

Unser Stress und seine Überwindung

Arthur Ernest Wilder-Smith

Aufgezeichnet am 10.11.1981 in der St. Matthäus-Gemeinde in Bremen

Also, das Thema ist aktuell: „Die Überwindung des Stresses“, und da möchte ich Ihnen etwas aus Gottes Wort vorlesen. Das ist aus Römer 5. Römer 5, 3-5. Ja, also, ich lese ab Vers 1, das ist vielleicht besser.

‘Da wir nun aus Glauben gerecht gesprochen worden sind, haben wir Frieden mit Gott.’ Frieden ist der Gegenpol von Stress, nicht wahr? Friede und Stress. ‘... haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus, durch den wir kraft des Glaubens auch den Zutritt erlangt haben zu dieser Gnade, in der wir stehen. Und wir rühmen uns der Hoffnung auf die Herrlichkeit Gottes. Aber nicht nur das. Wir rühmen uns auch der Trübsal.’

Nun, die Trübsal verursacht auch Stress, nicht wahr? Die Widrigkeiten des Lebens. Wir rühmen uns der Widrigkeiten des Stresses des Lebens. Es ist schön, wenn man das tun kann. ‘...da wir wissen, dass die Trübsal Geduld wird.’ Was tut er da? Ich stelle keine rhetorischen Fragen, ich erwarte eine Antwort. Was tut er da? Was tut er mit dem Stress? Sagt er, dass der Stress nicht existiert? (*Zustimmung aus dem Publikum*). Er rationalisiert ihn. Er sagt: ‘Wir können das überwinden, weil wir wissen, dass die Trübsal etwas tut.’

Also, Trübsal kann man nicht gut aushalten, wenn man nicht weiß, dass sie etwas bewirkt. Zum Beispiel: Ich gehe zum Zahnarzt. ‘Ah’, sagt der Kollege. ‘Ich bin sehr froh, Sie zu sehen. Ich habe nämlich einen neuen Hochgeschwindigkeitsbohrer bekommen. Dürfte ich bitte den Bohrer an einigen gesunden Zähnen von Ihnen austesten, um zu sehen, ob er funktioniert?’ Nicht wahr? Und da ging er dran... Surr, surr, surr, nicht wahr? ‘Nur um zu sehen, ob er funktioniert. Könnten Sie das aushalten?’ Nur, weil er seine Maschine ausprobieren wollte.

Nein. Das würden Sie auch nicht aushalten. Aber wenn Sie einen Abszess... Es kommt oft zu Abszessen, nicht wahr? Wenn Sie einen Abszess unter dem Zahn haben und Sie sagen: ‘Herr Doktor, würden Sie bitte so gut sein, Ihre neue Maschine auszuprobieren?’ Und dann halten Sie das Sirren aus, nicht wahr? Weil Sie eben wissen, dass der Stress und die Schmerzen einen Sinn haben, nicht wahr?

Er wird dahin kommen und wenn er gerade an den Punkt kommt und der Eiter herauskommt, unter dem Druck herausspritzt, und Sie die Entlastung, die kolossale Entlastung, empfinden, können Sie die Schmerzen vertragen. Aber Schmerzen, die sinnlos sind, können Sie nicht vertragen.

Also, wenn man rationalisiert, kann man mancherlei tun, um mancherlei auszuhalten. Wenn aber das ganze Leben sinnlos ist, wie Jaques Monod es sagt: ‘Wir sind aus

Zufall hervorgegangen, und deshalb ist alles im Leben zufällig. Und weil alles zufällig ist, ist da kein Zusammenhang und deshalb ist alles sinnlos, kann man das Leben nicht aushalten.'

Und eigentlich hat das Jaques Monod getötet. Genau das. Der Stress ohne Sinn. Denn Jaques Monod sagte: 'Ich weiß, dass alles sinnlos ist. Ich weiß, dass meine Gedanken keine Gedanken sind und nichts wert sind, denn sie sind alle sinnlos und alle zufällig.' Und da ist er hingegangen und hat sich selber erschossen, getötet. Die natürliche Folge.

Also, was Paulus hier tut... Er sagt, dass wenn Stress einen Sinn hat, Trübsal einen Sinn hat, dann freue er sich, dass der Sinn erfüllt wird. Jesus hat den Stress des Kreuzes ausgehalten ohne zu schreien. Ohne Myrrhe als Anästhetikum anzunehmen. Warum? Ich glaube, weil er sicher gewusst hat, dass 'meine Schmerzen und mein Tod die ganze Welt erlöst'. Und da kann man es aushalten.

Sehen Sie, Paulus... Man muss nur die Schrift vorsichtig und mit Sinn und Bedacht lesen, und dann sieht man, wie all diese Dinge zum Vorschein kommen. 'Aber nicht nur das, sondern wir rühmen uns auch der Trübsal. Wir rühmen uns, da wir wissen. Wir rühmen uns, wenn wir wissen'. Und wenn wir wissen, dass zeitliche Not ewiges Gut bringt, wie es bei Jesus der Fall war, kann man die zeitliche Not aushalten. Aber wenn es sinnlos ist, kann es kein Mensch aushalten. Da machen Sie mit dem Leben Schluss.

Sie sehen: In der DDR gibt es die höchste Rate an Selbstmorden. Da hat man eine atheistische Regierung. Alles kommt vom Zufall. Es gibt keine Ewigkeit, keinen Sinn. Das Leben ist ohne Plan, sondern besteht nur aus Zufall. Und die Leute erschießen sich, hängen sich auf, am laufenden Band. Das ist die Konsequenz.

'Aber nicht nur das, sondern wir rühmen uns der Trübsal, und da wir wissen, dass die Trübsal...' Wie geht es weiter? '...Geduld wird.' Aha. Da haben einige die Bibel gelesen. Das ist aber schön. Was sollte ich anderes erwarten in Krelingen, nicht wahr? '...dass die Trübsal Geduld wird.' Oh, liebe Leute. Geduld in mir. Der ungeduldigste Mann auf Erden. Also, ich bin auf alle Fälle ein Kandidat dafür.

'...Geduld wird. Die Geduld aber Bewährung, Bewährung aber Hoffnung. Die Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden, weil wiederum...' Rationalisierung. '...weil die Liebe Gottes in all diesen Nöten ausgegossen ist in unsere Herzen durch den Heiligen Geist, der uns gegeben worden ist.'

Also, das ist die erste kleine Rationalisierung, die ich Ihnen geben wollte. Jetzt kommt die Zweite, aber passen Sie auf. In den Predigern, in Kapitel 3, Vers 11, dort heißt es... Die Prediger: 'Alles hat Gott gar schön gemacht zu seiner Zeit.' Also, ursprünglich war alles schön, jetzt ist alles nicht mehr schön. Aber Gott hat alles schön gemacht zu seiner Zeit, und hier ist noch das Schöne, vielleicht das Schönste: 'Auch hat Gott die Ewigkeit ihnen', den Menschen, 'ins Herz gelegt.'

Und wir haben einen Hang zur Ewigkeit. Daran sieht man, dass die Frustrierung am größten ist, wenn Menschen Selbstmord begehen, denn wir haben einen Hang dazu, ewig zu sein. Und das ist die Verleugnung von allem Sinn, denn der Sinn nach der Ewigkeit ist ein sehr, sehr starker Trieb im Menschen.

Wir beten zusammen: 'Herr Jesus, wir bitten dich: Öffne du uns die Herzen, öffne du uns den Verstand und öffne du mir die Lippen. Vergib alle Schuld und allen Unrast des Tages. Und hilf du uns nun am Abend, uns in dir ein wenig auszuruhen und zusammen über diese Sachen nachzudenken. Herr, sei du bei uns. Amen.'

Nun, dieses Problem der Überwindung von Stress... Wenn Sie in Dolan's Medical Dictionary nachschauen, das ist ein medizinisches Wörterbuch... Als man mich vor einiger Zeit bat, über Stress zu reden... Wissen Sie, was der weise Mann tut? Er schaut ins Wörterbuch oder in die Enzyklopädie, um zu sehen, ob dort etwas Weisheit zu finden ist. Und ich bin keine Ausnahme: Ich schaue, ob ich nicht ein bisschen Weisheit finde.

Und da habe ich dann Dolan, ein schönes, dickes Wörterbuch, ein medizinisches Wörterbuch, zur Hand genommen und habe unter „Stress“ nachgeschaut. Und es war so kurz, dass ich es fast übersehen habe. Es hieß „Stress“ ist gleich „pressure“. Und „pressure“ ist das englische Wort für „Druck“.

Nun, das hat mir nicht sehr viel weitergeholfen, aber „pressure“ und „Druck“... Wir wissen alle, was das bedeutet. Nun, wenn man Druck hat, „pressure“, Stress dieser Art, kann der Stress in drei Formen auftreten. Erstens: Wenn Sie in den Garten gehen und den Garten umgraben... Ich hoffe, dass Sie das tun, hier in Hannover. Das Land ist gut. Die Bauern sind feine Leute, nicht wahr? Ich hoffe, dass Sie das tun.

Oder wenn Sie an Olympiaden teilnehmen: Skifahren oder Golfturniere oder was Sie wollen. Alle diese Dinge, Bergsteigen, Sport treiben, bringen dem Körper und auch dem Kopf Stress, nicht wahr? Das ist eine Art von Stress. Dass niemand mir sage: 'Aber Herr Professor! Dies, das und jenes habe ich vermisst.' Das ist eine Lieblingsbemerkung, die ich immer höre, wenn ich versucht habe, so komprimiert wie möglich zu reden und wegen Zeitmangels etwas auslassen musste. Also, diese Art von Stress gibt es.

