

Der Stress und seine Überwindung

Arthur Ernest Wilder-Smith

Abschrift eines Vortrages mit einer Einleitung und einem Epilog des Veranstalters

Wissenschaft und Glaube, veranstaltet vom IVCG, der internationalen Vereinigung christlicher Geschäftsleute, gemeinsam mit dem EJH, Evangelium in jedes Haus. Hören Sie einen Vortrag von Herrn Universitätsprofessor Doktor Wilder-Smith, den er am 21. April in Salzburg über das Thema „Der Stress und seine Überwindung“ gehalten hat.

Guten Abend, meine sehr verehrten Damen und Herren, liebe Freunde, das Thema heute Abend ist „Neue Entdeckungen über Stress“. Und damit Sie wissen, über was ich gesprochen habe, wenn wir fertig sind, rahme ich das mit einem kurzen Wort ein, und das Wort ist: „Alles hat Gott gar schön gemacht zu seiner Zeit.“

Nun, es gibt manches und darunter den Stress, das heute nicht schön ist. Krebs ist nicht schön. Krankheiten und Unfälle sind nicht schön. Aber es heißt hier, dass zu seiner Zeit, als es erschaffen wurde, es schön war. Ich glaube an das Paradies Gottes am Anfang und ich glaube an das Paradies Gottes am Ende. Also, alles hat er gar schön gemacht zu seiner Zeit, und jetzt kommt etwas, was zu diesem Schönen dazu gehört. Auch die Ewigkeit hat er den Menschen ins Herz gegeben. Die Ewigkeit hat er uns ins Herz gegeben. Der Mensch kommt nicht aus, ohne einen Sinn für die Ewigkeit zu haben. Das wäre die Umrahmung für heute Abend.

Wer, nachdem er das gehört hat, was ich gesagt habe, ein Buch haben möchte über dieses Gebiet für Freunde, die nicht kommen konnten... Sie können das haben mit dem Buch, das dort auf dem Büchertisch liegt. „Der Mensch im Stress“, und das bringt auch viel mehr über das, was ich zu sagen habe. Wer Arzt ist oder Biologe ist oder Dozent an der Universität ist... Da gibt es ein zweites Buch, das ich nicht empfehlen möchte für Leute, die an Kopfweh oder so etwas in der Art leiden, und das heißt „Die Ursache und Behandlung der Drogenepidemie“. Es hängt mit diesem Thema zusammen und beleuchtet es auch von der wissenschaftlichen Seite her. Das vorneweg, denn am Ende vergesse ich es immer. Ich bin einfach vergesslich. Dann habe ich das vorneweg gesagt.

Nun, das Erste, was wir uns fragen müssen, wenn wir sauber und wissenschaftlich vorgehen wollen, ist: Was ist Stress? Also, wenn Sie nachschauen in Dolan's Medical Dictionary, das ist eines der guten Wörterbücher in englischer Sprache. Dolan sagt zu dem Wort „Stress“ einfach „pressure“ und „pressure“ heißt „Druck“. Und so möchte ich heute Abend das Thema „Stress und seine Überwindung“ durchnehmen. Sie können statt „Stress“ auch „Druck“ sagen, wenn Ihnen das Wort „Stress“ nicht gefällt. Also, Beklemmung, nicht wahr? Druck von innen und von außen.

Nun, Stress kann körperlich sein. Wenn Sie Ihren Garten umstechen, den Garten umgraben, und schwitzen, das ist ein Stress. Ich hoffe, dass Sie es alle tun. Es ist sehr, sehr gesund. Besonders, wenn Sie gut leben, Butter essen und Milch und Ovomaltine trinken und all diese Dinge tun, und da müssen Sie arbeiten, um das zu verdienen, sonst verschlacken Sie sich, nicht wahr, und das ist nicht gut, wenn Sie zu dick werden. Auch nicht für mich, nicht wahr? Das ist bei mir nicht anders. Ich predige nicht, wenn ich mir selber nicht auch predige. Nun,

Bergsteigen, Ski fahren, Olympiaden, Sport, Arbeit, schwere Arbeit, körperliche Arbeit. Das ist alles stressig und das ist eine Art von Stress.

Die andere Art von körperlichem Stress ist der Stress, der von einer Krankheit kommt. Wenn Sie zuckerkrank sind, Diabetes haben... Diabetes stresst den Körper sehr, und da müssen Sie aufpassen. Sie sind weniger widerstandsfähig, leistungsfähig, widerstandsfähig, und da müssen Sie sehr vorsichtig damit sein, wie Sie Ihren Stress einteilen, wenn Sie Diabetes haben. Oder wenn Sie eine Grippe gehabt haben. Sie wissen, wie schlapp Sie sind, nachdem Sie eine Grippe gehabt haben. Das stresst den Körper auch. Oder wenn Sie eine Operation gehabt haben. Da gibt es einen chirurgischen Stress. Und das ist alles körperlich und da muss man die nötigen Gegenmaßnahmen ergreifen, wenn man einem solchen Stress ausgesetzt worden ist.

Aber die dritte Art von Stress, und über die will ich reden, ist psychischer Stress. Stress in der Seele. Frustrierung von der Sinnlosigkeit, wie man meint, des Lebens. Warum wurde das Kind überfahren? Warum haben wir den schrecklichen Unfall gehabt, wobei soundso viele verletzt worden sind? Oder einer getötet worden ist? Es ist eine Art von Stress, die schwer zu beschreiben ist, aber die sehr aktuell ist.

Zum Beispiel, nehmen wir den kleinen Johannes, der gerade von der Schule nach Hause kommt. Und er geht, nimmt seine Schulaufgaben mit sich in eine Ecke, setzt sich schön still hin, und fängt mit seinen Rechenaufgaben an. Und man hört immer weniger von ihm, bis sich die Mutter umblickt, und da laufen die Tränen über seine Backen. Und er sitzt da, vollkommen frustriert, und schmeißt das Buch in die Ecke und sagt: „Ich kann es nicht. Es ist alles sinnlos.“ Er ist frustriert. Er ist gestresst, weil er sich in den an ihn gestellten Aufgaben, in den Daten des Mathematikbuches, nicht finden kann.

Und der menschliche Kopf, der Computer hier oben, ist gebaut, um einen Sinn zu extrahieren von der Umwelt. Entschuldigen Sie, dass ich jetzt wissenschaftlich rede. Wenn die Umwelt für uns sinnlos ist, leiden wir darunter und werden verrückt. Denn wenn eine Sache sinnlos ist, werden wir frustriert. Wir können Schmerzen aushalten, wenn sie sinnvoll sind.

Zum Beispiel: Ich gehe zum Zahnarzt und habe einen Abszess unter dem Zahn. Und ich muss heute Abend von verschiedenen Abszessen reden, passen Sie nur auf! Wenn Sie einen Abszess unter einem Backenzahn haben, und der Zahnarzt Sie auf seinen Stuhl setzt und er bohrt und er bohrt, bis alle Ihre Knochen und die Gebeine in Ihrem Körper samt den Rippen erschüttert werden, nicht wahr? Das Bohren bewirkt das. Nun, weil Sie eben Schmerzen haben, und Sie wissen, wenn er durchbohrt, zu dem Eiter, dann spritzt der Eiter heraus und da spüren Sie eine Entlastung. Und solche Schmerzen können Sie ertragen, nicht wahr? Sie werden Grimassen machen, wenn es sehr weh tut, aber Sie werden sich durchbeißen, weil es einen Sinn hat, nicht wahr? Stimmt es oder stimmt es nicht?

