

SCORPIO

DR. MICHAEL KÖNIG

BURN-OUT

Das quantenmedizinische
Heilkonzept

Diagnose – Prävention – Soforthilfe

SCORPIO

Für Ute



© 2012 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, Berlin · München
Umschlaggestaltung und Motiv: David Hauptmann,
Hauptmann & Kompanie Werbeagentur
Satz: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-942166-80-5

Alle Rechte vorbehalten.

www.scorpio-verlag.de

INHALT

EINLEITUNG 9

1. ERSCHÖPFT –

warum die Symptome verdrängt werden 14

Übersehene Anzeichen 14

Die überanstrengte Gesellschaft 18

Unterdrückte Bedürfnisse 23

Die Rolle des Bewusstseins 26

Bewusstsein in der Quantenphysik 29

Energiemangel – physikalisch gemessen 34

Die Macht der Gefühle 37

Emotionale Unabhängigkeit 42

Lösung von alten Konditionierungen 46

Übung 1: Tiefes, bewusstes Atmen 49

2. AUSGEBRANNT –

was zur geistigen Erschöpfung führt 52

Geistige Ressourcen liegen brach 52

Digitales Multitasking 56

Arbeitsgedächtnis und Selbstkontrolle 60

Das rationale Zeitalter 66

Die Macht der Gedanken 74

Der Einfluss der Medien 78

Reines Bewusstsein 82

Bedeutung von Glaube und Spiritualität 86

Befreiender Glaube 90

Die Energie der Liebe 95

Übung 2: Stille Meditation 103

3. ENTSPANNEN –

wie wir zur inneren Ruhe finden 105

Der tägliche Arbeitskampf 105

Körperliche Stressreaktion 108

Permanenter Kampfmodus 112

Gefährliche Ohnmachtgefühle 115

Gelernte Hilflosigkeit 118

Das Geheimnis der Resilienz 120

Stressbewältigung 122

Entspannung und Spiritualität 124

Souveränität als Grundhaltung 126

Übung 3: Tiefenentspannung 130

4. ERLEUCHTET –

wie wir unser inneres Licht zum Strahlen bringen 132

Heilendes Licht 132

Lichtmangel 135

Das Licht der Seele 139

Die seelischen Essenzelektronen 142

Ererbte Traumata 146

Wiederkehrende Altlasten 151

Der Hyperraum 155

Energietransfer aus dem Hyperraum 158
Erleuchtung 161
An der energetischen Ursprungsquelle 165

Eta-Energie empfangen 167
Übung 4: Rückführung 168

5. KRAFTVOLL – *Quellen der Energie* 173

Energiezentren 173
Das Prinzip der Selbstheilung 177
Die Aufgaben der Chakren 182
Synergien durch Düfte und Farben 188
Heilende Steine 191
Energieräuber 196
Das Ende der Feindschaften 201
Die Energie der täglichen Dinge 203
Energie und Ernährung 207

Übung 5: Energiemeditationen 214
Lockerung 215
Herzchakra-Meditation 216
Chakrenmeditation 217

6. ACHTSAM – *ein erfülltes Leben* 219

Die Kraft des Loslassens 219
Den eigenen Rhythmus finden 224
Neue Arbeitsformen 228
Gesellschaftliche Perspektiven der Transformation 231

Quellen- und Literaturverzeichnis 237
Register 238

EINLEITUNG

Ausgebrannt, leer, am Nullpunkt – immer mehr Menschen leiden unter dem Burn-out-Syndrom. Sie klagen über Erschöpfung, massive körperliche Beschwerden, Depressionen und Suizidgedanken. Nichts geht mehr, diese schockierende Erfahrung wirft die Betroffenen völlig aus der Bahn. Hilflos sehen sie zu, wie ihnen das Leben entgleitet. Wie kann es so weit kommen? Warum werden die Alarmzeichen häufig übersehen? Gibt es langfristige Heilungschancen, oder ist Burn-out eine Störung, die sich jederzeit wiederholen kann?

Als Quantenphysiker beschäftige ich mich seit geraumer Zeit mit Fragen der körperlichen und seelischen Gesundheit. Auf diesem noch jungen Forschungsgebiet sind in den vergangenen Jahrzehnten bahnbrechende Entdeckungen gemacht worden. Die Konsequenzen erlauben einen völlig neuen Blick auf das menschliche Energiesystem und sind daher besonders im Hinblick auf das Burn-out-Syndrom geradezu revolutionär.

Inzwischen lassen sich die Voraussetzungen für Gesundheit, Energie und Lebensfreude naturwissenschaftlich exakt analysieren. Ausgehend von der Quanten- und Biophysik, konnte man feststellen, dass energetische Prozesse auf der subatomaren Ebene unseres Organismus ein komplexes Geschehen formen, das wesentlich über unser Wohlbefinden entscheidet. Dabei werden Körper, Geist und Seele als ein Informationssystem betrachtet, in dem alles wechselwirkend

miteinander verbunden ist. Seit man weiß, dass unser Bewusstsein steuernd in diese Prozesse eingreift, können wir mit Sicherheit sagen: Wir alle haben es selbst in der Hand, ob wir von Glück erfüllte Wesen sind oder ob wir in Krankheit und Depression versinken. Wir haben große Gestaltungsmacht, größer, als die meisten ahnen.

Das Konzept der Quantenheilung entwickelt aus den zentralen Prinzipien der modernen Quantenphysik eine Heilmethode, die blockierte Energie wieder freisetzt. Damit gehört die Quantenheilung zu den vielversprechendsten Therapien, die uns zurzeit zur Verfügung stehen. Was sie so revolutionär macht, ist die Tatsache, dass man keinen Arzt und keinen Heiler dafür braucht, sondern allein durch Wissen und Bewusstheit Selbstheilungskräfte in Gang setzen kann. Jeder ist seines Glückes Schmied, heißt es in dem bekannten Sprichwort. Doch wir sind noch viel mehr: potenzielle Schöpfer unserer Gesundheit und unserer Vitalität.

Alles ist Energie. Dieser Satz gilt in der Quantenphysik als grundlegende Erklärung für das, was wir sind und was uns umgibt – von der einzelnen Zelle bis zum Universum. Auch unser Organismus ist nicht starre Materie, sondern besteht aus schwingenden Elementarteilchen. Von größter Bedeutung ist dabei, dass ein permanenter Energietransfer stattfindet. Ist dieser Austausch gestört, so hat das einen empfindlichen Energieverlust zur Folge. Was auf der Ebene der Elementarteilchen als Blockade zu beobachten ist, wird anschließend auch auf der physischen und psychischen Ebene manifest, als körperliche und seelische Erkrankung, ausgelöst durch Energiemangel.

Leider wissen bisher nur wenige um diese Wirkmechanismen. Noch immer hängen die meisten Menschen dem mechanistischen Weltbild an, das Geist und Materie voneinander trennt. Statt unser Bewusstsein zu entwickeln und Hoheit über unser Leben zu gewinnen, liefern wir uns negativen Bedingungen aus, die Körper und Seele zermürben. So ist es

auch kein Zufall, dass das Burn-out-Syndrom zu einem beängstigenden Massenphänomen werden konnte. Es ist ein Zeichen dafür, dass wir den Kontakt zu uns und unseren Energien verloren haben.

