

Albatros



Neue Perspektiven in der Medizin - Holistische Forschung - Ethik Mensch - Tier - Natur

Die neue Zeitschrift der Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchgegner / Nr 3 - Juli - August - September 2003
Vierteljährige Zeitschrift - Fr. 6.- / Abonnement Fr. 20.- / 20 Euro -
Albatros erscheint in 3 Versionen (Italienisch, Deutsch, Französisch).



Pet-Therapy

Die Heiler-Delphine

Ethik und Tierversuche

**Der holistische Ansatz bei
Rheuma**

**Depression: neue
holistische Therapien**

Gefühle als sozialer Wert

**Wetterfühligkeit
Umweltverschmutzung
Elektrosmog
Ionisation**



**Die späten Folgen von
Tchernobyl**

**Der therapeutische Wert
von Yoga**



**Die Arbeit der
Aktionsgemeinschaft
Schweizer
Tierversuchgegner**

Liebe Leserinnen und liebe Leser,

Die dritte Ausgabe von „Albatros“ beschäftigt sich mit neuen Aspekten unseres Leitmotivs, d.h. der Zusammenarbeit unter Wesen verschiedener Spezies und eine möglichst holistische, bzw. ganzheitliche Vision der Wirklichkeit, welche die verschiedensten Aspekte, die zusammen unsere Realität formen, mit einbezieht.

Diesmal werden wir von den Tieren als Therapeuten und von den Tieren im allgemeinen als Mitglieder der „moralischen Gemeinschaft“ sprechen, d.h. von Wesen, denen eine fundamentale Gleichberechtigung in Bezug auf den Menschen zuerkannt werden muss.

Dieses Thema liegt uns speziell am Herzen. Der Bewusstseinsprung, der einer Gesellschaft erlauben würde, auch anderen biologischen Gattungen Freiheit, Selbstbestimmung und Wahrung der physischen und emotionalen Integrität zuzuerkennen, wäre ein grandioser Sprung für die ganze Menschheit. Sie könnte sich so vom schweren Erbe ihrer Vorläufer-Generationen befreien, welche die ganze Schöpfung missbrauchten und kurzfristigen Interessen, vor allem einem undifferenzierten Konzept der Macht über das Leben des Anderen untergeordnet hatten.

Tiere, die eine therapeutische Funktion als Begleiter haben, lehren uns die Unmittelbarkeit des affektiven und instinktiven Kontakts, etwas, was wir Menschen sehr schwer zu handhaben wissen. Im Artikel von C.R. Viola über Emotionalität beschäftigen wir uns mit diesem Thema im zwischenmenschlichen Bereich. Wenn wir den wirklichen Stellenwert unserer Affekte erkennen, so können wir den Jagdinstinkt, der eine Diskriminierung des Schwächeren in Bezug auf den Stärkeren und den Missbrauch der Rechte des Schwächeren impliziert, nicht mehr aufrecht erhalten

Dieses Thema betrifft sowohl uns Menschen, als auch die Tiere und die Umwelt. In dieser Nummer veröffentlichen wir auch einige Artikel über Themen, die von minderer Aktualität erscheinen, wie Umweltverschmutzung und nukleare Katastrophen. Aber es erscheint uns wichtig daran zu erinnern, dass die Verschmutzung unserer Umwelt eine Konstante in unserem Alltag ist und dass die nukleare Bedrohung eine Eventualität ist, welche ignorant beiseite geschoben wird in der Illusion, dass eine Katastrophe wie Tschernobyl unwiederholbar sei...

Oekologische Sorgen sind unserem Thema der Holistik, wonach unsere Erde ein lebendiges Wesen ist, inhärent. Die Verschmutzung unserer Atmosphäre ist automatisch auch eine Verschmutzung unserer physischen und energetischen Körper. Die Grenzen zwischen „innen“ und „ausen“ sind fließend, wir leben in einer dauernden Wechselbeziehung mit unserer Umwelt und wir müssen uns bewusst werden, dass wir Massnahmen zur Eindämmung der Schäden in unserem Alltag, welchen wir durch den Lebensstil unserer Gesellschaft ausgesetzt sind, ergreifen müssen.

Die Artikel über holistische Medizin verfolgen Themen, die wir bereits in den vorhergehenden Nummern behandelt haben; es werden neue Informationen und Reflexionen bezüglich Depression eingebracht und Erläuterungen über holistische Behandlungsmöglichkeiten bei Rheumaerkrankungen.

Wir präsentieren dazu eine Therapie, die der Network-Arbeit ähnlich ist (siehe Albatros Nr.2), die Ortho-Bionomy. Wir beschäftigen uns auch mit Yoga als integrale physische, emotionale, geistige und spirituelle Arbeit, die auch als eigentliche Therapie bei physischen Störungen angeschaut werden kann.

Einige Seiten in dieser Ausgabe sind der Arbeit der „Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchsgegner (AGSTG)“ gewidmet, die sich konkreter und aktivistischer um die Rechte der Tiere kümmert und gegen Tierversuche kämpft. Auf Seite 43 stellt Thorsten Tönjes, Präsident der AGSTG, seine Arbeit vor, welche die Kontinuität des von der AGSTG in den letzten Jahrzehnten geführten, konkreten Engagements gegen Tierversuche garantiert.

Francesca Schär

Wir haben neue Adressen!

Die Redaktion von Albatros hat eine neue Adresse: **Albatros – Via Coremmo 14E – CH 6900 Lugano**

Tel 0041 (0)91 950 83 55 Fax 0041 (0)91 950 83 56

Unsere e-mail ist noch immer albatrosrevue@bluewin.ch

Für Ihre Meinungen und Informationen zu den in Albatros behandelten Themen, für Beiträge oder andere Formen der Zusammenarbeit können Sie sich an diese Adresse wenden.

Wir haben auch einen **Abonnentenservice**, an den man sich für alle administrativen Fragen wenden kann, sowie für Gratisexemplare zum Verteilen, für Adressänderungen und praktische Fragen, wie z.B. den Kauf unseres Posters „Holographic Tree“ oder für Inserate.

Unser Abo-service befindet sich beim Zentralsitz der AG STG in Urnäsch (siehe Adresse unten).

Wer mit der Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchsgegner (AG STG) mitarbeiten, Informationen austauschen oder Artikel bezüglich des Tierversuchsgegner- und Tierschutzaktivismus senden möchte, kann sich direkt an den Präsidenten, **Thorsten Tönjes, Sölzer-Möösli 298, CH – 9107 Urnäsch**, wenden.

Tel: ++41-(0)71-364 25 67

Fax:++41-(0)71-364 27 68

e-mail: toenjes_agstg@bluewin.ch

Tiergestützte Therapien

Das Tier als Therapeut

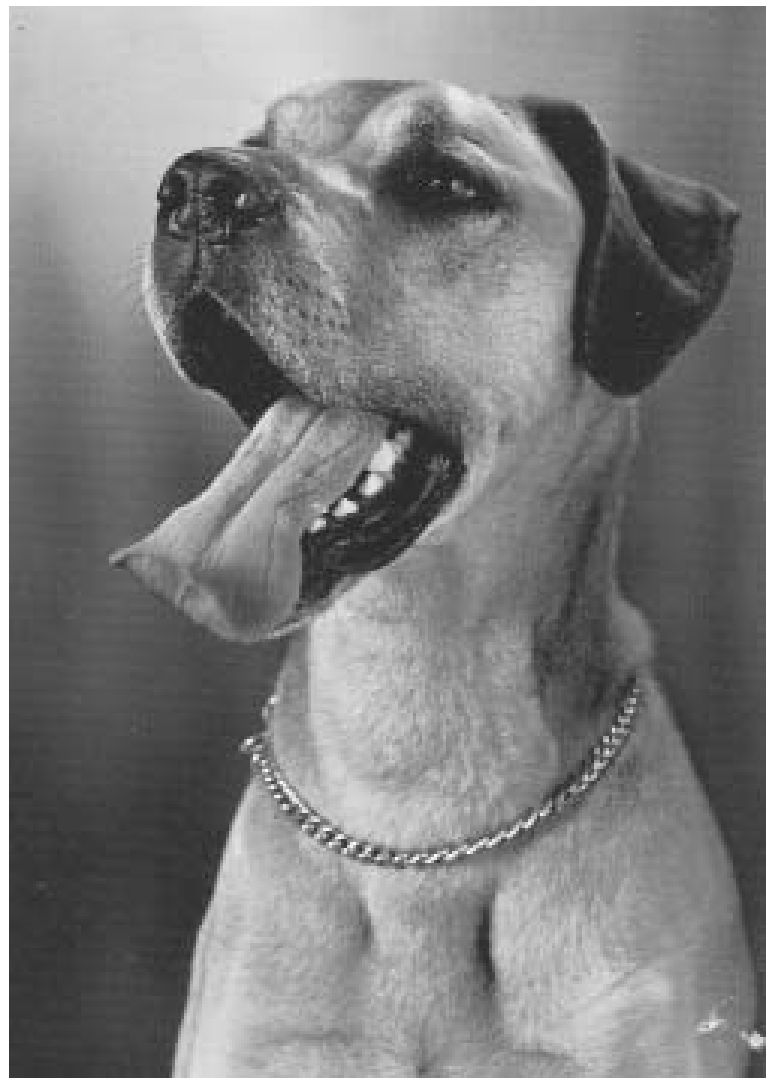
Was die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Tier anbelangt, hat das Thema der tiergestützten Therapien einen speziellen Stellenwert. Es handelt sich um ein nicht ganz einfaches Thema, da einerseits das Tier als wirkliche Stütze im Heilungsprozess aufgewertet wird, andererseits aber auch die Gefahr seiner Instrumentalisierung besteht, d.h. die Gefahr, dass das Tier als Mittel zum Zweck im Dienste des Menschen und nicht als bewusst kooperierendes Wesen wahrgenommen wird.

Das Thema ist sehr weitläufig. Es geht dabei sowohl um die tiergestützte Therapie, bei der ein Tier während einer Behandlung anwesend ist, als auch um andere tiergestützte Aktivitäten in einer Klinik wie z.B. die Führung während eines Spaziergangs oder die Pflege von Tieren in der Umgebung einer Klinik. Andere Möglichkeiten sind der Hausbesuch mit Tieren bei Patienten oder das Zusammenleben von Haustieren mit Chronischkranken oder alten Menschen.

In einem gewissen Sinne beschäftigt sich die Pet-Therapy (Animal assisted therapy) zu Deutsch „tiergestützte Therapie“ (auch als „Zootherapie“ bekannt) mit der wissenschaftlich anerkannten, aber von der Gesellschaft nie wirklich wahrgenommenen Tatsache, dass Tiere fähig sind, mit uns zu interagieren und dass sie uns helfen können, den Kontakt zu uns selber wieder zu finden, Verantwortung zu übernehmen und eine gewisse seelische Ruhe zu erlangen.

Der Erste, der auf die therapeutische Hilfe von Tieren hinwies, war der Kinderpsychologe Boris Levinson in seinem 1962 in der amerikanischen Zeitschrift „Mental Hygiene“ unter dem Titel „The Dog as Co-Therapist“ (Das Tier als Co-Therapeut) erschienenen Artikel. Noch vor ihm, 1944, thematisierte James Bossard die Bedeutung der Tiere im familiären Kontext und nannte sie „soziale Katalysatoren“ wegen ihrer Fähigkeit, die Kommunikation zwischen den Menschen zu animieren. Nach Bossard gibt der Umgang mit Tieren auch Gelegenheit, „bedingungslose Liebe“ zu üben und vor allem den Kindern Verantwortungsgefühl beizubringen.

Levinson hatte die Erfahrung gemacht, dass sein Hund, wenn dieser bei den Behandlungen in seiner Praxis mit dabei war, die Kinder beruhigte und ihre



Neugierde und ihr Bedürfnis nach Kommunikation weckte. Man könnte sagen, dass Levinsons Hund die Rolle des „Kommunikations-Animators“ und Beschützers des Behandlungsraumes übernahm. Seine Art, über den unmittelbaren Kontakt Vertrauen und Wohlbefinden zu schaffen, förderte und vertiefte die Kommunikation. Für den Therapeuten wurde der Kontakt zu den verborgenen Seiten seiner kleinen

Tiere als Therapeuten

Patienten erleichtert.

Levinson prägte den Begriff „pet-therapy“. In seinem Büchern gebrauchte er auch Begriffe wie „animal companion“ und gab so klar zu verstehen, dass er Tiere als Begleiter sowohl des Therapeuten als auch des Patienten ansah, eine Präsenz also, die einerseits als Vermittler fungiert und andererseits zusätzliche Energien freisetzt.

In einer Untersuchung von 1970 („Tiere, kindliche Entwicklung und Geisteskrankheiten“) schrieb Levinson: „Haustiere können den Grad der Entfremdung verringern, indem sie die Kommunikation und den Kontakt mit der Natur fördern sowie Spass und Begleitung bieten. Für die emotional und mental gesunde Entwicklung eines Kindes spielen Haustiere eine entscheidende Rolle, vor allem in Familien, wo Zuneigung und emotionale Sicherheit fehlen. Sie können als „Katalysatoren“ dem Kind den Zugang zu sich selber und zur Wirklichkeit ermöglichen. Die Liebe zu einem Tier lässt gegenseitiges Vertrauen und Sicherheit entstehen und ist somit eine Art Brücke in die Zukunft und in ein tieferes Verständnis der eigenen Person“.

Levinson musste anfangs den Zynismus und das Unverständnis vieler seiner Kollegen einstecken. In den letzten Jahrzehnten hat sich jedoch die Sicht der Dinge verändert und tiergestützte Therapien haben grosse Verbreitung gefunden.

Auch andere Psychologen sehen Tiere als „**Empathie-Vermittler**“: der enge Kontakt mit dem Tier lehrt, den anderen besser wahrzunehmen und sich in jemand anderen besser einfühlen zu können.“

Das Verhalten in Bezug auf Tiere wird als Indikator für die Persönlichkeit gewertet. Immer wieder wird auch auf den Zusammenhang zwischen der Misshandlung von Tieren und affektivem Mangel im zwischenmenschlichen Bereich hingewiesen.

Allgemein wird von Forschern die Bedeutung des physischen Kontaktes mit Tieren, d.h. des Austausches von Zuneigung über den Tastsinn, zur Minderung von Stress anerkannt; die soziale Integration wird gefördert und das Gefühl von Isolation, Verlassenheit und Angst wird gelindert. Dies ist unter anderem auf einen atavistischen Reflex zurückzuführen, welcher in der Gegenwart eines ruhigen Tieres ausgelöst wird und der das Gefühl vermittelt, dass die Situation „sicher“ ist.

Die Gegenwart eines Tieres fördert auch die non-verbale Kommunikation bei Alzheimer-Patienten. Das Tier fokussiert ihre Aufmerksamkeit, was dazu führt, dass sie sich weniger „verlieren“. Die Berührungen mit einem Wesen, das ihrem Zustand gegenüber keine Widerstände hat und ihnen Aufmerksamkeit schenkt, verankert sie besser in der Realität.

Es konnte auch festgestellt werden, dass eine starke gefühlsmässige Bindung an ein Tier depressive Zustände zu mildern vermag.

Auf der physiologischen Ebene bewirkt der Kontakt mit einem Tier eine Senkung des Blutdruckes. Friedmann leitete 1980 eine Studie, nach welcher Patienten mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein Jahr nach einer Herz-Kranzgefässoperation bessere gesundheitliche

Bedingungen hatten, wenn sie das Jahr mit einem Haustier verbracht hatten. Auch wurde festgestellt, dass das Streicheln eines Tieres den Blutdruck mehr senkte als das Reden mit ihm. 1991 entdeckte Allen, dass der Stress bei Personen, die eine schwierige Aufgabe zu lösen hatten (komplizierte arithmetische Übungen), in der Nähe eines Hundes weniger gross war.

1990 ergab eine australische Studie, dass Hundebesitzer einen niedrigeren diastolischen Blutdruck und niedrigere Cholesterin- und Triglyzerid-spiegel als Personen ohne Hunde aufweisen und somit - unabhängig von ihren Ernährungsgewohnheiten und ihrem sozialen Stand - weniger Herzkreislauf gefährdet sind. Von den Personen, die auf soziale Fürsorge angewiesen sind, haben sich Tierhalter als weniger ängstlich und weniger abhängig von medizinischer Betreuung gezeigt, vor allem, wenn sie mit einem Hund zusammen lebten. Diese amerikanische Studie aus dem Jahr 1990 bestätigte, dass die Beziehung zu einem Tier ältere Menschen davor bewahrt, den Sinn für die Realität zu verlieren und innerlich zu vereinsamen, was sich negativ auch auf ihre körperliche Gesundheit auswirken kann.

Eine Studie über hospitalisierte Jugendliche zeigte, dass Hunde auf der Abteilung die Sozialisierung der jungen Patienten förderten und ihr Selbstwertgefühl und das Gefühl der Entspannung und der Sicherheit steigerten.

Das erste offizielle Programm, in welches Tiere zu therapeutischem Zweck einbezogen wurden, war ein Programm des Roten Kreuzes, welches sich zwischen 1944 und 1945 um die Rehabilitation der Flieger der Air Force kümmerte...

In den USA wurde eine internationale Vereinigung, die „Delta Society“, gegründet, welche „die Verbreitung der Hilfeleistung von Tieren für eine bessere Gesundheit, mehr Unabhängigkeit und eine bessere Lebensqualität des Menschen“ zum Ziel hat. 1996 erstellte die Delta Society Richtlinien für die tiergestützte Therapie (AAT) und tiergestützte Aktivitäten (AAA). Der Unterschied zwischen Aktivität und Therapie ergibt sich aus dem Kontext: Therapien sind individuell und finden in Gegenwart eines Therapeuten statt, während Aktivitäten allgemeiner sind und es z.B. darum geht, in Begleitung von Tieren Kranke in Spitälern zu besuchen oder Besuche auf Bauernhöfen zu organisieren.

Es gibt heute verschiedene Programme, die Tiere als Therapeuten einsetzen: Programme für den Einsatz von Tieren in Krankenhäusern und Pflegeheimen und Programme für Assistenz und Begleitung ausserhalb von Institutionen wie z.B. periodische Besuche bei alten und behinderten Menschen. Es gibt auch die Reittherapie (Hippotherapie), welche - wie die Therapie mit Delphinen (siehe folgenden Artikel) - eine Behandlungsform ist, bei welcher die neuromotorischen Funktionen eines Patienten gestärkt werden. Bei vielen Programmen in Pflegeinstituten brauchen Tiere nicht unbedingt mit den Patienten zusammen zu

leben, da speziell ausgebildete Freiwillige mit ihren Tieren regelmässig zu Besuch kommen.

Die „Tiertherapeuten“ sind nicht zu verwechseln mit Tieren, die dazu ausgebildet wurden, Seh- oder Hörbehinderte oder Menschen im Rollstuhl zu assistieren. Dieser Bereich hat auch seine Schattenseiten, da diese Tiere – in diesem Fall Hunde – für ihre Aufgabe speziell selektioniert werden und jene, die die Standards des „guten Diensthundes“ nicht erreichen, ein ungewisses Schicksal haben. Zudem werden diese Tiere nicht dazu ausgebildet, sich selber vor Stress und vor Überanstrengung zu schützen. Es kann vorkommen, dass der Hund eines Behinderten überfordert wird und seine Kräfte über seine Überlebensinstinkte hinaus beansprucht werden.

Der Tiertherapeut ist keine Arbeitskraft, sondern ein Mitarbeiter, und es gehört mit zur Therapie, dem Tier seinen Stellenwert als autonomes Wesen einzuräumen und eine emotionale Bindung zu ihm aufzubauen. Wird das Tier nur als Mittel zum Zweck wahrgenommen, kann die erwünschte Wirkung nicht erzielt werden, vor allem nicht in der Therapie mit Jugendlichen, wo die Pflege der Tiere zu Verantwortung und Mitgefühl erziehen soll.

Im ethischen Kodex der Delta Society steht für die Mitarbeiter der AAA und AAT: „Das Personal hat Tiere, Menschen und die Natur mit Respekt, Würde und Feingefühl zu behandeln und es sollen durch ihre Arbeit die Lebensqualität aller Beteiligten gefördert wird.“

Es darf trotz allem nicht vergessen werden, dass die Gefahr besteht, den Seelenzustand eines Therapiehundes zu verkennen und ihn mit Stress zu überfordern. Der Ethiker Jerrod Tannenbaum bemerkte in einer seiner Studien: „Oft ist es schwierig, in den Studien der AFT (Animal Facilitated Therapy) Erläuterungen darüber zu finden, wie das Tier den Kontakt empfindet. Nicht immer wird den Interessen und Bedürfnissen der Tiere explizit Aufmerksamkeit geschenkt und ihnen die gebührende Achtung als Wesen mit inneren Werten und Rechten, die nicht nur als Werkzeug für glücklichere und gesündere Menschen zu dienen haben, entgegen gebracht.[...] Eine Beziehung sollte immer in beide Richtungen gehen und beide Parteien sollten sich umeinander kümmern.“ („Veterinary Ethics“, 1989).

Die tiergestützte Therapie an sich vermittelt noch nicht die inneren Werte eines Tieres. Deshalb ist es wichtig darauf zu achten, dass das Tier motiviert wird, seine Funktion als Katalysator und Stütze zu erfüllen. Von einer Therapiesitzung sollten alle Beteiligten, d.h. der Patient, der Therapeut und das Tier, am Schluss profitieren. Nur so kann ein „demokratisches“ Therapie-Modell entstehen, bei welchem alle Beteiligten ihren Beitrag je nach Fähigkeiten und Kompetenzen leisten und das Beste daraus ziehen können.

Selbstverständlich können die Ergebnisse aus den tiergestützten Therapien nicht verallgemeinert werden, denn nicht jedes Tier ruft beim Menschen die gleiche emotionale Regung hervor. Die Reaktionen stehen



immer im Zusammenhang mit der persönlichen Erfahrung; einige Tiere werden aufgrund negativer Erfahrungen in der Vergangenheit als Quelle von Unsicherheit und Stress empfunden. Es gibt auch Tiere, denen ein zu „intimer“ Kontakt mit dem Menschen nicht zuträglich ist. Somit ist es sehr wichtig, die Grenzen beider Seiten richtig einzuschätzen und einen Kontakt nicht um jeden Preis herbei zu zwingen. Ein Tier soll klare Zeichen seiner Kontaktbereitschaft geben und der Patient sollte den Verantwortlichen des Projektes seine Unsicherheiten und eventuelle traumatische Erfahrungen mit Tieren mitteilen. Die Tatsache, dass bei alten Menschen, die mit Tieren zusammen leben, Depressionen weniger häufig auftreten, heisst nicht automatisch, dass das Projekt Tier-Mensch immer der richtige Ansatz ist. Bei der Zuteilung eines Tieres an einen alten Menschen sollte immer auch der Gedanke an die Pflege des Tieres mitbestimmend sein, d.h. eine Person muss immer auch in der Lage sein, die Bedürfnisse des Tieres zu befriedigen, mit dem Hund z.B. spazieren zu gehen oder ihm die richtige Nahrung zu kaufen. Der therapeutische Effekt liegt nicht darin, eine ältere oder behinderte Person einem Tier „anzuvertrauen“, sondern der Situation entsprechend die Bedürfnisse Beider zu berücksichtigen. Dies impliziert auch ein solides Kontaktnetz, welches u.U. neue Formen der Sozialisierung ermöglicht. In manchen Fällen ist es besser, regelmässige Besuche eines Freiwilligen mit seinem Therapie-Hund zu organisieren, als ein Tier einer Person anzuvertrauen, die nicht in der Lage ist, sich richtig darum zu kümmern.

Immer müssen die Bedürfnisse beider Parteien berücksichtigt werden. Wenn ein Hund emotionale Unterstützung und eine positive psychophysische

Tiere als Therapeuten

Wirkung leisten soll, so soll er seinerseits in einer Umgebung leben dürfen, die seinen Bedürfnissen entspricht und in der er sich wohl fühlt.

Die Verantwortlichen eines tiergestützten Programmes müssen die beteiligten Tiere gründlich kennen, um auch unangenehme Situationen vorher zu sehen, wie z.B. die Reaktion eines Tieres auf ein bestimmtes, möglicherweise als Angriff zu interpretierendes Verhalten der assistierten Person. Meistens werden die Tiere möglichst so ausgebildet, dass sie Sicherheit und Vertrauen vermitteln, auch wenn es oft das spontane Feedback des Tieres ist, welches dem Patienten ermöglicht, sein Verhalten auf die Umgebung abzustimmen.

Ein Erwachsener oder ein Kind mit psychomotorischen Störungen, welche wie z. B. bei autistischen Personen auf ein schwieriges Verhältnis zur Umwelt zurück zu führen sind, kann beispielsweise im Kontakt zu einem Pferd lernen, sein Verhalten dem auf Tonfall und Bewegung so sensibel reagierenden Tier anzupassen, um sich ihm nähern zu können. Es wäre sicher kontraproduktiv, wenn man dem Tier absprechen würde, seinen natürlichen Instinkten zu gehorchen.

Gerade dieser Instinkte wegen sind Tiere gute Lehrmeister für uns. Das Ausbilden der Tiere zu Therapeuten darf also das Tier nie dazu verleiten, gegen die eigene Natur zu verstossen.

Grundlagen für die tiergestützte Therapie

Das Therapiezentrum „Green Chimneys“ (Grüne Schonsteine) in der Nähe von New York nimmt affekt- und verhaltensgestörte Kinder und Jugendliche aus schwierigen Familienverhältnissen auf. Oft hatten diese unter Missbrauch, Drogenabhängigkeit oder chronischen Depressionen zu leiden, unter schwerwiegenden Lernproblemen oder Selbstmordgedanken.

Das Zentrum befindet sich in ländlicher Umgebung und ist teilweise wie ein Bauernhof gebaut. Hier leben sowohl Katzen und Hunde, als auch Pferde und andere Tiere. Ihre Rolle ist zentral im therapeutischen Programm. Die Arbeit mit Tieren hat in „Green Chimneys“ eine fast 50-jährige Tradition und die daraus entstandenen Resultate gelten als Referenz für den Nachweis, dass die Interaktion zwischen Tier und Mensch heilende Wirkungen hat und dass die Möglichkeit eines „demokratischen“ Zusammenlebens von Mensch und Tier tatsächlich existiert. Folgende Punkte sind eine Zusammenfassung der Prinzipien, auf denen die Arbeit von „Green Chimneys“ basiert:

Tiertherapeuten werden gemäss ihrer Bereitschaft, mit Menschen zu arbeiten, ausgewählt und haben unter der Aufsicht eines Tierarztes zu stehen, der regelmässig ihren Gesundheitszustand kontrolliert.

Das Personal muss bereit sein, Platz zu teilen und mit den Tieren zu interagieren. Eventuelle Allergien müssen abgeklärt und mögliche Ängste thematisiert werden.

Das gleiche gilt für die Patienten, die von einer solchen Therapie profitieren wollen. Ihre Einstellung den Tieren gegenüber muss klar sein. Die Teilnahme ist selbstver-

ständiglich freiwillig. Eine solche Therapie kann nicht „verschrieben“ werden, wenn der Patient nicht damit einverstanden ist.

Die Interaktion mit den Tieren muss ins Therapieprogramm einbezogen werden und die therapeutischen Ziele müssen festgelegt werden.

Der Therapeut (oder die Person, die den Patienten und das Tier begleitet) hat alle Interaktionen zwischen dem Patienten und dem Tier zu dokumentieren und Änderungen im Verhalten des Patienten, die aus der Beziehung zum Tier entstehen, aufmerksam zu beobachten.

Der Therapeut (oder der Begleiter) hat speziell die Reaktionen des Tieres zu beobachten und Zeichen von Stress oder Müdigkeit rechtzeitig zu erkennen. Es müssen dem Tier angepasste, zeitliche Limiten festgelegt werden, in welchen es aktionsbereit sein kann.

Inhaltlich sollten tiergestützte Therapiesitzungen so konzipiert sein, dass sie den Patienten Erfahrungen machen lassen, die auf andere Weise noch nicht gemacht wurden. Wenn der Patient Opfer eines Missbrauchs ist, bei dem Tiere eine Rolle gespielt hatten, sind die Sitzungen speziell wichtig und entsprechend heikel.

Die Sitzungen sollten in ihrer Struktur immer wieder variieren und verschiedene Aktivitäten zwischen Patient und Tier ermöglichen.

Während der tiergestützten Therapie sollten Themen angegangen werden, die die Grundlagen des Gefühlslebens und einen starken Körperbezug haben, wie Schwangerschaft, Geburt und Tod.

Der Austausch mit Tieren soll dazu dienen, das Verantwortungsbewusstsein und das Selbstwertgefühl des Patienten zu stärken. Darüber hinaus dienen diese Übungen der Erfahrung von Mitgefühl und Unabhängigkeit.

Das Tier soll als Verbündeter und Begleiter des Patienten wahrgenommen werden.

Man muss sich bewusst sein, dass die tiergestützte Therapie kein Allheilmittel ist und dass sie nur den Zugang zu gewissen inneren Aspekten eines Patienten ermöglichen kann. Und auch dies natürlich nicht bei allen...

Francesca Schär



Tiere und Heilung

Ein kleiner historischer Abriss

Die heilenden Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Tier haben eine lange Geschichte.

In den archaischen Kulturen der Jäger und Sammler, wo der **Animismus** noch vorherrschend war, glaubte man an die Notwendigkeit, jedem Tier mit grösstem Respekt zu begegnen, da andernfalls die Seele eines unsachgemäss getöteten Tieres Krankheit und Unglück brachte. Man glaubte an einen Pakt zwischen den Mitgliedern eines Stammes und den Tieren, die zur Nahrung dienten, bei welchem jeder dem anderen verpflichtet war. Wäre dieses ökologische Gleichgewicht durch eine unbesonnene Geste zerstört worden, hätten die Tiere nicht mehr eingewilligt, dem Stamm als Nahrung zu dienen und ihre Seelen hätten die Mitglieder geschädigt.

Nach dem Glauben des Animismus wird jedes lebende Wesen und jedes natürliche Phänomen durch einen Geist oder eine Essenz belebt, welche unter gewissen Bedingungen den Körper verlassen und sich frei bewegen kann.

Ein Inuit (Eskimo) bekannte gegenüber dem Anthropologen Ramussen im Jahr 1929: *„Das grosse Dilemma besteht darin, dass die menschliche Nahrung eine Seele hat. Alle Kreaturen, die wir getötet und gegessen haben, haben eine Seele wie wir, alles, was wir schlachten und zerstören, um uns Kleider zu machen, hat eine Seele; es sind Seelen, die nicht mit dem Körper sterben und die deshalb besänftigt werden müssen, ansonsten rächen sie sich an uns und nehmen uns unseren Körper weg.“*

Diese Sätze drücken die Spannung zwischen den Stammesmenschen und den Tieren auf sehr deutliche Art aus. Die Annahme, dass jedes Wesen eine Seele hat, deren Integrität nicht angetastet werden darf und die gleichzeitige Unvermeidlichkeit für die Jagdvölker, diese Integrität zu verletzen, führte zu einer Art moralischen Vertrags, der die Rechte und die Würde sowohl des Stammes, als auch der Tiere garantieren sollte.

Anderer Völker, wie z.B. die amerikanischen Indianer, sahen in den Tieren nicht nur in einem ambivalenten Verhältnis zum Menschen stehende Geister, sondern auch Schutzgeister, mit denen man in Zeiten des Rückzuges und des Fastens in Kontakt trat. Die Totentiere repräsentierten die Seele einer bestimmten Tiergruppe, die sich entschieden hatte, bestimmten Menschen beizustehen, mit denen sie durch in der Vergangenheit zurückliegende Geschehnisse verbunden war.

Dies führt uns zum **Schamanismus**, welcher wohl eine der archaischesten Formen der psychospirituellen Arbeit ist. Hier vereinigen sich therapeutische Praktiken und Techniken, um mit der Seele und der transpersonalen Sphäre in Kontakt zu treten oder Rituale zum Erhalt der Werte und zur Befriedigung der Bedürfnisse einer Gruppe. Der Schamanismus geht davon aus, dass es eine Verbindung mit den Tierseelen gibt, sowohl mit einer ganzen Gattung als auch mit

einzelnen Individuen. Bei vielen Völkern glaubt man, dass jedem Menschen bei seiner Geburt eine Tierseele zugeteilt wird, die er um Rat und Hilfe in jeder Lebenslage bitten kann. Diese „Schutztiere“ müssen in der physischen Welt mit speziellem Respekt behandelt werden (wenn es sich z.B. um ein „essbares“ Tier handelt, so darf es nicht geschlachtet werden). Bei Krankheit ruft der Schamane während seiner Rituale das Schutztier des Kranken um speziellen Beistand an. Während seiner Reisen, die er in Trance durchführt, erhält der Schamane von dieser Tierseele und anderen Geistern „magische Objekte“, welche Kräfte zur Heilung des Kranken enthalten. Die schamanistischen Traditionen nehmen also Tierseelen als Spender von Heilkräften wahr.

