

Anton Stucki

Der
Vertiefungsband
zum Erfolgstitel
Mit praktischen
Übungen

besser hören leichter leben

Das Vertrauen in die Selbstheilungskraft
von Körper, Geist und Seele stärken

atVERLAG

Anton Stucki

besser hören leichter leben

Das Vertrauen in die Selbstheilungskraft
von Körper, Geist und Seele stärken

Der Vertiefungsband
zum Erfolgstitel

Mit praktischen
Übungen

atVERLAG

Anfang

Wir sind hier,
Bewahrer und Mittler zu sein für das, was Bestand braucht,
loszulassen, was nicht mehr gebraucht wird,
und einen
Anfang zu setzen für das, was neu in die Welt kommen darf.

So erschaffen wir die Welt in uns und im weiten Raum um uns
mit Wissen, das uns erhellt,
und
Freude, die uns beflügelt – zu sein, wer wir sein möchten.

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt; sie sollen und können jedoch die individuelle Beratung durch eine Fachperson nicht ersetzen. Autor und Verlag übernehmen keinerlei Haftung für Schäden oder Folgen irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier vorgestellten Informationen ergeben.

Dies ist der Folgeband zu
Band 1, Besser hören – leichter leben. Wie Sie Ihre natürliche Hörfähigkeit wiederherstellen

© 2020

AT Verlag, Aarau und München
Lektorat: Ralf Lay, Mönchengladbach
Umschlag: girodgründisch, Baden
Druck und Bindearbeiten: Westermann Druck, Zwickau
Printed in Germany

ISBN 978-3-03902-054-6

www.at-verlag.ch

Der AT Verlag wird vom Bundesamt für Kultur mit einem Strukturbeitrag für die Jahre 2016–2020 unterstützt.

Inhalt

- 9 Vorwort
- 15 Hinweis für Leser, die *Besser hören – leichter leben*, Band 1 nicht gelesen haben
- 18 Hinweise zur Benutzung des Buches

- 21 **BUCH III**
ZURÜCK IN DIE ORDNUNG

- 23 **1. Ordnung ist das halbe Leben**
- 25 Das Leben ist bio-logisch
- 30 Das Zusammenspiel vom Selbst in Körper – Seele – Geist
- 52 Wir sind alle gleich und doch so verschieden

- 58 **2. Wenn das Ohr verdauen muss und nicht mehr hören möchte**
- 58 Wir Menschen sind entstanden aus der Verbindung von 1 + 1.
Wie ging es weiter?
- 63 In unserem Ohr ist das ganze Leben abgebildet
- 68 Was passiert in unserem Körper, wenn ein Ereignis uns im Innersten trifft?
- 74 In der Natur gibt es 3 Arten, Bewegungen zu verändern –
Die Newton'schen Bewegungsgesetze
- 77 Die Zuordnung von Hörbeeinträchtigungen nach den Keimblättern
- 91 Es kommt nicht darauf an, was wir erleben, sondern wie wir
es erleben – Selbst der Schmerz hat eine Logik

- 95 **3. Gehe mit dem Leben**
- 95 Der Raum der Mitte
- 105 Gebt mir einen festen Punkt, und ich werde die Erde
aus den Angeln heben
- 111 Was da ist, ist gut
- 113 *Grenzen wahren*
- 116 Deute die Zeichen – aber richtig herum!

- 121 **4. Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen**
- 121 Meistere die Grundlagen
- 122 Die 5 Grundlagen der eigenen Entwicklung

137	Die 5 Phasen des Basisverfahrens verstehen und anwenden
148	Entspannung als Voraussetzung fürs Lernen
150	5. Nach links und rechts geschaut – Wir wollen ja keine halben Sachen machen
150	Sonderfälle des Hörens – Ich hatte keine Chance
154	Gesundheit – Gifte für den Körper
156	Gesundheit – Lärm und unvollständige Information
157	Geschenke der Natur – Wir nehmen sie manchmal nur nicht mit
165	BUCH IV INS ZENTRUM UND WIEDER IN DIE WELT
167	1. Die 4 Schlüsselemente für den Erfolg: Für besseres Hören und andere Vorhaben
170	Die Lehre von den Körpertypen – Ein weiterer Aspekt einer biologischen Prägung
177	Die beste Therapie ist, sein Leben in Ordnung zu bringen
183	Rekapitulation – Der Weg, gefangene Energie zu befreien
190	2. Unser Gehirn kann lernen
190	Über die Plastizität des Gehirns
195	Feel the Problem – ganz konkret
203	Wenn ich etwas verändern will, muss ich etwas anderes tun
204	Glauben wir selbst an das, was wir sagen?
206	Warum wird es nicht wieder heil?
210	3 Haupthindernisse, um etwas zu studieren
213	Für uns alle ist es sehr wichtig, zu studieren, zu lernen, zu verstehen

215	3. Wenn's hakt, was kann ich tun?
215	Die Fährte aufnehmen und den Anfang finden
217	Vorgehen beim Trauma
221	Sitzt der Stachel noch, oder ist er schon längst raus, und ich habe es nicht gemerkt? Die 2 Arten von Traumata
224	Was ich sehe, kann ich auch verändern
225	Der Körper ist keine Maschine, er ist ein Energiesystem
228	Auch die Heilung folgt einem Plan – Don't panic!
234	4. Wasser marsch – Jetzt bloß nicht aufhören zu pumpen
236	Wiederholungen geben Sicherheit
237	Auf die feinstoffliche Ebene geschaut – für grobstoffliche Wesen
241	Übung macht den Meister: Weitere Übungen, auch speziell für Kinder
246	5. Ist jeder seines Glückes Schmied?
247	Die »Kleinkinderübung« – Grundlegende Defizite in Bewegung bringen
257	99 Prozent der Fakten deines Lebens sind außerhalb deines Radarschirms
258	Ein Same geht auf, und ein Wald beginnt zu wachsen – Die Tiefe der Vision
261	Die 3 Möglichkeiten, ein Ziel zu formulieren
269	BUCH V NOCH MAL GANZ VON ANFANG AN
271	1. Prägungen der Geburt
271	Der Anfang war manchmal wirklich schwer
274	Vom Murmeltiertag zum Wolfstanz