Bisher versuchte man, dem Burn-out-Syndrom mit dem gesamten Spektrum traditioneller Therapien zu begegnen. Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Selbsterfahrung werden angeboten, dazu medikamentöse Behandlungen. Doch die Heilerfolge bleiben häufig aus. Zu massiv sind die Krankheitsbilder, zu tief wurzeln offenbar die psychischen und physischen Beschwerden. Deshalb verlagert sich das Interesse zunehmend auf den sogenannten komplementärmedizinischen Bereich. Darunter versteht man diagnostische und therapeutische Verfahren, die Ergänzungen und Erweiterungen des schulmedizinischen Ansatzes suchen.

Die Quantenheilung nimmt hier eine Sonderstellung ein. Sie ist nicht eine Therapie von vielen, sondern ermöglicht eine neue Einstellung zu sich selbst, mit der man langfristig gestörte Energieflüsse reaktivieren kann. Dementsprechend geht dieses Buch dem Phänomen Burn-out in neuartiger Weise auf den Grund. Es zeigt Ihnen, wie Sie Einfluss auf jene energetischen Prozesse nehmen, die Ihnen dauerhaft Vitalität schenken. Sie werden erfahren, dass Burn-out kein Schicksal ist, sondern die Folge mangelnder Achtsamkeit und fehlender Selbstwahrnehmung. Auf spannende und leicht verständliche Weise möchte ich Sie in die verborgene Welt der Elementarteilchen führen, die im biophysikalischen Sinne den Energiehaushalt des Menschen regeln. Mit diesen Erkenntnissen eröffnen sich Perspektiven der Heilung auf einer ganzheitlichen Ebene, durch die Verknüpfung ältester spiritueller Weisheit und modernster Physik.

Ganz gleich, ob Sie erste Anzeichen eines Burn-outs spüren oder bereits in der Spirale der Erschöpfung gefangen sind – dieses Buch nimmt Sie mit auf eine Reise zu sich selbst, bis in die feinsten Strukturen Ihres Organismus, damit Sie selber ak-

tiv werden können. Mit leicht nachvollziehbaren Übungen werde ich Ihnen praktische Hinweise geben, wie Sie Ihr Bewusstsein erwachen lassen und innerlich wie äußerlich gesunden. So können Sie Ängste und traumatische Erfahrungen bearbeiten, falsche Konditionierungen und verdrängte Verletzungen werden ausgeleitet. Wir müssen die zerstörerischen Kräfte kennen, die auf den Menschen heute einwirken, von Stress, Lichtmangel und falscher Ernährung bis hin zu Ohnmachtgefühlen und Ängsten. Durch innere Reinigung, Meditation und Aktivierung der Energiezentren gelangen wir zu seelischer Ausgeglichenheit und körperlicher Stärke.

Das Ziel der Quantenheilung ist es, umfassende Regenerationsprozesse in Gang zu setzen. Gerade beim Burn-out-Syndrom hat sich diese Methode bewährt, weil sie unmittelbar und wirkungsvoll beim gestörten Energieaustausch ansetzt. In meine Seminare kommen mittlerweile viele Schulmediziner. Auch klassisch ausgebildete Ärzte wissen um die Begrenztheit der Möglichkeiten, Burn-out-Patienten mit pharmazeutischen Mitteln zu therapieren. Ihnen ist klar, dass es kein Medikament gibt, mit dem man einen Burn-out behandeln kann. Deshalb suchen sie nach einer Erweiterung der Heilmöglichkeiten.

In meinen täglichen Arbeitsfeldern der Quantenphysik und der Komplementärmedizin erlebe ich eine große Nachfrage gerade aus dem Kreis der Mediziner. Sicher, es mag einen harten Kern der Traditionalisten geben, die sich diesen Themen rundheraus verweigern. Doch im Grenzbereich von Medizin und Psychotherapie, im Kontext der Behandlung psychosomatisch bedingter Erkrankungen, hat sich dies längst geändert. Eine wachsende Gruppe von Ärzten öffnet sich den energie- und quantenmedizinischen Möglichkeiten. Das beobachte ich auch auf wissenschaftlichen Kongressen, wo Biophysiker und Quantenphysiker referieren – im Publikum sitzen überwiegend Mediziner.

Wichtig ist mir dabei, dass das Konzept der Quantenhei-

lung streng wissenschaftlich fundiert bleibt. Wie bei allen neuen Entwicklungen sind durch Popularisierung und Missbrauch auch oberflächliche Varianten im Umlauf. Zwar wird der Begriff Quantenheilung verwendet, aber was tatsächlich quantenphysikalisch passiert, wird nicht vertieft. Deshalb erläutere ich in diesem Buch auch Theorien der Grundlagenforschung und bereite sie so auf, dass sie einem Laien verständlich werden. Was wir brauchen, ist ein tiefer gehendes naturwissenschaftliches Verständnis für das Wesen von Energie und die Ursachen des Energiemangels. Daher gebe ich Ihnen einen Einblick in das Wunderwerk unseres Körpers und unserer Seele, wie es von der modernen Physik auf verblüffend neue Weise erforscht wurde.

Die höhere Zielsetzung der Quantenheilung ist eine umfassende Transformation, die eine spirituelle Entwicklung einschließt. Ohne ein sinnstiftendes, werteorientiertes Bezugssystem können wir unser Bewusstsein nicht aus dem Zustand der Fesselung herausführen. Erst die Selbstverortung im erweiterten Kontext einer sinnerfüllten Welt weist uns einen Platz zu, an dem wir uns in unserer Einzigartigkeit annehmen können und unser Leben frei gestalten.

Bereits bei den ersten Anzeichen von Erschöpfung wird dieses Buch Ihnen helfen, Ihr Energiesystem zu stabilisieren und Erkrankungen zu vermeiden. Niemand muss zum Opfer eines Burn-outs werden – vorausgesetzt, er kennt das Geheimnis der energetischen Lebensweise. Wenn Sie wissen, was Ihnen guttut und wie Sie Ihre Energie wiederfinden, haben Sie den Schlüssel für eine ganzheitlich ausbalancierte Existenz in Händen. Sie werden neue Kraftquellen erschließen und Energieverluste vermeiden. Sie werden spüren, wie Sie Körper und Seele in einem Zustand energetischer Harmonie halten, Tag für Tag. Entdecken Sie Ihre verborgenen Potenziale und betreten Sie den Weg des Lichts und der Liebe. Es ist alles in Ihnen und wartet nur darauf, erweckt zu werden.

