

NATHALIE SCHMIDT

ENERGIE

IM MENSCHLICHEN LEBEN

ENERGIEMANGEL VORBEUGEN
UND AUSGLEICHEN

Abbildungen

Abbildung auf den Seiten 10, 32, 123, 124, 162: # 29800339 (© mozZz),
www.fotolia.de

ISBN 978-3-8434-1072-4

Nathalie Schmidt:
Energie im menschlichen Leben
Energemangel vorbeugen
und ausgleichen
© 2012 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von # 31649747
(© Uladzimir Bakunovich), www.fotolia.de
Redaktion & Satz: Sandra Frey, Schirner
Printed by: OURDASdruckt!, Celle, Germany

www.schirner.com

1. Auflage August 2012

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort.....	8
TEIL I – ENERGIE IM LEBEN.....	10
Energie – Spiegel der Seele.....	11
Zeiten mit erhöhtem Energiebedarf.....	13
Pubertät.....	14
Zeitraum nach dem ersten Verliebtsein	15
Das erste Kind.....	16
Zwischen vierzig und fünfzig	16
Menopause	17
Trauerphase.....	17
Tipps zum Thema Energiebedarf	18
Energiequellen	19
Natur	19
Nahrungsmittel.....	22
Pflanzen	24
Wasser	25
Steine	27
Luft	28
Sonnenlicht.....	29
Tiere.....	30
Weitere Energiequellen.....	31
TEIL II – ENERGIE IM MENSCHLICHEN LEBEN.....	32
Energie und Gedankenkraft.....	33
Der energetische Unterschied	41
Energieblockaden durch Abkommen vom Lebensplan.....	49

Woran erkenne ich meinen Energiezustand?	59
Was reduziert mein Energielevel?	63
Die Angst vor dem Altern	63
Midlife-Crisis	70
Allgemeine Angst im Leben	74
Festhalten an der Zeit	79
Das Aufladen von Problemen anderer Menschen	81
Der Alltagstrott	86
Prüfungen im Leben	90
Richtig oder falsch – Die Energie lügt nie	96
Ein Tag im Leben mit viel Energie und mit wenig Energie	103
Gibt es Negativität?	110
Energie geht niemals verloren	119
TEIL III – KRANKHEITEN UND ENERGIE	124
Energie bei Gesundheit und Krankheit	125
Der Tod aus energetischer Sicht	129
Der langsame Tod	130
Der plötzliche Tod	132
Allgemeines zu Krankheiten	134
Chronisches Müdigkeitssyndrom	136
Burn-out-Syndrom	138
Depressionen	140
Immunmangel	144
Operationen	147
Krebserkrankungen	149

TEIL IV – VERBESSERUNG DES ENERGIESYSTEMS.....	162
Wie fülle ich meine Energiereserven auf?.....	163
Schlaf.....	163
Aufmerksamkeit.....	164
Musik.....	166
Aufenthalt in der Natur.....	167
Positivität.....	169
Liebe.....	174
Loslassen.....	176
Tiere.....	179
Hobbys.....	180
Ausbruch aus dem Alltag.....	182
Stressbewältigung.....	185
Energie erleuchtet unsere Welt.....	189
Literaturhinweise.....	193
Danksagung.....	194
Über die Autorin.....	195

Vorwort

*Energie ist der Schlüssel für ein glückliches,
wunderschönes und erfülltes Leben.*

Natürlich schreibe ich dieses Buch in allererster Linie für mich selbst. Ich schreibe es jedoch auch für alle anderen Menschen. Ich schreibe es für Menschen, die spüren, dass etwas in ihrem Leben nicht so ist, wie es sein sollte. Ich schreibe es für Menschen, die immer nur an andere denken und dabei sich selbst vergessen. Ich schreibe es für Menschen, die sich energetisch von anderen Menschen aussaugen lassen.

Aber ich schreibe es auch für Menschen, die ständig niedergeschlagen sind, die meinen, alle anderen machten ihnen das Leben schwer und sie wären die einzigen, denen es schlecht ginge. Ich schreibe dieses Buch für Menschen, die seit Jahren mit viel zu wenig Energie durch das Leben gehen. Selbst wenn diese Menschen sämtliche Energie aus ihrem Umfeld an sich zögen, würde diese ihnen niemals reichen, denn sie ist nicht ihre eigene und hat daher auch nur einen geringen Effekt.