Die zweite Art von Stress ist der Stress durch eine Krankheit. Wenn Sie eine Grippe haben, eine böse Grippe, sind sie wochenlang... Sie fühlen sich mies, nicht wahr, schrecklich, denn die Grippe stresst Sie, macht Sie schwach. Aber nicht nur das: Wenn Sie die Zuckerkrankheit haben... Da muss man, wenn man Zucker hat, mit Stress sehr, sehr vorsichtig sein. Man muss ein gleichmäßiges Leben führen, so dass eben die Menge an Insulin konstant bleibt.

Wenn man operiert wird, kann man nicht direkt vom Tisch aufstehen und sagen: 'Jetzt ist es vorbei, jetzt laufe ich nach Hause.' Da muss man sich von dem Stress erholen. Eine Vollnarkose macht ganz großen Stress. Jedes Mal, wenn Sie eine

Vollnarkose haben, stresst das den Körper aufs Äußerste. Und nicht nur das: Bei verschiedenen Menschen macht es das Gedächtnis kaputt, und das Gedächtnis erholt sich oft sehr schlecht von diesen Dingen. Nun, die Anästhesiologen, die leugnen das natürlich, aber es ist der Fall.

Ich kann Ihnen das garantieren. Ich habe drei Vollnarkosen direkt hintereinander gehabt und mein Gedächtnis war sechs Monate praktisch weg. Nun, es ist auch jetzt noch teilweise so. Sie werden es gleich sehen. Nun, das ist die zweite Art von Stress: Der Stress durch Krankheiten und Krankheiten dieser Art.

Aber die dritte Art von Stress ist die, die für uns heute Abend am wichtigsten ist, und das ist der Stress der Sinnlosigkeit. Wenn... Der menschliche Körper, der menschliche Kopf ist dafür gebaut, um Stress zu vertragen, und er ist dafür gebaut, um einen Sinn aus Millionen von Fakten zu extrahieren, die wir jeden Tag in den Kopf speisen...Millionen von Impulsen, wie man sagt, aus denen wir einen Sinn, also Zusammenhänge, extrahieren.

Und wenn man die Zusammenhänge nicht findet und nicht heraus filtern kann, kommt man in Verzweiflung. Wenn Sie Probleme haben, die Sie nicht lösen können, sind Sie kratzbürstig, nicht wahr? Ist es nicht so? Nehmen wir einen Fall: Der kleine Johannes kommt von der Schule nach Hause und er hat seine Rechenaufgaben da. Und Mutter sagt: 'Ehe du spielst, gehst du zu deinem Tisch in die Ecke, in der Ecke dort, und da machst du zuerst deine Hausaufgaben und dann kannst du spielen.'

Und er geht gehorsam in seine Ecke hinüber, holt alles sehr schnell heraus, und fängt an, alles, was er im Kopf hat, nieder zu kratzen. Aber es wird langsam still und dann sehr still. Man hört kein Wort von Johannes. Und wenn man zu ihm hinüber schaut, sieht man die großen Tränen, die hier herunter kullern. Er wird nicht fertig und je nach seiner Veranlagung wird er heulen, weinen oder mit etwas um sich schmeißen.

Wenn er hitzig ist, wird er das Lehrbuch nehmen und es einfach in die Ecke schmeißen und sagen: 'Ich verstehe nichts davon. Das ist alles Unsinn.' Und wenn er ein Typ ist, der alles in sich hineinfrisst, wird er einfach heulen und da sitzen. Nun, in diesem Zustand, entweder wütig oder weinerlich, eins von beidem, geht die Mutter zu ihm hinüber und sagt: 'Aber, Johannes.' Sie setzt sich zu ihm hin, wenn sie eine verständige Mutter ist und ein bisschen mehr über Mathematik weiß als der Sohn, was ich hoffe, aber da bin ich mir nicht immer sicher.

Sie wird zu ihm hinübergehen und sagen: 'Aber, Johannes, so macht man das.' Und dann rechnet sie es ihm vor und auf einmal trocknet er sich die Tränen ab oder er hört mit den Wutanfällen auf und er hat es kapiert. Und indem er es kapiert hat, wird er strahlend. Kennen Sie das? Sie lösen ein Problem und da schreien Sie „Heureka“, nicht wahr, weil Sie das Problem gelöst haben. Der menschliche Kopf, das menschliche Gehirn ist auf der Basis eines Computers gebaut, der Zusammenhänge herausfindet und Probleme löst.

Nun, wenn die Probleme gelöst sind, ist der Stress weg und man entspannt sich. Jaques Monod hat geschrieben, ehe er sechzig Jahre alt war, dass das Leben ohne Sinn ist. Dass aber, er sagte das von seinem Darwinismus her, dass wir alle vom Zufall, von zufälliger Chemie, herkommen, nicht wahr? Aber er sagte: 'Das Schlimme ist, dass ich weiß, dass das Gehirn für Sinn gebaut ist. Und hier bin ich in einer sinnlosen Welt, gebaut für Sinn, und es gibt keinen Sinn. Es ist, als ob ich einen Magen hätte, mein Körper gebaut wäre mit einem Magen, und es nichts zu essen gibt.'

Und das wäre sehr, sehr frustrierend, nicht wahr? Wenn man einen Magen hätte, und es wäre nichts da, was hineinpassen würde. Also, der große Sinn des Lebens in dieser Hinsicht ist, dass wir einen Magen haben, der Essen verdauen kann, und es Essen gibt und mein Magen vor Freude knurrt, wenn eben die Wiener Schnitzel hinuntergehen und die sind gerade das, was der Arzt verordnet hat, nicht wahr, und dann bin ich glücklich.

Also, das Problem eines leeren Magens ist gelöst. Ich habe keinen leeren Magen, ich habe heute Abend ganz gut gegessen. Aber das ist es eben, wie diese Dinge zusammenpassen. Das Gehirn ist für Probleme gebaut und Probleme gibt es genug. Aber wenn ich sie nicht lösen kann, verdauen kann, ist das Gehirn unglücklich und man kommt in Stress.

Nun, Sie wissen, dass das zu Selbstmord führt. Selbstvernichtung. Probleme, die man nicht lösen kann. Und man löst sie, indem man sich selbst vernichtet. Was für eine Lösung! Das ist physiologisch gesehen sicherlich nicht sehr gesund, aber so macht man es.

Nun, ich habe einen Freund. Das ist ein guter, lieber Mann, ein Ingenieur. Und er ist Stadtgenieur in einer großen Stadt in der Schweiz. Ich kenne ihn seit mehr als zweiunddreißig Jahren. Und er arbeitet in einem Ingenieurbüro und er hat einen Chef, der sehr gut mit ihm zusammenarbeitet. Die beiden sind sehr gute Ingenieure, aber sie sind politisch Christen.

Und die Marxisten haben die Mehrheit in der Regierung gehabt und sie haben diese beiden Christen richtiggehend gehasst. Und eines Tages haben sie einen Plan ausgeheckt, um die beiden zu entfernen. Und sie haben ein Gerücht in die Zeitung gesetzt, dass diese beiden 15 Millionen Franken veruntreut hätten. 15 Millionen.

Nun, mein Freund hat gewusst, dass das einfach eine Manipulation von den Politikern ist und er hat auch seine Stellung deswegen verloren. Aber weil er wirklich ein sehr gut praktizierender Christ ist, hat er die Sorgen auf Christus geworfen und Christus hat sie getragen und mein Freund ist letztendlich gerechtfertigt worden.

Aber nach einer Woche... Bei dem Chef, der diese Dinge nicht so gut praktizieren konnte... Wissen Sie, was geschehen ist? Er hat einen Herzinfarkt bekommen und ist gestorben, als direkte Folge. 15 Millionen Franken. 'Ich habe es nicht getan. Was kann ich tun? Keine Lösung.' Keine Lösung, Herzinfarkt und Tod.

Also, wenn man diese Probleme nicht lösen kann, beschädigt man den Leib. Ich gebe Ihnen ein anderes Beispiel. Ich muss sehr viele Bücher schreiben, wie einige von Ihnen zu Ihrem Leidwesen wissen. Und ich habe das Schreiben auf der Schreibmaschine nie gelernt. Nun, meine Handschrift konnten zwei Personen auf der Welt lesen: Meine Frau und meine Mutter.

Meine Mutter ist nicht mehr. Sie ist beim Heiland. Und meine Frau hat kolossal viel zu tun: Das große Haus mit all den vielen, vielen Gästen und keine Hilfe. Nicht einmal ein Mensch, der putzt, eine Putzfrau. Und da kann sie es nicht immer lesen.

Da habe ich gesagt: 'Also gut, dann muss ich tippen.' Und da habe ich mit zwei Fingern angefangen, nicht wahr? Sie kennen das. Das nennt man bei uns die Hühner-Methode, also die Pick und Kratz-Methode. Also, man tippt falsch und es strengt sehr an. Ich kann mit zwei Fingern sehr schnell tippen mit vielen Fehlern.

Nun, aber das Ergebnis war: Nach einigen Monaten dieser Handlungsweise brauchte ich nur eine Schreibmaschine zu sehen und da hatte ich Herzschmerzen. Sie wissen: Angina Pectoris. Ich brauchte nur eine Maschine zu sehen. Das war ausreichend, um es auszulösen. Und wenn ich wirklich an die Maschine heran ging, war es wirklich sehr schlimm.

Nun, da habe ich mir gesagt: 'Hör mal, du bist aber wirklich ein Dummkopf. Die Maschine ist harmlos. Du bist der Dummkopf. Geh ein bisschen langsamer an die Sache heran und nicht mit so viel Hetze. Arbeite lieber eine Stunde länger und dafür ohne Herzschmerzen.' Und ich habe es jetzt so fertiggebracht, dass ich tatsächlich acht Stunden am Tag tippen kann, ohne dass ich Angina Pectoris bekomme. Alles ist eine Sache der inneren Einstellung. Man muss sich sehr stark trainieren, um das zu tun.

Nun, eine andere Ursache von Stress liegt darin, dass wir hier im Westen sehr viel Wohlstand haben. Ich bin für Wohlstand, ich bin nicht dagegen. Aber denken Sie an diese Nebenerscheinungen. Wir haben, jeder von Ihnen, hier in Krelingen... Sie haben das Äquivalente von siebzig Sklaven, die Ihnen Tag und Nacht dienen.

