



Nie war mehr Anfang als jetzt

Diese Worte von Walt Whitman (1819–1892) laden uns ein, sofort mit heilsamem Verhalten zu beginnen. Es gibt keinen besseren Tag dafür als heute.

Die Wirklichkeit berühren

Was ist Schicksal? Sind wir dem Schicksal ausgeliefert? Müssen wir es geschehen lassen oder machen wir es geschehen? Wie bildet sich unser Schicksal?

In den Vorstellungen der alten Zeit aus der nordischen Mythologie wurde das Schicksal gewebt durch die Nornen, drei Schicksalsgöttinnen, die die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft repräsentieren. Fast immer wurden sie als Weberinnen dargestellt, und der Mensch bewegte sich in diesem Gespinnst, war daran gebunden, verfing sich in seinen Fäden, und der Lebensfaden war endlich.¹

Das keltische Schicksalsverständnis meint etwas Gewebtes oder an Bändern Befestigtes. Blind stolperte der Mensch durch die Maschen dieses Gewebes, das nächste Bild entwickelte sich in logischer Konsequenz aus dem vorhergehenden heraus, und so webte sich der Bilderteppich des eigenen Lebens immer weiter.

Das Wort »Schicksal« hat seit etwa dem 18. Jahrhundert allgemein die Stelle von »Geschick« übernommen. Dieses »Schicken« ist im Sinne von geschehen machen, fügen, erwirken, in eine Ordnung bringen, gemeint

und wird auf den einzelnen Menschen im Verhältnis zum großen Ganzen angewandt. Im Altgriechischen wird Schicksal als treibende und schöpfende Kraft hinter all den Erscheinungen verstanden, die durch das göttliche Urprinzip geordnet werden. Nach Plato wählt sich die vorgeburtliche Seele ihr Schicksal selbst, bevor sie in das Weltgeschehen geboren wird, sodass das eigene Los in der Entscheidung und Verantwortung der inkarnierten Seele liegt.²

In der heutigen Welt wird das Wort »Schicksal« im Sinne einer leidvollen Fügung oder göttlichen Bestimmung gebraucht. Der moderne Schicksalsbegriff der westlichen Welt impliziert ein Ausgeliefertsein an etwas, das wir nicht greifen oder beeinflussen können.

Den indischen Schicksalsterminus kennen wir als Karma. In den ursprünglichen Texten ist Karma ein zusammengesetztes Wort: Karma-Vipaka. Die wörtliche Übersetzung hierfür ist Handlung und Resultat. Also das, was der westliche Mensch unter Ursache

und Wirkung versteht. Dabei formen unsere Absichten unsere Taten, und unsere Taten formen unser Sein.

Wie können wir Leiden lindern?

In unserer täglichen Praxisarbeit sind wir heilkundlich Wirkende mit so viel Leiden, Kummer und Not konfrontiert, dass wir naturgemäß die folgenden fundamentalen Fragen tief zu ergründen suchen: Warum ist so viel Leid in der Welt? Und – noch viel wichtiger: Was können wir tun, um Leiden langfristig zu lindern? Was braucht es, damit kranke Menschen gesund werden?

Samuel Hahnemann (1755–1843) Begründer der Homöopathie, hat hierzu eine ganz klare Vorstellung: »Des Arztes höchster und einziger Beruf ist, kranke Menschen gesund zu machen, was man Heilen nennt. Das höchste Ideal der Heilung ist schnelle, sanfte, dauerhafte Wiederherstellung der Gesundheit, oder Hebung und Vernichtung der Krankheit in ihrem ganzen Umfange auf dem kürzesten, zuverlässigsten, unnachteiligsten Wege, nach deutlich einzusehenden Gründen.« (aus »Organon der rationellen Heilkunst«, 6. Auflage, Karl F. Haug Verlag)³

Ich persönlich habe als therapeutischen Weg den der klassischen Homöopathie gewählt, um kranken Menschen völlig nebenwirkungsfrei und in Hochachtung ihrer persönlichen Geschichte einschließlich genetischer Dispositionen unterstützend zur Seite zu stehen. Zu meinem Praxisbeginn vor 20 Jahren hätte ich an dieser Stelle geschrieben, um sie zu heilen. Für akute Erkrankungen stimmt dieses Wort nach wie vor. Bei chronischen Krankheiten spreche ich nun aber

von Beistehen, obwohl der Begriff weniger Schärfe, weniger Einmischung bedeutet und für den Leidenden konkret heißt, dass ihm nur ein begrenzter Teil seiner Not abgenommen wird (was häufig mit Unwillen zur Kenntnis genommen wird).