282	2. Kinder hören manchmal etwas langsamer
283	»Die Zeit heilt viele Wunden«, sagt schon der Volksmund
286	Milan: Vom Schwerbehinderten, der glücklich war, zum Hörenden, der immer noch glücklich ist – Eine wahre Geschichte, die das Leben schrieb, mit vielen Autoren
313	Fang mit der Hand an – fürs Herz sorgt Gott
315	3. Über den Tellerrand geschaut
315	Ein Exkurs über die Magie der Zahlen auf dem Boden der Realität
321	Es gibt noch so viel zu entdecken – Forscher mit erfolgreichen Ansätzen
323	Programmierungen auflösen
327	4. Das Fundament ist gelegt – Verbinden wir uns mit der Welt
329	5. Nach vorne blicken – Das Leben: Eine Gemeinschaft von bewussten und selbstbestimmten Wesen
330	Die Kraft der Gemeinschaft
332	Hören wir uns selbst mal zu: Was wollte ich schon immer gerne tun?
333	Seien Sie großzügig – mit sich selbst und auch mit den anderen
334	Wir sind alle Teil der Gravitation, derselben Ordnung
339	Anhang
339	Danksagung
340	Verzeichnis der Übungen
341	Kurzanleitung: Das therapeutische Basisverfahren ohne Begleitung mit einer natürlichen Schallquelle trainieren
344	Quellenverzeichnis
348	Register
359	Bildnachweis
359	Kontakt

Von Beginn seiner Existenz an ist das Leben untrennbar mit einer Ordnung verbunden. Diese Ordnung ermöglicht jedem Wesen Entwicklung, um sich selbst und die Welt auf seine eigene Weise zu erfahren. Jedes neugeborene Lebewesen kommt mit Neugierde und Vertrauen in diese Welt und möchte seinen Raum erforschen und immer weiter ausdehnen. Auf diesem Weg der Erweiterung kommt es manchmal auch zu Kollisionen und Verletzungen. Der gemeinsame Ursprung des Lebens hat deshalb allen Wesen das Geschenk der Selbstheilungskraft in die Wiege gelegt.

Durch unseren Geist können wir diese Ordnung verstehen, mit unserem Herzen können wir sie fühlen und aus dieser Verbindung die Kraft für die Gestaltung unseres Lebens freisetzen. Unser Körper mit seiner Schönheit schenkt uns die Möglichkeit, uns selbst in der Welt zu zeigen. Er ist das Gefährt, uns in der Welt zu erfahren und mit den anderen Wesen in Austausch und Verbindung zu gehen.

Jeder Mensch hört.

Wir alle haben gehört – auf unsere innere Stimme –, und so halten Sie dieses Buch in den Händen.

Es handelt von der Ordnung des Lebens, zu der auch Schmerz, Entwicklung und Heilung gehören. Wir können verstehen lernen, was Schmerz ist, warum manchmal nur ein einziges böses Wort genügt, das uns im Innersten trifft, und wir plötzlich schlechter oder gar nicht mehr hören können. Oder warum nach einem lauten Knall unsere Hörfähigkeit nicht wieder zurückgekehrt ist. Über unseren Körper erfahren wir die Welt. Wenn es uns gelingt, schmerzhaft Erfahrungen zu verarbeiten und unser Leben nach unserem inneren Empfinden auszurichten, kann Heilung geschehen. Diesen Vorgang haben wir alle schon viele Male erlebt. Wir waren krank und sind wieder gesund geworden.

Selbstheilung ist kein Zufall. Sie basiert auf Naturgesetzen. Wir wollen die Ordnung darin erkennen und verstehen lernen, wie wir jederzeit durch die Kraft unserer Erkenntnis über die Ursachen von einem Gefühl »Es geht nicht weiter – es wird nicht besser« oder sogar »Es wird immer schlimmer« wieder in eine Bewegung der Entwicklung kommen können.

Dafür brauchen wir Mut, der aus dem Wissen und dem Verstehen kommt, unter welchen Bedingungen Krankheiten und Schmerzen genau entstehen und was wir selbst tun können, um zu unserer eigenen Heilung beizutragen. Dazu gehört auch die Entwicklung der

Hinweise zur Benutzung des Buches

Wie arbeite ich mit diesem Buch?

Aus meiner langjährigen Praxis in der Begleitung von Menschen und als Forscher zum Thema Gesundheit und Heilung weiß ich, dass es kein Zufall ist, ob wir unsere Zeit in einer Weise gestalten, dass wir das Gefühl haben, ein erfülltes Leben mit Sinn zu führen. Dieses Buch beschreibt Grundlagen, die uns dabei unterstützen können, unseren Weg in der Welt schöpferisch zu bestimmen und den Kurs für diesen Weg auch zu halten. Dabei gilt es, Ursachen zu erkennen, die uns von unserem Weg abbringen, und Hindernisse aufzulösen, die uns in Bezug auf unsere Ziele beschränken. So wächst in uns die Fähigkeit, ein glückliches Leben zu führen und Wissen zu gewinnen. Daran zu arbeiten, ist die Aufgabe unseres ganzen Lebens.

