



Einleitung

Grüezi

Ist das nicht unglaublich? Ich kenne weder Ihre Haarfarbe noch Ihr Gesicht, ich weiss auch nicht, was Sie gerade anhaben, aber ich weiss genau, was Sie gerade tun: Ihre Pupillen wandern über diese Zeilen. Gleichzeitig fragen Sie sich vielleicht bereits, worauf ich hinaus will. Schön, damit bin ich schon nicht mehr alleine. Die Frage stelle ich mir nämlich auch. An dieser Stelle weiss ich keine Kleinigkeit mehr als Sie. Das ist das Spannende am Schreiben. Man hat eine ungefähre Vorstellung, aber der Rest ist Zukunft. Wie alles im Leben.

Ich wünsche Ihnen einen schönen Tag – jeden Tag, bis zum nächsten Brief im Juni 2016.

Robert Gruber

Zum Nachdenken

Ein oder auch zwei Bierchen ...

Ein Professor stand vor seiner Philosophie-Klasse und hatte einige Gegenstände vor sich. Als der Unterricht begann, nahm er wortlos einen sehr grossen Blumentopf und begann diesen mit Golfbällen zu füllen. Er fragte die Studenten, ob der Topf nun voll sei. Sie bejahten es.

Dann nahm der Professor ein Behältnis mit Kieselsteinen und schüttete diese in den Topf. Er bewegte den Topf sachte und die Kieselsteine rollten in die Leerräume zwischen den Golfbällen. Dann fragte er die Studenten wiederum, ob der Topf nun voll sei. Sie stimmten zu.

Der Professor nahm als nächstes eine Dose mit Sand und schüttete diesen sorgfältig in den Topf. Natürlich füllte der Sand den kleinsten verbliebenen Freiraum. Er fragte wiederum, ob der Topf nun voll sei. Die Studenten antworteten einstimmig «ja».

Der Professor holte zwei Dosen Bier unter dem Tisch hervor und schüttete den ganzen Inhalt in den Topf und füllte somit den letzten Raum zwischen den Sandkörnern aus. Die Studenten lachten.

«Nun», sagte der Professor, als das Lachen langsam nachliess, «Ich möchte, dass Sie diesen Topf als die Repräsentation Ihres Lebens ansehen. Die Golfbälle sind die wichtigen Dinge in Ihrem Leben: Ihre Familie, Ihre Kinder, Ihre Gesundheit, Ihre Freunde, die bevorzugten, ja leidenschaftlichen Aspekte Ihres Lebens, welche, falls in Ihrem Leben alles verloren ginge und nur noch diese verbleiben würden, Ihr Leben trotzdem noch erfüllend wäre.»

«Die Kieselsteine symbolisieren die anderen Dinge im Leben wie Ihre Arbeit, Ihr Haus, Ihr Auto. Der Sand ist alles andere, die Kleinigkeiten.

(Fortsetzung nächste Seite)

Inhalt, Impressum und Zielgruppen

Inhalt

Einleitung

- Grüezi

Zum Nachdenken

- Ein oder auch zwei Bierchen ...

Wissenswert

- Wie balanciert man eine volle Tasse an einen Tisch?

Sozio-Genetische Matrix

- Ist Zufriedenheit angeboren?

Psychologie

- Die Türen zur Vergesslichkeit

Wissenswert

- Woher kommen Kopf- und Gliederschmerzen bei einer Erkältung?

Impressum

Herausgeber

Institut für Naturphilosophie

Innere Freiheit für erwachende Menschen

Robert Gruber

St. Gallerstrasse 13, CH-8853 Lachen SZ

Telefon: +41 (0) 79 638 08 54

Internet: <http://www.rgruber.ch>

E-Mail: info@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 politische- und 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.



Fortsetzung von Seite 1

Falls Sie den Sand zuerst in den Topf geben», fuhr der Professor fort, «hat es weder Platz für die Steine noch für die Golfbälle.