Im antiken Griechenland, wo der Animismus nicht mehr vorherrschend war, wurden bestimmte Tiere als Begleiter der Götter angesehen. Im Kult um Aeskulap, der Gott der Medizin, spielten Hunde und Schlangen eine zentrale Rolle. Der dem Aeskulap geweihte Epidaurustempel war ein Ort therapeutischen Rückzugs, wo Wunderheilungen passierten. Teil der von den Aeskulap-Priestern angewandten Therapien waren Reinigung, Rituale und Zeiten der Träume, welche wahrscheinlich durch psychoaktive Substanzen ausgelöst wurden. Während seines Schlafes wurde der Kranke von Hunden besucht, welche frei im Tempel herumstreunten und möglicherweise dazu abgerichtet worden waren, die Kranken zu lecken. Man sah sie als Repräsentanten der Götter an, mit der Fähigkeit, Kraft ihrer Zunge die Kranken zu heilen. Eine Tafel, die in der Tempelmauer gefunden wurde, trägt folgende Inschrift: *„Ein Hund heilte einen Jungen von Angina. Dieser hatte eine Wucherung am Hals. Einer der vom Gott gesandten Hunde heilte den Jungen, während er wachte, mit der Zunge und er wurde gesund“.*

In der klassischen Mythologie gilt der Hund als Grenzgänger zwischen den Welten und als Vermittler zwischen Natur und Kultur wegen seiner Fähigkeit, mit dem Menschen zu leben und gleichzeitig den Kontakt zur Welt der Instinkte zu wahren. Darüber hinaus gilt er als Beschützer und Wächter der Menschen, der sie vor dem Einfluss aus der Welt der Geister bewahrt.

Der Glaube, dass Hunde durch die Berührung ihrer Zunge heilen können, hat sich im Christentum erhalten. Die Wundmale von San Rocco, der oft in Begleitung eines Hundes dargestellt wird, wurden scheinbar durch die Zungenberührung seines Hundes geheilt. Auch andere Heilige, welche für ihre wunderbaren Fähigkeiten bekannt sind, werden oft mit Hunden dargestellt (St. Bernhard, St. Christophorus).

Während vieler Jahrhunderte überlebte der seltsame mittelalterliche Kult um Sankt Guinefort. Dieser war kein kanonisierter Heiliger, sondern ein Windhund. Der Legende nach wurde

Tiere als Therapeuten

Guinefort von seinem eigenen Meister, einem Ritter, irrtümlicherweise umgebracht, da dieser glaubte, Guinefort hätte seinen neugeborenen Sohn aufgefressen. Der Vater entdeckte jedoch wenig später das Kind friedlich schlafend neben den Ueberresten einer enormen Schlange, welche Guinefort getötet hatte. Von Reue über den Mord an seinem treuen Windhund gepackt, warf der Ritter den Kadaver in ein Brunnenloch, verschloss diesen mit Steinen und pflanzte rundherum ein kleines Wäldchen, um der Begebenheit zu gedenken. Im 13. Jhd. wurde dieser Wald, der sich etwa 40 Km von Lyon (F) befand, zu einer Kultstätte. Die Bauern aus der Umgebung brachten ihre kranken Kinder in der Hoffnung auf Wunderheilung dorthin... Der Inquisition missfiel die Angelegenheit und sie beauftragte einen Dominikanermönch, die sterblichen Ueberreste von Guinefort auszugraben, die Bäume zu fällen und alles zusammen zu verbrennen. Ein Edikt wurde erlassen, nach welchem der Besuch der Stätte ein Verstoß gegen die Kirche war.

Jahrhunderte später, während der elisabethanischen Epoche, glaubte man, dass Hunde, die man im Schoss hielt, die Fähigkeit hätten, eine Krankheit zu vertreiben. Gegen Ende des 18. Jhds. verbreiteten sich Theorien über die therapeutische und erzieherische Wirkung von Tieren als Begleiter, vor allem bei geistig Kranken. Der erste Versuch, Tiere in eine psychiatrische Struktur mit einzubeziehen, geschah in England im „York Retreat“, einem Pflegeheim unter der Leitung des Quäkers William Tuke, welcher für seine für die damalige Zeit progressiven Behandlungsmethoden bekannt war. Die Insassen des Heimes wurden zu handwerklichen Arbeiten und zur Lektüre ermutigt und durften frei im Garten herum spazieren, in welchem verschiedenste Tiere wie Kaninchen, Möwen, Eulen und Federvieh lebten. Tuke schrieb, dass diese Tiere nicht nur zum Vergnügen da waren, sondern weil sich der Kontakt mit ihnen als sozialisierend für die Heiminsassen erwies und für Wohlwollen unter ihnen sorgte.

Im 19. Jhd. verbreitete sich - nicht nur in England - die Tierhaltung in den psychiatrischen Anstalten.

In ihren „Notizen über die Krankenpflege“ schrieb Florence Nightingale, dass Tiere oft eine wertvolle Unterstützung der Kranken seien, hauptsächlich in Fällen chronisch Erkrankter. Mit dem Anbruch des 20. Jhds. wurden die Tiere aus den Anstalten und Krankenhäusern wieder entfernt, aus Angst, dass sie Träger von Infektionskrankheiten sein könnten. Die mechanistische und immer technokratischer werdende Medizin, welche keinen speziellen Wert in der Beziehung zwischen Arzt und Patient sah, konnte sich nicht vorstellen, dass die Wechselwirkungen zwischen Tier und Patient einen therapeutischen Effekt haben könnten.

Erst in den 60er- und 70er-Jahren wurden die Tiere therapeutisch wieder mit einbezogen, und zwar mit dem Aufkommen der psychosomatischen Medizin, welche die Bedeutung der Beziehungen zur Umwelt als gesundheitlich schädigend oder heilend neu bewertete.

Boris Levinson schrieb in seinem Buch „Pets and Human Development“, 1972: „Einer der Gründe für die aktuellen Schwierigkeiten des Menschen ist seine Unfähigkeit, mit seinem inneren Selbst zu Rande zu kommen und seine zivilisierte Welt mit seiner eigenen Zugehörigkeit zur Natur in Einklang zu bringen. Das rationale Individuum hat sich seiner

selbst entfremdet und lehnt es ab, sich mit seiner irrationalen Seite und seiner instinkthafter Vergangenheit zu konfrontieren, welche durch die Tierwelt repräsentiert wird.“

Ein Mittel gegen diese fortschreitende Entfremdung war für Levinson **die Wiederherstellung einer therapeutischen Beziehung mit unserer inneren und unbewussten Natur durch eine positive Beziehung zu den Tieren**, hauptsächlich Haustieren.

Tiere stellen laut Levinson eine Brücke auf dem Weg zu emotionalem Wohlbefinden dar: „Wir brauchen die Tiere, um unsere Innenwelt zu stärken“.

Levinson ging weit über die freud'sche Theorie hinaus, nach welcher Tiere lediglich Symbole unseres verdrängten Unterbewussten darstellen würden und wonach unser Unbehagen ihnen gegenüber ein Indikator unserer Komplexe sei. Levinson sah vielmehr in der Beziehung zwischen Mensch und Tier einen wichtigen Aspekt für die Evolution und einen entscheidenden Faktor für das innere Wohlbefinden. Es ging soweit, zu postulieren, dass unsere Beziehungen zur Welt der Tiere Indikatoren für dieses Wohlbefinden sind.

E.S.



Leonardo Da Vinci: Dame mit Hermelin (1484)

Delfine sind Herzöffner

Im spielerischen Kontakt mit Delfinen können Menschen emotionale Blockaden lösen

Die Delfine leben im DolphinReef von Eilat im Golf von Akaba am Roten Meer. Sie werden dort seit über zehn Jahren hervorragend betreut. Dort ist gleichsam ihr "Zuhause", obwohl sie jederzeit ins offene Meer schwimmen können. Das tun sie auch, doch sie kehren nach kurzen Ausflügen in die "Wildnis" immer wieder zurück, denn es gefällt ihnen in diesem Zuhause, und sie genießen offensichtlich den spielerischen Kontakt mit den Menschen.

Erholung vom Alltag und Kräftetanken sind an diesem traumhaften Ort angesagt. Aber nicht nur das: durch den Kontakt mit den Delfinen wird eine tief greifende Reinigung und Heilung der Gefühle ausgelöst. Sie sind liebevolle und verspielte Herzöffner, die es durch ihr lebendiges Sein verstehen, uns wieder mit unseren tiefsten Gefühlen zu verbinden und in lichtere Gefilde des Herzens emporzuheben.

Jeder hat schon davon gehört, dass Delfine gerade bei psychisch und physisch eingeschränkten Menschen wahre Wunder vollbringen können, dass autistische Kinder nach einigen Tagen mit diesen bewussten Tieren immer kommunikationsfähiger werden, ihre Isolationsbarrieren aufsprengen und wesentlich ausgeglichener sind als je zuvor. Oder depressive Menschen, die nach kurzer Zeit wieder zu lachen und zu singen beginnen und von den Delfinen spielerisch aus ihrem dunklen Gefängnis herausgelockt werden. Doch nicht nur für eingeschränkte Menschen ist die Begegnung mit den Delfinen ein tief prägendes und heilsames Erlebnis. Unvergessliche Eindrücke und eine intensive Entwicklung widerfahren jedem, der ihnen begegnet und mit ihnen einige Zeit im Meer verbringen kann.

Hervorragende Heiler

In unseren Seminargruppen sind viele Menschen, die im Laufe ihrer inneren spirituellen Entwicklung den Ruf der Delfine vernehmen und ihm folgen. Denn

diese Tiere sind hervorragende Heiler, wenn es um emotionale Probleme, um schmerzhaftes Erinnern und um Blockierungen geht, die im Laufe eines inneren Reinigungsprozesses geheilt werden müssen. So hat auch jeder noch kleinere oder größere Ängste, Lebensunlust und Freudlosigkeit, Selbstzweifel und Minderwertigkeit, bis zu weit verbreiteten Depressionen und zu Süchten aller Art.

Der tägliche hautnahe Kontakt mit den Delfinen, unterstützt durch Gespräche und Meditationen, leitet sanft eine grundlegende Heilung und intensive Klärung der Gefühlswelt ein, und wir erleben bei jedem Seminarteilnehmer eine wundersame Veränderung des Wesens.

Schon am ersten Tag beobachtet man kleine emotionale Öffnungen, die nach dem Delfin - Schwimmen wie von selbst entstehen, und es kann so mehr und mehr von der versteckten und gestauten Lebendigkeit wieder zum Vorschein kommen. Alle Teilnehmer werden im Laufe der Woche zusehends lebendiger und strahlender und trauen sich, immer mehr von ihren Gefühlen auszudrücken und in offene emotionelle Begegnungen mit anderen Menschen und der Welt zu treten.

Wahre Wunder

Bei Ängsten wirken die Delfine mitunter wahre Wunder. Egal ob nun jemand Todes - und Lebensängste, Angst vor tiefem Wasser - sprich vor tiefen Gefühlen -, Angst vor sich selbst oder was auch immer hat. Die Delfine helfen durch ihre lebenslustige Präsenz, die Ängste liebevoll und sanft aufzulösen, ähnlich wie das Sonnenlicht die Schatten vertreibt. Die Delfine bieten noch eine weitere Unterstützung: Sie wecken auch unsere Erinnerung an die höheren Dimensionen des Kosmos.

Oft merken die Teilnehmer gar nicht, wie viel sie in dieser Woche transformieren und heilen können. Erst wieder zurück im Alltag wird ihnen bewusst, wie sehr sie sich verändert haben. Andere wiederum erleben jeden einzelnen Tag und jede Begegnung bewusster



Tiere als Therapeuten

als tief greifende Heilung voller Liebe und Freude. Die Delfine verstehen es ohne Worte, unseres inneres Kind – das ewig verspielte, liebevolle und freudige Wesen in uns – zu beleben und zu heilen, „es“ aus dem Schneckenhaus hervorzulocken, damit in unserem täglichen Leben wieder die innere Sonne der Freude und Liebe zu strahlen beginnt. Durch die Delfine werden blockierte Gefühle aufgelöst und in Fluss gebracht. Auf spielerische Art und Weise findet ein tiefer Prozess statt, der von den alten Schlacken und der Schwere negativer Gefühle befreit. Wie von selbst geschieht eine emotionale Erleichterung, hervorgerufen durch ihre intensive, lebensbejahende Ausstrahlung.

Wasser ist eine ideales Medium

Umgeben vom grenzenlosen Ozean gleiten wir sanft in einen Zustand des Loslassens und der Heilung, den das Medium Wasser, das eine direkte Resonanz zur Welt der Gefühle hat, ist ein ideales Umfeld für die Heilung. Bereits von der Zeugung an begleitet es uns. In der Gebärmutter schwimmen wir darin und es vermittelt uns Wärme, Schutz und Geborgenheit. In unserem physischen Körper ist es das wichtigste Element mit einem Anteil von über 70 Prozent. Deshalb ist es auch unser wichtigstes Lebensmittel. Als Informationsträger sowohl innerhalb unserer Physiologie als auch in der Natur übernimmt es wertvolle Aufgaben.

So ist es nicht verwunderlich, dass uns die Begegnung mit den Delfinen im Wasser noch viel tiefer berührt als von Land aus. Auch ist Wasser ein hervorragender Leiter für Gefühle, und durch die Präsenz der Delfine wird es regelrecht mit deren Energie imprägniert. Sein Gedächtnis speichert die Ausstrahlung dieser fröhlichen Wesen und trägt es in alle Bereiche der Bucht von Eilat.

Vorfreude

Alle freuen sich auf die bevorstehende Begegnung, und sie haben natürlich alle schon vom Strand aus die Delfine gesehen, und deren Pfiffe gehört. Die Tiere warten auf die erste Gruppe, die die Delfine zum allmorgendlichen Spiel auffordert.

Während die Schnorchelanzüge und Flossen verteilt und noch einige Instruktionen gegeben werden, kann die Gruppe kaum mehr konzentriert zuhören, die Teilnehmer möchten nicht mehr länger warten und den Delfine von Angesicht zu Angesicht begegnen. Endlich ist es soweit: Die Schnorchelgruppe und die Taucher, angeführt von ihren Führern, schreiten dem kurzen Weg zum Strand hinunter. Jeder spürt, wie alle aufgeregt und gespannt sind, ja wieder eine kindhafte Ausstrahlung besitzen. Sogar beim 70-Jährigen spiegelt sich die Jugend auf dem Antlitz.

Aufnahme in den Delfin-Klan

Zaghaft betritt die Gruppe den Wohnsitz der Delfine, und die ersten verspielten Wesen nähern sich bereits. Sie umkreisen neugierig die neuen Besucher und scannen jeden mit ihrem Sonar. Nachdem sie die Führer wie alte Freunde begrüßten und sich kurz streicheln lassen, schwimmen sie wieder in die tieferen Zonen ihres Heimes und fordern die Menschen damit auf, ihnen zu folgen. Die Schnorchelgruppe wagt sich unter Führung ihres Guides tiefer in das Delfin-Territorium hinein.

Natürlich lassen auch die restlichen Delfine nicht lange auf sich warten. Die jungen unter ihnen beschnuppeln gleich mal die neuen Besucher, während die älteren sich zuerst von ihren Freunden, den Führern, streicheln und verwöhnen lassen. Denn wie wir Menschen auch haben die Delfine ihre eigene Individualität und wollen uns zuerst Mal etwas näher kennen lernen, bevor sie sich von uns berühren lassen – denn jeder Teilnehmer verspürt den Wunsch, den einzigartigen Körper der Delfine zu berühren. Das wichtigste in der Begegnung mit diesen wunderbaren Wesen basiert sowieso auf den inneren Seins-Ebenen.

Es ist schwierig, in Wörter zu kleiden, wie sich Menschen als Teil des Delfin-Clans fühlen.

Wenn sich die Delfine gegenseitig im Spiel jagen und in unglaublicher Geschwindigkeit um uns herum flitzen, oder wenn der Mutter-Verband mit den Neugeborenen langsam an uns vorbeizieht und uns in die Harmonie des Lebens eintauchen lässt, oder wenn wir Auge in Auge mit einem neugierigen Jungling regungslos im Wasser treiben und uns nonverbal auf einer tiefen Ebene austauschen, oder wenn wir vertraut dem Tanz der sich vereinigenden Delfin-Liebepaare zuschauen dürfen, oder, oder, oder.

Erhöhter Bewusstseinszustand

Nach einer Ewigkeit, die doch viel zu kurz ist, steuern die Führer schließlich das Land an. Trunken vor Glück taumeln die Teilnehmer aus dem Wasser, und voller Freude tauschen bereits einige begeistert ihre Erfahrungen aus. Andere sind tief in sich gekehrt, und ihr Blick zeugt davon, dass sie sich noch weit weg in einer anderen Welt befinden. Keiner stört sie, und jeder hat nun am Strand die Zeit für sich, um in der Energie der Delfine weiter schwelgen und zu beobachten, was in seinem Innern wachgerufen wurde. Andere wiederum setzen sich in Gruppen zusammen und genießen den erhöhten Bewusstseinszustand zum Austausch mit Gleichgesinnten.

Sonne, Strand und Meer und die vereinzelt Pfiffe der Delfine umhüllen die Menschen am Dolphin-Reef und bescheren der Erfahrung einen gebührenden Ausklang. Jeder Teilnehmer hat so die Möglichkeit,

aus seinen individuellen Bedürfnissen heraus zu sein, wie er ist.

Verarbeiten am Land

Die bewusste Integration, das Verstehen und die Verarbeitung der Gefühle, die durch die Delfine ausgelöst wurden, sind sehr wichtig, weshalb am späten Nachmittag die Erfahrungen im Seminarteil vertieft werden. Gespräch, geführte Meditationen, Atemübungen, Energie – und Körperarbeit bilden dafür den maßgeschneiderten Rahmen.

Der Seminarteil gibt allen Teilnehmern die Möglichkeit, ihre Erfahrungen zu erzählen, Erkenntnisse und Weisheit daraus zu erlangen und die Einheit in einer Gruppe von Menschen zu erfahren. Die Übungen, Meditationen und Energiearbeit unterstützen und vertiefen die intensiven Prozesse, die bei den einzelnen durch die Delfine initiiert wurden.

Alte emotionale Traumata und Verletzungen, negative mentale Programme, unterdrückte Gefühle, spirituel-

le Blockaden und so weiter sind nun bereit, für alle Zeit losgelassen und geheilt zu werden. Unbewusstes Potential und ungewohnte, positive Seinszustände steigen aus der Seelenfülle auf und möchten in die Persönlichkeit integriert werden.

Der Weg und das Ziel dieses Seminars ist die Befreiung der Lebensfreude, der Lebenslust und der uneingeschränkten Liebe zum Leben.

Spiel ist die Grundlage unseres göttlichen Seins, wobei uns die Delfine auf einzigartige Weise auffordern, diesen Zustand wieder in unserem Alltag zu Leben.

Die Delfine begleiten die Teilnehmer weiterhin in ihrem Alltag und erinnern sie beständig daran, dass auch sie in ihrer Essenz göttliche Kraft sind.

Christine und Martin Strübin
(Blaubeerwald-Institut – Altenschwand – D)

Dieses Artikel ist in der Zeitschrift „Lichtforum“ No 11, Frühling 2002 erschienen – Copyright Assunta Verlag AG.

Das Foto zeigt Martina, ein deutsches 20jähriges Mädchen. Martina lebt seit zwei Jahren im Wachkoma infolge eines Autounfalles. Obwohl ihre Augen offen sind, ist sie nicht imstande, mit der Aussenwelt zu kommunizieren.

Im Pflegeheim wo sie lebt, hatte sie schon einen Yorkshire als Therapeuten; der Hund hat ihr dabei geholfen, einige Fortschritte zu machen; keine dauerhafte Besserung kam aber zustande.

Letzten Januar ist sie nach Florida zum Delphin-Therapiezentrum von Dr. David Nathanson geflogen. Der Delphin Duke hat sich während zweier Wochen eine Stunde pro Tag um sie gesorgt, indem er sie mit den Flossen liebte und verschiedene ermunternde Laute von sich gab.

Nach jeder Sitzung mit Duke war Martina müde aber sehr gelassen. Im Wasser hatte sie damit angefangen, den Kopf zu bewegen und ihre Arme auszustrecken. Nach Dr. Nathanson besteht ein Teil des Einsatzes von Duke in der Sendung von Ultraschallwellen, die Martinas Zentralnervensystem und Gehirnwellen stimulieren. Die Wasserarbeit mit Duke hat manche Hoffnung geweckt. Nur ein Handicap: die Therapie kostet unsagbar viel Geld...

(Photo Bild-Zeitung, Januar 2003)



Ethische Fragen im Zusammenhang mit Tierversuchen

Das Tier: moralisches Wesen und Teil der Gemeinschaft

Die Frage nach dem moralischen Status der Tiere ist immer noch offen. Trotz der vielen Bemühungen, gesetzliche Grundlagen für ihre Rechte zu schaffen, ist die Vorstellung, dass Tiere als fühlende Wesen ein Anrecht auf Respekt haben, im kollektiven Bewusstsein noch nicht wirklich verankert.

Jedes Gesetz zugunsten der Tiere wird als Konzession an unseren Gemeinsinn aufgefasst und nicht als Anerkennung einer Tatsache.

Das Problem ist, dass wir immer noch denken, dass Tiere Wesen im Dienste des Menschen sind; das Konzept der „natürlichen Hierarchie“, die den Menschen über das Tier stellt, wird substantiell sozusagen nie hinterfragt. Wir sind uns zwar einig darüber, dass gewisse Misshandlungen und Übergriffe nicht zulässig sind, und diese werden, zumindest in Europa, gesetzlich ausdrücklich verboten – ein absolutes Verbot von Misshandlungen gibt es jedoch nicht oder nur in gewissen Situationen und entsprechendem Kontext. Was Industrie, Massentierhaltung und Forschung angeht, so haben sich Normen stabilisiert, die den Missbrauch „einschränken“, d.h. sie definieren die „Nutzniessung“ und die „willkürliche Nutzung“, welcher theoretisch verweigert werden kann, von Tieren. Die „Nutzniessung“ kann je nach dem für das Tier Leid und einen schmerzhaften Tod bedeuten, wenn davon ausgegangen wird, dass dies im Interesse der Menschheit geschieht und somit einem „höheren Zweck“ dient.

Wenn wir über Ethik im Zusammenhang mit Tierversuchen sprechen, so müssen wir über Sinn oder Unsinn des wissenschaftlichen Tiermodells hinausgehen und sollten die Legitimität der Versuche an **nicht einwilligenden Wesen**, denen mehr oder weniger schwerwiegendes Leid zugefügt wird, weil man an einen Vorteil für die Menschen glaubt, rigoros hinterfragen.

Es ist das freie Ermessen in Bezug auf nicht menschlichen Tierarten, welche die Ethik überdenken muss.

Dass dieses freie Ermessen von immer mehr Juristen und Philosophen thematisiert wird, ist ein Zeichen dafür, dass eine Bewusstwerdung in unserer Gesellschaft im Gange ist, die ein veraltetes Weltbild ablöst. Der Prozess ist allerdings langsam und nicht ohne Hindernisse. In der Tat: wollen wir ethische Normen ausarbeiten, die dem Tier im Rahmen seiner Möglichkeiten ein Recht auf Entscheidungsfreiheit bezüglich seines Lebens und Schicksals zugestehen, so

werden wir mit nicht leicht zu lösenden Fragen konfrontiert, die auch grundlegende Änderungen der Ernährungs- und Bekleidungsgeohnheiten, und natürlich vorallem der Forschung betreffen.

Nichtsdestotrotz glauben wir, dass diese Veränderungen passieren werden, denn langsam aber sicher nähern wir uns einer Vorstellung von Freiheit und Selbstbestimmung, die sich nicht mehr nur auf den Menschen beschränkt. Früher oder später wird diese Entwicklung zu einer allgemein akzeptierten Tatsache. So wie einst das Postulat der Rechtsgleichheit aller Menschen revolutionär war, so wird es eines Tages möglich, dass den Tieren die gleichen Grundrechte wie dem Menschen zugestanden werden.

Dies wird **einen neuen Vertrag mit der Tierwelt** implizieren, der grundsätzlich die Nutzung von Tieren, z.B. als Arbeitskraft (oder noch besser als „Mitarbeiter“) nicht ausschliesst. Ist doch auch unter uns Menschen eine gegenseitige „Nutzung“ üblich, die innerhalb eines Konsenses (so sollte es zumindest sein...) stattfindet, der die Rechte der beteiligten Partner klar definiert und respektiert.

Es ist klar, dass Gesetze nicht ausreichen, um die Einhaltung der Rechte zu garantieren, es genügt, einen Blick zu werfen auf die Art und Weise, wie wir Menschen miteinander umgehen: der vom Gesetz verlangte Konsens ist oft eine Illusion und wir sind täglich Zeugen missbräuchlicher und unbefugter Handlungen, die wir einander gegenseitig zufügen. Und es ist leider wahr, dass wenn wir nicht in der Lage sind, die Menschenrechte immer zu respektieren, die Einhaltung der Rechte der Tiere wohl noch in weiter Ferne liegt...

Die gesetzlichen Regelungen sind ja nur ein rein formaler Aspekt des Problems. Das Hauptproblem ist die Entwicklung des Bewusstseins, welches vor allem auf emotionale Hindernisse trifft. Das Thema des moralischen Status des Tieres ist ein sehr unbequemes Thema, welches grosses Unbehagen bei jedem von uns hervor ruft. Die wenigsten können von sich sagen, dass sie nicht irgendwo versteckt in ihrem Unterbewusstsein ein vages schlechtes Gewissen in Bezug auf die Tiere verspüren. Alle sind wir direkt oder indirekt Komplizen ihres Missbrauchs.

Wenn wir nun hauptsächlich die Tierversuche im Visier haben, so muss erwähnt werden, dass sich ethische Fragen geradezu aufdrängen, da die wissenschaftlichen Argumente gegen diese Methoden von der Forschergemeinde nicht einhellig akzeptiert und aner-



kannt werden. Wäre dies der Fall, so würde sich das Problem nicht stellen, weil es keinen „moralischen Konflikt“ gäbe, d.h. die Tierversuche wären automatisch ungerechtfertigt, weil sie ein nutzloses Opfer wären, die der Menschheit nichts bringt.

Obwohl unserer Meinung nach die wissenschaftlichen Argumente gegen Tierversuche durchaus solid und glaubwürdig sind, gaben sie schon immer Anlass zu Debatten, die sie in Frage stellen. Obwohl die fragwürdige Zuverlässigkeit der Ergebnisse aus Tierversuchen zugegeben wird, bestehen viele Forscher auf der Legitimität und Unverzichtbarkeit dieser Methode.

Wenn das moralische Argument für die grundlegende Gleichheit zwischen Mensch und Tier einhellig anerkannt würde, würde sich das Problem der Gültigkeit dieser Methode nicht mehr stellen. Es würde zu einer moralischen Aufgabe, sich Forschungsmethoden zuzuwenden, die keinem fühlenden Lebewesen Schaden zufügen.

Eine philosophische Frage

Um ethische Argumentationen besser verstehen zu können, müssen wir uns in den philosophischen Bereich begeben. Es ist in der Tat auf dem Boden der Philosophie, auf welchem ethische und moralische Argumente wachsen, um dann in die Praxis umgesetzt zu werden. Die Prinzipien, auf welchen unsere Urteile basieren, haben einen philosophischen Ursprung. Auch die Wissenschaft, wie wir sie heute kennen, ist aus der Philosophie entstanden. Der Materialismus, der Utilitarismus, die Forschungsmethoden aber auch der Liberalismus waren - bevor sie zu allgemein akzeptierten Grundlagen unserer westlichen Kultur wurden - philosophische Theorien, die allmählich Verbreitung und Verwurzelung in der Mentalität ganzer

Gemeinschaften fanden, da sie die Bedürfnisse und Interessen der aufstrebenden politischen und wirtschaftlichen Klassen widerspiegeln.

Dieser Aspekt scheint uns interessant, denn da wo sich gesellschaftliche Werte verändern, tauchen Philosophien auf und prägen die konzeptuellen Fundamente dieser neuen Werte. Andererseits sind es Geistesströmungen, die eine Mentalität beeinflussen. Es gibt eine Wechselwirkung, sodass sich verschiedene Denkmodelle in einer Bevölkerung gleichzeitig verbreiten können und in die Lebensweisen mehr oder weniger grossen Gruppen integriert werden. Zu Hauptparadigmen werden jedoch nur jene Strömungen, denen sich die wirtschaftlichen und sozialen Strukturen anpassen.

Wir leben in einer Gesellschaft, die noch neoliberalistisch denkt und wo das Erbe des Imperialismus die heutige Globalisierung ist. Aber in unserer Gesellschaft verbreitet sich langsam auch eine holistische Mentalität, die auf Kooperation und ökologischem Bewusstsein beruht. Wenn nun diese Mentalität langsam Wirtschaft und Politik erobert und sich als konstruktiver und nützlicher für das Überleben und für die Lebensqualität der Bevölkerung erweist, so wird sie zum Denkmodell und Fundament der Gesellschaft.

Utopie? Vielleicht nicht. Es werden ökologische Katastrophen sein, welche unserer wirtschaftlichen Entwicklung natürliche Grenzen setzen werden. Es wird die relative Ineffizienz der allopathischen Medizin in Bezug auf die zunehmenden Krankheiten sein, die uns dazu bringen wird, eine andere Medizin anzunehmen, und es werden neue Erkenntnisse im Bereich der Ernährung sein, die unsere Essgewohnheiten verändern werden.

Vor vierhundert Jahren hätte niemand gedacht, dass die industrielle Revolution das Ende für eine seit Jahrhunderten bestehende soziale Ordnung bedeuten würde. Der Liberalismus bot sich an, weil er eine Geistesströmung war, die erlaubte, für eine breitere Bevölkerungsschicht die Realität effizienter als in der Vergangenheit zu organisieren

Heute fragen wir uns, welche Philosophie uns eine bessere Lebensqualität beschern kann. In der heutigen Gesellschaft geht es - zumindest bei uns - nicht mehr um materielle Werte. Das Konzept der „Lebensqualität“ beinhaltet emotionale, affektive, mentale und spirituelle Aspekte. Dieses erweiterte Konzept hatte bereits in den 60er-Jahren in einer breiteren Öffentlichkeit Fuss gefasst, als man feststellte, dass der Konsumismus zwar materiellen Wohlstand beschert, aber auch die innere Integrität zerstört. Im Laufe der Jahrzehnte konstatierte man, dass Konsum nicht mehr darauf begrenzt war, Güter anzuhäufen, sondern zu einer allgemeinen Haltung wurde, die sich auch auf die zwischenmenschlichen Beziehungen, auf die Beziehung zur Umwelt und auf die Beziehung zu anderen Lebewesen auswirkte. Es ist nicht neu, dass dieses Konzept, den Anderen zu „konsumieren“, als wesentlicher Bestandteil einer Gesellschaft ist, die der Empathie keinen Wert beimisst nur hatte der wirtschaftliche Wohlstand das Konsumverhalten in etwas Paradoxes, Groteskes und Unkontrollierbares verwandelt...

Wenn immer grössere Bevölkerungsgruppen und immer mehr Führungsleute erkennen, dass das holistische Modell allen eine bessere Lebensqualität als das

materialistisch-konsumistische Verhalten bringt, werden substantielle Veränderungen geschehen können. In der Zwischenzeit ist es wichtig, dass die holistische Ethik ihre Argumentationen weiter entwickelt und sie solid und verständlich formuliert.

Der moralische Status des Tiers und der Moralische Individualismus

Was ist ein moralischer Status? Es handelt sich hierbei um das Recht, der „moralischen Gemeinschaft“ anzugehören, d.h. der Gesamtheit aller Lebewesen, denen die gleichen Grundrechte gemeinsam sind. Folgende Frage ergibt sich daraus: Welche Fähigkeiten und Charakteristika muss ein Individuum besitzen, um mit Recht als „moralisches Subjekt“ zu gelten? Welche Bedingungen und Voraussetzungen braucht es, damit ein Wesen als Mitglied dieser „moralischen Gemeinschaft“ gelten kann? Die Antworten auf diese Fragen können in folgende Kategorien eingeteilt werden: Anthropozentrisch („*Nur der Mensch hat Anrecht auf einen moralischen Status*“), pathozentrisch („*Jedes empfindende Lebewesen ist ein moralisches Subjekt*“), biozentrisch („*Die ganze belebte Natur ist moralisches Subjekt*“) und holistisch („*Die Natur in ihrer Gesamtheit ist lebendig und verfügt somit über einen moralischen Status*“).

Natürlich reicht es nicht, „Meinungen“ nach philosophischen Regeln zu formulieren. Es gewinnt immer der, der die überzeugendsten Argumente in Bezug auf die Praxis hat. Moral hat immer auch die Aufgabe, klare Verhaltensregeln zu formulieren und muss daher praxisbezogen sein.

