



## Einleitung

---

### Grüezi mitenand

---

Heute habe ich zwei Themen in eigener Sache zu berichten. Das erste ist eine Adressänderung, die per sofort ihre Gültigkeit hat. Die Steinacherstrasse 150 in CH-8820 Wädenswil war meine dritte Station seit anfangs der 80er Jahre, an welcher ich meine Kunden betreuen durfte. Das Umfeld in Wädenswil wurde jedoch zusehends schwieriger. Vandalismus im Eingangsbereich und die Niederlassung eines Nachtclubs gleich unterhalb meiner Räumlichkeiten – das musste nicht unbedingt sein. So habe ich seit längerem begonnen, mich nach anderen Räumen umzusehen. Doch im Markt hatte es für meine Bedürfnisse auch nach langem Suchen keine Angebote, sodass ich mich entschloss, bis auf weiteres bei mir zu Hause zu arbeiten. Die neue Adresse sehen Sie unten im Impressum und die Wegbeschreibung ...

... gehört zum zweiten Thema, über das ich zu berichten weiss. Noch dieses Jahr werde ich Ihnen meine neue Website vorstellen können. Sie wird im Vergleich zur heutigen Website nicht mehr wiederzuerkennen sein. Die esoterische Note ist gänzlich verschwunden. Dies aus der Überlegung heraus, dass unsere Fragen und Probleme nicht in der Esoterik begründet sind, sondern ganz einfach aus dem täglichen Leben stammen. Übersicht und Klarheit werden dominieren – und eben eine Wegbeschreibung an die Rainstrasse 50 in CH-8808 Pfäffikon SZ.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag – jeden Tag, bis zum nächsten Brief am 15. Dezember 2008.

Robert Gruber

## Gesundheit

---

### Fit für den Winterschlaf – Umstellung von der Sommerzeit zur Winterzeit

---

Bald ist es wieder so weit. Es folgt die Umstellung auf die Winterzeit. Die Uhren werden ... vor- oder zurückgestellt? Diese Frage beschäftigt viele Menschen jedes halbe Jahr von Neuem. Hier möchte ich die Regeln in Erinnerung rufen:

- Umstellung von Winterzeit auf Sommerzeit: Am letzten Sonntagmorgen im März werden die Uhren von 02:00 auf 03:00 Uhr vorgestellt, man verliert eine Stunde.
- Umstellung von Sommerzeit auf Winterzeit: Am letzten Sonntagmorgen im Oktober werden die Uhren von 03:00 auf 02:00 Uhr zurückgestellt, sie gewinnen eine Stunde.

Diese zusätzliche Stunde kommt den meisten Menschen gelegen. Das ist nicht nur ein subjektives Empfinden, sondern auch in objektiver Hinsicht hat der längere Schlaf für unseren Organismus Vorteile. Aber in den ersten Tagen nach der Zeitumstellung bringt es unsere innere Uhr durcheinander. Am Morgen könnten wir gleich eine Stunde früher aufstehen, dafür sind wir am Abend bestimmt eine Stunde früher müde. Das betrifft natürlich insbesondere die älteren Jahrgänge. In den turbulenten Jugendjahren kommt der Schlaf meist sowohl in der Sommer- wie auch in der Winterzeit zu kurz.

Die meisten Menschen benötigen einige Tage bis sich der Organismus an den neuen Rhythmus gewöhnt hat. Bis das

## Inhalt, Impressum und Zielgruppen

---

### Inhalt

---

#### Einleitung

- Grüezi mitenand

#### Gesundheit

- Fit für den Winterschlaf – Umstellung von der Sommerzeit zur Winterzeit
- Stimmt es, dass man bei Magenverstimmung Cola trinken soll?