Aber wenn der Zahnarzt kommt und sagt: „Ich habe gerade eine neue Maschine“ ... Ich hoffe, dass heute Abend keine Zahnärzte hier sind. Ich bin also sehr vorsichtig. Wenn heute Abend kein Zahnarzt hier ist, bin ich dankbar. Aber wenn er sagt: „Ich habe eine neue Maschine, eine hoctourige Maschine, bekommen, und ich möchte mal ausprobieren, ob das Ding gut bohrt.“, und er bohrt überall in Ihrem Mund herum...Das können Sie keine fünf Minuten aushalten, weil es sinnlos ist. Die Schmerzen mögen die gleichen sein, aber Schmerzen und Leid, wenn sie einen Sinn haben, sind zu ertragen. Aber wenn sie sinnlos sind, werden Sie gestresst bis Sie verrückt werden.

Sehen Sie, es ist sehr schwierig, das Ausmaß des Leides und des Stresses zu messen, denn es wird immer abgesetzt und immer ausgelotet gegen den Sinn dahinter. Und wenn ein Sinn dahinter erkennbar ist, dann geht es, und wenn kein Sinn dahinter erkennbar ist, dann geht es nicht. Und weil so viele Leute keinen Sinn finden im Leben, sind sie derart gestresst, dass sie ständig frustriert sind. Kennen Sie solche Leute, die ständig gereizt sind, weil alles so blöd ist? Verstehen Sie mich? So ist das mit dem Stress. Also, ein direktes Maß wie den Liter oder das Gramm kann ich Ihnen für den Stress nicht nennen. Es ist relativ, je nach dem Sinn.

Nun, was wollen wir denn über diesen Stress sagen? Wir sind eigentlich... Jetzt passen Sie auf, liebe Dame und lieber Herr. Wir sind gebaut für Stress. Wir sind direkt dafür gebaut. Wir haben ein hormonales System für Stress. Wenn ich gestresst werde, funktioniert meine Nebenniere und liefert Adrenalin ins Blut, und das Adrenalin sorgt dafür, dass mein Herz klopft und schneller arbeitet, dass der Blutdruck sich erhöht, dass sich die Gefäße verengen, und da habe ich mehr Blut zur Verfügung in diesem Alarmzustand des Stresses, um mit dem Stress fertig zu werden. Zur gleichen Zeit stelle ich meine Verdauung ein, denn das ist ein unnötiger Stress für meinen Körper, wenn es darum geht, mich zu alarmieren, dass ich aus dem Stress herauskomme. Da kann ich mich nicht auch noch um die Verdauung kümmern.

Und deshalb haben viele Leute, wenn sie gestresst werden, Verdauungsschwierigkeiten. Denn das Essen, die Wiener Schnitzel und die Erdbeeren und die Sahne, die verfaulen im Magen, wenn man gestresst wird, und es entwickelt sich Gas und man fühlt sich elend, weil die Verdauung kaputt gegangen ist. Die Verdauung wird unter Stress eingestellt und alle anderen Körperfunktionen werden auch eingestellt, um mit dem Stress fertig zu werden. So kann es sein, dass wenn man gestresst wird, ständig gestresst wird, Sie derartige Verdauungsschwierigkeiten bekommen, dass Sie davon Magengeschwüre bekommen. Magengeschwüre kommen direkt daher. Die sind daran gekoppelt als Folge von Stress.

Wir sind gebaut für Stress, aber wir sind nicht gebaut... Passen Sie bitte hier auf! Sie sind nicht gebaut für dauernden Stress, für anhaltenden Stress. Sie sind gebaut für Stress, und dann sind Sie auch gebaut für die Phase nach dem Stress, um sich zu entspannen, sich zu entlasten. Und wenn Sie sich entspannen, öffnen sich die Gefäße, das Blut kommt in das Gewebe, so dass das Gewebe keinen Schaden nimmt, weil es durch Ischämie zu wenig Blut bekommt. Und es gibt Hormone im Körper, die eben dem Stresshormon entgegen wirken und die Gefäße öffnen.

Wenn Sie ständig zu wenig Blut in den Gefäßen und im Gewebe haben, ist das sehr gefährlich, unter ständiger Ischämie, Blutarmut, zu leiden. Deshalb sind wir dazu gebaut, unter Stress blass zu werden. Sehr gut, eine Zeit lang. Aber dann müssen Sie erröten, wenn der Stress vorbei ist und das Blut wieder zurück kommt. Ich habe immer gesagt, als ich ein junger Mann war, dass das ein Teil des hormonalen Systems des Körpers ist, dass man erröten kann und dass man auch blass werden kann. Nun, ich habe auch noch dazu gesagt, dass ich nie ein Mädchen heiraten würde, die das nicht bewirken könnte. Denn ihr hormonales System ist eben kaputt, wenn sie das nicht tun kann. Vielleicht ist sie auch schamlos, wenn sie es nicht tun kann, nicht wahr, aber ich hatte dann den wissenschaftlichen Grund zuerst angegeben, damit Sie mir nicht böse sind.

Nun, wissen Sie, die meisten Leute, die heutzutage zum Arzt laufen, leiden an Stresskrankheiten. Die sind in ihrer Psyche gestresst. Über 60 Prozent derer, die in Amerika beim Arzt landen, haben Schwierigkeiten auf diesem Gebiet. Und das ist merkwürdig, denn

in dem heutigen Leben ist von der Wohlstandsgesellschaft alles getan worden, um unseren Stress zu vermindern. Gucken Sie mal: Wenn ich zum Bahnhof gehe oder zur U-Bahn in London... Ich muss nicht einmal die Treppe hinunterlaufen. Nicht einmal die Treppe hinauf laufen. Alles funktioniert mit einer Rolltreppe. Wenn ich in Bern bin, fällt es mir nicht ein, die Treppe hinaufzulaufen. Ich steige in den Lift und fahre da hoch mit dem Aufzug, nicht wahr?

Es fällt mir nicht ein, von hier aus nach Einigen zu laufen, oder von Einigen, wo ich wohne, hierher zu laufen. Ich habe ein Auto, nicht wahr? Man fährt schnell hin und der Stress des Wanderlebens ist weg. Nehmen Sie zum Beispiel die Küche. Früher haben wir alle abgewaschen, nicht wahr, und am Spülstein mitgeholfen. Jetzt hat die Frau, also wir noch nicht, aber die meisten Menschen haben eine Spülmaschine, nicht wahr, und da packen Sie alles rein, machen sie an, und da geht es Schlag auf Schlag, zwei Stunden, und der Abwasch ist fertig.

Nun, wenn ich mit meinen Kollegen in Amerika reden will... Früher musste man dorthin gehen. Nun, das ist ein Stress, dorthin zu gehen. Heute nimmt man das Telefon, das Radiotelefon, und telefoniert. Die telefonieren ständig von Südafrika aus mit mir, nicht wahr? Wir gehen nicht hin, sie telefonieren mit uns, und das entlastet uns. Wir haben Autos, Waschmaschinen, Spülmaschinen, Rolltreppen, betreute Ferien, Fernsehen. Alles, was man sich nur wünscht. Aber wissen Sie, das Netto-Ergebnis von alledem ist sehr wenig Entlastung im heutigen Zeitalter.

Wir haben kalkuliert, dass jeder Mensch in Europa ungefähr das Äquivalente hat von siebenzig leibeigenen Sklaven. Ich betone: Von siebenzig leibeigenen Sklaven. Und die machen für uns die Arbeit, die früher Menschen gemacht haben. Wir gehen zu den Maschinen, stecken Geld rein und dann kommt das automatisch raus, nicht wahr? Früher hat uns ein Mensch bedient, heute ist das nicht mehr der Fall. Das sind alles automatische Maschinen.