Der Philosoph Johann Ach der Universität Münster schlägt in seinem Buch „Warum man Lassie nicht quälen darf“ (Fischer Verlag, 1999) in seinem Konzept des „Moralischen Individualismus“ Kriterien vor, nach denen beurteilt werden kann, welche Wesen der „moralischen Gemeinschaft“ angehören. Dieses Konzept basiert auf folgender Grundlage: „**Jedes einzelne Wesen ist nach Massgabe seiner Interessen gleich zu berücksichtigen**“. Es handelt sich um eine praktische Formulierung, weit entfernt von den metaphysischen Reflexionen einigen ökologischen Strömungen, welche mit einer Art „modernem Animismus“ die Rechte der biologischen Arten und der Natur verteidigen.

Diese Strömungen haben den Vorteil einer etwas spirituelleren Dimension, aber es scheint uns wichtig zu erwähnen, dass es durchaus Argumentationen zur Verteidigung der Rechte der Tiere gibt, die nicht unbedingt in metaphysische Dimensionen, die (noch) nicht Allgemeingut sind, führen müssen.

In diesem Sinne ist der Gedankengang von Johann Ach eminent rational. Nach dem moralischen Prinzip der Interessen, **ist eine Handlung nur dann gerechtfertigt, wenn die Interessen aller Betroffenen gewahrt werden.**

Der Jurist Leonard Nelson formulierte schon in den 70er-Jahren einen Gedanken, der als Vorläufer von Ach's Diskurs angesehen werden kann: „**Nach dem Sittengesetz haben alle Wesen, die irgendwelche Interessen haben (oder verteidigen) Rechte. Pflichten haben all jene, die in der Lage sind, die Implikationen einer Aufgabe zu erfassen**

und zu verstehen.“

Tiere gehören (wie Kleinkinder und stark Behinderte) der Kategorie jener an, die Rechte haben, während Erwachsene und Verantwortliche darüber hinaus auch noch zur Kategorie jener gehören, die Pflichten haben. Das Sittengesetz wird von Nelson folgendermassen formuliert: „Handle nie so, dass du nicht auch in deine Handlungsweise einwilligen könntest, wenn die Interessen der von ihr Betroffenen auch deine eigenen wären.“ Eine etwas umständliche, typisch philosophische Formulierung, die soviel meint wie: „Tue einem Anderen nicht das an, was du nicht vom Anderen angeht bekommen willst“, oder noch besser: „Die Interessen der Anderen sind auch deine eigenen“.

Jedes Subjekt mit Interessen ist ein moralisches Subjekt und darf nicht degradiert und instrumentalisiert werden.

Die Fähigkeit, Emotionen zu empfinden, gilt allgemein als Kriterium, um zu definieren, ob ein Wesen eigene Interessen hat oder nicht.

Peter Singer schreibt in seiner „Praktische Ethik“ (1994): „Es wäre Unsinn zu sagen, es sei nicht im Interesse des Steins, dass das Kind ihm auf der Strasse einen Tritt gibt. Ein Stein hat keine Interessen, weil er nicht leiden kann. Nichts, das wir ihm zufügen können, würde in irgendeiner Weise auf sein Wohlergehen Einfluss haben. Eine Maus dagegen hat ein Interesse daran, nicht gequält zu werden, weil sie dabei leiden wird. [...] Ist ein Wesen nicht leidensfähig oder nicht fähig, Freude oder Glück zu erfahren, dann gibt es nichts zu berücksichtigen. Deshalb ist die Grenze der Empfindungsfähigkeit die einzig vertretbare Grenze für die Rücksichtnahme auf die Interessen anderer.“

Zusammenfassend lässt sich sagen: jedes fühlende Wesen ist ein moralisches Subjekt. Wenn das Subjekt nicht in der Lage ist, seine Interessen zu kommunizieren, wird eine **natürliche empathische Beziehung zwischen fühlenden Wesen** voraus gesetzt und somit „wissen“ wir intuitiv, ob eine Handlung zu Lasten dieses Subjekts moralisch zu rechtfertigen ist oder nicht.

Der Philosoph Jean-Claude Wolf („Ist die Ehrfurcht vor dem Leben ein brauchbares Moralprinzip?“), schreibt 1993: „**Wir können nur solchen Wesen gegenüber moralisch handeln, in die wir uns – in welcher rudimentärer Weise auch immer – einfühlen können und von denen wir „verstehen“ können, worin ihr Wohl oder Wehe**



besteht.“

Es braucht nicht weiter betont zu werden, dass die Empfindungsfähigkeit das vernünftigste Kriterium für die Zugehörigkeit zur „moralischen Gemeinschaft“ ist, denn jedes andere Kriterium (Intelligenz, Ausdrucksfähigkeit, moralisches Verantwortungsgefühl etc.) hätte die leidvolle Konsequenz für einige Menschen, von der moralischen Gemeinschaft ausgeschlossen zu sein...

Es lohnt sich, noch einen anderen Standpunkt bezüglich der Rechte der Tiere zu erwähnen: der Standpunkt eines der wichtigsten Philosophen der Moderne, Emanuel Kant. Man muss dazu sagen, dass dieser nicht unbedingt am Mitgefühl anderen Arten gegenüber oder an einem Konzept der moralischen Gemeinschaft über die Grenzen des Menschen hinaus interessiert war. Aber er hat diesbezüglich einen Gedanken formuliert, der es wert ist, erwähnt zu werden: Nach Kant haben wir nicht eigentliche Pflichten den Tieren, jedoch unseren eigenen inneren „moralischen Gesetzen“ gegenüber. Die Notwendigkeit, den Tieren mit Respekt zu begegnen, ist in Wirklichkeit eine Verpflichtung des Menschen sich selber gegenüber. Es ist eine Art und Weise, sich in die eigenen Moralansprüche einzureihen und sich selber zu Gerechtigkeit und Toleranz zu erziehen.

Ein halbes Jahrhundert später, Mitte des 19. Jahrhunderts, reagierte Schopenhauer mit Ekel auf den kantianischen Gedanken, dass der Umgang mit Tieren lediglich ein „Training“ für die Handhabung moralischer Werte sei. Schopenhauer, vom Buddhismus beeinflusst, formulierte die „Ethik des Mitleidens“ für jedes empfindende Wesen. Er gehört zu den gerne zitierten Philosophen der neuen Generation, die sich für die Rechte der Tiere einsetzt.

Aber zurück zu den zeitgenössischen Denkern. Bevor er das Thema Tierversuche angeht, untersucht Ach in seinem bereits zitierten Buch die Versuche an freiwilligen menschlichen Probanden und fügt seinen Schlussfolgerungen bei:

“Der Umfang bzw. Das Ausmass der Befriedigung der Interessen aller Betroffenen ist nach dem interessenorientierten Model der Massstab für die Beurteilung der Zulässigkeit biomedizinischer humanexperimenteller Forschung.” Indem er die Diskussion auf die Tierproblematik ausweitet, bekräftigt Ach, dass jedes Lebewesen je nach Fähigkeiten und Charakteristika gleich zu behandeln sei. **“Wenn wir gute Gründe haben, uns anderen Menschen gegenüber nach gewissen Standards zu verhalten, so sagt uns das Prinzip des Moralischen Individualismus, dass die selben Standards auch für unser Verhalten anderen biologischen Arten gegenüber gelten. Die Standards unseres moralischen Verhaltens gegenüber anderen Mitgliedern der moralischen Gemeinschaft sollten unveränderlich sein, ob es sich nun um Menschen oder Wesen anderer biologischen Gattungen handelt.”**

Den Tieren fehlt die Fähigkeit, mitzubestimmen, ob sie an Experimenten teilnehmen wollen oder nicht. Somit kann also das Prinzip des sogenannten „informed consent“ für freiwillige menschliche Probanden, d.h. die

Zustimmung nach Erhalt und Abwägung aller nötigen Informationen, in keiner Weise für Tiere angewandt werden. Es muss davon ausgegangen werden, dass Tiere gegen ihren Willen zur Teilnahme an einem Experiment gezwungen werden (logisch...). Wenn wir alle empfindenden Wesen als Mitglieder der moralischen Gemeinschaft sehen wollen, so können wir nicht gegen ihre Interessen verstossen, unabhängig davon, ob dies von vermeintlichem oder tatsächlichem Vorteil für uns wäre.

Sind also die Grundrechte für alle fühlenden Wesen gleich, kann man daraus schliessen, dass das Recht auf Tötung nicht vorgesehen ist. Alle Experimente, die unter Anästhesie durchgeführt werden oder an deren Ende das Tier stirbt, gehören nicht in die Kategorie der in Theorie moralisch tolerierbaren Versuche, d.h. zu jenen, die in keiner Weise das Tier und seine Grundinteressen (Freiheit, Integrität etc.) verletzen. Die einzig tolerierbaren Versuche sind nach diesem Prinzip die Beobachtung und allerhöchstens die Entnahme von kleineren Gewebeproben und Organflüssigkeit. Dies sind Handlungen, bei denen davon ausgegangen werden kann, dass das Tier nichts dagegen einzuwenden hat, da es nicht geschädigt wird.

Es versteht sich von selbst, dass nach dem Moralischen Individualismus die Produktion von transgenen Tieren und Experimente am menschlichen Fötus inakzeptabel sind.

Schliessen wir mit einem zusammenfassenden Zitat aus dem Buch von Ach:

„Ein intrinsischer moralischer Status kommt im Rahmen einer solchen Konzeption [der Moralische Individualismus] allen Entitäten zu, sofern sie Wunschsubjekte waren, sind oder sein werden.

Die Zugehörigkeit zur biologischen Gattung ist weder eine notwendige noch eine hinreichende Bedingung für einen moralischen Status überhaupt und weder eine notwendige noch eine hinreichende Bedingung für eine moralische Ungleichbehandlung innerhalb der moralischen Gemeinschaft. An einem umfassenden Gleichheitsprinzip, das uns abverlangt, die gleichen Interessen anderer Individuen in gleicher Weise zu berücksichtigen wie die eigenen, führt kein Weg vorbei. Diese Einsichten führen zu Konsequenzen, die unseren moralischen Intuitionen mitunter radikal entgegenstehen und eine drastische Veränderung unseres Alltagsverhaltens ebenso fördern wie eine grundlegende Revision der moralischen Problematik von Tierversuchen. [...]

Es sind dieselbe Gründe, die es verbieten, nicht-menschliche Tiere und Menschen zu quälen, ihnen Leiden und Schmerzen zuzufügen, sie Belastungen und Risiken auszusetzen bzw. sie zu töten.“

Mit diesem Artikel ist das Thema um die ethische Argumentation gegen Tierversuche noch lange nicht erschöpft. Wir haben ein einzelnes Argument vertieft, aber es gibt viele andere, die genauso viel Aufmerksamkeit verdienen und auf die wir in den nächsten Albatros-Ausgaben zurück kommen werden.

Ortho-Bionomy

Der einfache Weg



Ortho-Bionomy bedeutet: «korrekte Anwendung der Lebensgesetze».

1978 wurde die Society of Ortho-Bionomy™ International in Kalifornien vom kanadischen Knochenerzt Arthur Lincoln Pauls gegründet.

Seit 25 Jahren verbreitet sich die Ortho-Bionomy in der ganzen Welt; heute wird diese Methode bereits in vielen Ländern gelehrt: in den USA, Kanada, Neuseeland, Japan, Frankreich, Italien, Spanien, Deutschland, Österreich, Dänemark, Grossbritannien und in der Schweiz.

Bei der Ortho-Bionomy handelt es sich um eine Körpertechnik, die sich auf jene menschliche Fähigkeit gründet, welche erlauben sollte, die eigene Gesundheit auf reflexive Weise selbst wiederherzustellen.

Die Hauptaufgabe dieser Technik besteht nämlich in der Selbststimulierung der körperlichen selbstkorrigierenden Reflexe, mit anderen Worten in der Fähigkeit unseres Organismus, ein durch externe Geschehnisse gestörtes Gleichgewicht wiederherzustellen. Besondere Aufmerksamkeit wird dabei den Bedürfnissen des Körpers selbst geschenkt.

An sich ist ein Mensch fähig, sich selbst zu verbessern; die meisten unter uns haben jedoch diese angeborene Fähigkeit im Laufe der Zeit verlernt. Dank der Ortho-Bionomy kann man jene Positionen wiederentdecken, die unser Körper spontan annimmt; z.B. wird man nach einer schmerzstillenden, angenehmen Position für Muskel und Gelenke sucht. Keine Technik (Bewegung) sollte dabei Schmerzen verursachen bzw. verstärken.

Da die Ortho-Bionomy Strukturprobleme behandelt, soll der Kontakt mit dem Patienten am Anfang natürlich auf Körper-Ebene beginnen. Eine ganze Reihe von Bewegungen werden mit dem Ziel ausgeführt, die verschiedenen Teile der Struktur in eine beruhigende Lage zu versetzen, indem man die Spannungen berücksichtigt. Meistens handelt es sich dabei um eine Übertreibung jener Positionen, die beim Patienten ein Ungleichgewicht herbeigeführt haben.

Ein Beispiel dazu: ein Patient neigt dazu, die linke Schulter etwas angehoben zu halten, was zu einem muskulären Ungleichgewicht über den ganzen Rücken führt. In diesem Fall soll der Ortho-Bionomy - Therapeut die Schulter etwas weiter anheben und damit das

Problem verschärfen, was beim Patienten das Gefühl von Ungleichgewicht verstärkt. Ein leichter Druck, wodurch der Selbstverbesserungsprozess stimuliert und beschleunigt wird, ergänzt das Ganze.

Bevor der Patient eine Beschwerde auf absolute natürliche und spontane Weise wahrnimmt, hat die Intelligenz seines Körpers ein neues Gleichgewicht hergestellt. Die Behandlung hört hier nicht auf: der ganze Körper wird auf die gleiche Weise beansprucht, damit er die Spannungen loswerden kann, die inzwischen entstanden waren, um das Ungleichgewicht der linken Schulter zu kompensieren.

Unser Körper ist ständig damit beschäftigt, Muskel, Nerven und Hormonen im richtigen Gleichgewicht zu halten. Zahlreiche innerliche bzw. äussere Einwirkungen aber veranlassen manche Störungen in der Körperstruktur, welche das Wohlbefinden und die richtigen Funktionen unseres Organismus negativ beeinflussen und zu Ungleichgewichtssituationen führen. Zu den Ursachen davon nennen wir Stress, allerlei Unfälle, falsche Körperhaltung, emotionale Mängel, usw.

Aus diesem Grund fühlen sich viele unter uns ständig gespannt und "steif", während andere überempfindlich sind und andere nicht genug Energie haben, so dass sich oft erschöpft oder müde fühlen.

Diese Technik bietet unserem Körper die Möglichkeit an, dessen Ungleichgewichte wahrzunehmen bzw. zu beseitigen und hilft ihm dabei, jenes intuitive Bewusstsein zu schaffen, wovon in den Vorträgen und Ausbildungsseminaren des Gründers die Rede ist.

Immer noch wird diese praktische Lebensphilosophie während der Ausbildungskurse vermittelt.

Etwas Geschichte...

Arthur Lincoln Pauls (1929-1997) wurde in Kanada geboren. Vor seinem Studium der Osteopathie war er Judo-Meister, Fahrlehrer und früher noch Fotograf in Kalifornien. In den 60er Jahren zog er nach England um, wo er im Alter von 40 Jahren mit dem Studium der Osteopathie begann. Gegen den Abschluss seiner Ausbildung erfuhr er von den Forschungsarbeiten vom



Osteopathen Dr. Lawrence Jones, der eine Methode zur Entspannung der muskulären Spannungen ausgearbeitet hatte und zwar durch die Positionen, nach denen unser Körper auf natürliche Weise sucht, um Schmerzen zu vermeiden. Jene Möglichkeit faszinierte Arthur Pauls: "Es ist genial, den Leuten zu helfen, ohne gezwungene Bewegungen auszuführen bzw. ohne Leiden zu verursachen"

Sein Forschergeist führte ihn zu einer Vertiefung und Entwicklung der Technik von Jones bzw. zur Schaffung der Ortho-Bionomy.

Um Arthur L. Pauls besser kennenzulernen, enthülle ich Ihnen den Leitfaden seiner Forschung sowie seiner persönlichen Lebensführung ... es handelt sich um ein heiliges Gesetz: **minimalste Anstrengung - höchstes Ergebnis**. 1978 liess er in den USA die Benennung registrieren und bildete dort die ersten Lehrer aus. Am Anfang der 80er Jahre kam er nach Europa, zuerst in die Schweiz, später nach Frankreich usw.

Die letzten 10 Jahre seines Lebens verbrachte er in Frankreich, aber er reiste stetig durch Europa, um weitere Therapeuten und Lehrer für seine Methode auszubilden. Seine enge Bekanntschaft macht uns sehr glücklich.

Dr. Arthur Lincoln Pauls hatte die Ortho-Bionomy in 7 Entwicklungs- bzw. Lernphasen unterteilt. Die Phasen 1 bis 3 stellen Techniken und Ansatzmethoden zu einer Arbeit am Körper dar. Die o.g. drei Phasen sind die Voraussetzungen für die Entwicklung der Ortho-Bionomy gewesen; deshalb werden sie nicht unterrichtet und dürfen ausgelassen werden.

Die Phase 4 betrifft die Anwendung des universellen Gesetzes von "Wirkung und Effekt" am physischen Körper. Es wird einzig auf physischer Ebene gearbeitet, indem man Gelenke, Bänder, Muskel und Sehnen behandelt. Während der Behandlung benimmt sich der Patient gewöhnlich passiv. Unter den zahlreichen Techniken sollten folgende erwähnt werden: die Entspannung schmerzender Stellen (Trigger Points), isotonsche, isometrische sowie individuelle Übungen, die das Selbstwiederordnen der Körperhaltung erlauben, die Postierung in analgetische (schmerzstillende) Stellungen, Übungen für

Nacken, Schultern, Ellenbogen, Knie, Becken, Hüften, Hände und Füsse. Ziel dabei ist die Entspannung und die Verbesserung falscher Körperhaltung.

In der **Phase 5** hört man dem Patienten zu, unterstützt und begleitet denselben bei seinen energetischen Bewegungen, von denen er kaum bewusst ist. Durch eine ganze Reihe von Reflexbewegungen gibt der Therapeut seinem Patienten die Möglichkeit, sich von jenen im Laufe seines Lebens angenommenen Strukturen zu befreien, die ihn bei der Bewegungsfreiheit hindern.

Während der **Phase 6** trennt sich der Therapeut vom Körper seines Patienten und er befindet sich allein im Kontakt mit dem Aussenraum, mit jener Energie um den Körper - AURA genannt - in der alle positiven und negativen Erfahrungen des Lebens aufgezeichnet sind.

Die **Phase 7** besteht in der Arbeit mit der subtilen Energie; es handelt sich dabei um die Vermittlung energetischer

und geometrischer Schemata, die im ganzen Universum vorhanden sind. Die Kommunikation zwischen Therapeuten und Patienten kommt ohne physischen Kontakt zustande.

Der Schädel - Die Behandlung des Schädels ergänzt die Arbeit an der Struktur. Gut 80% unserer Energie befindet sich in diesem Bereich, deshalb ist es leicht verständlich, wie wichtig dessen Gleichgewicht ist.

Viszeral - Es handelt sich dabei um eine Art Meditation, die erlaubt, mit den Organen, den Eingeweiden sowie mit allem, was sich in unserem Körper befindet, in Kontakt zu treten.

Die Ortho-Bionomy beschäftigt sich mit dem Menschen, was dessen Integrität anbelangt, sie legt keinen Wert auf dessen Krankheit, sondern auf die Tatsache des Krankwerdens, was auf ein inneres Ungleichgewicht hinweist. Die Methode beschäftigt sich mit allen Körpern des Menschens, vom konkretesten, unserem physischen Körper, bis zu den subtilsten hin, unseren energetisch - ätherischen Körpern.

Im Laufe der Ausbildung, die eine Dauer von zweieinhalb bis drei Jahre (42 Unterrichtstage) hat, werden sämtliche Techniken vermittelt, damit der Therapeut nach dem Abschluss des Ausbildungszyklus eine optimale Behandlung gewährleisten kann. Nur diejenigen, die die letzten drei Abschlussprüfungen mit Erfolg bestehen, werden das Diplom bzw. das Recht erwerben, den registrierten Namen Ortho-Bionomy® zu verwenden.

Der Sand-Dollar

Als Symbol für die Ortho-Bionomy hat Arthur Lincoln Pauls den "Sand-Dollar" gewählt. Dieser Meerorganismus, der nie damit aufgehört hat, sich weiter fortzupflanzen, hinterlässt seit immer seine Spuren und zwar unter verschiedenen Formen in der Natur. Diese Spuren bezeugen die Lebensenergie, die sich ausserhalb des Bewusstseins und jenseits der Sinnlichkeit auswirkt, und die wir stetig benutzen, um unsere Praxis darzustellen bzw. darzulegen.

Margherita Brugger
Esmeralda Morisoli

In der Schweiz sind verschiedene Schulen bzw. Ausbildungszentren für Ortho-Bionomy - Therapeuten vorhanden. Informationen dazu liefern zum Beispiel folgende Internetseiten:

www.ortho-bionomy-ticino.ch (auch Kurse in deutscher Sprache)

www.ortho-bionomy.ch

www.ortho-bionomy-ch.ch (ASOB)

In unserem Land sind zur Zeit ca. 120 Ortho-Bionomy - Therapeuten tätig, die meisten leben im Tessin und in der Romandie; in der Deutschschweiz sind sie zur Zeit kaum vertreten.

Der Schweizerische Verein für Ortho-Bionomy (ASOB/SVOB) ist dabei ein Bezugspunkt für alle.



Arthur Pauls, Gründer
der Ortho-Bionomy

Hatha-yoga und Prävention

Yoga ist eine uralte, eigenständige Lebensphilosophie, deren Ziel das Erreichen von Wohlbefinden für Körper und Geist ist.

Es stammt aus Indien - ein Land vieler Widersprüche, aber auch einer grossartigen Kultur und tiefen Spiritualität.

Yoga lehrt uns, wie man Körper und Geist durch die Suche nach geistiger Gelassenheit und innerlichem Frieden miteinander in Einklang bringen und diese Harmonie bewahren kann.

Das Ziel ist die Erlangung eines geistig-seelischen Gleichgewichtes, welches für ein harmonisches Leben im Respekt vor uns, vor unseren Mitmenschen sowie vor der Göttlichkeit eines jeden Lebewesens unentbehrlich ist.

Der Teil der Lehre, der sich mit den "Hasana" (Positionen) beschäftigt, wird **Hatha Yoga** (Yoga für den Körper) genannt.

Die Übungen beschäftigen sich mit der Suche nach einer aufrechten und ausgewogenen Körperhaltung, mit der richtigen, regelmässigen und tiefen Atmung sowie mit der Beseitigung von Samskara (durch negative Gedanken verursachte Energien).

Verspürt man bei der Ausführung der Hasana solche Gedanken, wird gelehrt, sie wie Regentropfen auf einer Glasscheibe "weggleiten" zu lassen.

Die Vorteile von Hatha Yoga

- Eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers
- Erfassung eventueller Funktionsstörungen
- Optimale Flexibilität der Gelenke
- Erhaltung der Flexibilität der Sehnen
- Verstärkung der Muskelkraft
- Erreichung einer koordinierten, tiefen und langsamen Atmung
- Vollständige Entspannung des Körpers
- Wahrnehmung und Beseitigung von Spannungen, die durch negative Emotionen verursacht wurden
- Stimulation eines verminderten Reaktionsvermögens
- Verstärkung der individuellen Abwehrkräfte durch Stimulation und gezielte Sauerstoffversorgung der Chakren (Energiezentren)

Ein aufmerksamer und gewissenhafter Lehrer kann während der Ausführung der Hasanas bei seinen Schülern allfällige, im Laufe der Jahre durch falsche Angewohnheiten erworbene physische Störungen feststellen. Die Schüler werden sich ihrer bewusst und versuchen mit Hilfe ihres Lehrers, diese Störungen mittels spezieller Übungen zur Wiedergewinnung einer natürlichen und ausgeglichenen Haltung zu beseitigen.

Festgestellt wird oft eine unkoordinierte Verteilung des Körpergewichtes auf die unteren Gliedmassen, was im Bereich des Beckens und der Wirbelsäule gewisse Störungen verursachen kann.

Es ist deshalb sehr wichtig, gewisse Gewohnheiten zu erkennen und zu verbessern. Die empfohlenen Hasanas sind jene, die im Gleichgewicht ausgeführt werden: Padangusthasana und Parsvottanasana.

Die Vitalisierung der Muskeln kann z.B. einen Gebärmuttervorfall verhindern. Sämtliche Hasanas verstärken die Muskulatur und stellen, selbst in einem solchen Fall, eine wirkungsvolle vorbeugende Massnahme dar. Unter ihnen erwähnen wir Paschimottanasana und Konasana.

Eine regelmässige, tiefe und langsame Atmung dient zur Beibehaltung der Lungenelastizität sowie der Bauch- und Rückenmuskulatur. Die damit verbundenen Vorteile sind zahlreich. Empfohlen werden in diesem Fall Salamba Sirsasana und Salamba Sarvangasana.

Das Erreichen einer vollständigen Entspannung des Körpers mittels Shawasana führt über die Erlernung der Auflösung eventueller innerlicher Spannungen, insbesondere im Bereich des Magens und des Kolons und aktiviert ausserdem eine gute Blutzirkulation bis in die Extremitäten.

Das Wahrnehmen und die Sauerstoffversorgung der Chakren fördert die individuelle Reaktionsfähigkeit und verbessert die Abwehrkräfte.

Wichtig bei Hatha Yoga ist die Beachtung der Abfolge der Übungen. Nach einem Hasana, bei dem der Körper nach vorne gebeugt wird, folgt immer eine Übung, bei der er nach hinten gebeugt wird. Drehungen und Beugungen nach links folgen immer auf solche nach rechts.

Silvana Charbon



Paschimottanasana



Salamba Sirsasana



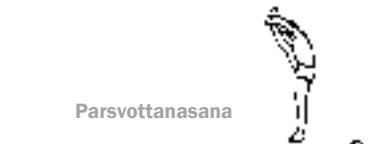
Salamba Sarvangasana



Konasana



Padangusthasana



Parsvottanasana



Die Physiologie des Yoga

In den vergangenen Jahren wandte die medizinische Forschung ihre Aufmerksamkeit den Erfolgen des Yoga zu. Untersuchungen bestätigen, dass die Entspannung in der Totenstellung einen zu hohen Blutdruck senken und regelmäßiges Üben von Asanas (Körperstellungen) und Pranayama (Atemübungen) bei so unterschiedlichen Beschwerden wie Arthritis, Arteriosklerose, chronischer Erschöpfung, Asthma, Krampfadern und Herzleiden helfen kann.

Laboruntersuchungen bestätigen auch die Fähigkeit der Yoga-Adepten, autonome, unwillkürliche Funktionen wie Körpertemperatur, Herzschlag und Blutdruck bewusst zu kontrollieren.

Mehrere Studien über einen längeren Zeitraum haben folgende Ergebnisse gebracht: wesentlich erhöhte Lungen- und Atemkapazität, Minderung von Körpergewicht und -umfang, verbesserte Stressabwehr, Senkung des Blutzucker- und Cholesterinspiegels – also insgesamt eine Erneuerung und Stabilisierung aller Systeme des Körpers.

Yoga kann sehr viel für die Wiederherstellung der Gesundheit bewirken, indem es die Körpersysteme positiv beeinflusst - selbst nach Jahren ungesunden Lebens, welches viele der uns mittlerweile vertrauten Beschwerden wie Stress, Erschöpfung, Bluthochdruck, Schlaflosigkeit, Rheumatismus und ähnliches zur Folge hat.

Im Yoga steht die Dehnung und Belebung des Körpers im Vordergrund. Die Durchblutung bis in die Zellen hinein wird gefördert, so dass das Gewebe gut ernährt wird und Schlacken abgebaut werden. Der Stoffwechsel ist wieder hergestellt.

Die Skelettmuskeln arbeiten nach dem Prinzip des Gleichgewichts der Kräfte – wenn ein Muskel sich zusammenzieht, um einen Körperteil zu bewegen, muss sich der andere (dessen "Antagonist") entspannen oder dehnen. Wenn Muskeln durch mangelnde Benutzung steif und schwach werden, können sie sich kaum noch angemessen dehnen, was zu Bewegungseinschränkungen führt. Stress verursacht eine chronische Verspannung der Muskeln und durch den Alterungsprozess können die Bänder, welche Gelenke und Muskeln miteinander verbinden, an Spannkraft verlieren.

Yoga-Asanas dehnen die Muskeln und Bänder langsam und gewaltlos. Das Dehnen der Muskeln steigert dann auch deren Fähigkeit, sich zusammen zu ziehen. Die langsamen Bewegungen und das tiefe Atmen verbessern die Sauerstoffzufuhr der Muskeln. Dadurch wird die Ansammlung von Milchsäure im Gewebe verhindert.

Probleme der Wirbelsäule belasten auch die Lendenwirbel und die Gelenke der Glieder sowie des Beckens. Die Gelenke werden durch Knorpel vor Verschleiss geschützt und durch Muskeln und Bänder in der richtigen Lage gehalten. Dank Yoga können die Gelenke des Körpers entlastet werden, um Druck von den schützenden Knorpeln zu nehmen, und die natürliche Stellung der Knochen wiederherzustellen.

Gesunde Lungen und ein gesundes Herz garantieren, dass die Zellen die lebensnotwendigen Nährstoffe erhalten. Körperliche Gesundheit und Spannkraft hängen von der Mikrozirkulation um die Zellen herum ab. Drücken wir auf eine Körperstelle, wird das Blut weggedrängt, wenn wir loslassen, fließt es wieder vermehrt jener Körperstelle zu. Ähnlich wirken die Yoga-Asanas auf das Gewebe: sie üben einen kurzen Druck aus, damit Abfallstoffe ausgeschieden werden, dann wird das Gewebe gedehnt, damit frische Energie und Nährstoffe fließen können.

Asanas massieren die inneren Organe und beleben die Verdauungsmuskulatur, sie steigern dadurch die Darmtätigkeit.

Die bedeutendste Wirkung der Yoga-Asanas besteht aber im Stärken und Reinigen des Nervensystems, besonders des Rückenmarks und der Ganglien (Nervenbahnen). Durch Dehnung und Belebung der peripheren Nerven, wird die chemische Übermittlung stabilisiert.

Sämtliche chemischen Vorgänge im Körper werden von den endokrinen Drüsen gesteuert, die ihre Stoffe direkt ins Blut absondern. Auch die Drüsen funktionieren nach dem Prinzip des Ausgleichs - ein Hormon regt eine Reaktionskette an, ein anderes unterdrückt sie. Alle arbeiten mit dem sympathischen Nervensystem zusammen und werden von der Hirnhangdrüse kontrolliert. Das endokrine System vermittelt in der feinen Beziehung zwischen Körper und Geist. Unsere Gefühle entsprechen hormonellen Aktivitäten und beeinflussen sie wiederum.

Yoga ist ein wichtiges Werkzeug, um unser hormonelles System und unsere Emotionen zu kontrollieren, deswegen sind gewisse Yoga-Asanas im Falle von Angstzuständen, Depressionen, Menstruationsbeschwerden, Schilddrüsendisfunktionen und anderen psycho-physischen Syndromen angezeigt.



Wie wird man Yoga-Lehrer?

Der Bewerber soll über eine gute Schulbildung (Maturität) verfügen und sein Interesse an philosophischen und geistigen Fragen beweisen können.

Unentbehrlich sind Fähigkeit zur Selbstkritik, psychische Reife, emotionale Beständigkeit, Kreativität und Freude an zwischenmenschlichen Beziehungen und die Fähigkeit, zuhören zu können, um den Schülern dabei zu helfen, ihre physische und psychische Gesundheit zu schützen und zu behalten.

Dazu gehört ebenfalls eine gute Portion Selbstlosigkeit, Hilfsbereitschaft und Grosszügigkeit.

Der Bewerber sollte ausserdem Yoga regelmässig mindestens fünf Jahre lang als Schüler praktiziert haben.

In der Schweiz gibt es zwei Fachverbände, die sich mit einem Pflichtkodex sowie mit Normen zur Anerkennung ihrer Ausbildung ausgestattet haben und welche die standardmässige Befähigung ihrer Lehrer garantieren. Es handelt sich dabei um:

die Schweizerische Yogagesellschaft (Fsy/Syg) und den Schweizer Yogaverband (Asy).

Die obgenannten Strukturen vereinen die Spezialisten dieser Disziplin sowie die wichtigsten Ausbildungsinstitute für die Lehrer. Die Ausbildung besteht in wöchentlichen Seminaren während drei bis vier Jahren.

Folgende Themen werden angeboten:

Asana (Positionen) von Hatha Yoga; Pranayama (Atmungs-techniken zur Beherrschung der Energie); Pratyahara, Dharana, Dhyana (Geistesyoga); Grundkenntnisse der Anatomie und der Physiologie; Meditationspsychologie; Grundprinzipien für eine ausgewogene Ernährung und ein harmonisches Leben.

Die Diplomprüfung besteht aus einer schriftlichen sowie aus einer mündlichen Arbeit und berücksichtigt das ganze Programm.

