

„Gesund & glücklich leben – aber wie?“

Die Messe-Podiumsdiskussion mit namhaften Autoren

Es war der Höhepunkt der Messe „gesund & glücklich“ im November vergangenen Jahres in Klagenfurt: die Podiumsdiskussion „Gesund & glücklich leben – aber wie“. Im Rahmen dieser Veranstaltung diskutierten namhafte Buchautoren, deren Bücher eine Gesamtauflage von rund zwei Millionen Stück erreicht haben, über das Glück und wie es gelingt, das erfüllte, gesunde Leben zu führen, von dem wir alle träumen. VON DORIS NEUBAUER



PROMINENT BESETZTE PODIUMSDISKUSSION MIT (VON LINKS) MODERATORIN VERONIKA MUSTERER, THOMAS YOUNG, ROBERT BETZ, SABINE LINEK, MANFRED MOHR, JEANNE RULAND UND CHRISTOS DROSSINAKIS.

„Man kann nicht einwilligen zu kriechen, wenn man den Anspruch hat zu fliegen“ – schon das Zitat der spirituellen Lehrerin Jeanne Ruland, mit dem Moderatorin **Veronika Musterer** die Diskussionsrunde einleitete, versprach Höhenflüge, die angesichts der namhaften Runde auf dem Podium vorprogrammiert waren: Neben **Jeanne Ruland** diskutierten Erfolgscoach **Robert Betz**, Seminarleiter **Manfred Mohr**, Geistheiler **Christos Drossinakis**, Weisheitslehrer **Thomas Young** sowie Heilpraktikerin **Sabine Linek** über das, was alle anstreben und was so schwer zu erreichen ist – **Gesundheit und Glück**.

„Heutzutage scheinen wir unter Zwang zu stehen, gesund und glücklich zu sein oder zu werden“, leitete Veronika Musterer die Diskussion ein, „wenn es misslingt, scheinen wir etwas falsch zu machen.“ Doch Krisen und Krankheit wären Chancen zu wachsen. „Jeder Arsch gehört zum Wachstumsweg und ist letzten Endes ein Engel“, ist Robert Betz überzeugt und prägte mit „Arschengel“ einen Begriff, der öfters genannt wurde. „Jedes Problem – ich nenne es Thema – ist nichts anderes als mangelnder Energiefluss. Unser Herz ist Erzeuger der höchstschwingen-

den Energie, der Liebe. **Alles fließt, wenn Liebe fließt.**“ Dafür brauche es Gesundheit von Körper, Geist und Seele, betonte Heilpraktikerin Sabine Linek, „Energie kann in krankem Blut nicht fließen“, ging die Expertin auf die körperliche Ebene ein, „das Herz funktioniert nur gut, wenn das Blut gut fließt. Dann kann auch Liebe fließen.“ Auf die geistig-spirituelle Komponente verwies Robert Betz: „Wir sind aus der Liebe geboren, haben aber unser Herz in der Kindheit verschlossen“, so der Diplom-Psychologe, „dann fließt automatisch weniger Energie. Wir haben verlernt, Nein zu sagen. Daraus resultiert der Schmerz und das Leid der Welt.“ Nicht nach den Erwartungen anderer zu leben, würde auch im Buch „Fünf Dinge, die Sterbende bereuen“ empfohlen, fügte der Erfolgscoach hinzu, genauso wie etwas Anderes: „Glücklichsein ist eine Frage der Entscheidung. Wer kann sich an diese Entscheidung erinnern?“ Die letzte Frage richtete er ans Publikum – und war kaum überrascht, als nur eine Minderheit aufstand.