Dasselbe gilt für Ihr Leben. Wenn Sie all Ihre Zeit und Energie in Kleinigkeiten investieren, werden Sie nie Platz haben für die wichtigen Dinge. Achten Sie auf die Dinge, welche Ihr Glück gefährden. Spielen Sie mit den Kindern, führen Sie Ihren Partner zum Essen aus, machen Sie spontan einen Ausflug am Wochenende, usw. Es wird immer noch Zeit bleiben um das Haus zu reinigen oder Pflichten zu erledigen.»

«Achten Sie zuerst auf die Golfbälle, die Dinge, die wirklich wichtig sind. Definieren Sie, was die grösste Wichtigkeit hat. Der Rest ist nur Sand.»

Einer der Studenten erhob die Hand und wollte wissen, was denn das Bier repräsentieren soll.

Der Professor schmunzelte: «Ich bin froh, dass Sie das fragen. Es ist dafür da, Ihnen zu zeigen, dass, *egal wie schwierig Ihr Leben auch sein mag, es immer noch Platz hat für ein oder zwei Bierchen.*»

Wissenswert

Wie balanciert man eine volle Tasse an einen Tisch?

Vielleicht muss man das nicht unbedingt wissen. Trotzdem ist es interessant, weshalb es schwierig sein kann, eine Tasse Kaffee oder ein Glas Wasser ohne auszuschütten an einen Tisch zu tragen.

Die erste Erkenntnis für mich war im Selbstbedienungs Restaurant, dass ich beim Blick auf die Tasse oder das Glas das Ziel ohne auszuschütten nicht erreichen konnte. Es brauchte einige Übung, bis ich in der Lage war, die Getränke problemlos an den Tisch zu bringen. Doch ist die Frage, weshalb das so schwierig sein soll?

Die Lösung ist in unserem Gleichgewichtssinn zu finden. Dieser signalisiert dem Gehirn, wie der Kopf im Raum steht. Die Bewegungen des Körpers werden entsprechend danach ausgerichtet. Wenn man sich nun an einem festen Punkt im Raum orientiert, hält man das Tablett automatisch gerade. Klebt jedoch der Blick auf dem Kaffee in der Tasse, registriert der Sehsinn etwas anderes als der Gleichgewichtssinn. Die hin und her bewegte Flüssigkeit in der Tasse signalisiert dem Gehirn, dass sich der Raum bewegt. Damit der Kaffee nicht aus der Tasse schwappt, versucht der Körper automatisch entgegen zu steuern. Doch weil der Sehsinn relativ träge ist, ist er dabei immer einen Tick zu spät. Das verstärkt das Chaos in der Tasse und das Desaster in der Untertasse wird immer grösser.

Also, wer seinen Kaffee sicher ans Ziel bringen will, sollte nicht hinschauen. Wer sich jedoch selber nicht traut und zaghaft auf den Kaffee starren muss, kann alternativ so langsam gehen, dass sich der Kaffee in der Tasse kaum bewegt.

Sozio-Genetische Matrix

Ist Zufriedenheit angeboren?

Mit der Analyse der Sozio-Genetischen Matrix sind wir in der Lage festzustellen, ob beim Menschen eine positive Grundeinstellung zum Leben genetisch vorgegeben ist.

Doch interessant ist die Frage, in welchem *Umfang* die genetische Prädisposition¹ gegeben ist. Oder können wir das Mass unserer Zufriedenheit einfach unseren Genen zuschreiben?

Wie Forscher der Universität des Saarlandes herausgefunden haben, sind die Zufriedenheitsunterschiede zwischen Menschen tatsächlich zu über dreissig Prozent genetisch bedingt. Das heisst, ob wir das Leben eher durch eine rosa Brille sehen oder eher einen Hang zur Schwarzmalerei haben, das verdanken wir zu einem Drittel unseren Genen. Den Wissenschaftlern zufolge hat jeder von uns eine Grundtendenz, eher zufrieden oder unzufrieden zu sein, unabhängig von seiner Sozialisation und seinen Lebensbedingungen.

