

Inhalt

Geleitwort von Geshe Gendun Yonten	11
Vorwort von Ruediger Dahlke	13
Einführung	15

Kapitel 1: Faszinierende Kräfte

Eine magische Begegnung – Ein herzhaftes Lachen 19 * Unbegrenzte Möglichkeiten 22 * Was ist Kraft und wo kommt sie her? 23 * Die Lust, lebendig zu sein 24 * Kraft durch staunende Hingabe an das Leben 25 * Kraft aus Liebe und Mitgefühl 26 * Signale und Botschaften 27 * Selbstheilung aus eigener Kraft 29 * Quellen der Kraft 29 * Die kühne Botschaft der Tibeter 32 * Das alte Heilwissen vom Dach der Welt 33 * Kräfte aus tibetischer Sicht 35 * Die drei Lebenskräfte (Energieprinzipien) 36 * Energieräuber 39 * Das Geheimnis des Shen – Die Kraft hinter dem Bewusstsein 39 * Bedürfnisse – Kräfte, die das Leben steuern 43 * Die menschlichen Urbedürfnisse 45 * Gefühle als Wegweiser zur Kraft 48 * Bedürfnisse wollen gesehen werden 51 * Das Spiel des Lebens – Ein Tanz der Elemente 52 * Der Kreislauf der Kräfte 53 * Der Tageskreislauf 54 * Der Kreislauf der Jahreszeiten 55 * Die Lebensphasen und ihre Kräfte 55 * Der Kreislauf der Erschaffung und Erlösung 58 * Emotionen – Energiespender und Blockierer 62 * Das Rad der Emotionen 71

Kapitel 2: Hindernisse auf dem Weg in die Kraft

Die Erde in Gefahr 72 * Leid und Krankheit aus tibetischer Sicht 74 * Innere Faktoren, die den Energiefluss blockieren 75 * Maya – Die Welt als Fata Morgana 76 * Geistesgifte aus tibetischer Sicht 76 * Glaube nicht alles, was du denkst 78 * Negative Glaubenssätze 79 * Begierde 81 * Verblendung, Unwissenheit und menschliche Dummheit 82 * Das Spiel der Emotionen 82 * Falsche Handlungen, die Leben einschränken 83 * Lebenszyklen und

Alter 84 * Konstitution und angeborenes Struktivpotenzial 85 * Karmabedingte Krankheiten 85 * Krankheiten durch Störungen im Familiensystem 86 * Instinkte und Programme 87 * Der Sicherheitsinstinkt – Immer mehr vom Gleichen 88 * Dazugehören wollen – Die Anpassungsfälle 88 * Der Vergnügungstrieb 89 * Der Sexualtrieb 89 * Gewohnheitsfallen 90 * Die Illusion der Zeit 92 * Rezeptorhunger – Wie wir unsere Angst nähren 93 * Burnout – Wenn nichts mehr brennt 94 * Äußere Faktoren, die den Energiefluss blockieren 96 * Herausforderungen als Chance – Der verkrüppelte Schmetterling 100

Kapitel 3: Naturkräfte und ihre Gesetzmäßigkeiten

103

Kräfte, die das Leben steuern 103 * Die Natur und ihre evolutionäre Kraft 104 * Das große Lächeln – Verbindung mit etwas, das der Verstand nicht greifen kann 105 * Im Fluss mit den Kräften der Natur 107 * Spielregeln des Lebens – Wer sie kennt, spielt leichter 109 * Volksweisheiten 119

Kapitel 4: Bewusstsein formt das Sein

121

Die Welt der unbegrenzten Möglichkeitsräume 122 * Evolution durch Wahrnehmung und Verbindung – Das Wunder der Zellmembran 124 * Je feiner die Wahrnehmung, desto klüger die Zelle 125 * Kooperation als Überlebensvorteil – Gemeinsam sind wir stark 126 * Verbindung und Austausch als Kraftquelle und Motor der Weiterentwicklung 127 * Der Körper – Instrument der Sinne – Kontaktorgan mit dem Leben 128 * Die Kraft des Jetzt 130 * Veränderung und Selbstreorganisation sind möglich 132 * Freude und Begeisterung als Hirndoping 133 * Das heilende Bewusstsein 135 * Die Gesundheitspyramide – Der Körper als Spiegel des Bewusstseins 137 * Placeboforschung – Die Kraft der inneren Überzeugung und Erwartung 138 * Die Entstehung der Realität – Ein Ausflug in die Welt der Teilchen 144 * Die Welt der Wunder und außergewöhnlichen Fähigkeiten 150 * Das Glückspilzbewusstsein 151 * Wenn das Herz den Alltag durchdringt 154 * Die Vergangenheit heilen, indem wir die Zukunft ändern 156 * Fülle spüren und die Kunst, immer wieder loszulassen 159

