

Wir benötigen andere Weltmodelle

Kann die Psycho-Somato-Ökologie für einen
Ausweg aus der globalen Krise dienen?

© Raimar Ocken, Berlin (2007)



Warum ...

Welternährungskrise

Es ist mir nicht möglich den Beginn zu fixieren: weder einen genauen Tag, noch ein bestimmtes Jahr oder gar nur ein Jahrzehnt könnte ich nennen, um den Beginn des täglichen, großen Sterbens zu kennzeichnen. Und wenn ich die Sachlage richtig einschätze, so ist davon auszugehen, dass es stündlich mehr werden, die ihr Leben lassen müssen, weil es ihnen an ausreichend gesunder Nahrung und frischem sauberem Wasser mangelt.

Es ist nun nicht so, dass es absolut unmöglich wäre, diesen Zustand positiv zu verändern: Wir müssen es nur tun. Ein Beispiel: Stellen wir uns die Frage „Wie viel Getreide wird dazu benötigt, um ein Rind zu füttern, bis es schlachtreif ist?“ Dann gehen wir einen Schritt weiter und fragen uns als nächstes: „Wie viele Menschen werden wie lange von dem geschlachteten Rind satt?“ Ein anderer Weg: die gleiche Menge des benötigten Getreides steht Menschen als Nahrungsmittel direkt zur Verfügung. Und nun auch hier wieder die Frage: „Wie viele Menschen können wie lange von dieser Menge leben?“ – Weniger? Mehr? Viele mehr?

Würden wir auf den Zwischenverwerter Rind verzichten, so könnten wesentlich mehr Menschen länger und gesünder leben. Dies würde auch den Fleischessern zugute kommen, da sie somit weniger Säurebildner zu sich nehmen würden: Chronische Übersäuerung ist eine Krankheitsursache.

So lange wir uns selbst und der Welt gegenüber nicht eingestehen, dass wir Fehler machen, z. B. indem wir (zu viel) Fleisch essen, und wenn wir nicht dazu bereit sind, diese Fehler (zumindest teilweise) zu beheben, so lange wird sich nichts positiv verändern. Und der Tod der Verhungerten und/oder Verdursteten hat nicht einmal den Sinn gehabt uns zu lehren, dass wir etwas Entscheidendes verändern müssen: uns.

Der Eine oder der Andere mag nun seine ganze Hoffnung auf die Gentechnik richten – dann braucht er sich nicht zu bewegen und sich nicht zu verändern – und der prophezeiten Rettung seitens der Industrie Glauben schenken, dass sie das Problem schon lösen werde – man möge sie nur lassen. Ich hafte dieser Idee nicht an und gehe davon aus, dass es auch ohne Gentechnik geht, unser Leben lebendiger und gesünder zu gestalten und dem Unterernährungsproblem auf der Welt Einhalt zu gebieten. Hinzu kommt, dass Gentechnik primär eine Angelegenheit der Ökonomie ist – das schränkt die Wahrnehmung ein (s. u.) - und sich daraus ergibt, dass notwendigerweise das Geldverdienen im Vordergrund steht. Dadurch verwandelt sie ein Problem eher in ein anderes, anstatt es wirklich zu lösen. Die Landwirte werden abhängig von der Industrie, die Artenvielfalt wird eingeschränkt, Wildwuchs und gentechnisch manipulierte Pflanzen vermischen sich durch Auskreuzung u.a.m., abgesehen von der zweifelhaften Gesundheitsverträglichkeit für Mensch und Tier.

HIV / AIDS

Bei diesem Problemkomplex ist es schon eher möglich, den Beginn der globalen Katastrophe zu fixieren. Es sind die ersten der 80er Jahre des 20sten Jahrhunderts. Mit der HIV/AIDS-Problematik hat sich eine fundamentale Veränderung in der Welt der Medizin – und somit in der ganzen Welt – ausgebreitet: Ausreichende Forschung und zwingende Beweise sind in der Naturwissenschaft nicht mehr unbedingt erforderlich, um ein theoretisches Modell als Tatsache anzuerkennen. Dies wird z.B. durch die Formulierung „man geht davon aus“ gekennzeichnet. Somit ist es kein Wunder, dass es

immer noch unterschiedliche Meinungen zu der Frage „Ist HIV die Ursache von AIDS und ist es wirklich so gefährlich?“ gibt.

Ich beschäftige mich mit der Fragestellung seit 1985. In den nun rund 20 Jahren habe ich mich als Leser und Autor zum Thema der Printmedien bedient, habe HIV-Positive und AIDS-Patienten beraten und / oder behandelt, Vorträge angeboten und zu Workshops eingeladen. Dabei ist für mich bis dato eine Frage unbeantwortet geblieben: „Gibt es einen Menschen – oder gar mehrere –, der frei von nachstehenden Krankheitsverursachern ist und AIDS hat?“ Krankheitsverursacher können (bei AIDS) sein: Angst, falsche Glaubenssätze wie z.B. „ich habe Strafe verdient“ oder „Viren sind böse und machen krank“, Depressivität, Autoaggressivität, Hunger, Fehlernährung, Mangel an sauberem Trinkwasser, Chemikalisierung, Drogen-, Genussgifte, Immunsuppressiva- und Aufputzmittelbenutzung u.a.m.