Nun, diese siebenzig Sklaven, die wir in den heutigen Fazilitäten der Wohlstandsgesellschaft haben... Die Schwierigkeit ist, dass sie in der heutigen sozialistischen Welt keine Sklaven mehr sind. Sie müssen nämlich teuer bezahlt werden. Und Rolltreppen und Aufzüge und Waschmaschinen und Spülmaschinen und Telefone und Fernsehgeräte und alles, was es da sonst noch so gibt, kosten viel, viel Geld. Nun, was haben wir getan? Wir haben gesagt: „Also gut. Wir verdienen dieses Geld und bezahlen die siebenzig Maschinen, die wir haben, die siebenzig Sklaven, mit dem Geld, das wir verdienen.“

Aber was wir zur gleichen Zeit getan haben mit der Weisheit, die die heutigen Menschen haben... Früher hat man neunzig Stunden Arbeit die Woche gehabt, um zwanzig Sklaven, das Äquivalente von zwanzig Sklaven, früher hatte man weniger als heute, nicht wahr, zu bezahlen. Und wir hatten neunzig Stunden die Woche, um das ganz gemütlich zu tun. Heute haben wir es auf vierzig Stunden reduziert und müssen siebenzig Sklaven bezahlen. Und das Ergebnis ist: Wenn man ins Geschäft geht, hat man vor lauter Hetze keine Zeit, um diese Sklaven zu bezahlen.

Die Rechnungen werden immer höher. Das Telefon wird immer teurer, das Radio wird immer teurer, Fernsehen wird immer teurer, Spülmaschinen werden immer teurer, Waschmaschinen werden immer teurer. Und wir haben immer weniger Zeit, um das alles zu bezahlen. Das Letzte ist, dass wir derart verkrampt sind, dass wir nicht mehr wissen, was wir tun sollen, und da laufen wir zum Arzt und holen uns ein Beruhigungsmittel, weil wir mit all diesem Stress nicht fertig werden. So gescheit sind wir.

Nun, liebe Freunde, das Ergebnis ist, dass wir alle unter einem ganz schrecklichen Stress stehen. Und dieser Stress in der Seele... Was soll man da machen? Wenn meine Niere zu viel Stress hat, wollen wir sagen, ich habe eine massive Infektion bekommen oder Krebs. Und man gibt mir die Mittel, um die Bakterien oder die Krebszellen abzutöten. Diese Krebszellen, die dann abgetötet werden, die toten Überreste der Krebszellen müssen ausgeschieden werden, und die kommen massiv in die Blutbahn hinein, kommen zu meiner Niere und meine gestresste Niere wird nicht damit fertig. Sie wird überlastet und versagt. Viele Krebspatienten, die solche massiven Überreste von Krebszellen haben und mit der heutigen Therapie behandelt werden, sterben an Versagen, an Stress in der Niere.

Nun, was sagt der Arzt? „Also gut, wenn die Niere überlastet ist, dann müssen wir die Niere genau untersuchen, um diese Überlastung zu behandeln.“ Das macht er auch. Aber es ist sehr leicht, das zu tun. Wir bekommen Nieren überall, nicht wahr, im Spital, und wir können sie betrachten. Wollen wir sagen, dass die Leber kaputt geht. Man geht in die Türkei, und da ist man in einem offenen Restaurant, wenn man so leichtsinnig ist, wie ich es war, und da bekommt man eine massive Hepatitis. Und da schwillt die Leber so an, nicht wahr, man bekommt Nistitis noch dazu, und der Arzt sagt: „Ja, bitte schön. Ihre Leber versagt.“ Er weiß, was er zu tun hat, weil er die Leber unter das Mikroskop legen kann, um zu untersuchen, was der Stress angerichtet hat und das dann bekämpfen kann.

Aber hören Sie mal: Wenn meine Psyche gestresst ist, kann man leider die Psyche nicht rausnehmen und unter ein Mikroskop legen, um zu gucken, wie man die Psyche behandelt. Jung und Freud haben viel über die Psyche geredet und geschrieben, aber was davon Hand und Fuß hat, ist weder meine noch Ihre Sache, denn niemand hat je eine Psyche gesehen. Wie kann man dann die Psyche behandeln, wenn wir sie nicht kennen? Die Antwort ist, passen Sie auf, besonders die Ärzte hier... Die Antwort ist: Wir wissen nicht direkt, was wir tun können, aber wir tun etwas Indirektes.

Denn, hören Sie zu! Die Psyche, die Seele... Ich wage es nicht, heute Abend „Seele“ zu sagen, sonst denkt man, dass man nicht ganz richtig im Kopf ist, nicht wahr? Aber man nennt es „Psyche“, oder wir in der Wissenschaft nennen es „Psychoraum“. Das ist wissenschaftlich, aber es bedeutet „Seele“, nicht wahr? Der Psychoraum, die Psyche, ist durch die Wohlstandsgesellschaft kolossal überlastet. Sehen Sie: Ich reagiere auf meine Umwelt ungefähr tausendmal mehr am Tag als mein Großvater. Mein Großvater, Sie können daran erkennen, wie alt ich bin, hatte kein Telefon. Er hatte kein Radio, hatte keine Spülmaschine, und er hat all diese Sklaven nicht gehabt. Aber er führte... Er wurde über neunzig Jahre alt, wie die meisten Verwandten von mir, und er führte ein relativ ruhiges Leben.

Nun, wir dagegen heute: Das Telefon klingelt alle fünf Minuten. Dann gibt es Nachrichten im Radio, die man unbedingt hören muss. Wetterbericht für morgen, ob man verreisen kann. Und das Ergebnis ist, dass man viel mehr sieht. Die Zeitschriften, das Fernsehen. Man hört viel mehr durch das Radio, das Telefon. Man reist viel mehr. Man erlebt viel mehr. Man hört mehr fremde Sprachen als das früher der Fall war. Und das Ergebnis ist, dass die Umwelt mehr auf mich einwirkt, auf meine Psyche, als früher.

Nun, was tut der Arzt, wenn die Psyche überlastet ist? Es gibt fünf Verbindungswege zwischen der Umwelt und meinem Psychoraum, meiner Seele. Und ich will Ihnen zeigen, wie diese Verbindungswege aussehen. Sie müssen mich entschuldigen, ich bin kein Picasso. Aber ich habe mein Bestes gegeben in den Minuten, die mir zur Verfügung stehen. Nun,

sehen Sie: Was hier aufgezeichnet ist, ist Georg, und Georg hat hier die zwei Hemisphären, in denen seine Psyche hantiert, in denen die Psyche arbeitet. Mehr möchte ich nicht darüber sagen, sonst kommen wir in tiefes Wasser und das möchte ich nicht.

Nun, diese Psyche, die überlastet ist, wird überlastet von den fünf Sinnen oder Sie können neun sagen, je nachdem wie Sie das einteilen. Von den fünf oder von den neun Sinnen, die eben die Psyche mit der Umwelt verbinden. Zum Beispiel: Das Auge, mein Auge, sieht ungefähr vierhundert Leute in diesem Saal. Und das geschieht dadurch, dass an meiner Netzhaut Millionen von Zäpfchen und Stäbchen sind. Zellen, die lichtempfindlich sind. Wenn ein Photon von den Lampen da auf Ihre Stirn fällt, wird dieses Photon mir gegenüber abgestoßen, fällt auf diese Zäpfchen und Stäbchen und erzeugt eine Reaktion.

