



Heilpraktiker • Ergotherapeut • Autor
Raimar Ocken

Pettenkoferstr. 16-18
D - 10247 Berlin-Friedrichshain

Telefon: ++49 (0)30 441 39 16
Telefax: ++49 (0)30 397 46 967
www.anders-leben-lernen.info

Wenn wir **neue Wege gehen** wollen, die unser allgemeines Wohlbefinden verbessern sollen, dann ist es erforderlich Gefühle zu zeigen und zu teilen, umzudenken und neues Handeln auszuprobieren. Dazu ein paar Buchtipps.

Zitate

„Wer schön sein will, sollte niemals leiden.“

Ilona Koglin/Marek Rohde: „Und jetzt retten wir die Welt“

„Das Bewußtsein dafür, dass wir es sind, die über unser Schicksal bestimmten, ist seit vielen Jahren im Schwinden begriffen.“

Christian Nürnberger: „Die verkaufte Demokratie“

„Ob Internetplattformen interaktiv sind und klimapolitisch relevant werden, hängt nicht von ihrer Medialität ab, sondern von den Kräften in der Bürgerschaft, die den Bildschirm häufiger ausschalten und in der wirklichen Welt tätig werden.“

Claus Leggewie/Harald Welzer: „Das Ende der Welt, wie wir sie kannten“

„Sobald Institutionen im Bereich Medizin, Bildung oder Wirtschaft über eine bestimmte Größe hinauswachsen, verändern sich die Ziele, denen sie sich ursprünglich widmen sollten. Und die Institutionen werden zu einer Bedrohung für die Gesellschaft.“

Marco Deriu in: Giacomo D'Alisa/Frederico Demaria/Giorgos Kallis [Hrsg.] „Degrowth“

„Damit sich dem Trend zur 'Vermarktlichung' bald eine breite Öffentlichkeit entgegenstellt, braucht es ein umfassendes Bewusstsein in der Bevölkerung dafür, dass sich der Staat mit seiner Politik der Entstaatlichung letztlich selber abschafft.“

Tim Engartner: „Staat um Ausverkauf“

„Über einen sehr langen Zeitraum scheint etwas unmöglich, aber sobald der Durchbruch geschafft ist, geht die Entwicklung äußerst rasant weiter und Perfektionierung lässt nicht lange auf sich warten.“

Börries Hornemann/Armin Steuernagel [Hrsg.]: „Soziale Revolution“

„Es ist immer eine kleine Minderheit, die eine entscheidende Veränderung bewirkt.“

Juddu Krishnamurti: „Das Licht in uns“

„Liebe, Sex und Zärtlichkeit sind lebenslange Themen von immenser Bedeutung.“

Michael Nehls: „Alzheimer ist heilbar.“

„Einerlei, was die Pharmaindustrie tut, wie immer sie es nennt und was immer sie über ihre noblen Motive sagt, es geht immer nur um das Eine, Medikamente zu vermarkten.“

Peter C Göttsche: „Tödliche Medizin und organisierte Kriminalität“.

„Die Behauptung, es handle sich immer und in jedem Fall um Viren, ist an sich schon gewagt, da man ja allenfalls einzelne Virenbestandteile nachweist.“

Angelika Müller/Hans U. P. Tolzin: „Ebola unzensiert“.

„Vorsorge rettet offenbar in ebenso vielen Fällen Leben, wie sie andererseits zum Tode führt.“
Frank Wittig: „Die weisse Mafia“.

„Entgegen der weitverbreiteten Annahme, eine bessere medizinische Versorgung sei der Hauptgrund unserer Langlebigkeit, ist dies in Wahrheit nur ein Grund unter vielen.“
Robin Haring: „Der überforderte Patient“.

„Krankheit lässt sich nicht verbieten. In Wirklichkeit verdanken wir unsere Gesundheit auch nicht einer immer besseren Medizin, sie speist sich aus ganz anderen Quellen.“
Matthias Martin Becker: „Mythos Vorbeugung“.