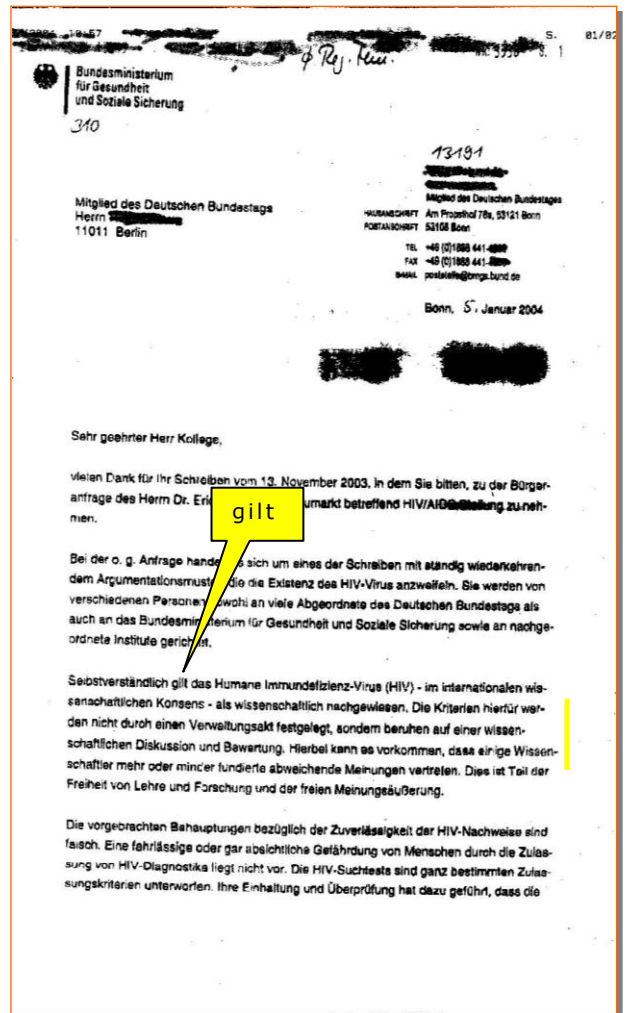


Wenn wir nun einen AIDS-Patienten – bei einem HIV-Positiven ist dies nicht notwendig, da das Testergebnis nicht aussagt, dass er krank ist, sondern nur Auskunft bezüglich einer Fragestellung gibt: Ist ein bestimmter Stoff messbar im Testmaterial vorhanden? – von all den aufgeführten möglichen Krankheitsverursachern befreien würden, würde er dann noch irgendein Symptom zeigen? Ich denke: nein. Wie viel Geld (und Leid) könnte gespart werden, wenn sich diese relativ einfache und preiswerte Therapie durchsetzen würde. Warum tut sie es nicht? - Weil mit ihr kaum Geld zu verdienen ist?

11. September 2001

Ein Schmerzpunkt, der sensibel gehandhabt werden sollte, da viele Menschen, wie ich annehme, diesbezüglich immer noch mit Leid und / oder Angst ausgefüllt sind. Angst und Leid sind keine guten Nährböden, um gute Antworten auf anstehende Fragen zu bekommen. Ich beschäftige mich immer wieder mit diesem Thema, indem ich Zeitungsartikel und Bücher lese, Fernsehbeiträge anschau und mir Gedanken darüber mache, wie sich die Sachlage wohl verhalten mag. Ich möchte an dieser Stelle anmerken, dass ich kein Anhänger der „Teppichmesser-Terroristen-Theorie“ bin, sondern von Kontrahenten eher zu den so genannten Verschwörungstheoretikern gerechnet werde.

Mir sind bei der Beschäftigung mit diesem Thema einige Fragen bis dato unbeantwortet geblieben. Dazu vorab ein paar Hinweise. Das World-Trade-Center bestand aus 7 Gebäuden, von denen die Twin-Towers (Gebäude 1, der Nordturm mit der großen Antenne, und 2, der Südturm) Mittelpunkt des Geschehens waren. Bei der Betrachtung der mir vorliegenden Fotos und Videoaufnahmen ist mir folgendes



aufgefallen: Abgesehen von den unmittelbaren relativ kurzen Explosionsfolgen durch die Flugzeugeinwirkungen – es sind große Flammenwolken zu sehen – zeigen WTC 1 und 2 nur relativ gering flammende Brandherde, so dass eine ausreichende Hitzeeinwirkung zur Ermüdung der Stahlkonstruktion fragwürdig erscheint. WTC 1, mit dem das erste Flugzeug kollidierte, kollabiert um ca. 10.29 Uhr und WTC 2 um ca. 9.59 Uhr. Kann das Feuer der Grund dafür gewesen sein, dass die Türme senkrecht in sich zusammen sackten? Obwohl sie von den Flugzeugen nicht horizontal durchgeschnitten wurden, sondern seitlich beschädigt, was zum Kippen hätte führen müssen? Anders war es bei WTC 5, das lichterloh brannte, aber nicht kollabierte. Am Interessantesten finde ich das, was mit WTC 7 (siehe Fotos) geschah. Es stand etwas weiter abseits von den Twin-Towers als WTC 3, 4, 5 und 6. Wieso brannte es eigentlich? Und weshalb fiel es um ca. 17.30 Uhr wie ein Kartenhaus in sich zusammen?