Ich schreibe dieses Buch für diese Menschen, weil ihr Zustand sie auf Dauer krank machen wird. Viel zu viele Menschen leben tagtäglich nur ihre Probleme und verlieren die Schönheit des Lebens aus den Augen. Viel zu viele Menschen sehen nur das Schlechte auf dieser Welt. Sie sehen nur die eine – negative – Seite, und jedes Mal, wenn die positive Seite in ihrem Blickfeld erscheint, verschließen sie die Augen. Jahrelang leben sie auf diese Weise, jahrelang schaut

das Schicksal zu, doch irgendwann schlägt es zurück. Und dieser Schlag ist meistens hart.

Es gibt viele Erkrankungen, die solch negativ denkende Menschen in ihr Leben ziehen. Es gibt viele verschiedene Schicksale, die diese Art von Mensch erleiden kann, doch eines der schlimmsten ist eine Erkrankung, die von innen kommt und den eigenen Körper immer mehr zerstört, bis zum bitteren und schmerzhaften Ende.

Energie ist der Schlüsselbegriff in diesem Buch. Ich verrate Ihnen den Grund dafür: Energie ist Leben. Ohne Energie gibt es überhaupt kein Leben. Energie ist alles oder nichts. Energie ist die Basis unserer Existenz. Energie ist der Ursprung allen Lebens. Energie ist die Basis von allem, was war, was ist und was je sein wird.

Energie *ist*.

TEIL I

ENERGIE IM LEBEN

Energie – Spiegel der Seele

*Energie ist die Basis unseres Lebens,
denn das Leben selbst ist reine Energie.*

Energie ist die Grundlage unserer Umwelt, von Pflanzen und Tieren. Energie ist alles um uns herum. Ohne Energie funktioniert in dieser Welt überhaupt nichts.

Energie ist die Basis von allem, was ist.

Wenn Sie einen Gedanken formen, ist dieser reine Energie. Wie eine unsichtbare Wolke schwebt er von Ihnen weg in die Welt hinaus. Jedes Wort, das Sie sagen, und jede Tat, die Sie vollbringen, ist Energie.

Energie ist einfach alles.

Wir Menschen machen uns meist keine Gedanken, welche Auswirkungen es hat, wenn wir Energie aussenden in eine Welt, die voll ist von fremder Energie. Wir denken nicht darüber nach, was passiert, wenn wir dieses Wort aussprechen oder jene Tat vollbringen. Die meisten Menschen meinen, dass dies keinerlei Auswirkung auf sie hätte, doch damit irren sie sich gewaltig.

**So, wie wir mit unserer Energie andere beeinflussen,
werden auch wir von fremder Energie beeinflusst.**

Ständig findet ein Austausch der Energien statt. Ständig verändert sich die Energie um uns herum, und auch unsere Energie ist ständigen Veränderungen unterworfen. Egal was wir tun, wir beeinflus-

sen alles um uns herum, wir beeinflussen unsere gesamte Umgebung und auch uns selbst.

Nichts im Leben hat mehr Einfluss auf uns als unsere Energie.

Daher ist auch nichts im Leben bedrohlicher für uns als Energien, derer wir uns nicht bewusst sind. Energie ist das mächtigste Instrument des Menschen, denn er ist in der Lage, durch Energie alles zu erreichen, was er möchte. Doch viele Menschen wissen davon nichts, weswegen sie scheinbar viele Hürden zu nehmen haben. Die Dinge scheinen bei den meisten Menschen nicht so zu funktionieren, wie sie es gerne hätten. Jedoch geschieht immer alles genau so, wie sie es »bestellen«, denn es sind die Menschen selbst, die unbewusst dafür sorgen, dass alles so ist, wie es ist. Es sind die Menschen selbst, die für ihr Leid und Elend sorgen.

**Es sind die Menschen selbst,
die mit ihrer Energie falsche Dinge in ihr Leben ziehen.**

Es ist nicht das Außen für die Probleme eines Menschen verantwortlich, sondern die Energie, die der Mensch sendet. Lernen Sie daher, die Energie zu kontrollieren. Lernen Sie, sich selbst zu kontrollieren, denn alles andere bringt Sie niemals weiter. Kontrollieren Sie sich, kontrollieren Sie Ihre Gedanken, Ihre Worte und Ihre Taten, und Sie kontrollieren Ihre Energie und damit Ihre Welt. Ist Ihre Welt gut und schön, ist es auch die Energie, die Sie aussenden. Ist Ihre Welt schlecht und voll Leid, dann ist es auch Ihre Energie.

