Einleitung

Grüezi

«Ja. Es freut mich, wenn meine Bücher gelesen werden. Noch besser, wenn die Lektüre wie Traumarbeit funktioniert, wie es Freud nannte. Man muss nicht lesen, um danach den Inhalt zu erinnern und wiederholen zu können. Man liest um der Erfahrung des Lesens willen, egal, was man danach noch weiss, Hauptsache, ich habe für einen kurzen Moment das Denken aufgerührt.»

Diese Worte stammen von Adams Phillips. Adam Phillips ist Psychoanalytiker mit eigener Praxis in London. Er schreibt regelmäßig für die «London Review of Books», den «Observer» und die «New York Times» und ist Herausgeber der englischen Gesamtausgabe von Sigmund Freuds Werk.

Wenn ich mich erinnere, was ich schon alles gelesen habe, kann ich mich diesen Worten nur anschliessen. Vielleicht geht es Ihnen ähnlich. Bei unzähligen Büchern (und Newslettern ...) weiss man vielleicht noch, dass sie wirklich gut waren. Man liest und findet sie grossartig, doch besteht die Erinnerung danach aus nichts anderem als dem Gefühl, etwas Grossartiges gelesen zu haben. Aber den wirklichen Inhalt? – Der ist zum Glück in unserem Unterbewusstsein gespeichert!

Ich wünsche Ihnen eine schöne Zeit und einen schönen Tag – jeden Tag, bis zum nächsten Brief im September 2013.

Robert Gruber

Philosophie

Die Sprache über das «Höhere» ist schwer zu verstehen.

«Ein Paradoxon ist nur ein Konflikt zwischen der Wirklichkeit und Ihrem Gefühl, wie die Wirklichkeit sein sollte.»

Richard P. Feymann, Physiker

Das Problem liegt darin, dass wir mit unserem rationalen Denken nicht verstehen können, was uns in der einen oder anderen Philosophie vermittelt wird. Ein Beispiel ist der Psychoanalytiker Adams Phillips, dessen einfachste Bücher schwer verständlich sind.

Ein Beispiel: Unser Gehirn soll uns im Wesentlichen helfen, einen Apfel vom Baum zu pflücken, den wir für unsere Ernährung brauchen. Unsere Umgangssprache ist eine Apfelpflücksprache. Sie hat sich herausgebildet, weil sie enorm lebensdienlich ist.

Bevor der Mensch eine Handlung durchführt, spielt er diese erst einmal in Gedanken durch um zu erfahren, ob sie zum gewünschten Ziel führt. Es gibt dabei ja oder nein. Diese zweiwertige Ja-oder-Nein-Logik ist jedoch nicht die Logik der Natur. Die Quantenphysik beschreibt die Natur viel besser, denn in der Quantenwelt herrscht die mehrwertige Logik. Das heisst, nicht nur Ja und Nein, sondern auch Sowohl/Als-auch, ein Dazwischen. Eben das Nicht-Greifbare, das Unentschiedene. Daran müssen wir uns gewöhnen. Doch das alles klingt paradox!

Inhalt, Impressum und Zielgruppen

Inhalt

Einleitung
- Grüezi mitenand

Philosophie
- Die Sprache über das «Höhere» ist schwer zu verstehen.

Quantenwelt
- Unser Denken kann das nicht verstehen!

Psychologie
- Die Kunst der Konzentration

Wissenswert
- Kalt wird's! – Die kleine Eiszeit

Impressum

Herausgeber
Institut für Naturphilosophie
Innere Freiheit für erwachende Menschen
Robert Gruber
Chrüzwies 5, CH-8852 Altendorf

Telefon: +41 (0) 79 638 08 54

Kontaktperson
Robert Gruber, Telefon +41 (0) 79 638 08 54

Kontakt
Haben Sie Anregungen oder Fragen? Benötigen Sie weitere Informationen?
Zögern Sie nicht, mir eine E-Mail zu schreiben an
info [at] rgruber.ch oder besuchen Sie mich auf dem Internet
http://www.rgruber.ch

Zielgruppen

Menschen, die ein erweitertes Wissen über die Zusammenhänge und Hintergründe zwischen den natürlichen und den im allgemeinen als widernatürlich angesehenen Phänomenen erfahren möchten, um die Aktionen und Reaktionen im unmittelbaren menschlichen Umfeld emotionslos verstehen zu können.

Für Menschen mit gleichbedeutendem Gedankengut ist dieser Brief geschrieben.