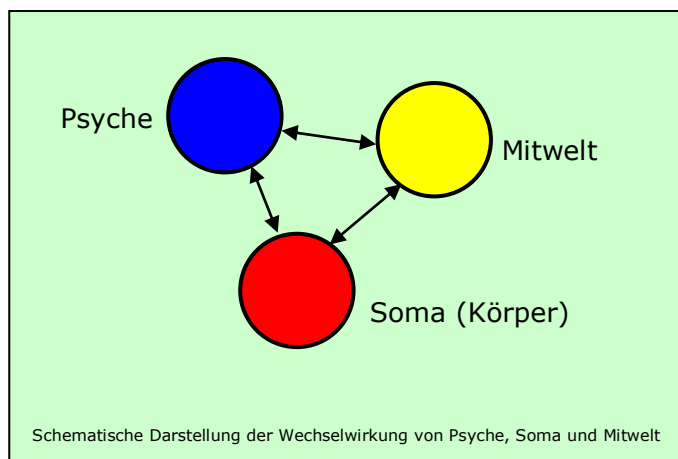
„Controlled demolation“ ist eine Abrissmethode, die u.a. bei der Entfernung von Hochhäusern eingesetzt wird. Hierbei werden an strategischen/neuralgischen Punkten des jeweiligen Gebäudes im Sockelbereich Sprengladungen angebracht und anschließend gleichzeitig gezündet. Demzufolge sackt das Gebäude senkrecht in sich zusammen. Der Einsturz von WTC 7 sieht wie eine „Bilderbuchsprengung“ aus.

Was lehrt uns diese Katastrophe? Osama bin Laden und die Al Qaida sind an allem schuld? - Das kann es nicht sein.

... benötigen wir andere Weltmodelle?

Psycho-Somato-Ökologie

Wie schon an der Begriffsbildung zu erkennen ist, komme ich aus der Schulmedizin, wo ich mich 1978 bis 1981 zum Ergotherapeuten habe ausbilden lassen. Schon vor dieser Zeit war mir der Begriff Psychosomatik vertraut. Während der Ausbildung und anschließenden therapeutischen Berufstätigkeit in der Akutpsychiatrie wurde mir recht schnell deutlich, dass die Betrachtung der pathologischen Prozesse unter psychosomatischen Gesichtspunkten zu kurz greift. Ich stellte mir zu



der Zeit wiederholt die Frage „Warum kommen viele Patienten, die zur stationären Behandlung bei uns waren, zum Teil schon nach Monaten zwecks erneuter Behandlung wieder?“* Die Antwort war letztlich nicht schwer zu finden: Die Patienten gingen in ihr altes, krankmachendes Umfeld zurück und waren dadurch wieder mit denselben Problemen konfrontiert, die sie unbewusst durch Erkrankung zu lösen versuchten - was nicht gelang. Mir wurde klar, dass nicht nur Psyche und Soma (Körper) miteinander interagieren, sondern dieses Geschehen immer auch in Wechselwirkung zum sozialen Umfeld, letztlich zur gesamten Umwelt, steht. Daraus leitete ich die Erkenntnis ab: jede Krankheit ist psycho-somato-ökologisch.

Psycho-Somato-Ökologie, eine Lehre des ganzheitlichen/naturkundlichen Weltverständnisses, ist mit wenigen Worten beschreibbar, so dass es keiner großen Lehrbücher bedarf, um sie zu verstehen. Da ich es für sinnvoll, wenn nicht gar für notwendig, halte, dass mehr Menschen sie verstehen und nach ihr leben, werde ich nachstehend diese Lehre beschreiben.

Psycho-Somato-Ökologie beinhaltet die Auswirkungen der energetischen Wechselwirkungen zwischen Psyche (Ratio/Emotio), Soma (Körper) und Ökosystem. Diese drei Bereiche beeinflussen sich gegenseitig. Tritt in einem von ihnen eine Veränderung auf, so hat dies zur Folge, dass sie sich auch in den anderen beiden Bereichen bemerkbar macht. Immer sind alle drei Bereiche gleichzeitig betroffen, egal in welchem Teilbereich sich die Wirkursache befindet. Daraus leitet sich die Erkenntnis her: es gibt keine nur psychischen oder nur körperlichen Krankheiten oder Leidenszustände.

