehr als 60 Meter unter dem Eis eines zugefrorenen Sees zu schwimmen oder innerhalb von 28 Stunden eine Gruppe auf den Kilimandscharo zu führen. Doch diese Leistungen spre-

chen Bände. Denn sie veranschaulichen, dass uns die Methode helfen kann, angebliche Grenzen zu überschreiten und unser gesamtes Potenzial freizusetzen, sowohl physisch als auch psychisch.

Die wahre Geschichte des Wim Hof handelt von der Leidenschaft eines Mannes, von seiner Liebe zur Natur, zu allen Lebewesen, zu seiner Familie, der ganzen Menschheit. (Schon als 13-Jähriger fühlte sich Wim so eng mit der Natur verbunden, dass er von sich aus aufhörte, Fleisch zu essen – und das in einer Kultur von »Allesfressern«.) In dieser Liebe liegt der Ursprung von Wims Bestreben, uns alle an seinem Wissen über die Möglichkeit zur Heilung von Krankheiten teilhaben zu lassen.

Die Geschichte des Eismanns handelt auch vom menschlichen Leiden und Streben – von den prägenden Erfahrungen und der unersättlichen Wissbegierde, die Wim dazu brachten, seine körperlichen und psychischen Grenzen zu überwinden.

Doch das Entscheidende an dieser Geschichte ist, dass Wim uns vor Augen führt, wozu wir alle fähig sind. Denn seine Methode beruht auf etwas typisch und einzigartig Menschlichem: auf der Kraft des Glaubens an uns selbst, der Kraft starker Intentionen in Verbindung mit zielgerichteter Aufmerksamkeit. Den beispiellosen dialektischen Zustand des Entspannens in körperliche Beschwerden und Schmerzen, die von Eis, kaltem Wasser und Atemverhalt hervorgerufen werden, finde ich bemerkenswert.

Für mich, die ich liebend gern meditiere, ist dieser Zustand wohl vor allem als Ausgangspunkt für die Beobachtung des Geistes so interessant. Er unterscheidet sich insofern von der üblichen Sitzmeditation, als er klar umrissene intensive Effekte hat und die gesamte Aufmerksamkeit verlangt inklusive der Interozeption. Allem Anschein nach beinhaltet dieses Training von Körper und Geist ein immenses Potenzial zur Entwicklung von Stressresistenz.

Wie Hof's Methode sehr deutlich zeigt, sind es unsere Überzeu-

gungen, die den Ausschlag dafür geben, was wir schaffen können und was nicht. Denn was Wim immer so gern sagt, trifft ja den Nagel auf den Kopf: Ob man nun meint, dass man etwas kann, oder meint, dass man es nicht kann – man hat in jedem Fall recht.

Wie eine Studie der von Dr. Kox und Dr. Pickkers geleiteten Forschungsgruppe der niederländischen *Radboud University* zeigt, geben die physiologischen Reaktionen auf Wim Hof's Methode Anlass zu vorsichtigem Optimismus.³ Allerdings verlangt sie neben körperlichem und geistigem Engagement auch ein Mindestmaß an Überzeugung.

Heute bin ich sehr froh, jene Veranstaltung in Palm Beach besucht zu haben. Und es ist mir eine Ehre, Sie mit Wim Hof und einer der womöglich größten Revolutionen auf dem Gebiet von Gesundheit und Selbstfürsorge bekannt machen zu dürfen, nämlich unserer Befähigung, das Maß an hormetischem Stress, dem wir uns aussetzen, selbst zu bestimmen und zu regulieren.

Die nächste Generation von Antworten wird die Wissenschaft liefern. Mir selbst muss ich immer wieder in Erinnerung rufen – und würde es deshalb auch Ihnen gern ans Herz legen –, dass jede Theoriegewinnung auf einem langsamen Prozess des allmählichen Aufbaus von Wissen beruht, in dem Einzeluntersuchungen allein nie etwas beweisen. Folglich sollten wir diese Methode und ihre möglichen Anwendungsbereiche mit aller Sorgfalt betrachten, selbst damit experimentieren, sie aber auch den gewissenhaftesten wissenschaftlichen Untersuchungen unterziehen.

Ihnen möchte ich vorschlagen, für den Moment alle Vor-Urteile und Zweifel beiseitezuschieben und sich stattdessen auf Neugier und Offenheit zu programmieren. Erleben Sie die Wim-Hof-Methode selbst, machen Sie Ihre eigenen Erfahrungen. Und genießen Sie es!

