

Krisen als Chance

Ruediger Dahlke über die Lösung akuter weltweiter Probleme

Ständig hören wir von Finanzkrise, Schuldenkrise, Eurokrise, Klimakrise und viel Schlimmem mehr. Doch wir können zur positiven Veränderung beitragen, sagt der Arzt und Bestsellerautor Dr. Ruediger Dahlke im VISIONEN-Interview.



Herr Dahlke, zu dem von Ihnen immer wieder angesprochenen Thema „Krisen als Chance“ wird VISIONEN eine mehrteilige Serie gestalten. Dieses Interview ist der Auftakt, und das Titelthema dieser Ausgabe lautet: „Mut und Vertrauen“. Welche Verbindung sehen Sie zwischen den beiden Themen?

Die Verbindung von Mut und Vertrauen wird in der Psychotherapie offensichtlich: Mut, dein marsianisches Lebensprinzip, braucht als Fundament Vertrauen. Idealerweise bildet sich das Urvertrauen während den zehn Monden der Schwangerschaft, wenn wir im körperwarmen Fruchtwasser bei gleichbleibender Temperatur Grenzenlosigkeit empfinden. Da wir nur Unterschiede wahrnehmen, kann dieser Effekt der immer gleichen Temperatur im Samadhi-Tank oder in Therapiebecken mit körperwarmem Wasser künstlich hergestellt werden. Menschen mit solidem Urvertrauen fallen auch in tiefen Krisen immer wieder auf die Füße.

Mut entsteht aus dem Erleben von Einheit(sgefühlen). Wer sich innerlich geborgen fühlt, kann in der Welt draußen einiges wagen. Wie ein auf die unverbrüchliche Liebe seiner Mutter vertrauendes Kind es wagt, sich weit von ihr zu entfernen, kann ein Mensch mit Urvertrauen mutig die Welt erobern.

Welche der derzeitigen Krisen erachten Sie als besonders dringlich?

Die Hungerkrise in der armen Welt berührt mich besonders, weil ich im Entwicklungsdienst und auf vielen Reisen verhungerte Kinder sah und um unsere Verantwortung dafür weiß. Die reichen Staaten kaufen in den ärmsten Ländern Massen von Kohlehydraten auf, um sie hier an Masttiere zu verfüttern. So verwandeln wir große Kalorienmengen von hochwertigen pflanzlichen Kohlehydraten in kleine Mengen von minderwertigem Tierprotein. So tragen wir entscheidend zum Verhungern von täglich 5000 bis 40.000 Kindern und hierzulande durch den Verzehr von Tierproteinen zur Ausbreitung von Herzproblemen, Krebs, Allergien, Diabetes, Osteoporose und Alzheimer bei.

Dieser Teufelskreis muss durchbrochen werden. Mit „Peace Food“ wäre eine Wende zu pflanzlicher Kost so einfach. Ein kleiner Entscheid könnte den Hunger dort und das gesundheitliche Elend hier stoppen, die Umwelt würde unvorstellbar profitieren, die Klimakatastrophe würde stark entlastet, Kot-Berge und Gülle-Seen bedrohten nicht länger das Trinkwasser.



Was sagen Sie zum Problem Klimawandel?

Auf einer Arktis- und Grönlandreise erlebte ich die Klimakrise persönlich. Die Gäste waren begeistert, erstmals Eisbären

Mut braucht als Fundament Vertrauen.

zu sehen. Neben dem Schiff schwamm eine Mutter mit zwei Jungen von Scholle zu Scholle. Bei aller Faszination dämmerte mir, dass die Überlebenschancen der Jungtiere über 150 Seemeilen vom Festland entfernt schlecht sind. Immer wieder sahen wir später Eisbären auf abtreibenden Schollen und Eisbergen, die kaum zurück in ihre angestammte Heimat gelangen können, was ein Ranger bestätigte. Er schätzte, dass es in 20 Jahren keine frei lebenden Eisbären mehr gibt, wenn die polare Eiswelt weiter so rasch zerfällt.

Wir begegneten auch einem 36 km² großen Eisberg mit einer Seitenlänge von über 10 km. Derartige Rieseneisberge gab es bisher nur in der Antarktis. Auf einer ähnlichen Reise vor fünf Jahren war in den zugefrorenen Buchten ein Einlaufen gar nicht möglich; diesmal jedoch waren sie gänzlich eisfrei. 700 Seemeilen vom Nordpol entfernt kehrten wir um, und das offene Meer vor uns sah aus, als könne man ungehindert zum Nordpol fahren; dabei wird vermutet, dass er sich schon längst Richtung Grönland verschoben hat. Die Nordwestpassage, wo berühmte Expeditionen im Packeis stecken blieben, wurde als eisfrei gemeldet. Die Arktis wandelt sich schneller, als Tiere und Menschen es fassen und sich anpassen können. Solche Erfahrungen zeigen, dass es viel später ist, als wir uns vorstellen.