Sie wissen das nicht, aber das Licht da oben braucht jemand, der das Licht, den Strom, macht. Sie haben ständig Wasser. Sie haben Schreibmaschinen, die müssen gebaut werden. Sie haben Spülmaschinen. Jemand muss den Strom machen, jemand muss die Spülmaschinen machen. Sie haben Waschmaschinen. Sie haben ein Radio. Sie haben Fernsehen. Sie haben Rolltreppen. Sie haben alles, was nur möglich ist.

Nur: Heute gibt es keine Sklaverei, man wird für die Arbeit bezahlt, nicht wahr? Nun, die siebzig Sklaven, die ich erwähnte, sind all diese Fazilitäten, die wir haben. Und heute müssen sie bezahlt werden. Und weil die Leute immer mehr Gelder verlangen, müssen Sie mehr bezahlen.

Nun, früher hatte man, wollen wir sagen, nicht siebzig Sklaven, sondern zwanzig. Man hatte weniger Strom oder gar keinen Strom. Man hatte keine Rolltreppen. Man

hatte keine Spülmaschinen, man hatte keine Waschmaschinen. Aber man hatte achtzig Stunden die Woche, um das Geld zu verdienen, um sie, die zwanzig Sklaven, zu bezahlen.

Jetzt ist es so, dass wir... Wie viele sind es? ...achtunddreißig Stunden haben wollen, um... sind es vierzig Stunden, achtunddreißig Stunden, je nachdem. Und wir haben siebzig Sklaven, die immer teurer werden, die bezahlt werden müssen. Also, Überstunden, davon reden wir nicht, aber die können auch dabei sein. Aber der Standardlohn ist für fast vierzig Stunden die Woche...

Die Schweizer wollen achtunddreißig Stunden einführen. Ich weiß nicht, wie weit die Deutschen in Bezug auf diesen Fortschritt sind, aber das macht nichts. Die Sache ist diese: Um all diese Sklaven, die auch gerechterweise bezahlt werden müssen, bezahlen zu können, müssen wir letzten Endes so gehetzt arbeiten, dass die Rechnung nicht mehr aufgeht.

Und vor lauter Rechnungen, die wir nicht bezahlen können, leben wir auf Kredit und Kredit bringt uns Zinsen ein. Und je mehr man ins Defizit kommt, desto mehr Zinsen gibt es, bis die Rechnung gar nicht mehr aufgeht. Und wissen Sie, die Leute gehen pleite. Die gehen ständig pleite. Und das bringt ungeheuer viel Stress mit sich.

Sie haben alle Dickens gelesen. Kennen Sie den Namen Mr. Micawber? Mr. Micawber. Wer kennt Mr. Micawber? Oh, ihr lieben Leute, was für eine Bildungslücke. Mr. Micawber war ein ausgezeichneter Mann. Seine Philosophie des Lebens war: 'Einkommen: Zwanzig Schilling die Woche. Auslagen: 19,5 Schilling die Woche. Resultat: Glück.' 'Einkommen: Zwanzig Schilling die Woche...' Er rechnet es uns vor: 'Einkommen: Zwanzig Schilling die Woche. Auslagen: Fünfundzwanzig Schilling die Woche. Resultat: Hölle.'

Sehen Sie? Die Hölle ist der Hort des Stresses. So ist das. Und wir, die Bundesrepublik Deutschland, leben in Mr. Micawbers Hölle. Da hat man wieder ein Finanzloch von acht Milliarden aufgedeckt. Und was wollen sie tun? Borgen. Und wenn sie borgen, ergeben sich daraus Zinsen. Wer gibt das Geld? Leute, die nicht zwei Prozent Zinsen haben wollen, sondern wenn es ein schlechter Gläubiger ist, nimmt er zwanzig Prozent, nicht wahr, um sicher zu sein, und das bringt mehr und mehr Stress.

Deshalb ist es so unchristlich: Diese Unart, vom Defizitwesen zu leben, und das Maß des Defizitwesens ist das Maß des Kreditwesens und das Maß des Kreditwesens ist auch ein Maß des Stresses. Denn letzten Endes geht die Rechnung nicht auf und Sie oder der kleine Johannes sitzen in der Ecke und da vergießen Sie die Tränen oder den Schweiß des Stresses, weil die Rechnung nicht aufgeht.

Also, nie, nie soll man mehr Wohlstand genießen, als man verdient. Und die Politiker sagen: 'Wohlstand müssen wir haben. Ob wir die entsprechende Produktivität haben, ist eine ganz andere, getrennte Frage', und das ist es nicht. Letzten Endes wird es im Superstress und der Pleite enden. Und das ist das, was mit der Währung geschieht.

Das Maß der Inflation ist nur das Maß der Unterproduktion: Dass man mehr ausgibt, als man produziert. Nun, ganz einfach. Also, das können wir jetzt lassen. Wir sind... Wenn Sie mit mir darüber diskutieren wollen, machen wir das nachher.

Wir sind für Stress gebaut, wir sind dafür gebaut. Denn Sie haben ein extra System in Ihrem Körper, so dass Sie das Stress-System brauchen, und das Stresshormon ist Adrenalin. Wenn Sie sich stressen, werden Sie bleich im Gesicht, und die Gefäße verengen sich und das Blut wird weggedrückt. Das Herz fängt an, fester und schneller zu schlagen, der Blutdruck erhöht sich, der Appetit nimmt ab. Liebe Dame, wenn Sie mit dem Übergewicht Mühe haben, wenn die Linie nicht mehr stimmt, und Sie mehr essen, als Sie verkraften können, leben Sie in dem Gegenstück vom Stress: Es geht Ihnen zu gut.

Nun, wenn Sie das vermeiden wollen... Hier gibt es Krankheitsfälle, und Sie müssen das, was ich jetzt sage, mit ein bisschen Senf einnehmen, nicht wahr, damit es verdaulich wird. Aber wenn Sie dafür sorgen, dass Sie sich wirklich stressen, senkt der Stress den Appetit. Das ist eine wohlbekannte Tatsache.

Wenn Sie es künstlich tun, mit Tabak... Viele rauchen Zigaretten, besonders unter den Damen, weil sie wissen, dass es den Appetit senkt. Aber es erhöht bei Damen auch maßlos die Anfälligkeit für Lungenkrebs, ganz maßlos. Die Frauen haben die Männer bei der Krebsanfälligkeit der Lunge jetzt fast überholt und das teilweise aus diesem Grund. Nun, lassen wir das.

Wir haben diese Stressreaktion und man rüstet sich für das, was man im Englischen „The Flight- or Fight-Reaction“ nennt. Also, die Flucht- oder die Kampfreaktion. Das ist ein Teil unserer Physiologie. Also, wir sind für Stress gebaut. Und was mir größte Sorgen macht, ist, dass die Jugend heute maßlos viel Wohlstand hat ohne den Stress des Verdienstes, um den Wohlstand zu bekommen.

Und das Ergebnis ist eine kolossale Lethargie und die Unfähigkeit, leistungsfähig zu sein. Wenn Stress nicht mit dem Wohlstand gekoppelt ist, gibt es eine Entkopplung mit den schrecklichen Folgen, die wir jetzt in Frankfurt während der ganzen Woche, als ich dort Vorträge gehalten habe, gesehen haben.

Das sind meistens junge Leute. Ich sage nichts gegen ihre Ansichten, nicht wahr, über die Startbahn und all das. Aber Tatsache ist: Durch diese Kunstgriffe der Arbeitslosen-Unterstützung... Ich sage nicht, dass jemand hungern sollte. Aber wenn man Geld bekommt, soll man dafür etwas tun, nur das. 'Wer da nicht ist, soll nicht essen.' sagt die Heilige Schrift, und ich glaube, dass es richtig ist. Ich bin nicht hart auf dem Gebiet, nicht wahr? Ich meine, ich will nicht hungern und so. Ich bin dankbar für den Wohlstand, den wir haben.

Nur sage ich, was die Rückkopplungen mit sich bringen. Also, denken Sie nur nicht, dass ich da radikal bin oder so. Das bin ich nicht. Aber ich sehe, was die physiologischen Folgen sind. Wenn wir für Stress gebaut sind, und wir sind dafür

gebaut, um zu schaffen, und wir sind dafür gebaut, um uns im Schweiß unseres Angesichts unseren Wohlstand zu verdienen. So sind wir gebaut.

Wir sind nicht nur für Stress gebaut, aber wir sind auch für Stress gebaut, und die heutigen Menschen haben Stress der falschen Sorte. Es ist einfach der Stress von Sorgen anstatt dass es der Stress von produktiver Arbeit ist. Denn das gibt Befriedigung, produktive Arbeit... Wir sind auch für Entspannung gebaut. Beides.

Wir haben ein besonderes Hormon dafür. Das Stresshormon ist Adrenalin. Das Entspannungshormon ist Acetylcholin. Und wenn man sich stresst, gibt es Adrenalin und das Gesicht wird blass, nicht wahr, und das Herz schlägt schneller. Wenn man sich entspannt und ... Also, wie sagt man das auf Deutsch? ... relaxt ist, nicht wahr? Man... Die Amerikaner sagen „Take it easy“, nicht wahr?

Also, man setzt sich in den Lehnstuhl, legt die Halsseite hoch und dann ist es gut. Das bringt Blut ins Gesicht. Und wenn ein Mädchen errötet... Das ist ein Zeichen dafür, dass sie physiologisch und vielleicht auch moralisch in Ordnung ist. Wenn sie nicht erröten kann, würde ich mit größter Skepsis auf dieses Mädchen schauen, denn dann ist sie entweder physiologisch oder moralisch nicht in Ordnung, eins von beidem.