Der Titel "Yogalehrer" (von der Yoga University Villeret BE ausgestellt) wird vom Asy (Schweiz. Yogaverband) sowie vom SVEB/FSEA (Schweiz. Verband für Weiterbildung) anerkannt.

Auskünfte können beim Schweizerischen Yogaverband, Seilerstr. 24, 3011 Bern,

tel. 031 3821810 www.swissyoga.ch,

e-mail: swissyoga@compuserve.com

sowie bei der Schweizerischen Yogagesellschaft, Aarbergstr. 21, Bern,

tel. 031 3110717, www.yoga.ch,

e-mail: sekretariat@syg.ch angefordert werden.

In Italien befinden sich ebenfalls Ausbildungsinstitute für Yogalehrer.

Auskünfte findet man im Internet:

www.yogaitalia.com

(<http://alpha01.itsyn.it/F.I.Yoga/index.htm>);

www.confyoga.it; www.sportsite.com.ar/euy.html;

www.yogaalliance.com.

Rheumatismus und Arthritis

Ein holistischer Ansatz

In "Albatros" Nr. 2 haben wir das Problem der Nebenwirkungen allopathischer Medikamente diskutiert, welche bei verschiedenen rheumatischen Beschwerden verschrieben werden. Erwähnt haben wir auch, dass in der Schulmedizin diese Erkrankungen als unheilbar gelten und dass - bei Arthritis - sogar an der Effizienz präventiver Massnahmen gezweifelt wird.

Die holistische Medizin hat eine etwas optimistischere Vision der Dinge. Ohne den Ernst der Problematik verkennen zu wollen, sieht sie doch diverse Interventions- und Behandlungsmöglichkeiten vor allem im Bereich der Ernährung. Es gibt Diäten (offen gesagt sehr radikale...), welche sich in vielen belegten Fällen als ausserordentlich effizient erwiesen. Dies ist nicht weiter erstaunlich, scheinen doch praktisch alle Erkrankungen durch grundlegende Änderung der Ernährungsweisen behandelbar zu sein. Das Problem besteht vielmehr in der Disponibilität des Patienten, diese Diäten wirklich zu befolgen, da sie von ihm oft eine radikale Änderung seiner bisherigen Gewohnheiten verlangen. Die Wichtigkeit der Ernährung kann nie genug betont werden. Wenn wir bedenken, dass sämtliche Funktionen unseres Organismus von den Nährstoffen abhängen, die wir ihm zuführen, so ahnen wir wohl, wie fundamental wichtig die chemischen und energetischen Eigenschaften der Ernährung für sein Funktionieren sind. Und wenn wir von den Selbstheilungskräften, welche jedem psychophysischen System eigen sind, ausgehen - d.h. von einer gewissen unbewussten Intelligenz, die fähig ist, das Gleichgewicht wieder herzustellen, wenn ihr die entsprechenden Mittel zur Verfügung stehen - so wird verständlich, dass eine adäquate Zufuhr über die Ernährung die beste Art ist, die Arbeit dieser Körperintelligenz zu fördern.

Ergänzen wir unserer Ernährung noch durch verschiedene andere Therapien, um energetische Blockaden für eine bessere Kommunikation der verschiedenen Bereiche des Organismus zu lösen, so können wir davon ausgehen, dass alle Faktoren für eine allgemeine Besserung gegeben sind - in einigen Fällen sogar für eine eigentliche Heilung. Diese hängt jedoch oft noch von anderen Faktoren ab, die nicht unbedingt physischer Natur sind, sondern emotional und unbewusst. Praktisch alle Krankheiten haben Aspekte, die unser Innenleben, unser Verhalten der Wirklichkeit gegenüber, sowie vererbte Eigenschaften betreffen,

die nicht nur genetisch sind, sondern auch geprägt sind durch die Art, wie gewisse Problematiken von einer Generation an die nächste weiter gegeben werden.

Würde sich unsere Gesellschaft bewusst, dass eine Heilung weit über die "Reparatur" eines Körpers hinausgeht, so müsste jede physische Behandlung mit einer inneren Arbeit Hand in Hand gehen, während derer die Krankheit als Verinnerlichung einer Thematik begriffen und erkundet werden kann. Das heisst allerdings nicht, dass es fixe Entsprechungen gibt, eine Gelenksteifigkeit muss z.B nicht unbedingt metaphorisch Unflexibilität und Intoleranz in Bezug auf die Wirklichkeit bedeuten... Die Bedeutung einer Krankheit kann von Fall zu Fall verschieden sein, wichtig ist, keine mystifizierenden Verallgemeinerungen zu machen. Trotzdem kann gesagt werden, dass es immer einen Zusammenhang zwischen der Art, wie sich eine Krankheit manifestiert und unserer Art, in der Welt zu stehen, gibt. Wir sollten diesen Zusammenhang entdecken; indem wir darüber meditieren und versuchen, Harmonie in diesen Aspekt zu bringen, können wir zu einer schnelleren körperlichen Heilung beitragen. So wird die physische Behandlung ihrerseits zu einer Unterstützung der psychospirituellen Therapie. Statt die innere Arbeit lediglich als Ergänzung zu einer medizinischen Behandlung anzusehen, sollten wir sie als Erkundung der Ursachen und Entsprechungen, und die medizinische Behandlung als Heilungsprozess des Bewusstseins begreifen. Anstatt, wie heutzutage üblich, jede psychische Krankheit einer organischen Ursache zuzuschreiben, sollten wir den Diskurs umkehren und uns ernsthaft überlegen, ob nicht alle physischen Krankheiten letztlich ihren Ursprung in der Psyche haben.

Antirheumatische Diät

Neben den allgemein für Krankheiten gültigen Tipps, viel Ballaststoffe, Gemüse, Früchte, Nüsse und Getreide zu sich zu nehmen und chemische Zusätze, die den Metabolismus belasten, zu vermeiden, ist für Personen mit rheumatischen Erkrankungen der Verzehr von Kaltwasserfischen wie Salm, Kabeljau, Sardinen und Heringen sehr wichtig. Darüber hinaus sollten gesättigte Fettsäuren und gehärtete Öle vermieden werden, sowie fetthaltige und frittierte Speisen und weisser Zucker, da sie ein saures Klima im Körperinnern erzeugen. Zuviel Säure begünstigt Gelenkentzündungen und eine Verschlimmerung der Symptome.

Ungefähr ein Drittel der Arthritispatienten sind empfindlich gegen Nachtschattengewächse wie Kartoffeln, Auberginen, Tomaten, Peperoni und Tabak, welche zu vermeiden sind. Es wurde auch festgestellt, dass sich Polyarthritits durch den Konsum von Milchprodukten verschlimmern kann. Viel trinken von Wasser begünstigt das Ausschwemmen von angestauten Giftstoffen.

Empfohlene Lebensmittel sind: alle grünen Gemüse-

sorten, Algen, Karotten, Spirulina (Blualgen, die reich an Mineralien sind und als Nahrungsergänzung tonifizierend auf das Nervensystem wirken), Produkte auf der Basis von Weizen und Gerste (reinigend und entzündungshemmend), Avocados, Nüsse und Sojaprodukte.

Zu vermeiden sind alle Nahrungsmittel, die den Kalziumstoffwechsel stören wie Alkohol, Kaffee, weisser Zucker und zuviel Salz, sowie alle Produkte, die reich an Oxalsäure sind (Rhabarber, Brombeeren, Pflaumen, Distelgemüse und Spinat).

Arachidonsäure produziert Entzündungssubstanzen im Organismus, d.h. sie aktiviert Entzündungsherde. Es handelt sich um eine mehrfach gesättigte Fettsäure, die vom Organismus produziert wird und auch über tierische Produkte, vor allem tierische Fette, aufgenommen wird. In pflanzlichen Produkten ist sie nicht vorhanden. Die Vermeidung dieser Fettsäure ist von grosser Wichtigkeit für Leute, die unter rheumatischen Beschwerden leiden. Es wurde nachgewiesen, dass die Beschwerden nachlassen, sobald die tierischen Fette aus der Ernährung eliminiert werden.

Nahrungszusätze

Um den degenerativen Prozess zu bremsen, ist die Zufuhr von Substanzen, welche die Knorpel aufbauen, eminent wichtig. Sogenannte Glykosaminoglykane (GAG, Proteine und Zucker) sind wichtige Bestandteile des Knorpels und der Gelenkflüssigkeit und sind somit eigentliche Bausteine der Gelenke. In den gesunden Gelenken regenerieren sich die GAG automatisch, wenn sie aber schneller abgebaut als aufgebaut werden, so führt dies zu einem schmerzhaften Mangel an Gelenkflüssigkeit und zu einer Reibung der Knochen aufeinander. GAG sind fundamental für das ganze Bindegewebe und sind somit auch verantwortlich für die Mobilität der Gelenke.

Ein wichtiger Nahrungszusatz ist der **"Grünlipp Muschel Extrakt"** aus Neuseeland, gewonnen aus einer Miesmuschelart, die essentielle Fettsäuren enthält (entzündungshemmend) und aufbauende, regenerative Substanzen für Knorpel und Gelenkflüssigkeit. Dieses Produkt ist unter dem Namen Pernaton in Tablettenform oder als Gel für die lokale Behandlung auf dem Markt.

Silizium fördert die Festigkeit des Bindegewebes, verbessert seine Geschmeidigkeit und tonifiziert die Knorpelsubstanz. Es wurde nachgewiesen, dass ein Siliziummangel zu Deformationen und Verminderung des Knorpels führen kann.

Ein anderes interessantes Produkt ist das **Korallenpulver**. Es ist sehr reich an Kalzium, das von den Zellen direkt absorbiert werden kann, da es in ionisierter Form vorliegt. Darüber hinaus ist es ein ideales Mittel für ein ausgeglichenes Säure-Basen-Verhältnis des Organismus.

Die natürlichen Antagonisten der Arachidonsäure sind die ungesättigten **Omega-3 Fettsäuren**, welche

in Leinöl, Rapsöl, Soja-, Nuss- und Maiskeimöl vorkommen sowie im Fisch. Für Vegetarier, die keinen Fisch essen, sind Nahrungszusätze auf der Basis von Leinöl eine hochwertige Quelle für Omega-3 Fettsäuren. Diese Säuren verringern die Blutfette und halten das Blut dadurch dünnflüssig, wodurch es die Nährsubstanzen besser transportieren kann. Sie erhalten die Elastizität der Zellen und bremsen die Entstehung von Fettablagerungen (für Arthritispatienten ist Übergewicht eine ernstzunehmende Kontraindikation). Unser Organismus ist nicht in der Lage, selber Omega-3 Fettsäuren zu produzieren und somit ist es unabdingbar, sie über Nahrungsmittel oder Nahrungszusätze zu uns zu nehmen. Wir finden sie auch in grossen Mengen in verschiedenen Algenarten. Gelenkentzündungen erhöhen die Produktion von Freien Radikalen, welche das Kollagen und andere wichtige Substanzen schädigen und die Beweglichkeit der Gelenke einschränken. Die **Vitamine A, C und E, Selen und Zink** sind Antioxidantien, welche Freie Radikale bekämpfen.

Das Säure-Basen-Gleichgewicht ist, wie bereits erwähnt, ein sehr wichtiger Faktor. Eine sinnvolle Therapie bei rheumatischen Erkrankungen ist die Reduktion der Säuren im Organismus. Eine Übersäuerung hat ernste Auswirkungen auf den Metabolismus und macht ihn träge, weil Enzyme und Hormone nicht mehr optimal funktionieren. Rheumatische Beschwerden gehören zu den Erkrankungen, die wie Migräne, Verstopfung und Neurodermitis in direktem Zusammenhang mit einer Übersäuerung des Organismus stehen.

Es ist deshalb empfehlenswert, basische Mineralsalze, Kalzium oder Himalayakristallsalz zu sich zu nehmen. Es existieren Mineralprodukte, die sich für solch eine ausgleichende Wirkung eignen, so z.B. Allsan (Tabletten auf Mineralsalzbasis mit Spirulin).

Phytotherapie

Unter den Heilkräutern, die gegen Rheumatismus verwendet werden, finden wir:

Angelika, welche wenigstens 12 entzündungshemmende und 10 krampflösende (muskelentspannende) Eigenschaften besitzt.

Sellerie (sowohl die Pflanze als auch die Samen) besitzt mindestens 25 entzündungshemmende Eigenschaften und ist reich an Kalium. Ein Kaliummangel kann arthritische Symptome auslösen.

Magnesiumsulfat kann über die Haut absorbiert werden (über warme Bäder, welche die Blutzirkulation anregen und die Gelenke anschwellen lassen) und wird bei Arthritis sehr empfohlen, ist aber kontraindiziert bei Kreislaufproblemen.

Eine Gruppe indischer Wissenschaftler verabreichte eine gewisse Zeit lang rheumatischen Patienten 7g. **Ingwer** täglich. Bei 75% von ihnen war das Ergebnis eine klare Verringerung der Symptome.

Lakritz wirkt in ähnlicher Weise wie Cortison auf den Organismus und eignet sich als Gegenspieler des

Adrenalins bei extremen Schmerzen, welche grossen Stress für den ganzen Organismus zur Folge haben. Ein langfristiger Gebrauch kann jedoch Bluthochdruck bewirken.

Oregano ist ein potentes Antioxydant. Diese Eigenschaft dient dem Schutz der Zellen vor Schädigung durch Freie Radikale, welche wahrscheinlich verantwortlich sind für die degenerative Arthritis.

Ananas enthält eine Substanz, die Entzündungen vorbeugt und die bei der Verdauung von Fibrin, welches man im Zusammenhang mit einigen Arten von Arthritis vermutet, hilft.

Cayennepfeffer beeinflusst die Schmerzrezeptoren und begünstigt die Produktion von Endorphinen, ist also ein natürliches Analgesikum. Umschläge mit Cayennepfeffer können lokal auf die Gelenke appliziert werden.

Rosmarintee wird in Amerika seit langem gegen Arthritis verwendet, da Rosmarin verschiedene entzündungshemmende und antioxidierende Eigenschaften besitzt.

Kurkuma hat wie Lakritz dem Cortison ähnliche Wirkung und wird manchmal mit Ananasextrakt kombiniert, um die entzündungshemmende Wirkung zu steigern.

Weidenrinde ist ein natürliches Analgesikum, das darin enthaltene Salicylin dient als Basis für die Herstellung von Aspirin. Die Magenbeschwerden, die durch Aspirin entstehen können, sind nicht zu verzeichnen bei der direkten Einnahme von Weidenrinde.

Andere von Naturheilpraktikern verschriebene Pflanzen gegen rheumatische Beschwerden sind: Yucca, Sesamsamen, Brennessel, Hopfen, Alfalfa etc., um nur einige zu erwähnen.

Diese kurze Auflistung soll die Leser dazu ermutigen, sich für eine genauere und ihrem Fall angepasste Verschreibung an einen Phytotherapeuten zu wenden.

Ayurveda

Die ayurvedische Medizin sieht die Arthritis als Folge einer unzureichenden Funktion des Verdauungsapparates und eines geschwächten Kolons. Wenn dieser nicht richtig funktioniert, so führt dies zu einer



Akkumulation der Giftstoffe im Organismus, welche sich in den Gelenken ablagern.

Die Behandlung der Arthritis soll also in erster Linie die Verdauung stimulieren und den Organismus von Giften befreien, vor allem den Kolon. Eine scharf gewürzte Ernährung kann angezeigt sein.

Einige der innerlich oder äusserlich verwendeten Pflanzen sind: Minze, Enzian, Eukalyptus, Aloe, sibirischer Ginseng, Myrrhe, Yucca und viele andere.

In der ayurvedischen Medizin kennt man Ölrezepte, welche die Beweglichkeit der Gelenke fördern. Sie nehmen das Gefühl der Steifigkeit, die Müdigkeit der Muskeln und begünstigen die Blutzirkulation. Meistens werden Ölapplikationen von Dampfbädern und Körperübungen begleitet, u.a. verschiedene Yogastellungen.

Kokosöl und eine Paste aus Sandelholz können auf die schmerzenden Stellen appliziert werden.

Aromatherapie

Massagen mit einer Kombination aus verschiedenen essentiellen Ölen können Schmerzen lindern und Körperreserven mobilisieren, indem Blockaden in trägen Zonen gelöst werden. Hier ein Rezept für ein Massageöl, das bei Rheumatismus und Arthritis wirkt: 8 Tropfen Zypressenessenz, 4 Tropfen Yssop, 4 Tropfen Eukalyptus und 4 Tropfen Pinie in 1dl Mandel- oder Sesamöl.

6 Tropfen Rosmarin und 6 Tropfen Kamille in 1dl Öl können bei akuten Schmerzen in die Gelenke einmassiert werden. Andere empfohlene Öle sind: Benzoe, Kampfer, Zypresse, Ginster, Ingwer und Lavendel.

Massagen, Chiropraktik und Akupunktur

Eine leichte Massage des die Gelenke umgebenden Bindegewebes wird empfohlen. Sehr nützlich sind auch Massagen bei Patienten, die sich nicht mehr bewegen und keine körperlichen Übungen mehr machen können. Massagen können eine Art "passiver Gymnastik" sein, auch darf die Bedeutung der Berührungen nicht unterschätzt werden. Die durch chronische Schmerzen angestaute Traurigkeit findet durch eine mitfühlende Berührung Erleichterung.

Vergessen wir nicht, dass chronische Schmerzpatienten grossen körperlichen Stress entwickeln, gerade auch weil der eigene Körper als konstante Schmerzquelle angeschaut wird. Sie scheuen sich vor Berührungen, brauchen aber gleichzeitig einen engen therapeutischen Kontakt. In diesem Sinne kann die Massage auch eine wichtige Quelle emotionaler Unterstützung sein. Jeder, der Massagen gibt, sollte in der Lage sein, die Gefühle seines Patienten zu verstehen und zu respektieren, indem er einen energetisch reinen und vertrauensvollen Raum schafft.

Massagetechniken, die das Gewebe "glätten", wie z.B. das Rolfing, bei dem versucht wird, Körper und Schwerkraft in eine Linie zu bringen, können arthritische Beschwerden lindern.

Chiropraktische Behandlungen der Wirbelsäule können vertebrale Subluxationen und andere durch Arthritis verursachte Störungen korrigieren. Bei einigen Arthritispatienten werden blockierte Wirbel festgestellt, die auf in der Vergangenheit passierte Unfälle zurück zu führen sind. Diese blockierten Zonen müssen "befreit" und mit dem Rest der Wirbelsäule in eine Linie gebracht werden.

Häufige Behandlungen mit Akupunktur können sehr hilfreich sein. Je nach Art der rheumatischen oder arthritischen Beschwerden werden verschiedene Punkte stimuliert. Jemand der sich für eine solche Behandlung interessiert, kann sich an einen qualifizierten Akupunktur wenden und - falls in seiner Region vorhanden - an einen Experten der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), der ergänzend zur Behandlung entsprechende Kräutermischungen verschreiben kann.

Chromotherapie

Die meistverwendeten Farben sind Blau (beruhigende Wirkung bei Rheuma), Grün (harmonisierend für Körper und Geist, besänftigend und kühlend) und Orange (löst Energieblockaden und aktiviert die regenerativen Kräfte). Die Farben werden über Lampen oder spezielle Apparate ausgestrahlt.

Dieser kurze Abriss über die diversen Möglichkeiten unterstützender holistischer Therapien ist weder detailliert noch vollständig. Er hat lediglich zum Ziel, die Leser dazu zu bringen, sich an professionelle Therapeuten zu wenden, und unter all den Behandlungen jene zu wählen, die ihnen am meisten entspricht.

Wie schon verschiedentlich erwähnt ist es sehr wichtig, dass der Patient eine Affinität zu der Therapie, welcher er sich unterziehen möchte, verspürt. Er soll sich mit ihrer Theorie und Anwendungstechnik wohl fühlen, um sie zu akzeptieren und um optimale Ergebnisse erzielen zu können. Manch eine Therapie ist erfolglos, weil eine unbewusste Abneigung des Patienten dagegen besteht. Dieser Aspekt darf keinesfalls unterschätzt werden, wenn wir davon ausgehen, dass Heilung das Ergebnis von Interaktionen unserer unterbewussten Selbstheilungskräfte mit dem Heilmittel ist. Wir müssen überzeugt sein, dass eine Arznei dann wirksam ist, wenn wir sie verstehen und akzeptieren.

Wie ebenfalls bereits erwähnt sollte jede Therapie im Idealfall von jemandem ausgeführt werden, der sich auch um die emotionalen Aspekte kümmert. Jeder Arzt und jeder Naturheilpraktiker sollte in gewisser Weise auch Psychotherapeut sein oder sollte zumindest eine spezielle Sensibilität haben für den Prozess, den der Patient im Laufe einer Therapie durchmacht.

Das “Projekt Genesis”

Was für einen Frieden möchten wir?

Ich meine damit einen echten Frieden, welcher unser Alltagsleben erlebenswert machen könnte. Unsere Alltagsprobleme beruhen oft auf Arroganz oder Egoismus, die in uns tief verwurzelt sind; sollten wir uns eines Tages dazu entscheiden, etwas zu rasten, uns hinzusetzen, um nachzudenken, könnten wir vielleicht endlich mal begreifen, dass die einzigen Menschen, die uns dabei helfen könnten, das Unverständliche zu verstehen, eben wir selber wären; Egoismus und Unverständnis sollten wir in uns überwinden; wenn wir es nämlich mal überlegen, haben die meisten unter uns eine Nachkommenschaft geschaffen, die die Fortsetzung unseres eigenen Lebens darstellt und welcher wir immer etwas schulden.

Das bedeutet meiner Meinung nach, dass wir all diejenigen, die diesen Lebensschritt machen möchten, die Selbstgenügsamkeit beibringen sollten (und das bedeutet auch, sich von einem Gesundheitswesensystem zu befreien, welches uns denken und handeln lässt, wie die Barone im weissen Kittel entscheiden, ohne uns selbst zu fragen, ob es richtig oder falsch sei).

Wir sind heute mit einer ganzen Menge von Problemen konfrontiert, wobei Ignoranz und Umweltverschmutzung diejenigen sind, bei denen wir auf die grössten Hindernisse stossen. Unter Ignoranz meine ich nicht nur einen Mangel an kultureller Ausbildung, sondern eher den Mangel an Bereitschaft - was ja noch schlimmer ist - die uns in die Richtung noch nicht erworbener Kenntnisse führen sollte.

Was die Umweltverschmutzung betrifft, wenn es sich bloss um ein externes Problem handelte (wir wissen wohl, wo die Ursachen der Umweltverschmutzung rund um die Welt liegen bzw. was uns erwartet), dann gäbe es auch Wissenschaftler, die sich damit beschäftigen würden, vielleicht auch von Bewegungen unterstützt, welche die aktuelle Entwicklung der Dinge bekämpfen; wenn wir aber darüber nachdenken, müssten wir einsehen, dass es ein Problem ist, das ebenfalls auch jeden einzelnen Menschen betrifft, dem allein es heutzutage gelingt, die Umwelt so stark zu verschmutzen, wie die Geschichte der Natur noch nie gekannt hatte, indem er durch schlechte und unordentlich aufgenommene Nahrung in sich selbst einen hochtoxischen Faktor und somit eine Art Verschmutzung innerhalb unseres Organismus herbeiführt.

Unser Körper wurde nicht dazu geschaffen, um dem höchsten Grad der Vergiftung entgegenzutreten, die man heute erreicht hat. Unser (abgeschaltetes und zur Zeit nicht autonomes) Gehirn gehorcht allein unseren Gewohnheiten sowie unserem Unwillen nachzudenken, so dass es andere Impulse als die notwendigen bzw. verlangten sendet. Unser Gehirn ist nicht mehr imstande, die Situation objektiv zu beurteilen. (Verstehen Sie mich bitte nicht falsch! Unser Gehirn wird die verschiedenen Botschaften immer wieder bezweifeln, wir aber von der

Begierde überfallen und hedoegoistisch davon überzeugt, gut zu handeln, benehmen uns auf eine solche Weise, dass unser Körper nicht die Gerechtigkeit empfängt, die es nötig hätte).

Das von mir konzipierte “Projekt Genesis” beschäftigt sich mit diesen Problemen, die ich eben kurz darzulegen versuchte.

Erstens: beim Patienten Selbstgenügsamkeit hervorrufen, damit er sein Leben umorganisiert, damit seine Denkmachine (sein Gehirn) autonom wird und nicht nur motorische sondern auch jene Denkbewegungen ausführen kann, die mit den wahren Bedürfnissen des Lebens übereinstimmen und zwar auch auf der Ernährungsebene, damit er nicht mehr das verzehrt, was unser Organismus nicht verlangt und manchmal sogar ablehnt.

Zweitens: dem Patienten dazu verhelfen, die verlorengegangene Intuition wiederzugewinnen sowie sich von sämtlichen subliminalen bzw. propagandistischen Botschaften zu reinigen, die uns alltäglich durch alle Medien der modernen Gesellschaft vermittelt werden. Wenn das Individuum gesund ist und ein konstantes Wachstumsniveau beibehalten kann, heisst es, dass wir die Selbstgenügsamkeit erreicht haben, und gerade das ist das Endziel vom “Projekt Genesis”.

Wir ziehen ein paar Grundprinzipien mit nur ganz wenigen Ausnahmen (Traumas - genetische Missbildungen) in Betracht: der Körper müsste auf kein externes Heilmittel angewiesen sein. Diese Tatsache benötigt eine radikal reine Arzt-Patient-Ethik, wobei jeder Ratsschlag durch einen Arzt eine Hilfe darstellen sollte, um einen Notstand zu überwinden, ohne das zu unkoordinieren, was die Selbstregulierung des Systems vorschreibt, andernfalls wird das Resultat vergeblich und die Wiederherstellung des erstrebten Gleichgewichtes wird schwerfallen.

Die Rolle eines Arztes besteht also darin, den Patienten auf einfache Weise zur Selbstgenügsamkeit zurückzuführen. Damit wird der Patient auch begreifen können, dass die Krankheit eine Schuld seinem Körper gegenüber war.

Was ist www.progettogenesi.info?

Es ist eine elektronische Informationsbroschüre, die Kasuistik, Rückgewinnungsmechanismen, auszuführende Übungen und Aktivitäten, Diäten, Rezepte, klinische und wissenschaftliche Untersuchungen, Aussagen und philosophische Prinzipien enthält.

Dieses Projekt möchte all denjenigen helfen, die noch nie daran gedacht haben, die eigene Gesundheit selbst verwalten zu können.

Die Internetseiten stehen in italienischer, englischer und spanischer Sprache zur Verfügung, die Broschüre dagegen in portugiesischer, französischer, italienischer, eng-

lischer und spanischer Sprache.
Ich betone, dass die obigen Hinweise ganz kostenlos zur Verfügung stehen, sowie mit keinerlei Werbeverknüpfungen oder anderen Produkten mit Gewinnzielen ausgestattet sind.

Meine Ziele sind:

- Verbreitung der Informationen
- Suche nach ÜbersetzerInnen zur Verbreitung dieses Projektes auch in anderen Sprachen
- Einladungen zur Vorstellung des Projektes
- Zustandekommen eines ernststen, einfachen, Verhältnisses zwischen Arzt und Patienten, welches diesen letzten dazu ermuntert, selbstgenügsam zu werden, um der Arzt seiner selbst werden zu können.

“Projekt Genesis” ist vollständig selbstproduziert, behandelt keine verkäuflichen Produkte und hat kein finanzielles bzw. Managersponsoring.

Dr. Paul Zelig Rodberg
www.progettogenesi.info

Mental stark sein

Können Sie sich vorstellen, dass es entscheidend ist, mit welchem Denkvermögen Sie viele Lebenssituationen meistern können? Mental stark sein kann man lernen. Das seelische Gleichgewicht ist eine entscheidende Voraussetzung für den Erfolg in jeder Hinsicht und grösstenteils auch für einen gesunden Körper.

Die meisten Menschen gehen mit ihren Gedanken und mit dem Körper leichtsinnig um. Wenn gesundheitliche Störungen auftreten, wird mit der Chemie der beginnende Krankheitssymptom bekämpft, anstatt der wirklichen Ursache auf den Grund zu gehen.

Jede einzelne Zelle in unserem Körper lebt, ist ein intelligentes Wesen. Die freien Radikale entstehen bei jeder Stress Situation, bei Ärger, wie bei Angst oder Hass. Die freien Radikale sind nichts anderes als aggressive Sauerstoffverbindungen, die gesunde Zellen angreifen, Unser Immunsystem kann nicht mehr einwandfrei arbeiten, da es teilweise schon in frühesten Kindheit oder Jugend durch künstliche Vitamine, Spritzen, Medikamente, durch die lange Lagerung, zu früher Ernte, zulange Transporte (Ernte/Konsument), künstliches Wachstum, Behandlung mit Nahrungsmittelzusatzstoffen geschwächt wurde. Viele von uns ernähren sich seit der Kinderzeit anstatt mit lebendiger Nahrung, mit toter Nahrung, die auch noch negative Schwingungen aufweist. Selbst die Zunahme der Gewalt führt auf die Ernährung und die Bildung der Kinder zurück. Stress, Angst, Schock und Schmerzen bei den Tieren finden wir durch die Ausschüttung des Adrenalins wieder im Blut und Fleisch der Tiere. Als weiteres Übel haben wir die Unwissenheit über den Ablauf der Naturgesetze, die für alle Universen Gültigkeit haben. Das Gesetz von Aktion = Reaktion. Selbst bei der Erbstruktur werden Schäden angeordnet.

Dass uns die Interessengruppen weismachen wollen, dass wir bei “gesunder Nahrung”, ihren Medikamenten oder künstlichen Vitaminen geschützt werden, lässt sich anhand von sehr interessanten Statistiken das Gegenteil beweisen. Selbst in unserem Frühstück können wir Dioxin finden (Unkrautvertilgungsmittel z.B. in Obstgärten, Rebbergen usw.) In jedem Jahr vermehren sich Krankheiten und Allergien. Aids, Krebs, Asthma, Grippe, Heuschnupfen, Allergien gegen Tierhaare, Erdbeeren, Kiwi, Blütenstaub, Milch usw. selbst die Sonne und das Licht können einige nicht ertragen. Oder hat man sich schon Gedanken gemacht, dass wir immer mehr Brillenträger haben? Auch unter den Kindern. Muss man nicht darüber nachdenken?

Obwohl die Wissenschaft Milliarden investiert und durch Tierversuche Millionen von Tieren wie Kaninchen, Katzen, Hunde, Ratten und Mäuse, Affen, Pferde und Kälbchen zu tote quält und in Bunkern gefangen hält, werden grosse Versprechungen gemacht, doch hinter der Kulisse sieht es anders aus. Vergessen wir nicht, es wird nur das erforscht, was auch bezahlt wird.

Die wirklichen Helfer der Menschheit haben im stillen geforscht ohne Steuergelder, Jedermann, der sich wirklich für die Wahrheit interessiert, wird erfahren, dass für jedes



Jim Burns, Das Aufgehen des Neuen (1984)

Problem in Mutters Garten (die Erde) ein Kraut, eine Blume, eine Rinde, Pilze oder Beeren wachsen. Selbst mit Erde und Wasser kann man heilen oder wenigstens eine Besserung herbeiführen. Aus dieser Sicht gesehen, gibt es weder giftige Pflanzen noch Beeren nur unwissende Menschen. Die richtige Dosierung ist das Geheimnis und Gott sei dank haben wir Männer wie Frauen, die sich in der Stille bemühen solche Heilmittel zu finden.

Wenn man weiter auf der Suche nach der Wahrheit ist, wird man eines Tages feststellen müssen, dass selbst falsche Gedanken und Handlungen uns krank machen. Ja, krank machen müssen, denn wir befinden uns nicht in der Harmonie mit dem All-Bewusstsein.

Ist es nicht höchste Zeit, etwas zu verändern? Wir müssen über den eigenen Schatten springen, wenn wir eine Veränderung wollen. Und die Veränderung muss von uns kommen. Von wem denn sonst? Wollen wir immer die anderen für etwas zur Verantwortung ziehen, was am Ende auch uns betrifft?

Je reiner das Essen eines Menschen ist, umso gestünder kann er werden. Wer dann noch edel und rein in seinen Gedanken lebt, betreibt im kosmisch-biologischen Sinn Hochzucht an sich selbst.

Nicht nur der Mensch wird krank gemacht, die Natur und die Tierwelt wird ebenfalls künstlich in die Abhängigkeit hineinmanövriert. Man redet von Art gerechter Haltung, doch diejenigen, die diese Haltung, wie wir sie heute haben, zulassen, kennen nicht den Sinn und das Geboren werden von Mensch wie Tier.

Tierelend und Menschenleid liegen nah beieinander. Wissen Sie, weshalb man Schweine vor dem fünften Monat schlachten muss?

Da nach 5-6 Monaten die gefährlichen Krankheiten ausbrechen. Normal?