Sie können mit diesem Buch Ihren Hörsinn Schritt für Schritt stärken. Und Sie können entdecken, wie Ihre Fähigkeiten mit Ihren Erlebnissen und Erfahrungen zusammenhängen. Ich empfehle Ihnen sehr: Machen Sie die Erfahrung der dargestellten Übungen an der Stelle, wo sie beschrieben sind, bevor Sie zum nächsten Abschnitt gehen. Die Übungen fördern unsere Selbst-Erkenntnis und begleiten uns dabei, unsere Fähigkeiten mit konkreten Taten in der realen Welt zu überprüfen und zu verknüpfen.

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen und kann für Sie selbst oder für die Begleitung von Freunden oder Familienmitgliedern verwendet werden. Fachleute und Therapeuten können dieses Wissen in ihrer eigenen therapeutischen Arbeit ebenso nutzbringend anwenden.

Wichtige Begriffe für das Verständnis des Buches werden an der Stelle definiert, an der sie zum ersten Mal auftauchen.

Perspektive: Ich – Sie – Du – Wir

Sie werden feststellen, dass ich immer wieder die Perspektive wechsle. Manchmal schreibe ich aus der Sicht des »Ich«, dann wieder sage ich »Sie« oder verwende das direkte »Du« und spreche auch vom »Wir«:

- Wenn ich »Ich« schreibe, meine ich uns alle, jeden einzelnen Menschen mit seinem Erfahrungsraum – aus seiner ganz persönlichen und individuellen Perspektive. Manchmal steht das »Ich« auch für mich als Autor.

- Wenn ich das »Sie« verwende, ist direkt der Mensch, mit dem wir arbeiten, gemeint – aus Sicht des Therapeuten oder der begleitenden Person.
- Manchmal erlaube ich mir, Sie auch ganz persönlich mit »Du« anzusprechen. Dies sind Stellen, an denen es um eine Arbeit geht, wo ein Freund zum Freund oder eine Freundin zur Freundin spricht – aus dem Wissen heraus, dass wir alle ähnliche Themen haben, so unterschiedlich wir auch sein mögen.
- »Wir« ist immer ein Hinweis auf das Zusammenspiel von »Ich« und »Du«, von unserer gemeinsamen Interaktion und der Kooperation mit den gegenseitigen Wirkungen, die sich daraus ergeben. »Wir« ist auch das uns alle Verbindende auf unserem Heimatplaneten. Keiner ist besser als der andere, wir befinden uns nur an verschiedenen Orten und haben verschiedene Standpunkte eingenommen.

Und wir können – wenn wir wollen – diese Standpunkte verändern und neue, andere Standpunkte einnehmen. Spreche ich von »Wir«, meine ich auch die allgemeingültigen Regeln, Muster und Strukturen, die für uns alle gemeinsam gelten. Ein Schmerz wird individuell empfunden, der Mechanismus der Heilung wirkt jedoch universell. Alles hängt immer von unserer individuellen Haltung ab, von unserer Absicht, unserem Fokus, letztendlich von unseren Entscheidungen. Diese wiederum werden jedoch von den Auswirkungen real erlebter, aber verdrängter Schmerzerfahrungen beeinflusst, die in unserem Unterbewusstsein schlummern. Solange dies so bleibt, sind wir nur begrenzt frei und selbstbestimmt.

Erfahrungsberichte

Die Erzählungen, die mir Menschen aus ihrem Leben mitgeteilt haben, sind – so schmerzhaft sie gewesen sein mögen – auch ein Geschenk. Menschen haben mir ihr Vertrauen geschenkt, und in ihren Erlebnissen können wir durch unsere Anteilnahme und unser Mitgefühl auch immer das Universelle darin erkennen: das, wo wir uns selbst in diesen Geschichten wiedererkennen.

Manchmal stellen sich Veränderungen sehr schnell ein – manchmal braucht es seine Zeit. Jeder Mensch »tickt« anders, deswegen werden auch Ihre eigenen Erfahrungen sich von denen anderer unterscheiden. Es geht nicht darum, diese Erfahrungsberichte als Maßstab zu nehmen, um etwas Bestimmtes zu erreichen oder etwas Bestimmtes erreichen zu müssen.

Die realen Erlebnisse mit Menschen und ihre Geschichten haben mein Verständnis der Zusammenhänge immer wieder erweitert

und gefestigt. Die Erfahrungsberichte sind gedacht als Motivation, Ihren eigenen Weg zu gehen und Ihre eigenen Verbesserungen und Entwicklungen zu erreichen. Prüfen Sie. Entscheiden Sie.

Zahlen sind Zahlen

Im Buch sind Mengen und Anzahl als reale Zahlen in Ziffern geschrieben, also nicht in Worten ausgeschrieben. Zahlen haben immer eine verborgene, erzählende Seite, und auch ihre Form hat einen Zusammenhang mit ihrer Bedeutung. Die Ziffer ist ein Signal, ein Symbol, das in diesem genannten Sinne auf Seele und Geist einwirkt.

Die Einheiten und die Abfolge, für die Zahlen stehen, sind in der Natur nicht zufällig, sondern stehen in einem sinnhaften Zusammenhang und Bezug. Die 1 steht in allen Kulturen für das Ungetrennte, für die EIN-heit. Die 2 entsteht durch das Prinzip von Teilung und Verdoppelung, sie steht auch für Polarität und Gegensatz, somit für Spannung und Dynamik und sowohl für Trennung wie auch Verbindung. Durch das Zusammenkommen der beiden Einheiten der Polarität (Mann und Frau zum Beispiel) wird eine neue 1 geschaffen, das Kind wird gezeugt aus dieser Verbindung, und so entsteht die 3. Der körperliche Teil der Erbinformationen wird durch nur 4 Bausteine von Generation zu Generation weitergegeben¹.