1. ERSCHÖPFT –

warum die Symptome verdrängt werden

Übersehene Anzeichen

Jeder Burn-out ist eine Aufforderung zur Transformation. Spürt ein Mensch, dass sich seine Erschöpfung einem Punkt nähert, an dem er den Anforderungen seines Alltags nicht mehr gewachsen ist, so ist das ein ernstes Alarmzeichen. Kommt es schließlich zum Zusammenbruch, müssen wir darin eine unmissverständliche Aufforderung zur Veränderung sehen. Jeder Zusammenbruch trägt daher grundsätzlich die Chance zu einem Neuanfang in sich. Es geht um Loslassen, aber auch um Vertrauen. Wir werden herausgefordert, nicht nur unsere Gesundheit zum Thema zu machen, sondern auch unser geistiges Bezugssystem, aus dem wir Lebensvertrauen ziehen können. Worauf stützen wir uns? Mit welchen Werten leben wir? Worauf können wir uns verlassen? Was gibt uns Kraft?

Wir haben es beim Burn-out mit einem Phänomen zu tun, das nicht einfach eine vorübergehende Krankheit ist, die mit bestimmten Therapien geheilt werden kann. So hätten wir es natürlich gern, ganz im Sinne einer vereinfachten Sicht auf den Körper. Viele Menschen betrachten sich in Analogie zu einer Maschine, deren Störung behoben werden kann, indem man einfach ein defektes Teil austauscht. Genauso verhalte es sich auch mit dem Körper und der Seele, meinen sie. Wenn ein entzündeter Blinddarm entfernt werden könne, so müss-

ten doch auch Schmerzen, Müdigkeit und Depression irgendwie zu eliminieren sein. Sie wünschen sich eine rasch wirkende Methode, die alle Störungen behebt und den Organismus gleichsam repariert – als ginge es um ein Auto, bei dem die Zündung nicht mehr funktioniert.

Gerade diese eindimensionale Haltung ist es, die zum Burn-out führt, in Verkennung der Tatsache, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Wir sind mehr als die Summe unserer Teile. Und wir leben in einer Zeit, in der jeder Einzelne die Gesamtverantwortung für sich übernehmen sollte. Nur so kann er sein Leben mit Lebensfreude, Glück und Gesundheit bereichern. Letztendlich müssen wir also selbst dafür sorgen, dass es uns gut geht. Während ein Kind noch darauf bauen kann, dass seine Eltern nach ihren Möglichkeiten alles für seine freie Entfaltung tun, muss der Erwachsene selbstständig unterscheiden lernen, was ihm guttut und was sein Wohlbefinden fördert.

Dieser Lernprozess bleibt aber häufig aus. Ein verantwortlicher Umgang mit sich selbst ist eher selten zu beobachten. Wir haben verlernt, auf uns zu achten und uns nachhaltig mit Energie zu versorgen. Stattdessen haben wir uns Verhaltensweisen angewöhnt, die selbstschädigend wirken und zu körperlicher, emotionaler und geistiger Erschöpfung führen: zum Burn-out-Syndrom. Es wird als eine jener Zivilisationserkrankungen eingestuft, die sich am raschesten ausbreiten, vorrangig in den westlichen Industriegesellschaften. Immer mehr Menschen fühlen sich gehetzt und ausgepowert. Sie sind überarbeitet und beziehungslos, verlieren alle Lebensfreude und driften in tiefe Resignation. Alles wird zu viel. Nichts geht mehr.

Wir sollten uns bewusst sein, dass das Leben kostbar ist und dass wir es deshalb auch als einen Schatz betrachten sollten, der größter Achtsamkeit bedarf. Deshalb ist jede Störung ein Warnzeichen, das sich auf das Gesamtsystem bezieht.

Doch wir behandeln die Symptome lieber isoliert und verdrängen die Möglichkeit, dass wir sehr grundsätzlich über uns nachdenken sollten. Insofern bilden die typischen Phasen eines Burn-outs ab, wie unfähig viele sind, einen aufmerksamen und respektvollen Umgang mit sich selbst zu finden.

Jeder Burn-out hat eine Vorgeschichte. Interessanterweise wird sie von den Betroffenen jedoch meist nicht wahrgenommen. Vielmehr leben sie mit Belastungen, derer sie sich nicht bewusst sind. Deshalb empfinden sie den Burn-out als ein plötzliches, schicksalhaftes Ereignis, das ihnen ein Rätsel bleibt. »Warum gerade ich?«, fragen sie. Gerade schien das Leben noch in Ordnung zu sein, auf einmal aber sind sie wie blockiert. Einen Auslöser dafür mag es gegeben haben, vielleicht eine heftige Auseinandersetzung unter Kollegen oder ein misslungenes Projekt. Doch solche Ereignisse erscheinen eher wie der berühmte Tropfen, der ein randvoll gefülltes Fass zum Überlaufen bringt. Und erst jetzt stellen sie sich die überfällige Frage, was eigentlich nicht stimmt mit ihrem Leben.

Aus der Perspektive des Betroffenen kündigt sich der Burn-out eher unspektakulär, fast unmerklich an. Eine schleichende Erschöpfung ergreift von ihm Besitz. Er fühlt sich müde, vielleicht auch ein wenig überfordert. Dennoch schenkt er diesen Anfangssymptomen keine besondere Beachtung. Warum auch? Schließlich ist der Alltag der meisten Menschen durch Hektik und Zeitmangel geprägt. Viele sind atemlos, ohne es recht zu bemerken. Das Arbeitspensum steigt, bedingungslose Verfügbarkeit und Erreichbarkeit sind selbstverständlich in einer vernetzten Welt. Stress ist kein Ausnahmezustand mehr, sondern ein vorherrschendes Grundgefühl. Worüber sich also beschweren?

Hinzu kommt die Scham. Kaum jemand gibt gern zu, dass er nicht mehr mühelos alles schafft, was von ihm gefordert wird. In einer Gesellschaft, in der allein Leistung zählt, hat man Stärke zu zeigen. Nichts fürchten wir so sehr wie die

Demaskierung unserer Schwäche. Also strengt man sich noch mehr an, gönnt sich noch weniger Ruhepausen und tut alles, um reibungslos zu funktionieren. Unterdessen mehren sich die Alarmsignale – Schlafstörungen, chronische Schmerzen, auffällig häufige Infekte. Hinzu kommen emotionale Schwankungen zwischen Aggression und Depression, Konzentrationsprobleme und diffuse Ängste. Doch auch diese Symptome werden beiseitegeschoben oder als vorübergehendes Formtief abgetan.

Darauf folgt eine Phase der sogenannten Depersonalisierung. Der Betroffene ist in seiner Emotionalität so stark eingeschränkt, dass er weder sich selbst noch andere als fühlende Wesen wahrnimmt. Ihm fehlt es an Empathie. So, wie die eigenen Gefühle verdrängt werden, werden sie auch beim Gegenüber nicht mehr erkannt, und das Handlungsspektrum verengt sich auf Routinen. Daher behandelt man sich selbst und sein Umfeld nur noch auf der Funktionsebene. Besonders deutlich wird dies in helfenden Berufen, wie sie Ärzte und Krankenpfleger ausüben, aber auch beispielsweise in Lehrberufen oder Berufsfeldern, die auf intensivem Kundenkontakt basieren. Fachleute sprechen von Affektstarre. Eine emotionale Gleichgültigkeit entsteht, ein automatenhaftes Verhalten, mit dem die Aufgaben abgearbeitet werden. Nicht selten geht diese Haltung mit der Geringschätzung anderer einher, manchmal sogar mit einer zynischen Haltung.