Somit ergeben sich andere Möglichkeiten des Verständnisses der Lebensabläufe sowie Notwendigkeiten der Veränderung von Lebensgewohnheiten. Dies wirkt sich z.B. auch auf den Bereich der Medizin aus: Diagnostik und Behandlung verändern sich. Es ist z.B. möglich, wenn der Behandler davon überzeugt ist und der Patient an „seinen“ Behandler glaubt, dass auch primär körperliche Krankheiten wie Frakturen (Brüche), Tumore (Geschwülste), Infektionen u.a. mittels Gesprächs behandelt werden können. Dies gelingt jedoch nicht bei jedem Patienten. Damit will ich nicht sagen, dass das Gespräch immer das ausreichende Mittel zur Erlangung der Heilung darstellt. Es ist z.B. in manchen Fällen unumgänglich, eine chirurgische oder orthopädische Behandlung durchzuführen – Zweifels ohne. Jedoch könnte in vielen Bereichen mittels therapeutischen Gesprächs – ich verbinde es meistens mit allgemeiner und spezieller Beratung zur gesunden Ernährung und Lebensführung – relativ kostengünstige Therapien durchgeführt werden, wenn der Behandler seine Methode beherrscht.

Die Theorie der Psycho-Somato-Ökologie ist relativ einfach, wie schon formuliert. Um psychosomatoökologisch leben und arbeiten zu können ist es jedoch notwendig, eine gewisse Phase des In-Therapie-Seins durchlebt zu haben, weil die Integration des Neuen es erforderlich macht, dass das Loslassen von Altem – eventuell Freundschaften, materieller Besitz, Familienbande o.a.m. – parallel dazu erarbeitet werden muss. Es findet eine Veränderung der ganzen Persönlichkeit statt – nicht nur im Denken. Und gerade im emotionalen Bereich ist es für viele Menschen besonders schwierig sich zu verändern: gilt es doch, u.a. alte Glaubenssätze und Gewohnheiten loszulassen.



Was es zu lernen gilt ist z. B.

- a. Egoismus ist eine Form der Autoaggression: Der Schaden, den ein Anderer durch einen Egoisten erleidet, fällt auf den Egoisten zurück, indem er von dem erzeugten Leid beeinträchtigt wird und
- b. Altruismus ist letztlich auch selbstbezogen, denn das, was der Gebende einem Anderen Gutes schenkt, wirkt auf ihn zurück.

Diese Erkenntnisse fördern letztlich das Sozialverhalten, wenn der reife Mensch das „Wir“ begriffen hat.

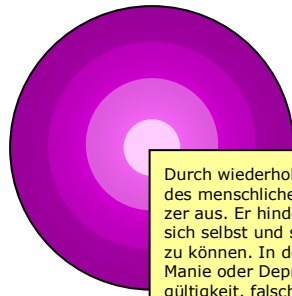
Um die Wechselwirkungen der Teilbereiche Psyche, Soma und Umwelt besser verstehen zu können, seien sie kurz beschrieben:

1. „Psyche“ bezeichnet den Bereich, in dem Denken und Wahrnehmung zentral stattfindet und daraus herleitend Aktion und Reaktion erzeugt werden. Die psychische Verfassung ist von vielen verschiedenen Faktoren abhängig, z.B. vom Ernährungszustand, von ausreichendem Schlaf, gemachten Erfahrungen, von Erwartungen, Befürchtungen, Hoffnungen, Genussgiftebenutzung, physikalischen und chemischen Einwirkungen, vom Klima und von astronomischen Einflüssen.

Bei der Betrachtung des Begriffs Psyche wird deutlich, wo der wesentliche Fehler der so genannten Naturwissenschaften liegt. Sie versuchen die Emotionen – ich nenne sie das frauliche Prinzip – zu eliminieren. Sie haben den Anspruch rational, objektiv, wiederholbar u.a.m. zu sein. Da aber Wissenschaftler auch Gefühle haben, auch das frauliche Prinzip in sich tragen, einen fraulichen Persönlichkeitsanteil haben, – wenn auch manchmal unterdrückt – können sie ihrem selbst gewählten Anspruch, die Natur zu erklären, nicht gerecht werden. Von ihrem Alltagsbewusstsein her

betrachten sie die Welt sozusagen nur mit einem Auge, dem rationalen. Da aber das Weltgeschehen ganzheitlich, also rational (männlich) und emotional (fraulich), ist und somit mit beiden Augen betrachtet werden muss, können sie es in ihrer Komplexität nicht erfassen und die von ihnen hervorgebrachten Lösungsversuche können das Problem nicht wirklich lösen.

Zu den aufgezählten Faktoren (w. v.) kommt als Wesentliches „Seele“ hinzu. „Seele“ ist nach meinem Verständnis die göttliche Lebensenergie, die in allem Lebendigen wirkt. In der Umkehrung bedeutet das: wenn die Lebensenergie im Organismus abnimmt, tritt Krankheit ein, geht sie ganz verloren, so stirbt das Lebewesen – Mensch, Tier oder Pflanze –, weil es seine Seele verliert. Im Kontext Lebensenergie und Lebendigkeit kommt z.B. unserer täglichen Nahrung besondere Bedeutung zu: Lebensmittel aus kontrolliert biologischem Anbau haben gegenüber industriell verarbeiteten Lebensmitteln, so genanntem Junkfood/Fastfood, eine höhere energetische Lebendigkeit. Sie enthalten mehr Lebensenergie. Die Menge der Lebensenergie in Nahrungsmitteln ist an Erkrankungs- und Heilungsgeschehen ursächlich beteiligt.