Zahlen stehen für allertiefste Zusammenhänge in der Schöpfung und ihrer Ordnung. Kultur und Entwicklung wären ohne Verständnis von Zahlen nicht denkbar. Das Alte Testament in der ursprünglichen jüdischen Überlieferung, die Tora, wurde von Generation zu Generation weitergegeben – geschrieben mit 22 Buchstaben, von denen jeder einzelne auch einen bestimmten Zahlenwert repräsentiert. Das Ohr (*ósen* im Hebräischen) wird in Zahlen 1-7-50 geschrieben. Wir hören die Verbindung mit der Welt (1) und leben im Rhythmus der Woche (7). Nach alter Tradition hatte der Knecht im 7. Jahr die Entscheidung, frei zu werden und sich ein eigenes Leben aufzubauen. Die 7 ist ein Maß für die Zeit und die Veränderung. Auch wenn es ewig scheinen mag – 7 mal 7 Jahre –, kommt doch die Freiheit, indem wir auf die 1, die Einheit, hören².

Zahlen sind etwas Universelles und erzählen uns eine eigene Geschichte. Diese Bedeutung verändert sich, wenn ich sie als Wort schreibe.

BUCH III ZURÜCK IN DIE ORDNUNG

2. Wenn das Ohr verdauen muss und nicht mehr hören möchte

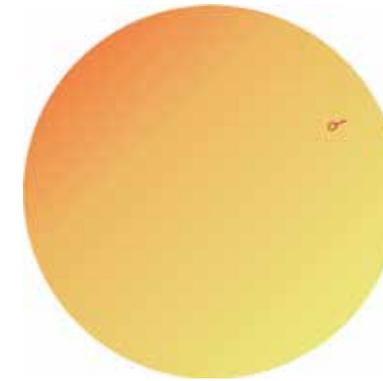
Manchmal kommt es anders, als man denkt. Das Leben bringt es mit sich, dass nicht immer alles so läuft, wie wir es uns vorstellen. Manchmal gibt es **Konflikte**. Die Dynamik des Lebens trifft uns zuweilen unerwartet und mit voller Wucht, und es kann schrecklich wehtun. Eine einzelne Mitteilung kann uns in helle Aufregung versetzen, todtraurig machen oder Liebe oder Vergebung erzeugen – und wir sind dann ein anderer Mensch als zuvor. Ein solches Ereignis kann unsere Entwicklung verändern. Geschieht das bereits sehr früh in unserem Leben – vielleicht sogar schon im Mutterleib –, kann es unsere Entwicklung beeinflussen und unsere körperliche Reifung verzögern. Es kann im wahrsten Sinne des Wortes prägend sein.

KONFLIKT das Aufeinanderprallen von widerstreitenden Auffassungen, Interessen oder Ähnlichem, eine entstandene schwierige Situation, die zum Zerwürfnis führen kann (lat. *conflictus* [Zusammenstoß]), auch die mit kriegerischen Mitteln ausgetragene Auseinandersetzung zwischen Gegnern. Siehe ebenso die 3 Faktoren einer biologisch wirksamen Not-situation: Schock, Isolation, Dramatik. Dieses Thema greife ich in der Folge immer wieder auf.

Wann sich ein Ereignis auf unsere körperliche Entwicklung und unsere körperlichen Fähigkeiten in Bezug auf das Hören auswirkt, besprechen wir am Ende dieses Kapitels. Doch zuerst folgen wir dem Wunder der Entwicklung des Lebens und seiner Ordnung, die wir alle in uns tragen.

Wir Menschen sind entstanden aus der Verbindung von 1 + 1. Wie ging es weiter?

Hat die männliche Samenzelle nach einem langen Weg die weibliche Eizelle gefunden, kann sie nur eindringen, wenn sich die weibliche Eizelle öffnet. Erst durch diese Öffnung kann es zu einer Verbindung kommen. Wir alle sind aus dieser Verbindung hervorgegangen und durchlaufen dann in der Schwangerschaft im Zeitraffer einen langen Evolutionsprozess, bis der Körper seine menschliche Form ausgebildet hat. Aus 1 + 1 ist ein neues Wesen entstanden.



Die weibliche Eizelle misst im Durchmesser etwa 0,11 bis 0,14 Millimeter. Die männliche Samenzelle etwa 0,0055 Millimeter inklusive Geißel, mit der sie sich auf ihrer langen Reise fortbewegt (Darstellung im realen Größenverhältnis).⁶

Dieser komplexe Werdeprozess von der Befruchtung bis hin zur Geburt folgt dabei einem festgelegten Bauplan: Die einzelnen Phasen sind genauestens ausgestaltet und haben einen präzisen Ablauf. Der lange Weg der **Phylogenese** wird dabei von jedem Einzelwesen noch einmal physiologisch durchlaufen.

PHYLOGENESE stammesgeschichtliche Entwicklung der Lebewesen (gr. *phylon* [Stamm, Volksstamm] und *genesis* [Zeugung, Schöpfung]).

Die erste Zelle im Leib der Mutter mit den genetisch codierten Eigenschaften und Fähigkeiten von Mama und Papa formt nun in ihrem Inneren aus den 2 einzelnen DNS-Strängen, die es von Mutter und Vater bekommen hat, wieder eine vollständige Doppelhelix. Damit ist das neue Wesen komplett und kann seinen eigenen Weg beginnen, noch ganz versorgt von Mama und geschützt in ihrer Gebärmutter bis zur Geburt. Diese Urzelle beginnt sich bereits etwa 30 Stunden nach der Befruchtung zum ersten Mal zu teilen, und im Laufe von 9 Monaten entstehen Billionen von Zellen.⁷ Man spricht bei einem erwachsenen Menschen davon, dass es 50 000- bis 100 000-mal 1 Milliarde Zellen sind. Würde man sie alle aneinanderlegen, reichten sie etwa 1 Million Kilometer weit, also etwa 25-mal um die Erde.

Lassen Sie uns diese unglaubliche Aussage kurz überprüfen: Die Zellgrößen variieren von 0,001 Millimeter bis 0,03 Millimeter.