In der nächsten Phase neigen die Betroffenen folgerichtig zum Rückzug. Sie fühlen sich unverstanden von Familie, Freunden und Kollegen und ziehen die selbstgewählte Isolation vor. Mit dem Wegfallen der Kontakte entsteht ein Vakuum, das mit Grübeleien und Selbstzweifeln gefüllt wird. Um sie zu kompensieren, erscheinen Süchte als einziger Ausweg. Oft ist es Alkohol, manchmal auch ein Aufputzmittel oder Psychopharmaka. Selbst exzessives Shopping gehört in diese Kategorie. All das wirkt weiter schwächend. Weil die Ener-

gien längst nicht mehr ausreichen, wächst dem Überforder-ten nun alles über den Kopf: der Beruf, die Familie, die Freunde. Bis es zum Kollaps kommt.

Wie aus heiterem Himmel überfällt den Erschöpften eine völlige Lähmung, mitten im vertrauten Alltag. Selbst kleinste Herausforderungen sind plötzlich nicht mehr zu meistern. Gerade noch eiferte man einem nahezu perfektionistischen Selbstbild nach, nun erscheint alles sinnlos. Unwertgefühle machen sich breit, Antriebsschwäche gleitet über in Passivität. Gedanken an Selbstmord tauchen auf, die Sehnsucht, dass endlich Schluss sein soll mit dem selbstgewählten Wahnsinn permanenter Überlastung. Manche sprechen von einem Seeleninfarkt. Spätestens jetzt lautet die Diagnose Burn-out.

Das Umfeld ist zumeist entsetzt, weil die Erkrankten kaum Hinweise auf ihren besorgniserregenden Zustand gegeben haben. Doch gerade dies ist ein Symptom. Übersehene Anzeichen und die Überspielung von Problemen gehören wesentlich zum Krankheitsbild des Burn-outs, der insofern auch als gestörte Selbstwahrnehmung charakterisiert werden kann. Deshalb ist es wichtig für jeden, sich eingehend mit seinem Befinden auseinanderzusetzen. Wer sich systematisch ignoriert und kleinere Störungen unbearbeitet lässt, befindet sich bereits auf dem Weg zum Burn-out. Allerdings scheint es ein typisches Phänomen zu sein, dass wir uns nicht adäquat wahrnehmen. Dies hat strukturelle Gründe, die unmittelbar mit unserer Lebensweise zu tun haben und mit den gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen wir uns behaupten müssen.

Die überanstrengte Gesellschaft

Die Zahl der Burn-out-Fälle hat inzwischen alarmierende Ausmaße angenommen. Vor Kurzem hat die Weltgesund-

heitsorganisation WHO festgestellt, dass mindestens 26 Prozent aller Arbeitsausfälle in der EU psychisch bedingt sind. Nach Untersuchungen der AOK befinden sich 30 Prozent aller deutschen Arbeitnehmer in einem Zustand schwerer Erschöpfung. Allein im Zeitraum von 2004 bis 2010 ist hier die Zahl der an Burn-out-Erkrankten um das Neunfache gestiegen. Das Wissenschaftliche Institut der AOK errechnete, dass im Jahr 2010 knapp 100.000 der gesetzlich krankenversicherten Mitglieder am Arbeitsplatz fehlten. Und dabei sind noch nicht einmal jene berücksichtigt, die privat versichert sind, oder Mütter, die Familienarbeit leisten.

Skeptiker unterstellen demgegenüber, dass ein Burn-out nur ein Vorwand sei, sich der Verantwortung zu entziehen. Sie mutmaßen, dass es sich um einen Modebegriff handele, hinter dem sich Bequemlichkeit, wenn nicht Faulheit verberge. Selbst das Deutsche Ärzteblatt, die Fachzeitung der Bundesärztekammer, sprach von einer »Modediagnose«, als sei Burn-out ein Phantomleiden. Doch das Burn-out-Syndrom ist weder eine Modekrankheit noch eine Flucht. Es ist Ausdruck eines Lebensmodells, in dem das menschliche Maß verloren ging. Längst geht es nicht mehr um das vermeintliche Versagen Einzelner, es geht um die Symptome einer überanstrengten Gesellschaft.

Unsere Leitlinien und Wertevorstellungen haben sich in den letzten 100 Jahren fundamental verändert. Wir beobachten heute einen allgemeinen Werteverlust, der sich als Abkehr von Religiosität, Spiritualität und ethischen Überzeugungen äußert. Wenn den Menschen Werte gleichgültig werden, dann werden sie auch sich selbst gegenüber gleichgültig. Heute haben wir es mit einer Rücksichtslosigkeit zu tun, die in vielen Bereichen unserer Gesellschaft sichtbar wird. Das beobachten wir im Finanzwesen und in der Art und Weise, wie wir mit den Ressourcen unseres Planeten umgehen, aber auch mit den Ressourcen des Menschen, der Ar-

beitskraft, der Gesellschaft. Überall herrschen die Gesetze des kurzfristigen Profits. Man denkt in kleinen Zyklen und setzt auf den kurzzeitigen Erfolg, statt zu bedenken, welche Auswirkungen langfristig zu erwarten sind.

Die Konsequenzen sind nicht mehr zu übersehen. Es sind destruktive und instabile Systeme entstanden, die zum Kollaps neigen. Längst zeigen sich überall Krisensymptome. Unser Finanzsystem gerät aus den Fugen, die Umweltzerstörung erreicht bedrohliche Ausmaße. Ein Zustand der Überdehnung ist erreicht, in dem die Systeme ihre Funktionszusammenhänge nicht mehr gewährleisten können. Was sich auf der Makroebene abspielt, wiederholt sich auf der Ebene des Einzelnen. Auch der Mensch kollabiert in diesen Systemen, weil er keine Rücksicht auf sich selber nimmt. Er lebt an seinen Bedürfnissen vorbei und verliert seine Orientierung. Der innere Kompass fehlt, er brennt aus, und irgendwann ist die Flamme erloschen.

Viele registrieren diese Tendenz mit Fatalismus. Der Konkurrenzdruck wächst, und es scheint keinen Ausstieg mehr zu geben aus der Schleife von Überlastung und Erschöpfung. Wer sich den Strukturen verweigert, muss mit dem Verlust von Arbeitsplatz und sozialer Anerkennung rechnen. Selbstaussbeutung wird zum Prinzip, Pardon wird nicht gegeben. Scheinbar haben wir keine Wahl: Entweder wir passen uns an oder wir entziehen uns und stürzen ins Bodenlose. Burn-out ist daher eine Erkrankung, die weniger die Schwachen, nicht Belastbaren trifft, sondern gerade jene, die unbedingt stark sein wollen. Oft sind es die Leistungsbetonten und Engagierten, die Idealisten und Pflichtbewussten, die betroffen sind. Zuweilen können sie sogar beeindruckende Erfolge aufweisen – bis sie unvermittelt vor dem Zusammenbruch stehen.