Kapitel 5: Der Dalai Lama als Botschafter und Brückenbauer 161

Ein Leben für das Miteinander und Füreinander 161 * Mitgefühl als Schlüssel zum Glück 163 * Die Weisheit des Buddhismus 164 * Edle Wahrheiten auf dem Weg zur Kraft 165 * Der Achtfache Pfad 166 * Die drei Gunas – Qualitäten der Urkräfte 167 * Miteinander statt gegeneinander 169 * Den Schmerz umarmen 170 * Meditation um Mitgefühl 172 * Trauer darf sein 173 * Das Leben feiern 175 * Der perfekte Augenblick 176 * Im Fluss des Lebens 177 * Die Heilkraft der Gegenwärtigkeit 179 * Das Lebende lebendiger werden lassen 181 * Der Ochse und sein Hirte 182

Kapitel 6: Mit neuen Kräften den Alltag verändern 188

Das Geheimnis, das keines ist 189 * Im Einklang sein mit dem, was ist – Tantra – Lebendigkeit tatsächlich spüren 190 * Was wirklich wichtig ist 192 * Kommunikation, die Verbindung schafft 193 * Recht haben oder glücklich sein? 194 * Wünsche in Worte kleiden 196 * Verborgene Kraftpotenziale mobilisieren 197 * Selbstakzeptanz und Vergebung 197 * Die Kraft der Selbstliebe 199 * Authentizität und Wahrhaftigkeit 200 * Dankbarkeit und Demut 201 * Glaubenssätze und Überzeugungen 202 * Visionen und Möglichkeitsräume 202 * Partnerschaft 204 * Lieben und Lachen 204 * Lust an Lebendigkeit 205 * Die Angst, Nein zu sagen 205 * Vertrauen 207 * Respekt und Toleranz 207

Kapitel 7: Das Leben in seiner Gesamtheit berühren 209

Wege in die Kraft 209 * In der Ruhe liegt die Kraft 211 * Rückzug – Die Verabredung mit mir selbst 212 * Kraft und Zauber der Atmung 213 * Worte und Klänge als Türöffner und Feldbereiter 217 * Heilende Mantras im tibetischen Buddhismus 219 * Lebendigkeit – Die Kraft des bewussten Fühlens 226 * Lu Jong 228 * Kum Nye 229 * Die fünf „Tibeter“ 230 * Tsa Lung 231 * Tandava oder Tanz des Shiva 232

Kapitel 8: Tibets sanfte Medizin

234

Men-Tsee-Khang – Wiege des tibetischen Heilwissens 234 * Diagnostik und Medizin, die unser Leben bereichern 235 * Tibetan Pulse Reading – Die Kunst des Pulslesens 236 * Zungendiagnose 239 * Das Geheimnis der Heilpflanzen vom Dach der Welt 240 * Vom richtigen Zeitpunkt – In Verbindung mit dem Rhythmus der Natur 241 * Tibetische Toprezepturen – Das Geheimnis der Juwelentpillen 242 * Tibetische Rezepturen als Teemischung 243 * Nahrung als Medizin 243 * Geschmack ist Medizin 244 * Psychosomatische Akupunktur 248 * Ganzheitliche Psychosomatik und integrale Medizin 249 * Der Arzt der Zukunft 250

Kapitel 9: Mutmacher – Schlüssel in die Kraft

253

Den Körper stärken 254 * Bewusster und umsichtiger sein 257 * Verbindung spüren – Beitrag leisten 258 * Der Seele Flügel verleihen 258 * Auf den Punkt gebracht 259

Kapitel 10: Hochdosis-Heilpflanzenrezepturen für heitere Gemütsruhe, Gelassenheit und ein waches Bewusstsein