Welche weiteren Krisen halten Sie für sehr bedrohlich?

Die sich lange abzeichnende Trinkwasser-Krise bewegt mich weit stärker als die Finanzkrise. Inzwischen übertreffen Berge und Seen von Exkrementen der Schlachttiere bei weitem die menschlichen Ausscheidungen. Während aber für letztere Kanalisationen

und Kläranlagen bestehen, fließen die tierischen Exkremente seit Jahrzehnten ins Erdreich und bedrohen unsere Brunnen und das

Grundwasser. Erschreckenderweise sind Wasserproben immer seltener nitratfrei. In den Alpenländern ist zwar das Wasser in den Toiletten noch besser, als man es in Kalifornien in Flaschen kaufen kann. Wir sollten alles tun, um diesen Schatz zu erhalten.

Und dann die Krise des Gesundheitssystems! Sie geht mit der Krise der modernen Welt Hand in Hand. Die Patienten werden immer jünger. Das zu meiner Examenszeit vor gut 30 Jahren noch übliche Wort „Altersdiabetes“ ist völlig überholt. Heute sind bei uns schon Jugendliche und in den USA Kinder vom Problem frühzeitig erschöpfter Bauchspeicheldrüsen betroffen.

Wie könnten die Lösungen zu den jeweiligen Krisen aussehen? Welche Chancen bieten sie? Hunger-, Klima, Wasserkrise und die Kalamität im Gesundheitswesen sind meines Erachtens von der Politik nicht mehr zu lösen, zumal ein Wille dazu nicht erkennbar ist. Aber wir alle könnten selber einiges tun.

Äßen wir kein tierisches Eiweiß mehr, blieben in den ärmsten Ländern genug Kohlehydrate übrig, um dort den größten Hunger zu stillen. Billiges Fleisch würde sicher nicht mehr produziert, wenn wir es nicht kauften. Die Industrie ist diesbezüglich sehr berechenbar und produziert nur, was wir ihr abkaufen, genau wie Politiker sich nur leisten können, was wir ihnen abnehmen.

Bei Einstellung der Produktion von (billigem) Fleisch würde sich die Klimakatastrophe sofort entspannen, da die Abgase daraus um 40 % höher sind als jene von Autos, Schiffen und Flugzeugen zusammengenommen. Darüber hinaus gäbe es keine Tiertransporte mehr. Ohne Kotberge und Güllesees würde auch die Bedrohung des Wassers dramatisch zurückgehen.

Auch die Gesundheitskrise könnte sich entscheidend entspannen. Vielen Patienten und Medizinern fällt es offenbar immer noch schwer, seelische Ursachen im Sinne von „Krank-



In unserer Gesellschaft erhöht sich der Druck auf ihre Bürger ständig, und das Gesundheitssystem kann gar nicht mehr entsprechend reagieren. Im Gegenteil: Das System ist Teil des Problems, wenn wir an die von Finanzinteressen getragene, mutwillig inszenierte Panikmache bezüglich Vogel- und Schweinegrippe denken. Schändlicherweise haben viele Mediziner und Journalisten so mitgeholfen, Geld auf die Mühlen der Pharmaindustrie zu lenken. Nach Herzproblemen und Krebs sind die Nebenwirkungen der Pharmaka längst die dritthäufigste Todesursache.

heit als Symbol“ zu erkennen. Umso einfacher wäre die Ernährungswende. Sie brächte große Entlastung bei den hauptsächlichsten Todesursachen wie Herzprobleme, Gefäßverschlüsse, Krebs, Allergien, Diabetes, Fettsucht, Osteoporose und Alzheimer. Entzögen wir diesen Hauptgeißeln das Terrain, brächte das auch seelische Entlastung.

Wir könnten die christliche Fastenzeit wiederbeleben und sie zu einer anschließenden Ernährungswende nutzen, um im franziskanischen Sinne gesünder und freier weiterzuleben, „als Werkzeug Seines Friedens“.

In Ihrem Buch „Woran die Welt krank“ sprechen Sie vom exponentiellen Wachstum, das sich in der Geldwirtschaft wie ein Krebsgeschwür ausbreitet, auf Spiritualität übertragen jedoch segensreich sein könnte. Wie sehen Sie das heute?

Das Schneeballsystem stößt wirtschaftlich rasch an seine Grenzen und bringt sich selbst in die Krise. Würden wir es aber zur Bewusstseinsweiterung nutzen, böte es verblüffende Chancen. Wenn ich mit einem Buch wie „Peace Food“ meine ersten 20.000 treuen Leser so

überzeugen könnte, dass sie wiederum zehn weitere gewönne und diese wiederum zehn, wären wir schon bei zwei Millionen und beim nächsten Schritt bei 20 usw. Nach weiteren drei Schritten wäre die Menschheit vegan und viele der obigen Probleme gelöst.