So beschreibt es auch Starkoch Tim Mälzer, den Millionen Fernsehzuschauer als gut gelaunten Entertainer kennen. Mälzers Geschichte ist typisch für Burn-out-Patienten. Jahrelang

ging es nur aufwärts. Er wurde zum Publikumsliebling, arbeitete bis zu 18 Stunden täglich und war ständig auf Reisen. Sein gesamtes Leben ordnete er der Karriere unter. Eines Tages brach er während der Dreharbeiten zu seiner Kochshow mit einem Weinkrampf zusammen. Dem Magazin *Stern* erzählte er später: »Ich habe mich damals ins Auto gesetzt und hatte das Gefühl, jetzt hilft nur noch gegen die Wand fahren. Ich dachte: Das machst du jetzt. Einfach Schluss.« Und er bekennt: »Das war eine nüchterne Entscheidung, nix Depressives. Auch keine Traurigkeit oder Schlappeit, nur Leere.«

Ähnlich schildern es Prominente wie Popstar Robbie Williams, Schalke-Coach Ralf Rangnick, Startenor Roberto Vilazón oder der SPD-Politiker Matthias Platzeck – öffentliche Personen also, die wir von fern bewundern und in deren Innerem sich unbemerkt Qualen abspielen. Über Jahre hinweg sind sie extrem einsatzfähig und belastbar. Sie schonen sich nicht und verkörpern mit ihrem hohen Leistungsethos das Bild des aktiven, selbstbestimmten Menschen. Dass sie es versäumen, achtsam mit ihren Energieressourcen umzugehen, ist ihnen nicht bewusst. Mit der alleinigen Konzentration auf den Beruf verkümmern alle anderen Lebensbereiche. »Sie definieren sich fast ausschließlich über den Job«, sagt Mentaltrainer Holger Fischer, der Spitzenfußballer betreut. »Sie sehen sich kaum noch als Ehemann, Partner oder Freund. Es zählt nur noch der Job. Bei einer Niederlage fühlen sie sich wertlos. So entsteht ein unvorstellbarer Druck, an dem viele zerbrechen.«

Vom Burn-out bedroht sind aber auch Menschen, denen wir täglich begegnen: der Lehrer unserer Kinder, die Verkäuferin, die nebenan wohnt, der Versicherungsangestellte, mit dem wir einen Schadensfall abwickeln. Sie alle werden durch den Burn-out jäh aus dem Leben geworfen, einstmals Getriebene, denen nun nichts mehr gelingt. Treffen kann es jeden, unabhängig von Beruf und sozialer Schicht. Burn-out ist kein

Luxusproblem, sondern ein völliges Versagen im Umgang mit dem Leben, das in ganz unterschiedlichen Bereichen zum Ausdruck kommen kann.

Oft ist eine stationäre Behandlung erforderlich. Erst in der Schutzzone einer Klinik, weitab vom gewohnten Umfeld, sind dann erste Klärungen möglich. Der Patient kann sich den krank machenden Bedingungen entziehen und Abstand gewinnen. Aus der Distanz heraus betrachtet er nun sein Leben und wird angeleitet, sich die Art seiner Belastungen vor Augen zu rufen. Mit standardisierten Fragekatalogen bemüht man sich um Ursachenforschung. Besonders die beruflichen Bedingungen stehen dabei im Mittelpunkt. Befragt, worunter sie am meisten leiden, geben die Patienten neben einer zu hohen Arbeitsbelastung vor allem häufige Chefwechsel, fehlende Kommunikation und mangelnde Wertschätzung an. Sie sind frustriert und enttäuscht, fühlen sich vielfach missverstanden. Deshalb erscheint ihnen alles sinnlos.

Das klingt plausibel. Andererseits dürfte klar sein, dass ideale Arbeitsbedingungen eher selten sind in unserer Berufswelt. Konflikte sind vielmehr die Regel, deshalb kommt es darauf an, wie man sinnvoll mit ihnen umgeht. Krisenkompetenz ist gefragt, Stressresistenz, soziale Intelligenz. Doch reicht das aus? Ganz offensichtlich fehlt es an innerer Ruhe, an Souveränität und Energie, um sich den letztlich erwartbaren Klippen des Berufsalltags zu stellen. Sicher, wir leben in schwierigen Zeiten, mit Zwängen und Ängsten. Doch auch vorangehende Generationen mussten sich unter widrigen Bedingungen behaupten, erlebten politische Willkür, Kriege, existenzielle Nöte. Die medizinische Forschung war noch nicht so weit entwickelt wie heute, die Versorgung mit Lebensmitteln war oft unzureichend.

Seit das Burn-out-Syndrom ein öffentliches Thema geworden ist, rätseln Ärzte und Psychologen deshalb darüber, warum sich eine kollektive Erschöpfung gerade durch die hoch

entwickelten Industriegesellschaften zieht. Rein äußerlich jedenfalls scheint es uns relativ gut zu gehen, verglichen mit den Menschen früherer Epochen. Wir haben Nahrung im Überfluss, gute medizinische Versorgung und ein funktionierendes soziales Netz, das uns bei Krankheit und Arbeitslosigkeit vor bitterster Armut bewahrt. Wir könnten uns glücklich schätzen, dass wir unter historisch günstigen Bedingungen leben dürfen, ohne Kriege, Seuchen, Hungersnöte. Wie kann es trotzdem zu einem kollektiven Energiemangel kommen, der zuweilen lebensbedrohlich wird?

Unterdrückte Bedürfnisse

Die Einheit von Körper, Geist und Seele wird heute niemand mehr bestreiten, der sich ernsthaft mit den Bedingungen unserer Existenz auseinandersetzt. Alles ist mit allem verbunden, diese grundlegende spirituelle Erkenntnis ist mittlerweile auch eine naturwissenschaftlich erhärtete Tatsache. Nicht zuletzt durch die Quantenphysik wurde die strukturelle Gleichheit dieser Ebenen belegt. Dennoch verhalten wir uns so, als seien diese Sphären getrennt. Die gewaltigen Errungenschaften unserer Zivilisation sind darauf zurückzuführen, dass wir gelernt haben, Körper, Geist und Seele zu isolieren und auszubeuten. Täglich unterwerfen wir unsere ureigensten Bedürfnisse dem Takt der Arbeitswelt, die uns mit immer neuen Aufgaben bedrängt. Wir hören nicht auf unseren Körper, wenn er nach Ruhe und Schlaf verlangt. Wir ignorieren unsere Seele, wenn sie verzweifelt nach Ausgleich und Entspannung sucht. Und unser Geist? Er scheint geradezu besessen davon, das Hamsterrad immer schneller zu drehen.