Durch wiederholte Traumatisierung bildet sich im Laufe des menschlichen Lebens der so genannte Charakterpanzer aus. Er hindert den Menschen zunehmend daran, sich selbst und seine Mitwelt differenziert wahrnehmen zu können. In der Folge bilden sich Oberflächlichkeit, Manie oder Depressivität, Gemütskälte, Paranoia, Gleichgültigkeit, falsches Selbstbild, Illusionen u.a.m. aus. Zur Abhilfe ist in der Regel Therapie erforderlich.

Um den Bereich des Psychischen besser verstehen zu können, ist es notwendig, sich auch mit dem Modell des Unterbewusstseins, bestehend aus Vorbewusstsein und Unbewusstsein, zu beschäftigen. Denn gerade das Unterbewusstsein ist der Bereich, der uns durch das Leben führt. Wir sind also in unseren Handlungen nicht so frei, wie wir es u.U. in unserem Alltagsbewusstsein annehmen. Könnte jeder tun und lassen was er möchte, so würde dies in der Natur (im Weltgeschehen) ein heilloses Chaos erzeugen. Da aber eine gewisse Gesamtordnung erhalten bleiben muss, sind unsere freien Entfaltungsmöglichkeiten begrenzt. Meiner Meinung nach ist es an der Zeit, dem sich seit Jahren zunehmend verschlechternden Zustand unserer Erde Einhalt zu gebieten, indem wir den Menschen, die nach der Idee „jeder kann tun und lassen was er will“ leben, zur Bewusstheit verhelfen, und uns intensiver darum bemühen, anders mit uns selbst und der uns umgebenden Natur umzugehen. Dies ist notwendig, wenn verhindert werden soll, dass immer mehr Leid entsteht und unser Planet immer chaotischer wird.

Da bei vielen Menschen das Alltagsbewusstsein und das Unterbewusstsein weit auseinander klaffen, ist es für den, der Psycho-Somato-Ökologie leben möchte, notwendig, sich in Therapie zu begeben, um diese beiden „Schichten“ wieder nahe zueinander bringen zu können. Dies geschieht dadurch, dass erlittene Traumen aufgearbeitet, erlernte eventuelle überzogene Hemmungen aufgelöst werden oder auch Grenzen zu setzen gelernt wird. Des Weiteren wird sich der Schüler mehr Selbstvertrauen erarbeiten sowie Neid, Missgunst, Illusionen, Zwänge, ggf. Wahnvorstellungen u.a.m. reduzieren oder gar ganz abbauen. Bei der schwierigsten Arbeit geht es darum, den Schmerz der mehr oder weniger stark gestörten frühkindlichen Mutter-Kind-Bindung aufzuarbeiten – zu durchleben – und die Hoffnung „vielleicht wird doch noch mal alles gut“ zu Grabe zu tragen, in dem Bewusstsein, dass es eine unerfüllte Sehnsucht bleiben würde, ein Leben lang auf die Rettung durch „die gute Mutter“ zu warten.

Dadurch entsteht mehr Gesundheit und relative Freiheit von Ängsten, Aggressionen u.a.m. Dabei ist es nicht wichtig, vollkommen sein zu müssen, sondern das Sich-auf-den-Weg-Machen ist das Ziel.

2. „Soma“ ist der Bereich des stofflichen Körpers.

3. „Umwelt“ beinhaltet all das, was sich außerhalb des stofflichen Körpers befindet. Sie beginnt bei der Kleidung und endet im Universum. So sind z.B. auch das Material, die Farbe und der Schnitt der getragenen Kleidung von Bedeutung, wie auch das Material, die Farbe und der Schnitt der Wohnung, ferner Licht, Temperatur und Luftfeuchtigkeit usw. usf. Zur Umwelt gehören auch die Menschen, Tiere und Pflanzen, die uns umgeben. Gerade in diesem Bereich entsteht häufig Krankheit als Ausdruck der Disharmonie und/ oder mangelnder Lebendigkeit (Lebensenergiefülle). Diese Krankheit zeigt dann entweder das individuelle eigene Problem eines Lebewesens oder die Darstellung eines

übertragenen Problems von anderen. So kann die Krankheit einer Person sozusagen seine eigene sein oder der Ausdruck einer Schwachstelle in einem System, indem z.B. ein Kind das Leid seiner Mutter zur Darstellung bringt oder eine Einzelperson die Krankheit einer Gruppe zeigt. Für Behandler ergibt sich daraus, dass in der Diagnostik immer die Umwelt mit einbezogen werden muss. So kann die Therapie u.U. darin bestehen, dass die Umwelt saniert wird und dadurch der Erkrankte gesundet. Dabei erfährt er keine direkte Therapie, sondern geneset durch das wieder zur Gesundheit gelangte Umfeld. Hier ist (eventuell) Fachwissen der Bereiche Geomantie, Baubiologie, Soziologie, Psychologie u.a.m. notwendig.