„Wenn man einander nicht sehen, sich nicht austauschen und nicht beisammen sein kann, erlischt das Gefühl der Liebe.“
Epikur: „Über das Glück“

„Es muss möglich sein, in einem fairen Entwicklungsprozess Gemeinwohl und Individualinteressen miteinander optimal in Einklang zu bringen. Voraussetzung dafür ist sicherlich, zunächst einmal das Bewusstsein für die vielen Fehlentwicklungen zu schaffen, denen wir uns erschrocken oder empört, aber offensichtlich hilflos, gegenüber sehen.“
Klaus H. Tacke: „Gemeinwohl in schwerer See“

„Es ist höchste Zeit, dass wir aufwachen, die Ärmel hochkrempeln und mutig darangehen, unsere Zukunft mitzugestalten, solange noch Zeit dafür ist.“
Christine Ax, Friedrich Hinterberger: „Wachstumswahn“

„[...] Kinder [sollten] schon früh darin begleitet werden, eine feine, achtsame, wertschätzende und Kreativität und Authentizität fördernde Beziehung zum eigenen Körper – und auf dieser Grundlage zu den Körpern anderer Menschen und Wesen – zu entwickeln.“
Christian Felber: „Gemeinwohl-Ökonomie“

„Mehr als ein Viertel des weltweiten Ackerlandes wird genutzt, um Nahrung zu produzieren, die nie gegessen wird.“
Jörg Schindler: „Stadt, Land, Überfluss“

„Die Geschichte lehrt, dass Wahrheit eine Funktion sozialer Übereinstimmungen ist und Menschen auch noch die absurdesten Dinge glauben, vorausgesetzt, dass alle sie glauben.“
Harald Welzer: „Selbst denken“

„Kinder müssen mit Menschen zusammen sein, um Einfühlungsvermögen und Empathie zu entwickeln; mit Robotern zu interagieren kann dies nicht ersetzen.“
Sherry Turkle: „Verloren unter 100 Freunden“

„Wir müssen aufhören, immer nur am unbefriedigendem Istzustand herumzulaborieren, hier und dort an Rädchen zu drehen, um das Dasein ein wenig erträglicher zu machen.“
Matthias Kolbusa: „Gegen den Schwarm“

„Der Radikalismus der 1960er Jahre war ein Campus-Problem, theoretisiert und gefördert von dort lehrenden Professoren.“
Robert und Edward Skidelsky: „Wie viel ist genug?“

„Arbeit verträgt der Mensch nachweisbar in einem unvorstellbaren Ausmaß, dann nämlich, wenn sie ihn zufrieden macht.“
Norbert Lebert: „Krankheit ist kein Zufall“

„Die Krankheitsbilder der Medizin sind Abstraktionen. Die Vielfältigkeit lebendigen Geschehens in Abstraktionen einzufangen, ist aber bis heute noch nie möglich gewesen.“
Arthur Jores: „Die Medizin in der Krise unserer Zeit“

„Unser seelisches Wohlbefinden hat erheblichen Einfluss auf die Stabilität unseres Immunsystems.“
Andreas Diemer: „Die fünf Dimensionen der Quantenheilung“

„Kinder können sich nur über den emotionalen Bezug und eine entsprechende Bindung an ihre Eltern optimal entwickeln.“
Michael Winterhoff: „Warum unsere Kinder Tyrannen werden“

„Der kranke Mensch ist nicht nur Objekt einer ärztlichen Behandlung. Vielmehr ist er als verantwortlich handelndes Subjekt auch selbst imstande, seine seelische und körperliche Gesundheit zu beeinflussen, nämlich durch einen vernünftigen Lebensstil.“

Johann Caspar Rüegg: „Mind & Body“

„An der Not und am Schmerz entzündet sich die geistige Entwicklung, am Widerspruch und Gegensatz erwacht das Bewusstsein, und der Mensch schuldet seine geistige Entfaltung mehr seinen Feinden als seinen Freunden.“

Hans Vaihinger: „Die Philosophie des Als Ob“

„Die Kosten des Gesundheitswesens sind erheblich gestiegen und werden weiter steigen. Dabei ist ein Großteil dieser Kosten hausgemacht.“

Sonia Mikich: „Enteignet“

„Derjenige, der seinen eigenen Beschäftigungen nachgeht, der gut isst und schläft, der sich keine Sorgen macht, lebt doch am befriedigsten.“

Masanobu Fukuoka: „Der große Weg hat kein Tor“

„Viele körperliche und seelische Beschwerden wurzeln darin, dass Gefühle verdrängt und nicht gespürt werden.“