Was suche ich?
- Ich suche Menschen, die sich an mehr erinnern können, als unsere Lehrbücher erzählen und mit denen ich diesbezüglich Gedanken austauschen kann.

Was biete ich?
- Ich helfe Menschen, die in ihrem Beziehungsnetz, bedingt durch wirtschaftliche (aktuelle Wirtschaftslage) oder persönliche (in Familien- und/oder Freundeskreis) Veränderungen psychische oder physische Tragödien erleben, ihren Weg zur inneren Freiheit zu finden.

Meine Mission
- Ich helfe erwachenden Menschen das Wissen zu entwickeln, ihren Traum der inneren Freiheit mit dem Ziel zu verwirklichen, auf den Flügeln der Absicht fliegen zu können.

Quantenwelt

Unser Denken kann das nicht verstehen!

«Es ist das längste und größte Abenteuer in der Geschichte der Menschheit, diese Suche nach dem Verständnis des Universums, nach seinen Gesetzen und seinem Ursprung. Man kann sich fast nicht vorstellen, dass eine Handvoll Bewohner eines kleinen Planeten, der einen unbedeutenden Stern in einer kleinen Galaxis umkreist, das Ziel hat, das ganze Universum vollständig zu verstehen; ein kleiner, winziger Teil der Schöpfung glaubt tatsächlich, er sei fähig zum Verstehen des Ganzen.»

Murray Gell-Mann, US-amerikanischer Physiker

Obwohl in unzähligen Seminaren Lehrgänge über Quantenheilung angeboten werden, müssen wir uns doch bewusst sein, dass das Wissen der Experten der Quantenwelt noch immer im Ungewissen ist, welches die Gesetzmässigkeiten dieses Fachgebietes sind.

Gemäss dem Physiker Hans Peter Dürr (* 7. Oktober 1929 in Stuttgart, deutscher Physiker und Philosoph, bis Herbst 1997 war Dürr Direktor am Max-Planck-Institut für Physik, dem Werner-Heisenberg-Institut, in München) gibt die Quantenphysik noch immer Rätsel auf. Dabei entspricht sie exakt der Logik der Natur. Sie verweist auf den Ursprung alles Lebendigen, auf einen zugrunde liegenden universellen Code, der nichts anderes ist, als Information. Diese Theorie, die von einigen Quantenphysikern vertreten wird, legt nicht weniger als ein neues Weltbild nahe. Sich darauf einzulassen ist gewiss nicht einfach, aber wenn wir es tun , werden wir ganz neue Möglichkeiten entdecken, mit unserem Planeten umzugehen.

Hans Peter Dürr sagte, dass es Materie im Grunde gar nicht gibt. Jedenfalls nicht im geläufigen Sinne. (Sagen das nicht auch einzelne Gruppierungen bei den Esoterikern?) Es gebe nur ein Beziehungsgefüge, einen ständigen Wandel, Lebendigkeit. Wir tun uns schwer uns vorzustellen, dass es Materie im eigentlichen Sinne gar nicht gäbe. Doch primär besteht nur Zusammenhang, das Verbindende ohne materielle Grundlage.

Wir können es auch Geist nennen. Etwas, was wir nur spontan erleben und nicht greifen können. Materie und Energie treten erst sekundär in Erscheinung - gewissermassen als geronnener, erstarrter Geist. Nach Albert Einstein ist Materie nur eine verdünnte Form von Energie. Ihr Untergrund jedoch ist nicht eine noch verfeinerte Energie, sondern etwas ganz Andersartiges, eben Lebendigkeit.

Es ist ein sehr fremdartiger Gedanke, der nicht in unsere Denksysteme passt. *Den Untergrund bildet eine körperlose Form!* Das passt nicht zu unserem engen Denken. Wir müssen immer zuerst an Substanzen denken, ehe wir Beziehungsstrukturen verstehen.

Nehmen Sie die Liebe. Wir stellen uns die Liebe vor als Beziehung beispielsweise zweier Menschen zueinander. Aber die Liebe selber, dieses Dazwischen, bereitet unserer Vorstellung enorme Schwierigkeiten. Es sei denn, wir geben uns einfach hin und lieben.

Psychologie

Die Kunst der Konzentration

Unter Konzentration wird die willentliche Fokussierung der Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Tätigkeit, auf das Erreichen eines kurzfristig erreichbaren Ziels oder auf das Lösen einer gestellten Aufgabe verstanden.