Wir Behandler sollten in dem Zusammenhang (der Wechselwirkung von Ökosystem und Menschen) außerdem darauf achten, wo und wie wir leben, praktizieren und tagen und welche Ergebnisse wir diesbezüglich erwarten. Also, welche Ergebnisse kann eine Fachtagung von Naturheilkundigen (ganzheitlichen Behandlern) zeitigen, wenn sie z.B. in einem Fünf-Sterne-Hotel stattfindet?

Was für den einzelnen Menschen, für das einzelne Lebewesen gilt, gilt auch für Gemeinschaften wie Staaten. Zurzeit wird in Politik und Naturwissenschaften darüber diskutiert, warum der Forschungsstandort Europa gegenüber den USA an Bedeutung verliert und wie dies verändert werden kann. Daraus leiten einige führende Persönlichkeiten die Idee her, dass es notwendig sei, u.a. mehr Forschungsgelder bereit zu stellen, um diesen Unterschied wettzumachen. Aus der Sicht der Psycho-Somato-Ökologie ist dieses Unterfangen zum Scheitern verurteilt, wenn es dazu dienen soll, den Bürgern in Europa mehr Lebensqualität zu verschaffen. Bei



genauer Betrachtung wird deutlich, dass es sich nur um den Versuch einer ökonomischen Verbesserung in Form von finanziellem Zugewinn handeln kann. Dabei ist aber wiederum von Bedeutung, dass dieser Zugewinn letztlich nur in die Hände weniger gelangt. Die breite Bevölkerungsmasse profitiert von dieser „Sanierungsmaßnahme“ nicht. Stattdessen wird sie eine zunehmende Verelendung vieler Bürger bewirken.

Zwei Faktoren sind in diesem Zusammenhang von besonderer Bedeutung:

1. Je ähnlicher sich Personen untereinander sind, die sich im selben Ökosystem befinden, desto mehr Kreativität (Schöpfungskraft) usw. oder Engstirnigkeit und geistige Blindheit entsteht. Sind die Bestrebungen vordergründig monetärer Art, desto eher führen sie ins Chaos, da der Bezug zur Ganzheit verloren geht und alle Bestrebungen auf die Machthabung mittels Geldbesitzes ausgerichtet sind.
2. Forschung – genauer gesagt: Forscher – steht immer in Wechselwirkung zum Umfeld. So bringt ein bestimmtes Umfeld bestimmte Ergebnisse hervor. Oder im aktualpolitischen Zusammenhang konkreter ausgedrückt: Was in den USA möglich ist, ist nicht zwingend auch bei uns möglich. So kann der Ausweg aus dem gesamtgesellschaftlichen Abstieg nur darin bestehen, dass wir Europäer – und auch hier gilt es zu unterscheiden: wir Spanier, Franzosen oder Deutsche usw. – unsere Möglichkeiten kennenlernen, wertschätzen und umsetzen. Der Ausweg aus der Krise kann in Europa kein amerikanischer, japanischer oder anderer sein.

* Dieses Phänomen wird Drehtür-Effekt genannt. Den Effekt gibt es in entsprechender Form auch in der somatischen Therapie, wird dort aber weder erkannt, wie ich den Eindruck habe, noch so benannt: Manche Menschen müssen häufiger zwecks Behandlung in eine Klinik als die meisten anderen, wobei die Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt.