**Der Mensch sendet seine Energie in die Welt,
und die Welt sendet auf der gleichen Frequenz zurück.**

Zeiten mit erhöhtem Energiebedarf

Im Laufe des Lebens stößt der Mensch des Öfteren an gewissen Grenzen, durch die er gezwungen wird, sich selbst in seiner Welt neu zu finden.

Es gibt Lebensphasen, in denen ein Mensch einen erhöhten Bedarf an Energie hat. Dies ist immer dann der Fall, wenn eine Neuorientierung im Leben stattfindet.

Diese Phasen sind gekennzeichnet durch große Umstrukturierungen und starke Veränderungen. So etwas kostet jeden Menschen viel Kraft und Energie. Diese Phasen gehen an niemandem spurlos vorüber. Jede massive Änderung im Leben öffnet das Energiesystem, und die Lebenskraft kann leichter entweichen. Durch den Energieverlust fällt der Mensch in ein energetisches Loch, und viel Negatives überschwemmt ihn in dieser schwierigen Zeit. Dadurch sinkt er noch tiefer und stößt an noch mehr Grenzen, die er überwinden muss.

Der starke Abfall des Energielevels ist der Anstoß für eine wichtige Weiterentwicklung im Leben.

Erst wenn wir absolut am Boden sind, können wir wieder aufstehen und neu beginnen. Nur wenn wir an einem bestimmten Punkt ankommen, merken wir, dass wir in einer Sackgasse gelandet sind und unseren Kurs radikal ändern müssen.

Ohne Tiefpunkte im Leben würden wir uns nicht weiterentwickeln.

Wir würden einfach an Altbekanntem festhalten, auch wenn es uns nicht guttut. Erst durch den enormen Druck durch bestimmte Situationen oder das Leben selbst wollen wir endlich eine Veränderung vollziehen und die nächste Stufe der Entwicklung betreten.

Pubertät

Eine typische Phase für erhöhten Energiebedarf und massive Probleme ist die Pubertät. Hier machen viele Jugendliche eine radikale Entwicklung durch. Sie wollen teilweise mit aller Gewalt die starken Grenzen ihrer Eltern durchbrechen und selbst auf der Seite der Grenzensetzer stehen. Der junge Mensch ist in dieser Zeitspanne oftmals gezwungen, sein Weltbild und seine Gedanken vollkommen zu ändern, um die ersehnte Freiheit zu erlangen. Diese Zeit kostet den Jugendlichen viel Kraft. Auch die Eltern des Jugendlichen, die nun einen Halberwachsenen vor sich haben, der nicht mehr nur nach ihren Regeln leben will, brauchen viel Energie. In dieser Phase sollten die Eltern unbedingt an die Förderung ihres Kindes denken und es nicht nur einschränken. Grenzen sind wichtig und notwendig, aber auch der Freiraum zur eigenen Entwicklung muss gewährleistet sein. Eltern sollten hier an ihre eigene Jugend zurückdenken und sich erinnern, wie blockiert sie sich damals gefühlt haben. Auch wenn die Zeiten sich von damals auf jetzt stark gewandelt haben, ist dies kein Argument, sein Kind nicht verstehen zu können oder zu wollen. Wichtig sind allein die Empfindungen, die ein Jugendlicher durchlebt.

**Die Empfindungen, die ein Jugendlicher durchlebt,
ändern sich nie, egal in welcher Epoche man lebt.**

Erwachsene sollten sich eine positive Entwicklung für ihre Kinder wünschen und alles in ihrer Macht Stehende dafür tun. Die Eltern geben die Melodie vor, die Kinder spielen sie.

Zeitraum nach dem ersten Verliebtsein

Eine weitere Phase großer Energieverluste ist der Zeitraum nach dem ersten Verliebtsein, wenn man sich an einen festen Partner gewöhnen muss und sich zwei Individuen zu einem Paar zusammenfinden. In dieser Phase gibt es viele Höhen und Tiefen. Wichtig ist hier, dass beide Partner auf einer Ebene stehen und nicht einer dem anderen ständig die Energie entzieht.