Ich habe mir zur Aufgabe gemacht, durch meine Bücher und persönlicher Beratung den Menschen den Weg aufzuzeigen, um ihr Leben von Grund her zu ändern in Gedanken, Worten und Taten. Wenn wir etwas verändern möchten, beginnen wir bei uns. Nur die Liebe, die alles verbindet, sie ist eine der Grundlagen für Innere Schönheit, Liebe und Erfolg in jeder Hinsicht.

Marlies Borth
8834 Schindellegi
(siehe Inserat S.51)



Depression

Von Ayurveda über die Lesetherapie zur Magnettherapie

Neue Vorschläge zu einer holistischen Behandlung von Depressionen

Als wir in der ersten Ausgabe von Albatros (November 2002) über Depressionen berichteten, fühlten sich viele unter unseren Lesern so stark angesprochen, dass wir entschieden, eine ganze Reihe weiterer therapeutischer Ansätze zur Behandlung von Depressionen zu sammeln und eine kurze Fortsetzung zu diesem Thema zu veröffentlichen,

Die holistische Medizin stellt eine Vielfalt von Techniken zur therapeutischen Unterstützung sowie zur Selbstbehandlung zur Verfügung; dazu zählt u.a. die Verabreichung natürlicher Substanzen zur Beeinflussung der chemischen Vorgänge im Nervensystem oder der direkte, spirituelle Zugang zu unserem Bewusstsein und zu den Ursachen des für Depressionen typischen Vereinsamungsgefühl.

Unserer Meinung nach ist die Psychotherapie die beste Möglichkeit, sich mit diesem Problem in aller Offenheit auseinander zu setzen, ohne auf Palliativlösungen zurückgreifen zu müssen, die keine substantielle Veränderung bringen. Eine Psychotherapie unter Verwendung verschiedener Techniken, die den Körper direkt mit einbeziehen, erlaubt eine Beschleunigung der Bewusstwerdungsprozesse, weil das Nervensystem unterstützt wird und besser arbeiten, bzw. die Inhalte aus der Psychotherapie leichter verarbeiten kann.

Ausserdem wird dadurch der Organismus gereinigt und die Ausscheidung der durch die depressiven Zustände angesammelten Toxine begünstigt, insbesondere wenn solche Zustände über eine längere Zeit andauern.

Bei einer schweren Depression, wenn man sich überhaupt nicht mehr dazu motivieren kann, das eigene Leben zu verändern und oft an Selbstmord denkt, ist es auf jeden Fall besser, sich so schnell wie möglich an einen Psychotherapeuten bzw. einen Vertrauenspsychiater zu wenden. Die Probleme im Zusammenhang mit der Einnahme von Psychopharmaka sind allerdings sehr komplex. Die Nebenwirkungen dürfen nicht übersehen werden (besonders dann, wenn solche Heilmittel in einer ersten Phase Wirkungen zeigen, bei denen die Sympto-

me verschärft werden); andererseits sind wir der Meinung, dass die „chronische Verschreibung“ das schwerwiegendste Problem darstellt, d.h. wenn die Psychopharmaka zur Gewohnheit geworden sind und der Patient nicht mehr fähig ist, darauf zu verzichten. Bei sehr schweren Fällen kann man nicht von vornherein ausschliessen, dass der Einsatz von Psychopharmaka eine provisorische Lösung ist, die dem Patienten zumindest bei einer partiellen Überwindung der akuten Phase hilft. Die Einnahme solch toxischer Pharmaka über eine längere Zeitspanne hinweg (über 3 - 4 Monate) halten wir für unannehmbar. Sollten sich abnorme körperliche Nebenwirkungen schon am Anfang zeigen, raten wir dem Patienten, sie nicht als „kleine Übel“ zu akzeptieren, sondern die Verschreibung einer anderen Substanz zu verlangen.

Sollte ein Patient sich für die Einnahme von Psychopharmaka entscheiden, weil er phytotherapeutische bzw. homöopathische Lösungen für allzu schwach hält, weil sie keine unmittelbare Besserung anbieten, dann ist es wichtig, auf eine angemessene Diät und die zusätzliche Anwendung von natürlichen Substanzen bzw. Techniken, die den Körper reinigen und regenerieren, zu achten, damit der Organismus nicht vergiftet wird.

Unbewusst neigen wir oft zur Annahme, chemische Heilmittel seien die „wirkungsvollsten“, selbst wenn wir glauben, uns von dieser Überzeugung befreit zu haben. Wenn wir vor der Wahl stehen und wenn uns unser Psychiater Psychopharmaka als einzige Behandlungsmöglichkeit anbietet, sollten wir die Vor- und Nachteile gut abwägen. Ob man sich nun für oder gegen Psycho-

pharmaka entscheidet: es ist wichtig zu wissen, dass sie toxisch sind und oft auch „unvorhersehbar“. Deshalb ist es unvernünftig, sich mit ihrer Einnahme über längere Zeit abzufinden, ohne nach anderen Möglichkeiten zu suchen und sie kurzfristig zu ersetzen.

Andererseits sollten wir uns auch nicht vom Glauben konditionieren lassen, ein allopathisches Heilmittel vergifte uns schon bei der ersten Einnahme. Es geht vielmehr darum, einzusehen, dass diese Pharmaka nie eine wirkliche Lösung des Problems darstellen, sondern höchstens eine temporäre und nicht ausschliessliche Hilfe sind.

Manchmal lesen wir Interviews von berühmten Persönlichkeiten, die Psychopharmaka loben, weil diese Wunderkur sie von ihrer Depression „geheilt“ hat. Damit wollen sie wahrscheinlich sagen, dass Psychopharmaka die depressiven Symptome über eine mehr oder weniger lange Zeitspanne beseitigt haben. Vergessen wir aber dabei nicht, dass selbst die offizielle Psychiatrie zugibt, Rückfälle seien bei rein pharmakologischen Therapien sehr häufig.

Wir haben bereits auf die Hauptgefahr einer solchen Behandlung hingewiesen: ausser den durch die Psychopharmaka verursachten Nebenwirkungen besteht die Gefahr, dass der Patient sich seiner Verantwortung entledigt, dass man ihn nicht genügend dazu motivieren kann, nach den Ursachen seiner Depression bzw. nach den Strategien, um sie zu überwinden, in sich selbst zu suchen.

Auf jeden Fall ist es wichtig zuzugeben, dass eine schwere Depression die Fähigkeit einer inneren Regeneration schwächen bzw. gerade jene Geistesprozesse blockieren kann, welche die Bewusstwerdung erlauben. In diesen Fällen ist es wichtig, sich mit Substanzen zu behelfen, welche die chemischen Abläufe im Organismus beeinflussen. Dafür kommen homöopathische oder ayurvedische Behandlungen in Frage oder eine energispendende, reinigende Diät. Ein erfahrener Ernährungsberater sollte imstande sein, einen geeigneten Diätplan aufzustellen, damit der depressive Patient Energie wiedergewinnt und damit seine Innenorgane gereinigt werden.

Wir wissen, dass einige in den Nahrungsmitteln enthaltenen Aminosäuren, ähnlich wie bestimmte antidepressive Psychopharmaka, die Neurotransmitter beeinflussen können. Das bedeutet, dass gewisse Ernährungsmängel depressive Zustände verstärken können, indem sie zu einer allgemeinen Vergiftung beitragen und den Körper daran hindern, Toxine auszuschleiden.

Auf energetischer Ebene schaden die Psychopharmaka dem psycho-physischen System, da sie dessen Energieniveau weiter senken. Diese Moleküle besitzen eine sehr niedrige Energie, die zur allgemeinen energetischen Erschöpfung, in welcher sich der depressive Patient befindet, hinzukommt. Homöopathische Heilmittel sind dagegen mit Hochfrequenz energetisiert, was ihnen erlaubt, die allgemeine Energieschwingung des Körpers zu erhöhen.

Wieso hilft Homöopathie vielen depressiven Patienten nicht? Paradoxerweise aus dem gleichen Grund, aus welchem Homöopathie wirkt: wegen der hohen Schwingungen. Wenn unser Organismus nicht bereit ist, sie zu empfangen, stellt sich keine Interaktion ein und



keine Veränderung ist möglich. Erinnern Sie sich an das Thema in der 2. Ausgabe von Albatros, wo es um die Kommunikation auf subtiler Ebene zwischen unserem Organismus und den Blütenessenzen ging? Es handelt sich um das gleiche Phänomen: wenn wir aus homöopathischen Heilmitteln Nutzen ziehen wollen, so müssen wir lernen, wie man mit ihnen bewusst interagiert. Sie dürfen nicht als anonyme Pharmaka verabreicht werden, die eine mechanische Wirkung besitzen, sondern sie müssen als aktive Träger einer Intelligenz angenommen werden. Wenn wir innerlich mit dem Heilmittel "kommunizieren", wird unser System es empfangen und aufbauend damit interagieren. Der Patient sollte wissen, um welches Heilmittel es sich handelt, bzw. seine Charakteristik, seine Fähigkeiten kennen, damit er mit ihm bewusst zusammen arbeiten kann. Gewiss kann vieles unbewusst geschehen, aber nicht alles.

Therapien wie Massage, Akupressur und weitere physiotherapeutische Behandlungen können die Wirkung homöopathischer Heilmittel begünstigen, weil sie helfen, den Energiefluss wiederherzustellen und Energieblockaden zu beseitigen, die wie eine Mauer die Kommunikation mit der Energie des Heilmittels verhindern.

Diese "Kommunikation mit den Heilmitteln" ist ein sehr wichtiges Thema, das oft vernachlässigt wird und auf welches wir wieder zurück kommen werden.

Erwähnen wir nun einige holistische Lösungen, die im Fall von Depressionen in Frage kommen.

Um zu erfahren, ob es in Ihrer Region Therapeuten, Naturheilpraktiker bzw. Ärzte gibt, die solche Techniken anwenden, können Sie sich an die Sektion des Schweizer Verband für natürliches Heilen (NVS) in Ihrem Kanton wenden oder bei den Gesundheitsbehörden die Liste jener Ärzte anfordern, die Homöopathie und Akupunktur anwenden.

Akupressur und Akupunktur

Die Akupressur lindert die depressive Trägheit und gehört zu den Therapien, welche Energieblockaden beseitigen und somit die Wirkung von Heilmitteln mit hoher Schwingung begünstigen.

Das gilt in noch grösserem Mass für die Akupunktur: Die Stimulierung gewisser Punkte begünstigt die Ausschüttung von Endorphinen und Enkephalinen und kann eine unmittelbare Linderung einiger Nebenerscheinungen der Depression wie Kopfweh, Magen- und Rückenschmerzen herbeiführen.

Für die Akupunktur ist es notwendig, sich an einen Spezialisten zu wenden, während Akupressur durch Lesen fachmännischer Literatur selbstständig gelernt werden kann.

Ayurveda

Nach den Glaubenssätzen des Ayurveda wird Depression durch eine Unausgeglichenheit der drei elementaren funktionellen Einheiten, die unser psychophysisches System bilden (Doshas), sowie durch den Mangel an Bewusstsein über die wahre Natur unseres "Ich" verursacht. Der ayurvedische Arzt wird untersuchen, wel-

ches der drei Doshas für die Unausgeglichenheit verantwortlich ist und die Störung mit Hilfe von verschiedenen Kräuterpräparaten je nach der Art der Depression behandeln.

Bei Ayurveda handelt es sich um eine wirklich holistische Medizin, denn sie bezieht sowohl die Verabreichung von Substanzen, die auf den Stoffwechsel und die Chemie des Gehirnes wirken, mit ein, als auch subtilere Eingriffe auf der Ebene des Bewusstseins (Meditation, Yoga und Atmungsübungen).

Ayurvedische Heilmittel können relativ kurzfristig eine positive Wirkung auf die Stimmung zeitigen, und zwar in weniger als den üblichen drei Wochen, welche für allopathische Psychopharmaka charakteristisch sind.

Wenn möglich ist eine komplette Entgiftungsbehandlung - Pancha Karma genannt - ratsam, welche verschiedene Massageformen, eine Reinigung des Darmes und eine besondere Diät beinhaltet, welche zum Ziel hat, die drei Doshas zu harmonisieren.

Lesetherapie

Mit diesem Begriff bezeichnet man eine Therapieform, die sich sowohl ergänzend zu einer Gesprächstherapie, als auch für eine Selbsttherapie eignet. Es geht ganz einfach um die Lektüre von Literatur, die helfen soll, die Bedeutung einer Depression zu verstehen und Strategien vorschlägt, um die eigene Kondition zu verändern. Eine 1994 in den USA durchgeführte Umfrage zeigte, dass 70% der befragten Psychotherapeuten ihren Patienten die Lektüre bestimmter Bücher empfahlen, mit dem Resultat, dass 86% der Patienten aussagten, die Lektüre der Bücher und die Auseinandersetzung damit während der Therapiestunden hätten den therapeutischen Prozess beschleunigt und die Fortschritte stabilisiert und hätten ihnen erlaubt, dem eigenen therapeutischen Weg selbst nach Abschluss der Therapie autonom zu folgen.

Damit ein Buch jemandem, der auf seine Hilfe angewiesen ist, wirklich nützlich sein kann, sollte es klare und gleichzeitig fundierte Informationen enthalten, damit jemand mit sich selbst arbeiten kann; es sollte, anders ausgedrückt, nicht nur eine Interpretation der jeweiligen Störung vorschlagen. Jene Bücher, die sich darauf beschränken, die unbewussten Mechanismen einer Depression zu erklären, sind nicht notwendigerweise die hilfreichsten. Zweifellos sind sie wichtig, denn sie bieten Interpretationsmuster an, die dem Patienten begreifen helfen, dass die eigene Depression eine externe Logik besitzt und keine "arbiträre" Krankheit ist. Trotzdem verhalfen diese Bücher dem Patienten nicht unbedingt dazu, etwas zu unternehmen, um die eigene Situation zu ändern.

Ein in der Praxis gutes Buch sollte konkrete Hinweise anbieten und diese begründen können. Leider findet man auf dem Markt eine Unzahl sehr naiver Beiträge, die beim Patienten die Illusion entstehen lassen können, es genüge, wenn er das Buch lese und die eventuell darin enthaltenen Übungen ausführe, um in kurzer Zeit zu genesen: "Wenn man nur seine Haltung sich selbst und der Wirklichkeit gegenüber verändert..." Das mag sicher stimmen - ein aufmunterndes Buch genügt jedoch nicht, es sollte auf einer tiefgreifenden Perspektive

basieren und dem Leser eine solide "Grundlage" geben. Unter dieser Voraussetzung ist natürlich die Wahl eines Buches zu therapeutischen Zwecken sehr heikel, denn ein allzu oberflächliches Buch würde sich als enttäuschend erweisen, während ein zu verkopftes Buch die Gefahr in sich birgt, lediglich die negativen Aspekte eines Problems zu verschärfen.

Bei der Lektüre handelt es sich um eine sowohl den Geist als auch unser ganzes System betreffende Erfahrung. Dieser Aspekt wird oft vernachlässigt. Wir glauben, Lesen sei ein rein mentaler Prozess, dabei ist Lektüre eine Form von energetischer Kommunikation. Deswegen ist es wichtig zu wissen, wer das Buch geschrieben hat und welchen Background er oder sie hat.

Lesen kann wirklich unsere Emotionen wecken, wir "bewegen uns innerlich" und können kleine "Erleuchtungen" erleben, wenn wir Sätze lesen, die uns besonders berühren. Lesen ist eine wichtige Unterstützung und sollte nicht unterschätzt werden. Lesen ist keine schlichte Ablenkung, sondern kann zu einer verändernden Erfahrung werden.

Biofeedback

Diese Technik hat zum Ziel, Hirnströme durch Übungen, die mit Selbsthypnose vergleichbar sind, zu beeinflussen. Dabei wird der Patient an Geräte angeschlossen, welche jede Veränderung des Gehirnes, des Herzens, der Nervenspannung sowie der Hauttemperatur während der Sitzungen aufzeichnen. Die Suggestionen geschehen durch Bilder, Laute und Affirmationen. Auf diese Weise begreift der Patient, wie die verschiedenartigen Impulse seine psycho-physischen Reaktionen bestimmen und lernt dabei, wie er diese Reaktionen durch Sendung entsprechender Impulse beeinflussen kann.

Eine solche Therapie kann helfen, Selbstverantwortung zu übernehmen; wir sehen zum Beispiel, wie unsere Gedanken das Funktionieren unseres Organismus unmittelbar beeinflussen.

Homöopathie

Zu den meist verschriebenen homöopathischen Heilmitteln gehören folgende:

Ignatia, bei Depression infolge eines Trauerfalles, bei veränderlicher Stimmung sowie bei unkontrollierbaren Emotionen

Pulsantilla, bei Depressionszuständen, wenn Anhänglichkeit und Trostbedürfnis übermässig sind.

Aurum, bei schwerem Verlust des Selbstwertgefühls, Neigung zu Selbstmord, Selbsthass.

Diese Indikationen stellen bloss einfache Beispiele dar. Es ist deshalb wichtig, sich an einen professionellen Homöopathen zu wenden, der die Qualität der Heilmittel genau kennt und die jeweilig geeignete Mischung wählt. Gearbeitet wird sowohl mit niedrigen Potenzen, welche den Prozess auf physischer Ebene unterstützen, als auch mit hohen Potenzen, um Bewusstwerdungsprozesse einzuleiten.

Magnettherapie

Die Anwendung vom Magnetismus bei Depressionen beruht auf der Feststellung, dass elektrische Impulse auf das Gehirn den Serotoninspiegel erhöhen. Das Prinzip ist mit dem Prinzip der Elektroschocks vergleichbar, jedoch ohne die Brutalität jener Eingriffe und deren langfristig verheerenden Folgen. Es geht dabei nicht darum, Strom auf das Gehirn zu übertragen, sondern magnetische Impulse zu senden, die gewisse Bereiche im Gehirn stimulieren. Seit Jahrhunderten verwenden tibetische Mönche diese Therapie.

Musiktherapie

Die Einwirkung von Klängen auf unser psycho-physisches System ist sehr tiefgreifend. Sie führt "energetische Bewegungen" herbei und vermag das allgemeine Schwingungsniveau des System zu erhöhen. Die amerikanische Gesellschaft der Musiktherapie (AMTA) erklärt, diese Therapie stelle eine bewährte Behandlung bei bekannten sozial-psychologischen, affektiven Störungen sowie bei Störungen der Kommunikation dar. Musik ist eine Form sensorischer Stimulierung, die erlaubt, emotionale Defizite leichter auszugleichen.

Die Therapie kann darin bestehen, Musik einer bestimmten Art zu hören (wobei die Auswahl der Musik genau so bewusst zu treffen ist, wie im Falle eines geeigneten Buches bei der Lesetherapie), ein Instrument zu spielen oder zu singen.

Eine weitere Art der Therapie konzentriert sich auf besondere Klänge, welche imstande sind, bestimmte energetische Zentren zu aktivieren.

Yoga

Yoga stärkt das Nervensystem, stimuliert den Kreislauf, begünstigt die Konzentration und das Gleichgewicht zwischen Geist und Gefühl und macht die energetischen Zentren den hohen Vibrationen zugänglich.

Besonders empfohlen sind Atemübungen (Pranayama genannt). Für unsere Leser, die mit Yoga vertraut sind, nennen wir die von verschiedenen Meistern gegen Depression empfohlenen Positionen: die Sonnenbegrüssung, der Bogen, das Maha Mudra, den Pflug, das Vajrasana und die Totenstellung.

Weitere holistische Therapien zur Behandlung von Depressionen sind die Farbentherapie, die Pranothérapie, alle Arten tiefer Massage, das Qi Gong sowie andere Formen energetischer Bewegung. Die genannte Auflistung ist nicht vollständig.

Schliesslich können wir sagen, dass alle Techniken, die dem Organismus Dynamik zuführen und dazu beitragen, Energieblockaden zu entfernen, von Nutzen sind, ausserdem sämtliche Techniken, die dem System neue, die Bewusstwerdung fördernde "Schwingungscodes" verleihen.

F. Schär

Depression

Das Feedback unserer Leser

Das Ehepaar Resin aus Orges, Naturheilpraktiker, haben uns folgendes phytotherapeutisches Rezept gegen Beklemmung und Angstzustände gesandt:

Morgens und abends, eine Viertelstunde vor dem Essen: 25 Tropfen Actiplus Passionsblume in einem Glas Wasser, 2 Tabletten Hyperikum sowie 2 Tabletten Ginseng.

Am Abend, eine Viertelstunde vor dem Essen: 2 Tabletten Melisse mit einem Glas Wasser.

Nach dem Essen sollte man folgenden Tee trinken: 1 Teil Majoran, 1 Teil Lindenblüten sowie 1 Teil Melisse. Kräuter ins siedende Wasser werfen, fünf Minuten ziehen lassen, anschliessend filtrieren.

Am Morgen ein Glas Orangensaft auf nüchternen Magen trinken.

Folgende Nahrungsmittel werden besonders empfohlen: Kohl, Knoblauch, Kopfsalat, Kresse, Löwenzahn, Feldsalat, Rübe, Johannisbeere, Lauch, Melonen, Himbeeren, Zitronen, Erdbeeren, Orangen.

„Sehr geehrte Redaktion, ich bin ein Pfarrer im Ruhestand und sorge mich um kranke Menschen. Ein junger 22-jähriger Mann gab, nachdem er stets erfolglos in die Universitätskliniken in Zürich, Bern, Lausanne und Mendrisio eingeliefert worden war, nach zwei Jahren der Enttäuschung Sport und Musik auf und verliess die Universität. Jemand stellte ihn mir vor. Ich liess ihn fasten und nur Wasser trinken, ich brachte ihm die Tiefenatmung bei, bei der alle negativen Gedanken ausgeatmet und nur positive eingeatmet werden, ich führte Massagen mit der Bürste aus, um das Blut an die Oberfläche zu saugen und ich schlug ihm vor, Ski zu fahren ... denn der depressive Mensch braucht Licht und Bewegung. Während unserer Gespräche konnten wir den wahren Konflikt heraus finden: sein Verhältnis zu seinem Vater in der frühen Kindheit. Nach der Lösung dieses Konfliktes war der junge Mann innerhalb eines Monats wieder gesund. Wie bei Krebs, Epilepsie und anderen unheilbaren Krankheiten besteht die Hauptsache in der Konfliktlösung. Holistische Heilung bedeutet für mich Behandlung von Leib, Seele und Geist.“

Don Enrico von Däniken (Selma, GR)

„Sehr geehrte Redaktion, (...) Solange der Mensch nicht begreift dass er absolut und nur er verantwortlich ist für sein Handeln und Denken, dass er nicht getrennt ist von seiner Umwelt, werden solche Symptome wie Depressionen wuchern und sich ausbreiten können. Nun also, was würde ich einem Menschen antworten auf die Depression? Lebe dein Leben ganz und gar ohne Angst und Sorgen. Gib deinem Leben einen Sinn in Form einer Tätigkeit die dich glücklich macht. Zeige Mut und Stärke, Wege zu gehen die deiner Identität entsprechen. Lebe als Einheit das heisst, wie Innen so Aussen. Die Indianer sprechen von gespaltener Zunge wenn man nicht die Wahrheit lebt bezüglich der Ehrlichkeit von Denken und Handeln.

Das bedingt Mut, weil man unter Umständen völlig neben den Schuhen steht bei den Mitmenschen. Suche dir die Menschen im Leben aus, die dich unterstützen, dich respektieren und dir Mut zeigen. Meide bewusst Medien wie Fernsehen, Zeitungen etc. Suche dir bewusst Situationen die dich erheben um auf positiveren Ebenen reiten zu können. Wenn du im Moment nicht ausbrechen kannst, so erlebe die Natur im Spaziergang.

Die Natur urteilt nicht, sie wertet nicht. Die Natur nimmt dich auf und reinigt deine Gedanken. Sie zeigt dir die Schönheit und lehrt dich über den natürlichen Ablauf eines Lebens. Macht sich die Sonne Gedanken über die Strahlkraft? Macht sich der Frühling Gedanken, wann er sich zeigen möchte? Ein Blatt am Baum kann sich dem Welken genau so wenig entziehen wie dem Hervorstossen eines neuen Triebes im Frühling.

Vielleicht sind alle diese Krankheitsbilder nur Chancen, unsere Denkgewohnheiten zu verändern und diese vorgelebte Wahrheit der Natur zu akzeptieren. Störungen auf physischer und psychischer Ebene entstehen vielleicht nur um Sichtweisen zu verändern. Um zu lernen, die eigene Wahrheit ganz und gar mit allen Konsequenzen zu leben, erfordert in der heutigen Zeit Mut und Gelassenheit. Ich erlaube mir die Meinung zu vertreten, dass jeder Mensch dazu fähig ist, ohne Therapeut oder Psychiater sich absolut zu befreien von krankmachendes Gedankengut. Wenn wir uns entschliessen, endlich erwachsen und autonom zu werden, Verantwortung zu übernehmen für unsere Gedanken und unsere Handlungen ohne Schuldzuweisung, so werden wir frei, Schritt für Schritt. Jeder Einzelne ist verantwortlich für sein Leben und erzeugt alles aus sich selbst heraus. Dann gibt es keine Schuldigen mehr, denn der Spiegel wird mir vorgehalten. Wir wachsen aus dem Zeitalter heraus, wo wir wie kleine Kinder zu den Eltern aufschauen konnten. Es wird allmählich Zeit zu verstehen, dass wir uns selbst verändern müssen. Das Naturgesetz zeigt uns in seiner Vielfalt wie sich das Leben bewegt. Aufmerksamkeit auch in kleinen Dingen, im hier und jetzt ohne dauernd in Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein befreit uns von Angstmachenden Szenarien.

Schliesslich liegt diese Angst nur im Verlust der Kontrolle über der vermeintlichen Sicherheit im Leben. Die gibt es aber niemals. Also können wir doch genauso gut im Jetzt diese Kostbarkeit des Lebens erleben mit allen Zutaten. Diese Gelassenheit oder dieses Urvertrauen beginnt sich dann allmählich auszubreiten und man spürt die Richtigkeit in seinem Leben.

Für mich sind diese geschriebenen Worte gelebte Worte, verarbeitete Worte die ich mir selbst erarbeitet habe. Ich empfinde sehr grosses Mitgefühl für alle Formen der krankmachenden Erscheinungen. Als Rat gebe ich die Antwort: Nicht wegschauen sondern durch diese Herausforderung ein neues bewusstes Leben mit allem Schmerz und der Freude leben. Füllt euer Gefäss auf, um auszuschenken. Umso mehr ich die Schönheit in allem und jedem sehe, desto mehr kann alles dazu werden. Wenn ich alles trostlos sehe, wird alles trostlos werden. Es ist beinahe zu einfach aber eine grosse Wahrheit.

Maria Th. Theiler

Klima und Gesundheit

Was ist Wetterföhligkeit?

Unser Organismus vermag sich an die Wetterveränderungen im Verlaufe eines Jahres mehr oder weniger anzupassen. Dabei sorgen physiologische Vorgänge für die Anpassung unseres Körpers an die Klimaschwankungen, indem eine ganze Reihe endogener Schutzmechanismen aktiviert wird, wie z.B. Veränderungen der Hautdurchblutung, der Schweissabsonderung, der Wärmeregulierung, der Lungenbelüftung sowie der Herzfunktion.

Manche Menschen haben selbst bei geringen Wetterveränderungen Beschwerden. Versagen etwa die Anpassungsmechanismen in diesem Fall? Dieses Phänomen, das im letzten Jahrzehnt durch die Zunahme verschiedenster Verschmutzungsfaktoren der Luft ständig gestiegen ist, wird allgemein **Wetterföhligkeit** (Meteorotropie) genannt.

Besonders wetterföhlig zeichnen sich nach Meinung der Forscher Frauen aus, insbesondere die über vierzigjährigen. Die Wetterföhligkeit ist eine Neigung zu Beschwerden, die unmittelbar mit atmosphärischen Störungen im Zusammenhang stehen, wobei dies besonders in industrialisierten Gebieten zu beobachten ist. Es handelt sich dabei nicht um eigentliche Krankheiten, sondern eher um eine besondere Anfälligkeit für verschiedenartige Beschwerden bei empfindlichen Menschen.

Biotrope Wettereinflüsse können unseren Hypothalamus zu vermehrter Erzeugung von Serotonin - einem physiologischen Stresserzeuger - anregen, die Hypophyse zu erhöhter Produktion verschiedener Hormone, die Schilddrüse zur Erzeugung von Thyroxin sowie die Nebenniere zu abnormer Erzeugung von Katecolaminen, weiteren chemischen Hemmern, die bei Übermüdungs- und Stresszuständen vorkommen.

Wir alle reagieren auf plötzliche Kälte bzw. Wärme, welche die geläufigsten sogenannten «meteorotropen Syndrome» auslösen. Zu erwähnen sind hingegen die «meteorotropen Sekundärsyndrome», welche nur bei wetterföhligen Patienten gewisse chronische Entzündungs- bzw. degenerative Krankheiten verschärfen können. Letztere werden akut, wenn meteorologische Störungen aufziehen oder wenn eine Kaltluftfront in der Atmosphäre über mehrere Tage andauert. Bei diesen Patienten entsteht diese Symptomatik unabhängig davon, ob sich das Wettergeschehen in höheren oder tieferen Lagen abspielt. Eine Verbesserung tritt erst dann ein, wenn sich die Situation vollständig verändert hat, jedoch fast immer, wenn eine Warmluftströmung die Kaltluft in der Höhe ablöst. Weitere typische Symptome können an den verschiedensten Organen und Systemen unseres Organismus auftreten und können zwei, drei, fünf, sieben oder zehn Tage lang andauern. Die immer häufiger zu beobachtenden meteorotropen Sekundärsyndrome betreffen heute ungefähr einen Viertel der Bevölkerung gegenüber 5-10% in den 50er-60er Jahren.

Zu guter Letzt bleiben noch die saisonbedingten meteorot-

tropen Syndrome zu erwähnen, die vom Jahreszeitenwechsel abhängen und schwere Symptome auslösen können, die in neueren Studien untersucht wurden. Das SAD (Seasonal Affective Syndrome) tritt hauptsächlich beim Übergang vom Winter zum Frühling auf und bringt ein ausgeprägtes Stimmungstief mit sich, welches durch wechselnde Depressions- und Erregungsphasen charakterisiert ist; oft entstehen depressive Verstimmungen im Herbst und Winter und Erregungszustände im Frühling und Sommer.

Auf die Winde sind das, was man «Anemopathien» nennen könnte, zurückzuführen.

Hier zusammengefasst einige der seltsamen, durch Winde ausgelösten Syndrome: z.B. das «Schirokko-Syndrom». Dieser warme Wind weht aus der afrikanischen Sahara gegen Süditalien und Griechenland und bringt Wüstensand mit sich. Er vermag Ruhelosigkeit, Herzklopfen, Schlaflosigkeit, Migräne und bei Gallen- oder Nierensteinkranken Patienten sogar Koliken hervorzurufen. Bei Patienten mit Arteriosklerose kann der Schirokko Kopf- und Herzbeschwerden verschärfen. In Italien kann die Tramontane verschiedene Beschwerden hervorrufen: Asthmaanfälle, Kreislaufstörungen, Schlaflosigkeit, trockene Haut und Juckreiz.

Erhöhte Luftfeuchtigkeit und plötzliche Temperaturschwankungen können Reizbarkeit, Pessimismus, Schwitzen, Blutdruckabfall, Kopfschmerzen und Unwohlsein hervorrufen. Ein böiger, in den Alpen sehr oft vorkommender Wind, der auch im Tessin wohl bekannt ist, verursacht das «Föhn-Syndrom», dessen Anzeichen selbst 24 Stunden vor seiner Ankunft wahrgenommen werden können. Hypotonie, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit, Angst, Schwindel und Migräne gehören zu den häufigsten Anzeichen. Das «Südwind-Syndrom» - durch den typischen Wind in Frankreich in der Region von Montpellier und Lyon ausgelöst - wird von einem Temperaturanstieg und einer erhöhter Luftfeuchtigkeit begleitet. Das Syndrom betrifft vor allem Neugeborene und zeichnet sich durch Unruhe, Schlaflosigkeit, erhöhte Körpertemperatur, sowie Krämpfe, Erbrechen und Dehydratation aus.

Das «Ostwind-Syndrom» soll dagegen nervenschwache Patienten betreffen, die schon 24 Stunden vor Windaufkommen Beschwerden wahrnehmen.

Das «Wüstenwind-Syndrom» bringt warme, trockene Winde mit sich, die normalerweise in Wüstengebieten wehen. In Jerusalem wird dieser Wind «Sharaw» genannt. Heute weiss man mit Sicherheit, dass diese Beschwerden weltweit Millionen von Menschen ohne Unterschied von Alter, Geschlecht und sozialem Stand betreffen; in Zukunft wird sich diese Situation weiter zuspitzen. Die Gesundheit besonders jener Menschen, die in Ballungsgebieten leben, wurde in den letzten Jahrzehnten durch die Luftverschmutzung zunehmend belastet.

Die Kontrolle über die Verschmutzung, welcher wir ausgesetzt sind, und die Erkenntnisse über die Dynamik der Schadstoffe in der Atmosphäre spielen deshalb eine fundamentale Rolle.