Literaturhinweise

Ökonomie / Politik

- Anderson Consulting / Arthur D. Little / Schitag Ernst & Young / Young & Rubicam „Modell Deutschland 21“ Rowohlt, Reinbek (1998)
- Backhaus, Klaus / Bonus, Holger (Hrsg.) „Die Beschleunigungsfalle oder der Triumph der Schildkröte“ Schäffer-Poeschel, Stuttgart (1997)
- Baethge, Martin / Denkiger, Joachim / Kadritzke, Ulf „Das Führungskräfte-Dilemma“ Campus, Frankfurt a.M. (1995)
- Chossudovsky, Michel „Global brutal“ Zweitausendeins, Frankfurt a.M. (2002)
- Forrester, Viviane „Der Terror der Ökonomie“ Paul Zsolnay, A-Wien (1997)
- Gimpel, Jean „Das Ende der Zukunft“ Deukalion, Holm (1995)
- Goldsmith, James „Die Falle“ Deukalion, Holm (1996)
- Günther, Gotthard „Die amerikanische Apokalypse“ Profil, München (2000)
- Hankel, Wilhelm / Nölling, Wilhelm / Schachtschneider, Karl Albrecht / Starbatty, Joachim „Die Euro-Illusion“ Rowohlt, Reinbek (2001)
- Komitee für Grundrechte und Demokratie / Republikanischer Anwältinnen- und Anwälteverein „Die europäische Konstitution des Neoliberalismus“ Komitee für Grundrechte und Demokratie, Köln (2004)
- König, Johann-Günter „Alle Macht den Konzernen“ Rowohlt, Reinbek (1999)
- Lasch, Christopher „Die blinde Elite“ Hoffmann und Campe, Hamburg (1995)
- Liedtke, Rüdiger „Wem gehört die Republik?“ Eichborn, Frankfurt a.M. (1999)
- Martin, Hans-Peter / Schumann, Harald „Die Globalisierungsfalle“ Rowohlt, Reinbek (1996)
- Oldag, Andreas / Tillack, Hans-Martin „Raumschiff Brüssel“ Argon, Berlin (2003)
- Reheis, Fritz „Entschleunigung. Abschied vom Turbokapitalismus“ Riemann, München (2003)
- Soros, George „Die Krise des globalen Kapitalismus“ Alexander Fest, Berlin (1998)
- Steingart, Gabor „Deutschland. Der Abstieg eines Superstars“ Piper, München (2004)
- Werner, Klaus / Weiss Hans „Schwarzbuch Markenfirmen“ Deuticke, Wien (2001)

HIV / AIDS, BSE u.a.

- Arbheim, Christian (Hrsg.) „AIDS – der dritte Akt der Syphilis“ pad, Dortmund (1990)
- Asistent, Niro Markoff „Das heilende Ja“ Aquamarin, Grafing (1993)
- Baumgardt, Hans (Hrsg.) „Keine Angst vor AIDS“ Waldhausen, Ritterhude (1988)
- Bundesministerium für gesundheitliche Aufklärung „Handbuch HIV-Test“ Köln (1993)
- Duesberg, Peter / Yiamouyiannis, John „AIDS“ Michaels, Peiting (1998)
- Engelbrecht, Torsten / Köhnlein, Claus „Virus-Wahn“ emu, Lahnstein (2006)
- Esch, Hans-Jürgen „AIDS? Du hast Chancen“ Helix, München (1993)
- Frieser, Hermann „AIDS ist heilbar“ Veritas, Amberg (1987)
- Harris, Rosemarie „HIV. Das fatale Dogma“ freie print edition, CH-Grünenmatt (1994)
- Hinz, Stefan „AIDS. Die Lust an der Seuche“ Rowohlt, Reinbek (1984)
- Hoffmann, Michael „AIDS, der große Bluff der Schulmedizin“ Institut Drachenhaus, Benshausen (1999)
- Jensen, Ruth „Umweltschaden AIDS?“ Zweitausendeins, Frankfurt a.M. (1990)
- Kremer, Heinrich „Die stille Revolution der Krebs- und AIDS-Medizin“ Ehlers, Wolftratshausen (2001)
- Leitner, Michael „Mythos HIV“ videel, Niebüll (2000)
- Neubert, Ehrhart „Zwischen Angst und Zuwendung“ Union, Berlin (1989)
- Owen, Bob „Geheilt von AIDS“ Waldhausen, Ritterhude (1989)
- Projekt Kritische AIDS-Diskussion „AIDS. Afrika. Bevölkerungspolitik“ Berlin (1995)
- Rappoport, Jon „Fehldiagnose ‚AIDS‘“ Bruno Martin, Südergellersen (1990)
- Raum & zeit spezial 4 „AIDS. Dichtung und Wahrheit“ Ehlers, Wolftratshausen (1990)
- Scholz, Roland / Lorenzen, Sievert „Phantom BSE-Gefahr“ Berenkamp (2005)
- Sontag, Susan „Aids und seine Metaphern“ Hanser, München (1989)
- Wallerstein, Paul „Das AIDS Dilemma“ Rombach, Freiburg i.Br. (1988)

11. September 2001

- Ahmed, Nafeez M. „Geheimsache 09/11“ Riemann, München (2003)
- Brisard, Jean-Charles / Dasquié, Guillaume „Die verbotene Wahrheit“ Rowohlt, Reinbek (2003)
- Bröckers, Mathias „Verschwörungen, Verschwörungstheorien und das Geheimnis des 11.9.“ Zweitausendeins, Frankfurt a.M. (2003)
- Bülow, Andreas von „Im Namen des Staates“ Piper, München (2003)
- Eggert, Wolfgang „Out of the blue?“ Beim Propheten, München (2001)
- Flink, Hans / de Boissezon, Pierre „Towergate“ editio de facto, Kassel (2005)
- Hufschmid, Eric „Painful Questions“ Eric Hufschmid, USA-Goleta (2003)
- Meyssan, Thierry „Pentagate“ editio de facto, Kassel (2003)
- Derselbe „Der inszenierte Terrorismus“ editio de facto, Kassel (2003)
- Reisegger, Gerhoch „11. September. Die Bildbeweise“ Hohenrain, Tübingen (2004)
- Derselbe „Wir werden schamlos irreführt“ Hohenrain, Tübingen (2003)
- Wisniewski, Gerhard „Operation 9/11“ Knaur, München (2003)