Ich habe gesagt... Die Männer wissen das: Wenn eine Frau errötet, ist sie doppelt so hübsch wie normal, nicht wahr? Das ist doch klar. Das ist ganz natürlich und was natürlich ist, ist schön. Aber es ist sehr wichtig, dass Sie das verstehen, meine sehr verehrten Damen und Herren.

Denn wenn man sich ständig stresst, fließt das Blut weg vom Gewebe. Auch wenn man sich ständig mit der Schreibmaschine stresst, fließt das Blut weg vom Herzen. Und da haben Sie einen ganzen Traktus im Herzen, der dann an Ischämie leidet, also an Blutleere. Und wenn dann die Muskeln kein Blut haben, gibt es diese schrecklichen Schmerzen eines Infarkts.

Es ist das Absterben eines Teils des Herzens wegen Blutmangels. Und das Herz ist die Blutpumpe, und da sieht man an dieser Koronararterie, dass sie durch irgendwelche Dinge oder durch Sorgen abgeschnürt wird. Und dann stirbt ein Teil des Herzens und da hat man eine große Narbe am Herzen, und wenn die Narbe zu groß ist, stirbt man.

Aber das Entspannen muss auch sein, und die Kunst des Lebens ist nicht, dass man sich ständig nicht stresst. Die Kunst des Lebens ist, dass man sich stresst und produktiv arbeitet und im Schweiß des Angesichts etwas tut und sich dann ausruht. Und dann das Gleiche von vorne und dann wieder das Gleiche. Sich stressen und entspannen.

Die Leute, die sich nie stressen, sind diejenigen, die bei Stress-Syndromen am schlechtesten dran sind. Man muss beides haben. Wir sind für eine Dialektik gebaut. Wir sind wie die Leute, die ständig reden. Da kann man mit keinem Wort

durchkommen, nicht wahr? Reden, reden, reden, wie eine Bagage vor einem Krieg, nicht wahr?

Und wir sind auch dafür gebaut, um zu hören. Die armen, armen Seelsorger, die ständig nur den Wasserfall hören müssen. Und solche Leute sind diejenigen, die nicht hören können, sonst würden sie nicht so viel reden. Wir sind gebaut, um zu reden und zu hören. Und wenn man nur hört und nicht redet, ist das fast so schädlich, wie wenn man nur redet und nicht hört.

Man muss da einfach ein Gleichgewicht finden. Meine Söhne nennen solche Leute, die das tun, die ständig reden... Die nennen sie „Talking Machines“ und dann muss man nur den Stecker hinter ihnen ausstecken und dann hat man Ruhe. Das ist ihre Theorie. Nun, die beiden müssen vorhanden sein.

Nun, unsere Vorväter... Ich denke da besonders an die Bauern und an die Gutsherren. Sie waren viel, viel weiser als wir. Als sie am Tisch erschienen, stand Vater hinter seinem Stuhl. Und er kam von der Hetze des Tages, denn er hatte vor dem Frühstück eine Stunde gearbeitet, nicht wahr? Mein Vater hat das eine Weile wirklich getan und ich weiß, dass viele Bauern... Mein Vater war Gutsherr auf einem Gut in England.

Und hinter dem Tisch sorgte er dafür, dass man für einen Moment still war. Meine Mutter, sie war gläubig und sie hat gebetet. Stille für einen Moment, und das ist Entspannung. Und sie haben das regelmäßig getan, aber sie haben sich auch sehr bei der Arbeit gestresst. Sie haben doppelt so viel gearbeitet wie wir heute.

Wissen Sie, wie faul wir geworden sind? Man vergegenwärtigt es sich nicht. Ich ging gestern in Frankfurt in die Bank. Ich habe sie gebeten, etwas Kleingeld für mich zu wechseln. Es war die Commerzbank, wenn Sie es wissen wollen, und der Angestellte hat gesagt: 'Nein. Das machen wir hier nicht.' Ich fragte: 'Wieso denn nicht? Haben Sie keine Waage? Legen Sie es einfach auf eine Waage.' - 'Nein.' Genau in diesem Ton kam es zurück. Stellen Sie sich das vor!

Stellen Sie sich noch etwas anderes vor: Meine Mutter hatte eine jüngere Schwester. Die beiden standen sich sehr, sehr nahe. Und damals gab es keine Luftpost nach Amerika. Es ging nur mit dem Schiff. Und sie korrespondierte mit ihrer Schwester, alle zehn Tage per Schiff. Alle zehn Tage hat sie von ihrer Schwester in Syracuse im Staat New York einen Brief bekommen, und sie schrieb auch in diesem Zeitabstand zurück.

Ich schrieb vor zwei, drei Jahren per Luftpost an meinen Onkel, der über hundert Jahre alt wurde, und das ging so: Das Flugzeug schaffte tausend Kilometer die Stunde und war vierzehn Tage unterwegs, bis er den Brief bekam. Woran liegt das wohl? Muss ich Ihnen verraten, woran das liegt, oder können Sie sich denken, woran das liegt? Es kostet noch dazu zwanzigmal so viel. Liegt das an den Maschinen oder liegt das an den Menschen, die die Maschinen bedienen? So ist das.

Ich schickte einen Brief von ? in Nordwestengland nach Suburbans? an meinen alten Freund Mr. Huckwitch?. Und er bekam den Brief drei Wochen später. Was kann man da sagen? Also, das sind Sachen, die man braucht.

Nun, lasst uns ein bisschen über Stressen und Entspannen reden. Haben Sie jemals in einem Zug gesessen? Und Sie haben beim Sitzen die ganze Zeit die schöne Landschaft gesehen. Sie fahren in die Schweiz. Sie fahren durch die Berge nach Mürren oder Adelboden. Mit dem Bus, nicht wahr, von Frutigen aus, fahren Sie da hoch.

Und wenn Sie das zehn Stunden lang gemacht haben, wie fühlt sich ihr Auge? Sie sind müde vom Gucken, nicht wahr? Ist es nicht so? Und dabei haben Sie sich nicht so besonders beschäftigt, sondern Sie haben nur geschaut. Nach einiger Zeit müssen Sie die Augen zumachen.

Nun, ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber ich habe ein sehr gutes olfaktorisches Organ, also hier die Nase, auf gut Deutsch. Wenn man mir Flieder gibt... Also, ich rieche Flieder so gern, so im Mai. Ist es nicht schön, besonders am Abend? Der ganze Garten bei uns ist im Mai und im Juno voller Flieder. Aber wissen Sie: Wenn man den im Zimmer hat und ihn ständig riecht, überwältigt das einen und man muss ihn raus tun.

Oder: Wissen Sie, was Seidelbast ist? Daphne? Oh, im März. Ich habe dafür gesorgt, dass mein Garten voll ist von Seidelbast, wegen des Geruchs. Es ist ganz wunderbar. Aber wissen Sie, wenn Sie den ins Zimmer stellen... Wenn Sie ihn abschneiden, ehe er blüht, blüht er dann im Zimmer, aber Sie können das keine Stunde aushalten. Die Nase wird müde. Ich weiß es nicht...

Ich esse sehr gerne Erdbeeren mit Sahne und das schmeckt gut. Nun, sechs Jahre konnte ich es nicht, weil ich Hepatitis hatte. Und die anderen haben es gegessen. Ich konnte es nicht sehen, wie sie es gegessen haben, weil es mir so gut geschmeckt hätte, und ich durfte es nicht wegen der Sahne.

Aber als ich dann von der Hepatitis geheilt wurde... Wissen Sie, meine Frau hat gesagt: 'Jetzt musst du es aber richtig essen.' Und da haben wir Erdbeeren im Garten, die ständig blühen und tragen. Und da habe ich wirklich so viele davon gegessen, bis ich sie nicht mehr sehen konnte. Verstehen Sie das? So ist es.

Also, auch der Geschmack wird müde, und so ist es mit dem ganzen System des Menschen. Es braucht sehr viel, um eine Sinneswahrnehmung wahrzunehmen. Man muss sehr darauf achten, dass man das System der Sinneswahrnehmung, sei es vom Schauen mit dem Auge, sei es vom Riechen mit der Nase, sei es vom Schmecken mit dem Mund, oder sei es auch vom Hören mit dem Ohr...

Sie hören die „kleine Nachtmusik“ von Wolfgang Amadeus Mozart. Nun, beim ersten Mal, wenn Sie es hören, sagen Sie: 'Ach schön'. Aber wenn Sie es zwei-, dreimal hintereinander hören, ist es nicht mehr schön. Sie können es nicht, Sie sind mit diesen Dingen überlastet.

Und all unsere Sinneswahrnehmung ist abhängig von einem System von Codierung und Entschlüsselung. Jetzt muss ich Sie richtig anschauen, denn jetzt kommt etwas, wo ich meine Sinneswahrnehmung gut gebrauchen kann.

Lasst uns hier mal schauen. Ja. Also, das ist Georg und...Haben wir irgendetwas, womit ich... Oh, ich kann es auch so machen. Georg hat fünf Sinne. Augen, Ohren, die Nase, den Geschmack und fünftens die allgemeine Propriozeption. Das ist die Selbstwahrnehmung.

Wenn ich hier stehe, meldet sich alles in meinen Gliedern, dem Gehirn, und der Druck in meinem Knie wird nach oben gemeldet und das wird dann durch elektronische Impulse analysiert. Und dann heißt es: 'Wenn du nicht ein bisschen nach vorne oder nach hinten gehst, wirst du umfallen.' Und in dem Augenblick, in dem ich einen Herzinfarkt bekäme, würde ich umfallen, weil die Meldung von dem Zustand meines Körpers nicht weitergegeben und analysiert wird, und die Analyse nicht an meinen Körper zurückgeschickt wird.