261

Anwendungsgebiete 261 * Wirkungsweise der Rezepturen 262

Literaturverzeichnis

267

KAPITEL 1

Faszinierende Kräfte



„Der Mensch hat das Potenzial,
Meister seiner selbst zu sein.“

DALAI LAMA

Ich bin Arzt. Einer, der in Deutschland studiert hat und von dem, was man hier lernen kann, so viel wie mir möglich war, aufgesogen hat. Die Schulmedizin, die wir hier haben, ist weit entwickelt und wunderbar. Es gibt unglaublich viele Kollegen, die ich zutiefst bewundere. Tag für Tag forschen und entwickeln sie, setzen ihr Wissen, ihr Können, ihren Elan und nicht zuletzt ihre Leidenschaft ein, um Menschen zu heilen und zu helfen.

Aber ich bin auch in großer Sorge. Einige Bereiche der Schulmedizin sind aus dem Ruder gelaufen und sind bereits dabei, uns unter dem Strich mehr Schaden als Nutzen zuzufügen. Mit immer neuen pharmazeutischen Produkten und immer aufwendigeren Untersuchungstechniken wird uns eine Scheinsicherheit vermittelt, die es so nicht geben kann. Eine übermächtige Industrie will uns glauben machen, dass jede „Unannehmlichkeit“ leicht zu beseitigen sei oder man ihr sogar durch frühzeitige Untersuchungen vorbeugen könne, ganz nach dem Motto: „Sie können wieder so viel Zucker essen, wie Sie wollen. Es ist genug Insulin für alle vorhanden.“

Bei 85 % aller Arztbesuche, so fand man heraus, handelt es sich um eine energetische Störung, die durch bewusste Änderung einfachster Verhaltensweisen von selbst weggehen würde, und dennoch kommt beinahe jeder dieser Patienten mit einem Rezept für ein pharmazeutisches Präparat aus der Praxis: ein chemisches Mittel, das in der Regel auch Nebenwirkungen hat, das aufwendig produziert, bezahlt und dann bei Nichteinnahme auch noch mit verheerenden ökologischen Konsequenzen entsorgt werden muss.

In den USA ist Tod durch Nebenwirkungen von Medikamenten inzwischen die vierthäufigste Todesursache – noch vor Autounfällen.

Kurzum, viele Menschen trauen den Selbstregulationsmechanismen des Körpers nicht mehr und haben das Gespür für die Weisheit seiner recht klaren Botschaften verloren. Eine gefährliche Entwicklung, die sich Medien im Schulterschluss mit einer medizintechnischen Megaindustrie und Pharmazie zunutze machen.

Aus diesem Grund habe ich mich immer mehr mit Kulturen beschäftigt, in denen die Medizin noch ursprünglicher zu sein scheint, näher am Menschen. So bin ich auch ein Reisender geworden, auf der Suche nach den Mysterien der Heilung und Quellen der Kraft. Der Drang, eine ganzheitliche, menschnahe Medizin zu finden, hat mich dazu gebracht, auf allen Kontinenten Medizinmänner und Schamanen aufzusuchen, um ihre Geheimnisse zu erforschen und die Ergebnisse mit der Schulmedizin, wie ich sie gelernt habe, zu verbinden. Immer wieder habe ich meinen Durst an verschiedenen Quellen gestillt, habe mich mit endlos vielen „Kleinstmeistern“ getroffen, die ihre Anhänger mit vielerlei „Tamtam“ in ihren Bann und ihre Abhängigkeit gezogen haben. Aber ich bin auf meinen Reisen auch auf eine Handvoll erlebter Großmeister gestoßen, von denen mich jeder Einzelne auf seine Weise in meinem tiefsten Inneren berührt und weitergebracht hat.

Zu meinen größten Abenteuern gehören meine Reisen in den Himalaja, nach Indien, nach Nepal und dann hoch hinauf auf das Dach der Welt nach Tibet. Immer wieder hörte ich vom unglaublichen Heilwissen der Menschen aus den Klöstern in den abgelegenen Teilen des tibetischen Hochlandes. Dies wollte ich erforschen und nach Deutschland bringen.

So stieg ich nach meiner Ankunft in Katmandu in den Bus, der mich an die tibetische Grenze bringen sollte, von wo aus es dann mit Jeeps hoch hinauf zu den Achttausendern weiterging.