**Zieht einer der beiden Partner ständig den Kürzeren,
dann fehlt ihm die Energie zur Weiterentwicklung.**

Der energetisch Stärkere mag sich vielleicht erst einmal gut fühlen, doch irgendwann ist sein Partner dann für ihn langweilig und uninteressant geworden, oder er hält das Energiedefizit auf Dauer nicht durch und rebelliert gegen den Energieraub. Eine Beziehung, in der nicht beide Partner energetisch gleichberechtigt sind, kann auf dieser Basis nicht von Dauer sein.

Das erste Kind

Bekommt ein Paar das erste gemeinsame Kind, gibt dies zunächst einen hohen Energieschub. Beide Partner schweben auf Wolke sieben und bewundern das Ergebnis ihrer Liebe. In der Anfangsphase ist alles noch neu und schön. Doch irgendwann holt einen der Alltag wieder ein, und das Kind zehrt am Energiehaushalt. Plötzlich ist man nicht mehr unabhängig, denn man hat Verantwortung übernommen. Die persönliche Freiheit ist vorerst verloren gegangen, und beide Elternteile sind nicht mehr nur ein Paar, sondern in erster Linie Eltern, die Rücksicht auf ihr Kind nehmen müssen. Die Nächte werden kürzer, die Ruhephasen verschwinden, und der Alltagsaufwand nimmt enorm zu.

Besonders junge Mütter verlieren oft einen Großteil ihrer Energie zugunsten ihres Nachwuchses.

Zwischen vierzig und fünfzig

Im Alter zwischen vierzig und fünfzig Jahren erleben die meisten Menschen ebenfalls Energiedefizite. Kann man sich mit dem zunehmenden Alter nicht arrangieren, dann geht viel Lebenskraft verloren. Immer wenn man sich gegen etwas auflehnt, öffnet man sein Energiesystem und sorgt so für Verluste.

Menopause

Ähnlich verhält es sich mit der Menopause. Viele Frauen können sich nicht gut mit dem Verlust ihrer Fortpflanzungsfähigkeit abfinden. Sie lehnen sich insgeheim dagegen auf, angeblich nicht mehr jung, attraktiv und begehrenswert zu sein. Doch dies ist nur ein Trugschluss. Die Menopause ist ein ganz natürlicher Vorgang. Sie sorgt zwar für Veränderungen im Hormonhaushalt, aber dies ist nichts Schlechtes, sondern ein natürlicher Bestandteil des Lebens einer Frau. Je mehr Probleme eine Frau mit ihrer Menopause hat, desto mehr energetische, körperliche und seelische Schwierigkeiten entwickeln sich daraus. Jede Phase im Leben hat auch ihre Vorzüge, man muss sie nur sehen.

Trauerphase

Der Verlust eines nahestehenden Menschen kostet Energie.

Vor allem, wenn ihr Lebenspartner für immer gehen musste, schaffen es viele Menschen nicht mehr, auf die Beine zu kommen. Ihr Energiepegel sinkt rapide ab, und gerade bei älteren Menschen steigt er oft nie wieder an. Dass ein Partner dem anderen innerhalb eines Jahres in den Tod folgt, ist bei lang andauernden Beziehungen nichts Ungewöhnliches. In so einem Fall tankt der zurückgebliebene Partner keine neue Energie mehr, und sein Körper gibt sich genauso auf, wie es die Seele vorgemacht hat. Selbst wenn der zurückgelassene Partner nicht stirbt, erholt er sich in vielen Fällen nie wieder richtig von dem starken Verlust. Er lebt dann mit einem viel niedrigeren Energieniveau weiter, was sich seelisch und körperlich bemerkbar macht.

Je enger die Bindung der beiden Partner war, desto mehr läuft der zurückgebliebene Partner Gefahr, in ein seelisches und energetisches Loch zu fallen.

Tipps zum Thema Energiebedarf

In all diesen Lebensphasen hilft nur eines, um einen hohen Energieverlust zu vermeiden: das Annehmen und Akzeptieren der unvermeidlichen Situation.

Vergessen Sie nicht, dass alles Rebellieren, alles Kämpfen, jeder Ärger und jeder Frust nur die Schleusen Ihres Körpers öffnet, aus denen Ihre Energie entweichen kann.