EINLEITUNG

DU BRAUCHST NUR ZUZUGREIFEN

Hättest du gern mehr Energie, weniger Stress und ein stärkeres Immunsystem? Würdest du gern besser schlafen, deine geistige und körperliche Leistungsfähigkeit steigern, bessere Laune haben, abnehmen und deine Ängste in den Griff bekommen? Wie wäre es, wenn ich dir sagen würde, dass du all das und noch viel mehr erreichen kannst, indem du die Kraft deines Geistes freisetzt? Und das sogar schon innerhalb weniger Tage.

In dem Maße, in dem sich die Menschheit weiterentwickelt und Technologien hervorgebracht hat, die das Leben immer bequemer machen, haben wir unsere angeborene Fähigkeit verloren, nicht nur zu überleben, sondern auch unter extremen Bedingungen weiterzukommen. Und seit wir praktisch keinen natürlichen Umweltreizen mehr ausgesetzt sind, machen uns all die Dinge, die wir erfunden haben, um uns das Leben zu erleichtern, im Grunde nur schwächer. Doch wie wäre es, wenn wir das in uns schlummernde physiologische Potenzial, dem unsere Ahnen ihre Stärke verdankten, neu aktivieren könnten?

Die W(im)-H(of)-M(ethode), die ich im Laufe von beinahe 40 Jahren entwickelt habe, beruht auf drei einfachen natürlichen

Säulen: Kälteexposition, bewusstes Atmen und geistige Kraft. Mit Hilfe der Methode konnte ich einiges erreichen, was viele für unmöglich gehalten hätten. Unter anderem habe ich mehr als zwei Dutzend Guinnessbuch-Rekorde errungen und nebenbei noch die medizinische Fachwelt verblüfft. Zum Beispiel dadurch, dass ich barfuß und nur in kurzen Hosen einen Halbmarathon nördlich des Polarkreises gelaufen bin und die doppelte Strecke in der afrikanischen Namib-Wüste, ohne Wasser zu mir zu nehmen. Ich bin mehr als 60 Meter unter einer dicken Eisschicht geschwommen und habe ohne Unterbrechung viele Stunden im Eis verbracht, ohne dass die Körperkerntemperatur gesunken wäre (das ist die Temperatur im Körperinneren und der inneren Organe). Nur in Shorts habe ich einige der höchsten Berge der Welt bezwungen. Ungelogen!

All diese Dinge haben mir den Spitznamen »The Iceman« eingebracht – »Eismann«. Ein Superheld bin ich aber bestimmt nicht. Genauso wenig wie eine genetische Abnormität. Ich bin weder ein Guru, noch habe ich die Techniken erfunden, die ich anwende. Schon seit Jahrtausenden setzen sich Menschen gezielt der Kälte aus und praktizieren bewusstes Atmen.

Wenn ich über meine Leistungen spreche, dann möchte ich damit nicht angeben, sondern uns alle daran erinnern, zu wie viel mehr wir im Grunde fähig sind. Ich möchte erreichen, dass dich dein Körper, dein Geist und dein wunderbares Naturell zum Staunen bringen. Ich möchte dich einladen, selbst mitzuerleben, wie du aufblühst und über deine Grenzen hinausgehst.

Meine Methode ist für jede und jeden geeignet. Alles, was ich kann, kannst du auch. Das darf ich mit Fug und Recht behaupten, weil ich die letzten 15 Jahre damit verbracht habe, Skeptiker zu überzeugen. Ich habe meine Methode schon überall auf der Welt unterrichtet und durfte dabei die bemerkenswerten Erfolge, die man mit ihr erzielen kann, selbst beobachten. Diabetikern gelang

es mit ihrer Hilfe, sich von der Zuckerkrankheit zu befreien; Parkinson-Patienten konnten ihre Beschwerden lindern; Vergleichbares gilt für Rheuma und Multiple Sklerose sowie eine Vielzahl anderer Autoimmunerkrankungen, außerdem für Hauttuberkulose und Borreliose.¹

Ein gesundes, glückliches Leben – du hast es selbst in der Hand. Du kannst die Wim-Hof-Methode risikolos auf eigene Faust anwenden, in deinem persönlichen Tempo und ganz bequem bei dir zu Hause. Pillen, Injektionen, Vitamine, Nahrungsergänzungsmittel, Geräte oder irgendeine spezielle Ernährung brauchst du dafür nicht. Das Einzige, was du brauchst, bist du selbst. Und den Wunsch, dir das verborgene Potenzial deines Körpers zu erschließen. Wie das genau geht, erfährst du in diesem Buch.