»Höher, schneller, weiter« ist ein Motto, das nach wie vor auf große gesellschaftliche Akzeptanz setzen kann. Bereitwillig opfern wir unsere Persönlichkeit und unser Privatleben

dem allgegenwärtigen Leistungsprinzip. Die Kommunikationsforscherin Miriam Meckel hat in ihrem Buch *Brief an mein Leben* ausführlich über ihren Burn-out geschrieben und versucht herauszufinden, wie sie in diese Falle lief. Ihre Selbstdiagnose verrät einiges darüber, wie getrieben viele sind: »Ich habe bislang versucht, meine Leistung, meine Erfolge, meinen Input, meine Schnelligkeit zu steigern, irgendwie immer auf der Suche nach dem nächsten Kick, der genug Adrenalin ausschüttet, damit ich mich gut fühle und weiß, es ist richtig, was ich mache.«

Diese Sätze könnten viele von uns unterschreiben. Geradezu begierig auf mehr, stürzen wir uns in blinden Aktionismus. Tritt dann die Droge Erfolg hinzu, fühlen wir uns bestätigt und kommen um die Sinnfrage herum. Wir fühlen uns gut, trotz Müdigkeit und Erschöpfung, weil wir Bestätigung erfahren. Doch dann werden wir auf einmal gezwungen, innezuhalten. Die Willenskraft erlischt. Dunkelheit umgibt uns, alle Kräfte sind wie weggesogen. Was folgt, ist der Systemabsturz, die völlige Leere.

Nach neuesten Untersuchungen ist es nicht ein Zuviel an Arbeit, was krank macht, sondern die Einstellung zu sich selbst und die Prioritäten, die gesetzt werden. Die Gründe für einen Burn-out müssen also wesentlich tiefer liegen. Sie sind nicht allein durch tatsächliche Überlastung zu erklären. Vielmehr entziehen uns die Bedingungen, unter denen wir leben, offenbar so viel Energie, dass wir es nicht mehr schaffen, unsere Akkus aufzuladen. Ein Ungleichgewicht ist entstanden. Wir haben verlernt, unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Neben den kulturellen Erklärungen für den Burn-out sollten wir deshalb fragen, was Energiemangel im substanziellen Sinn bedeutet. Von welcher Energie ist hier die Rede?

Vordergründig betrachtet, ist uns klar, dass wir Energie in Form von Nahrung aufnehmen müssen, um lebensfähig zu sein. Durch Verstoffwechslung können wir die Inhaltsstoffe

des Essens in Energie umsetzen, sodass der Körper seine Basisfunktionen aufrechterhält und wir die Kraft haben, unsere Muskeln zu betätigen. Die biochemischen Vorgänge, die dabei geschehen, sind hinlänglich bekannt. Doch das erklärt noch nicht, in welcher Form wir geistige und seelische Energie gewinnen. Selbst wenn sich ein Mensch ausgewogen ernährt, kann er Burn-out-Symptome entwickeln, sich schwach und antriebslos empfinden und unter körperlichen Störungen leiden. Insofern muss es noch eine andere Form von Energie geben, die uns entweder ausreichend versorgt oder aber fehlt.

Die Energie, die wir für unsere geistige, seelische und letztlich auch für unsere körperliche Gesundheit benötigen, ist in unserer Kultur kaum ein Thema. Mangelt es an dieser Energie, so bemerken wir es deshalb auch zunächst gar nicht. Hinzu kommt, dass die Freizeit kaum mehr der mentalen Erholung gewidmet wird. Nach neuem Erkenntnisstand ist die Mehrheit der Arbeitnehmer auch außerhalb des Büros jederzeit erreichbar. Eine repräsentative Umfrage im Auftrag des Bundesverbands Informationswirtschaft, Telekommunikation und neue Medien ergab, dass Erreichbarkeit an den Feiertagen für die meisten deutschen Berufstätigen selbstverständlich ist. Fast drei Viertel der Berufstätigen, die 2011 zwischen Weihnachten und Neujahr freihatten, waren dennoch beruflich erreichbar – zwei Drittel per Telefon, 43 Prozent per Mail.

Anrufe und E-Mails werden mittlerweile rund um die Uhr beantwortet, die einstmals klare Unterscheidung zwischen Arbeitszeit und Freizeit löst sich auf. Auch gibt es kaum ein Bewusstsein dafür, dass den Anforderungen des Berufs geistige Ruhepunkte entgegengesetzt werden sollten. Während dem Körper vielleicht mit Sport ein Ausgleich zugestanden wird, fehlt es an der mentalen Entlastung. So kommt es zu einem sich steigernden Energieverlust.

Der Körper gibt uns in der ersten Phase des Burn-outs keine Hinweise darauf. Während wir Hunger und Durst empfin-

den und instinktiv nach Nahrung und Flüssigkeit verlangen, sind die Bedürfnisse der Seele und des Geistes den meisten nicht bewusst. Meldet sich der Körper dann mit Kopfschmerzen oder Rückenschmerzen, so wird dies nicht als Signal der Seele bewertet, sondern allein als vegetative Befindlichkeitsstörung. Da es Usus geworden ist, bei Schmerzen dämpfende Medikamente einzunehmen, blenden wir diese Signale rasch wieder aus. Auch die Anzeichen seelischer und geistiger Zerrüttung werden systematisch betäubt. Man lenkt sich ab, wenn Sinnfragen unangenehme Wahrheiten nach sich ziehen könnten, man überdeckt negative Gefühle mit den künstlichen Emotionen von Konsum und Unterhaltung. Ein Problembewusstsein, das diesen Namen verdient, ist selten geworden.

Betrachten wir unsere menschliche Existenz von einer höheren Warte aus, so verlagert sich der Blickwinkel auf eine ganzheitliche Sicht. Aus dieser Perspektive können wir betrachten, was einen gesunden und glücklichen Menschen eigentlich ausmacht und welche Energien ihm prinzipiell zur Verfügung stehen. Dabei kommt ein Begriff ins Spiel, der sich aus der spirituellen Tradition herleitet, aber auch in der modernen Physik zentral ist: das Bewusstsein. Es steht über Körper, Geist und Seele – eine Ebene, auf der wir uns beobachten, reflektieren und verändern können. Insofern ist Bewusstsein weder Sinneswahrnehmung, Intellekt noch Gefühl, sondern eine innere Instanz, die alles miteinander verknüpft.

Die Rolle des Bewusstseins

Die Bedeutung des Bewusstseins ist fundamental. Ohne ein entwickeltes Bewusstsein haben wir beispielsweise keine adäquate Selbstwahrnehmung. Wir spüren uns nicht mehr und verlieren den Kontakt zu uns selbst. Dies ist der Grund, war-

um Burn-out-Patienten im Allgemeinen die Vorzeichen für den bevorstehenden Zusammenbruch nicht erkennen. Da sie sich nicht bewusst beobachten und reflektieren, verdrängen sie alle Symptome, die auf ernsthafte Störungen schließen lassen. Das Bewusstsein ist gleichsam auf Autopilot gestellt. Warum aber sind die Auswirkungen derart dramatisch?

Spirituelle Denker aller Epochen haben betont, dass ein hohes Bewusstsein die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben ist. Darüber hinaus zeigten sie, dass allein das Bewusstsein darüber entscheidet, ob Körper, Geist und Seele mit Energie versorgt werden. Im Grunde ist das Bewusstsein damit die Schaltzentrale unseres Energiesystems. Dieses uralte Wissen wurde von Generation zu Generation weitergegeben, manchmal als Geheimwissen oder in mönchischen Gemeinschaften. Heute haben wir über Schriften Zugang zu diesem Wissen und können es nutzen. Es gibt uns wertvolle Hinweise darüber, wie wir unser Bewusstsein entdecken und entwickeln können, um umfassend mit Lebensenergie versorgt zu sein.