Das ist alles äußerst komplex. Also, wir wollen das analysieren. Ich sehe Sie. Die Photonen von den Lampen fallen auf ihre edlen Stirnen, und die werden reflektiert. Und die Photonen, die dann reflektiert werden, fallen auf die Netzhaut hinter der Linse in meinem Auge. Und dann, auf der Netzhaut, wird jedes Photon in Elektronen umgewandelt. Auf so eine Art und Weise, dass das Bild hier in der Netzhaut als ein elektronisches Bild in meinem Gehirn gemeldet wird.

Nun, es bedeutet eine Computerarbeit, die absolut unvorstellbar ist, um das zu tun, denn es geht um Millionen von Impulsen pro Sekunde. Ungeheuer ist das. Und wenn man das lange tut, wird man müde.

Nun, zwei zanken sich. Es sind zwei Männer. Und der eine Mann versetzt Georg einen Schlag aufs Auge. Und wenn seine Faust im Auge ist, kann Georg die Photonen sehen. Warten Sie bitte, das ist doch eine ganz einfache Frage: Kann er etwas von den Photonen sehen, wenn die Faust im Auge ist? Ja oder Nein? Nein. Aber was sieht er? Sterne. Wo kommen denn die Sterne her, wenn er kein Licht sieht?

Das ist das, was ich Ihnen sagen muss. Wenn man hier auf die Zäpfchen und die Stäbchen Druck ausübt, die die Photonen wahrnehmen und sie in Elektronen umwandeln... Wenn Sie mit der Faust darauf drücken, lesen das die Netzhaut und die Zäpfchen und die Stäbchen als etwas anderes ab, als was es in Wirklichkeit ist. Sie lesen es als Licht ab und Sie sehen Sterne oder Funken, wie Sie wollen, nicht wahr?

Also, man kann dieses System ziemlich leicht täuschen. Gehen wir eins weiter. Nehmen wir das Ohr. Sie hören die „kleine Nachtmusik“, und die Wellen, die drücken auf das Trommelfell im Ohr. Und wenn der Druck ausgeübt wird, wird er in Elektronik umgewandelt. All die Wellen in der Luft werden in Elektronik umgewandelt. Und die Elektronik geht diesen Nerv hinauf und wird dort sortiert und dechiffriert. Und dann leuchtet ein akustisches Bild von der „kleinen Nachtmusik“ auf, verstehen Sie?

Also, alles wird in Elektronik umgewandelt, und man „sieht“, wenn ich es so sagen darf, die Musik. Die Dirigenten und Musiker... Wenn sie eine Partitur vor sich haben... Sie können alles zur gleichen Zeit sehen, ohne es zu hören, nicht wahr? Ganz wunderbar.

Also, Sie sehen die Lichtquellen hier elektronisch im Gehirn. Aber wenn ein Mensch zu viel Alkohol trinkt und Delirium tremens bekommt... Sie wissen, was Delirium tremens ist? Die Trinkerkrankheit. So ein Mensch wird allerlei hören, was nicht da ist.

Ich war einmal als kleiner Junge, sechs, sieben Jahre alt, bei einem Farmer in unserer Nähe. Er hieß Mr. Bolton. Mein Vater hatte mich mit zu ihm genommen. Er lag im Bett. Er war ein Trinker. Und als ich da war, schrie er auf, und er sagte, dass die kleinen Dämonen am Ende seines Bettes wieder da seien und ihn wieder in die Knie gezwickt hätten. Er hatte die Schmerzen gefühlt und er hatte die Dämonen gehört, weil der Alkohol im Blut dieses System so stimuliert hatte, dass er etwas Falsches hörte, was nicht da war.

Also, wenn man diese Wellen hier... Wenn man dieses Ohr mit den falschen Mitteln stimuliert, hört man natürlich etwas, was nicht da ist. Das ist die Basis von Halluzinationen im Ohr. Man hört Musik, die nicht da ist.

Nun, nehmen wir die Nase. Juno, vom Flieder her. Wunderbar. Aber wissen Sie: Wenn ein Epileptiker einen Anfall haben wird, bekommt er oft das, was man eine Aura nennt. Er riecht etwas, was nicht da ist, und das warnt ihn davor, dass er einen Anfall haben wird. Da muss man sehr leise sein, denn Epileptiker wissen es oft, wenn der Anfall kommt.

Und das heißt, dass die Entladungen, die bei Epileptikern auftreten... Die sind überaktiv und stimulieren die Nase, und die Nase und die Nerven von der Nase reagieren auf diese elektronische Stimulation und meinen, dass ein Geruch vorhanden ist. Und sie riechen etwas, was nicht da ist. Also, all diese Dinge sind da und man kann sie sehr leicht... Man kann das System sehr leicht täuschen.

Nun, was ich Ihnen heute Abend sagen will, meine sehr verehrten Damen und Herren, ist dieses, und das ist absolut maßgeblich, um den Stress zu verstehen: Die fünf Sinne sind heutzutage vollkommen überflutet. All unser Wohlstand kommt von der Überbelastung der fünf Sinne.

Schauen Sie mal, was wir am Tag hören. Neben dem normalen Gespräch haben wir Telefone. Die Leute telefonieren ständig von Amerika aus mit mir. Das hätte ich noch vor hundert Jahren nicht gehabt, und das ist eine zusätzliche Belastung meines Ohrs.

Schauen Sie mal, was ich am Tag sehe. Ich sehe nicht nur... Ich sehe hier die lieben Leute aus Krelingen, aber ich gehe auch nach Hause. Ich habe keinen Fernseher, aber wenn ich einen hätte, könnte ich fernsehen und da würde ich noch mehr sehen. Das Auge wäre zusätzlich belastet.

Nehmen Sie den Mund. Wir haben noch nie so gut gelebt wie jetzt. Was haben wir für eine Varietät beim Essen. Eine Abwechslung, die wir früher nicht hatten, und die Zunge ist überlastet, und man sagt von den lieben Damen, dass sie ihre Männer an der Nase, an der Leine, herumführen, nicht wahr? Mit Parfüm und all diesen Dingen. Und das ist auch eine zusätzliche Belastung des Systems.

Also, der Wohlstand hat dieses System sehr überlastet und der Engpass von den fünf Sinnen liegt hier in der Decodierung oder Dechiffrierung der Elektronik da oben von den fünf Sinnen. Viel, viel komplizierter als Ihr Fernsehgerät. Viel komplizierter, und es arbeitet viel wirtschaftlicher. Ein paar Kohlköpfe und etwas Wiener Schnitzel und bei Zimmertemperatur, also 34, 38 °C... Da arbeitet das ganze System viel besser als ein Fernsehgerät.

Nun, sind Sie mit mir? Sind Sie bei mir oder schlafen Sie? Der Engpass liegt da. Und jeder Sinn kämpft, um Platz auf diesem System zu bekommen, jeder Sinn. Das Auge kämpft gegen das Ohr, um im Gehirn gesehen bzw. gehört zu werden. Der Geschmack kämpft gegen den Geruch, um im Gehirn Platz zu bekommen. Die Propriozeption, die Selbstwahrnehmung, kämpft gegen das Auge, und das Auge belastet das System mehr als alles andere. Denn der größte Nerv im Kopf ist der optische Nerv vom Auge.

Nun, ich will Ihnen jetzt beweisen, denn dies ist absolut maßgeblich, damit Sie mich heute Abend verstehen, dass einzig das Auge gegen die anderen Sinne im Wettbewerb steht. Sie wissen, dass... Vielleicht einige, die mich kennen... Sie wissen, dass wir fünfundzwanzig Mal in dreiundzwanzig Jahren Ehe und wir sind jetzt einunddreißig Jahre verheiratet, umgezogen sind. Züglet, wie die Schweizer sagen, also umgezogen. Und Sie wissen, was das in Bezug auf das Haus bedeutet. Man muss jedes neue Haus fünfundzwanzig Mal mit vier Kindern neu einrichten.

Und ich will Ihnen zeigen, dass der eine Sinn gegen den anderen kämpft. Und wenn Sie das verstehen, verstehen Sie das Wesen des Stresses. Wir richteten ein neues Haus in Amerika ein und da sagt meine Frau: 'Wir hängen die Bilder auf.' Und da sage ich: 'Gut, ich hole mir die Leiter.' ich hole mir selber die Leiter, und ich klettere auf die Leiter und sie gibt mir das Bild in die Hand, und da sagt sie: 'Da oben.'

Und dann nehme ich den Nagel und den Hammer, und ich frage: 'Liebchen, meinst du da?' - 'Zehn Zentimeter nach rechts.' Und da lehne ich mich hinüber, nach rechts, nicht wahr, auf dieser wackligen Leiter. 'Meinst du da?' - 'Nein, ich meine zwei Millimeter nach unten.' Da gehe ich dann gehorsam zwei Millimeter nach unten und sie sagt: 'Nein, nicht ganz richtig. Noch einen Millimeter.' Und dann gehe ich noch einen Millimeter nach unten und sie sagt: 'Ja, genau da.' und meine Arme sind die ganze Zeit oben, nicht wahr, und ich stehe die ganze Zeit auf meinen Zehenspitzen und das ging schon zehn Minuten so.

Und da frage ich: 'Also, bist du wirklich so weit?' und sie antwortet: 'Ja, da ist es.' Und da haue ich mit dem Hammer drauf. Aber anstatt den Eisennagel zu treffen, treffe ich mit voller Kraft meinen Daumen. Nun, was geschieht? Es gibt zwei

Verhaltensweisen, und Sie können wählen, welche Verhaltensweise Sie haben wollen. Sind Sie mit mir? Also gut, Sie schlafen noch nicht. Gut.

Zwei Verhaltensweisen. Ich sage: 'Traum meiner Jugend, ich habe meinen Daumen getroffen und ich werde den Nagel verlieren. Der ist nämlich jetzt schon blau.' Ich komme herunter und gebe ihr einen Kuss und sage: 'Alles in Ordnung.' Also, das ist die Verhaltensweise von himmlischen Wesen, nicht wahr, die auf Erden nicht existieren. Nun, vielleicht gehören Sie dieser Kategorie an.