Bist du bereit? Auf den folgenden Seiten erzähle ich dir von meiner Lebensreise, die mich aus dem kleinen niederländischen Dorf, in dem ich geboren wurde, bis auf die Weltbühne geführt hat, auf der ich mich heute bewege. Ich werde dir nicht nur meine Methode in allen Einzelheiten erklären, sondern auch die dahinterliegende Philosophie und die wissenschaftlichen Erkenntnisse, die sie stützen. Außerdem werde ich dir beispielhaft Menschen vorstellen, die ihr Leben mithilfe meiner Methode grundlegend verändert haben.

Damit verbinde ich die Hoffnung, dich dazu inspirieren zu können, dass du durch die Freisetzung deiner immensen geistigen Kräfte die Kontrolle über deinen Körper und dein Leben zurückgewinnst. Alles, was du dafür brauchst, besitzt du bereits. Du musst es nur einsetzen.

Und Zeit hast du keine zu verschwenden. Also: Worauf wartest du noch? Lass uns anfangen.

1

DER MISSIONAR

Der Atem ist eine Tür. Was wären wir ohne ihn? Er ist der Ursprung von uns allen. Der Ursprung des Lebens überhaupt.

Ich habe einen Zwillingbruder. Aber als ich 1959 in den Niederlanden geboren wurde, gab es noch keine Ultraschallgeräte, mit deren Hilfe man ein zweites Baby im Mutterleib hätte erkennen können. Also befand ich mich noch im Bauch unserer Mama, als sie nach der Geburt meines Bruders Andre schon im Aufwachraum lag. Irgendwie aber hatte sie ein komisches Gefühl. So als wäre da noch etwas, auch wenn sie nicht hätte sagen können, was. Unmittelbar vor, während und nach einer Entbindung haben ja offenbar viele Frauen allerlei verworrene Empfindungen.

Aber was genau war da los? Nach Andres Geburt fühlte sich meine Mutter, wie gesagt, ganz merkwürdig. Und da sie bereits vier Kinder zur Welt gebracht hatte, wusste sie genau, dass sie sich nicht täuschte. Bislang hatte sie sich noch nach keiner Niederkunft so gefühlt. Deshalb sprach sie einen der diensthabenden Ärzte an und sagte: »Da ist noch was, Doktor.« Dieser zeigte sich davon jedoch unbeeindruckt.

»So ist das eben nach einer Geburt«, antwortete er nur. »Es handelt sich bloß um ein paar letzte Kontraktionen, nichts weiter.«

Mit diesen Worten verließ der Arzt den Aufwachraum und überließ meine Mutter sich selbst. Das Gefühl in ihrem Bauch wurde aber immer stärker. Bis sie schließlich realisierte, dass sie noch ein Kind in sich trug. Sie rief nach einer Schwester. Doch erst nachdem schon etliche Pflegekräfte versucht hatten, meine Mutter zu überzeugen, dass der Arzt recht hatte und es sich tatsächlich nur um normale nachgeburtliche Unterleibskontraktionen handelte, die sich bald legen würden, erkannten sie, dass da wirklich noch ein Baby war. Und dass es sterben würde, wenn sie nicht sofort eingriffen.

Da sie es für zu spät hielten, mich auf natürlichem Weg auf die Welt zu holen, schoben sie meine Mutter in den Operationssaal zurück. Und da entstand bei meiner Mutter der schreckliche Gedanke, ihr Kind könne bei dem Eingriff sterben. Kurz bevor sie im OP eintraf, schrie sie: »Lieber Gott, lass dieses Kind leben! Ich mache auch einen Missionar aus ihm.« Ihre Angst, das Baby während des Kaiserschnitts zu verlieren, war so stark, dass sie die ganze Kraft ihres unerschütterlichen Gottesglaubens mobilisierte.

Meine Mutter war sehr stark, fromm und intelligent, eine gläubige Katholikin. Vor ihrer Heirat im Alter von 28 Jahren hatte sie in einem Büro gearbeitet und war ausgesprochen unabhängig gewesen. Doch zur damaligen Zeit mussten Frauen ihren Beruf aufgeben, sobald sie ein Kind bekamen. Sie blieben zu Hause, kümmerten sich um Haushalt und Nachwuchs, während der Mann arbeiten ging.

