

2. Freund oder Feind?

“Unmöglich!” meldete sich eine resolut aussehende Dame zu Wort. “Völlig unmöglich! Ich bin Geschäftsfrau, wissen Sie! Ich habe einen Laden, und da kann ich mir meine Zeit nicht einfach so einteilen.”

Ich befand mich im Musikzimmer der Gemeindeschule eines kleinen Ortes in den Schweizer Alpen, wo ich vor einer Gruppe von etwa 20 Zuhörern einen Vortrag über die *Ritam-Samation* hielt. Ich hatte in aller Ausführlichkeit die Technik und vor allem den Zweck der Samation erläutert, war auf den Unterschied zwischen Samation und Meditation eingegangen und erklärte nun gerade, wie das Ganze praktisch im Alltag aussieht. Das Entscheidende sei, so betonte ich, die regelmässige und kontinuierliche Ausübung der Ritam-Samation zweimal pro Tag für je etwa 30 Minuten.

Bei diesen Worten war mir die Dame – nennen wir Sie Elli – ins Wort gefallen. Sie sass vorne rechts, mochte so Mitte 40 sein, war etwas rundlich und strahlte eine grosse Dynamik und Resoluthheit aus. Sie blickte sich im Raum um und ertete von einigen Seiten zustimmendes Kopfnicken. Ruhig ging ich auf ihre Bemerkung ein:

“Nichts ist unmöglich. Es ist nur die Frage, ob wir es wollen oder nicht. Für wie viele Dinge gelingt es uns auch unter den schwierigsten Bedingungen genügend Zeit zu finden, wenn wir es nur wollen! Wie viel Zeit verbringen wir jeden Tag vor dem Fernseher oder der Zeitung, letztlich nur um unser Bewusstsein mit Belanglosigkeiten oder Unsinnigkeiten zu belasten! Wir haben alle unseren freien Willen. Daher möchte und werde ich Sie hier zu nichts zwingen oder überreden. Ich möchte Ihnen einzig und allein Informationen geben, aufgrund derer Sie dann mit Ihrem eigenen freien Willen eine Entscheidung treffen können. So oder so – das liegt an Ihnen. Doch dazu sollten Sie sich auch klar machen, was Sie im Leben wollen. Denn Sie haben zwar Ihren absolut freien Willen, den Ihnen niemand nehmen kann, doch Sie müssen dann auch die Folgen Ihrer freien Entscheidung tragen. Diese Verantwortung kann Ihnen ebenso niemand abnehmen. Und dazu ist es gut, Informationen zu haben und sich über die Dinge Klarheit zu verschaffen.

Wenn Ihnen Ihre Gesundheit am Herzen liegt – wahre Gesundheit – dann müssen Sie dafür etwas tun. Von nichts kommt nichts. Und nach all den Fehlern, die wir in der Vergangenheit an unserem Körper und unserem Geist begangen haben – und für die wir auch immer Zeit hatten –

sollten wir so bald wie möglich anfangen, eine andere Richtung einzuschlagen. Sie können nicht erwarten, dass das, was sich über lange Jahre und Jahrzehnte peu à peu angehäuft hat, plötzlich über Nacht verschwindet. Auch die Ritam-Samation ist bei all ihren wunderbaren Wirkungen keine Wundertechnik, die per Fingerschnipp alles wieder gut macht, was wir durch unser Verhalten verbockt haben.”

Ich wiederholte daraufhin nochmals die technischen Einzelheiten, gab den Beginn des Kurses bekannt, und beendete den Vortrag.

Zwei Tage später begann der Kurs, Elli war dabei. Sie hatte sich Gedanken über ihre Prioritäten gemacht und wollte es zumindest versuchen. Am darauffolgenden Tag kam sie zu einem *Darshana*, einem Einzelberatungsgespräch, zu mir und berichtete mir von ihren Verdauungs- und Gewichtsproblemen. Sie habe schon alle möglichen Diäten und Ernährungsrichtungen ausprobiert, aber ihre paar Kilo zuviel seien einfach hartnäckig. Ausserdem habe sie oft mit Blähungen zu kämpfen, vor allem, wenn sie vermehrt frische Nahrungsmittel zu sich nehme. Auch ihre Verdauung lasse sehr zu wünschen übrig. Sie habe nur zwei- bis dreimal pro Woche Stuhlgang, manchmal noch seltener. Was denn die richtige Ernährung für sie sei? Oder ob sie einmal fasten solle?

Die Essenz der Ratschläge, die ich ihr in diesem *Darshana* gab, lassen sich mit zwei alten Volksweisheiten zusammenfassen:

1. Iss nur, wenn du wirklichen Hunger hast, und höre auf, wenn es am besten schmeckt.
2. Dein Essen sollst du trinken, und dein Trinken sollst du essen.

Diese zweite Regel soll besagen, dass man die Nahrung so gut kauen und einspeicheln soll, dass sie flüssig wird, bevor man sie hinunterschluckt, bzw. dass man auch Getränke gut einspeicheln, also geradezu “kauen” soll.

In Wirklichkeit gab ich ihr noch einen dritten Rat. Doch auf den möchte ich erst an späterer Stelle eingehen.

Nach einer Woche sah ich Elli wieder, und sie berichtete mir stolz und voller Freude, dass sie bereits 3 kg abgenommen und täglich ein- bis zweimal Stuhlgang habe. Am Tag zuvor seien es sogar drei Mal gewesen.