Nehmen wir also einen Mittelwert für unsere Berechnung:

- Wenn 1 Zelle 0,01 Millimeter im Durchmesser ist, dann sind 100 Zellen 1 Millimeter in der Länge aneinandergelegt.
- Bei 1000 Zellen sind es dann schon 1 Zentimeter.
- Mit 100 000 Zellen erreichen wir 1 Meter (100 × 1 Zentimeter).
- Mit 100 000 000 = 100 Millionen Zellen erreichen wir 1 Kilometer (1000 × 1 Meter).
- 1 000 000 000 = 1 Milliarde Zellen sind dann schon 10 Kilometer.

- 1 000 000 000 000 = 1 Billion Zellen sind die gewaltige Strecke von 10 000 Kilometern (10 Kilometer × 1000).
- Diese Zahl müssen wir noch einmal mit 100 multiplizieren, um auf die Zahl der Zellen eines erwachsenen Menschen zu kommen.
- 100 000 000 000 000 (100 Billionen) Zellen = 1 000 000 = 1 Million Kilometer: Dies ist die Strecke aller Zellen eines Menschen aneinandergereiht.
- Teilen wir nun diese Strecke durch den Umfang der Erde am Äquator (1 000 000 Kilometer : 40 000 Kilometer), so kommen wir zu dem Ergebnis, dass der Strang 25-mal um die Erde reicht.

Doch zurück zu unserer Urzelle: Sie stellt das Ergebnis der Verschmelzung des weiblichen und männlichen Lebensfunken dar, der sich in einem eigenständigen Wesen manifestiert. Aus ihr bilden sich zunächst 2 Zellen durch Zellteilung. Diese teilen sich erneut, und so geht dieser Vorgang der Teilung zu immer wieder neuen ganzen Zellen fort und fort.

Die allererste Gruppe von Zellen differenziert sich bereits ab dem 6. Tag zu 3 verschiedenen Zellverbänden – den sogenannten Keimblättern.⁸ Aus diesen 3 Verbänden gehen dann mit der fortschreitenden Entwicklung alle weiteren Zellen in unserem Körper hervor. Alle Zellen in unserem Körper lassen sich einem dieser 3 Zelltypen (= Keimblatt) zuordnen. Die Zellen beginnen sich ab diesem Entwicklungsstadium in Richtung bestimmter Aufgaben zu spezialisieren und bilden einzelne Organe aus. Alle Zellen, die aus dem gleichen Keimblatt hervorgehen, haben immer eine Ähnlichkeit in ihrer Aufgabe und in der Funktion, die sie im Organismus übernehmen.

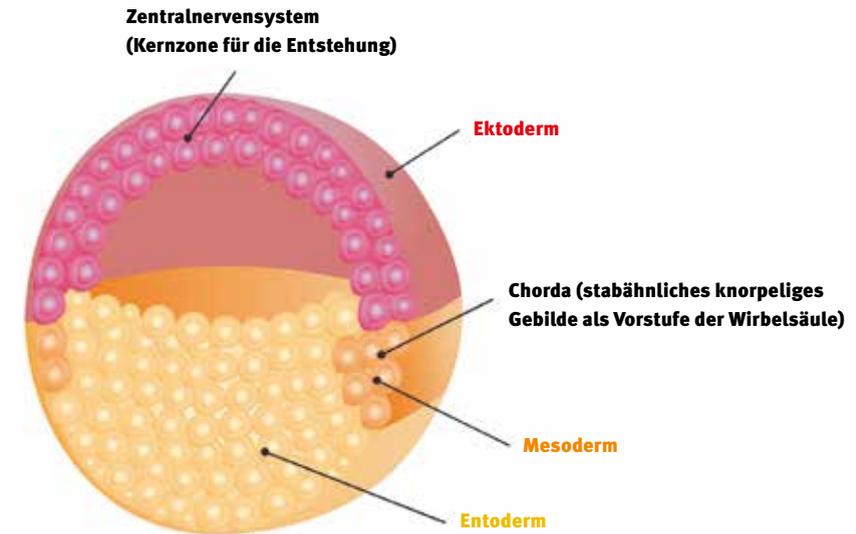
Bereits im Stadium der **Blastozyste** ordnen sich die Zellen in mehreren Bereichen nach ihrer Aufgabe. Aufgrund dieser Anordnung werden die Bereiche in der Medizin »**Ektoderm**« (außen gelegen) und »**Entoderm**« (innen gelegen) genannt. Dazwischen bildet sich dann das »**Mesoderm**« (dazwischen gelegen).

BLASTOZYSTE Keimblase des werdenden Lebens bei den meisten Säugetieren, etwa ab dem 6. Tag (gr. *blástē* [Spross] und *kýstis* [Blase, Keimblase]).

EKTODERM äußere Hautschicht des tierischen und menschlichen Keims (gr. *ektós* [außerhalb] und *dérma* [Haut]).

ENTODERM das innere Keimblatt in der Entwicklung der Vielzeller (gr. *entós* [innerhalb]).

MESODERM mittleres Keimblatt in der menschlichen und tierischen Embryonalentwicklung (gr. *mésos* [Mitte]).



Blastozyste etwa am 6. Tag nach der Befruchtung.

Aus dem **Entoderm** werden im Laufe der Zeit alle Zellen hervorgehen, die sich um die Verdauung und den Stoffwechsel kümmern. Dies betrifft die stoffliche Ebene, also die Nahrung, die wir aufnehmen, wie auch die Informationsebene, wenn wir zum Beispiel etwas hören, was wir als unangenehm empfinden und es deshalb auch »verdauen« müssen. Dann haben wir es nicht mit einem »Nahrungsbrocken« zu tun, sondern mit einem »Hörbrocken«. Wir haben an verschiedenen Organen unseres Körpers entodermales Gewebe, das jeweils spezifisch für diese Aufgabe der Verarbeitung von Aufgenommenem zuständig ist.