Und diese Reaktion schickt durch den optischen Nerv einen Impuls hier hinauf. Eine Botschaft in elektronischer Form. Und diese Botschaft ist rein elektronisch. Nicht ein Photon, sondern ein Elektron. Und wenn dann dieses Elektron da hinauf geschickt wird zu dem, was wir Dechiffrierungszentrum nennen, wird der Impuls in eine Form übersetzt, die das Gehirn, die zwei Hemisphären des Computers hier oben, verstehen kann.

Darf ich es so sagen? Wenn Sie Fußball angucken, im Fernsehen, sehen Sie wirklich die Fußballer oder sehen Sie eine Illusion von den Fußballern? Sie sehen eine Illusion, nicht wahr? Nun, es geschieht bei Ihnen nicht das, was bei unseren lieben Türken passiert, nicht wahr? Ich habe einmal gesehen, wie sie sich sehr, sehr geärgert haben über ein Fußballspiel. Gerade um ihre Wut herauszulassen zog einer seinen Schuh aus und warf ihn auf die Mattscheibe, nicht wahr, in der Hoffnung, dass man dem Mann weh tut. Nun, man tut einer Illusion nicht weh.

Nun, was ich Ihnen sagen will, ist dieses: Dass das Auge die Photonen empfängt, die von Ihrer Stirn, von Ihren Kleidern, kommen, erzeugt ein elektronisches Bild in meinem Auge. Und das elektronische Bild wird da hinauf geleitet und hier übersetzt. Hier wird es dechiffriert. Das ist sehr wichtig, was ich sage, denn nachher werden Sie mich nicht verstehen, wenn Sie mich jetzt nicht verstehen. Und dann leuchtet das auf, auf einer Art von Mattscheibe. Nun, niemand hat diese Mattscheibe je gesehen, aber das elektronische Bild von Ihnen leuchtet auf, auf irgendeine Weise, in meinen Hemisphären, und ich sehe eine elektronische Illusion von Ihnen.

Genau wie beim Fernsehen. Es ist genau das gleiche System. Nur arbeitet dieses System chemisch, mit einer chemischen Leitung, und beim Fernsehen arbeitet es mit Lichtgeschwindigkeit. Bei uns arbeitet es viel langsamer, aber das ist Nebensache. Die Hauptarbeit hier geschieht bei der Chiffrierung von dem Bild auf der Netzhaut. Und dann erfolgt die Dechiffrierung hier im Hirn, und da kann ich die Illusion von Ihnen sehen. Das geschieht, und dies ist die Hauptarbeit, die dort geschieht. In der Dechiffrierung, das ist dort, wo die Arbeit geschieht. Ein Computer hat immer Mühe mit der Übersetzung und hier ist die Übersetzung von den Bildern, die auf der Netzhaut empfangen werden.

Nun, ich weiß, dass das ein bisschen mühsam ist, aber seien Sie mutig, machen wir weiter und dann werden Sie sehen, warum ich das mache. Das ist alles von maßgeblicher Bedeutung. Nun, wollen wir sagen, also, dass ich jetzt ein Stück von Mozart höre. Nun, die Wellen von der Luft, die dringen in mein Ohr ein und sie drücken durch das Trommelfell auf besondere Zellen in meinem Ohr, die druckempfindlich sind. Und diese Stellen, wenn sie druckempfindlich sind, melden dann diese Wellen und verwandeln sie in elektronische Impulse, und die gehen auch hinauf zu diesem Dechiffrierungszentrum, und dann

übersetzen sie das auf einer Art von Mattscheibe und ich „sehe“ mit meinem Hirn den Laut, den ich höre. Von dem, was ich höre, findet eine elektronische Illusion in meinem Hirn statt.

Nun passen Sie auf! Wollen wir sagen, dass Sie mir sehr böse sind, und es kommt dazu, dass einer so böse auf mich ist, dass er mir auch eine aufs Auge verpasst, nicht wahr, mit der Faust. Ein saftiger Schlag. Nun, wenn seine Faust in meinem Auge ist, kann ich nichts sehen. Ich meine, wollen wir sagen, er hat mich richtig saftig getroffen, so dass ich ein schwarzes Auge bekomme. Wenn seine Faust in meinem Auge ist, kann ich das Licht direkt sehen oder nicht? Die Antwort ist „Nein“, denn die Faust ist da, nicht wahr, und die Faust ist nicht transparent, nicht durchsichtig. Aber sehe ich Licht oder nicht, wenn er das tut? Ich meine, ich sehe Funken, nicht wahr, oder Sterne, oder wie Sie das nennen. Stimmt es oder nicht? Klar. Haben Sie das nie erlebt? Sind Sie nie hingefallen und hatten die Augen geschlossen, und gerade wie der Kopf aufschlug, sahen Sie alle Sterne des breiten Himmels, nicht wahr? Wissen Sie noch, wie das geschehen ist?

Nun, waren solche Sterne wirklich da oder nicht? Die Antwort ist „Nein“. Was ist geschehen? Passen Sie auf. Es ist wichtig, was ich sage, sonst werden Sie den Stress nie verstehen. Das Schlimme ist, dass man in der Schule auf diese Dinge nicht richtig eingeht, und wir brauchen es fürs Leben.

Nun, wenn die Faust in meinem Auge ist, kommt kein Licht rein, aber den Druck seiner Faust empfinden meine Stäbchen und Zäpfchen sehr deutlich, und wenn man sie durch Druck stimuliert, reagieren sie genauso wie wenn man sie durch Licht stimuliert. Und der Druck verwandelt sich und wird als Licht gemeldet. Und seine Faust meldet sich in meinem Hirn nicht als Druck, sondern vorerst... Der Druck kommt später mit dem schwarzen Auge, nicht wahr, aber vorerst sind es die Funken und die Sterne, so dass man dieses Televisionssystem fuchsen kann.

Nun, man kann das Ohr genauso fuchsen. Wenn ich oder Sie viel Alkohol trinken würden... Wenn Sie in dem „blauen“ Zustand sind... Wissen Sie, wenn man zu viel davon getrunken hat, und über einen längeren Zeitraum davon getrunken hat, bekommt ein Mensch Delirium Tremenz, und in diesem Delirium Tremenz empfindet er... Er hört Musik, die nicht da ist. Er hat eine Halluzination von einem Laut, der nicht da ist, von Musik. Das kommt davon, dass der Alkohol diese Zellen stimuliert. Und wenn man sie irgendwie stimuliert, durch Druck oder durch Alkohol, melden sie Musik, melden sie einen Ton. Und so fuchst man das ganze System.

Nun, es gibt noch etwas, was ich Ihnen sagen muss, aber passen Sie auf! Wenn ein Mensch Epilepsie hat, weiß er oft vor dem epileptischen Anfall, dass er einen Anfall bekommt. Und wissen Sie, woher er das weiß? Er bekommt eine Aura, er riecht etwas, oft ist es ein merkwürdiger Duft, den er riecht. Und in Wirklichkeit ist kein Duft vorhanden. Es ist nichts da, was die Nase feststellen kann, nur er riecht das. Das kommt davon, dass das Hirn direkt vor dem Anfall so aktiv ist, dass die Impulse die Zellen in der Nase stimulieren, und er riecht etwas, was nicht da ist. So halluziniert er mit so einer Art von Duft.