Das wiederum war nun ein Angabe, wegen der vor einigen Monaten eine junge Frau aus Süddeutschland mit ihrem zweijährigen Sohn zum *Darshana* kam. Sie erzählte, dass sie zwei Wochen bei Bekannten in der

Osttürkei verbracht hatten. Dort sei es jedoch schrecklich gewesen, denn ausser Brot, Joghurt, etwas Gemüse aus dem Garten und Wasser habe es nichts zu essen gegeben. Ihre Kinder hätten über dauernden Hunger geklagt. Und seit dieser Reise mache ihr Kleiner nun regelmässig dreimal täglich seine Windeln voll. Nach jeder Mahlzeit müsse sie ihn wickeln. Sie befürchtete, dass er sich eine Darminfektion geholt habe, und auch ihr Kinderarzt habe sie aufgefordert, wieder zu ihr zu kommen, wenn sich das innerhalb der nächsten Woche nicht ändere. Nachdem ich feststellen konnte, dass es sich nicht um Durchfall handelte und dass die Konsistenz des Stuhls ganz normal war, fragte ich:

“Konnten Sie beobachten, was die anderen Kinder dort in der Türkei assen und wie deren Stuhlgang war?”

“Die haben dort alle nicht viel zu essen, manche stehen sogar mit Hunger wieder vom Tisch auf. Und jetzt, wo Sie es sagen, erinnere ich mich. Die mussten alle so oft aufs Klo, wenigstens die Kleineren, von denen man das so mitbekommt!”

Ich beglückwünschte sie jedenfalls zu der Verdauung ihres Sohnes und ermahnte sie, darauf zu achten, dass es so bleibe, gemäss der Regel: So oft wir am Tag Nahrung zu uns nehmen, so oft muss Stuhlgang stattfinden. Als sie mich daraufhin etwas verduzt anblickte, erklärte ich ihr die Zusammenhänge. Begleiten Sie uns doch auf diesem kleinen Exkurs in unser Verdauungssystem. Elli werden wir später wieder begegnen.

Die Menschen in den ärmeren Gebieten der Osttürkei, von denen gerade die Rede war, leben – was die Ernährung angeht – so wie die meisten Menschen vor ein paar Hundert Jahren oder wie die Tiere in freier Wildbahn. Sie alle denken überhaupt erst ans Essen, wenn sie Hunger haben. Sie leben nicht in einer Überflussgesellschaft wie wir, wo das Essen zu einem Zeitvertreib und zu einem sozialen Ereignis geworden ist, und nicht mehr der Hunger, sondern der Appetit, die Langeweile, gesellschaftliche Anlässe, der Glockenschlag der Uhr, verlockend duftende oder appetitanregend angebotene Snacks für zwischendurch bestimmen, ob und wann wir Nahrung zu uns nehmen. Der Hunger ist darüber bei uns in Vergessenheit geraten, ja er wird geradezu als Feind bekämpft. So ist man peinlichst darauf bedacht, immer etwas Essbares griffbereit zu haben, für den Fall, dass es beginnt in der Magengegend zu rumoren. Physiologisch betrachtet ist das jedoch grundverkehrt. Denn der Hunger ist alles andere als ein Feind. Das sehen wir am besten bei wilden Tieren oder Naturvölkern, die erst ans Essen denken, wenn sie Hunger bekommen, und die

dann auch erst auf Nahrungssuche gehen, was ein Höchstmass an Energie, Ausdauer und Sinnesschärfe erfordert. Bei Raubtieren kann es beispielsweise mehrere Tage dauern, bis sie eine Beute aufgespürt haben, die sie dann noch erlegen müssen. Und das alles im Zustand des “Bärenhungers”! Haben sie dann jedoch gefressen, ist es aus mit der Energie und Sinnesschärfe. Ein vollgefressener Löwe schläft beispielsweise bis zu 24 Stunden am Stück.

Offensichtlich ist der Hunger somit weit mehr als nur ein Hinweissignal, dass der Körper nach Nahrung verlangt. Tatsächlich bereitet er auch das Verdauungssystem auf die nächste Nahrungsaufnahme vor, indem er eine Ausschleimung von Dün- und Dickdarm einleitet und dadurch eine Darmentleerung anregt. Gleichzeitig mobilisiert er im Körper Kraft und Energie und versetzt Geist und Sinne in höchste Wachheit. Dazu kommt, dass das Verdauungssystem nur im Zustand des Wolfshungers in der Lage ist, aus der Nahrung alles optimal herauszuholen und zu verstoffwechseln, was der Körper braucht. Stellen wir uns dazu unsere Verdauungskraft als ein Feuer vor, so lodert es bei “brennendem” Hunger so stark, dass es wirklich alles verbrennen kann, sogar nicht so gute oder etwas überreichliche Nahrung. In diesem Zustand baut der Stoffwechsel sogar Schlack- und Schadstoffe im gesamten Körper ab, die sonst unserer Gesundheit abträglich werden. Glimmt das Feuer jedoch nur schwach und ist es kurz vor dem Verlöschen, dann entsteht selbst aus dem besten Brennmaterial, also der besten, reinsten, biologischsten, vollwertigsten Nahrung nur Qualm und Rauch, umso mehr wenn sie in zu grosser Menge zugeführt wird. Das ist der Fehler, den fast alle Ernährungssysteme und -theorien begehen. Sie konzentrieren sich einzig und allein auf das “Was”, vergessen jedoch das “Wie”. Doch was nützt letztendlich all die kostbare – und oftmals teure – vegetarische, makrobiotische, säuren-basen-ausgeglichene, getrennte oder nicht getrennte, vollwertige, energetische Lichtnahrung, wenn das Verdauungssystem überhaupt nicht darauf vorbereitet und in der Lage ist, sie korrekt zu verwerten?

...