Als Andre und ich geboren wurden, hatte unsere Mutter bereits drei Kinder und sollte danach noch vier weitere bekommen. In jedem einzelnen sah sie ein Geschenk Gottes. Sie nahm das Kinderkriegen auf sich, als wäre es ihre heilige Katholikenpflicht, und widmete sich den Erziehungsaufgaben ebenso sachlich und entschieden wie zuvor ihrer Berufstätigkeit. Über eine nennenswerte

formale Bildung verfügte sie nicht. Ihre Eltern waren Bauern, und wie ihre Geschwister litt auch sie unter der Abwesenheit ihrer Mutter, die an Schizophrenie erkrankt und in eine psychiatrische Einrichtung eingeliefert worden war. Der Vater hatte, was zu jener Zeit noch eine Seltenheit war, die Kinder ganz allein aufgezogen.

Mithilfe ihres starken Gottesglaubens versuchte mich meine Mutter nun ins Leben zu beten. Und so verdanke ich meine Geburt einer Kraft, von der selbst sie zuvor nichts gewusst hatte.

Ich erblickte das Licht der Welt in der Kälte eines Krankenhauskorridors. Vielleicht wurden und werden auch künftig noch viele Kinder so geboren, unter extremen – womöglich sogar noch extremeren – Bedingungen. Ist das Karma? Schicksal? Bestimmung? Ich weiß es nicht. Und zum damaligen Zeitpunkt war ich gerade mal eine winzige Handvoll Mensch. Kurz vor dem Erstickungstod stehend, war ich bereits blaulila angelaufen. Ich fror. Doch meine Mutter hatte mich mit einer unbeschreiblichen Kraft ins Leben gefleht, die sich wie ein Tattoo in meine Seele brannte. Ich war ein Nichts. Vollkommen hilflos. Ohne die geringste Orientierung.

Aber dann begann ich zu atmen.

So bin ich ins Leben gestartet. Es hatte an einem seidenen Faden gehangen. Wobei ich mich an all das natürlich nicht erinnern kann, aber meine Mutter hat mir die Geschichte immer wieder gern erzählt.

Manchmal denke ich: Vielleicht liegt es an meinem ungewöhnlichen Start ins Leben, dass ich mich schon von klein auf nach etwas anderem, etwas mehr, etwas Tiefergehendem, Mystischem – Merk-Würdigem – sehne. Ich weiß noch: Im Alter von vier Jahren hatte ich eine Erscheinung, die mich vollkommen aus der Fassung brachte. Ich sah ein Licht. Einfach nur Licht! *Was ist das?* Denken konnte ich in dem Moment nicht. Ich badete bloß im Licht. Aber was war das? Damals hatte ich nicht die geringste Ahnung – und

heute auch kaum mehr. Vergessen aber werde ich diese Erfahrung mein Lebtag nicht.

Andre und ich teilten uns 16 Jahre lang nicht nur ein winziges Zimmerchen, sondern schliefen auch in einem Bett. Wir hatten beide eine Vorliebe für das Ungewöhnliche und sparten unser ganzes Geld, um uns exotische Pflanzen kaufen zu können. Aber bei aller Ähnlichkeit empfand ich mich doch immer als etwas »anders«. Ich war fasziniert von den Bildern tibetischer Tempel, die an den Wänden hingen. Schon mit zwölf beschäftigte ich mich intensiv nicht nur mit Yoga, Hinduismus und Buddhismus – also mit spirituellen Lehren, wenn man es so nennen will –, sondern auch mit Psychologie. Was allerdings meine schulischen Leistungen betraf, wurde ich von einigen meiner Geschwister in den Schatten gestellt.

Meine Mutter war liebevoll und fürsorglich, aber auch sehr streng. Großen Wert legte sie darauf, dass wir zu klugen, gebildeten Menschen heranwachsen. Aufgrund gesundheitlicher Probleme, die meinem Vater kein regelmäßiges Arbeiten erlaubten, hatten wir jedoch praktisch nie Geld. Und da die konventionelle Intelligenz zu jener Zeit als *die* emotionale Währung galt, die alle anderen Fähigkeiten weit in den Schatten stellte, gaben sich meine älteren Brüder alle Mühe, in der Schule zu glänzen. Ich dagegen brauchte das gar nicht erst zu versuchen.