Medizinkritik

- Albonico, Hans Ulrich „Gewaltige Medizin“ Paul Haupt, CH-Bern (1997)
- Baader, Gerhard „Menschenversuche“ Kölner Volksblatt Verlag, Köln (1988)
- Barbian, Elke / Berg Giseline „Die Technisierung der Zeugung“ Centaurus, Pfaffenweiler (1997)
- Bastian, Till „Krankheit auf Rezept?“ Rowohlt, Reinbek (1998)
- Baureithel, Ulrike / Bergmann, Anna „Herzloser Tod“ Klett-Cotta, Stuttgart (1999)
- Biermann, Hans „Die Gesundheitsfalle“ Knaur, München (1994)
- Blech, Jörg „Die Krankheitenerfinder“ S. Fischer, Frankfurt a.M. (2003)
- Blüchel, Kurt G. „Heilen verboten – töten erlaubt“ Bertelsmann, München (2003)
- Cannon, Geoffrey „Antibiotika. Die sanften Killer“ Knaur, München (1996)
- Chargaff, Erwin „Über das Lebendige“ Klett-Cotta, Stuttgart (1993)

Corea, Gena „Muttermaschine“ Rotbuch, Berlin (1986)
 Coulter, Harris L. „Impfungen der Großangriff auf Gehirn und Seele“ Hirthammer, München (1993)
 Croce, Pietro „Tierversuch oder Wissenschaft?“ CIVIS Publications, CH-Massagno (1988)
 Delarue, F. und S. „Impfungen der unglaubliche Irrtum“ Hirthammer, München (1990)
 Feyerabend, Paul „Wider den Methodenzwang“ Suhrkamp, Frankfurt a.M. (1976)
 Fisher, Jeffrey „Krankmacher Antibiotika“ dtv, München (1995)
 Fleck, Ludwik „Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache“ Suhrkamp, Frankfurt a.M. (1980)
 Fritsch, Manfred „Die totgeschwiegene Gefahr: Mikrowellen und Herzinfarkt“ Priv. Institut für baubiologische Anwendungen, Fellbach (1993)
 Fuchs, Richard „Tod bei Bedarf“ Ullstein, Frankfurt a.M. (1996)
 Fuchs, Ursel „Gentechnik – Der Griff nach dem Erbgut“ Bastei-Lübbe, Bergisch Gladbach (1996)
 Gutjahr, Ilse / Jung, Mathias (Hrsg.) „Sterben auf Bestellung“ emu, Lahnstein (1997)
 Heyll, Uwe „Risikofaktor Medizin“ Ullstein, Frankfurt a.M. (1993)
 Kathan, Bernhard „Das Elend der ärztlichen Kunst“ Döcker, A-Wien (1999)
 Kirk, Beate „Der Contergan-Fall“ Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, Stuttgart (1999)
 Koechlin, Florianne „Das patentierte Leben“ Rotpunkt, CH-Zürich (1998)
 Langbein, Kurt / Ehgartner, Bert „Das Medizinkartell“ Piper, München (2002)
 Lappé, Marc / Bailey, Britt „Machtkampf Biotechnologie“ Gerling Akademie Verlag, München (1998)
 McTaggart, Lynne „Was Ärzte Ihnen nicht erzählen“ SENSEI, Kernen(2000)
 Nieper, Hans „Revolution in Medizin und Gesundheit“ MIT, Oldenburg (1985)
 Orth, Gottfried (Hrsg.) „Forschen und tun, was möglich ist?“ LIT, Münster (2002)
 Pietschmann, Herbert „Das Ende des naturwissenschaftlichen Zeitalters“ Paul Zsolnay, A-Wien (1980)
 Rambeck, Bernhard „Mythos Tierversuch“ Zweitausendeins, Frankfurt a.M. (1990)
 Rifkin, Jeremy „Das biotechnische Zeitalter“ Bertelsmann, München (1998)
 Riewenherm, Sabine „Gentechnologie“ Rotbuch, Hamburg (2000)
 Rose, Steven „Darwins gefährliche Erben“ C. H. Beck, München (2000)
 Rüschi, Hans „Die Pharmastory“ F. Hirthammer, München (1990)
 Schneider, Ingrid „Föten. Der neue medizinische Rohstoff“ Campus, Frankfurt a.M. (1995)
 Schüßler, Marina / Bode, Kathrin „Geprüfte Mädchen – ganze Frauen“ eFeF, CH-Zürich (1992)
 Sichrovsky, Peter „Krankheit auf Rezept“ Kiepenheuer & Witsch, Köln (1984)
 Studer, Hans-Peter „Gesundheit in der Krise. Fakten und Visionen“ Academia Alpina Medicinae Integralis, CH-Bregenzona (1996)

Der Autor:

Raimar Ocken

Pettenkoferstr. 16-18

D-10247 Berlin

www.anders-leben-lernen.info

(im Mai 2017)