Die andere Verhaltensweise ist Folgende. Ich kann hier alles sagen. Hier in diesem Raum, der zur Kirche gehört, vor Ihnen, kann ich es sagen. Also, ich schreie. Ich brülle, wenn Sie wollen. 'Aua', und dann schüttle ich meine Hand, hopse die Leiter herunter, laufe um das Zimmer herum und ich mache das. Also, das Schreien...

Warum schreit man, wenn man sich weh tut? Warum macht man das? Wissen Sie, als Physiologe kam ich zum ersten Mal zu der Einstellung... Als es heißt, dass Jesus gekreuzigt wurde und nicht schrie... Das ist kein normaler Mensch, das ist ein Supermensch. Ein normaler Mensch kann das nicht.

Wenn Sie sich sehr weh tun und das Bewusstsein behalten, schreien Sie. Und wenn Sie können, laufen Sie und den verletzten Teil schütteln Sie. Wissen Sie, was Sie dadurch tun? Sie speisen in dieses System hier, das die Schmerzen empfindet... Denn hier empfinden Sie Schmerzen, nicht hier. Das ist nur eine Täuschung. Die Schmerzen werden eigentlich hier empfunden. Und wenn Sie Opiate einnehmen, dämpft das das Gehirn. Die Schmerzen nehmen zu, aber Sie spüren sie nicht, weil das hier alles gedämpft ist.

Nun, wenn Sie diese starken Schmerzen haben... Das wird alles durch das Telefonsystem herauf gemeldet. Aber wenn Sie dann von den Ohren und von der allgemeinen Propriozeption durch Herumlaufen und durch Schreien und durch Schütteln... Dann füttern Sie, speisen Sie ins Gehirn extra Impulse ein, so dass ein Teil der Schmerzimpulse nicht durchkommt. Das ist das, was hier passiert, und das ist ganz natürlich. Und das ist die natürliche Methode, um eine Anästhesie oder eine Analgesie zu bekommen, damit es weniger Schmerzen gibt.

Darf ich Ihnen ein zweites Beispiel erzählen? Sie dürfen nicht alles hundertprozentig für bare Münze nehmen, was ich Ihnen jetzt sage, aber es ist pädagogisch richtig. Das garantiere ich Ihnen. Wollen wir sagen, ich bin wiederum auf hoher See und ich habe einen Abszess unter dem Zahn. Das kommt oft vor. Ja, es geschieht nun mal.

Nun, ich komme nach New York und ich gehe zum Zahnarzt und ich bin so..., nicht wahr? Und der Zahnarzt setzt mich auf seinen Stuhl, legt mich flach hin, wie sie es da drüben tun, auch hier jetzt. Und er sagt nach einer halben Stunde, als er mich überall gestochen hat, nicht wahr? Er sagt: 'Ja, aber, Herr Professor, Herr Kollege: Sie haben einen Abszess unter dem Zahn.' Ich sage: 'Ja, eben. Das weiß ich, diese Information habe ich. Was machen Sie?' - 'Oh', sagt er, 'ich ziehe keine Zähne.' Das ist so in Amerika. 'Ich konserviere Zähne nur. Ziehen tu ich sie nicht.'

Und da habe ich dort eine Stunde verloren, nicht wahr, in diesem Zustand. Da stehe ich also auf und frage: 'Haben Sie einen Kollegen, der das macht?' - 'Oh, gegenüber. Er arbeitet mit mir zusammen, vielleicht macht er das.' Und ich gehe rüber zu ihm, er legt mich flach, untersucht mich noch eine Stunde, macht ein paar Röntgenbilder, um sicher zu sein, nicht wahr, obwohl man es auch so deutlich sehen kann.

Nun, er sagt: 'Ja. Nur eins, Herr Kollege: Sie haben einen Abszess unter dem Zahn.' - 'Ah ja.' Das klingt nicht sehr höflich, nicht wahr? 'Ja, ja. Das weiß ich, Herr Kollege. Was machen Sie?' Er sagt: 'Ich ziehe Ihnen den Zahn.' - 'Also gut, machen Sie es. Wie wollen Sie es machen?' - 'Ja, wie möchten Sie es haben?' - Ich entgegne: 'Ja, was bieten Sie mir an?' - 'Nun', sagt er, 'wir können es mit Vollnarkose machen. Lachgas und all das andere.'

Ich sage: 'Nein, danke. Es ist nicht gut für das Gedächtnis. Ich muss viele Vorlesungen halten. Lassen wir das mit der Vollnarkose.' - 'Nun', sagt er, 'also gut. Möchten Sie dann eine Lokalanästhesie haben?' Ich antworte: 'Was haben Sie? - Prilocain, und da ist auch Adrenalin drin enthalten.' - 'Oh, das muss natürlich für den Zahn sein, aber Adrenalin bekommt mir nicht sehr gut. Ich bin sehr gestresst und ich bin auch ein bisschen allergisch.' - 'Nun', sagt er dann, 'lokal ist nicht gut, Vollnarkose ist nicht gut. Was erwarten Sie von mir?' Ich frage: 'Haben Sie etwas anderes?'

Nun, das, was ich jetzt sage, ist ein Mythos, aber pädagogisch und didaktisch ist es in Ordnung. Er sagt: 'Ja, ich habe hier ein Verstärkersystem und ich gebe Ihnen einen Kopfhörer. Und wenn es Ihnen weh tut, drehen Sie die Lautstärke höher, und dann wird es Ihnen weniger weh tun.'

Nun, das scheint mir vernünftiger zu sein, nicht wahr, und ich stülpe den Kopfhörer über den Kopf und ich habe meinen Fuß an dem Verstärkerpedal, nicht wahr? Und gerade, wie er seinen Fuß auf meine Brust setzt, um den Zahn wirklich zu ziehen, denn ich habe sehr große Zähne mit guten Wurzeln daran... Da drehe ich auf die höchste Stufe, nicht wahr? Ich weiß nicht, wie viel Watt Output das genau sind, aber auf jeden Fall sehr viel. Und wenn dann die Kopfhörer von meinen Ohren weggeblasen werden, zieht er den Zahn, und ich sage: 'Also gut, die Tat ist geschehen.'

Nun, man sollte sehr vorsichtig sein mit solchen Methoden. Sagen Sie es Ihrem Zahnarzt nicht, dass ich Ihnen das gesagt habe, denn man kann davon taub werden. Aber die Tatsache ist... Das ist es, was ich Ihnen sagen will... Die Tatsache ist, dass wenn man genug Impulse durch die Ohren hinein speist, man die Schmerzen tatsächlich vermindern kann. Das kann man tun.

Ich habe in meiner Jugend Rugby-Fußball gespielt. Nun, Sie wissen, was Rugby-Fußball ist. Nur Gentlemen dürfen das spielen, sonst töten sie sich, nicht wahr? Wenn man den Ball unter den Arm bekommt... Es ist ein gutes Spiel, aber man muss ein Gentleman sein, sonst ist es tödlich.

Nun, ich hatte, ich war in diesem Gemenge. „Droper's Strong". Ich war im Gemenge. Also, drei Männer, zwei Männer und drei Männer... Die spielen gegen drei Männer, zwei Männer und drei Männer, und der Ball wird in die Mitte des Feldes gelegt.

Und ich hatte einen Mann namens Andrew Wall neben mir. Er war groß, wir waren beide groß, und wir waren in der Mitte, wir haben also das Hauptgewicht gebildet. Und er hat gesagt: 'Ich wette mit dir, dass ich heute einen Drop', also, das ist ein Tor, beispielsweise beim Rugby-Fußball, 'bekomme.' Ich habe erwidert: 'Gut. Ich wette, dass du nichts bekommst.', und so haben wir das abgemacht.

Und als er den Ball dann in der Mitte platziert hatte, hat er heftig mit den Füßen gearbeitet, um den Ball zu bekommen. Und dann bricht das Gemenge auf, nicht wahr, und man nimmt den Ball unter den Arm und dann geht man los, um ein Tor zu bekommen. Und als er das getan hatte, das Hacken mit den Füßen, hat er das Gleichgewicht verloren. Und durch das Verlieren des Gleichgewichts fiel er um und als er umfiel, verfiel sich der Gürtel des Vordermannes, die Schnalle des Gürtels, in seinem Ohr, und riss das Ohr aus. So war das.

Es riss ihm das Ohr aus, aber er hat es gar nicht gemerkt. Er ging los mit dem Ball unter dem Arm und rannte mit Vollgas auf die Linie zu, um ein Tor zu bekommen. Und gerade, als er noch zehn Meter davon entfernt war, piffte der Schiedsrichter, denn er war blutig und das Blut verteilte sich über den ganzen Anzug und er drehte sich um und sagte: 'Ich war nicht offline. Es ist in Ordnung.' Und als er da stand und auf die Entscheidung des Schiedsrichters wartete, griff er plötzlich nach dem Ohr und fiel ohnmächtig um.

Warum hat er das nicht vorher machen können? Denn die Schmerzen waren nachher genauso stark wie vorher, als es frisch geschehen war, nicht wahr? Aber es war die Aufregung von dem ganzen Spiel. Seine Augen waren voll beschäftigt, um das Tor zu bekommen. Er bekam mit, was die anderen sagten, wie sie ihm zuriefen, nicht wahr, dass er blutig war, und er hat gemeint, dass sie ihm für seine große Tat applaudiert hätten. Und erst, als er still stand, nachdem der Schiedsrichter gepfiffen hatte, kamen die Schmerzen über ihn und er fiel um und man musste ihm Morphin geben. Gegen die Schmerzen, vorher brauchte er es nicht.

Der Grund dafür ist, dass ein System gegen das andere kämpft, um Platz zu bekommen, um wahrgenommen zu werden. Ich habe viel mit den Soldaten aus Vietnam gearbeitet, als ich im Drogen- und Alkoholismus-Konsulat der NATO beschäftigt war. Und sie haben mir ständig berichtet, dass diese Soldaten, die um ihr Leben kämpften, umzingelt von Vietcong...