Zu den zahlreichen spirituellen Praktiken, die das Bewusstseinspotenzial befreien, gehören Meditation, Fasten und Yoga. Das Faszinierende an den überlieferten Bewusstseinsübungen ist ihre unmittelbare Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Durch Fokussierung und Konzentration verändert sich die Existenzqualität. Der indische Mystiker Sri Aurobindo beschreibt beispielsweise die Implikationen des Yoga folgendermaßen: »Das Ziel des Yoga ist es, das Bewusstsein dem Göttlichen gegenüber zu öffnen und immer mehr im inneren Bewusstsein zu leben, während man aus ihm heraus auf das äußere Leben einwirkt.« Diese Schlussfolgerung ist äußerst wichtig. Ein hohes Bewusstsein ist kein Selbstzweck, sondern steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der äußeren Welt. Man kann auf sie »einwirken«, wie Sri Aurobindo sagt. Und das geschieht am eindrucksvoll-

vollsten, wenn sich das Bewusstsein auf sich selbst richtet.

Schon allein die körperlichen Auswirkungen des bewussten Atmens, wie es beim Yoga praktiziert wird, sind verblüffend. Tests unter ärztlicher Aufsicht ergaben, dass keine andere Heilmethode den Blutdruck derart wirkungsvoll normalisieren kann wie die Atemübungen des Yoga. Es ist demnach möglich, durch konzentriertes Bewusstsein Teile des vegetativen Systems zu erreichen, die nicht vom Willen gesteuert werden und daher keiner unmittelbaren Kontrolle unterliegen. Nur das Bewusstsein erschließt den Zugang in diese Bereiche und führt zu einer Korrektur von Fehlentwicklungen. Das Beispiel zeigt, welch ein wunderbares Instrument dem Menschen mit dem Bewusstsein gegeben ist, um energetische Selbstregulation möglich zu machen. Insofern lag das Augenmerk hoch entwickelter Kulturen immer darauf, dem Bewusstsein einen hohen Stellenwert einzuräumen. Ruhe und Kontemplation werden hierfür übereinstimmend als Königsweg beschrieben.

Unsere hektische Gegenwart scheint dies jedoch kaum zuzulassen. Wir erleben eine Zeit ungeheurer Beschleunigung aller Lebensprozesse. Elektronische Kommunikation, Medien und Internet setzen uns einem Strom andauernder Überreizung aus. Permanent nutzen wir technische Hilfsmittel und versuchen unbewusst, deren maschinenhafte Präzision und Belastbarkeit nachzuahmen. Computer und Handys brauchen keine Pausen, keine Auszeiten. Mit diesem Takt meinen wir, Schritt halten zu müssen. So verlieren wir das Gefühl für die natürlichen Rhythmen von Anspannung und Entspannung. Wir fordern uns ohne Unterlass – bis wir schließlich an existenzielle Grenzen geraten.

Was uns fehlt, ist der steuernde und harmonisierende Einfluss des Bewusstseins, der uns achtsam sein lässt für das, was mit uns geschieht. Stattdessen haben wir uns daran gewöhnt, vorbewusst zu leben, allein mit dem Ziel, unsere ökonomi-

sche Produktivität zu steigern. Der Körper soll möglichst störungsfrei funktionieren, auch wenn wir ihn nicht beachten. Die Seele soll sich mit dem wenigen begnügen, was wir ihr als emotionale Nahrung zugestehen. Und unseren Geist stellen wir in den Dienst fremdbestimmter Vorgaben, statt ihn durch das Bewusstsein zu befreien. Paradoxerweise tun wir damit alles, um unsere Produktivität zu zerstören. Wir treiben Raubbau mit unseren Kräften, bis wir den letzten Rest Energie aus uns herausgepresst haben. Andererseits denken wir nicht darüber nach, wie wir Energiequellen erschließen könnten, die uns gesund erhalten, glücklich machen und nicht zuletzt auch unsere Arbeitsfähigkeit gewährleisten.

Bewusstsein in der Quantenphysik

Möglicherweise könnte man hier einwenden, dass der Begriff des Bewusstseins spiritueller Natur sei und daher irrelevant für einen nicht gläubigen oder nicht spirituellen Menschen. Ich kann diesen Einwand durchaus nachvollziehen, denn Spiritualität bedeutet für viele nichts weiter als eine Vorliebe für Esoterik und Räucherstäbchen. Doch wir haben gute Gründe, das spirituelle Erbe ernst zu nehmen. Zum einen enthält es eine in Jahrtausenden erprobte Lebenskunst, zum anderen wurde gerade das Bewusstsein durch die Forschungsergebnisse der modernen Naturwissenschaft zu einem zentralen Thema. Wir haben es hier mit einem Phänomen zu tun, das in der Quantenphysik eine wissenschaftliche Basis erhielt. Davon ausgehend, konnte man das Konzept der Quantenheilung entwickeln, das wesentlich auf Bewusstseinsprozessen beruht.

Um zu verstehen, welche Abläufe das ganzheitliche Energiesystem des Menschen aufrechterhalten, müssen wir tief eintauchen in den Mikrokosmos unseres Organismus. Wir begeben uns dabei in Zonen, die mit unseren fünf Sinnen

nicht mehr wahrnehmbar sind: in die Welt der Elementarteilchen. Hier gibt es keine Unterscheidungen in Körper, Geist und Seele, hier herrschen gleichermaßen physikalische Gesetze, deren Wirkungsweise von den Pionieren der Quantentheorie erforscht wurde.

Der entscheidende Durchbruch der Quantenphysik war die Erkenntnis, dass im Bereich der Elementarteilchen die Gesetze der Kausalität nicht mehr gelten, wie wir sie aus der sichtbaren Welt kennen. Die newtonsche Physik hatte Ursache und Wirkung direkt bestimmen können. Wenn ein Apfel vom Baum fällt, lässt sich nach den Gesetzen der Physik vorhersagen, wie schnell er fällt und welche Richtung er nimmt. Sein Gewicht und die Gravitation der Erde machen das Ereignis berechenbar. Anders in der Quantenphysik. Durch Versuche mit Elementarteilchen wurde offenbar, dass auf der subatomaren Ebene keine einfache Kausalität mehr herrscht. Vielmehr verhält es sich so, dass der Beobachter das Beobachtete wesentlich beeinflusst. Es gibt demnach keine objektive, vom Beobachter unabhängige Wirklichkeit, sondern eine veränderliche Realität, deren Resultate direkt mit demjenigen verbunden sind, der eine Messung vornimmt.