Dann wollen wir das Letzte durchnehmen, denn das ist sehr wichtig: Die Zunge. Auf der Zunge befinden sich unter anderem vier Arten von Zellen. Die einen schmecken das Salzige. Die anderen schmecken das Süße. Die dritten schmecken das Bittere. Und einige spüren und schmecken auch den Druck und die Kälte und die Wärme und das, was sauer ist. Also, es sind hier verschiedene Zellen, die auf diese Dinge reagieren. Und wenn man die Zunge

rausstreckt, was ich nicht tue, sonst wird morgen in der Zeitung stehen, dass ich vor der verehrten Zuhörerschaft in Salzburg meine Zunge rausgestreckt hätte und das geht nicht.

Aber stellen Sie sich vor den Spiegel, und wenn Sie auf Ihre Zunge gucken, finden Sie kleine Erhöhungen, die man Geschmacksknospen nennt. Und die einen reagieren auf das Süße, die anderen auf das Saure, die dritten auf das Salzige, und die letzten auf das Bittere. Und wenn Sie eine nehmen, die auf das Saure reagiert, und Sie eine heiße Nadel drauflegen, reagiert sie nicht auf das Heiße, sondern sie meldet etwas Salziges. Wenn Sie eine für das Süße nehmen, und Sie eine ganz starke Menge von Chinin dran tun, was sehr bitter ist, meldet sie etwas „ Süßes.

Also irgendwie, wenn man sie stimuliert, meldet sie das, wozu sie durch die Anatomie des Körpers und durch die Neurologie des Körpers bestimmt ist. Also, es ist ein sehr kompliziertes System, das genauso funktioniert wie ein Fernsehgerät, aber jetzt passen Sie auf! Die Hauptarbeit, die von diesen fünf Sinnen kommt, geschieht in der Entzifferung, in der Decodierung, in diesem Zentrum und dem Hirn. Das ist der Bereich, in dem dieser Engpass vor sich geht.

Der fünfte Sinn nennt sich Propriozeption, die Selbstwahrnehmung. Und mit diesem Sinn stehe oder falle ich. Nun, der aufrechte Gang eines Menschen ist sehr unwahrscheinlich, wenn ich krank werde oder wenn ich sterbe. Ich falle sofort um, denn ich höre damit auf, die Impulse von meinen Beinen, von all meinen Muskeln, durch dieses Zentrum hier zu koordinieren. Wenn ich nicht koordiniert werde, falle ich sofort um, denn mein Stand, der aufrechte Gang, ist sehr unwahrscheinlich. Man braucht ständig den Computer, damit man überhaupt stehen kann. Also, diese Propriozeption schickt in jeder Minute Millionen von Impulsen hinauf ins Gehirn, damit ich überhaupt stehen kann.

Und da sehen Sie, dass das der Bereich ist, in dem die Hauptarbeit geschieht. Die Decodierung, das Verständlich machen von all diesen Millionen von Impulsen geschieht in der Psyche, in dem Sitz der Psyche, in dem Raum, in dem Psychoraum, in den beiden Hemisphären des Gehirns. Nun, machen Sie da jetzt einen Strich drunter, und machen Sie einen Schritt der Logik mit mir.

Weil diese Überlastung, dieser Stress, sich dort konzentriert, stehen alle fünf Sinne untereinander im Wettbewerb. Das Auge kämpft gegen das Ohr um einen Platz in dieser Telefonzentrale. Der Geschmack kämpft gegen den Geruch um einen Platz in dieser Telefonzentrale. Und alle versuchen, ein bisschen Platz an diesem Engpass da oben zu bekommen.

Nun, das kann ich Ihnen sehr schnell beweisen. Nun, hören Sie zu, wie man das beweist. Ich gehe jetzt wiederum zu meinem Freund, dem Zahnarzt, aber hoffentlich ist er mir nicht böse. Und ich bin gerade nach Amerika gekommen, und auf dem Schiff, es war ein französisches Schiff, habe ich auf Sand im Salat gebissen. Und ich beiße sehr stark wie John Boole. Sie wissen alle, wer John Boole ist, nicht wahr? Der Erzenländer, der hat immer ein großes Kinn und er beißt wie eine Bulldogge. Nun, ich beiße wie eine Bulldogge und habe dabei den Zahn, weil es Sand war, zertrümmert. Also gespalten von oben bis unten, ein Backenzahn. Und wir waren vier Tage draußen auf dem Atlantik und da war meine Backe so dick, nicht wahr, wegen der Infektion.

Ich komme in New York an, ich sage: „Herr Doktor, Sie sehen, ich habe den Zahn gespalten, und es ist vier Tage her.“ Nun, er geht hin und rüttelt daran, eine halbe Stunde, und er sagt

zu mir: „Sie haben den Zahn gespalten.“ Ich sage: „Ja, Herr Doktor, das ist mir ganz klar. Ja, ich habe es gefühlt. Was soll ich machen?“ Er sagt: „Ja, Sie... Ich bin hier nur für die Konservierung der Zähne zuständig, Ich ziehe keine Zähne.“ - „Also, bitte schön, dann schicken Sie mich zu jemandem, der den Zahn zieht.“ Und er sagt so: „Ja, zuerst müssen Sie ein Bild machen, ein Röntgenbild.“ Und ich sage: „Sagen Sie mir bitte, wo ich ein Röntgenbild machen lassen kann.“

Er schickt mich runter zu seinem Kollegen, und ich gehe zu ihm und er sagt: „Ja, Sie. Das ist sehr geschwollen.“ Und ich sage: „Ja, es ist sehr geschwollen. Würden Sie mir ein Röntgenbild davon machen, damit wir etwas dagegen unternehmen können?“ - „Nein, sagt er, „das kann ich nicht. Alle Zähne müssen fotografiert werden.“ - „Das ist nicht nötig. Es geht nur um den einen.“ - „Nein“, sagt er, „alle.“ Ich sage: „Also bitte.“ Ich habe etwas Böses gesagt. „Fotografieren Sie eben alle und tun Sie etwas.“

Und als ich das habe, gehe ich zum Zahnarzt, der Zähne zieht, der dort darauf spezialisiert ist. Und er platziert mich auf seinen Stuhl und sagt: „Ich muss den Zahn ziehen.“ Ich sage: „Ja, gut. Ziehen Sie den Zahn.“ - „Aber was möchten Sie haben? Eine Vollnarkose oder eine lokale Narkose, Lokalanästhetikum?“ Ich sage: „Also, nicht lokal, aber auch keine Vollnarkose. Ich möchte sehen, was Sie tun.“ - „Ja, Sie sind ja misstrauisch.“ Ich sage: „Ja, unter Kollegen ist das oft der Fall, nicht wahr?“ Er sagt: „Also gut, Lokalanästhesie.“ Ich frage: „Was haben Sie denn?“ - „Zylokailin mit Adrenalin.“ Ruhig sage ich: „Ich reagiere schief auf Adrenalin. Können Sie es nicht anders machen?“ - „Ja,“ sagt er, „wollen Sie es ohne Anästhetikum machen?“ - „Nein, nein, aber können Sie nicht etwas anderes machen?“

Nun, was ich jetzt sage, ist nichts für die Zahnärzte. Das ist eine Privatsache zwischen Ihnen und mir. Er sagt: „Also gut, wir können das schon machen.“ Und das ist nicht die Regel, nicht wahr, aber er stülpt mir zwei Kopfhörer über den Kopf und er steckt die Kopfhörer in die Buchse von einem Kassettenrecorder mit Verstärker. Und dann dreht er mir Popmusik auf, sehr laut, mit viel Krach, und allem, was es in der Popmusik gibt, und er sagt: „Wenn ich anfangen und meinen Fuß auf Ihre Brust stelle, und die Zange dann habe, drehen Sie auf maximale Lautstärke, und ich ziehe Ihnen den Zahn.“ Nun, wie er anfängt mit dem Ziehen, tut es kolossal weh und ich drehe auf maximale Lautstärke.