Die Psychologen analysierten für ihre Studie die psychologischen Profile von Zwillingen, Geschwistern, Müttern und ihren Kindern sowie von Grosseltern und ihren Enkeln – also Menschen, bei denen die Unterschiede in der Persönlichkeit kaum genetisch, sondern überwiegend umwelt- und erfahrungsbedingt sind.

Insgesamt untersuchten sie 1308 Paare im Alter von 17 bis 70 Jahren. Ergebnis: Bei 37 Prozent steht der Grad der Lebenszufriedenheit unter genetischem Einfluss. Selbst wenn die Menschen von Geburt an fast denselben Umwelteinflüssen ausgesetzt waren, gab es deutliche Unterschiede in Sachen Lebenszufriedenheit, dies sogar bei eineiigen Zwillingen.

Für diejenigen, die an die Reinkarnations-Idee glauben, steht natürlich fest, dass eine solche Vorgabe aus vergangenen Inkarnationen stammt.

Für Dauernörgeler gibt es einen kleinen Trost. Menschen mit negativer Grundeinstellung können daran durchaus etwas ändern. Indem sie an sich arbeiten, ihre Grundtendenz zum positiven zu verändern. Um ein positives Lebensgefühl zu entwickeln, müssen sie sich allerdings sehr viel mehr dabei anstrengen als diejenigen die eine Grundzufriedenheit besitzen.

*Ein Mann kam zu Buddha und sagte: «Ich will Zufriedenheit.» Und Buddha sagte: «Lass das ICH weg. Das ist das Ego, dann lass das WILL weg, das ist das Verlangen. Und dann sieh, was übrigbleibt: **Zufriedenheit**»*

¹ Prä ... philosophisch definiert = drückt aus, dass die mit dem Zweitglied bezeichnete Eigenschaft eine Frühphase darstellt zw. zeitlich vorangeht/vorweggenommen wird das Vermögen, etwas zu tun oder zu erleiden



Psychologie

Die Türen zur Vergesslichkeit

Ein ganz alltägliches Erlebnis: Man betritt einen Raum und hat sogleich vergessen, was man dort überhaupt tun oder suchen wollte. Die Unzufriedenheit, die sich dann im Inneren breitmacht, kennt sicher jeder. Eine Erklärung für dieses Phänomen liefern US-amerikanische Forscher. Entwarnung: Sie sind nicht alt, sondern haben lediglich eine Tür zu viel geöffnet. Und einen Tipp, wie man sich dann helfen kann, gibt es auch.

«Türen sind wie Grenzen, die unser Denken in Ereignisse untergliedern. Durchschreitet man sie, trennt unser Gehirn seine Aktivität in Episoden und räumt dabei auch Informationen weg. Deshalb ist es schwieriger, sich in einem anderen Raum zurückzuerinnern», sagt der Psychologie-Professor Gabriel Radvansky von der Notre Dame Universität im Bundesstaat Indiana.

In einem Experiment stellte ein Forscher-Team unter der Leitung von Psychologie-Professor Gabriel Radvansky ausgewählten Versuchspersonen verschiedene Erinnerungsaufgaben. Dabei mussten diese entweder durch eine Tür gehen oder dieselbe Strecke im gleichen Raum zurückzulegen. Egal, ob es sich um virtuelle oder real vorhandene Räume handelte: Nach dem Durchschreiten der Tür waren die Gedächtnislücken sehr viel grösser, berichten die Forscher in einer Ausgabe der amerikanischen Fachzeitschrift «Quarterly Journal of Experimental Psychology».²

Zum Teil lässt sich dieses Phänomen durch sogenannte «Kontexteffekte» erklären. Was man im Raum A lernt, kann dort viel besser abgerufen werden als im Raum B. Wenn man beispielsweise vor einer Vokabelliste sitzt, merkt sich das Gehirn ausser dem zu lernenden Wort auch den Kontext (den Zusammenhang, in dem man das Wort lernt). So werden in einem Raum die orange Wand, die weisse Decke oder der grüne Bleistift zu Hinweisen, ohne die ein späterer Abruf der dort gelernten Vokabel erschwert ist.