Ein wesentlicher Teil unserer therapeutischen Vorarbeit besteht darin, zu erforschen, was an vermeidbaren Schädlichkeiten beim Kranken die Gesundheit stört und Krankheit erzeugt und aufrechterhält, und diese Faktoren hinwegzunehmen, danach erst fängt unsere eigentliche Arbeit an.⁴ Konkret heißt dies: Medikamente zur Unterstützung sind ein Teil, und der große andere Teil wird eigenverantwortlich vom Patienten getragen, dann ist eine wirkliche, tiefe und dauerhafte Heilung chronischer Krankheiten möglich.

Einer meiner Beweggründe, dieses Buch zu schreiben, war mein Wunsch, allen Menschen, die sich hilfeschend an mich wenden, mehr Wissen um die Zusammenhänge zwischen Krankheit und Ernährung zugänglich zu machen. Auch wenn meine Patienten der Ausgangspunkt waren, freue ich mich über jeden Leser, der sich diesem Thema zuwendet und seine Gesundheit bzw. Gesundung in die eigenen Hände nimmt.

Im Verlauf dieses Buches werden Sie sehen, was Sie ganz konkret für sich selbst tun können, um zu gesunden, und wie genau bestimmte Krankheiten und Leiden mit dem Thema Ernährung in Zusammenhang stehen. Sie werden erkennen, was eine auf Tiererzeugnissen basierende Nahrung an Schaden bringt, aber auch, was eine vollwertige Pflanzenkost an Heilung bietet. Viele Medikamente und Therapien werden dann mit der richtigen Ernährung überflüssig, und das ist etwas Großartiges!

Was verleiben wir uns ein?

Essen ist ein unglaublich intimer Vorgang, vielleicht die schutzloseste Art, wie wir Dinge von außen ganz tief in uns hineinlassen und diese durch Abbau- und nachfolgende Aufbauprozesse zu einem Teil von uns selbst machen. Wir sollten also wohl wählen, womit wir so innig in Kontakt treten.

Viele winken beim Thema »Ernährung« erst mal ab, weil sie denken, sie wissen schon alles darüber. Außerdem haben wir Menschen die Begabung, unbequeme Wahrheiten auszuklammern. Die Idee, nur noch Pflanzen zu essen, rüttelt ordentlich an unseren Vorstellungen. Im Grunde genommen wühlt uns dieser Affront gegen das bestehende westliche Ernährungssystem nur deshalb so auf, weil wir genau wissen, dass irgendetwas nicht stimmen kann mit der Art, wie wir das Thema Essen derzeit handhaben.

Wir haben ganz bestimmte Vorstellungen von der Welt und von unserer Art zu leben. Aber so ist das mit Vor-Stellungen: Wir stellen sie vor uns hin, und so versperren sie uns die Sicht auf die Wirklichkeit. Sie brauchen viel Raum im Geiste. Ich könnte auch sagen: Vorstellungen sind wie Seifenblasen, die sich uns überstülpen. Wenn wir hinaus schauen, sehen wir die Wirklichkeit immer etwas verzerrt und gefärbt.

Lange Zeit ist uns erklärt worden, Krankheit sei Schicksal, Pech, etwas, das uns einfach passiert, oder wir hätten schlechte Gene, was gleichbedeutend ist mit: Wir können nichts tun. Gesundheit und Krankheit, so dachten wir, ist etwas, das über uns hereinbricht wie Sonnenschein und Regen, etwas, das wir annehmen oder dem wir uns entgegenstellen, schicksalhaft und undurchschaubar.

Eine lange Reihe von namhaften und unabhängigen Wissenschaftlern, auf die ich noch zurückkommen werde, stellt sich diesem Irrglauben vehement durch ihre Jahrzehnte fortdauernden Forschungsarbeiten entgegen: Mit einer pflanzlichen, vollwertigen Ernährung ist es möglich, vielen Krankheiten nicht nur vorzubeugen, sondern sie sogar rückgängig zu machen. Ohne es zu wissen, leiten wir in unserem Körper also heilende oder zerstörerische Prozesse ein, je nachdem, was wir essen.