Zum Beispiel haben wir neben dem Darmgewebe, das uns sicher als Erstes einfällt, wenn wir an Verdauung denken, auch im Auge die Iris, die aus entodermalem Gewebe entstanden ist, sich weiter spezialisiert hat, ohne die grundlegenden Eigenschaften dieses Gewebetyps zu verlieren. Die Iris fängt das Licht ein und hat die Aufgabe, diesen aufgenommenen »Lichtbrocken« sozusagen zu verdauen. Im Ohr gibt es Drüsen, die unser Ohrschmalz produzieren, um den »Hörbrocken« leichtgängiger zu machen, damit er besser aufgenommen werden kann.

Das **Ektoderm** ist für die Weiterleitung von Informationen innerhalb des Organismus zuständig und für die Verbindung mit der Außenwelt. Entsprechend dieser Aufgabe besteht das **Nervensystem** aus ektodermalen Zellen, wie auch die Haut, mit der wir unsere Umwelt wahrnehmen und berühren. So erleben wir zum Beispiel soziale Konflikte – wenn es um die Themen »Kontakt«, »Berührung«, »Nähe«, »Intimität« und »Verbindung« geht – auf der Haut beziehungsweise über die Haut.

ÜBUNG

DEN EIGENEN KÖRPERSCHWERPUNKT FÜHLEN UND AKTIVIEREN

Vorgehen Schritt für Schritt:

1. Stellen Sie sich bequem und aufrecht hin (barfuß oder in Socken).
2. Atmen Sie ein paar mal entspannt in den unteren Bauchraum.
3. Legen Sie beide Hände flach auf den Bereich unterhalb des Bauchnabels.
4. Atmen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit in diesen Bereich.
5. Spüren Sie die Wärme und die Kraft dieses Raumes in Ihrem Körper.
6. Öffnen Sie die Hände in einer sanft fließenden Bewegung nach außen, und legen Sie dann die Hände wieder auf den Bereich unterhalb des Bauchnabels.

7. Wiederholen Sie diese Bewegung noch 3-mal.
8. Beenden Sie die Übung, und konzentrieren Sie sich auf das Gefühl der Kraft, die in Ihnen ruht.

Bemerkungen und Hinweise

Machen Sie die Übung mit offenen oder geschlossenen Augen, so wie es für Sie angenehmer ist. Sie können die Übung auch mit einem guten Gedanken abschließen, zum Beispiel mit einem Dank an den schönen Morgen, den Regen oder einen Menschen.



Schritt 3: Beide Hände liegen auf dem Körperschwerpunkt.



Schritt 6: Die Hände sind nach außen geöffnet.

Raum und Materie sind untrennbar miteinander verknüpft, weil jede Materie, und sei sie noch so klein, immer Länge, Breite und Höhe hat, mit der sie einen Raum einnimmt. Das eine ist ohne das andere nicht denkbar. Sobald ein Raum da ist, muss auch Materie da sein. Einen leeren Raum kann es nicht geben. Dies empfanden bereits die alten Griechen. In ihrer Weltwahrnehmung erkannten sie 4 Arten von Materie: Wasser, Feuer, Luft und Erde. Aus diesen unmittelbar er-

fahrbaren Elementen war alles Körperliche geschaffen. Doch dieses Sichtbare und Fühlbare des Lebens war nicht denkbar ohne ein 5. Element, den Äther. Er war der Raum der Ideen, Konzepte und Vorstellungen von allem, was existiert. Äther war die Antwort der Griechen auf die Frage, woher die sinnlich erfahrbaren Elemente kommen. Er ist auch Sitz des Lichtes und der Seele der Welt.

Dieses Konzept des Äthers galt in der Physik lange als das Medium, man könnte auch sagen: als die Quelle für Licht. Eine Kerze oder auch unsere Sonne erzeugen Licht. Doch das Licht, das sich in den Raum ausbreitet, stellt uns vor ein Rätsel. Das allgegenwärtige Licht hat 2 Eigenschaften, die sich zu widersprechen scheinen. Es wirkt sowohl als Teilchen, wodurch es durch Gravitation, also durch Masse, abgelenkt werden kann; und gleichzeitig können sich Lichtstrahlen wie Wellen durchdringen, ohne sich dabei gegenseitig zu beeinflussen. Eine weitere, nur für das Licht geltende Eigenschaft ist, dass sich Licht nach den Erkenntnissen der Physik in immer gleicher Geschwindigkeit durch den Raum ausbreitet.

Albert Einstein konnte in seiner Speziellen Relativitätstheorie die Ausbreitung elektromagnetischer Wellen, von der das Licht eine Art ist, diese messbare Tatsache erstmals widerspruchsfrei beweisen, ohne dafür ein Medium zu benötigen. Diese Theorie hat er 1905 erstmals in seinem berühmten Artikel »Zur Elektrodynamik bewegter Körper« publiziert. In seiner Rede »Äther und Relativitäts-Theorie«,¹³ die er am 5. Mai 1920 an der Reichsuniversität zu Leiden gehalten hat, stellt er die Frage: »Wie kommen die Physiker dazu, ... die Idee von der Existenz einer anderen Materie, des Äthers, zu setzen?« Er erklärt dazu, dass unser alltäglicher Erfahrungsraum die Wirkung auf Körper kennt, die unmittelbar berührt, gestoßen oder gezogen werden, jedoch gibt es auch die »Fernwirkung«. Körper wirken, wie es Newton in seinen Gravitationsgesetzen zum ersten Mal beschrieb, über ihre Masse (Schwere) auf andere Körper ein. Diese Beziehung durch die Kraft der Gravitation über große Distanzen ohne direkten Kontakt können wir am Himmel betrachten, wo der Mond seine stabile Bahn um unseren Heimatplaneten Erde zieht.