Dr. Peter Rückert

Wie können wir der psycho-physischen Belastung durch Luftverschmutzung und Elektromog vorbeugen?

Die Folgen der alltäglichen Umweltverschmutzung und die Ionisation von Innenräumen

Die Luftverschmutzung ist seit Jahrzehnten ein aktuelles Thema, über das auf technischer, medizinischer und politischer Ebene debattiert wird.

Die hauptsächlichen Quellen der Verunreinigung sind die Industrieanlagen, die Abgase der Heizungsanlagen und der motorisierte Verkehr. Was die Industrieanlagen anbelangt, so wurde geschätzt, dass sie in Europa für 1/3 der Gesamtverunreinigung verantwortlich sind und davon ist etwas die Hälfte den Wärmekraftwerken zuzuschreiben. Gewisse Industriezweige entlassen Substanzen in die Luft, die bekanntlich für die Atemwege schädlich sind. Die Wärmekraftwerke geben z.B. Schwefeldioxid (SO₂) und Verbrennungsrückstände, wie halbfesten Russ ab. Die Erdölindustrie entlässt Kohlenwasserstoffe, sowie Schwefelverbindungen, Stickoxide, Merkaptane und Phenole. Stark verunreinigend sind auch die Chemie- und Düngemittelindustrie, die Giessereien, die Aluminiumindustrie, die Blei- und Zinkindustrie, die Zementindustrie, um nur die wichtigsten zu nennen.

Einen grossen Einfluss auf die Verunreinigung der atmosphärischen Umgebung hat auch die Summe und wechselseitige Verstärkung der verschiedenen giftigen Substanzen, sowie die Konzentration der Substanzen selbst, die stark von meteorologischen Faktoren abhängig ist, in erster Linie vom Wind, aber auch von den herrschenden Regen- und Nebelverhältnissen, welche die Verbreitung erleichtern oder erschweren.

Die atmosphärische Verunreinigung aufgrund der Immission von schädlichen Substanzen verändert beträchtlich das fragile natürliche Gleichgewicht der Atemluft.

Die chemischen Substanzen, die wir täglich einatmen, interagieren mit den Schleimhautepitheln der Bronchien und der Lunge, wo sie Hypersensibilisierung, Irritationen, Entzündungen und Gewebeveränderungen auslösen können. Einige hochreaktive chemische Substanzen verändern die Proteine.

Symptome einer Vergiftung der Lungen sind nicht immer sichtbar, da das Lungengewebe eine hohe Kapazität zur Regeneration und zum Austausch der Atemgase besitzt. Aber die Schwächung des Immunsystems ist progressiv und kann nach einem mehr oder weniger langen Zeitraum so geschwächt sein, dass die inneren Organe angegriffen werden.

Auch in einem geschlossenen Raum leidet das Mikroklima nicht wenig unter dem allgemeinen Grad der Luftverunreinigung. Dazu kommen Faktoren wie Zigarettenrauch - einer der verbreitetsten und schädlichsten Faktoren in geschlossenen Räumen.

Forscher der amerikanischen Umweltbehörde haben nachgewiesen, dass die grösste Luftverschmutzung im Innenbereich gemessen wird, in den Büros und in unseren Wohnungen. Oft in Konzentrationen, die für den Aussenbereich unzulässig wären. Da die Mehrheit der Bevölkerung die meiste Zeit drinnen verbringt, handelt es sich um ein ernstes und kaum wahrgenommenes gesundheitliches Problem.

Elektromog

Die statische Elektrizität ist meistens mit unmittelbaren Gefahren für den Menschen verbunden, wie z.B. bei Blitz, Feuer und Staub. Die statische Aufladung eines Menschen ist von der Art und Beschaffenheit seiner Schuhe und Kleidung abhängig sowie von den ihn umgebenden Flächen, also vom Material der Fussböden, der Wände, der Möbel- und Geräteoberflächen.

Wenn den Molekülen eines Stoffes Elektronen durch die Moleküle eines anderen Stoffes entrissen werden, entsteht zwischen diesen beiden sich berührenden Stoffen ein besonderer elektrischer Zustand, nämlich eine elektrische Doppelschicht, z.B. zwischen Schuhsohle und Teppichboden. Zwischen den aus ihrer Bahn gerissenen, negativ geladenen Elektronen und den zurückgelassenen, positiv geladenen Atomker-





nen besteht eine Spannung, ein elektrisches Potential. Entsteht solch ein Potential zwischen Schuhsohle und Teppich, dann hat es für den betroffenen Menschen beim Berühren eines Wasserhahns einen unangenehmen Ausgleichsstrom zur Folge. Den Wirkungsbereich eines solchen Potentials nennt man elektrisches Feld.

Der Ausgleich elektrischer Ladung findet ständig statt - nicht nur in unserer Umwelt, sondern selbst in unserem Körper (z.B. in den Nervenfasern, bei Muskelbewegungen und beim Stoffwechsel). So ist eine Wechselwirkung zwischen unserer inneren und äußeren elektrischen Welt gegeben, auch wenn unser Körper eine grosse Pufferkapazität hat.

Es ist bekannt, dass in Wohnzimmern und in der Nähe von kräftigen elektrischen Anlagen so genannte Streufelder bei einigen sensiblen Menschen Wirkungen wie Nervosität, Geräuschempfindlichkeit und Schlafstörungen hervorrufen.

Dr. Varga vom Hygiene-Institut der Universität Heidelberg schreibt: *„Auch wenn durch Influenz und Reibung entstandene Entladungsströme mit undefinierter Stromdichte im menschlichen Körper z.B. durch Berührung geerdeter Gegenstände, sehr kurze Zeit wirken, so dass elektrolytische Zersetzungen klein sein dürften, sollte man statische Aufladungen vermeiden. Das auch wegen möglicher unkontrollierter Fehlhandlungen und drohenden Gesundheitsschäden insbesondere bei labilem Kreislauf. Um*

diese Aufladungen und ihren möglichen Folgen vorzubeugen, sollte man den Ladungsabfluss durch Verwendung von Naturstoffen begünstigen, wie z.B. durch Tragen von leitfähigem Schuhwerk, das Verlegen leitfähiger Fussböden und durch ausreichende Luftfeuchtigkeit in Wohn- und Betriebsräumen (ca. 50% relative Feuchte), wodurch die Leitfähigkeit der Luft erhöht wird. Wenn das nicht möglich ist, muss die statische Ladung mit Luft-Ionen entsprechender Menge und Polarität kompensiert werden, so dass statische Aufladungen nicht auftreten können.“

Elektrosmog kann das Ladungsverhältnis in den Zellen beeinflussen, welches z.B. bei Muskelbewegungen eine Rolle spielt. Ausserdem kann die Ableitung von Nervenimpulsen gestört werden, was eine Verschlechterung der Reaktionsfähigkeit zur Folge haben kann, sowie Schlaflosigkeit und Nervosität. Die Herzrhythmus wird stark beeinflusst. Bei Herzschrittmachern reichen minimale Störungen im elektrischen Feld, um Probleme zu verursachen. Die Reaktionsfähigkeit der Enzyme ändert sich, da Proteine, welche wesentliche Bestandteile der Enzyme sind, sehr stark auf elektrische Felder reagieren. Dadurch kann der Hormonspiegel beeinflusst werden.

Zusammenfassend kann man sagen, dass elektrostatische Aufladungen zu unserem Alltag gehören. Wir müssen aber immer berücksichtigen, dass bei der Erdung eines aufgeladenen Körpers Entladungsströme fließen, die bei längerer Dauer gesundheitliche Schäden zur Folge haben können.

Die Ionisation und die Ionengeneratoren

Unter Berücksichtigung dieser Umstände ist es wichtig, geeignete Methoden für die Reinigung geschlossener Räume anzuwenden. Meistens beachtet man nur Temperatur und Luftfeuchtigkeit als wichtige Faktoren für die Bestimmung des Reinheitsgrades der Luft in einem geschlossenen Raum. Aber andere Parameter sollten berücksichtigt werden: die Luftionisation, das elektrische Feld, das Licht und das magnetische Feld.

Die Überfüllung gewisser Räume, klimatisierte Luft, Heizung, Tabakrauch, Bildschirme und andere Elektrogeräte verunreinigen die Luft und reduzieren drastisch die Konzentration der darin enthaltenen wohltuenden negativen Luft-Ionen.

Was sind die Luft-Ionen und wieso sind sie wichtig? In unserer Atemluft gibt es eine gewisse Menge gasförmiger Partikel, die Luft-Ionen, die positive oder negative Polarität haben können. Ionisation ist eine elektrische Eigenschaft der Atmosphäre. Alle Prozesse, die eine genügend starke örtliche Energie freigeben, um ein Molekül abzutrennen, erzeugen ein Ionenpaar gegensätzlicher Polarität. Die Ionisation ist daher der Spaltungsprozess von elektrisch neutralen Molekülen. Die Bildung eines Ionenpaares erfolgt durch die Abspaltung eines Elektrons von einem

Umweltverschmutzung

beliebigen Atom, das somit zu einem positiven Ion wird. Das frei gewordene Elektron hängt sich bei genügender Energie an ein anderes nebenliegendes Atom oder Molekül an, dieses Molekül hat jetzt ein Elektron zuviel und wird zu einem negativen Ion. Negative Ionen sind instabil, leben nicht lange und sind chemisch aktiv. Die meisten negativen Ionen sind eigentlich aufgeladene Sauerstoffatome.

In einer natürlichen, gesunden Umgebung ist die Anzahl der positiven und negativen Ionen ungefähr gleich. Leider fehlen heute wegen der starken Luftverschmutzung immer häufiger die negativen Ionen. Das Problem ist, dass die positiven Ionen für verschiedene physische und psychische Störungen verantwortlich sein können.

Unter natürlichen Bedingungen sind die wichtigsten und wirksamsten Ionisationsquellen die kosmische Strahlung, die natürliche Radioaktivität des Bodens und die ultraviolette Sonnenstrahlung. Örtlich kommt auch der Aktion der Winde und der Gewitterentladungen grosse Bedeutung als Quelle der atmosphärischen Ionisation zu. Nach einem heftigen Gewitter atmen wir besser, denn die Anzahl negativer Ionen in der Luft hat sich automatisch gesteigert. In den Gebirgen beträgt die Anzahl von negativen Ionen in der Luft durchschnittlich 2500 pro cm^3 , in den Städten beträgt sie ungefähr 150 und im Innenbereich kann sie bis auf 20 sinken.

Zahlreiche Studien haben bewiesen, dass negative Ionen Faktoren des Wohlbefindens sind, während ein Zuviel an positiven Ionen biologisch keine optimale Bedingung darstellt. Schon Ende des 18. Jahrhunderts wurden Studien über den Einfluss der atmosphärischen Elektrizität auf verschiedene Pathologien gemacht. Es wird heute allgemein akzeptiert, dass die Haut und die Atemwege Rezeptoren von Ionen sind, worunter die Atemwege eindeutig die wichtigste Stellung einnehmen.

Die Ionen erzeugen elektrische Ströme auf der Hautoberfläche, die nicht nur eine direkte Wirkung auf die neurologischen Rezeptoren ausüben, sondern durch ihr Eindringen in die inneren Hautschichten auch funktionelle Modifikationen der inneren Organe hervorrufen können. Inhalierbare Ionen können bis in die Lungenbläschen gelangen, wo verschiedene Reaktionen erfolgen, die bis heute noch nicht völlig geklärt sind. Die Ionen sind also biologisch aktiv und beeinflussen unseren Organismus.

Leider haben wir keine Sinnesorgane, die uns beim Fehlen der negativen Ionen direkt alarmieren könnten, doch wird nach dem Aufenthalt in verunreinigter Luft die Sauerstoffaufnahme herabgesetzt, der Stoffwechsel beeinflusst und man kann leichter als gewöhnlich aus dem psychischen Gleichgewicht gebracht werden. Es kann einem schwindelig werden, man bekommt Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, die Augen brennen und der Hals wird trocken. Es kommt zu Schleimbildung in den Atemwegen und - vor allem, wenn man am Bildschirm sitzt - zu Ausschlägen an Händen, Armen und Beinen.

Aus diesem Grunde sind in den letzten Jahrzehnten zahlreiche Generatoren negativer Ionen hergestellt worden. Es handelt sich um Vorrichtungen, die einen Fluss von polarisierten Elementarteilchen erzeugen und diesen eine relativ gute kinetische Energie verleihen. Solche Geräte können das Gleichgewicht der Ionisation wieder herstellen. Sie können die Luft auch von krebserzeugenden Substanzen wie Formaldehyd, Benzopyren, Schwefeldioxid und Kohlenoxid reinigen. Gute Ionisatoren sind auch wirksam bei den in der Luft befindlichen Pollen und Bakterien und können als Antistatiker verwendet werden, um die positive statische Aufladung zu beseitigen, die sich in Räumen mit viel Synthetikmaterial ansammelt, oder für die Neutralisierung von Bildschirmen und Fernsehgeräten.

Solche Geräte sind eine Art Bioklimaanlage, die hochaktive Elektronen aussendet. Bei diesem Prozess werden die fehlenden negativen Ionen gebildet. Solche Geräte sind besonders empfehlenswert für Leute, deren Lungen und Atemwege Probleme mit Allergenen, Tabakrauch, Staub und Pollen haben.

Dänische Ärzte haben eine Untersuchung mit Kindern mit rezidivierender asthmatischer Bronchitis über einen Zeitraum von 12 Wochen durchgeführt und festgestellt, dass der Einsatz von einem Ionengenerator (eine ISO-ION Klimaanlage Periso AG) den Medikamentenverbrauch und die Symptome verringerte und das Fehlen der Kinder in der Schule wegen Asthmaanschüben deutlich herabsetzte.

Die gesundheitsfördernde Wirkung eines Ionengenerators ist sicher grösser als diejenige von Luftbefeuchtern, die Mikroorganismen in der Luft zerstören können.

F. Schär



Tschernobyl und seine Konsequenzen

Die Katastrophe von Tschernobyl ist weit davon entfernt, eine Episode der Vergangenheit zu sein, deren Auswirkungen überstanden sind. Nach bald 20 Jahren ist sie nicht nur für die unmittelbar betroffenen Regionen, sondern für ganz Europa weiterhin eine schwere gesundheitliche Belastung

Wir dürfen nicht vergessen, dass Katastrophen wie die von Tschernobyl zu einer Realität gehören, die auch für uns aktuell bleibt. Wenn etwas nicht mehr in den Massenmedien erscheint, heisst das ja noch lange nicht, dass es aufgehört hat, Realität zu sein. In unserer mit Informationen überfütterten Gesellschaft werden selbst Kriege, die eben erst beendet wurden, rasch vergessen. Man sollte sich immer wieder bewusst werden, dass die Auswirkungen dessen, was wir täglich an Informationen vorgesetzt bekommen, oft länger als nur ein paar Monate dauern. Für viele von uns ist Tschernobyl Vergangenheit, aber in Wirklichkeit gehört es zu einer für uns nicht sichtbaren Aktualität, die unseren Alltag permanent beeinflusst.

30% der gegenwärtigen Radioaktivität im Kanton Tessin ist den Auswirkungen von Tschernobyl zuzuschreiben. Laut Hochrechnungen sterben schweizweit in den 30 Jahren nach dem Unfall etwa 150-200 Personen zusätzlich an Krebserkrankungen, was auf die erhöhte Radioaktivität zurück zu führen ist. Die gesundheitlichen Konsequenzen treten zeitlich verzögert und langsam auf und sind somit schwer mit den primären Ursachen wie der radioaktiven Strahlung in Zusammenhang zu bringen.

Die hauptsächlichsten Bemühungen nach der Katastrophe zielten darauf ab, die Gesundheit der betroffenen Bevölkerung zu schützen, künftige Risiken radioaktiver Verseuchung zu reduzieren und die Lebensqualität in den kontaminierten Regionen zu verbessern.

In der Republik von Weissrussland wurde ein Programm entwickelt, welches komplexe Massnahmen zur Risikominderung von radioaktiver Verstrahlung im Bereich der Land- und Forstwirtschaft, sowie die Dekontamination der ganzen verstrahlten Böden zur Aufgabe hatte. Wichtig ist zu erwähnen, dass diese Massnahmen nicht nur eine Minderung der Verstrahlungen, sondern auch die Verbesserung der Lebensqualität der Bevölkerung in Familie und Beruf zum Ziel hatten.

Das Programm beinhaltete auch die Entwicklung von Mitteln zur Dekontaminierung, der Bau von Kläranlagen für das verstrahlte Wasser oder, allgemeiner, Installationen für genügend Wasser und Abwasserkanalisationen.

Eine andere wichtige Aufgabe war die Erstellung entsprechender Normen und Methoden, um Schutzmassnahmen zur Anwendung zu bringen. In Weissrussland bestanden bereits Grenzwerte und andere normative Richtlinien für den Bereich Lebensmittel, Landwirtschaft und kontaminierenden Objekten, die periodisch überprüft und angepasst wurden. Die Entwicklung dieser Richtlinien konnte jedoch nicht als abgeschlossen gelten.

Das Programm aus Weissrussland zur Bekämpfung der Folgen der Katastrophe von Tschernobyl finanzierte u.a. auch die Sanierung saurer Böden durch mineralreiche Dünger und die Wiederherstellung von Weideland für das Vieh und Getreidefelder. Trotzdem kann heute nicht davon gesprochen werden, dass es in der Landwirtschaftsproduktion keine Qualitätsprobleme mehr gibt. In den Regionen von Bragin, Narovlya, Cherschersk und im Bezirk Gomel existiert immer noch eine um 10-20% erhöhte Radioaktivität

in der produzierten Milch. In den südlicheren Regionen gibt es ebenfalls immer noch eine erhöhte Radioaktivität in der Milch und im Getreide.

Ein gewisses gesundheitliches Risiko besteht daher auch bei den industriell hergestellten Lebensmitteln. Die Radioaktivität der verarbeiteten Milch liegt auch hier über der Norm.

Ein weiteres wichtiges Problem ist die Wiederherstellung des Vertrauens der in den verstrahlten Gebieten lebenden Bevölkerung. Um das Programm zur Dekontaminierung und die ansässige Industrie neu anzukurbeln, wurden neue wirtschaftliche Vereinbarungen mit den Geberländern getroffen. Die Regierung Weissrusslands schlug neue Formen der Unterstützung vor, wie z.B. langjährige zinslose Darlehen, Zahlungsaufschub für Produktionsinfrastruktur und Joint-ventures. Steuererleichterungen für die Geberländer, zollfreie Zonen und Lizenzen zur Nutzung der in den kontaminierten Regionen vorhandenen Ressourcen gehörten ebenfalls zum Programm.

Die durch die Katastrophe von Tschernobyl entstandenen Probleme sind in der Geschichte beispiellos und sind auch auf globaler Ebene ohne Präzedenz.

Die Folgen auf lange Sicht

Nach der Explosion des Reaktors von Tschernobyl im April 1986 erhielt Weissrussland 70% des radioaktiven Niederschlags. In der Folge wurden nahezu 23% seines Territoriums kontaminiert. Die nötigen Investitionen zur Bekämpfung dieser Verseuchung während einer Zeitspanne von 30 Jahren wird auf ca. 235 Milliarden Dollar geschätzt. Dies entspricht 32mal dem 1995 erstellten Jahresbudget von Weissrussland. Die Folgen von Tschernobyl beeinflussen weiterhin alle Lebensbereiche gewisser Regionen und des gesamten Landes.

Die Vereinten Nationen haben den Reaktorunfall als regionale und grenzübergreifende Katastrophe mit unabsehbaren Konsequenzen anerkannt.

Die Generalversammlung beauftragte die Vereinten Nationen mit der Initiierung und Koordination internationaler Aktionen zur Bekämpfung der Folgen des Desasters.

In den zwölf Jahren, die der Katastrophe folgten, gelang es Weissrussland langsam, die wichtigsten Folgen der radioaktiven Kontamination zu besiegen. Die Einzigartigkeit eines nuklearen Unfalls beinhaltet jedoch enorme und konstante Anstrengungen, um auch im allgemeinen menschlichen Alltag die Konsequenzen zu mindern. Von Vertreter der Wissenschaft wurde einstimmig bestätigt, dass Konsequenzen für Umwelt und Gesundheit auf lange Zeit zu erwarten sind.

Diese Langzeitfolgen sind Anlass zu vermehrten und besseren wissenschaftlichen Forschungen. Obwohl Wissen in den letzten fünfzig Jahren über die Verstrahlung von Ueberlebenden von Hiroshima und Nagasaki gesammelt wurde, bleiben noch viele Fragen offen, hauptsächlich in Bezug auf die ökologischen Folgen einer Verstrahlung. Die Bevölkerung von Weissrussland war nur einer geringen radioaktiven Strahlung ausgesetzt. Es werden Jahrzehnte vergehen, bevor alle Folgen bekannt sind. Die Folgen der Kontamination infolge einer Atombombe sind anders, als durch einen Reaktorunfall wie Tschernobyl, welchem drei Länder - Weissrussland, Russland und die Ukraine - ausgesetzt waren.

Der ausserordentliche Anstieg von Schilddrüsenkrebs

bei Kindern hauptsächlich in Weissrussland führt uns vor Augen, wie wenig wir über die tatsächlichen Konsequenzen für die Gesundheit wissen. Und obwohl russische Wissenschaftler mehrfach auf die Zunahme verschiedenster Krebsarten seit Tschernobyl hinwiesen, wurde dieser Tatbestand von der internationalen Gemeinschaft der Forscher nicht weiter verfolgt. Weltweit sind enorme wissenschaftliche Anstrengungen unabdingbar, um eine umfassende Sicht auf die Folgen einer solchen Katastrophe in ökologischer, medizinischer, biologischer, sozialer und psychologischer Hinsicht zu bekommen.

Medizinische und sozio-psychologische Probleme

Auf gesundheitlicher Ebene können die Einflüsse in zwei verschiedene Kategorien eingeteilt werden: in radioaktive und soziale. Die radioaktive Beeinflussung hängt von der Art der nuklearen Belastung wie Strontium, Cäsium oder andere radioaktive Elemente ab, denen man ausgesetzt ist. Die andere Kategorie betrifft soziale Faktoren, die mit den Veränderungen der Lebensumstände und dem darauffolgenden psychischem Stress in Zusammenhang stehen. Man ist sich jedoch immer noch nicht einig über die Zunahme der gesundheitlichen Risiken. Diese Unklarheit resultiert aus einem Mangel an Informationen bezüglich der Evolution der Verstrahlung während der unmittelbar auf den Unfall folgenden Zeit. Zu erwähnen sind die 116'567 Männer, die für die Dekontamination eingesetzt wurden und die sich dadurch alle der Radioaktivität aussetzten. Sie entwickelten verschiedene Krankheiten, was eine vermehrte ärztliche Betreuung zur Folge hatte. Erhöhte Verstrahlung wurde auch bei den Menschen festgestellt, die im Umkreis von 30 Km der verseuchten Zone evakuiert worden waren. Sie litten ebenfalls unter medizinischen und sozio-psychologischen Problemen. Sie alle brauchen sehr viel ärztliche Behandlung und Pflege. Der Reaktorunfall von Tschernobyl zeigt, wie wichtig es ist, einen komplexen medizinischen Interventionsplan auszuarbeiten, welcher verschiedene Szenarien berücksichtigt. Ebenso wichtig sind ein auf Katastrophen spezialisiertes ärztliches Programm, gesetzliche Regelungen zum Schutze der Bevölkerung vor Radioaktivität und, nicht zuletzt, die Festlegung eines für die allgemeine Gesundheit unschädlichen Grenzwertes der radioaktiven Strahlung.

Auf ökologischer Ebene ist eine Korrelation zwischen innerer und äusserer Bestrahlung nachweisbar, welche eine sehr wichtige Rolle bei der Gesamtbestrahlung spielt. Die "innere" Bestrahlung ist dabei wichtiger. Milch und Fleisch sind beispielsweise sehr kritische Nahrungsmittel, die 95% des in den Lebensmitteln enthaltenen radioaktiven Cäsiums ausmachen! Das Vieh in der Landwirtschaft weidet auf verseuchten Wiesen und Wäldern. So gesehen sind die Ernährungsgewohnheiten der Bevölkerung von eminent wichtiger Bedeutung. Wilde Pilze sind z.B. sehr gesuchte Leckerbissen und setzen diejenigen, die sie



verzehren, einer erhöhten "inneren" Bestrahlung aus. Die zum heutigen Zeitpunkt existierenden Informationen machen es schwer, die weiteren Folgen des Reaktorunfalls voraus zu sehen. Die gesetzlichen Regelungen müssen den laufenden Erkenntnissen angepasst werden und die meinungsbildenden Instanzen wie Lehrinstitute und Massenmedien sollten die Bevölkerung über die im Falle einer nuklearen Katastrophe zu ergreifenden Massnahmen informieren.

Eine der Lektionen, die wir aus dem Unfall ziehen können, ist die, dass die Konsequenzen vor den Landesgrenzen nicht haltmachen und dass sie weit entfernt vom Unfallort auftauchen können. Dieses Erkenntnis sollte zu einer verbesserten internationalen Zusammenarbeit, auch der Massenmedien, beitragen.

Lektionen aus dem Reaktorunfall von Tschernobyl

Folgende Schlüsse lassen sich aus den Reaktionen der alten Sowjetunion und den angrenzenden Ländern ziehen:

Die zuständigen Instanzen haben das wirkliche Ausmass der Katastrophe verschleiert. Es gab vor diesem ausserordentlich schweren Unfall überhaupt keinen Interventionsplan. Es gab keine oder nur sehr ungenügende Kriterien, um radioaktive Gefahren abzuschätzen oder einer solchen Situation beizukommen.

In der Zeit von April bis Mai 1986 wurde eine Kommission des Ministerrates der UDSSR und des Gesundheitsministeriums damit beauftragt, erste Massnahmen zum Schutz der Bevölkerung zu ergreifen und zu koordinieren. Man beschloss, die Bevölkerung in den Zonen, wo die Verstrahlung mehr als 25 mR/h betrug, zu evakuieren. Später wurde die Grenze auf 5mR/h heruntersetzt. Am 3. Mai 1986 wurden Grenzwerte für das Wasser und die Lebensmittel, am 12. Mai Grenzwerte der radioaktiven Bestrahlung für die Bevölkerung festgelegt. Diese Werte waren um 5000 mSv/h für die allgemeine Bevölkerung, unter 14 mSv/h für schwangere Frauen und 100 mSv/h für stillende Mütter. Am 22. Mai 1986 wurde der Grenzwert für die allgemeine Bevölkerung von 5000 auf 100 mSv/h herunter gesetzt.

Diese kurze Chronologie zeigt die Unsicherheit und Komplexität der zu fällenden Entscheidungen und zeigt auch den Mangel an gesetzlichen Regelungen in der alten Sowjetunion. Vor allem hätte ein ärztlicher Notfallplan ausgearbeitet werden müssen, um die Schilddrüsenerkrankungen, wie sie unmittelbar nach der Katastrophe hauptsächlich bei den Kindern festgestellt wurden, zu verhindern. In dieser ersten Phase wurde die Bevölkerung einer signifikanten Strahlung durch radioaktives Jod und anderen Elementen mit noch kürzeren Halbwertszeiten ausgesetzt.

Die damals verbreiteten Informationen über den Unfall waren eher dürftig und gewisse Politiker standen unter Druck, was sich durch die allgemeine Halt-

ung der Gesellschaft gegenüber nuklearen Bedrohungen erklären lässt. Unter diesen Bedingungen waren die wenigsten Reaktionen adäquat.

Die Katastrophe von Tschernobyl ist eine ausserordentliche Herausforderung und muss die Ausarbeitung spezifischer Notfallszenarien für zukünftige nukleare Katastrophen zur Folge haben.

Zu den Lektionen, welche die politischen Instanzen gezogen haben, gehören Verbesserungen der Sicherheitsstandards für Atomkraftwerke des Typs Tschernobyl. Die Sicherheit für den Brandfall und bezüglich radioaktiver Strahlung für das Personal der Zentralen wurden verbessert.

In Weissrussland hat die Katastrophe von Tschernobyl zu einem veränderten Bewusstsein angesichts der nuklearen Gefahren geführt und zu neuen gesetzlichen Regelungen, die den internationalen Standards entsprechen. So hat Weissrussland z.B. 1998 ein Gesetz zum Schutze der Bevölkerung im Fall eines nuklearen Unfalls ratifiziert. Die Katastrophe hat gewissermassen die Schwachstellen der bisherigen Organisation aufgezeigt. Die Konsequenzen zwangen zu einer umfassenderen Sicht der möglichen Schäden. In kurzer Zeit wurden verschiedenste Messtechnologien entwickelt und produziert, neues Personal wurde ausgebildet, Methoden zur Überprüfung und Analyse entwickelt und staatlich anerkannte Laboratorien eingerichtet. Ein spezielles wissenschaftliches und technologisches Programm für radiometrische und dosimetrische Standards wurde entwickelt. Das gesamte Programm für Messung und Analyse wird seither laufend aktualisiert.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die Katastrophe von Tschernobyl der Forschung zur nuklearen Sicherheit neue Impulse vermittelt hat und dass sie die zuständigen Instanzen und Spezialisten ihre Massnahmen für den nuklearen Notfall neu überdenken lässt.

Tschernobyl hat die Verletzlichkeit des Menschen innerhalb der zunehmenden Verstärkung und der Entwicklung immer raffinierterer Technologien aufgezeigt. Es ist schwierig, klare Grenzen zwischen natürlichen und "unnatürlichen" Katastrophen auszumachen. Die Katastrophen werden immer komplexer und sind oft grenzübergreifend. Die neuen Technologien lassen Probleme entstehen, die bis anhin meist noch nicht existierten. Dies ist einer der Gründe, weshalb andere Völker sich der Perversion unseres industriellen und ökonomischen Systems bewusst werden.

In der Absicht, den Auswirkungen unseres Wirtschaftsmodells entgegen zu steuern, fand im Juni 1992 die Umweltkonferenz von Rio de Janeiro statt. Ein komplexes Aktionsprogramm, die Agenda 21, wurde dort erarbeitet, dessen Ziel ist, die internationale Gemeinschaft zu einer langfristigen Zusammenarbeit zu verpflichten.

In Übereinstimmung mit den Empfehlungen der Agenda 21 erarbeitete die Republik Weissrussland im März 1997 einen strategischen Plan für eine nachhal-

tige Entwicklung. Spezielles Augenmerk gilt dabei der Prävention, der Vorhersage und Verhinderung natürlicher und "unnatürlicher" Katastrophen, die eine potentielle Bedrohung dieses Entwicklungsmodells darstellen. Der gleiche Ansatz wird auch im definitiven Dokument der internationalen Konferenz bezüglich einer nachhaltigen Entwicklung in den wirtschaftlichen Übergangsländern verfolgt (ratifiziert in Minsk im April 1997). In diesem Dokument sind die vorgesehenen Massnahmen zur Bekämpfung der Folgen der Katastrophe von Tschernobyl folgende: die Sanierung des Aralgebietes und Prävention möglicher Schäden der Grenzflüsse und der grossen Wasserreserven (die Seen Sevang, Sareazskoe, Baikal und Issyk-Kul).

In den letzten zwanzig Jahren wurden eine Milliarde Menschen von natürlichen Katastrophen (Tornados, Erdbeben und Überschwemmungen) und technologischen Katastrophen (Zugunglücke etc.) betroffen. Heute ist eine industrielle Katastrophe in ihren Auswirkungen vergleichbar mit einem Krieg. Wenn wir schon nicht eine perfekte Kontrolle für die Sicherheit der heute lebenden und zukünftigen Generationen garantieren können, so sind wir wenigstens dazu verpflichtet, Katastrophen vorzubeugen und Hilfe da anzubieten, wo Not besteht. Wir dürfen nicht gleichgültig sein in Bezug auf die Massnahmen zur Minderung der Konsequenzen von Tschernobyl und zur Prävention künftiger Katastrophen.

Heute leben wir in einer Epoche, wo die Langzeitschäden in Erscheinung treten. Vernachlässigen wir heute diesbezügliche wissenschaftliche Forschungen, so bringen wir die Gesundheit vieler Generationen in Gefahr. Wir sind der festen Überzeugung, dass solche Forschungen auf lange Sicht angelegt sein müssen, angefangen bei den durch Tschernobyl geschädigten Kindern und all den Menschen, die in den Kampf gegen die Folgen der Katastrophe involviert sind.

Weltweit sind sich die Wissenschaftler heute einig, dass Katastrophen wie Tschernobyl langfristige Konsequenzen für die Gesundheit der Bevölkerung und die Umwelt zeitigen. Diese Schlussfolgerungen wurden anlässlich verschiedener internationaler Konferenzen immer wieder bestätigt.

Am 16. Dezember 1997 verabschiedete die Generalversammlung der Vereinten Nationen die Resolution 52/172, welche unter der Schirmherrschaft der UNO ein internationales Programm zur Minderung der Folgen von Tschernobyl in Weissrussland und anderen betroffenen Ländern über Spendengelder finanziert. Dieses internationale Programm berücksichtigt in erster Linie Projekte zur Lösung der Probleme im Bereich Gesundheit, Wirtschaft und Umwelt, sowie deren psychologischen und sozialen Aspekte.