Erika Wech: „Meine Eingeweide und das Bruttoinlandsprodukt“

„Nichts geschieht isoliert. Alles ist mit allem verbunden. Alles hat seinen Sinn.“

Matt Galan Abend: „Ich will leben, statt gelebt zu werden.“

„So ist es eine alte Erfahrung, dass die Widerstandskraft gegen Infektionskrankheiten auch mit dem Gemütszustand des Menschen zusammenhängt.“

Hans Ulrich Albonico: „Gewaltige Medizin“

„Jedes Neugeborene wird mit der rechten Anlage geboren, erst seine Eltern machen es zum Juden, zum Christen oder zum Magier.“

Al Ghasali: „Das Elixier der Glückseligkeit“.

„Manche Mitglieder wissen nicht einmal, dass ein Pharmakonzern hinter ihrer Selbsthilfegruppe steht; andere glauben, die Unternehmen wollten nur zur gesundheitlichen Aufklärung beitragen.“

Marcia Angell: „Der Pharmabluff“

„Gewöhne dich daran, das von einem anderen Gesagte scharf durchzudenken. Und versetz' dich nach Möglichkeit in die Seele des Redenden.“

Marc Aurel: „Selbstbetrachtungen“

„Kinder sind bereit, alles zu tun und auf alles zu verzichten (auch auf das, was für ihre Entwicklung nötig wäre), um das zu erhalten, was ihnen das Wichtigste ist: die elterliche Bindung.“

Joachim Bauer: „Das Gedächtnis des Körpers“

„Um sich aus [...] dem Teufelskreis unserer ‚Kultur der Nebenwirkungen‘ herausbewegen zu können, müsste die kapitalintensive Förderung, die für die moderne Medizin und deren Experimente an Mensch und Tier großzügig bereitgestellt werden, für eine Forschung aufgebracht werden, die es sich zum Grundsatz macht, den Menschen in seinem leiblichen Zusammenhang zu lassen.“

Anna Bergmann: „Der entseelte Patient“

„Die Politik imitiert nur politisches Handeln. Sie verrät uns Verbraucher an einen strukturell fehlgesteuerten Lebensmittelmarkt.“

Thilo Bode: „Die Essensfälscher“

„Denn alle Seelen sind eine; jede ist ja ein Funke aus der Urseele, und sie ist ganz in ihnen allen, wie deine Seele in allen Gliedern deines Leibes.“

Martin Buber: „Die Erzählungen der Chassidim“

„Immer müssen wir auf die organische Einheit der Welt zurückkommen, von welcher wir selbst stets ein integrierter Teil bleiben. Wir werden dann einsehen, dass in einem Organismus nichts in einem Punkte vorgehen kann, ohne dass das Ganze irgendwie davon eine, wenn auch noch so entfernte Fühlung erhält.“

Carl Gustav Carus: „Über Lebensmagnetismus und über die magischen Wirkungen überhaupt“

„Tagtäglich wirkt das Umfeld unserer Gedanken und Gefühle auf unsere Gene ein wie unsere Familie, unser Zuhause, die Parks, Märkte, Kirchen und Büros.“

Dawson Church: „Die neue Medizin des Bewusstseins“

„Schon die Behauptung, dass der menschliche Geist nur ‚eine einzige mögliche Logik‘ haben könnte, würde das Eingeständnis bedeuten, dass er unfähig ist, in mehr als eine Richtung zu schauen.“

Pietro Croce: „Tierversuch oder Wissenschaft“

„Der Vorstellung, dass der ganze Organismus und nicht nur das Gehirn oder der Körper allein mit der Umwelt interagiert, begegnet man mit erheblicher Skepsis.“

Antonio R. Damasio: „Descartes' Irrtum“

„Biologische, psychische und soziale Einflüsse interagieren also im Lebenslauf und bestimmen im Zusammenspiel über Gesundheitschancen und Erkrankungen.“

Nico Dragano/Johannes Siegrist: „Die Lebenslaufperspektiven gesundheitlicher Ungleichheit“ in: Matthias Richter: „Gesundheitliche Ungleichheit“

„Gefühle können nur durch andere Gefühle geändert werden.“

Daniel T. Drubin: „Raus aus der Bananenfalle“

„Nur diejenige Infektion, die in einem geschwächten Zustand erworben wird, führt zu einer Erkrankung.“