Diese kostbare Energie, die Sie verschwenden, verlässt für immer Ihren Körper. Sie verpufft einfach. Die einzigen Möglichkeiten, die Ihnen nun bleiben, sind der Aufbau und das Tanken von neuer Energie, um wieder heil zu werden.

Warum etwas verschwenden, was Ihnen gehört? Warum den schwierigeren Weg gehen anstatt den leichten? Warum die wertvolle Lebenskraft verlieren, wenn es auch anders geht? Am Ende kommen Sie zu genau dem gleichen Ziel, doch der Weg dorthin ist entscheidend.

**Der eine Weg kostet Sie Kraft, Energie und noch vieles mehr.
Der andere Weg ist das Annehmen der Situation,
ohne dabei Energie zu verlieren.**

Energiequellen

*Die Energie ist in unserer Welt so weitverbreitet,
dass es normalerweise keinen Energiemangel geben dürfte.*

Alles um uns herum ist Energie, daher ist auch alles um uns herum eine potenzielle Energiequelle.

Ich betone hier das Wort »normalerweise«, denn viele Menschen durchleben immer wieder sogenannte Energietiefs, oder ihr Energiehaushalt ist über eine längere Zeitspanne im Defizit. Das Defizit kann dabei unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Die meisten Menschen sind sich ihres energetischen Defizits nicht bewusst, sondern leben ihr Leben einfach auf Sparflamme.

Natur

Eine der wichtigsten Energiequellen ist die Natur mit all ihren Schätzen. Eine unberührte Landschaft vermag einem Menschen Kraft und Stärke zu verleihen wie kaum eine andere Quelle.

Je weniger Störungen der Mensch in seinem Energiesystem hat, desto mehr Energie kann er aus der Landschaft auftanken. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Natur als Energiequelle zu erleben: ein Spaziergang durch den Wald, eine Wanderung über Wiesen und Felder, der Blick von dem Gipfel eines Berges hinab ins Tal, ein rauschender Wasserfall in den Bergen, ein idyllischer See im Grünen, ein plätschernder Bach, Formationen aus Stein, Muster

im Sand der Wüste, einzeln stehende große Bäume, ein Blumenmeer, raschelnde Laubwälder im Wind, das satte Grün des Dschungels und so weiter.

Am besten sucht man diese Plätze allein auf und verweilt eine Zeit lang, bis man sich erfrischt und gestärkt fühlt. Ist man mit anderen Personen zusammen, sollte man in möglichst kleinen Gruppen bleiben und auch auf Phasen der Stille bestehen.

**Wichtig zum Auftanken der kostbaren Energie
ist das Aufnehmen der Natur um sich herum
mit allen zur Verfügung stehenden Sinnen.**

Lauschen Sie dem Zwitschern der Vögel, dem Rauschen der Blätter, dem Heulen des Windes, dem Klopfen der Regentropfen an die Fensterscheibe, dem Plätschern des Baches, dem Rauschen der Wellen, dem Zirpen der Grillen, dem Heulen wilder Tiere in der Ferne, oder genießen Sie einfach nur die Stille um sich herum.

Riechen Sie den Duft des Waldes, der Blumen, der Erde und des Regens, den Duft der salzigen Luft am Meer, den Geruch nach Fisch, den Duft der Sonne. Riechen Sie die Feuchtigkeit nach einem Regentag, die Frische der Atemluft.

Fühlen Sie das Streicheln des Windes, die Wärme der Sonnenstrahlen, die Schwere der einzelnen Regentropfen auf Ihrer Haut, fühlen Sie die Luft, die durch Ihr Haar fährt, die kühlen Grashalme, durch die Ihre Füße wandern, spüren Sie die Kühle der Erde, die Ihren Körper trägt. Fühlen Sie die kalten Schneeflocken in Ihrem Gesicht, die kühle Luft, die über Ihren Körper streicht. Fühlen Sie das zarte

Streicheln der Äste, wenn Sie an Bäumen vorbeigehen, die Stärke, die von alten Bäumen ausgeht.

Sehen Sie sich um. Sehen Sie die Schönheit der Natur, die Pracht dieser Erde. Sehen Sie die unendliche Vielfalt an Farben und Formen. Sehen Sie die Schattierungen von Licht und Dunkel, das Glitzern der Sonne auf dem Wasser, den Glanz der Sonne auf den grünen Blättern, das tiefe Braun der Erde, die Farbenpracht der Blumen, die Vielfalt an Tieren und Pflanzen.