Der Brockhaus definiert Konzentration als «die Zentrierung seelischen Geschehens; speziell die bewusste Steigerung der Aufmerksamkeit und ihre Bindung an ein vorgegebenes Ziel.» Die Definition beinhaltet, dass es uns gelingt, uns auf ein bestimmtes Thema zu konzentrieren und irrelevante Dinge zu ignorieren. Viele innere und äussere Störquellen können uns jedoch davon abhalten, unsere Aufmerksamkeit gezielt auf einen Punkt zu richten.

Die Frage (und viele unterschiedliche Meinungen dazu) ist jedoch, wie lange sich ein Mensch konzentrieren kann, bis er mit seiner Aufmerksamkeit abgelenkt wird. Die Gründe sind vielfältig. Hier eine kurze Aufzählung:

- Ablenkungen und Unterbrechungen erschweren die Konzentration. Es gibt zwar noch immer vor allem Jungendliche, die der Ansicht sind, dass sich mit Musik besser lernen lässt. Das mag in der Jugend noch funktionieren - je älter man wird, desto schwieriger wird das sein.

- Mangel an Übung und Erfahrung. Konzentration kann gelernt und geübt werden. Wird das nicht geübt, geht die Fähigkeit über die Jahre gesehen verloren.

- Gewohnheitsmässige Unaufmerksamkeit und/oder Zerstreutheit, aber auch Überlastung lassen keine Konzentration zu. Dazu gehört beispielsweise das Kreisen lassen von Gedanken. Das mag angenehm sein - aber sich dabei konzentrieren? Das widerspricht sich völlig.

- Geringe Frustrationstoleranz verhindert ebenfalls die Konzentration. Läuft etwas nicht nach seinen Vorstellungen, werden die Bemühungen abgebrochen.

- Mangel an Interesse und Motivation, ein fehlender Handlungszweck oder ein unklarer Plan behindert die Konzentration in grossem Masse.

- Aufschieben und vor sich herschieben, in meiner Sprache als Aufschieberitis bezeichnet, ist ein grosses Hindernis für die Konzentration.
-
- Müdigkeit, Stress, schlechte Gesundheit, emotionale Probleme und negative Einstellung können ebenfalls ein Hindernis sein.

Das sind nur ein paar Gründe, die eine notwendige Konzentration verhindern. Oft ist es der Fall, dass sich der Mensch innerlich gegen eine Aufgabe wehrt. Es kann sein, dass er nicht glaubt, diese meistern zu können. Bei einer solchen Voraussetzung ist es nicht möglich, sich zu konzentrieren. Und solche Beispiele gibt es in kaum überschaubarer Menge.

Die Kunst der Konzentration (Fortsetzung)

John Ratey (Prof. Dr. med. John J. Ratey lehrt Psychiatrie an der Harvard Medical School) hat das Phänomen «Multitasking» in Studien untersucht.

Das menschliche Gehirn mag einerseits das Hin- und Herspringen zwischen Informationen, Aufgaben, Themen, andererseits kann es diese Flut an Eindrücken entgegen den Behauptungen von Zeitmanagementtrainern und angeblich erfolgreichen Multitaskern nicht.

Menschen sind eher Monotasker, denn mehr als 100 Prozent Aufmerksamkeit stehen niemandem zur Verfügung. Entweder hören wir einem Gesprächspartner am Telefon nicht richtig zu oder es schleichen sich Fehler bei der gleichzeitig geschriebenen Email ein.

Menschen, die sich fortwährend durch immer neue Informationen stimulieren lassen wollen, sind oftmals fahrig, nervös, zappelig und immer unkonzentriert. Sie verkürzen ihre Aufmerksamkeitsspanne und haben sehr schnell Verlangen nach neuem Input. Zeiten der Ruhe und Stille können sie kaum noch ertragen. Nur vollautomatisierte Vorgänge wie das Autofahren oder der Konsum von Medien benötigen nicht die ganze Konzentration und können aus diesem Grund «nebenher» laufen.

(«Zwanghaft zerstreut oder die Unfähigkeit, aufmerksam zu sein», Taschenbuch von Edward M. Hallowell und John Ratey, Verlag rororo, ISBN-13: 978-3499607738)

Gönnen Sie sich Pausen. Nur so bleibt man dauerhaft leistungsfähig. Am effektivsten sind die ersten zehn Minuten einer Unterbrechung. Deshalb ist es besser, öfter Kurzpausen einzulegen als lange Mittagspausen zu machen. Niemand kann ohne Erholungsphasen kontinuierlich und erfolgversprechend Arbeiten. Vielmehr sind sinnvolle Pausen, nicht zu lang und nicht zu kurz, wesentlicher Bestandteil des Arbeitsprozesses. Man sorgt also am besten während der Arbeitsorganisation dafür, dass die Erholungsphasen auch wirklich Zeiten sind, die man unbeschwert von Gedanken an Arbeit und Pflichten genießt. Nochmals: Erholung und Entspannung sind elementare Voraussetzungen für konzentriertes und motiviertes Arbeiten.