Wissen Sie, wenn es so ist, dass der Laut so stark ist, dass die Kopfhörer von den Ohren fliegen... Wenn es so stark ist, dann wirkt sich der Krach betäubend aus und er zieht mir den Zahn. Nun, ich kann das nicht empfehlen, denn man kann dabei taub werden, nicht wahr, aber theoretisch, rein theoretisch, ist es möglich. Nun, wie geschieht das? Passen Sie auf! Sie dürfen hier nicht schlafen, denn ich weiß, ich muss dies klarmachen, sonst werden Sie den Stress heute Abend nicht verstehen.

Er hat die Kopfhörer über meine Ohren gestülpt, und da speiste er Musik, hundert Dezibel oder mehr, rein, und die Impulse wurden hier übersetzt, kamen rauf zu der Decodierung, und sie haben die Decodierung, die Telefonzentrale, die alle fünf Sinne in die zerebralen Hemisphären vermittelt... Sie haben dieses Organ derart überflutet, so dass die Schmerzen von dem Zahn rauf kamen, als er damit anfang, den Zahn zu ziehen. Aber als sie hier ankamen, sagte die Telefonzentrale: „Es ist besetzt“. Die Telefonzentrale ist besetzt, und sie kommen nicht durch. Nun, das ist eine Tatsache, die die Meisten von uns nicht verstehen, die aber sehr real ist.

Wenn eine einzige Botschaft die Telefonzentrale so beansprucht, dass keine Botschaften mehr aufgenommen werden können, kommen die anderen Botschaften bis zu den Organen,

aber sie kommen nicht bis zum Bewusstsein, so dass man nicht wirklich merkt, was geschieht. Füllen Sie die Ohren mit Lärm und Sie können Schmerzen weniger empfinden. Und das ist nicht nur bei den Ohren so. Sie dürfen es nicht so machen, dass Sie die Ohren beschädigen, das ist ja klar.

Aber nehmen wir einen anderen Fall. Wir sind, meine Frau und ich, 27 Jahre verheiratet, und wir sind 23-mal umgezogen. Und wir haben dabei vier Kinder bekommen, in Amerika und Norwegen und in der Türkei, und überall dort, wo wir waren. Nun, das Ergebnis war, dass ich also, zusammen mit meiner Frau, diplomierter Hauseinrichter bin.

Nun, wollen wir sagen, wir hängen die Bilder auf, an die Wand. Ich bin nicht sehr gut darin, aber meine Frau hat die Bilder gern hoch oben an der Wand. Und ich hole die Leiter, nehme das Bild unter meinen Arm, und nagele mit dem Hammer. Und meine Frau wartet unten und sagt: „Ich möchte das Bild gerade dort haben“. Zehn Zentimeter von dem Punkt entfernt, an dem ich bin, zehn Zentimeter höher. Und ich strecke meinen Arm so aus, den Nagel zwischen Daumen und Zeigefinger, und ich frage: „Liebchen, ist es da? - „Nein“, sagt sie, „einen Millimeter nach rechts.“ Und ich sage: „Ja, einen Millimeter nach rechts.“ - „Nein“, sagt sie, „zwei Millimeter weiter höher.“ Und ich halte meinen Arm die ganze Zeit in dieser Stellung, und dann sagt sie: „Also, gerade da ist es richtig.“

Da halte ich krampfhaft den Nagel fest und nehme den Hammer und ich haue drauf, aber leider treffe ich den Nagel nicht. Ich bin nicht so gut im Hämmern und ich treffe meinen Daumen. Nun, wenn ich den Daumen getroffen habe, gibt es zwei Möglichkeiten, wie ich mich jetzt verhalten kann. Ich bin obendrein ein bisschen auch ein Verhaltensforscher, nicht wahr? Was sind die zwei Möglichkeiten meines Verhaltens? Also, ich nenne Möglichkeit Nummer Eins. Ich sage: „Mein Liebchen. Ich habe meinen Daumen ziemlich getroffen. Jetzt, wenn ich mir diesen Nagel angucke, sehe ich, dass er ganz blau geworden ist. Er wird mit der Zeit abfallen, würde ich denken. Nun, komm du rauf zu mir, die Leiter hinauf, und gib mir einen Kuss und dann ist alles in Ordnung.“

Nun, liebe Freunde, das ist Verhaltensweise Nummer Eins. Verhaltensweise Nummer Zwei ist etwas besser oder schlechter, je nachdem. Ich treffe meinen Nagel und ich brülle und schreie wie eine Frau das immer macht, nicht wahr, in der Tonlage. Und ich renne die Leiter hinunter und ich schüttele so meinen Daumen die ganze Zeit und ich sage allerlei Gedichte auf, während ich im Zimmer herum laufe, und dann komme ich zurück und kann nicht still stehen bleiben. Wissen Sie das? Wenn man sich sehr weh getan hat, kann man nicht stille stehen. Nun, überlegen Sie. Ich sage das nicht zu Ihrem Vergnügen. Ich sage das, damit Sie aufpassen. Das ist der einzige Grund. Denn wenn Sie hier nicht aufpassen, sind Sie verloren. Das sage ich Ihnen.

Ich schaffe es nicht, stille zu stehen und ich schreie und brülle und schimpfe und sage die Gedichte auf und laufe herum. Warum mache ich das? Ich kann nicht anders. Ich bin so gebaut und Sie auch, die Meisten von Ihnen. Es sei denn, dass Sie ein Engel sind und ich bin kein Engel. Nun, warum mache ich das? Indem ich herumlaufe und den Daumen schüttele, schicke ich Millionen von Impulsen von meiner Propriozeption hinauf und das besetzt die Zentrale. Wenn die Zentrale besetzter ist als normal, können die Schmerzen weniger durchdringen. Wenn ich laut schreie, fülle ich die Ohren mit Impulsen auf. Und wenn die Ohren mit Impulsen aufgefüllt sind, ist die Telefonzentrale hier viel besetzter.

Und das Ergebnis ist: Wenn es besetzt ist, kommen die Schmerzen weniger zur Geltung. Nehmen Sie diesen Fall. Sie wissen, dass die Amerikaner vor zwei, drei Jahren in Vietnam

gekämpft haben. Und da habe ich sehr viel mit diesen vorgesetzten Soldaten gesprochen, die von der Front kamen, weil ich bei denen Vorlesungen zum Thema „Drogen“ gehalten habe. Und sie haben mir gesagt, dass ihre Soldaten oft mit einem fehlenden Fuß oder mit einer fehlenden Zehe oder mit schweren Verwundungen am Arm gekämpft haben. Und sie haben gekämpft, weil sie von dem Vietcong umzingelt waren, und haben kaum gemerkt, dass sie verletzt waren.

Und wenn sie verletzt waren, haben die Amerikaner ein System von Helikoptern gehabt, und sie haben diese Gunships, diese Helikopter, rein geschickt, direkt zu der Stelle, wo die Verwundeten waren, und sie haben sie dann direkt vom Kampfplatz weggeholt. Nun, diese Leute, die bis zu dem Augenblick, wo der Hubschrauber kam, gekämpft haben und kaum gemerkt haben, dass ihnen ein Finger oder eine Zehe fehlte... In dem Augenblick, wo sie aus dem Kampfgebiet heraus waren, kamen die Schmerzen und man musste ihnen Morphin geben, damit sie mit den Schmerzen fertig wurden. Sie kennen das alle. Der Grund... Oh, ich muss Ihnen das klarmachen, dass das bei uns allen durchbricht.