Jenö Ebert: „Gefahr: Arzt!“

„Wenn daher ein Mensch behauptet, Gott zu kennen und von ihm zu sprechen, und dich dabei zu der Ausdrucksweise eines alten vermoderten Volkes in einem anderen Land und einer anderen Welt zurückführt, dann glaube ihm nicht.“

Ralph Waldo Emerson: „Die Natur“

„Zwei Fehler muss man überwinden: erstens die Einbildung, als ob einem nichts zum Glück fehle, zweitens den Kleinmut, als ob man in einer solchen Welt nicht glücklich werden könnte.“

Epiktet: „Handbüchlein der Moral und Unterredungen“

„Es spricht vieles dafür, dass der Abstieg aus der ersten Klasse der Industrienationen erst begonnen hat.“

Günter Faltn: „Kopf schlägt Kapital“

„Die Menschen haben mit ihrem rationalen Bewusstsein große Fortschritte erzielt, auch auf dem Gebiet der Medizin, aber sie haben darüber ihre verborgenen Kräfte fast vergessen.“

Joachim Faulstich: „Das Geheimnis der Heilung“

„Eine Wissenschaft, die behauptet, über die einzig richtige Methode und die einzig brauchbaren Ergebnisse zu verfügen, ist Ideologie und muss vom Staat und insbesondere vom Bildungswesen getrennt werden.“

Paul Feyerabend: „Wider den Methodenzwang“

„In einem gewissen Entwicklungsstadium werden die Denkgewohnheiten und Normen als selbstverständlich, als einzig möglich empfunden, als das, worüber nicht weiter nachgedacht werden kann.“

Ludwik Fleck: „Entstehung und Entwicklung einer wissenschaftlichen Tatsache“

„Physikalische und soziale Umwelt, soziale Lage und Lebensstil beeinflussen das Auftreten von Krankheiten entscheidender als die genetische Grundausstattung.“

Alexa Franke: „Modelle von Gesundheit und Krankheit“

„Eigentum verpflichtet. Sein Gebrauch soll zugleich dem Wohl der Allgemeinheit dienen.“

GG Artikel 14(2)

„Der Vorsprung der reichen Kinder gegenüber den armen lässt sich also vollständig auf das zurückführen, was dies Kinder außerhalb der Schule lernen.“

Malcom Gladwell: „Überflieger“

„Gute Therapeuten [...] fangen die emotionalen Untertöne ihrer Patienten auf, selbst wenn diese die eigenen Gefühle noch von ihrem Bewusstsein fernhalten.“

Daniel Goleman: „Soziale Intelligenz“

„Diejenigen, die sich selbst zu einer Risikogruppe zählten, starben tatsächlich mit einer viermal höheren Wahrscheinlichkeit als diejenigen, für die ihr Herz kein Thema war.“

Magnus Heier „Nocebo: Wer 's glaubt wird krank“

„In Zeiten existenzieller Herausforderung wird nur der gewinnen, der wirklich zu führen bereit ist, dem es um Überzeugung geht und nicht um politische, wirtschaftliche oder mediale Macht.“

Roman Herzog in: Manfred Bissinger (Hrsg.) „Stimmen gegen den Stillstand“

„Um Ziele erreichen und Probleme lösen zu können, müssen wir aus unserer Komfortzone heraus.“

Jürgen Höller: „JA!“

„Wir können Vertrauen entwickeln gegenüber einer Überzeugung, die wir in Ansätzen schon haben, aber wir können keine Überzeugung aus dem Boden stampfen, wenn unsere Wahrnehmung uns das genaue Gegenteil versichert.“

William James: „Die Vielfalt religiöser Erfahrung“

„Zwar glauben wir in einer Demokratie zu leben, aber dies ist bestenfalls noch eine Oligarchie.“

Margrit Kennedy: „Geld ohne Zinsen und Inflation“

„Was man selbst nicht praktiziert, weil man es sich nicht zutraut, weil man Angst vor Veränderungen oder vermeintlichen 'Genussverzicht' hat und weil man sich mit den wesentlichen Dingen des Alltags und Lebens so gut wie überhaupt nicht beschäftigt, das kann dann naturgemäß auch nicht erkannt und systematisch weitervermittelt werden.“