Oft waren sie schwer verwundet. Oft hatten sie keine Hände mehr gehabt, oft hatten sie ihre Finger verloren. Oft hatten sie ihre Füße verloren und auch Fleischwunden gehabt. Aber sie haben kämpfen können bis zum Ende, und danach sind die Amerikaner da immer mit diesen großen Helikoptern hereingekommen und sie haben alles kaputt geschossen, was da war. Und dann haben sie sie gerettet.

Und sie hatten immer eine Standard-Ausrüstung: Leute in den Helikoptern mit Morphin-Spritzen mit Analgetika darin. Und in dem Augenblick, wo die Soldaten von ihren Unterständen buchstäblich hochgehoben waren, haben die Mediziner gleich, wenn die Soldaten aus dem Kampf heraus waren, immer ein Mittel geben müssen. Vorher kämpften sie sehr gut, aber nachher, wenn der Kampf vorbei war, weil dann das System leer war, kamen die Schmerzen mit voller Wucht durch, und dann mussten sie hier oben gedämpft werden, um dort nicht mehr die Schmerzen zu empfinden.

Also, was ich sagen wollte, ist, dass der Wettbewerb zwischen den fünf Sinnen stark ist. Nun, hören Sie mal zu. Sie müssen logisch mit mir denken, denn der Mensch ist kompliziert. Aber wenn Sie sich selber verstehen, werden Sie besser leben können, und man muss sich selber verstehen.

Wir haben... Dies ist noch eine Proposition und dann mache ich Schluss. ...noch eine Proposition: Wir haben nicht nur die fünf Sinne. Wir haben auch einen sechsten Sinn, den man in der Wissenschaft außersinnliche Wahrnehmung nennt. Diese hier, die fünf Sinne, sind für die sinnlichen Wahrnehmungen zuständig. Mit den fünf Sinnen nehmen wir wahr, aber wir haben auch einen Sinn, besonders die Damen unter uns, für außersinnliche Wahrnehmung. Sie können Sachen erkennen. Sie wissen aber nicht, wie sie sie erkennen.

Die Mutter von meinem Schwiegervater hat im Krieg, im ersten Weltkrieg, die Stunde gekannt, in der ihr Sohn sehr schwer verletzt wurde. 'Dem Wilhelm ist etwas passiert'. Meine Frau, ich habe es in dem Buch „Der Mensch im Stress“ beschrieben... Meine Frau hat gewusst, als wir weg waren von ihrem Baby, von unserem dritten Kind, dem zweiten Sohn... Wir waren weg und er war zehn Tage alt und ein anderes kleines Kind hat ihn aus dem Bett geholt. Und meine Frau hat mich gebeten, sofort zurückzukehren, um das Kind zu retten. Sie hat nicht genau gewusst, was es ist, aber etwas wusste sie, und ich musste zurückgehen, und wir haben hinterher erfahren, dass es tatsächlich so war.

Frauen haben diese Fähigkeit und es geschieht nicht durch die fünf körperlichen Sinne, es ist eine außersinnliche Wahrnehmung. Ich glaube oft, dass die Propheten eine stark entwickelte außersinnliche Wahrnehmung hatten.

Nun, wir wissen heute, dass das wahr ist. Denn wenn man einen Astronauten zwecks Simulierung des Weltraums in eine Kapsel setzt, nicht wahr, stellt man die Astronauten in lauwarmes Wasser, damit sie kein Gewicht haben. Die schwimmen in dem lauwarmen Wasser, und es ist dunkel da drin und sie hören nichts, sie sehen nichts, sie riechen nichts und sie schmecken nichts. Und ihre Propriozeption ist gedämpft, weil durch das Wasser keine Gravitation auf sie einwirkt.

Solche Leute halluzinieren. Sie sehen allerlei, was nicht da ist, und oft ist es religiös. Oft ist es okkult. Oft ist es einfach eine einfache Halluzination. Und die NASA hat herausbekommen, dass die Astronauten nicht arbeiten können, wenn sie so halluzinieren. Und die NASA wollte sie in den Weltraum schicken, damit sie dort

arbeiten. Und wenn sie anfangen, zu halluzinieren und allerlei zu sehen, was nicht da ist, sind sie verloren. Und da haben sie dann untersucht, woran das liegt, dass die Astronauten halluzinieren. Und wissen Sie, zu was für einem Schluss sie gekommen sind? Es zeigt, dass das hier durchdringt.

Sie sind zu dem Schluss gekommen, dass der sechste Sinn aktiviert wird, wenn man diese fünf Sinne dämpft. Und wenn man diese Leute, die halluzinieren... Wenn sie plötzlich telefonieren können oder fernsehen können oder Gravitation empfinden, verschwindet die Halluzination. Und da haben sie gesagt, dass es so ist wie bei einem Sendersystem. Diese fünf Sender sind sehr stark und sehr laut. Aber der sechste Sinn, der sechste Sender, ist sehr schwach. Die Botschaft ist sehr schwach, das Signal ist sehr klein.

Nun, in der Schweiz... Wenn Beromünster sendet, kann ich mit meinem kleinen Apparat Japan nicht herein bekommen. Der Sender wird einfach überschwemmt. Aber wenn Beromünster aufhört, und wir sind hoch oben in den Bergen, nicht wahr? ...Beromünster aufhört... Japan und Amerika, Chicago, Woody Bible ... Das bekomme ich dann ohne jegliche Schwierigkeiten mit dem Kofferradio herein, aber nicht, wenn Beromünster sendet, das kann ich nicht.

Nun, der Grund dafür ist, dass wenn diese sechs, diese fünf Sinne sehr stark senden... Was geschieht aufgrund des heutigen Wohlstands? Sie sehen, Sie hören, Sie schmecken, Sie riechen, Sie haben Propriozeption. Dann können Sie das stille kleine Säuseln der außersinnlichen Wahrnehmung nicht hören.

Man kann es auch künstlich machen. Wenn man einem Menschen LSD oder Haschisch gibt, dämpft das die fünf Sinne. Das Ergebnis ist, dass er halluziniert und allerlei sieht, was er durch die fünf Sinne nicht sieht. Aber mit LSD wird das, was er sieht, noch dazu verzerrt, denn LSD ist eine verzerrende Droge. Ich habe das in dem Buch „Die Ursachen und die Behandlung der Drogenepidemie“ beschrieben.

Also, das gleiche ist zweimal bewiesen worden: Durch die NASA mit den Raumkapseln und durch die Drogen mit der Dämpfung der fünf Sinne, was den sechsten Sinn für das Okkulte, wenn Sie so wollen, denn meistens ist es okkult, öffnet. Aber das Prinzip dahinter ist das Prinzip der Konkurrenz, des Wettbewerbs im Gehirn. Haben Sie das verstanden? Das ist das Prinzip, das dahinter steckt.

Nun, ich habe noch eine Stufe, und dann können Sie aufatmen und aus dem Stress, wenn Sie nicht schon eingeschlafen sind, herauskommen. Jeder Sinn hat zwei Funktionen. Der Sinn des Geschmacks bringt mir sehr viel Freude. Wiener Schnitzel mit Pommes Frites, wunderbar. Das ist utilitaristisch und hedonistisch. Utilitaristisch, weil es gut für mich ist, vernünftiges Zeug zu essen, und hedonistisch, weil es mir Freude bringt.

Die Augen, wenn sie sehen. Das ist sehr utilitaristisch, sehr nützlich. Dann rempelt man die Leute im Superstore nicht an, nicht wahr, in dem Markt. Das passiert einem dann nicht. Die Augen sind sehr nötig. Aber wenn die Augen schöne Berge oder die

schöne Heide hier sehen, nicht wahr? Das ist hedonistisch. Das macht mir Freude. Hedonistisch im ursprünglichen Sinne des Wortes, nicht in dem jetzigen deutschen Sinne des Wortes. Das macht mir Freude.

Wissen Sie, was wir, meine Frau und ich, in Chicago getan haben? Wir lieben die Berge sehr und in Chicago ist da nichts. Tausend Meilen bis zu den nächsten Bergen. Und wissen Sie, unsere Augen bekamen einen Hunger nach der Natur. Und wir haben uns dabei ertappt, samstags nachmittags, dass wir Schweizer Kalender angeschaut haben. Erwachsene Leute gucken sich farbige Kalender an, nur um den Appetit der Augen zu stillen.

Als ich während der sechs Jahre nichts Fettessen konnte, und deshalb keine Erdbeeren mit Rahm oder Sahne essen konnte, hatte ich einen kolossalen, soll ich sagen, Reiz, oder Appetit oder Lust auf Sahne, Butter und all diese Dinge, die man nicht essen darf, wenn man Hepatitis hat. Also, der Sinn ist da, und der Sinn ist nützlich und macht einem Menschen Freude. Nun, jetzt haben Sie die Basis für meine Denkweise, und dann sind wir am Ende.

Auch der sechste Sinn ist uns von Gott gegeben. Ich habe es Ihnen vorgelesen. Auch die Ewigkeit hat Gott Ihnen ins Herz gelegt. Sie haben einen Sinn und einen Hunger auf Augenweiden, schöne Menschen. Sie haben einen Sinn für die Ohren, einen Hunger auf schöne Musik. Das tut einem gut nach einem schlechten Tag, gute Musik zu hören. Sie haben einen Sinn für gute Gerüche. Schlechte Gerüche, zum Beispiel stinkende Fische, sind... Die tun uns nicht gut. Aber schöne Gerüche... Eau de Cologne habe ich sehr, sehr gerne und Seidelbast für die Nase auch. Sie sind hedonistisch, all diese Dinge, und utilitaristisch.