Der Grund ist, dass alle fünf Sinne in voller Tätigkeit sind, wenn ein Mensch um sein Leben kämpft. Die Ohren, die Augen, die Nase, der Mund. Alles ist in voller Tätigkeit, die ganze Propriozeption befindet sich im Kampf um das Leben. Die Telefonzentrale ist voll besetzt. Wenn die Schmerzen sich melden, finden sie heraus, dass das Ding besetzt ist und die Schmerzmeldungen nicht durchlässt.

Aber in dem Augenblick, wo Sie aus dem Kampf herauskommen, hören all diese Impulse auf. Die Maschine da oben ist leer und die Schmerzen kommen mit voller Wucht hindurch. Und das Ergebnis ist, dass Sie Morphin haben müssen, um die Schmerzen zu stillen. Nun, Morphin schneidet das Schmerzempfinden ab. Es blockiert die Schmerzwege, so dass man mit den Schmerzen fertig wird.

Wenn ein Mensch zu viel Umwelt in sich hinein dringen lässt, zu übergestresst ist, wird sich der Arzt seiner annehmen. Er gibt ihm heute, wenn er keine Schmerzen hat, nicht Morphin. Er gibt ihm Valium oder Librium. Und Librium dämpft die Wege da hinein zu den zentralen Hemisphären, damit weniger Umwelt eindringt. Das ist das System. Das System ist, dass die fünf Sinne alle gegeneinander kämpfen, um einen Platz in dieser Zentrale zu bekommen. Das ist das grundlegende, physiologische Problem. Nun hören Sie mal zu. Machen Sie einen Strich drunter und lassen Sie uns einen Schritt weiter gehen.

Die NASA in Amerika hat eine in der Wissenschaft grundlegende, neue Entdeckung gemacht. Die NASA hat entdeckt, dass wenn man einen Menschen nimmt, einen Astronauten, und ihn in eine Kapsel, eine simulierte Raumkapsel, setzt... Dann nehmen sie ihm zuerst das Gewicht, damit er in Schwerelosigkeit schwebt. Die setzen ihn in warmes Wasser und da ist das Wasser mit ungefähr der gleichen Dichte wie beim Menschen, und der Mensch verliert sein Gewicht. Das ist eine Art und Weise zu simulieren, wie es draußen im Weltraum sein wird. Und der Mensch schwebt da und das heißt, dass Millionen von Impulsen von seiner Selbstwahrnehmung, die man nötig hat, um zu stehen, um mit dem Körper zu hantieren... All diese Impulse werden blockiert, gedämpft, weil er in einem schwerelosen Zustand ist. Und das nimmt eine riesige Belastung weg von dem Gehirn, das nicht mehr diese Datenverarbeitung machen muss.

Das Zweite, was sie ihm nehmen, ist das Licht. Es ist dunkel in der Raumkapsel, und die Augen haben den größten Nerv im Körper, und da entlastet man die Augen in der Dunkelheit. Und dann nehmen sie ihm das Gehör. Er hört nichts mehr, weil es ganz still ist in

der Raumkapsel. Und solche Leute, die leiden an, wie wir das nennen, Sinnesentzug. Die Sinne werden ihm entzogen. Er sieht nicht mehr, er hört nicht mehr, die Propriozeption geht nicht weiter. Es bleiben nur die anderen. Der Geruchssinn, und er riecht nicht mehr, und der Geschmack, und er schmeckt nichts, und da ist das ganze System leer.

Nun, die Amerikaner haben entdeckt, dass der Mensch in diesem Zustand des Sinnesentzugs halluziniert. Und er bekommt eine außersinnliche Wahrnehmung, die er früher nicht hatte. Die Frommen, die haben sehr oft nette Halluzinationen bekommen. Andere haben weniger nette Erfahrungen gehabt, besonders die, die Drogenerfahrungen gemacht haben. Sie haben weniger gute Sachen gesehen, aber sie haben alle halluziniert. Was sagen die Amerikaner dazu? Hier ist die grundlegende Erfahrung, die ich Ihnen heute Abend über Stress vermitteln möchte.

Sie haben gesagt: „Also gut, liebe Freunde. Wie kann man dieses Symptom der Halluzination verhindern? Denn wenn ein Astronaut halluziniert, kann er nicht arbeiten. Der wird dummes Zeug machen. Wir müssen das verhindern.“ Da haben sie ihm zuerst die Schwerelosigkeit genommen, damit er sein Gewicht wieder bekam. Und da bekam er automatisch Millionen von Impulsen, um wieder zu stehen. Und das besetzte das ganze System.

Und dann haben sie ihm einen Fernseher gegeben. Die Amerikaner waren nicht dumm, als sie den Leuten dort oben im Weltraum einen Fernseher gaben. Da waren die Augen beschäftigt. Und das beschäftigte wieder die Decodierung. Und da haben sie ihm ein Radio und Radiotelefone gegeben und da waren die Ohren wieder beschäftigt. Und die Halluzinationen, die übersinnlichen Wahrnehmungen, hörten auf. Und man konnte es ein- und ausstellen, mehr oder weniger, wie man wollte.

Nun, die Amerikaner haben dann versucht, das zu erklären, und sie haben gesagt: „Der Engpass ist die Decodierung. Wenn man nun dieses System entleert, durch Sinnesentzug, dann fängt das Organ, die Seele, der Psychoraum, damit an, außersinnliche Wahrnehmungen zu vernehmen. Was ist denn das? Wir haben dann postuliert, dass der Mensch nicht nur imstande ist, seine Sinne aus der Umwelt zu füllen, sondern dass er auch imstande ist, außersinnlich wahrzunehmen. Und das nennt man die außersinnliche Wahrnehmung.“ Nun, ich weiß nicht, was ich dazu sagen soll vom wissenschaftlichen Standpunkt aus gesehen. Aber ich glaube, dass die menschliche Seele, der menschliche Psychoraum, dazu imstande ist, durch die fünf Sinne mit der Umwelt zu kommunizieren, und das ist sehr schön.

Aber wenn die fünf Sinne vollkommen dieses System und das Gehirn überlasten, kommen die schwachen Botschaften von der übersinnlichen Wahrnehmung, wenn Sie so wollen, von der Ewigkeit, nicht von Zeit und Raum, sondern außerhalb von Zeit und Raum, nicht an. Wenn ich „Ewigkeit“ sage, meine ich weder Gut noch Böse. Weder das eine noch das andere. Diese Impulse von der Ewigkeit werden verdrängt durch die starken Impulse von den fünf Sinnen. Und wenn man die starken Impulse von den fünf Sinnen dämpft, dann kann die schwache Telefonbotschaft der übersinnlichen Wahrnehmung durchkommen. Nun, ich glaube, dass die Sache Hand und Fuß hat.

Denn sehen Sie: Wenn ein Mensch Marihuana raucht und Amphetamine, Speed, einnimmt, oder LSD und Marihuana und Amphetamine einnimmt... Marihuana und LSD, die haben eine besondere Art und Weise, die fünf Sinne zu dämpfen. Es ist nicht eine normale Anästhesie im normalen Sinn des Wortes. Aber dass sie dämpfen, ist klar. Und wenn man dann an den

fünf Sinnen gedämpft ist, öffnet sich der sechste, und der Mann halluziniert. Er bekommt übersinnliche Wahrnehmungen, die er früher nicht hatte, sei es gut oder sei es böse. Das sage ich nicht. Aber dass das die Methode ist, wodurch das funktioniert, steht heute ziemlich außer Zweifel.