Die Folgen von Tschernobyl betreffen bis heute den Alltag von Millionen von Menschen in Weissrussland, in der Ukraine und in Russland. Aus diesem Grunde bleibt die internationale, langfristige Hilfe zur Lösung der Probleme von eminenter Wichtigkeit. Die UNO

unterstrich in ihrem Rapport mit dem Titel "Die humanitären Konsequenzen des Unfalls des Atomreaktors von Tschernobyl: Sanierungsstrategien", dass die Schliessung des Reaktors und die Finanzierung eines zweiten Sarkophages die internationale Gemeinschaft keineswegs von den Problemen entlastet, welchen die Menschen im "Schatten von Tschernobyl" immer noch ausgesetzt sind.

Das schreckliche Ausmass von Tschernobyl hat globalen Charakter. Die gesamte Menschheit wird zukünftig gezwungen sein, sich mit den Konsequenzen dieser Tragödie auseinander zu setzen. Wir alle sind uns bewusst geworden, dass die Erde unser gemeinsames Haus ist, dass sie ein Samenkorn des Lebens und des Bewusstseins ist inmitten der Tiefen des Universums - verletzlich und fragil neben der Kraft der Kernspaltung.

Prof. Francis Dessart

Soziale Biologie und Emotionalität

Die emotionale Abhängigkeit und die Rückeroberung der Gefühle als soziale Therapie

Der vorliegende Beitrag ist ein Versuch, unsere Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Energie (nämlich die Gefühlsenergie) zu konzentrieren, die uns alle betrifft, die wir alle besitzen und von der wir wenig (bzw. gar keine) Kenntnis haben, deren unbewusste Opfer wir aber oft sind. Sie ist unsere grösste Kapazität (weil sie Lebenskraft ist), mit deren Hilfe wir im Grunde nicht nur alle wichtigen sozialen Streitfragen lösen, sondern auch das individuelle und private Glück sowie das Glück unserer Mitmenschen erschaffen können - eine unser ganzes biologisches Sein bestimmende Instanz .

Die soziale Biologie studiert unsere Beziehungen in ihrer umfassenden Bedeutung und in Anbetracht der biologischen Prinzipien, die jedes Wesen beleben und motivieren: ihr Ziel ist es, den ganzen Stoff der sogenannten sozialen Psychologie, die sehr oft auf aprioristische oder deskriptive Kriterien bezogen wird, zu überprüfen oder besser gesagt, zum ersten Mal möglichst wissenschaftlich einzuordnen.

Voraussetzung der sozialen Biologie ist, dass die soziale (bzw. kulturelle) Dimension nicht nur ein Sektor oder ein Lebensstadium, sondern das Leben selbst in seiner realen Synthese darstellt, in der sich alle analytischen Elemente des Lebens tatsächlich oder potentiell befinden. Anders ausgedrückt: wir sehen ein Lebewesen durch sein Beziehungs- bzw. Gefühlsleben in seiner biologischen und existentiellen Gesamtheit. Das Individuum an sich ist eine abstrakte Entität. Das reelle Individuum, Hauptgegenstand der sozialen Biologie (zusammen mit den Soziosystemen) ist eine genetisch-affektive Kombination, die in einer physisch-psychischen Umwelt eingebettet ist.

Das Individuum stammt aus dem kreativen Zusammentreffen verschiedener Faktoren, welche seine Existenz potentiell vorbestimmen. Weder ein genetischer, noch ein fatalistischer oder parahypnotischer bzw. mystisch-theologischer Determinismus ist dabei im Spiel: das Lebewesen wird keinerlei Handlungen unabwendbar ausführen bzw. erleiden müssen. Von Schicksal kann nur im Sinn von "potentiellem Ziel" geredet werden, von Neigung bzw. Abneigung, sich auf diese oder jene Weise zu benehmen, oder, genauer gesagt, von Vereinbarkeit bzw. Unvereinbarkeit mit bestimmten möglichen Situationen.

Man kann wohl sagen, dass das Schicksal des Individuums dem Gefühlsleben anvertraut ist. Ein Individuum kann man kennen lernen und beurteilen, je nachdem wie es seine Gefühle teilt, nach den Eigenschaften der entsprechenden Empfänger sowie nach der Beständigkeit bzw. Unbeständigkeit seiner Liebesverhältnisse. Gerade in der Sphäre der Liebesgefühle findet man bzw. vermisst man die wichtigsten Geschehnisse und Gefühlszustände des Daseins: Glück, Angst oder Langeweile, soziale Verfügbarkeit oder die Fähigkeit, der Umwelt sowie allem "Lebendigen" absichtlich zu schaden, was wir als "affektive Kriminalität" definieren könnten, und die sicher die schlimmste unter allen möglichen kriminel-

len Energien ist.

Wenn es stimmt, dass das Individuum den Notwendigkeiten des Lebens folgt, so stimmt auch, dass es der Notwendigkeit folgt, seine Gefühlsenergie irgendwie anzubringen. Ein Grundsatz der Gefühlsökonomie könnte folgendermassen lauten: "Alle affektive Energie, die nicht zu Gunsten von jemandem verbraucht werden kann, wird zu Ungunsten, vielleicht gegen diese Person oder gegen sich selbst verwendet". Diese Gleichung der "affektiven Handhabung" enthält auch den Schlüssel zur Interpretation sämtlicher Bizarrieren, Inkohärenzen sowie irrationalen Leidenschaften der Menschen.

Emotionalität ist der menschliche (warum nicht tierische) spontane Drang, auf allen Ebenen des Universums nach Leben zu suchen (Biotropismus). Die Urmoleküle des heutigen Lebens hätten sich nicht verdichten können, wenn sie sich nicht untereinander durch "gegenseitige Sympathie" angezogen bzw. abgestossen hätten, d.h. durch gegenseitige Anziehungskraft, deren Träger sie waren.

Affektivität steht hier für Anziehung/Abhängigkeit und Abhängigkeit steht für Überleben. Das Verhältnis der biologischen Sympathie (der Affektivität also) stellt den Inbegriff der Soziabilität in einem Universum dar, in dem jeder Teil mittelbar oder unmittelbar vom Ganzen abhängt. Das als "Urgrund der Welt" gedachte Bild Gottes (nichts existiert aus sich selber heraus, ausser als Teil des Ganzen) welches jenseits jeglicher affektiven Abhängigkeit steht, wird erst durch menschliche Züge annehmbar, indem es relativiert und in Begriffe der menschlichen Dimension



Frida Kahlo: Meine Amme und ich (1937)

eingegrenzt, seiner "Unpersönlichkeit" entledigt und so in Widerspruch zu sich selbst gesetzt wird. So schreibt man dem "Verursacher aller Ursachen", der unabhängig von Allem ist, da er Allem vorausgeht, den Liebesakt der Schöpfung zu und das Bedürfnis, vom Menschen geliebt zu werden. Er steht somit in affektiver Abhängigkeit zu seinen eigenen Kreaturen.

Man kann durchaus von einer "emotionalen Oekonomie" sprechen, wenn es darum geht, die eigene affektive Libido so zu investieren, dass über emotionale Beziehungen ein existentielles (neuro-psychisches) Gleichgewicht entstehen kann, anderenfalls gerät man in Konfliktbeziehungen, welche Ungleichgewicht und Unglück verursachen.

Die bioaffektive Dynamik wird durch eine Art Biorhythmus gesteuert, dessen positiv-negativ alternierende Momente dem Bild von Ausdehnung und Kontraktion entsprechen. Das Neugeborene befindet sich normalerweise im "ausgedehnten" Zustand und ist deshalb glücklich. Dieses Ausgedehntsein ist grenzenloses Einssein mit Allem und mit seinem natürlichen, animalischen Psychozentrismus. Jedes (unvermeidliche) Konflikt mit der externen, mütterlichen Welt lässt ihn in sich zurück ziehen, in sich selbst einschliessen, lässt ihn unglücklich werden. Wie oft missverstehen Erwachsene das Weinen eines Kindes, ja bestrafen oder unterdrücken es sogar!

Die Kommunikation ist vom ersten Lebensaugenblick an Voraussetzung, um glücklich zu sein (Ausdehnung). Der emotionale Austausch entspricht gewissermassen der biologischen Zellatmung, die alles, was lebendig ist, durchdringt und bewegt.

(vgl. Herzrhythmus oder das vitale Wohlbefinden, welches durch musikalische, chromatische Rhythmen ausgelöst werden kann.) Vergessen wir nicht: die Natur ist lebendig - man denke an die wunderbaren Eigenschaften des Atoms und seine unerforschlichen Abgründe!

Während das Neugeborene seine passive Emotionalität wie ein "Nirvana" erlebt, befindet es sich in eine Umwelt und soziale Dimension eingetaucht, die seine "zweite Natur" ein ganzes Leben lang bestimmen werden. Nur wenige werden eine Reife erreichen, die sich weder vom Alter noch von der physiologischen Entwicklung des Körpers her definiert, sondern einzig über emotionale Fähigkeiten. Letztere sind Grundlage für das moralische und sittliche Empfinden eines verantwortungsbewussten Menschen. Ethik ist eines der Ziele des ästhetischen Empfindens, welches mit emotionaler Sympathie in Zusammenhang steht. Ob es sich nun um ein Individuum oder um die ganze Menschheit handelt, man kann weder etwas geben, noch für etwas kämpfen, wenn wir nicht existenziell, d.h. emotional mit einbezogen sind.

Jeder Erfahrung in der Gesellschaft liegen pädagogische Konzepte zugrunde, d.h. die Erziehung zu bestimmten Werten – einer eben in erster Linie emotionalen Erziehung - wird zu einem grossen Teil von Religion (wenn auch aus Machtgründen - nicht nur im katholischen Katechismus) und Staat bestimmt. Eine solche Erziehung widerspiegelt notwendigerweise die politisch-soziale Ordnung und das nicht immer offen eingestandene Ziel, deren Eigenschaften und Fehler aufrechtzuerhalten und zu verewigen. So handelt es sich sehr oft um eine politische und ideologische Erziehung im Dienst der Macht: die Bürger, statt angeleitet zu werden, sich zum eigenen Wohle und zum Wohle der Allgemeinheit auf ihre biologischen Bedingungen einzustimmen, werden in die Interessen der Machthaber eingebunden und gegen die eigenen "Klassenkameraden" und somit gegen sich selbst aufgestellt. Dieser Betrug dauert seit Jahrtausenden. Aktive Emotionalität wird systematisch ausgenutzt, um Ziele zu erreichen, die dem existenziellen Ziel - dem emotionalen Glück - völlig fremd sind. So

wird das Individuum seiner Seele (seines emotionalen Potentials) entfremdet, und zwar noch bevor er den Früchten seiner Arbeit entfremdet wird.

Das Individuum denkt emotional (mit der Logik der Gefühle). Diese natürliche Eigenschaft ist die Schwachstelle, durch die es "innerlich" besiegt werden kann. Der Durchschnittsmensch ist in seinem praktischen Leben ein Monument an Inkohärenz. Das lässt sich dadurch erklären, dass die letzte Instanz für den dynamischen Impuls nicht das ist, was er weiss, sondern das, was er fühlt – seine Emotionen also. Politische Demagogie und militärische Rhetorik sind gute Beispiele für emotionale Plagiate. Hauptmerkmal der Inkohärenz sind nicht die unvereinbaren und widersprüchlichen Meinungen über dieses oder jenes, sondern die emotionalen Suggestionen, welchen sowohl die Logik und der gesunde Menschenverstand als auch die eigenen Ueberzeugungen, Erfahrungen und die eigenen vitalen Interessen untergeordnet werden.

Das emotionale Verhalten ist wie eine lange Linie, auf der alle formenden und bildenden Kräfte eines Individuums aufgereiht sind. Der etwas abgedroschene Satz "Sag mir, wen, was und wie du liebst und ich sage dir, wer du bist" trifft hier doch recht genau zu. Biologisch ist es für uns alle wichtig, zu lieben, d.h. Geborgenheit zu geben und zu bekommen, aber nur das Leben selbst (die Umwelt) lehrt uns die richtige Art und Weise, mit uns selbst in Einklang zu gelangen. Es suggeriert uns allerdings auch gewisse Irrwege, die uns in Konflikt mit uns selbst und den anderen führen.

Der Anbruch der bürgerlichen Gesellschaft ist das Schlimmste, was im Bereich der "zweiten Natur" (der sozialen Natur) geschehen konnte: Konkurrenz und Konsumdenken als Lebensweisen haben die sich seit Jahrtausenden anbahnende emotionale Degeneration konsolidiert und haben gleichzeitig ideologische Argumente und technische Mittel zur Tarnung der Heuchelei geliefert. Die bürgerliche Moral hat den Menschen sozusagen "emotional auf den Kopf gestellt": systematisch wird er nicht nur zum Genuss von Besitztümern statt zum Glück des Seins erzogen, noch schlimmer: zum Kult der eigenen Erscheinung und der Selbstgefälligkeit als einzige Möglichkeit, sich im theatralischen Verhältnis zu den anderen zu unterscheiden; das Endziel dieses Wettkampfes (der Beste gewinnt) und des Konsumdenkens (Konsum als Ausdruck der Macht) ist eine besondere Art von Wirtschaft, deren Basis nicht wirkliche Bedürfnisse und kollektiver Wohlstand sind, sondern die Notwendigkeit, zugunsten der Unternehmer Profite zu schaffen, damit das System nicht zusammenbricht.

Ein emotional reifer und zu gesunden Werten des Daseins erzogener Mensch zeichnet sich durch folgende Eigenschaften aus:

- Fähigkeit zum Respekt vor dem Anderen; Respekt (auch ohne Wertschätzung) ist die Fähigkeit, jeden Menschen in allem, was er darstellt und braucht, wahrzunehmen. Respekt verlangt Offenheit, Demut, Dialogbereitschaft, Selbstlosigkeit und Bereitschaft zum Kompromiss, wenn es um das gemeinsame Wohl geht.

- Treue zu den Menschen, die sich am Anfang unserer Existenz um uns gesorgt haben, sowie zu unseren Kindern, d.h. zu denjenigen, denen wir emotionale Impulse vermitteln, damit sie wachsen, gut leben und eine bessere Welt erschaffen können.

- Die Fähigkeit, Gefühle über materielle Interessen zu stellen und über der Oberflächlichkeit und Dünkelhaftigkeit zu stehen.

Die Fähigkeit, bei jeder Sache bzw. jeder Person den richtigen

Wert zu erkennen, indem wir vermeiden, emotionale Abhängigkeit als entfremdender Besitz (den anderen gegenüber) und Sklaverei (für uns) zu erleben.

- Die Fähigkeit, über das Persönliche und Unwesentliche hinaus das Allgemeingültige wahrzunehmen, d.h. was bleibt und das, was sein wird.

Im Alltag treffen wir auf eine Unzahl aufwühlender, emotionaler Situationen.

Geiz z.B. ist unter den emotionalen Pathologien eine der schlimmsten und wird wahrscheinlich durch genetische Disposition oder durch starke kindliche Eindrücke infolge emotionaler Entbehrungen ausgelöst. Der typische "Geizkragen" ist das Beispiel für einen Menschen, der seine Emotionalität krankhaft auf ein Machtsymbol konzentriert und darüber seine Mitmenschen und - was noch schlimmer ist - die eigene Menschlichkeit vergisst.

Andere "schmeissen" ihre Eltern bzw. diesen oder jenen biologischen Verwandten als unnützen Ballast aus ihrem Leben und behaupten, ohne Blutbande und emotionale Bindungen leben zu können; sie nehmen die Unverbindlichkeit des "starken" Menschen an, was absurd ist, wenn man bedenkt, dass niemand von Natur aus ohne emotionale Bindungen leben kann, genauso wenig, wie jemand ohne Nahrung überlebt. In Wirklichkeit sind solche Individuen nichts anderes als emotional "gestört", unfähig, zu begreifen, dass solch existentiellen Gefühle zu den Wurzeln ihres eigenen Seins sowie der ganzen sozialen Organisation gehören.

Es gibt auch tierliebende Menschen, welche affektiv stark gestört sind. Obwohl sie Wohltäter der Tierwelt sind vernachlässigen sie ihre Mitmenschen in grober Weise und verbannen sie in die Reihe der nebensächlichen und lästigen Dinge. Es besteht dabei eine gewisse Analogie zu jenen Mystikern, die sich Gott schenken und dabei ihre Nächsten verachten. Solche affektgestörten Menschen kompensieren ihr Defizit manchmal durch sehr verdienstvolle Tätigkeiten, wie zum Beispiel durch Leistung freiwilliger humanitärer Dienste. Wenn bei diesen Individuen noch ein tiefer Groll auf die äussere Welt hinzu kommt, kann es sich hier um einen pathologischen Zustand handeln; das Sich-schenken wird dann zu einem boshafte Scherz hinter der Maske heuchlerischer Pietät.

Die grössten und bittersten Enttäuschungen können uns "emotional Unglückliche" bereiten, das heisst Menschen (wahrscheinlich die meisten unter uns) mit all ihren Komplexen, Schuldgefühlen, Frustrationen, Kommunikationsschwierigkeiten und geheimen, inneren Sorgen.

Allein wer emotional glücklich ist, kann Gutes schenken. Die reine

Freude, schenken zu dürfen, ist Teil seines Glückes (emotionale Befriedigung); das ist wie mit einer wundersamen Pflanze: je mehr Blumen man pflückt, desto mehr Blumen wachsen nach.

Der extremste Fall von affektiver Pathologie ist der "emotionale Sadismus", psychische Grundlage der entsprechenden sexuellen Abweichung; der gänzlich "affektiv entfremdete" Mensch sucht und findet sein Glück in dessen Gegensatz: im Schmerz. Je mehr Schmerzen er verursacht, desto mehr will er zufügen - eine Kettenreaktion.

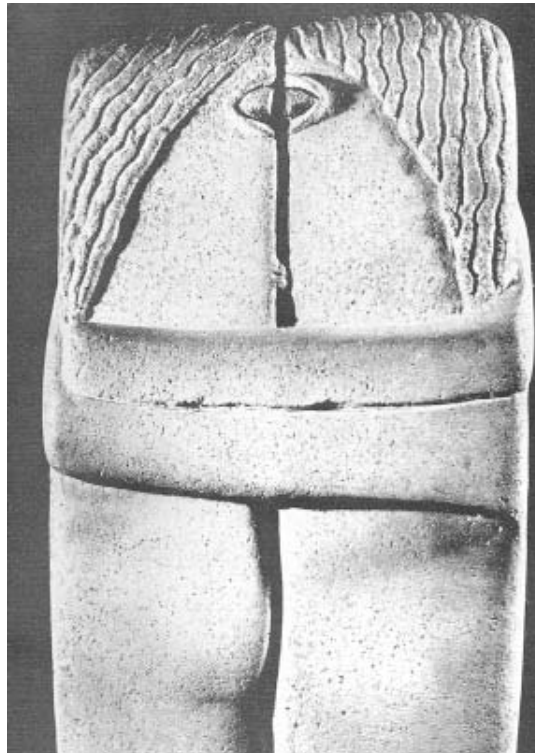
In der Tat sind wir Teil einer Menschheit, die nicht geliebt wird und die unfähig ist, zu lieben. Wir führen, ohne es zu wissen, Kreuzzüge gegen emotionale Werte und bemerken dabei nicht, dass wir gegen uns selbst kämpfen. Wir nehmen dies aber nur in ausserordentlichen Situationen wahr und wundern uns, dass sich "normale", friedliche und wohlzogene Menschen in grausame Kains verwandeln und als selbsternannte Henker Höllenkastan feiern. Tatsächlich nährt das emotionale Unbehagen hinter der Maske der Zivilisation einen destruktiven Groll, der primitive, räuberische Instinkte überlagert, welche zwar unsichtbar, aber nicht erloschen sind.

So wie die Materie unter ihrem friedlichen Anschein die furchtbare Macht des Atoms, seinen Kern und seine Elementarteilchen enthält, enthält die Lebenskraft (Psychismus), die die Hülle unseres Körpers bis in die entlegensten Winkel auch des Gehirns bewohnt, das immense Potential der Emotionen. Das liefert eine Erklärung zur Genese der sogenannten Destruktivität sowie eine Erklärung zur täglichen mentalen und emotionalen Gewalt, die uns so völlig unbegreiflich erscheint.

Was in der Welt auf allgemeiner und historischer Ebene geschieht (ich denke dabei an politische Konflikte, an militärische Gewalt und an den zunehmenden Terrorismus)

entspricht gewissermassen unseren emotionalen Konflikten in unseren privaten Beziehungen und mit unseren Mitmenschen. Über diese Korrelation wird sehr selten nachgedacht und die meisten Leute beschuldigen (zu Recht) die Streitlust und die Inkohärenz der Politiker und der Wirtschaftsleute, ohne jedoch zu bemerken, dass dieselben Zustände in unserem privaten Leben und an unserem Arbeitsplatz vorkommen.

Ist ein emotionaler Frieden unter den Menschen überhaupt möglich? Tiere agieren innerhalb des eigenen Territoriums und der eigenen Art so, als würden sie eine kollektive Seele besitzen, selbst diejenigen unter ihnen, die wie Löwen isoliert, individualistisch und einsam leben. Bei einem Tier weiss man mit grosser Wahrscheinlichkeit, wie es auf eine äussere oder innere Situation reagieren wird. Das menschliche Verhalten, allein schon durch das Evolutionsniveau, ist durch sehr viel mehr Motivationen geprägt als das der Tiere, insbesondere durch bewusste Motivationen. Das



Constantin Brancusi - Der Kuss (1968)

Phänomen des globalen Gemeinsinns bleibt aber trotzdem bestehen und man kann sagen, dass die Menschen - ihrer "zweiten Natur" gemäss - so agieren, als ob sie einen gemeinsamen Willen hätten. Da die biologischen Konstanten universell und unveränderlich sind, gibt es keine wirklichen Unterschiede.

Der grösste Unterschied zwischen der menschlichen und der tierischen Welt besteht darin, dass die Menschen untereinander kulturell sehr unterschiedlich sind. Religionen, Parteien, Schulen, Familien und politischen Institutionen, welche eigentlich die Absicht haben sollten, den Menschen zur moralischen Selbstständigkeit zu verhelfen, produzieren in Wirklichkeit gleichgeschaltete Individuen nach verallgemeinerten und fixen Stereotypen. Sind solche Stereotypen einmal verinnerlicht (assimiliert), dann lassen sie mentale und moralische Strukturen entstehen, welche die sogenannten Sitten sind. Die emotionalen Sitten stellen die Sitten dar, die am schwersten zu verändern sind. Sie widerspiegeln und verewigen alle konstruktiven bzw. destruktiven Gewohnheiten, ein Gegenüber emotional zu behandeln. Daraus ergeben sich mindestens zwei "Wahrheiten":

Erstens sollte man zur Änderung der emotionalen Beziehungen unter den Menschen deren Sitten ändern, mit anderen Worten ihre geistigen und moralischen Strukturen.

Zweitens hätte eine solche ("revolutionäre") Handlung allgemeine soziale Auswirkungen, da Sittenbräuche parallel zu den entsprechenden sozialen, ökonomischen und politischen Strukturen verlaufen.

Nur wenige Individuen erziehen sich selber und schaffen es, über alle Konventionen hinweg eine Autonomie in Urteil und Handlung bis zum Äussersten zu entwickeln. Jedoch sind auch die unkonventionellsten Individuen vor ungewollten Reaktionen (Affekthandlungen), d.h. vor Handlungen, die ihr kritisches Bewusstsein umgehen, nicht gefeit, da sie Teil ihrer Umwelt sind und von dieser mitgestaltet werden, ob sie es wollen oder nicht.

Das beste Rezept zur Verbesserung unseres emotionalen Beziehungsalltags ist die Umwandlung unserer materiellen (ökonomischen) Strukturen, um auf unsere emotionalen Befindlichkeiten einzuwirken, d.h. auf unsere Art zu sein, zu fühlen, zu urteilen und zu lieben.

Wenn es um eine affektive Pathologie geht, werden in den meisten Fällen bloss die sexuellen Aspekte untersucht, ohne deren (destruktive) Auswirkungen im praktischen Leben zu berücksichtigen (im emotionalen Erleben existieren keine "geschlossene Kreise") oder indem man einen beträchtlichen Teil der "natürlichen Eigenart" der Person zuschreibt

Es gibt aber auch affektive Pathologien im Alltag, die auf den ersten Blick normal und unschuldig erscheinen und die wir dem Schicksal oder "bösen Einflüssen" zuschreiben, ohne zu ahnen, dass schlechte Beziehungen zu unseren Kindern oder die Virulenz falscher Freundschaften Ausdruck einer sozialen Situation sind, die sogar die Art und die intimsten Momente unseres Privatlebens (gegen unseren Willen) bestimmt.

Wenn wir zum emotionalen Frieden unter den Menschen beitragen wollen (echter Friede ist Abwesenheit von Konkurrenz und Hass), müssen wir zuallererst unsere emotionale Vernetzung überprüfen und lernen, die verschiedenen Abhängigkeiten auf möglichst vernünftige und gleichzeitig menschliche, d.h. auf möglichst gesunde Weise zu verwalten. Wir sollten zu Förderern, Vorläufern und Zeugen einer Menschheit und einer Gesellschaft werden, die den emotionalen Bedürfnissen unseres Seins und somit unserer individuellen Sehnsucht nach Expansion und Glück besser entspricht.

Unter anderem sollten wir uns immer daran erinnern, dass unser allererste Partner (der erste einer endlosen Reihe) wir selber sind und dass die Demütigung unserer Gefühle das Schlimmste ist, was wir unserer natürlichen (und legitimen) Selbstachtung zufügen können.

Folgendes mag oberflächlich, aber doch erwähnenswert erscheinen: wollen wir vermeiden, das zu werden, was wir anderen vorwerfen - nämlich Monumente emotionaler Inkohärenz - so müssen wir lernen, nicht nur die Menschen, sondern auch die Dinge zu lieben; wir müssen lernen, uns über unser gemeinsames Haus (die Welt) zu freuen, in welchem unsere Kinder oder unsere emotionalen Nachkommen leben werden, und wir müssen unser Bestes zur Verbesserung der Welt geben.

Politisches Desinteresse ist oft ein Aspekt eines fehlenden emotionalen Engagements.

Keine soziale Revolution hätte einen Sinn oder Wert, wenn sie nicht von Grund auf eine umfassende Wiedergeburt des Menschen bewirken würde, samt der Erneuerung aller echten Werte, kurz: *eine Revolution der Gefühle*.

In der emotionalen Bindung wurzeln all unsere wirklichen Interessen: sie gibt uns das Gefühl, dass wir jemandem bzw. etwas angehören, und verleiht unseren Engagements und sogar unseren Niederlagen und Opfern Bedeutung und Wert.

Dagegen ist die Absenz von Emotionen prekär, denn dies nagt an unserem Alltagsleben und ist das Schlimmste in einem Dasein, weil es dadurch zur Nutzlosigkeit verkommt.

Nicht die Summe seiner Kenntnisse ergibt den wahren Wert des Menschen, sondern seine Verfügbarkeit für das gemeinsame Wohl und die Verzichtes und die Opfer, die ein solches Engagement mit sich bringt. Eine solche Verfügbarkeit ist anarchisch, da sie Kraft, Mut und Legitimität einzig aus der eigenen Daseinsberechtigung, aus dem Gewissen und aus dem natürlichen Recht schöpft.

Carmelo R. Viola

Der obige Text ist eine kurze Zusammenfassung aus dem Essay "Cenni della teoria della dipendenza affettiva e precarietà degli affetti secondo la biologia sociale" (quaderno 11 - Centro Studi di Biologia Sociale, Acireale), von Carmelo Viola, Gründer der sozialen Biologie.

Wer den vollständigen Text sowie einen Katalog mit den veröffentlichten Beiträgen (in italienischer Sprache) zu dieser tiefen und originellen Geistesströmung erhalten möchte, kann sie beim **"Centro di Studi di Biologia Sociale - CP 65 - 95024 Acireale CT (Italy)"** anfordern.

In eigener Sache

Liebe Leserin, lieber Leser!

Wenn ich nun hier sitze und mir überlege, was ich Ihnen am liebsten aus meiner Sicht als neuer Präsident der **Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchgegner** mitteilen möchte, so bemerke ich in diesem Augenblick, dass mein Blick am Bildschirm meines Computer entlang durch das Fenster schweift – hinaus über die in leuchtenden Grün- und Gelbtönen schimmernden und von den letzten Schneeresten bedeckten Hügel des Appenzellerlandes. Jahrelang befand sich der Sitz der **AG STG** im Tessin, in Arbedo, und er befand sich dort in guten Händen! Über viele Jahre brachten unsere ehemaligen und verstorbenen Präsidenten, **Dr. Milly Schär-Manzoli** und **Max Keller**, die **AG STG** zu einer starken und engagierten Organisation im Kampf für die Abschaffung der Vivisektion. Diese beiden Menschen haben unermüdlich und unbeirrbar für dieses Anliegen eingestanden und manches Opfer erbracht.

Sie haben im Rahmen der weltweiten Bewegung für die Abschaffung der Tierversuche einen erheblichen Beitrag geleistet.

Wenn ich in diesem Moment an diese beiden Menschen denke, fühle ich mich von Dankbarkeit und Achtung für ihr, ja ich möchte sagen Lebenswerk, erfüllt.

Fast 15 Jahre lang stand ich mit Milly und Max in engem Kontakt, in intensiver und fruchtbarer Zusammenarbeit für das gemeinsame Anliegen, aus der über die Jahre eine gute Freundschaft entstanden ist.

Nachdem Francesca Schär das Präsidium kommissarisch übernommen hatte, bin ich nun in die Fussstapfen dieser beiden Tierversuchgegner getreten.

Wenn ich nun zurück rechne, was mir nicht ganz leicht fällt, komme ich auf ungefähr 17 Jahre, die ich mich aktiver Tierversuchgegner nennen möchte. Zu dieser Zeit ging ich noch zur Schule, eine Projektwoche zum Thema Tiere ist mir in grauer Erinnerung...

Gut erinnern kann ich mich jedoch an die **Tierrechtsbewegung TRB** e.V. in Schortens/Wilhelmshaven, die mir zu jener Zeit die Feuertaufe als Tierrechtler bescherte, in dem mich die Aktiven, die heute noch aktiv sind, mit dem notwendigen Material zum Thema Tiere versorgte.

So wuchs ich in den Vorstand der TRB und war später Vorsitzender der **Tierversuchgegner Bremen** e.V.

In diesem Zusammenhang erinnere ich mich gerne an meine letzte Begegnung mit Milly und Max – unsere Demonstration gegen die **Affenversuche des Instituts für Hirnforschung an der Universität Bremen**.

Nachdem ich dann den Norden Deutschlands verlassen, und in Urnäsch Fuss gefasst hatte, wurde ich Vizepräsident der **AG STG**.

Ich bemerke, dass sich meine Aufmerksamkeit nun wieder auf das Verfassen eines Artikels fürs Albatros richtet – kann ich doch behaupten nicht vom Himmel gefallen zu sein, nicht ahnungslos in irgendwelche grossen Fussstapfen getreten, sondern in diese Position gewachsen zu sein.

Das beruhigt mich ein wenig, gibt jedoch keinen Anlass, mich zurück zu lehnen! Ich möchte das Werk von Milly Schär-Manzoli und Max Keller nach bestem Wissen und Gewissen weiterführen.

Der **Vorstand der AG STG**, bestehend aus **Helene Ritschard** (Krattigen), **Francesca Schär** (Lugano), **Roland Merz** (Genf) und meiner Wenigkeit hat aber auch erkannt, dass innovative Veränderungen in unserer Organisation erforderlich sind.

Das Albatros vermittelt einen Eindruck von diesem erweiterten Aktions- und Gedankenradius.

Jedoch betrachte ich die Produktion eines Haufens von Papier nicht unbedingt als meine Hauptaufgabe, und so werden in absehbarer Zeit ganz konkrete und pragmatische Umsetzungen im Sinne der dringend notwendigen und vollständigen Abschaffung der Tierversuche, aber auch in themenverwandten Bereichen wie die Rechte der Tiere oder wirklich praktische Tierschutzanliegen, einen wesentlichen Aufgabenbereich der **AG STG** darstellen.

Die Zukunft ist voller Aufgaben. Und entgegen aller Unkenrufe bin ich doch der Überzeugung, dass die Tierversuchgegner schon viel erreicht haben.

Wer sich an dieser Aufgabe auf irgendwelche Weise beteiligen möchte, ist herzlich eingeladen, sich per E-Mail, Telefon, Fax oder per Briefpost an uns zu wenden!