Andre und ich hatten den Spitznamen »die Pisser«. Wir waren unzertrennlich und manchmal hatte ich tatsächlich das Gefühl, eins mit ihm zu sein. Andererseits aber empfand ich mich immer auch als schwarzes Schaf, etwas komischer, reizbarer, kurz: einfach nicht so wie die anderen.

Ich erinnere mich noch, wie ich im Alter von sieben Jahren einmal mit meinen Freunden im Schnee gespielt habe. Wir wollten ein Iglu bauen – du weißt schon, wie man sich eben mit sieben ein Iglu so vorstellt. Nach einiger Zeit gingen meine Freunde alle

nach Hause, während ich noch blieb. Plötzlich überkam mich ein ganz besonderes Gefühl, und ich ließ mich einfach in den Schneepulpsen. Es wurde immer später, bald suchten mich meine Eltern und Brüder, weil ich eigentlich schon längst hätte zu Hause sein sollen.

Dass ich in der Nähe von Sittard, wo wir wohnten, im Wald spielte, Hütten baute und einen auf Tarzan machte, wie es Jungen lieben, war nichts Besonderes. Jetzt aber befand ich mich im Schnee.¹ Und den liebte ich damals schon genauso wie heute. Doch allmählich machte die Familie sich ernsthaft Sorgen um mich. Als sie mich schließlich fanden, schlief ich schon eine Weile und war kaum wach zu kriegen. Ich erlebte den Anfang dessen, was man als »weißen Tod« bezeichnet: wenn man weggedämmert, auskühlt, ins Koma fällt. Und das wars dann. Ich meine: Wird von außen keine Wärme zugeführt, ist dieser Prozess definitiv irreversibel.² Also holten sie mich aus dem Schnee und brachten mich nach Hause, wo ich wieder zu mir kam. Was ziemlich schrecklich war, weil ich mir tatsächlich eine ernste Unterkühlung zugezogen hatte. Glücklicherweise erholte ich mich aber wieder.

Als ich elf war, geschah dasselbe noch einmal. Auf dem Heimweg von der Schule kam ich auf die Idee, mich ein Weilchen hinzusetzen. Es war ein eiskalter Tag, und die Temperatur lag weit unter null. Das hielt mich allerdings nicht davon ab, es mir auf der Veranda der Nachbarn gemütlich zu machen und einzuschlafen. Was dann genau geschah, weiß ich nicht, allem Anschein nach aber hatte jemand einen Rettungswagen gerufen. Denn ich wachte im Krankenhaus wieder auf und musste eine Woche zur Beobachtung bleiben. Wieder erholte ich mich, aber diesmal wurde mir bewusst, dass ich bereits bei zwei Gelegenheiten hätte sterben können, wäre mir nicht jemand zu Hilfe gekommen und hätte mich ins Warme gebracht.

Das Merkwürdige an Unterkühlungen ist, dass man aus mir unbekanntem Gründen partout nicht aufwachen, sondern einfach nur weiterschlafen möchte. So also sahen meine beiden ersten Begegnungen mit der Kälte aus. Und trotz der durchaus ernststen Gefahr, in die sie mich gebracht hatten, fand ich sie eigentlich ganz nett. Ich fühlte mich gut. Man schläft einfach ein, und das wars dann. Besten Dank, Leben, und tschüssikowski. Alles in Ordnung. Keine Sorgen mehr. Keine Angst. Kein auch sonst nix. Nur ein nettes, angenehmes Gefühl.

Bei einer anderen Gelegenheit, als ich vielleicht sechs Jahre alt war, spielten meine Freunde und ich im Wald. Einer der Jungs übergoss mich mit einer ganzen Flasche Wasser aus dem Bach in der Nähe. Dabei handelte es sich in Wirklichkeit um Abwasser, eine bakterienverseuchte Kloake, von der ich sehr krank wurde. Der Kumpel, dem ich diese Dusche verdankte, hatte bestimmt nichts Böses im Sinn gehabt, glaube ich jedenfalls, sondern wollte mir einfach nur eins auswischen. Zugleich hatte er mir aber auch seinen Willen aufgezwungen, indem er mir demonstrierte, dass er schon acht war, also viiiel älter und größer als ich, und mit mir alles anstellen konnte, wonach ihm gerade der Sinn stand.