Knapp gefasst, könnte man es so beschreiben, dass ein beobachtetes Elektron keine Eigenschaften an sich hat, sondern immer genau jene Eigenschaften annimmt, die der Beobachter ihm durch sein Tun zuweist. Das heißt, dass das Bewusstsein des Wissenschaftlers darüber bestimmt, wie sich ein Elektron verhält – Bewusstsein ist wirklichkeiterschaffend. Dies korrespondiert mit der Aussage exponierter Quantenphysiker, dass es keine scharfe Unterscheidung zwischen Geist und Materie mehr gibt. Alles ist Energie, und welche Qualität sie hat, ist die Folge eines Bewusstseinsgriffs.

Hier ergibt sich ein Berührungspunkt mit der spirituellen Sicht, die von jeher das Bewusstsein als wirklichkeitsstiftend einschätzte. »Die moderne Physik machte mit der Atomtheo-

rie einen großen Schritt in Richtung auf die Weltanschauung der östlichen Mystiker«, stellt Fritjof Capra fest. »Die Quantentheorie hat den Begriff von grundsätzlich selbstständigen Objekten abgeschafft, hat den Begriff des Teilnehmers eingeführt, der den Begriff des Beobachters ersetzen soll, und mag es sogar notwendig finden, das menschliche Bewusstsein in ihre Beschreibung der Welt einzubeziehen. Sie sieht jetzt das Universum als zusammenhängendes Gewebe physikalischer und geistiger Beziehungen, dessen Teile nur durch ihre Beziehung zum Ganzen definiert werden können.«

Für die moderne Physik bedeutete dies einen Paradigmenwechsel. Die Schlussfolgerungen, die man aus den Messergebnissen zog, galten ja nicht nur für Teilbereiche unter Laborbedingungen, sondern hatten universale Gültigkeit. Sie berührten zugleich das Geheimnis, wie und warum die Welt erschaffen wurde. Physiker wie Albert Einstein und Werner Heisenberg haben immer wieder ihre persönliche Überzeugung zum Ausdruck gebracht, dass sie die Existenz eines höheren Wesens oder eines höheren Bewusstseins annehmen. Der Quantenphysiker und Nobelpreisträger Werner Heisenberg bemerkte dazu: »Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«

In der Tat zeigen die Ergebnisse der jüngeren Biophysik und Astrophysik, dass es wesentlich näher liegt, von der Existenz eines höheren, steuernden Bewusstseins auszugehen, als anzunehmen, dass die Biosphäre unseres Planeten nur das Ergebnis einer Zufallsentwicklung sei. Essenzielle Aussagen der Religionen und Weisheitslehren finden dadurch ihre Bestätigung und verschmelzen mit den Ergebnissen der modernen Physik zu einem einheitlichen Ganzen.

Wie lassen sich diese Erkenntnisse nun auf uns Menschen und unser Energiesystem übersetzen? Wir müssen davon ausgehen, dass alle Wirkgrößen des Universums auf bestimmte

quantisierte Elementarstrukturen zurückgeführt werden können. Auch der menschliche Organismus besteht entsprechend aus der Aktivität von Elementarteilchen, den Protonen, Neutronen und Elektronen. Sie befinden sich in einem permanenten energetischen Austausch, der durch Photonen und Neutrinos erfolgt. Der harmonische Energietransfer zwischen den Elementarteilchen, auch Quanten genannt, steuert alle lebensnotwendigen Abläufe. Jedes Quant enthält eine bestimmte Energie in Form von Masse, Rotation, Bewegung und Information. Man kann von einem starken und lebendigen Energiestrom sprechen, der uns durchpulst.

Doch dies sind keine selbsttätigen Abläufe. Sie werden im Wesentlichen bestimmt durch unsere Lebensweise und durch unser Bewusstsein, das gewissermaßen die Rolle des verändernden Teilnehmers einnimmt. Mit anderen Worten: Das Bewusstsein ist der alles entscheidende Regisseur unseres Energiesystems. Aber auch unsere Gedanken und Gefühle spielen dabei eine tragende Rolle, wie wir gleich sehen werden.

So bliebe zu fragen, wie der Transfer vom Bewusstsein zu den Elementarteilchen verläuft. Man weiß mittlerweile, dass Elektronen Erfahrungen speichern können. Zu diesen Erfahrungen gehören Gefühle, Gedanken und Bewusstseinszustände. Aus ihnen formen sich die individuellen Quantenfelder jedes einzelnen Menschen. Wenn wir nun die Summe dieser Aktivitäten betrachten, erkennen wir eine Wechselwirkung mit den sichtbaren und spürbaren Gegebenheiten unserer Physis und unserer Psyche. Die Qualität energetischer Prozesse zwischen den Elementarteilchen bestimmt darüber, wie unser Körper beschaffen ist, von welchen Emotionen er bewegt wird und welchen Bewusstseinsgrad wir erlangen – und umgekehrt.

Es ist ein System, das sich in ständiger Bewegung befindet. Abhängig ist es von äußeren Einflüssen und den daraus resultierenden inneren Prozessen, die sich wiederum im Außen manifestieren. Alles ist im Fluss. Endresultate gibt es nicht –

so wenig, wie das sich stetig ausdehnende Universum jemals an einem Endpunkt angekommen sein wird. Wir erschaffen uns also gleichsam täglich neu. Doch was wir erschaffen, hängt von uns selbst ab.

Diese verblüffende Erkenntnis wird noch brisanter, wenn wir die Photonen betrachten, kleine Einheiten elektromagnetischer Strahlung. Man kann sie unterteilen in Lichtstrahlen, UV-Photonen, Röntgen- und Gammaquanten sowie Wärmestrahlung und langwelligere Strahlung. In lebendigen Organismen sprechen wir von Biophotonen. Sie sind es hauptsächlich, die den energetischen Austausch zwischen den Elektronen herstellen. Ihre Anzahl und Qualität gibt Aufschluss darüber, welchen Energiestatus ein Mensch hat und welchen Level von Vitalität er erreichen kann.

Die Biophotonen unseres Organismus bewegen sich zwischen den Atomen und Molekülen des Körpers hin und her und steuern die Stoffwechselforgänge in den Zellen. Ihre Energie kann in Atomen und Molekülen gespeichert werden. Wenn dies in den Zellen geschieht, werden die Elektronen in den Atomhüllen frei und beweglich. So entsteht Bioplasma im Körper – ein Gemisch aus freien, elektrisch negativ geladenen Elektronen und positiv geladenen Restatomen.

Unsere Gedanken und Gefühle haben unmittelbare Konsequenzen für das Bioplasma. Sind wir glücklich, so sind freie Elektronen in ausreichender Zahl im Körper vorhanden und sorgen für ein starkes steuerndes Photonenfeld in unseren Zellen. Es scheint, als ob jemand eine strahlend helle Kerze in uns angezündet hätte. Dann besitzt der Körper eine hohe Biophotonenkonzentration. Wenn die Photonen hoch geordnet, also kohärent sind, bleiben sie über längere Zeit gebündelt wie bei einem Laserstrahl, und das Glücksempfinden hält an. Sind wir aber unglücklich, so herrscht ein Mangel an freien Elektronen. Dann verfügen wir nur noch über ein schwaches Photonenfeld, und es wird buchstäblich dunkel in uns.