Ich war überwältigt von den hohen Bergen, von den Menschen, die sich in dieser Landschaft organisiert haben, von den unendlichen Ebenen, von der Klarheit der Luft und von den tiefblauen Seen innerhalb absolut karger Täler. Mich faszinierten die Yakherden und die vielen Menschen, denen ich begegnete. Menschen, die mit einfachsten Kutschen auf holprigen Straßen ihren Alltag erlebten. Ihre ausdrucksstarken Augen und ihr Frohsinn vermittelndes Lachen werden mir immer in Erinnerung bleiben.

Wie kann man innerhalb dieser Kargheit, dieser eisigen Kälte, so zufrieden sein, so eine starke innere Ausstrahlung haben, so viel Glück und Zufriedenheit versprühen?

Und wie kann es möglich sein, dass die Menschen hier innerlich so gefestigt sind, so stolz, so klar, so geradeaus? Gleichzeitig schienen sie mir auch sehr gesund zu sein und trotz der sehr harten Bedingungen ein ungewöhnlich hohes Alter zu erreichen. Um mich diesem Geheimnis zu nähern, besuchte ich Klöster, einheimische Ärzte, Orakel und Mönchsärzte. In den Meng Tse Kang-Krankenhäusern in Lhasa und Dharamsala habe ich mit Chefärzten und Kräuterkundigen gesprochen.

Schließlich bekam ich die große Chance, den Dalai Lama selbst in seinem Heimatort Dharamsala zu befragen: „Was ist euer Geheimnis, woher nehmt ihr diese Kraft?“

Und seine Antwort hat mich mehr als verblüfft: Sie klang viel einfacher, als ich mir jemals hätte träumen lassen ...

Eine magische Begegnung – Ein herzhaftes Lachen

Im Herbst 2013 ging ein Traum und Herzenswunsch in Erfüllung. Nach langer Vorbereitungszeit besuchte Seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, meinen Heimatort Steinhude. Er begeisterte und öffnete die Herzen vieler tausend Menschen. Unvergessliche Szenen und Begegnungen im örtlichen Schulzentrum, wo er vor 1000 Schülern sprach, und desgleichen wenige Stunden später auf der Steinhuder Badeinsel, wo er 4000 Menschen in seinen Bann zog. Gezeichnet und zutiefst erschöpft von den Anstrengungen der letzten Monate der Vorbereitung, aber dennoch übergücklich, wurde ich am Ende der Veranstaltung von einem Reporter gefragt, wie ich mich fühlen würde und welche seiner Botschaften mich am meisten berührt hätte. Mir blieb keine Zeit nachzudenken und so sprudelte aus mir heraus, was mir selbst in diesem Moment erst wirklich klar wurde. Es waren nicht die Worte rund um das Thema Glück, Mitgefühl oder Toleranz, genauso wenig wie es die vielen Weisheiten waren, mit denen er mich begeistert hatte, nein, es war seine Essenz. Die Essenz eines 78-jährigen Mannes, der

aus einer inneren Stärke und einem tiefen „Innerlich-aufgeräumt-Sein“ heraus eine brillante Klarheit versprühte. Seine Präsenz und seine Lebendigkeit ließen ihn Worte wählen, die jeden zutiefst im Herzen berührten und Verbindungen von Menschen zu Menschen entstehen ließen.

Überall war ein lautloses und alle verbindendes „Ja ...“ zu vernehmen. Menschenmassen aus verschiedenen Kulturen und mit verschiedenen Glaubensvorstellungen fühlten sich als ein großes „Wir“ wie eine Familie miteinander verbunden – die Luft knisterte, als der Dalai Lama seine Worte versprühte und mit seinem berühmten herzhaften Lachen Samenfelder des Miteinander und Füreinander säte. Und als wäre dies noch nicht genug, kam die Sonne in dem Moment heraus, als er die Insel betrat, auf der es wenige Minuten vorher noch leicht geregnet hatte ...

„Glaube an deine Kräfte.
Wenn du an deine Stärke glaubst,
wirst du täglich stärker.“

DALAI LAMA

In meine Praxis kommen täglich Menschen, die auf der Suche nach ihrer Kraft sind. Sie sind erschöpft und ausgebrannt von einem Alltag, der sie mit seinem „Zuviel“ von allem überfordert. Ihr Körper ist ausgelaugt, ihre Seele ruft nach Stille und Ausruhen. Viele fühlen sich durch den Tag gepeitscht und laufen unaufhörlich im gleichen Hamsterrad um die Wette, finden dabei aber nicht das, was sie wirklich suchen.