Paulus Johannes Lehmann: „Gesundheitskasse“

„Alle Organismen, auch Menschen, nehmen ihre Umgebung durch Energiefelder wahr und kommunizieren durch sie.“

Bruce H. Lipton: „Intelligente Zellen“

„Ein Patient sollte sich jedes Mal, wenn ihn ein Arzt gesehen hat, besser fühlen.“

Bernard Lown: „Die verlorene Kunst des Heilens“

„Natürlich ist jede Wahrnehmung der Welt subjektiv.“

Manfred Lütz: „Bluff!“

„Wer Treue braucht, verbirgt darin Unsicherheit und Selbstwertstörung.“

Hans-Joachim Maaz: „Der Gefühlsstau“

„Wenn die einzige Weise, das Selbst aufrechtzuerhalten, darin besteht, die anderen zu verlieren, dann wird das gewöhnliche Kind das Selbst aufgeben.“

Abraham A. Maslow: „Psychologie des Seins“

„Der Mensch ist von Natur Beobachter.“

Franz Anton Mesmer: „Abhandlung über die Entdeckung des tierischen Magnetismus“.

„Wer bei der Interpretation der Ereignisse und der Krankheitssymptome im materiellen oder körperlichen Bereich steckenbleibt, kann nur wenig Vorbeugungsmaßnahmen treffen.“

Hermann Meyer: „Die Gesetze des Schicksals“

„Die zentralbeheizten Büros und unsere hermetisch abgedichteten, doppelverglasten und zugluftsicheren Wohnungen lassen uns keine Chance, mit einer natürlichen Umwelt zu agieren und zu reagieren.“

Donald Norfolk: „Denken Sie sich gesund!“

„Es ist eine üble Verstrickung der menschlichen Natur, dass wir unbewusst Wege finden, unsere eigenen Anstrengungen zunichtezumachen und Dinge tun, die uns mehr schaden als nützen. Diese Neigung ist unsere finanzielle Todessehnsucht.“

Michael Parness: „Beherrsche den Markt!“

„Da also die Gefühlsmoleküle an dem Prozess beteiligt sind, der einem Virus den Eintritt in die Zelle ermöglicht, erscheint die Annahme logisch, dass unsere Gemütsverfassung Einfluss darauf hat, ob wir einer Virusinfektion erliegen oder nicht.“

Candace B. Pert: „Moleküle der Gefühle“

„Damit ist also behauptet, dass die Wissenschaft ihren Erfolg unter anderem dem Verzicht auf das Stellen gewisser Fragen verdankt.“

Herbert Pietschmann: „Das Ende des naturwissenschaftlichen Zeitalters“

„Man wird auch finden [...], dass der Verstand am besten gedeiht, wenn er in einer gefestigten emotionalen Grundlage wurzelt.“

Neil Postman: „Wir amüsieren uns zu Tode“

„In einer Zeit, in der die Möglichkeiten der modernen Wissenschaft so unbegrenzt erscheinen wie nie zuvor, muss der Mensch lernen, dass er Teil der Natur ist und nicht unumschränkter Herrscher über die Natur.“

Bernhard Rambeck: „Mythos Tierversuch“

„Ein lebender Organismus kann nicht unabhängig von seiner Umgebung und dem steten Austausch von Energie und Informationen, Drohung und Verheißung existieren.“

Steven Rose: „Darwins gefährliche Erben“

„Alle Anzeichen sprechen also eindeutig dafür, dass die medizinischen Behandlungsmethoden wohl wenig mit dem starken Rückgang der Mortalität infolge von Infektionskrankheiten zu tun haben.“

Leonard A. Sagan: „Die Gesundheit der Nationen“

„Wir müssen also fragen, was zu tun das Beste ist, nicht was das Gebräuchlichste ist.“

Seneca: „Vom glückseligen Leben“

„Statt ständig zu versuchen, ideale äußere Bedingungen herzustellen, sollte man sich darauf konzentrieren, das Innenleben unter Kontrolle zu bringen: unseren Körper.“

David Servan-Schreiber: „Die neue Medizin der Emotionen“

„Insbesondere sollten Kultur und freie Berufe von ihren eigenen Werten durchdrungen sein und nicht auf wirtschaftliche Zwecke reduziert werden.“