Lassen Sie sich nicht unterbrechen. Die ersten zehn Minuten eines Arbeitstages könnten so aussehen:

Mitten im vertrackten Bürogespräch klingelt ein Handy, Kollege A sagt noch schnell: «Oh, leider wichtig, Augenblick mal bitte – Ja? Ich bin gerade in einer Besprechung, kann ich zurückrufen? Ach so, worum geht's denn?» Frau B liest derweil die vier neuesten SMS-Nachrichten und beantwortet die zwei eiligsten, während Kollege A, dank Call-Waiting, in seinem Unterbrecher-Anruf unterbrochen wird: «Moment mal – ja, guten Tag, ich bin gerade auf der anderen Leitung, ich melde mich nachher, doch, ja, ganz bestimmt»; das Schreibtischtelefon klingelt, der Anrufbeantworter muss ran; vom Computer dringen unterdessen glockenhelle Ping-Laute herüber, eintreffende E-Mails verkündend. Wo waren wir stehen geblieben? ...

Vereinfachen Sie Ihr Leben, lernen und üben Sie, sich zu konzentrieren!

Wissenswert

Kalt wird's! – Die kleine Eiszeit

Britische Forscher haben einen interessanten Zusammenhang zwischen den Temperaturen und der Sonnenaktivität entdeckt.

Die Sonne durchläuft derzeit eine Phase reduzierter Aktivität. Mike Lockwood (University of Reading, Space Environmont Physik, Institut für Meteorologie, Berkshire / UK) fand heraus, dass die verminderte Sonnenstrahlung die Bildung von Wellen im Jetstream hoch über dem Atlantik fördert. Dadurch wird Europa vom Nachschub milder Meeresluft abgeschnitten, stattdessen fliesst kalte Luft aus Sibirien und der Arktis ein. Dadurch könnten die Wintertemperaturen auf ein so niedriges Niveau fallen, wie sie es zuletzt im 17. Jahrhundert während der sogenannten «Kleinen Eiszeit» erreichten. Allerdings soll die verminderte Sonnenaktivität nicht die globale Erwärmung aufhalten, betont auch Mike Lockwood.

(Quelle: Mike Lockwood (University of Reading) et al.: Environmental Research Letters, Bd. 5, Nr. 2, doi:10.1088/1748-9326/5/2/024001)

Ob die ab etwa dem Jahr 1600 verminderte Sonnenaktivität die Temperaturen zurückgehen liessen und damit der Auslöser der kleinen Eiszeit war, ist umstritten. Denn ab etwa der gleichen Zeit führten Vulkanausbrüche zu dem sogenannten Vulkanischen Winter. Staub, Asche und Gase werden dabei in die Erdatmosphäre geschleudert. Diese vulkanischen Feststoffe und Gase können einige Jahre in der Stratosphäre (15 bis 50 km Höhe) bleiben und sich auf das Klima auswirken.

Nachdem sich von 1500 bis 1618 in den deutschen Ländern die Bevölkerung fast verdoppelt hatte und als seit etwa 1570 die Temperaturen stetig zurückgingen, entstand eine katastrophale Situation für die Menschen, die sich in Verzweiflung und Misstrauen äusserte. Von 1560 bis 1610 sind Missernten, Orkane und harte Winter bekannt. Hungersnöte prägten diese Zeit. Zusätzlich begünstigte die dicke Kleidung das Wüten der Pest. Diese Missstände bereiteten einen Umbruch in der Gesellschaft vor und waren ein Nährboden für die Kriegshandlungen in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts: den Dreissigjährigen Krieg.

Mit diesem Hintergrund gesehen, ist mir die uns von den Politikern angedrohte Klimaerwärmung doch einiges angenehmer ...

Das Buch zur Befreiungstherapie

Das Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge» ist vergriffen, doch können Sie einzelne Exemplare noch direkt bei mir bestellen. Schreiben Sie eine einfache E-Mail mit Ihren Adressangaben. Das Buch wird in wenigen Tagen bei Ihnen sein.

(Im Handel ist da Buch nicht mehr erhältlich.)