#### Zahlenlehre

- Wie perfekte Arbeit den Erfolg ruiniert

#### Spiritualität

- Krafttiere – Der Rabe
- Gibt es Kraftpflanzen? – Die Grünlilie

#### Zum Nachdenken

- Die ganze Wahrheit

---

### Impressum

---

#### Herausgeber

Institut für Naturphilosophie

Innere Freiheit für erwachende Menschen

#### Robert Gruber

Rainstrasse 50, CH-8808 Pfäffikon SZ

Telefon: +41 (0) 79 638 08 54

Fax: +41 (0) 86 079 638 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.

Menschen, die nachfolgende These nicht zum Vornherein ablehnen, sondern offen sind, die daraus entstehenden Konsequenzen zu betrachten:

- «Es gibt keine objektive Wirklichkeit – wir selbst erschaffen unsere Realität aus einem unbegrenzten, multidimensionalen Raum von Möglichkeiten.
- Wir sind keine getrennten Individuen, sondern Aspekte einer universellen Bewusstseinsstruktur, an deren Schöpfungsprozess wir in jedem Moment aktiv mitwirken.
- Jeder einzelne Mensch hat einen weitaus grösseren Einfluss auf das, was ihm «widerfährt» als wir normalerweise glauben.»

Diese Punkte sind zentrale Aussagen meines Denksystems und der von mir vertretenen Philosophie der «Inneren Freiheit». Für Menschen mit gleichbedeutendem Gedankengut ist dieser Brief geschrieben.



so weit ist, leiden sie oftmals an Müdigkeit, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwäche. Doch gibt es ein paar Regeln, wie die Umstellung leichter zu bewerkstelligen ist:

- In den ersten Tagen nach der Zeitumstellung hilft es dem Organismus, wenn weniger gegessen und getrunken wird. Insbesondere vor dem Schlafengehen sollte Mass gehalten werden.
- Wird man am Morgen früher wach, ist es von Vorteil, sofort aufzustehen. Benutzen sie die gewonnene Stunde für einen kurzen Spaziergang an der frischen Luft.
- Treten Einschlafprobleme auf, kann mit natürlichen Mitteln wie beispielsweise Baldrian, der Entspannungsprozess gefördert werden. Machten sie früher einmal einen Kurs im autogenen Training, ist jetzt die Möglichkeit, jenes Wissen sinnvoll anzuwenden.
- Mittagsschlaf ist in dieser Zeit der Neuorientierung nicht zu empfehlen. Sind sie während des Tages müde, bewegen sie sich. Bewegung bringt Energie!
- Bedenken sie, dass diese Umstellung einem schwachen Jetlag entspricht. Sind sie sich also bewusst, dass es möglich ist, nicht immer sehr aufmerksam zu sein. Sobald sie eine solche Phase beispielsweise beim Autofahren bemerken, versuchen sie ganz konkret, die Konzentration bewusster werden zu lassen.

Alle diese Tipps können natürlich auch ohne die Zeitumstellung beachtet werden. Das körperliche und seelische Wohlbefinden wird ganz bestimmt davon profitieren.

---

### **Stimmt es, dass man bei Magenverstimmung Cola trinken soll?**

---

Das war zu Zeiten der Kindheit eines der Dinge, die die Krankheit erträglich machten. Viele Mütter halten die Kinder an, bei Durchfall Cola und Salzgebäck wie beispielsweise Salzstangen zu sich zu nehmen. Cola und Salzstangen, beides Sachen, die sonst als ungesund bezeichnet wurden, sollten bei Durchfall plötzlich die Krankheit beheben?

Doch mit dieser «Diät» macht man den Kindern keinen Gefallen. Der versteckte Sinn dahinter ist, mit Cola die Kinder zum Trinken zu animieren. Denn gross ist oftmals die (manchmal begründete) Angst der Mütter, dass das Kind wegen dem Flüssigkeitsverlust bei Durchfall und Erbrechen schliesslich im Krankenhaus landet. Doch ist es eine Illusion, mittels Cola den Elektrolyte-Verlust auszugleichen.