Aber bedenken Sie: Ohne Zweifel haben wir einen Sinn für das Ewige. Wir sind gebaut für die Ewigkeit, denn Gott hat Ihnen die Ewigkeit ins Herz gelegt. Und er sagt, dass er alle Dinge schön gemacht hat. Unter anderem hat er uns auch den Sinn für die Ewigkeit ins Herz gegeben. Und wenn Sie den Sinn für die Ewigkeit nicht nutzen und gebrauchen, werden Sie frustriert.

Was würden Sie denken, wenn es im Krieg vier Jahre lang kein Fleisch gäbe? Ein Ei jeden Monat, wie wir es in England gehabt haben. Mit der Zeit hat man eine solche Lust auf Fleisch und Eier. Stimmt es nicht? Und wenn sie kommen... Oh, was ist das für ein Fest. Oder ein bisschen Schokolade. Oh, ein Fest. Als meine Frau nach dem Krieg für mich Schokolade mitbrachte... Oh, was für ein Fest. Jeder, der mit wirklich gutem Ersatzfleisch oder mit wirklich guter Ersatzschokolade ankommen würde, würde ein Bombengeschäft machen. Stimmt es oder stimmt es nicht?

Nun, die heutige Menschheit ist ausgehungert nach dem Ewigen. Der Wohlstand ist so stark, dass der kleine, schwache Sender der außersinnlichen Wahrnehmung da oben nicht gehört wird. Aber auch der ist ein Sinn, und der ist ein Sinn, nach dem wir Sehnsucht haben. Und da kommen die Menschen mit einer Ersatzsättigung dieses Sinnes.

Und wissen Sie, wie die Ersatzsättigung dieses Sinnes heißt? Drogen. Haschisch, LSD. Und Haschisch und LSD blockieren diese Sinne und da hat man eine künstliche, okkulte, außersinnliche Wahrnehmung. Die Drogen gehen natürlich weg wie die warmen Semmeln, weil hier der Wohlstand dieses System überlastet hat.

Und das Ergebnis ist: Blockiere sie künstlich! Und wenn man sie künstlich blockiert, hat man die Toxizität, die Giftigkeit, von diesen Dingen. Und die Giftigkeit ist sehr erheblich und die Giftigkeit steht nicht für die Sucht, nicht für Psychedelika, wie die meisten Leute denken, denn die Psychedelika verursachen keine Sucht. LSD macht nicht süchtig, Haschisch auch nicht.

Aber die Giftigkeit ist die Giftigkeit von Flashbacks: Dass man eine Drogenerfahrung bekommt, auch wenn man keine Drogen eingenommen hat. Und die kommen von selbst, durch die Selbstproduktion von Adrenalin im Stress. Und wenn ein Drogenabhängiger mit Stress überlastet wird, entwickelt er Adrenalin, das sein Körper nicht mehr abbauen kann. Und wenn er es nicht abbauen kann, wandelt sich das eigene Adrenalin in Adrenochrom um. Und Adrenochrom hat die gleiche Drogenwirkung wie LSD, es ist die gleiche Pharmakologie. Und die Gefahr bei diesen Drogen ist also, dass ein Mensch eine Drogenerfahrung hat, wenn er gestresst wird.

Und wenn er in verantwortlicher Stellung ist, wollen wir sagen, ein Flugzeugpilot, und plötzlich in Stress kommt, sieht er zwanzig Pisten anstatt einer und das hat schreckliche Folgen. Das ist die Gefahr von diesen Drogen.

Nun hören Sie mal: Man braucht diesen Ersatz nicht. Der Ersatz, den wir brauchen, ist ganz natürlich. Wenn ein Mensch ständig von den fünf Sinnen bombardiert wird, was automatisch im Betrieb des Lebens den Genuss der Gemeinschaft mit dem Ewigen ausschaltet und überschwemmt... Was der Mensch braucht, um das zu überwinden, ist einfach ein bisschen Stille. Wenn Sie als Christ... Ich nehme an, dass viele von Ihnen Christen sind. Wenn Sie vergessen oder es vernachlässigen, in Ihr Kämmerlein zu gehen, werden Sie mit dem Herrn Jesus kein Interview haben.

Jesus hat zu den Menschen gesagt, die gestresst waren: 'Wenn ihr ein Interview haben wollt mit dem Vater', was soll man tun? In das Kämmerlein gehen, und dann fügte er sehr weise hinzu: 'und die Tür schließen.' Da sieht... Die Türen waren damals theoretisch anders gebaut als heute. Da sieht und hört man nichts von draußen. Und da geht man in das Kämmerlein und man erfährt das gleiche wie der Astronaut, der in den Simulator geht. Da schaltet man für fünf Minuten die Welt um sich herum aus und das Ergebnis ist, dass das kleine, leise Säuseln, das Elia hörte, hörbar wird.

Darf ich Sie jetzt fragen? Sind Sie gestresst? Die meisten haben Sorgen irgendwelcher Art. Dann frage ich Sie nur: Entspannen Sie sich? Nehmen Sie Ihre Stille Zeit? Und wenn Sie Ihre Stille Zeit nehmen, hat es keinen Sinn, es einfach so wie die Jogis und wie die anderen zu machen. Die konzentrieren sich auf nichts, damit alles leer wird. Man muss sich mit Jesus, zur Rechten Gottes, auf das konzentrieren, was oben ist, und nicht auf das, was um uns herum ist in der Welt.

Und wenn Sie Ihr Leben nicht diszipliniert führen, wird Ihr Gehirn nicht diszipliniert arbeiten. Und das, was nötig ist, damit ein Mensch Gottes Jesus und den Vater besser kennenlernt, ist, dass man regelmäßig ins Kämmerlein geht. Und damit meine ich ins Kämmerlein gehen, denn man kann sich nicht überall hinknien, wenn man betet.

Aber wenn man betet... Bedenken Sie, was man tut. Ich habe darüber gelacht, als ich ein junger Mann war und in die USA gekommen war. Denn ich hatte einen Kommilitonen, der mit mir in die Mensa essen ging. Und er hat bei Tisch immer gebetet und die Augen zugemacht. Da habe ich gesagt: 'Was bist du aber abergläubisch. Warum machst du die Augen zu?' Er antwortete: 'Ich weiß nicht, warum, aber ich fühle mich wohler, wenn ich die Augen zumache.'

Jetzt verstehe ich, warum. Wenn man die Augen zumacht, schaltet man die Hauptstörung des Computersystems aus, denn das ist die Hauptbelastungsquelle im Kopf. Augen schließen und für einen Moment... Ich wünschte oft, man hätte Ohrenlider, nicht wahr, wie man Augenlider hat. Damit man, ohne dass die Menschen das zu sehr merken, einfach mit einer Bewegung die Ohren zumachen könnte. Das würde mir manches Mal in der Seelsorge helfen, nicht wahr, bis eben der Worts... Oh, entschuldigen Sie. ...der Wortschwall vorbei ist, dass man stille wird. Augen und Ohren werden ausgeschaltet und dann isst und kaut man nicht dabei und man riecht auch kein Parfüm dabei.

Und wissen Sie, was? Meine Frau und ich gehen immer in die Knie. 'Ach ja, seien Sie nicht gesetzlich, seien Sie nicht so gesetzlich.' Es ist nicht gesetzlich, das Knie zu beugen, denn es schaltet die ganze Propriozeption aus. Dass ich stehen muss, belastet mich sehr, das sage ich Ihnen. Ich habe es noch dazu an der Bandscheibe, nicht wahr? Stehen belastet mich sehr. Wenn ich mich aber hinknie und den Kopf vor Jesus beuge, ist das System maximal für ihn da und ich höre das kleine, leise Säuseln.

Und wenn ich das dann gehört habe, das ist die eine Seite, dann muss ich auch etwas von meiner Seite her tun. Ich muss mich von ihm unterrichten lassen. Nicht nur mit ihm im Gebet reden, sondern ihn mit mir reden lassen. Und das geschieht durch das stille Lesen des Wortes Gottes. Ich lasse mit mir reden und will nicht nur reden. Die Dialektik muss da sein.

Also, das Geheimnis des Stresses ist nicht, dass man keinen Stress hat. Sie sind ein Kandidat für das Himmelreich, wenn Sie Trübsal erleiden und Trübsäle sind stressend. Aber was Sie tun müssen, ist: Sich genauso bewusst zu entspannen, damit die Dialektik ein Erfolg ist. Und wenn Sie das tun, sind Sie auf dem Weg der Heiligung. Und wenn Sie auf dem Weg der Heiligung sind, sind Sie auf einem sehr frohen Wege. Anstrengend, aber doch zufriedenstellend.

Wir beten zusammen. 'Ja, Herr Jesus, du hast uns wunderbar gemacht. Und oft gehen wir mit unseren Körpern, Herr Jesus, so um, als ob wir unverständlich seien. Hilf du uns, uns selber zu verstehen. Dass wir weise mit unseren Kräften umgehen und

dass wir all unsere Kräfte maximal für dich und dein Reich nutzen. Wir freuen uns, dass du uns so gemacht hast: Gemeinschaft hier auf Erden zu haben durch unsere fünf Sinne. Aber wir freuen uns noch mehr darüber, dass du uns für die Ewigkeit gebaut hast. Du hast uns die Ewigkeit in die Herzen gelegt und das ist schön. Wir bitten dich: Hilf du, dass die Sorgen dieser Zeit den Genuss des Ewigen Sohnes, deiner selbst, nicht verdrängen, sondern dass die Sorgen dieser Zeit uns näher zu dir treiben. So gib du uns die Lösung in der Disziplin: Dass wir jeden Tag regelmäßig und auch ausgiebig unsere Arbeit tun. Aber auch, dass wir regelmäßig dein Angesicht in der Stille suchen. Gib du uns bitte das. Also, mach uns zu Menschen, wie du selber einer warst. Denn du bist in den Tod gegangen, in den Stress gegangen, in die Trübsal gegangen, um uns Frieden zu geben, und wir danken dir für diesen Frieden, der höher ist als alle Vernunft. So danken wir dir für die Stunde, die wir zusammen verbracht haben. Amen.