Und allen bereits aktiven Tierversuchgegnern wünsche ich eine intensive **Zusammenarbeit** – wir sind die Stimme der Opfer der Vivisektion. Wenn wir alle gemeinsam das Wort erheben, wird eines Tages niemand mehr weghören können – und unser aller **Herzensanliegen**, manchmal wie ein Traum erscheinend, **wird Realität!**

Ich danke Ihnen. Sie sind nun am Ende meiner zugegebenermassen teils ausschweifenden Ausführungen angelangt. Ich habe nur noch zwei Dinge:

1. Ihnen eine angenehme Zeit beim Lesen dieses dritten Albatros zu wünschen und
2. Ihnen alle möglichen Angaben zu machen, damit Sie mit uns in Verbindung treten können:

AG STG - Aktionsgemeinschaft SCHWEIZER TIERVERSUCHSGEGNER

Präsident: Thorsten Tönjes

Sitz: Sölzer - Möösl 298 * CH - 9107 Urnäsch AR (Switzerland)

Phone: +41 - (0)71 - 364 25 67

Fax: +41 - (0)71 - 364 27 68

Natel für Notfälle: +41 - (0)79 - 540 37 56

E-Mail: toenjes_agstg@bluewin.ch

<http://www.agstg.ch>

Zum Internationalen Tag des Versuchstiers

Am 24. April jährte sich wieder der Internationale Tag des Versuchstiers.

Versuchstier – eine Wortschöpfung, die dem Tier als Individuum alles nimmt.

Das Lebewesen wird um alle seine (Lebens-) Rechte beschnitten und betrogen.

Der Begriff Versuchstier degradiert die Schöpfung mit all ihren faszinierenden Facetten zu einem Objekt, dessen einzige (Lebens-) Berechtigung darin besteht, für äusserst qualvolle und lebensverachtende Tierexperimente herzuhalten.

Versuchstiere – auf der Strasse von Tierfängern gestohlene Haustiere wie Hunde und Katzen, oder speziell für Versuche gezüchtete Tiere aller Arten mit dem einzigen Wert, ein Instrument für gefährliche Experimente in Wissenschaft und Forschung zu sein.

Wieder mehr Tierversuche

Gemäss einer neueren Veröffentlichung des Bundesamtes für Veterinärwesen (BVET) haben im Jahre 2001 Tierversuche in der Schweiz erstmals seit 1983 wieder zugenommen.

Allein in der Gentechnik nahm der "Verbrauch" von "Versuchstieren" um 61000 Tiere, bzw. 3,1% zu. Insgesamt von Tierversuchen betroffen waren in diesem Zeitraum 446654 Tiere allein in der Schweiz! Wir möchten ferner betonen, dass es sich bei diesen Zahlen um offizielle Angaben handelt und wir aus unserer langjährigen Erfahrung wissen, dass mit einer Dunkelziffer gerechnet werden muss, die um ein Vielfaches höher liegt, jedoch illegal und damit nicht endgültig überprüfbar ist!

Für welchen Zweck müssen diese Tiere leiden, ein Leben lang in Angst und Schrecken, unter Schmerzen, um schliesslich unweigerlich getötet zu werden und in grossen Müllcontainern die letzte Ruhe zu finden?

Für Forschung und Medizin?!

Für eine moderne Schulmedizin, der zu verdanken ist, dass laut Medienberichten im vergangenen Jahr allein in den USA 100000 Menschen an den Nebenwirkungen der im Tierversuch getesteten Arzneimittel sterben mussten!

Und wir sagen nicht: Obwohl die Medikamente an Tieren getestet wurden, mussten so viele Menschen ihr Leben lassen. Nein! Wir sagen: Weil die Medikamente an Tieren getestet wurden, sind 100000 Menschen getötet worden!

Todesfälle sind einkalkuliert

In der Schweiz sind hierzu keine Angaben erhältlich. Zu eng sind die Lobbyisten aus Politik, Justiz und jene der Pharmagiganten in Basel miteinander verbunden



Macht Licht im Dunkeln der Vivisektion!

und man schützt sich gegenseitig um Ruhm und Profit zu wahren. In anderen Zusammenhängen würde man wohl von Vetterwirtschaft sprechen, hier ist bereits eine andere, für Mensch und Tier weitaus gefährlichere und skrupellosere Dimension erreicht. Vertreter der Pharmaindustrie haben immer wieder zugegeben, dass diese Todesfälle ein einkalkuliertes Restrisiko sind. Sie haben zugegeben, dass menschliche Todesopfer zur Methode Tierversuch dazugehören!

Ebenfalls nicht von der Methode Tierversuch zu trennen sind die zahllosen schweren Erkrankungen, insbesondere psychische Schädigungen, welche in den seltensten Fällen in der Packungsbeilage erwähnt werden.

Die heutige Medizin ist teuer. Und sie ist ausgesprochen gefährlich für unsere Gesundheit. Bei schweren Krankheiten kann die Schulmedizin oft nur noch mit Unwirksamkeit glänzen – im besten Fall...

Ungünstigenfalls wird aber oftmals ein Erkrankungs-geschehen eher forciert und aufgrund von (Neben-) Wirkungen verschlimmert – ein Teufelskreislauf beginnt. Und damit auch der Kreislauf des grossen Profits einer Minderheit.

Wenn nun, und immer mehr Menschen sind erwacht und stellen es fest, die Nebenwirkungen zunehmend zur Hauptwirkung werden, ist ein grundlegendes Umdenken der Verbraucher, der (potentiellen) Patienten die einzige Rettung.

Ebensowenig wie ein Tier ist der Mensch eine Biomachine.

Die Reparatur- und Ersatzteilmedizin hat ausgedient! Jede Erkrankung ist Ausdruck einer Funktionsstörung des ganzen Menschen und kein isoliertes oder zufälliges Ereignis. Jede Erkrankung hat auch seinen Sinn.

Lassen Sie sich von weissbekittelten Autoritäten keine Angst machen und vertrauen Sie auf wahrhaftige Ärzte, deren know-how nicht auf einer blutverschmierten Doktorurkunde basiert.

“Bei Risiken und Nebenwirkungen essen sie die Packungsbeilage und schlagen sie ihren Arzt oder Apotheker.”

EU plant neuen Genozid an Millionen Tieren

Mindestens **50 Millionen Tiere** sollen gemäss aktueller Pläne der EU – Kommission in sinnlosen Tierversuchen zu Tode gequält werden!

Hierbei handelt es sich um Versuche mit ca. 30000 Chemikalien, die seit Jahrzehnten in Umlauf sind und bereits alle im Tierversuch getestet wurden.

Neues Testverfahren für bekannte Gefahren

Nach den neuen Plänen sollen diese Substanzen nun erneut und in standardisierten Testverfahren untersucht werden um sie hinsichtlich ihrer Giftigkeit und Schädlichkeit klassifizieren und beschriften zu können!

Es handelt sich dabei um Chemikalien, mit denen wir täglich konfrontiert sind: Pflanzenschutzmittel, Lösemittel, Mineralöle, (Textil-)farben, etc.

In der Tat geht von diesen Substanzen eine erhebliche Gefahr für Mensch und Umwelt aus. Sie stellen aber gerade weil dessen Einschätzung mittels Tierversuchen erfolgt ein unberechenbares Risiko für unsere Gesundheit dar: Wie offizielle Studien belegen, sterben in der EU rund eine Million Menschen den frühzeitigen Chemietod. Bis zu 90% aller Krebsfälle sind demnach auf besagte Substanzen zurückzuführen.

Augenwischerei der EU

Mit den in der EU-Richtlinie 67/548/7EEC vorgeschriebenen Tierversuchen glaubt man, diese Gesundheitsgefahren besser einschätzen zu können.

In Wahrheit will man aber den Verbraucher in einer trügerischen Sicherheit wiegen. Denn offensichtlich haben ja die zahllosen bereits durchgeführten Tierversuche irreführende, nicht dem Menschen entsprechende und damit mit katastrophalen Fehlannahmen verbundene Ergebnisse geliefert.

Mit welchem Recht quälen und töten wir Lebewesen zugunsten einer sich im masslosen Luxus- und Konsumrausch befindlichen Überflusgesellschaft?

Die erhebliche Zunahme an Vergiftungen, Allergien, chronischen Erkrankungen, Missbildungen, u.v.m. hat nicht in einem einzigen Tierversuch eingeschätzt werden können.

Das "Modell" Tier unterscheidet sich hinsichtlich Metabolismus, Anatomie und Physiologie vom menschlichen Organismus – Parallelen zum Menschen und errechenbare Ableitungen sind naiv und absurd.

Wissenschaftliche und damit tierversuchsfreie Forschung

Um eine realistische Einschätzung besagter Chemikalien vornehmen zu können braucht es realistische, und das heisst wissenschaftliche Testprogramme. Tierversuche sind wie wir gesehen haben, unwissenschaftlich. In "In-vitro-Methoden" (im Reagenzglas) liessen sich auf kostengünstige und ethisch vertretbare Weise zuverlässige Ergebnisse liefern.

Ferner sind zahlreiche am Menschen gewonnene klinische Daten verfügbar – nämlich jene, die uns die Endphase von Tierversuchen, der Test am Menschen, geliefert hat.

Ferner führen die Laborbedingungen zu einem erheblichen Stressfaktor für die Tiere, wodurch es zu weiteren Fehlern im Tierversuch kommt.

Sie können helfen!

Bitte protestieren Sie gegen die geplante Massenvernichtung und fordern den Einsatz wissenschaftlicher Testverfahren:

Senden Sie unsere beiliegende **Protestkarte** ab oder schreiben Sie besser noch persönlich an:

Europäische Kommissarin für Umwelt

Margot Wallström

Rue de la Loi, 200

B – 1049 Bruxelles

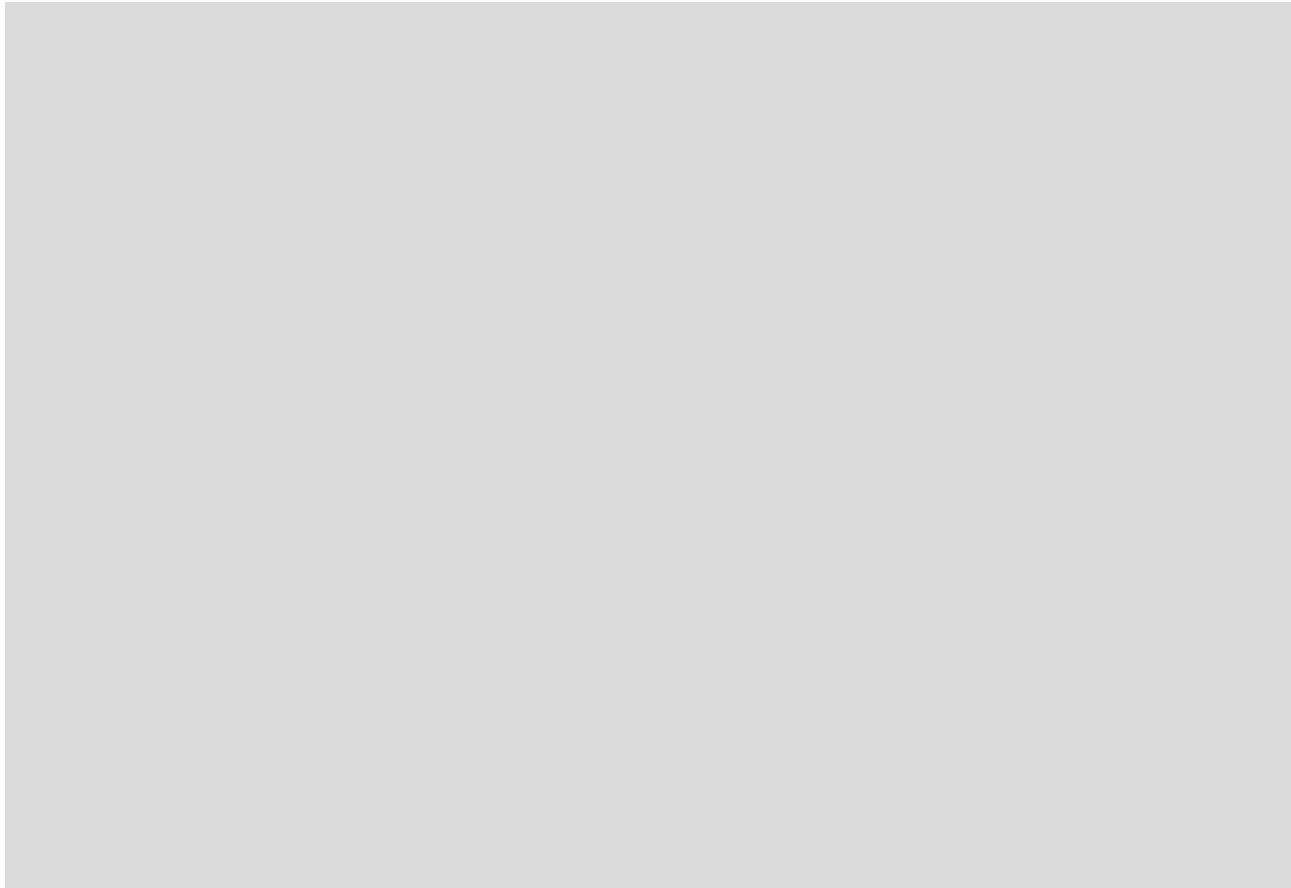
Belgien

Die Vereinigung "Ärzte gegen Tierversuche e.V." hat eine **Unterschriftenkampagne** lanciert. Bitte sammeln Sie auch Unterschriften. Eine Liste liegt ebenfalls diesem Albatros bei. Weitere Unterschriftenlisten bzw. Protestkarten sowie vertiefende Informationen erhalten Sie in unserem Sekretariat:

AG STG, Sölzer – Möösli 298, CH – 9107 Urnäsch AR,
Fax: +41 – (0)71 – 364 27 68, E-mail: toenjes_agstg@bluewin.ch

sowie unter: www.aerzte-gegen-tierversuche.de oder www.eurogroupanimalwelfare.org

T. Tönjes



Weltweite Kampagne gegen Tierversuche bei HLS

HLS – die Huntingdon Life Sciences mit Sitz in den USA und in England, ist das grösste Forschungsunternehmen Europas.

HLS arbeitet im Auftrag für zahlreiche Konzerne, die pharmazeutische und chemische Industrie sind wichtige Auftraggeber der HLS.

In Auftrag gegeben werden Tierversuche, die man in den eigenen Laboratorien nicht durchführen kann oder will, da diese den Unternehmensruf schädigen könnten.

Es handelt sich hierbei um Tierexperimente von unbeschreibbarer Grausamkeit.

Aber diese Versuche, die bei HLS in Auftrag gegeben werden, entbehren auch jeder Wissenschaftlichkeit.

Täglich werden in den HLS – Laboratorien **500 Tiere** (u.a. Affen, Hunde, Katzen, Hasen und Meersäuli) im Tierversuch getötet. Das sind 180'000 getötete Lebewesen pro Jahr allein bei HLS!

Auch schweizerische Unternehmen geben bei HLS Tierversuche in Auftrag, und haben dies gegenüber dem Präsidenten der AG STG sogar bestätigt und gerechtfertigt:

Aktionsgemeinschaft Schweizer Tierversuchsgegner AG STG

sowie: rue de Veyrot 13, CH - 1217 Meyrin, Fax: 022/782 76 86),
ARPIDA (Dammstr. 36, CH - 4142 Münchenstein, Fax: 061/417 96 61), contact@arpida.ch
PHARMACIA & UPJOHN AG (Lagerstr. 14, CH - 8600 Dübendorf),
NOVARTIS PHARMA SCHWEIZ AG, (Südbahnhofstr. 14 D, CH - 3001 Bern,
info.bern@pharma.novartis.com, Fax: 031/377 52 11)

In den vergangenen Jahren wurde HLS mehrfach wegen der erschreckenden Grausamkeiten an Tieren entlarvt und sogar rechtskräftig verurteilt.

Tierpfleger und andere bei HLS Beschäftigte, sowie Tierversuchsgegner, die sich bei HLS eingeschleust haben, nahmen versteckt Videoaufnahmen, in deren Besitz die AG STG ist und die z.T. sogar im Fernsehen ausgestrahlt wurden, auf. Mittels diesen Beweismaterials konnte HLS mehrfach überführt werden, verurteilt werden, und die Grausamkeiten und Unwissenschaftlichen Methoden einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht werden.

Dennoch halten die Tierversuche trotz massiver Proteste an, und o.g. Firmen geben auch weiterhin und in Kenntnis der Missstände Tierversuche bei HLS in Auftrag!

Anlässlich einer Demonstration in Horgen wurde der Geschäftsführung von Dow Chemicals sogar ein Video mit besagten Aufnahmen überreicht.

Die Organisation SHAC America (Stop Huntingdon Animal Cruelty), mit der wir zusammenarbeiten, koordiniert die weltweiten Proteste gegen HLS und deckt die Firmen auf, die bei HLS Tierversuche in Auftrag geben.

Auf den Videoaufnahmen ist u.a. zu sehen, wie Labortechniker Bluttests an zu jungen Beagle-Welpen durchführen. Da ihre Venen noch viel zu dünn sind, stechen die Labortechniker immer wieder erfolglos in die Beine der jungen und völlig verängstigten Tiere. Wenn sich die Beagles bei dieser schmerzhaften Prozedur nicht ruhig verhalten, werden sie am Genick gepackt, heftig geschüttelt und es wird ihnen mit der Faust, wütend und mit voller Wucht, ins Gesicht geschlagen.

In den Zwingern müssen die Hunde in Einzelhaft ohne Rückzugs- oder Spielmöglichkeiten auf dem blanken Betonboden dahinvegetieren. In einer Szene ist deutlich zu sehen, wie an einem Affen bei vollem Bewusstsein ein chirurgischer Eingriff durchgeführt wird.

In einer anderen Szene schreit ein so genannter Forscher einen verängstigten Affen an: "Sei still, sonst schlag ich dir die Fresse ein!" (wörtlich aus dem englischen übersetzt)

Ausserdem wurden aufgrund geheimer Dokumente zahlreiche weitere Missstände aufgedeckt, wie z.B. gefälschte Testergebnisse, fehlerhaft durchgeführte Versuchsreihen, Drogenkonsum von Mitarbeitern im Dienst, etc.

Im Daily Express (09/2000) wurden bis dahin geheim gehaltene und aufgedeckte Dokumente veröffentlicht, aus denen hervorgeht, dass rund ein Viertel der Tiere eines Versuchs aufgrund von technischen Fehlern bei chirurgischen Eingriffen starben. Zahlreiche Tiere starben aufgrund grobfahrlässiger Fehler der Vivisektoren.

Im April diesen Jahres führte das FBI eine Hausdurchsuchung bei SHAC USA durch. SHAC koordiniert die weltweite Kampagne Close HLS. 20 FBI-Beamte durchsuchten die SHAC-Büros und beschlagnahmten zahlreiche Unterlagen, Adressen und Computer.

Es muss davon ausgegangen werden, dass zahlreiche tierversuchsgegnerische Organisationen, u.a. auch die **AG STG**, vom FBI bzw. anderen "Rechtsstaatsvertretern" observiert und ihre Aktivitäten genauestens verfolgt werden. Es wird hier deutlich, dass die Lobby der Tierversuchsbefürworter ihre Hehler in Politik und Justiz sitzen hat. Unser Widerstand ist unbequem und wird gefürchtet.

Die AG STG ruft zum Boykott der Firmen auf, die Geschäftsverbindungen zu HLS pflegen!

T. Tönjes

Buchbestellung

Wir haben noch Restbestände der Bücher unserer früheren Präsidentin **Dr. Milly Schär-Manzoli**.

Eine Neuauflage dieser Bücher ist in Planung.

Die Exemplare aus den Restbeständen geben wir zum Vorzugspreis von Fr. 10,- zzgl. Porto ab:

Holocaust – Tierversuche in der Schweiz (Laboratorien, Dokumente von Forschern, Tierhandel, Labortierzucht, Lobbies); Vorwort von Max Keller

Das goldene Kalb – Die Epoche der pharmazeutischen Verwirrung

Die Gesundheitsmafia – Die ganze Wahrheit über Krebs; Vorwort von Max Keller

Das Tabu der Impfungen – Gefahren der Impfungen, Natürliche Vorbeugung

AIDS-Story – Reportage (Fr. 8,-)

Veterinärmedizin ohne Tierversuche – Internationaler Kongress der ILÄAT (Fr. 8,-)

Dr. med. Gennaro Ciaburri: **Die Vivisektion – Tierversuche im Laufe der Jahrhunderte**; Vorwort von Max Keller

Lars Thomsen: **Der Zoo** – Photographien von Tieren in Gefangenschaft (Fr. 15,-)

Bestellungen richten Sie bitte an: A G STG, Sölzer – Möösli 298, CH – 9107 Urnäsch AR

Fax: +41 – (0)71 – 364 27 68 - E-Mail: toenjes_agstg@bluewin.ch

Meldungen der AG STG - Mitgliedsvereine

Petitionsabgabe im spanischen Generalkonsulat

Vorab möchte ich allen **Vereinigungen und Einzelpersonen aus unserem Mitgliederkreis, die sich engagiert an der Unterschriftensammlung gegen die Ermordung der spanischen Galgos** beteiligt haben, ein **ganz herzliches Dankeschön** aussprechen!

Das Schicksal der Galgos bewegte übrigens nicht nur viele Tierfreunde. Sondern selbst Menschen, die mit Tierschutz weniger am Hut haben, unterschrieben spontan. In unseren Breitengraden hatten viele bis anhin gar keine Kenntnis von den „Geflogenheiten“ der „Galgueros“ und waren entsetzt. Doch nun ein kurzer Rückblick auf die Entstehung der Petition:

Lange kannte man hierzulande die Windhunde nur als grossgewachsene, elegante edle Rassehunde, berühmt für ihre Rennleistungen (bis zu 70 kmh!). Erst in den späteren 90er Jahren wurde durch das Engagement von Tierschützern das Leiden dieser Hunde einer breiteren Öffentlichkeit bekannt gemacht, wobei es aber vorerst um Irland ging: Die irische Greyhound-Industrie produziert jährlich Tausende von Tieren, deren Wert nur nach ihrer Rennleistung bemessen wird. „Looser“ (Verlierer) werden entweder in Tötungsstationen „entsorgt“ oder nach Spanien abgeschoben.

In **Spanien** gibt es neben den importierten Greyhounds v.a. die heimischen **Galgos** (und Mischlinge). Doch grundsätzlich werden alle Hunde als „Galgos“ bezeichnet, die von ihren Besitzern, den „Galgueros“ für die Hasenjagd abgerichtet werden. Nach einer alten „Tradition“ bringen gute Jäger ihren Besitzern Ruhm und „Ehre“ ein. Sobald aber die Galgos nicht oder nicht mehr zur Hasenjagd taugen, wird das als „Schande“ empfunden und als „Strafe“ dafür müssen die armen Hunde am Ende der Jagdsaison einen langsamen grausamen Tod erleiden, meist durch Erhängen in Pinienwäldern.

Tierschützern gelang es in den letzten Jahren, einige Rettungsaktionen einzuleiten. Doch erst im Jahr 2001 wurde, wie *EUMT-Vorstandsmitglied Maria Cardella* feststellte, die den Impuls zu dieser Petition brachte, die Praxis der „Galgueros“ auch öffentlich in den spanischen Nachrichten angeprangert! Es wurde dabei immer klarer, dass vor allem von jungen Spaniern gewisse überholte „Ehrbegriffe“ heute immer weniger toleriert werden! Deshalb schien für uns die Zeit reif, die **Petition**

gegen die grausame Ermordung der Galgos in Spanien zu lancieren. Und so begann unsere Unterschriften-Sammlung, die sich bis in den Spätherbst 2002 hinzog.

Am **Dienstag, dem 19. November 2002** war es dann so weit: Zur gemeinsamen Petitionsabgabe trafen sich 10 EUMT-Mitglieder, 6 Frauen (4 aus dem Vorstand) und 4 Männer (davon Peter Suter vom Verein für Wildtierschutz und Roger Baumann vom Innerschweizer Tierschutzbund). Gegen 20'000 Unterschriften für die spanischen Galgos, die v.a. in der Schweiz, aber auch in umliegenden Ländern (v.a. Deutschland, Österreich) zusammengekommen waren, konnten im spanischen Generalkonsulat abgegeben werden (nicht mitgezählt sind Unterschriften, die von spanischen Tierheimen usw. selbst gesammelt und in Spanien direkt abgegeben wurden). Auch nach der offiziellen Abgabe trudelten noch etliche Nachzügler-Unterschriften ein.

Mit Taschen und Schachteln voller Unterschriften-Bogen fanden wir uns vor dem spanischen Generalkonsulat ein. Dann gingen wir gemeinsam hinein und nach nur kurzer Wartezeit (wir hatten uns schon lange vorher angemeldet) wurden wir sehr freundlich vom spanischen Generalkonsul empfangen. Wir erfuhren, dass das für Tierschutz zuständige Ministerium in Spanien das Umweltministerium ist. Der Generalkonsul versicherte uns, dass er unsere Petition an das Umweltministerium weiterleiten werde und gab der Hoffnung Ausdruck, dass diese Zustände ein Ende finden würden. Er wies allerdings auch darauf hin, dass die Durchsetzung und die Kontrollen nicht ganz einfach sein dürften.

Hoffnungsvoll stimmt im übrigen ein neues spanisches Gesetz, welches Tierquälerei an Haustieren in der Verfassung verbietet (allerdings: Stiere gelten nicht als „Haustiere“). Es muss nur noch umgesetzt werden. Ähnlich äusserte sich der Generalkonsul auch in Bezug auf unsere Petition: Ihre Bearbeitung wird in Spanien etwas Zeit beanspruchen. Aber der Generalkonsul versprach auch, sich wieder bei uns zu melden, sobald er Neuigkeiten erfährt.

Wer sich über den weiteren Verlauf der Petition informieren und den Forderungen Nachdruck verleihen möchte, wende sich bitte an: Spanisches Generalkonsulat, Riedtlistr. 17, CH - 8006 Zürich

Erika Reust
(EUMT – Europäische Union gegen den
Missbrauch von Tieren)

Abonnieren Sie Albatros!

Wenn Sie die Zeitschrift Albatros abonnieren und vierteljährlich nach Hause geliefert bekommen möchten, verwenden Sie einfach den dieser Nummer beiliegenden Einzahlungsschein.



Ein Jahresabonnement in der Schweiz kostet Fr. 20.-
Ein Abonnement im Ausland kostet 20 Euro (Fr. 30.-)

Der beiliegende Einzahlungsschein ist nur für die Schweiz gültig. Abonnenten im Ausland werden gebeten, den entsprechenden Betrag per internationaler Postanweisung an unser Postcheckkonto "Schweizer Tierversuchsgegner" 40-7777-6 zu überweisen (bitte ausdrücklich "Albatros-Abonnement" angeben) oder – die einfachste Lösung – den Abonnementsbetrag per Brief an unser Abo-Service zu schicken: AG STG, Sölzer, Möösli 298, CH-9107 Urnäsch.

Da die Kosten für Checkzahlungen zu hoch sind, akzeptieren wir weder Bank- noch Postchèques.

Wer von unseren Lesern und Leserinnen ein Albatros-Abonnement an wenigstens drei Bekannte verschenkt, bekommt das farbige Poster A2 "Holographic Tree", hier auf dieser Seite abgebildet, zum Geschenk.

Coupon für Mehrfachabonnemente:

Ich schenke ein Albatros-Abonnement folgenden Personen:

Bitte Sprache (französisch, deutsch, italienisch) des gewünschten Abonnements angeben:

.....Sprache.....
.....Sprache.....
.....Sprache.....

Bitte Ihren Namen und Ihre vollständige Adresse:

.....
Ihre e-mail-Adresse.....

Senden Sie bitte diesen Coupon an unser Abo-Service bei **AG STG Sölzer, Möösli 298, CH-9107 Urnäsch.**

Verzeichnis

Aus der Redaktion	2	Tschernobyl und seine Konsequenzen	35
Das Tier als Therapeut	3	Die emotionale Abhängigkeit und die Rückeroberung der Gefühle als soziale Therapie	39
Tiere und Heilung	7	AG STG: In eigener Sache	43
Delfine sind Herzöffner	9	Zum Internationalen Tag des Versuchstiers	44
Das Tier: moralisches Wesen und Teil der Gemeinschaft	12	...aber Fische isst du noch?	45
Ortho-Bionomy: das einfache Weg	16	www.agstg.ch	45
Hatha-yoga und Prävention	18	EU plant neuen Genozid an Millionen Tieren	46
Die Physiologie des Yoga	19	Welweite Kampagne gegen Tierversuche bei HLS	47
Wie wird man Yoga-Lehrer?	20	Buchbestellung	48
Rheumatismus und Arthritis: ein holistischer Ansatz	20	Petitionsabgabe im spanischen Generalkonsulat	49
Das Projekt Genesis	24	Albatros-Abonnemente	50
Mental stark sein	25	Werbung	51
Depression: Neue Vorschläge zu einer holistischen Behandlung von Depressionen	26		
Depression: Das Feedback unserer Leser	30		
Was ist Wetterfühligkeit?	31		
Die Folgen der alltäglichen Umweltverschmutzung und die Ionisation von Innenräumen	32		

Flavia Pedrazzi

**Chromotherapie
Reflexologie**

Von den Krankenkassen anerkannt.

Via Vallemaggia 3 - 6600 Locarno
Tel. 091 751 45 63

Marlies Borth

Sinnkrise

Erste Schritte zu einem erfüllten Leben

Aus der Selbstsucht vieler Menschen, aus Mein und Mir, erwuchs die Herrschsüchtigkeit. Der Mensch wurde zum Herrscher anstatt zum Bewahrer, der sich anmasste, über die Naturgesetze zu herrschen. Die Verwirklichung der menschlichen Werte wird uns befähigen, Gedanken, Worte und Taten miteinander in Einklang zu bringen.
ISBN 3-9522-4550-X © M. & K. Borth Verlag, 8834 Schindellegi

Kurse für Persönlichkeitsentwicklung

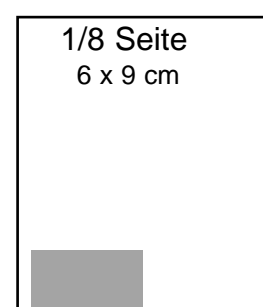
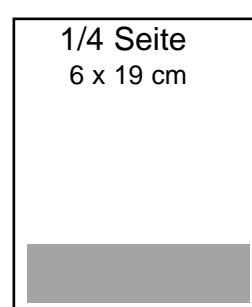
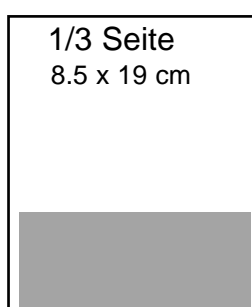
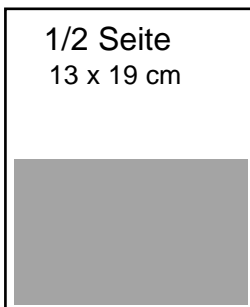
Hilfe, Ernährung, Schlank, Gesundheit, Liebe, die Rolle der Eltern und Lehrer. Verlangen Sie Unterlagen für die Fernstudie.
Mobil 079 5443184

Dies könnte auch Ihre Werbefläche werden!

In den nächsten Albatros-Nummern wird ein beschränkter Platz für Werbung vorhanden sein. Wer unter unseren Lesern und Leserinnen Naturprodukte produziert oder verkauft, wer holistische Behandlungen anbietet oder Kurse, die mit den in unserer Zeitschrift diskutierten Themen in Zusammenhang stehen, kann sich für ein Inserat mit unserem Abo-Service in Verbindung setzen.

Preise und Formate

	Datei vom Kunden geliefert	Layout von uns definiert
1/2 Seite	800.-	900.-
1/3 Seite	600.-	700.-
1/4 Seite	400.-	500.-
1/8 Seite	200.-	250.-



Impressum

Albatros – Nummer 3, Juli – August – September 2003

Die Zeitschrift Albatros erscheint vierteljährlich in 3 Sprachversionen (Italienisch, Deutsch, Französisch)

Redaktion: Via Coremno 14E - 6900 Lugano - Tel 0041(0)91 9508355 Fax 0041(0)91 9508356

Email: albatrosrevue@bluewin.ch

Abo-Service: AG STG Sölzer - Möösli 298 - CH-9107 Urnäsch

Tel: +41 - (0)71 - 364 25 67 - Fax: +41 - (0)71 - 364 27 68 courriel: toenjes_agstg@bluewin.ch

Der Nachdruck einzelner Texte ist bei voller Quellenangabe gestattet.

Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Meinungen müssen nicht in allen Teilen der Auffassung der Redaktion entsprechen.

Redaktoren: Francesca Schär/Thorsten Tönjes

Redaktionsrat- Manuela Peverelli, Arnaldo Hafen, Francis Dessart, Wanda Janina Ostap

Übersetzungen ins Deutsche: Dominique Rondez, Massimo Federico

Übersetzungen ins Französische: Laurie Galfetti-Hunziker, Jean-Jacques Furer Übersetzungen ins Italienische: Francesca Schär, Arnaldo Hafen, Auflage:

10'000 Exemplare - Gedruckt bei: Tipografia Veladini SA - 6900 Lugano

Die nächste Nummer erscheint Anfang Oktober 2003!

G.A.B.
6903 Lugano