*(Hinweis: Elektrolyte sind Stoffe, die in wässriger Lösung in der Lage sind, den elektrischen Strom zu leiten. Zu den Stoffen zählen neben Säuren und Basen auch die Salze. Die Verteilung dieser Stoffe im Körper bildet ein empfindliches Gleichgewicht, das man Elektrolythaushalt nennt. Der Elektrolythaushalt kann durch verschiedene Erkrankungen teils lebensgefährlich gestört werden.)*

Doch bezüglich Elektrolyte hat Cola nicht viel zu bieten. Kalium und Natrium sind nur in geringer Konzentration vorhanden. Hinzu kommt, dass das Koffein in der Cola die Nierentätigkeit anregt. Die Folge davon ist, dass der Körper noch mehr Elektrolyte und Flüssigkeit ausscheidet. Das ist aber nur ein Grund, weshalb Cola bei Magenverstimmung mehr schadet als nützt.

Ein anderer ist der hohe Zuckergehalt, wenn es sich nicht gerade um ein Light- oder Zero-Produkt handelt. Das ist im Normalfall schon schlecht, noch bedenklicher jedoch bei einer Durchfallerkrankung. Stark zuckerhaltige Getränke entziehen dem Körper wiederum Flüssigkeit. Der Organismus kann sie nur aufnehmen, wenn sie sehr stark verdünnt sind. Und selbst das Salz der Salzstangen kann die grossen Mengen von Zucker nicht neutralisieren. Also greift man besser zu einem der bewährten Hausmittel.

Bewährt hat sich seit jeher das Zuführen von genügend Flüssigkeit mit Mineralsalzen, zum Beispiel gut gesalzene Bouillon oder Tee.

---

## **Zahlenlehre**

---

### **Wie perfekte Arbeit den Erfolg ruiniert**

---

Vor kurzem hatte ich die Möglichkeit, Freunden einen vertieften Einblick in meine Zahlenlehre zu ermöglichen. Ein Thema dabei war unter anderem die Zahl «Eins», die nach meinem Verständnis der Symbolik als Folge verschiedener Umstände schliesslich zur Perfektion der täglichen Arbeit führt. Die Frage stellt sich nur, ob das als positive oder eher behindernde Eigenschaft einzustufen ist?

Für Perfektionisten ist nichts gut genug. Immer sind sie versucht, nach einer makellosen Leistung zu streben, ohne schliesslich mit dem Resultat je zufrieden zu sein. Von weitem gesehen, scheinen solche Menschen vorbildlich zu sein. In Wirklichkeit jedoch sind sie alles andere als pflegeleicht. Im Gegenteil – in Tat und Wahrheit können sie für uns auch einen Albtraum bedeuten.

Vielleicht ist es eine Erscheinung der heutigen Zeit, dass Qualität nicht mehr unbedingt gefordert ist. Perfektionisten liefern oft Arbeiten ab, die in dieser Makellosigkeit gar nicht erwünscht sind. Das habe ich früher selbst erlebt, wenn ich Präsentationen unzählige Male überarbeitet und Sätze immer wieder umgeschrieben habe. Das führte sogar so weit, dass ich eine Arbeit, für die ich ein ganzes Jahr Zeit hatte, schlussendlich nicht präsentieren konnte, da ich die von mir geforderte Perfektion einfach nicht erreichen konnte.

Hohe Ansprüche und qualitativ gute Arbeit sind zwar wünschenswert. Das Problem beim Perfektionisten ist die Absolutheit. Immer und überall wollen sie das Maximum liefern. Doch das ist mit dem heutigen Kostendruck in den Firmen nicht mehr vereinbar. Wegen dem Kostendruck muss der Aufwand in einem vernünftigen Verhältnis zum Ertrag stehen. Bei Perfektionisten ist dieses Verhältnis nicht mehr im Lot. Die Folge davon ist, dass sie ihre Freizeit opfern, um die Arbeit nach ihren Ansprüchen verrichten zu können. Auf Dauer schaden sie sich dabei. Sie sind besonders gefährdet, wegen Überarbeitung krank zu werden.