Wir sind Schöpfer unseres Glücks oder Unglücks

Das macht uns selbst zum Schöpfer und zum Geschöpf unseres eigenen Glücks oder Unglücks. Wenn wir innehalten und in Offenheit der Zusammenhänge gewahr werden, stellen wir fest, dass wir die Geister der Vergangenheit und Gegenwart selbst erschaffen haben und unsere Zukunft sich naturgemäß nur aus dem schöpfen kann, was ist. Was uns zwangsläufig einholt, ist nicht einfach nur ein undurchschaubares Schicksal, sondern ganz banal und folgerichtig ein pathophysiologischer Effekt. Wir sind eingebunden in die Gestaltwerdung der Dinge, die uns im täglichen Sein begegnen.

Und dabei ist das nicht einmal eine Frage von »Schuld«, sondern nur eine Frage, ob wir es vorziehen, den alten Vorstellungen weiterhin nachzuhängen und weiterzuschlafen oder aber aufzuwachen. Wenn wir uns für das Aufwachen entscheiden, gibt es keinen Weg zurück, ein Hinsehen zur Wirklichkeit wird unser Leben verändern. Die alten, staubigen Zöpfe sind dann abgeschnitten. Sie werden sich unglaublich erleichtert fühlen!

Von Kindheit an auf Fleisch geprägt

Erst einmal dürfen wir großzügig mit uns sein und milde in der Rückschau. Natürlich sind die meisten von uns in einer Art aufgewachsen und erzogen worden, wo es selbstverständlich ist, tierische Produkte zu essen. Seit wir klein sind, hören wir, wie gesund Fleisch und Milchprodukte sind. Wir wurden indoktriniert mit diesen Glaubenssätzen und haben sie als frühe Wahrheit in unser Leben gelassen. Wir sehen auf Produktpackungen glückliche Tiere auf einem Bauernhofidyll; uns wird als Kindern im Schulunterricht die Bedeutsamkeit von Milch für die Knochen angetragen; Ärzte erklären uns die Schicksalhaftigkeit von Wohlstandskrankheiten und bieten uns Pillen gegen hohe Cholesterinwerte, Bluthochdruck, zur Weitstellung von Gefäßen, zur Unterdrückung von Allergien und Autoimmunkrankheiten, zur Entzündungs- und Infektionshemmung usw. an – aber eben keine Lösungen des Grundproblems.

Wie, um Himmels Willen, sollen wir da auf die Idee kommen, dass irgendetwas mit unserer Ernährung nicht stimmt? Kommt ein leises Stimmchen des Zweifels in uns auf, wird es sofort erstickt von einem Bollwerk an Fehlinformationen, und es ist uns kaum möglich, zu erkennen, welche Informationen uns Hilfe bringen und welche in die Irre führen.

Tierprodukte als Wirtschaftsfaktor

Auch die Politik ist keine Hilfe, wenn ihre Bürger objektive und gesundheitsfördernde Informationen wünschen, denn wer würde schon gerne an den großen Finanzsystemen sagen, die doch über satte Gewinne ein System an Wachstum füttern: Fleisch-,

Milch- und Eierzeuger, Schlachthäuser, Fleischereien, Tiertransportunternehmen, Futtermittelhersteller, mit Zucht betraute Forschung, Gentechnik und Wissenschaftler, Pharmaindustrie, chemische Industrie, Gesundheitssystem mit Ärzten, Kliniken, Medizinprodukte- und -gerätehersteller, Lebensmittelgroßkonzerne, Zuckerindustrie, Energieunternehmen und viele mehr. Stellen Sie sich vor, was passieren würde, wenn wir alle durch eine radikale Ernährungsumstellung auf eine pflanzliche Vollwertkost viel gesünder werden würden.

Wissen beginnt mit »Ent-täuschung«

Irgendwann in unserem Leben kommen wir an einen Punkt, an dem wir merken, dass etwas nicht stimmt, und sei es, indem wir krank werden. Jetzt haben wir die große Chance, aufzuhorchen und uns kundig zu machen, denn wir sind es uns selbst schuldig, das bestmögliche Sachwissen zu bekommen, damit wir unsere Entscheidung richtig treffen können.