Wären die Rundbriefe der Dahlke-Info zu Beginn der Vogel- oder Schweinegrippe von jedem der 25.000 Empfänger an zehn weitere gemailt worden, hätten wir im deutschsprachigen Raum diesen Wahnsinn in drei Schritten gestoppt, in einem weiteren Schritt in Europa, durch noch einen global.

Das „Feld ansteckender Gesundheit“ ließe sich auf diesem Weg beliebig rasch ausbauen, doch noch fehlt mir entweder die Überzeugungskraft oder das Vertrauen meiner Leser, oder ihre Trägheit ist zu groß. Hoffentlich werde ich durch weitere Versuche einen Weg finden.



In Ihrem Buch „Peace Food“ zeigen Sie den Zusammenhang zwischen Nahrung und innerem und äußerem Frieden auf. Ist damit auch ein tiefgreifender Lösungsansatz für die heutigen Krisen verbunden?

Ja natürlich. Wie oben beschrieben können wir auf Erden keinen äußeren Frieden schaffen, solange die Reichen den Armen die Nahrung wegessen. Inneren Frieden finden wir nicht, solange wir Angst essen und uns durch den Konsum von Tierprodukten ein schlechtes Gewissen schaffen. Wie neue große und unabhängige Studien belegen, macht uns dies nicht nur seelisch, sondern auch physisch krank.

Das vegane Leben besteht nicht nur aus Verzicht, sondern trägt wundervolle Früchte wie mehr Freude an Bewegung, bessere Durchblutung, Gewichtsverlust, angenehmere Ausdünstung und bessere Ausstrahlung. Es ist eines der größten Geschenke, die man sich, den Mitgeschöpfen und der Erde machen kann.

Können Sie einige praktische Tipps oder Übungen geben, wie man/frau im Alltag zu einer ganzheitlichen, nachhaltigen Lebensweise findet?

An erster Stelle steht da die Morgenmeditation. Ich nehme vorher einen Löffel der Rohkost „Take me“, um für den Tag den Serotonin-Spiegel zu sichern. So verhindere ich, dass beim heutigen Stress ein Mangel an diesem Glückshormon entsteht. Danach muss ich 20 Minuten nüchtern bleiben und genieße meine Morgenmeditation.

Mittags mache ich statt eines Mittagsschlafs „Tiefenentspannung“, um auch am Nachmittag in ein Energiehoch zu kommen. Ebenso abends, damit daraus wirklich ein Feierabend wird. Nach dem Abendessen esse ich nichts mehr, damit mein sehr spätes Frühstück zu einem Fastenbrechen (break-fast) wird und ich genug Wachstums-Hormon (HGH) bilde. Seit ich die neuen Ernährungsstudien kenne, esse ich vegan und genieße die sich daraus ergebende Frische. Ab und zu würde ich eine Sitzung mit dem Verbundenen Atem empfehlen, um sich mit der Lebensenergie Prana aufzufüllen.

Neben solch praktischen Tipps empfehle ich, die in „Die Schicksalsgesetze“ beschriebenen Spielregeln des Lebens zu lernen und sich mit dem „Schattenprinzip“ auszusöhnen. Das macht reif für den dritten Schritt zu den „Lebensprinzipien“, mit deren Hilfe Heilung und echte Vorbeugung möglich wird und die eigenen Vorsätze umgesetzt werden können.

Die Fragen stellte Christian Salvesen

Dr. med. Ruediger Dahlke arbeitet seit über 30 Jahren als Arzt, Seminarleiter, Autor und Trainer. Er begründete mit Büchern zur Krankheitsbilder-Deutung eine ganzheitliche Psychosomatik, die bis in mythische und spirituelle Dimensionen reicht. Infos: www.dahlke.at und www.mymedworld.cc Website zum Verbundenen Atem: www.verbundenerAtem.net

Teil 2 in der Februar-Ausgabe: Lynne McTaggart über die innere Verbundenheit von allem

BUCHTIPP

Ruediger Dahlke: **Peace Food**
Wie der Verzicht auf Fleisch und Milch Körper und Seele heilt
(Graefe & Unzer, 2011)

Trilogie des Wissens: **Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben** (2009)

Das Schattenprinzip (2010)

Lebensprinzipien (2011)

(alle bei Goldmann Arkana)

Vom Mittagsschlaf zum Powernapping

(Nymphenburger, 2011)

Krankheit als Symbol

(Bertelsmann, 2002)

ANZEIGE

1/6 Anzeige
1/3
Dahlke GmbH & Co KG