Warum sprechen wir hier über den Äther? Weil diese fundamentale Frage der Physik unmittelbar auch die Frage berührt: Ist die Materie, wie wir sie kennen, also auch unser Körper, letztlich nur ein sicherlich wunderbares, doch im Grunde rein mechanisches Gebilde, das nach Gesetzen funktioniert, die unabhängig von Seele und Bewusstsein existieren und sich unabhängig davon entwickelt? Dies würde auch bedeuten, dass wir den Körper verstehen könnten, ohne die Seele mit einzubeziehen.

In seinem Vortrag führt Einstein weiter aus: »Indessen lehrt ein genaueres Nachdenken, daß diese Leugnung des Äthers nicht notwen-

Register

Im folgenden Stichwortverzeichnis finden Sie Namen, Worte und Begriffe, alphabetisch geordnet, mit Angabe, wo sie in Band 1 oder Band 2 von »Besser hören – leichter leben« zu finden sind.

Seitenzahlen in fetter Schrift verweisen auf jene Stelle, wo der entsprechende Begriff definiert ist.

- 2-Stäbe-Ordnung Band 2: 55ff.
 3 Faktoren einer biologisch wirksamen Notsituation: Schock, Isolation, Dramatik Band 1: 89ff., 184, 194, Band 2: 58, 72ff., 92, 137, 225
 3 Haupthindernisse, um etwas zu studieren (siehe auch »studieren«) Band 2: 210, 213
 3 Möglichkeiten, ein Ziel zu formulieren Band 2: 261
 4 Schlüsselemente für Erfolg Band 2: 167ff.
 4 Grundkräfte Band 1: 35, Band 2: 53, 317
 4 Bausteine der DNS: siehe genetische Information
 23 als Zahl für Zeiträume der Veränderung Band 2: 206
 432 Hz Band 2: 317ff.
 Adrenalin/Adrenalinausschüttung Band 1: 66
 Affirmation Band 2: **180**
 Akronym Band 1: **213**, Band 2: 130
 Allergie Band 2: 221ff., **222**
 Alzheimer, Zusammenhang mit Hören Band 1: 117
 Amplitude Band 1: **36**, 110, Band 2: 44, 102, 198, **199**
 Amygdala Band 1: **216**
 Angst Band 1: 81, 90, 92, 144, 145, 147, 187, 216, 225, Band 2: 12, 29, 41, 51, 63, 114, 153, 171 (angstfrei), 172, 183, 209, 222, 244, 252ff., 264ff., 278ff., 283, 300ff. (Angstträume), 324ff.
 Anziehung Band 1: 114 (siehe auch Resonanz), Band 2: 34, 53 (Massenanziehung), 100, 178, 199, 202, 263 (Gesetz der Anziehung), 335
 Asklepios Band 1: **200**
 Aspekt Band 1: **20**, Band 2: 12, 14ff., 24, 29, **30**, 31ff., 36 (3 Grundaspekte), 36ff., 48, 65, 73ff., 125, 135, 140, 143, 150 (Lebensaspekt), 154, 161ff., 170, 177ff., 183, 187ff., 204ff., 213, 217ff., 229, 233ff., 253, 261, 275ff., 309, 316, 324, 328, 334, 336, 339, 342, 347
 Asynchronizität Band 2: **67**
 Äther Band 2: 99ff.
 Atmung/atmen Band 1: 57, 68, 96, 113, 179, Band 2: 25, 32, 43, 63, 80, 98, 113, 116, 123, 142, 162ff., 168, 185ff., 241, 248ff., 254, 325
 Atom Band 1: 34, 188, Band 2: 23, 30, 33ff., 37, 95, 322, 327
 Auge Band 1: 59ff., 65, 68, 73, 114, 140, 173ff., 176, 191, 224, Band 2: Augen schließen in den meisten Übungen, 52, 61, 91, 101, 108, 111, 114ff., 132, 137, 149, 153, 169, 192, 195, 241, 252, 256, 272, 313, 332
 Ausrichtung (des Körpers)/ausgerichtet Band 2: 11, 16, 35, 37, 55, **71**, 97, 104, 111, 118, 136, 138ff., 163, 168, 199, 218ff., 237ff., 252, 262
 Autismus/autistisch Band 1: 112, 117, Band 2: **172**
 Axon (Neurit) Band 2: 65, **194**, 274
 Basisverfahren Band 1: **118ff.**, Band 2: 11, 15ff., 28, 70ff., 107ff., 118, 121, 137ff., 151, 167ff., **168**, 200, 205, 217ff., 236ff., 241, 284, 340 (Kuranleitung)
 Bera-Untersuchung Band 2: **287**
 Bereschit (Im Anfang) Band 2: 319
 Besudelung/Attacke-Konflikt Band 2: **85**, 86ff.
 Bewusstsein Band 1: 10, 18, 22, 28ff., 58, 77, 88, 177, 181, 191ff., 195, 202, Band 2: 12, **17**, 19 (Unterbewusstsein), 31ff., 80 (Wachbewusstsein, auch 191, 197), 95ff., 99ff., 104, 118, 136, 154, 170, 177ff., 183, 190ff., 195, 199ff., 207, 218, 222, 226ff., 237, 245, 247, 260, 273ff., 282, 313ff., 329, 332, 335, 339
 Bezugspunkt (des Hörens) Band 1: 39, 62ff., 91, 108, 136, 141, 164, 204ff., 219, Band 2: 105ff., 137, 151ff., 196
 Bibel Band 2: 319
 Bindegewebe Band 1: 178, Band 2: 62, 84, 88
 Biologie Band 1: 18, Band 2: 24, **27**, 33, 35, 66, 79, 181, 211, 229