*»Wissen beginnt mit der Erkenntnis der Unzuverlässigkeit der Wahrnehmungen, mit der Zerstörung von Täuschungen, mit der Ent-täuschung.«
(Erich Fromm, 1900–1980)*

Ent-täuschung in diesem Sinne beinhaltet, dass wir eine Täuschung verlieren. Und das ist gut so.

Was am Essen macht uns krank und was macht uns gesund? Wenn Sie beginnen, sich für die Studienergebnisse zu diesem Thema zu interessieren, werden sich Fragen auftun. Zweifel werden aufkommen an den gängi-

gen Glaubenswelten. Auch wenn Sie dies erst einmal auf ein sehr unsicheres Terrain führt: Sie werden umso standfester, je mehr Sie die Hintergründe durchschauen.

Was heute »normal« ist, muss nicht unbedingt recht und richtig sein. Das ist ja das großartige am Menschen: Wir lernen und entwickeln uns weiter.

Wir haben keinerlei Einfluss darauf, was in unserem Körper passiert, wenn wir Tierprodukte essen; wir müssen in Kauf nehmen, dass sie großen Schaden anrichten. Wir können nicht kontrollieren, wie Tiere in Großbetrieben gehalten werden und was sie im Schlachthof zu ertragen haben, wir können weder der Pharmaindustrie Vorschriften machen noch die Medikamentengaben in der Tiermast reglementieren, aber wir können eines tun, das eine unglaubliche Rückwirkung hat: Wir können aus dem ganzen System aussteigen, indem wir unsere Ernährung ändern.

Wir können uns absolut nicht sicher sein, für welche Krankheiten wir prädisponiert sind und welche unserer Gene uns empfänglicher machen für bestimmte Leiden. Aber ganz sicher können wir mit einer Umstellung auf eine vollwertige Pflanzenkost dafür sorgen, dass unser Erkrankungsrisiko minimiert wird, wir können sogar bewirken, dass bestehende Krankheiten sich zurückbilden.

Das, was dieses Wunder bewirkt, ist nichts Spektakuläres, nichts wirklich Neues, und vor allem nichts Kostspieliges. Es ist schlicht und ergreifend »unser täglich Brot«, mit dem wir uns selbst nähren, mit dem wir aber auch entscheiden, was in der Welt wir nähren wollen. Ist es nicht verrückt, dass wir in einer Art und Weise essen, die unsere

Körper nachweislich schädigt, und dass wir dann Pillen schlucken, um diese Schäden zu kompensieren, um dann aber weiterhin die fehlerhafte Ernährung beizubehalten? Irgendwann muss dieses anfällige System in Richtung Krankheit kippen, wenn wir nichts ändern.

Auch wenn wir feststellen sollten, dass unser bisheriges Lieblingsessen uns krank gemacht hat:

*»Oft trifft man sein Schicksal auf Wegen,
die man eingeschlagen hatte,
um ihm zu entgehen.«
(Jean de La Fontaine, 1621–1695)*

Wenn wir also über den Umweg »Krankheit« zu unserem Heil finden, sollten wir mit offenen Sinnen unserem Schicksal entgegen treten und sehen, was es uns in unserer Not gleichzeitig als Geschenk entgegenhält.

Es ist ganz natürlich, wenn uns eine Änderung der uns lieb gewordenen Gewohnheiten erst einmal Angst macht. Wir geben etwas Bekanntes her, das uns Sicherheit verschafft, und müssen eine Lücke aushalten, die erst nach und nach vom Neuen angefüllt wird. Angst ist zumeist dort, wo Wissen fehlt. Begegnen wir unserer Angst, können wir also eine ganze Menge lernen.

Wir können damit anfangen, erst einmal das, was wir tun, ganz genau zu betrachten. Dazu ist es nur nötig, mit Achtsamkeit und Wohlwollen wahrzunehmen, was wir tun. Schlussendlich können wir uns sogar dazu entschließen, uns nicht immer wieder auf dieselbe Weise Leid zuzufügen. Schwierigkeiten auf unserem Weg sind für gewöhnlich unsere besten Lehrer. Dabei geht es aber um noch viel mehr als um Faktenwissen, es

geht um Bewusstsein, um unsere natürliche, innewohnende Weisheit, um den Kontakt, den wir wieder mit unserem Herzen aufnehmen, auf dass wir unserer grundlegenden Intelligenz und Freundlichkeit vertrauen und in Berührung kommen mit der Zartheit unseres Mitgefühls.