Erkennen Sie den Reichtum um sich herum. Mutter Natur ist einzigartig in ihrer Vielfalt und Pracht. Der Mensch kann ihr niemals gerecht werden. Alles, was der Mensch erfindet, ist in der Natur seit vielen Jahren vorhanden. Alles, was der Mensch erschafft, ist nur eine Kopie der Natur. Alles besteht schon seit vielen Tausend Jahren, und es bestand schon Jahre, bevor wir auf diese Erde gelangt sind. Es wird auch noch Jahre danach existieren, wenn wir diese Erde verlassen haben.

Die Natur ist ein Meisterwerk an Schönheit und Energie.

Es ist der Mensch, der meint, es wäre nicht genug. Es ist der Mensch, der meint, er brauchte dieses und jenes. Doch in Wirklichkeit brauchen wir nichts weiter als das, was um uns herum seit Jahrtausenden besteht. Naturvölker wissen dies, und sie schätzen den Reichtum dieser Erde. Sie achten ihre Umgebung. Sie geben Mutter Erde Liebe und Dankbarkeit für alles, was sie ihnen schenkt. Sie sind mit dem zufrieden, was sie haben. Sie lieben ihre Umgebung und die Erde. Diese Menschen sind in Wirklichkeit viel reicher, als es der westliche Mensch je sein kann. Sie fühlen eine Verbindung zu

Mutter Natur. Sie spüren die Kraft und Energie, die in der reinen Natur zu jeder Zeit vorhanden ist, und sie nutzen diese Energie. Sie sind ein Teil dieser Energie. Sie haben nicht den Bezug zu ihr verloren. Der westliche Mensch ist oft so in seine Gedanken und Probleme vertieft, dass er blind und taub durch das Leben läuft. Er sieht den Reichtum nicht, der ihn umgibt. Er hört das Flüstern des Windes, der Bäume, der Berge und der Flüsse nicht. Er fühlt die Liebe zur Natur nicht. Er fühlt die Energie nicht, die immer da ist und niemals versiegt.

Es ist nicht so, dass wir alle unser modernes Leben komplett aufgeben sollten. Aber jeder sollte die Dinge, die ihm das Leben erleichtern, auch schätzen und sich ihrer erfreuen, anstatt immer mehr Luxusgüter besitzen zu wollen. Sicherlich kann der Mensch daran arbeiten, sich mehr leisten zu können, aber er sollte dabei den Dank für die vielen kleinen Dinge des Lebens nicht aus den Augen verlieren. Er sollte sich über einen kleinen Garten freuen, über einen schön bewachsenen Balkon oder einen gemütlichen Hinterhof mit großen Bäumen. Jeder kann sich an einer Zimmerpflanze erfreuen, die jedes Jahr zur selben Zeit blüht. Man kann sich an der Umgebung erfreuen, in der man lebt. Dies alles spendet Energie.

Nahrungsmittel

Die Natur sorgt zusätzlich für unseren Energiehaushalt, indem sie uns mit Nahrung versorgt. Je natürlicher die Nahrungsmittel sind, die wir zu uns nehmen, desto mehr Energie erhalten wir durch sie. Synthetisch hergestellte Nahrung kann niemals gleichwertig sein, denn ihr fehlt der hohe Energiegehalt von natürlichen Lebensmit-

teln (hier sind nicht die Kalorien gemeint). Ansonsten gilt ebenfalls der Grundsatz:

**Je frischer Nahrungsmittel sind,
desto mehr Energie enthalten sie.**

Durch den Prozess des Haltbar-gemacht-Werdens gehen nicht nur die Vitamine verloren, sondern auch die Lebensenergie der Nahrungsmittel reduziert sich deutlich. Biologisch erzeugte Produkte sind energetisch gesehen ebenfalls wertvoller als konventionelle.

Schade ist, dass viele Menschen den Genuss am Essen verloren haben. Sie würzen ihr Essen zu stark, wodurch der eigentliche Geschmack des Lebensmittels verloren geht. Sie essen zu schnell und schmecken dabei meist gar nicht mehr, was sie auf dem Teller haben. Sie essen nicht mehr bewusst, denn das Essen ist für sie eine Selbstverständlichkeit geworden.