Mit unterschiedlichen Symptomen zeigt der Körper dann mit seiner ganz eigenen Weisheit, worauf zu achten wäre. All die Botschaften deuten immer wieder auf das Gleiche hin, ohne dass dies den meisten wirklich bewusst ist. Die Verbindung ist abgebrochen. Die Bewusstheit für das, was gerade passiert, ist abhandengekommen. Die Kraftquellen werden nicht mehr angelaufen, sodass sie nicht mehr sprudeln. Täglich erlebe ich, wie schwer wir Menschen uns tun, bewusst innezuhalten, präsent zu sein und den Augenblick ohne Gedanken an gestern oder morgen zu erleben. Wie schwer es geworden ist, Freude und Begeisterung in dem zu empfinden, was das Leben in diesem Moment ausmacht. Oder Verbindungen zu anderen Menschen aufzubauen und nachhaltig aufrechtzuerhalten. Ob freund-

schaftliche, geschäftliche, private oder familiäre Verbindungen, sie sind es, die unser Leben und Fühlen ausmachen und es so stark erfüllen können. Durch tiefe Verbindungen zu anderen offenbart sich eine unerschöpfliche Quelle von Lebenskraft, ebenso wie es uns diese kostet, wenn wir mit den unterschiedlichsten Strategien vergeblich um Respekt, Liebe und Anerkennung buhlen.

Leben im Allgemeinen und Heilung im Besonderen kann, so beobachte ich immer wieder, dann gelingen, wenn wir Rahmenbedingungen schaffen, die das Wünschenswerte, also Heilung und Glück, zulassen. Eine Verbindung zu den Quellen der Kraft zu schaffen steht dabei im Mittelpunkt. Kraft z. B. durch Verbindungen zu anderen Menschen, Verbindungen zur Natur oder die Verbindung zu mir selbst, indem ich gewahr werde, was ich in jedem Augenblick wirklich fühle, möchte und brauche. Verbindung gehört sicher zu den wichtigsten Schlüsseln zu einem erfüllten und damit gelungenen Leben.

Und so geht es mir in diesem Buch darum, die vielen großen und kleinen Quellen der Kraft aufzuspüren, damit wir sie erkennen und nutzen können. Mit ihrer Hilfe können wir unsere Talente, Möglichkeiten und höchsten Potenziale verwirklichen. Dabei wollen wir auch der Frage nachgehen, woher diese unsichtbare, wissenschaftlich so schwer definierbare Kraft kommt, wie sie sich anfühlt, woran wir sie erkennen können und vor allem, wie wir sie mobilisieren und für unsere Zwecke nutzbar machen können. Welche Hindernisse stehen auf der anderen Seite zwischen uns und der Entfaltung dieser Kraft und was können wir erwarten, wenn diese Kräfte ungehindert und frei fließen?

Welche Rolle spielen dabei Achtsamkeit, Bewusstsein, innere Haltung und Vertrauen in diese nebulösen Kräfte, die mich von innen heraus leiten? Welchen Beitrag kann das gesammelte Heilwissen der Tibeter dazu leisten? Welche Botschaften können uns vom Dach der Welt herab hier in unserem Alltag nützlich sein und unser Leben bereichern und erleichtern?

Unbegrenzte Möglichkeiten

Beim Betrachten der Erde vom Flugzeug aus können wir uns immer wieder an ihrer atemberaubenden Schönheit und Vielfalt erfreuen: eine eindrucksvolle Komposition aus Wäldern, Bächen, Flüssen, Seen, Ozeanen, Inseln, Gebirgen, Wüsten und Packeis. Überall gibt es Leben, alles scheint so wunderbar verwoben und miteinander verbunden. Alles ist in Bewegung, fließt und entwickelt sich fortwährend weiter. Wir Menschen bewohnen die Erde und teilen sie mit allen Lebewesen, mit den rosa Flamingos in den afrikanischen Salzseen genauso wie mit dem allein lebenden Eisbären in den weiten Polargebieten oder dem Adler, der hoch über den Bergen seine Kreise zieht. Die Erde sorgt für uns, wir trinken ihr Wasser und nutzen ihre Pflanzen und Früchte, um uns zu ernähren. Die Blätter der Bäume schenken uns frische Luft zum Atmen und in ihrem Schatten ruhen wir uns aus. Alles scheint von unsichtbaren Kräften durchdrungen. Kräfte, die nach Weiterentwicklung und Wachstum streben. Im Gleichgewicht der Natur hat alles einen Sinn, alles spiegelt sich und folgt klar definierten Gesetzmäßigkeiten. So hat bereits eine Eichel in sich den winzigen Samen mit der Botschaft, eine große, kraftvolle Eiche zu werden und nichts anderes werden zu sollen und zu wollen. Und so drückt sie Hunderte von Jahren nichts anderes aus, als dieser Botschaft zu folgen und ihre volle Kraft zu entfalten.