Perfektionisten sind also weder besonders innovativ noch effizient. Viel zu lange halten sie sich mit Details auf. Das kann so weit gehen, dass einem andere mit Resultaten zuvorkommen. Denn wegen der hohen Ansprüche neigen Perfektionisten auch dazu, wichtige Entscheide aufzuschieben.

Denken sie immer wieder einmal an die Pareto-Regel (Vilfredo Pareto, 1848 - 1923). Diese besagt, dass mit 20 Prozent der eingesetzten Zeit eine Aufgabe zu 80 Prozent gut erledigt werden kann. Das perfekte Ergebnis, also 100 Prozent, bedingt einen viermal höheren Aufwand.



## Spiritualität

### Krafttiere – Der Rabe

Seit im Fernsehen die Sendung «The Next Uri Geller» ausgestrahlt und dabei ein Rabe eine der Hauptrollen spielte, werde ich in Gesprächen immer wieder einmal darauf angesprochen, ob denn ein Rabe zu den Krafttieren zu zählen sei.

Nun, dem ist tatsächlich so. Für uns liegt der Unterschied zu anderen Krafttieren darin, dass der Rabe kaum im Zusammenhang mit den nord- und südamerikanischen Indianern beziehungsweise Schamanen genannt wird. Das ist insofern eigenartig, da der Rabe in praktisch allen Lebensraumtypen der Erde, vom hohen Norden bis nach Zentralafrika, in Nordamerika und in Europa verbreitet ist. Zur Familie der Raben gehören denn auch ungefähr 117 Arten, wie zum Beispiel Dohlen, Krähen, Elstern etc.

Bei uns hört man immer wieder den Begriff «Rabeneatern». Dies ist eine unverständliche Bezeichnung für Eltern, die in der Erziehung ihrer Kinder neben Beruf und der üblichen alltäglichen Sorgen überfordert sind. Von Raben ist bekannt, dass sie sich durch ein ausgeprägtes Sozialverhalten und durch eine intensive Brutpflege auszeichnen. Die Jungen werden auch nach dem Flüggewerden noch weiter von ihren Eltern gefüttert und umsorgt, was oft erst zu Beginn der nächsten Brutsaison ein Ende hat. Aus dem Nest gefallene Junge werden nicht verstoßen, sondern ebenfalls gefüttert und vor Feinden geschützt.

Um keinen anderen Vogel ranken sich so viele Fabeln, Geschichten und Mythen wie um den Raben. Er gilt als Hexen- und Zaubertier. Er ist sehr intelligent und kann sprechen, weshalb man ihm auch übersinnliche Fähigkeiten, prophetische Gaben und Weisheit zuspricht. Die Geschichten im Zusammenhang mit Raben überdauern ihre Zeit. Es ist auch bekannt, dass sie dem Menschen Botschaften aus der jenseitigen Welt übermitteln können. Mit Rabenfedern werden in Ritualen dunkle Energiefelder geöffnet, um mit dunklen Energien in Kontakt zu treten, diese zu wandeln und zu befreien. Der Rabe fordert uns auf, auch die dunklen Seiten des Lebens und der Welt zu betrachten. Denn dadurch verliert jene Dunkelheit ihre Macht und man wird stärker. Sobald man in der Lage ist, in der Dunkelheit zu sehen, sieht man, dass diese gar nicht so dunkel ist, sondern durchwoben von feinem Licht. So kann die Dunkelheit blenden, aber auch das, was wir Licht nennen, kann der Dunkelheit zugehörig sein. Licht, das nicht leuchtet, ist denn auch trügerisch.

### Gibt es Kraftpflanzen? – Die Grünlilie

Wenn sie jetzt den Kopf schütteln und sich sagen, noch nie etwas von Kraftpflanzen gehört zu haben ... nun, mir geht es jedenfalls so. Trotzdem habe ich dieses Wort gewählt, um ganz spezielle Zimmerpflanzen zu beschreiben.