„Wir treten in eine neue Zeit ein und sind dabei, zu unserem wahren Kern vorzudringen“, rief Jeanne Ruland auf, Kinder dabei zu unter-

stützen, das zu leben, was sie im Herzen tragen. Dafür wäre es notwendig, innezuhalten und sich zentrale Fragen zu stellen, fügte Weisheitslehrer Thomas Young hinzu. Glück wäre vor allem als „Inside-Job“ zu verstehen. **„Entscheidend ist die Selbstliebe, diese ewige Übung der Weisen“**, bekräftigte er, „niemals ist jemand dort angekommen, und nie ist sie vollkommen. Aber das Üben lohnt sich.“ Vergebung wäre dafür ein wichtiges Hilfsmittel, wusste Seminarleiter Manfred Mohr. Denn: „Wie soll es mir in meiner Persönlichkeit gut gehen, wenn ich in meinen Beziehungen Probleme habe?“, regte er an, „das äußere Problem ist nur der Spiegel meines inneren Problems.“ Durch die hawaiianische Methode „Ho’oponopono“ etwa gelänge es, Frieden im Herzen herzustellen. Die spirituelle Lehrerin Jeanne Ruland ging noch einen Schritt weiter: „Versöhnung ist die nächste Stufe.“ Sie riet, sich täglich dreißig Minuten Zeit zur Selbstentdeckung zu geben, um nach innen zu gehen.

Dankbarkeit wäre eine weitere wichtige Zutat eines glücklichen Lebens, waren sich Manfred Mohr und Thomas Young einig. **„Dankbarkeit geht häufig mit Happy End Hand in Hand“**, gab Letzterer mit auf den Weg, „der Begriff ist aber ‚tricky‘, weil er voraussetzt: Wir tun etwas, dann kommt das Happy End.“ Besser wäre es, von Happy Beginning zu sprechen und im Jetzt das zu werden, was man später sein möchte. „Der Körper wird nachziehen“, war der Weisheitslehrer überzeugt.

„Humor ist der Königsweg zur Transformation“, brachte Diskussionsleiterin Veronika Musterer ein weiteres Tool ins Spiel. **„Spiritualität ohne Humor ist eine fragwürdige Sache“**, bekräftigte Thomas Young, „wenn wir nicht über unser Selbst lachen können, wie wollen wir uns verändern? Während wir lachen, denken wir nicht. Es ist wie eine Selbst-Erschütterung und ein Re-Set.“ Das führe dazu, dass sich Menschen bereits gesundgelacht hätten. Schließlich wisse der Körper nicht, warum man lache. Jede Pointe wäre ein dissoziativer Schock für die Wirklichkeit, ein Werkzeug, die Realität aufzubrechen. „Viele spirituell interessierte Menschen sind sehr traurig, sehr ernst und glauben, so heilig zu wirken“, fügte Robert Betz hinzu, „sie laufen mit einem ‚Nein‘ zu dieser Welt herum. Das bringt viele zu Fall und verursacht

Krankheit, Erschöpfung und Mangelzustände.“

Wenn Letzteres bereits manifestiert wurde, wäre es umso wichtiger, Hoffnung zu schenken und für die Menschen da zu sein. **„Hoffnung ist das bedeutendste Wort im Wörterbuch“**, beschrieb Geistheiler Christos Drossinakis die Hoffnungslosigkeit vieler Kranker. Für ihn stünde an erster Stelle, den Menschen das Signal zu geben, dass das Leben auch anders geht. „Hoffnung ist die beste Medizin.“ Wie das gelänge, hatte ihm einer seiner Lehrer gezeigt: Vor seinem Tod mit 106 Jahren waren seine letzten Worte, wie man Menschen helfen könne, „mit Lächeln und einer großen inneren Liebe.“ Auch Manfred Mohr empfahl, selbst unfreundlichen Menschen mit einem Lächeln zu begegnen und mit gutem Beispiel voranzugehen. Denn, zitierte er Paartherapeuten Chuck Spezzano: „der Andere ändert sich, wenn man ihn akzeptiert und annimmt.“ Doch woher nehme man die Hoffnung, lenkte Robert Betz zum Ausgangsthema zurück. „Hoffnung bekommst du, indem du dich immer wieder dafür entscheidest, zu vertrauen. Was ich über mich und andere denke, prägt meine Welt.“ Den meisten wäre das nicht bewusst. Sie laufen mit Gedanken durch die Welt, die zu Schmerzen führen. **„Wenn du dich nicht liebst, steht auf deiner Stirn: Lieb mich nicht“**, so Betz, „du strahlst das aus, was du über dich denkst.“ Letzteres bekräftigte Sabine Linek aus eigener Erfahrung. „Ärzte haben die Frechheit und verkünden Krebspatienten das Todesurteil, dass sie nur zwei Monate zu leben haben“, schilderte die Heilerin, „die Patienten richten sich danach und sterben, selbst wenn der Tumor schrumpft.“