Beim Vergessen im Alltag hilft es deshalb oft, in den Originalkontext des Raumes zurückzugehen, in dem der entschwundene Gedanke entstand. Das ist jedoch nicht möglich, wenn der betreffende «Erinnerungs-Ort» gerade nicht oder gar nicht mehr erreichbar ist. Teilweise reicht es dann schon, sich diesen Ort, zum Beispiel die betreffende Umgebung beim Vokabel-Lernen, nur vorzustellen.

Die Erkenntnisse der amerikanischen Wissenschaftler um den Psychologen Radvanskys gehen allerdings über diese bereits länger bekannte Kontextwirkung hinaus und belegen einer weniger erfreulichen Tatsache: Sie konnten nämlich zeigen, dass sich längst nicht alle verlorenen Informationen durch die Rückkehr in den Ausgangsraum wiederfinden lassen!

² **Quelle:** Gabriel A. Radvansky, Sabine A. Krawietz und Andrea K. Tamplin (2011): Walking through doorways causes forgetting: Further explorations. The Quarterly Journal of Experimental Psychology, 1632-1645

Wissenswert

Woher kommen Kopf- und Gliederschmerzen bei einer Erkältung?

Wenn es krickelt und kitzelt und kratzt in Hals und Nase, dann bahnt sich vielleicht eine Erkältung an. Und wir niesen und husten, damit das Krickeln und Kratzen aufhört: Niesen und Husten ist, als ob wir uns innen, in Nase und Hals, kratzen.

Was landläufig als Erkältung oder Grippe gilt, wird von Viren hervorgerufen – die «echte Grippe» wird von Influenzaviren übertragen. Über die Schleimhäute und Atemwege dringen sie in unseren Körper ein, befallen Zellen und zwingen sie dazu, das Virus zu vermehren. Die infizierten Zellen senden eine Art SOS-Signal in Form von Botenstoffen aus. Abwehrzellen eilen zu Hilfe, die ihrerseits Moleküle ausschütten, mit denen sie kommunizieren und den Angriff auf das Virus koordinieren.

Die im Körper herum schwirrenden Botenstoffe bewirken aber auch unangenehme Begleiterscheinungen. Zum Beispiel reagieren Nervenzellen auf die Moleküle und melden «Schmerz» an das Gehirn. Manche Menschen spüren ihn in allen Gliedern und Gelenken, andere werden generell schmerzempfindlicher, etwa an der Haut. Auch Nervenzellen im Gehirn sind betroffen und sorgen für einen Brummschädel. Hinzu kommt die Wirkung des Signalstoffes Stickstoffmonoxid. Er sorgt dafür, dass sich die Blutgefässe erweitern, damit die Immunzellen freie Bahn haben. Dadurch wird aber auch der Blutdruck gesenkt. Das Gehirn wird leicht unterversorgt und rächt sich mit pochendem Kopfschmerz.

Normalerweise klingen Erkältung und Begleiterscheinungen nach zwei Tagen ab. Der Körper setzt dann selbst entzündungshemmende Stoffe ein, weil eine lang anhaltende Entzündung ebenso schädlich ist wie der Infekt selbst.

Schmerzmittel sollten nur im äussersten Fall oder bei hohem Fieber eingenommen werden. Denn diese dämpfen die Immunreaktion, indem sie die Ausschüttung der Botenstoffe verhindern. Aber Schmerzen haben auch eine positive Seite: Sie zeigen schliesslich, dass der Körper sich aktiv gegen die Krankheit wehrt.

Übrigens: Eine Erkältung kommt nicht, weil wir am Tag vorher barfuss gelaufen sind oder mit nassen Haaren vor die Tür gegangen sind ...

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 das Buch nicht mehr erhältlich.)