Ich erinnere mich noch gut, wie machtlos ich mich in der Situation gefühlt habe. Wehren konnte ich mich nicht, weil er ja tatsächlich größer und älter war als ich. Deshalb blieb mir wenig übrig, als die Erniedrigung einzustecken und mich zu trollen.

Zu Hause habe ich danach zwei Nächte lang Galle erbrochen, bis mich meine Eltern schließlich ins Krankenhaus brachten. Wie sich herausstellte, hatte ich mir Morbus Weil zugezogen, eine hochinfektiöse Erkrankung, die auch unter der Bezeichnung Leptospirose bekannt ist.³ Mein Zustand war so ernst, dass ich drei Wochen lang in der Klinik bleiben musste. Danach war ich wieder ganz gesund.

Die Momente, von denen ich gerade berichtet habe, markieren meine ersten Erfahrungen sowohl mit Schnee als auch mit bakteriellen Infektionen – beides Phänomene, die für mich später noch eine große Rolle spielten und wohl Vorboten dessen waren, was noch kommen sollte.

Schon als Kind haben mich Geschichten fasziniert. Wenn jemand eine Geschichte erzählte, eine *wahre* Geschichte, oder von einem Abenteuer berichtete, von etwas Merkwürdigem, Tiefgründigem, war ich Feuer und Flamme und hing völlig verzaubert an seinen Lippen. Ansonsten war ich ein sehr verspielter Junge. Ich spielte gern Tarzan und hielt mich überhaupt mit Vorliebe draußen im Wald auf. Wir bauten Baumhäuser und schwangen uns an selbst gebastelten »Lianen« von einem Baum zum nächsten. Diese Lianen bestanden aus ausrangierten Fahrradschläuchen, die wir aneinanderknoteten und über die Äste hängten. Während wir uns von Baum zu Baum hangelten, ließen wir aus voller Kehle den Tarzanschrei ertönen, weil wir die Affen waren. Wir spielten die Affen und liebten es. Und Tarzan waren wir auch.

Weil wir uns so begeistert im Freien aufhielten, gingen mein Zwillingbruder und ich bei jeder Gelegenheit raus in die Natur, in den Wald. Dann bauten wir den ganzen Tag über Hütten, kletterten auf Bäume, hoben kleine Erdlöcher aus, in denen wir in der Glut eines Feuers Kartoffeln garten. Und ich schwöre: Bis auf den heutigen Tag habe ich nie etwas Besseres gegessen. Zusammen mit einer Prise Salz schmeckten sie einfach nur köstlich, so was von himmlisch. Diese Kartoffeln, in der Natur verzehrt, waren ein Symbol unserer Freiheit, und die besten Köche der Welt hät-

ten nichts vergleichbar Leckeres auftischen können, beim besten Willen nicht.

Die vielen Aufenthalte im Freien trugen enorm zur Schärfung unserer Sinne bei. Den Kindern von heute fehlt das, denke ich oft. Die sind so mit ihren Smartphones und Games und Virtual Realitys beschäftigt, dass sie die wahre Wirklichkeit darüber vollkommen aus dem Blick verlieren: die Natur, die ihre Sinne immens stimulieren, verfeinern, differenzieren könnte. Und ich glaube, dass nicht zuletzt diese Entfremdung von der Natur zur Entstehung von Depressionen und anderen Problemen führen kann, unter denen die junge Generation heute zunehmend leidet.

Mit zwölf interessierte ich mich also intensiv für Psychologie, Hinduismus, Buddhismus und Yoga. Zugleich war ich, wie viele meiner Altersgenossen auch, Messdiener. Was natürlich an meiner Mutter lag, die, wie gesagt, eine strenggläubige Katholikin war und deshalb auch von ihren Kindern verlangte, allwöchentlich den Sonntagsgottesdienst zu besuchen.

Doch obwohl ich mir aus Respekt vor meiner lieben Frau Mama wirklich alle Mühe gab, konnte ich partout keinen Bezug zur Kirche finden, sondern empfand das Ganze eher als ziemlich langweilig. Deshalb beegnete ich meinen Pflichten als Ministrant auch mit sehr gemischten Gefühlen. Aber meine Mutter beharrte darauf, dass das unsere moralische Verpflichtung sei. Und einer Mutter wie ihr – *meiner* Mutter – widersetzte man sich nicht. Sie hatte uns wirklich fest im Griff. Wir Kinder sahen uns deshalb gezwungen, zahllose Sonntage in der Kirche zu verbringen, obwohl dort meiner jugendlichen Auffassung nach nie groß was geschah.