Inmitten dieser Vielfalt von Kräften sind wir als Menschen mit faszinierenden Möglichkeiten ausgestattet, den Herausforderungen und Chancen des Lebens zu begegnen. Frei und leicht könnten wir auf den Beinen, die uns tragen, durch den Tag tanzen und in jedem Augenblick aufs Neue das größte Geschenk nutzen, das uns von den Tieren unterscheidet: unser Bewusstsein.

Mit seiner Hilfe können wir reflektieren, vorausschauen, Ziele definieren und letztlich frei bestimmen, worauf wir es ausrichten. Dabei dürfen wir wahrnehmen, fühlen, denken, aussprechen und schließlich tun, was immer sich durch uns ausdrücken möchte.

So erschaffen wir eine Realität, die wir aus unserer inneren Haltung und unserem Bewusstsein heraus formen. Eine Wirklichkeit, die sich als Spiegel unseres Selbst darstellt und dabei ganz eigenen Kräften und Gesetzmä-

Bigkeiten unterliegt. Diese Lebensgesetze rund um die Geheimnisse der Kraft, der Polarität, Schatten und Resonanz finden in allen Kulturen ihren Niederschlag. Sei es in alten Volksweisheiten, philosophischen Überlieferungen oder in spirituellen Schriften der großen Religionsgründer. Sie alle beschreiben die unsichtbaren Kräfte, die das Spiel des Lebens steuern, und die goldenen Regeln, die es möglich machen. Wer die Spielregeln kennt und beherrscht, spielt dieses Spiel erfolgreicher und hat mehr Spaß und Freude daran. In vielen Kulturen erforschen Menschen seit Jahrtausenden diese Gesetzmäßigkeiten mit dem Ziel, Einsichten an ihre Nachkommen weiterzugeben. Den Tibetern, die altes Wissen aus verschiedensten Strömungen über die Jahrhunderte assimiliert haben, kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. In tiefer Achtung vor der Schöpfung haben sie eine besondere Sichtweise von den Faktoren, die das Leben steuern, entwickelt.

Was ist Kraft und wo kommt sie her?

Vielerorts wird Kraft noch als Muskelkraft oder Leistungskraft definiert, etwa wenn im sichtbaren Raum Masse von A nach B transportiert wird. Kräfte, die z. B. umso größer sind, je schneller ein definiertes Ziel erreicht wird. Kraft gleich Masse mal Beschleunigung. Hier hat die Wissenschaft mit den Newtonschen Gesetzen viele Antworten zu bieten.

Doch woher kommt die Idee, der Impuls, überhaupt etwas bewegen zu wollen? Was bringt die Erde dazu, sich um sich selbst zu drehen und dabei um die Sonne zu kreisen? Welche Kraft bringt den Samen des Krokus dazu, durch den gefrorenen Boden im Frühling durchzustößen und den darüber liegenden Schnee zum Tauen zu bringen? Was lässt uns morgens aufwachen und was bringt uns dazu, Tag für Tag aus dem Bett zu steigen?

Stellen wir uns einmal unser tiefstes Inneres als den Mittelpunkt einer Spirale vor. Ein Bereich in uns, der aus asiatischer Sicht heil, vollständig und ganz ist. Aus dieser tiefsten Mitte heraus nährt sich, so sagen die Tibeter, unsere Lebensenergie, strahlt unser Bewusstsein in unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper. Je stabiler wir in dieser Mitte verankert sind, desto größer ist unsere Freiheit, das uns geschenkte Leben so zu führen, wie wir es möchten.