Sechs gute Gründe für pflanzliche Vollwertkost

Wenn Sie auf eine pflanzliche Vollwertkost umstellen, werden Sie neben den erstaunlichen gesundheitlichen Vorzügen auch eine unglaubliche Erleichterung verspüren. Sie können mit dieser Entscheidung persönlich dazu beitragen, die Welt zu verändern:

Massentierhaltung abschaffen

Sie boykottieren damit alle Formen der Massentierhaltung und des Tiermissbrauchs und ersparen landwirtschaftlichen Tieren unendlich viel Not und Schmerz.

Welthungerproblem lösen

Sie tragen bei zur Lösung des Welthungerproblems: Seit 1960 hat sich der weltweite Fleischverzehr verfünffacht, mit weiterhin steigender Tendenz.

- Man benötigt bis zu 16 kg Getreide, um 1 kg Fleisch zu erzeugen.⁵
- Zirka 90% der Sojaernte und 50% der weltweiten Getreideernte landen als Viehfutter im Futtertrog.⁶
- Gleichzeitig verhungern jeden Tag ca. 37 000 Menschen, alle 5 Sekunden verhungert ein Kind unter 10 Jahren.⁷

Kein Fleisch zu essen würde bedeuten, die Welt ernähren zu können!

Klimaschutz praktizieren

Sie praktizieren aktiv die effektivste Art von Klimaschutz: Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft schätzt, dass mit einer fleischreduzierten Kost gegenüber einer Mischkost bis zu 27%, und mit einer vegetarischen Kost weitere 15% (das heißt insgesamt bis zu 42%) der Treibhausgas-Emissionen eingespart werden könnten. (BMEL im Klimaschutzbericht 2008).⁸

Regenwald schützen

Sie unterstützen den Erhalt des Regenwalds: Allein in Südamerika wurden seit 1980 40% des Regenwaldes in Zusammenhang mit Fleischproduktion abgeholzt.⁹

Der Regenwald ist aber nicht nur wichtiger Lebensraum für unzählige Pflanzen- und Tierarten; der Amazonas-Regenwald gibt jährlich rund 7 Billionen Tonnen Wasser an die Atmosphäre ab, filtert Wasser, reinigt die Luft und ist somit ein wichtiger Klimaregulator für die ganze Welt. Die große Fleischeslust frisst nicht nur den Regenwald auf, sondern bedroht Existenzrechte von einheimischen Menschen und Tieren (Greenpeace-Report 2006, »Eating up the Amazon«).¹⁰

Umweltschutz

Sie werden zum wirkungsvollen Umweltschützer: Luft- und Wasserverschmutzung, Medikamentenmissbrauch, Stickstoffausbringung über Gülle und Düngemittel, ansteigende Seuchen und Infektionen durch Pferchung, Feinstäube, rasante Abnahme der Biodiversität und vieles mehr würden sich enorm vermindern. Laut PETA erzeugen allein in den USA die für den menschlichen Verzehr gezüchteten Tiere 39 000 kg Exkre-

mente pro Sekunde, das ist 130-mal mehr als alle Menschen weltweit zusammen.¹¹

Wasser sparen

Sie treten zunehmender Wasserverknappung entgegen:

- Für die Produktion von 1 kg Fleisch benötigt man ungefähr 15 500 Liter Wasser.¹²
- Mit diesem Wasserverbrauch könnte eine Person 1 Jahr lang 1x tägl. duschen.
- Zum Vergleich: 1 kg Weizen verbraucht in der Produktion 1300 Liter Wasser, 1 kg Möhren 131 Liter.¹³

Nur noch Pflanzen zu essen, macht uns nicht automatisch zu besseren Menschen. Ganz sicher ist aber, dass wir dadurch deutlich weniger Schaden anrichten, und das ist schon eine ganze Menge.