**Jedes Nahrungsmittel, das auf unserem Teller liegt,
ist ein Geschenk an Energie und Kraft.**

Es ist ein Geschenk für unsere Sinne, für unsere Geschmacksnerven, für unseren Gaumen und für unsere Augen. Der rote Apfel, in den Sie beißen, ist ein Geschenk von einem Baum, der jahrein, jahraus damit beschäftigt ist, ein Wunder der Natur zu erschaffen. Der Baum verschenkt jedes Jahr seine Äpfel an seine Umgebung. Jedes Jahr blüht er in voller Pracht und duftet herrlich, um uns im Herbst reichlich mit knackigen, saftigen Äpfeln zu versorgen. Der Apfel ist ein Geschenk dieses Apfelbaums an jeden, der in den Apfel beißt. Doch der gewöhnliche Mensch schenkt dem Baum meist

nicht einmal Dankbarkeit dafür, denn er macht sich keine Gedanken darüber, woher der Apfel kommt, wer ihn erschaffen hat und wer ihn ihm geschenkt hat.

Der gewöhnliche Mensch legt ein Stück Metall auf den Tisch, welches Geld genannt wird, und hält den Apfel für eine Selbstverständlichkeit, schließlich hat er dafür bezahlt. Doch er hat nichts dem Baum gezahlt, nur dem Menschen, der den Baum für sein Eigentum hält, weil der Apfelbaum auf seinem Grund und Boden steht, für den er vor Jahren ebenfalls bezahlt hat. Doch dieses Land existierte schon lange vor dem Obstbauern, und wenn der Obstbauer nicht mehr ist, wird dieses Stück Land auch noch bestehen.

Mit welchem Recht sehen die Menschen den Baum und die Äpfel als eine Selbstverständlichkeit an? Mit welchem Recht kaufen sie ein Stück Land und sagen »Das ist meins«? Trotz allem produziert der Baum – und nicht die Menschen – Jahr für Jahr Äpfel, und der Obstbauer verkauft sie dann. Sollten wir Menschen dem Baum nicht ein wenig mehr Achtung, Liebe und Dankbarkeit entgegenbringen?

Pflanzen

Jeder Baum, jeder Strauch, jede Blume ist eine Quelle an Energie. Die zarten Pflanzen, die jeden Frühling mit einer unermüdlichen Kraft aus der Erde stoßen, fast täglich sichtbar wachsen und gedeihen und uns das ganze Jahr mit den schönsten Farben verzaubern und erfreuen, die Blumen, die unsere Natur verschönern und im Wind hin und her schwanken und der Natur jedes Jahr trotzen, bis

der Zeitpunkt des Winterschlafes kommt, haben eine Lebendigkeit und Stärke in sich, ohne fest und hart zu sein. Sie sind weich und zart und bersten nur so vor Energie und Kraft. Ihre Blütenköpfe sind oft ein Gebilde aus vielen zarten Teilen und verschiedensten Farbmustern. Oft verströmen sie zusätzlich die wundervollsten Düfte. Sie blühen jedes Jahr, um unsere Sinne zu erfreuen. Sie schenken uns so viel Farbe in unserem tristen Leben, so viel Wandel und Abwechslung von Monat zu Monat oder von Woche zu Woche.

**Blumen zeigen uns, wie traumhaft schön und reich
unser Leben in Wirklichkeit ist.**

Wasser

Wasser ist eine besonders starke Quelle an Energie.

Dieses kostbare Element ist sehr wichtig für das menschliche Überleben, denn ein Großteil unseres physischen Körpers besteht aus Wasser. Nichts vermag einen müden, erschöpften Körper in der Hitze des Sommers mehr zu beleben als klares Wasser. Wasser ist für uns wie ein Lebenselixier. Der Mensch braucht es genauso für Innen wie für Außen. Die Dusche am Morgen vermag einen müden, verschlafenen Menschen aus seiner energetischen Starre zu holen und wieder tatkräftig den Tag beginnen zu lassen. Nach einem harten körperlichen Arbeitstag ist eine warme Dusche Balsam für die Seele. Das Wasser, das dabei über den Körper fließt, reinigt den Körper von außen und von innen. Mit dem Wasser werden außer Schmutz auch negative Energien weggespült. Nicht umsonst ist der erste Weg nach einem gewalttätigen Übergriff oft der Weg unter die Dusche.