Eine Pflanze, die mit ihrer Energie ein wahres Feuerwerk versprüht, ist die Grünlilie. Sie ist in sehr vielen Wohnungen anzutreffen. Sie gehört zu den Liliengewächsen und ist äusserst anspruchslos. Sie hat lange, grün oder gelbgrün gestreifte Blätter. Das Besondere an dieser Pflanze ist die rasante Vermehrung. Die Pflanze bildet kleine, sternförmige Blüten, an denen sich viel später zahlreiche Jungpflanzen entwickeln. Diese haben sie bestimmt auch schon gesehen, eine Pflanze mit vielen hängenden Stielen und an jedem Stiel eine neue Pflanze.

Weshalb soll da jetzt eine Kraftpflanze sein? Es ist die energetische Wirkungsweise, die diese Pflanze in sich hat. Die für alle Räume geeignete Grünlilie sorgt stets für gute Laune. Besonders in ausweglosen Zeiten oder bei festgefahrenen Situationen verleiht sie neue Energie.

Diese Pflanze schafft es auch, in hohem Masse Wohngifte zu binden und sie umzuwandeln. So ist sie insbesondere bei Neubauten und Renovationen zu empfehlen.

## Zum Nachdenken

### Die ganze Wahrheit

Eine junge Frau schlenderte in einer belebten Strasse einer Ortschaft in der chinesischen Provinz Qinghai an mehreren Kaufläden vorbei. Alles mögliche von Auslagen strahlten der Frau entgegen. Da und dort blieb sie denn stehen um die wünschenswerten Dinge zu bewundern. Da sah sie ein Schild vor dem Eingang eines kleinen Geschäftes. «Wahrheit zu verkaufen», stand darauf geschrieben. Nach kurzem Überlegen trat die Frau neugierig ein und fragte die Verkäuferin:

«Welche Art von Wahrheit haben sie in ihrem Angebot?»

«Wir verkaufen verschiedene Arten von Wahrheiten: Teilwahrheiten, Halbwahrheiten und manchmal auch ganze Wahrheiten.»

«Ich nehme nur ganze Wahrheiten», meinte die Kundin. Die Verkäuferin hinter dem Ladentisch war etwas überrascht ob dem ungewohnten Begehren. Sie antwortete: «Der Preis für eine ganze Wahrheit ist sehr hoch und das ist auch der Grund, weshalb sie so wenig verlangt wird. Es ist wirklich sehr lange her, dass sich jemand für eine ganze Wahrheit interessierte.»

«Wieviel soll sie denn kosten?»

«Wenn sie diese hier nehmen, bezahlen sie mit dem Verlust ihrer Ruhe, ihrer Zufriedenheit und ihrer inneren Freiheit – und zwar für den ganzen Rest ihres Lebens. Nehmen Sie jene, kostet sie das ihren Seelenfrieden, und wollen sie diese hier haben, die kostbarste von allen, verlieren Sie alle ihre Freunde und die Menschen, die sie auf ihrem Weg hilfreich begleiten.»

Traurig verliess die junge Frau den Wahrheitsladen, ohne etwas gekauft zu haben. Der Preis für die ganze Wahrheit war ihr wirklich zu hoch, und Halbwahrheiten hatte sie selber schon genug.

### «Befreiungstherapie - Hintergründe und Zusammenhänge»



Das Buch «Befreiungstherapie – Hintergründe und Zusammenhänge» ist, meist gegen Bestellung, im Buchhandel unter der ISBN 3-8334-3175-X erhältlich. Sie können es aber auch direkt bei mir bestellen. Schreiben Sie eine einfache E-Mail mit Ihren Adressangaben. Das Buch wird in wenigen Tagen bei Ihnen sein.

Aufgrund der hohen Porto- und Zahlungskosten ist für Bestellungen von ausserhalb der Schweiz das Internet vorzuziehen. Beispiel: <http://www.amazon.de>