Während die Sonntage also eher nichts für mich waren, blühte ich an den Samstagen regelrecht auf. Irgendwie fühlte ich mich wie für die Sonnabende gemacht. Am Samstag konnte ich im Wald umherstreifen, mich dreckig machen und aus voller Lunge den

Tarzanschrei ausstoßen. Konnte nach Herzenslust rennen, aus dem Nichts neue Dinge bauen und tausenderlei Spiele erfinden. Mich in der Freiheit der Freizeit verlieren. Für fantasiebegabte Kinder ist der Wald ein einziges großes Wunderland. Mit der Kirche gar nicht zu vergleichen.

Mit 13 beschloss ich, mich dem Vegetarismus zuzuwenden, was für einen jungen Menschen – oder auch überhaupt – zur damaligen Zeit eine Riesensache war. In der Gesellschaft, in der wir lebten, aß damals schließlich jeder noch Fleisch und das fanden auch alle vollkommen normal. Ich aber hatte kurz zuvor einen älteren Herrn kennengelernt, der auf seine Art gegen diese Kultur rebellierte. Weihnachten stand vor der Tür, als er zu mir sagte: »Wenn Gott noch ganz bei Sinnen ist und diese Zeit tatsächlich den Frieden auf Erden bringen soll, wie kann es dann sein, dass genau zur gleichen Zeit alljährlich auch das größte Massenschlachten unschuldiger Lebewesen stattfindet?« Tja, wie ist das möglich ...?

So fing ich an, mir Gedanken über die Tiere zu machen, die wir verzehren, und über die Art und Weise, wie in der Fleischindustrie mit ihnen umgegangen wird. Mit einem Mal erkannte ich, wie grausam das alles war. Lebende Tiere wurden in Lkws herangekarrt, um sie dann brutal zu schlachten. Das hatte nichts Natürliches mehr an sich. Nichts Humanes. Nichts von Jagen und Sammeln. Das war einfach nur erbarmungsloser Massenmord. Und wozu das alles?

Je mehr ich darüber nachdachte, desto entschlossener war ich, meinen täglichen Fleischkonsum zu reduzieren. Und einige Monate später gab ich ihn ganz auf. In der damaligen Gesellschaft wurde ich dadurch zum Außenseiter. Wobei ich sagen muss: Für meine Familie handelte es sich bei meinem Verzicht auf Fleisch nur um eine weitere Besonderheit von mir, die stillschweigend toleriert wurde.

Bei anderen aber galt ich plötzlich als Outsider und fühlte mich, als würden alle mit dem Finger auf mich zeigen und sagen: »Du bist anders als wir anderen.«

Und das war ich wirklich. Ich pflegte meine Unabhängigkeit und baute mir meine eigene kleine Welt auf. Dadurch, dass ich zum Vegetarier wurde, mich mit Spiritualität beschäftigte und mir die Haare wachsen ließ wie ein Hippie, begann ich mich von der herrschenden Kultur abzusetzen. Ich litt darunter, mein wahres Wesen unterdrücken zu müssen, wie es viele andere tun. Doch nachdem ich einmal akzeptiert hatte, dass ich anders war, machte ich meinen Frieden damit. Ich grenzte mich sogar noch mehr ab, insbesondere in Sachen Bewusstsein und Weltanschauung. Ich war ein sensibler Junge. Und begann meinen eigenen Weg zu gehen.

Ich war nie ein besonders guter Schüler. In Geschichte, Sprachen, Mathematik, Naturwissenschaften und so hatte ich immer nur durchschnittliche Zensuren. War also nicht extrem schlecht, das nicht, nein, aber auch alles andere als herausragend. Deshalb hegte ich die feste Überzeugung, dass ich es im Unterschied zu meinen leistungsstarken Brüdern nie zu höherer Bildung bringen würde. Für eine große Familie waren gute schulische Erfolge zur damaligen Zeit aber überlebenswichtig.

Da ich von den Leuten beeindruckt war, die die besten Schulen besuchten, an die besten Unis gingen, was zu hervorragenden Karrieren und dem damit verbundenen Respekt führt, schrieb ich mich für einen Wochenendkurs ein, in dem ich mich trotz meiner schulischen Schwäche beweisen konnte. Mit viel Reden und der aktiven Teilnahme an den Diskussionen schaffte ich es, den Kurs in sechs Wochen zu absolvieren. So kam ich doch noch auf die