Zum Wesentlichen vordringen

Wir wachsen auf mit einem eingepflanzten Gefühl der Hilflosigkeit, das uns wie Nebel umhüllt und einlullt. Alltägliche Formulierungen wie »Märkte reagieren«, »Preise steigen«, »Umstände erfordern«, »die Immobilienblase platzt«, »die Politik sieht sich veranlasst« und Ähnliches machen vergessen, was und wer eigentlich dahintersteht. Es ist fast so, als würden wir wie Marionetten an unsichtbaren Fäden hängen, gelenkt von einer anonymen Kraft. Preise klettern nicht von allein hoch, es gibt jemanden, der sie erhöht. Umstände entstehen nicht aus dem Nichts heraus, sie entstehen als Konsequenz einer Kette von vorausgegangenen Aktivitäten. Es gibt zu allem eine Vorgeschichte und ein Hinterzimmer, und wir dürfen uns trauen, so lange zu fragen, bis wir Antworten erhalten. Wie können wir im buchstäblichen

Sinne zum Wesentlichen vordringen, zum Wesens-Licht?

Das Leben selbst bietet uns diese Antworten an, immer wieder, sie begegnen uns, wenn wir nicht nur mit den Ohren und dem Gehirn hinhören, sondern mit unserem ganzen Herzen. Dazu müssen wir erlauben, dass die Mauern unserer Vorstellungen, die wir zur Sicherheit errichtet haben, Risse bekommen und durchlässig werden für unangenehme Wahrheiten.

Wir werden nicht gesünder, und die Welt wird nicht besser, wenn wir nur davon träumen. Es lohnt sich wirklich, dass wir uns um uns kümmern und unserem Körper das geben, was er braucht, denn schließlich müssen wir unser ganzes Leben mit uns verbringen. Natürlich, liebe(r) Leser(in), sind Sie persönlich etwas ganz Besonderes – genauso, wie jedes andere Lebewesen auf diesem Planeten auch. Mögen unsere Entscheidungen glückbringend sein für uns selbst und für alle fühlenden Wesen dieser Welt!

»Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen, ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Er erfährt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als abgetrennt von allem anderen – eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, das uns auf unsere eigenen Vorlieben und auf die Zuneigung zu wenigen uns Nahestehenden beschränkt. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Horizont unseres Mitgefühls erweitern, bis er alle lebenden Wesen und die gesamte Natur in all ihrer Schönheit umfasst.«
(Albert Einstein 1879–1955)

Wissen wagen

Was, außer uns selbst, können wir in diesem Leben wirklich unser Eigen nennen? Wäre es nicht angebracht, uns selbst mit Achtsamkeit und Wohlwollen zu begegnen?

Uns mit der Freundlichkeit zu begegnen, die wir auch einem guten Freund entgegenbringen? Ist es nicht erstaunlich, wie wenig wir uns bemühen, dieses Selbst neugierig zu erforschen? Wie wenig wir uns bemühen, die Unversehrtheit unseres eigenen Körpers und die der Erde, auf und von der wir leben, zu bewahren?

In meiner täglichen Praxisarbeit fällt immer wieder auf, wie wenig die Menschen über eine gesunde Ernährung wissen. Gleichzeitig drängen immer mehr Lifestyle- und Convenience-Produkte auf den Markt, die über Zusatzstoffe und Laborkonstrukte mehr Gesundheit versprechen.

Im Dschungel der Diäten und Ernährungsempfehlungen, die sich auch alle paar Jahre wieder ändern, ist es dem medizinischen Laien mittlerweile nahezu unmöglich geworden, herauszufinden, was eher Glaubensfrage oder Modeerscheinung ist, und welche der zahlreichen propagierten Ernährungsformen wirklich gesundheitsför-

dernd sind. Dabei gehört gesunde Ernährung (neben sauberer Luft zum Atmen, richtigem Trinken, Schlaf, Entspannung, Wärme, Unterkunft und Schutz vor Gefahren) zu den körperlichen Grundbedürfnissen des Menschen. Egal an welchem Punkt in Ihrem Leben Sie gerade stehen: Sich mit diesem Grundbedürfnis auseinanderzusetzen, wird in jedem Fall heilbringend und lohnend für Sie sein.

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832) beschreibt dies universeller:

»Jeder hat sein eigen Glück unter den Händen, wie der Künstler eine rohe Materie, die er zu einer Gestalt umbilden will. Aber es ist mit dieser Kunst wie mit allen; nur die Fähigkeit wird uns angeboren, sie will gelernt und sorgfältig ausgeübt sein.«

Die allererste Voraussetzung dafür ist, dass Unwissenheit und Irrglaube abnehmen und wir unsere falschen Vorstellungen von der