George Soros: „Die Krise des globalen Kapitalismus“

„Selbst wenn nur ein einziger Mensch plötzlich ein Dogma unserer bisherigen Als-ob-Konstruktion der Wirklichkeit ‚konstruktiv‘ hinterfragt, also nach besseren Lösungen, als die bis dato realisierten, sucht, kann dies bereits als Auslöser eines globalen Umbruchs ausreichen.“

Peter Spiegel in: Franz Josef Rademacher u.a.: „Global Impact“

„Es scheint also äußerst hilfreich für unser Schicksal zu sein, wenn unsere Zellen so früh wie möglich überzeugt davon sind, in eine gute Welt hineingeboren zu sein.“

Peter Spork: „Der zweite Code“

„Wenn man Kinder für etwas belohnt, was sie freiwillig tun, zerstört man Ihnen damit den eigentlichen Grund ihres Handelns.“

Reinhard K. Sprenger: „Die Entscheidung liegt bei dir!“

„Glückliche, erfolgreiche Menschen können anderer Ansicht sein, ohne unfreundlich zu werden.“

Noah St. John: „Erfolg ist kein Zufall“

„Wenn nur Zigarettenrauchen als einziger Risikofaktor zur Wirkung kommt, wirkt sich das (statistisch gesehen) auf die Lebenserwartung kaum negativ aus.“

Helm Stierlin/Reinhard Grossarth-Maticek: „Krebsrisiken – Überlebenschancen“

„Wenn Sie mehr vom Leben wollen, als Sie jetzt haben, werden Sie einige Ihrer Verhaltensweisen durch neue ersetzen müssen.“

Oliver Stöwing: „Wann kommt denn endlich der blöde Prinz auf seinem dämlichen Gaul!“

„Es ist so einfach und bequem, der Herde zu folgen. Wenn alles schief geht, teilt man mit der Herde das Gefühl, ein ‚Opfer der Umstände‘ zu sein und kann die Schuld auf andere abwälzen.“

Richard Templar: „Die Regeln des Reichtums“

„Um den sozialen Gesamtorganismus zu heilen, müssen wir somit bei uns selbst anfangen, z. B. indem wir im Alltag mehr Zivilcourage leben und viele kleine Sandkörner im Getriebe eines Gesundheitswesens darstellen, das derzeit leider ungebremst auf einen Abgrund zurollt.“

Hans U. P. Tolzin: „Die Seuchen-Erfinder“

„Viele Menschen verstehen es zu träumen, aber nur wenige verstehen, wirklich zu leben. Statt sie selbst zu sein, wollen sie etwas werden.“

Kurt Tepperwein: „Der Weg zum Millionär“

„Das dialektische Gehirnbewusstsein ist ein isoliertes Ich-Bewusstsein, führt den Menschen zur Individualisierung, zu großer Einsamkeit und lässt sein Wesen schließlich wie mitten im Morast zurück.“

J. van Rijckenborgh: „Die alchemistische Hochzeit des Christian Rosenkreuz“

„Hätte uns die Natur einen Sinn für Od verliehen, so klar und deutlich etwa wie für Licht und Schall, so stünden wir auf einer bei weitem höheren Stufe der Erkenntnis; wir würden Wahrheit und Täuschung vermittels jener Alldurchdringlichkeit ohne allen Vergleich leichter, schneller und sicherer unterscheiden, wir würden einander, wie man zu sagen pflegt, ins Herz sehen.“

Freiherr Karl Ludwig von Reichenbach: „Odisch-magische Briefe“

„Wir sind geneigt, die Wirklichkeit mit den wissenschaftlichen Tatsachen gleichzusetzen. Wir übersehen, dass es für bestimmte Zwecke vielleicht nützlicher ist, einen anderen Blickwinkel einzunehmen.“

Harald Walach: „Weg mit den Pillen!“

„Wer aber ein Interesse hat, der nimmt die Welt nicht wahr, ‚wie sie objektiv ist‘, sondern entsprechend seinen Bedürfnissen.“

Andreas Weber: „Alles fühlt“

„So scheint der Anteil der älteren Bevölkerung, der an seniler Demenz leidet, eine Funktion des Niveaus der kognitiven Fähigkeiten der gesamten Bevölkerung zu sein.“

Richard G. Wilkinson: „Kranke Gesellschaften“