...weiterlesen Seite 12



DAS BESUCHERAUDITORIUM WAR ÜBERFÜLLT BEI DER PODIUMSDISKUSSION „GESUND & GLÜCKLICH LEBEN – ABER WIE?“
FOTO: LUDWIG SIEDLER

Man darf die Menschen nicht totreden. Solange sie leben, ist Hoffnung da.“ Und solange Menschen leben, kreieren sie ihre Wirklichkeit. Für viele Kranke wäre das zwar schwer nachzuvollziehen, aber entscheidend. „Handlungsfähig zu werden ist ein wichtiger Punkt“, fasste Robert Betz zusammen, wie man von einem unglücklichen zu einem glücklichen Leben gelänge, „die Ausgangslage hast du geschaffen und auf unbewusste Weise durch dein Sprechen, Denken und Tun ins Leben gerufen. Das ist nicht mit Schuld zu verwechseln. Wenn du Schöpferverantwortung übernimmst, hast du die Macht.“ Weiters ginge es um Akzeptanz, Vergebung, ums Zulassen der Gefühle und zu guter Letzt darum, neue Entscheidungen zu treffen. „Alles beruht auf Wahl“, so Betz, „gib deinem Leben eine Richtung hin zu mehr Frieden, mehr Freiheit, mehr Fülle. Du musst keine Ziele setzen, sondern nur die Richtung kennen und jeden Tag üben.“ Die Basis all dessen wäre die Liebe, schloss Jeanne Ruland den Kreis zum Diskussionsanfang: „**Liebe bedeutet, verbunden zu sein mit sich selbst, mit anderen, dem**

göttlichen Kern in uns“, so die spirituelle Lehrerin. „Ich habe oft erlebt, dass der Heilerfolg gering ist, wenn jemand einsam und abgetrennt ist. Oft reicht es aus, Hoffnung zu geben und zu zeigen, dass man da ist. Da findet Verbindung statt, und Energie kann fließen.“

Mit einer berührenden Geschichte beendete Christos Drossinakis die Diskussion: Als der Grieche mit seiner Kundin Christina Onassis in Paris war, sahen sie einen Obdachlosen. Er schlug der Millionärin vor, sich um den Mann zu kümmern. Sie kauften ihm einen Anzug, gingen zum Friseur, wuschen ihn und luden ihn in ein Restaurant ein. Wie sich herausstellte, war der Obdachlose taubstumm, doch sein Blick sprach Bände: „Er war so dankbar, so glücklich. Ich habe gespürt, wie wertvoll ich als Mensch bin, weil ich ihn zu einem Lächeln gebracht habe. Die Begegnung war eine der größten Lehren meines Lebens:

„Wir sind fähig, anderen viel Liebe und Glück zu bringen.“

Die gesamte Podiumsdiskussion ist im Internet unter www.gesund-und-gluecklich.at/messe/messe17 zu sehen.

GESUNDHEITSMESSEN.CH

4 Tage für Körper, Geist & Seele 2018

Solothurn 5. - 8.4. | Rapperswil-Jona 30.8. - 2.9 | Thun 11. - 14.10.

Bereits seit 2007 finden in der Schweiz die beliebten Gesundheitsmessen statt. In dieser Zeit haben Tino & Bettina Mosca-Schütz von der Firma SCHWINGUNG.CH aus Burgäschli über 100 Messen organisiert, die von einem begeisterten Publikum sowie von schweizerischen und internationalen Ausstellern gerne besucht worden sind. Daher gilt auch für 2018: Gönnen Sie sich vier Tage Auszeit für Körper, Geist & Seele!

Infos: +41 (0)62 726 03 26 www.gesundheitsmessen.ch