 Biologisch wirksames Trauma (siehe Trauma)
 Blastozyste Band 2: **60**
 Bredouille Band 1: **84**
 Brockenkonflikt Band 2: 61 (Nahrungsbrocken, auch 81) (Hörbrocken, auch 232) (Lichtbrocken), 81, 86ff., 91ff.
 Brust Band 1: 38, Band 2: 48 (Brustwirbelsäule), 79 (Brustdrüsen), 84 (Brustwarze), 85 (Brustamputation), 86 (Brustbein), 113, 123 (Brustkorb), 224, 225 (Mutterbrust, auch 271), 271, 273, 283
 brutaler Trennungskonflikt, (siehe Trennungskonflikt)
 Campanoid Band 1: **41**, 49
 Cassidy, Eva Band 1: 51, 52, 83, 143, 147
 Chakren Band 2: 239ff., **240**
 Charakter Band 1: 188, Band 2: 11, 32, 130, **170ff.**, 171 (Charaktertypen, auch 183), 175 (Charakterstruktur), 272, 312
 Chardin, Pierre Teilhard de Band 2: 323
 Chiropraktiker Band 1: **95**
 Cochlea (Cortisches Organ/ Gehörschnecke) Band 1: **20**, 74ff., 179, 205, 219, Band 2: 65, 82ff., 90ff., 287
 Cochlea-Implantat Band 2: **287**, 291ff., 302, 305
 Cortizellen Band 1: **77**, Band 2: 90 (Corti-Organ)
 Cube/Rubik's Cube – Zauberwürfel Band 2: 227
 Dendrit Band 2: 65, **194**
 depressiv/Depression Band 2: 67 (manisch-depressiv), **173**, 174
 Dezibel Band 1: **24**, 26, 85, Band 2: **287**, 209
 Diagnose Band 1: 9, 88, **185**, 218, 220, Band 2: 37, 172ff., 202, 228ff., 253, 282 (Diagnosemöglichkeiten), 287ff., 291 (Feindiagnostik, auch 295), 294 (Irisdiagnose), 296ff., 304, 309ff.
 Dilemma Band 1: **96**
 DNS siehe genetische Information
 Dualität – dualistisch. Band 1: 200, Band 2: 42
 Duplizieren Band 1: **208**
 dynamisch/Dynamik Band 1: 51, 58, 60, 67, 96, 120, 178, 204, 205, Band 2: 20, 34, 36 (Thermodynamik), 43, 45 (Baudynamik), 58, 99 (Elektrodynamik), 104, 116, 178, 252, 323 (biologisch-dynamisch), 334
 EEG (Elektroenzephalogramm) Band 1: **21**
 einseitige Hörschwäche (siehe Sonderfälle des Hörens)
 Einstein, Albert Band 2: 35, 53, 99ff., 125
 Eizelle, weiblich Band 1: 76, Band 2: 58ff.
 Ektoderm Band 2: 33, **60**, 60ff., 78ff.
 Emoto, Masaru Band 1: 115ff.
 Element Band 1: 9, 20, 104, 186, 204, 208, Band 2: 16, **30**, 30 (Grundelement), 30ff., 34 (Elementargeometrie), 35 (Polaritätselement), 57, 71, 85 (Wortbildungselement), 88 (Skelettelement), 95, 99, 113, 126, 137, 167 (Schlüsselement, auch 181, 204, 213, 220, 221), 167ff., 178, 183, 188, 208, 217, 277ff., 289, 321 (Bauelement)
 Endolymphe (siehe auch Lymphe) Band 2: **91**
 Energie Band 1: 17, 27, 34ff., 77, 93, 103, 115, 118, 169, 171, 174, 180, 183, 187, 189ff., 205, 208, 215, 217, 226, Band 2: 24, **35**, 39, 42, 44 (Energiefluss, auch 240, 256), 45, 49ff., 64 (Energieversorgung) (Energieaufladung), 100ff., 120 (Energieabfall), 123 (Hauptenergie), 127, 134, 143, 149, 155, 169 (Energie stärken), 178ff., 186 (Lebensenergie, auch 208, 239), 193, 199, 204, 211 (Energiespeicher), 218 (Energieverlust), 218ff., 225 (Energiesystem), 234ff., 240 (Energiekanal), 265ff., 275, 277 (Energiebewegung), 280, 301 (Grundenergie), 312 (energiegeladen), 314, 319, 322ff., 333, 335
 Entoderm Band 2: 33, **60**, 61ff., 81, 86ff., 90ff.
 Entriegelung (siehe auch Verriegelung) Band 1: 207, Band 2: 139ff., 217, 219
 Entropie Band 1: **202**, Band 2: **226**
 Entscheidung (treffen) Band 1: 13, 78, 102, 141, 181, 194, 197ff., 213, 223ff., 226, Band 2: 19, 20, 39, 47, 112, 122, 130, 135, 183, 191, 210, 218ff., **257**, 264, 282ff., 286, 292ff., 311, 313ff., 325 (Entscheidungsraum), 327, 332, 336
 Enttäuschung/enttäuscht(e) Band 1: 8, 11, 177, 218, 220 (Hoffnung), 225, Band 2: 13, 174, 193, 285
 Entwicklungsgeschichte Band 2: 26, 62, 92, 157
 Epithel Band 2: **84ff.**
 Erfahrungsberichte Band 1: 13 (Hinweise), 31, 82, 87ff., 93ff., 98, 121, 143ff., 194, 221, 223ff., 237, Band 2: 19, 28, 48, 69, 94, 111, 116, 150, 152, 153, 221ff., 231, 253, 290, 293,
 Erregerpunkt Band 1: 36ff.
 Eustachische Röhre Band 2: 81, **88**, 89
 Evolution/evolutionär Band 1: 28, 59, 74, 80, 116, 168, 175, 182, 191, Band 2: **26**, 25, 58