Noch etwas kommt dazu. Hören Sie zu. Für die, die Probleme haben auf diesem Gebiet. Es werden wahrscheinlich einige davon hier sein. Wenn die Sinne hier, die Nerven, gedämpft worden sind... Jede pharmakologische Reaktion... Wenn eine Dämpfung kommt, wenn die erste Reaktion vorbei ist, kommt nicht eine Dämpfung, sondern eine Erhöhung. Sagen wir es so: Wo es Berge gibt, gibt es Täler. Und wo ein pharmakologisches Tal kommt, eine Dämpfung, eine Anästhesie... Nachher werden die Nerven überempfindlich. Und so ist es auch bei LSD und bei diesen Drogen.

Zuerst werden Sie gedämpft, und da sehen Sie die außersinnliche Wahrnehmung. Aber wenn diese Dämpfung gerade vorbei ist, nach zwanzig, dreißig Minuten, werden die Nerven so superempfindlich, dass einem der Himmel noch nie so blau vorgekommen ist wie in diesem Moment. Das Mädchen war noch nie so schön. Die Musik, auch wenn es nur das Schlagen auf einem Topf ist, ist wunderbar und besser als Mozart. So denkt man durch diese Hyperästhesie, die durch dieses Fuchsen der Wahrnehmungssysteme in dem Körper erzeugt wird.

Nun, was sollen wir dazu sagen? Hören Sie jetzt zu! Das ist ein sehr wichtiger Punkt, den Sie nicht verpassen dürfen. Der Mensch ist so gebaut, dass alle seine Sinne Schönes wahrnehmen können, was wir hedonistisch nennen. Also, wenn ich ein Wiener Schnitzel sowie Erdbeeren und Rahm schmecke, gibt mir das ein gutes Gefühl. Also, das ist hedonistisch, das macht mir Freude. Das wird Ihnen auch so gehen. Wenn ich schöne Berge sehe, schön um Salzburg herum. Das gibt mir im alten Sinne des Wortes, nicht im neuen Sinne des Wortes, Hedonismus. Es macht mir Freude, wenn ich etwas Schönes sehe. Aber wenn ich nie etwas Gutes schmecke, wie während des Krieges, als wir keine Butter und kein Fleisch hatten, zwei Unzen die Woche, nicht wahr? Wenn man den Geschmack lange Zeit nicht auf der Zunge gehabt hat, bekommt man einen Heißhunger nach einem Wiener Schnitzel oder nach einer guten Mousse.

Wir haben sechs Jahre in Chicago gelebt, und da sieht man überhaupt keine Berge, tausend Meilen überhaupt alles flach, keine Berge. Und ich liebe die Berge. Und nach sechs Monaten... Wissen Sie, was wir getan haben, meine Frau und ich? Wir haben uns in der Küche dabei erwisch, wie wir Schweizer farbige Kalender angeschaut haben, nur um ein bisschen Farbe in die Augen zu bekommen. Man hat Sehnsucht danach, nicht wahr? Verstehen Sie das? Wenn man lange Zeit nur den Krach der Stadt gehört hat, sage ich zu meiner Frau: „Spiel mir doch mal ein bisschen Mozart oder Brahms oder so etwas vor. Mein Ohr hat ein Verlangen danach.“

Also, jeder Sinn ist hedonistisch veranlagt, aber jeder Sinn ist auch utilitaristisch veranlagt. Er hat einen Zweck. Wenn mir ein Wiener Schnitzel nicht schmecken würde, würde ich wenig Wiener Schnitzel essen, nicht wahr? Wenn mir Kartoffeln nicht schmecken würden, würde ich wenig davon essen. Hedonistisch und praktisch-utilitaristisch, beide sind vorhanden.

Nun, ich glaube, dass der heutige Mensch in diesem Zustand ist, dass er gebaut worden ist für die Ewigkeit und für die Zeit. Und er hat die fünf Sinne für das Zeit-Raum-Kontinuum, und er soll sie benutzen. Aber er hat auch einen sechsten Sinn, wenn ich das so sagen darf, eine

außersinnliche Wahrnehmung. Die Bibel sagt uns: Gott hat uns die Ewigkeit ins Herz gegeben. Und diese Vorstellung, dass ich einfach die Ewigkeit, den ewigen Schöpfer, den ewigen Gott, der mich gemacht hat, dass ich ihn genieße. Ich genieße, was meine Ohren hören. Ich genieße, was meine Augen sehen. Ich genieße, was meine Zunge schmeckt.

Oh, vor einem Monat hatten wir Seidelbast im Garten, in voller Blüte. Und das zu riechen, nicht wahr, an einem Märzabend. Es ist wunderbar, ich genieße das. Es tut mir so gut. Aber wissen Sie, ich brauche diese Dinge. Die sind nötig für mich und zur gleichen Zeit machen sie mir Freude. Nun, ich glaube, dass Adam, der erste Mensch, als ein Hybride gebaut wurde zwischen Zeit, Raum und der Ewigkeit. Adam. Und es heißt, dass Adam im Garten wandelte und den Garten baute, bebaute. Und dass er seine Frau lieb hatte. Er hatte Eva und sie war sicher eine schöne Frau. Er hatte sie sehr lieb und sie ihn und das haben sie genossen mit den fünf Sinnen.

Aber es heißt, dass Adam zur gleichen Zeit mit Gott wandelte. Wie konnte Adam im Paradies zur gleichen Zeit mit Gott wandeln auf Erden? Das Paradies war auf Erden. Ich glaube, dass das Paradies der Treffpunkt war zwischen Zeit und Raum und der ewigen Welt, für die wir auch gebaut sind. Ich glaube, dass ein Mensch, wenn er seine Sinne nicht benutzt, die ihm Gott gegeben hat, um sie zu nutzen... Wenn er sie nicht benutzt, leidet er an einem Entzugssyndrom. In der heutigen Zeit ist die Welt so laut geworden. Wir haben so viel Fernsehen für die Augen, so viel Radio für die Ohren, so viel Zeitschriften, so viel gutes Essen, was uns auf der Zunge schmeckt. So viel Parfüm für die Nase. All diese Dinge sind da und sie füllen das Decodierungszentrum derart mit Arbeit auf, Tag und Nacht, so dass die schwachen Botschaften nicht mehr hindurch dringen.

Nun, es heißt, dass Adam diesen Sinn für Gott hatte, und er redete mit ihm wie mit einem Freund. Adam war ein Pendler, ein Wanderer, zwischen zwei Welten. Und war genauso zufrieden und im Himmel zuhause mit Gott, wie auf Erden mit seiner Frau unten im Paradies und bebaute den Garten. Beides konnte er, er war ein Hybride. Nun, eines Tages kehrte Adam Gott den Rücken und sagte: „Was soll ich mich um dich kümmern?“ und verließ seine Gesetze. Und so, weil Gott intellektuell und geistlich Adam gegenüber tot wurde, weil Adam ihm den Rücken kehrte, hatte Adam keine Gesellschaft mit ihm. Und das Ergebnis ist, dass sein Sinn für die Ewigkeit, passen Sie jetzt auf, atrophierte. Er litt an Schwund. Wenn ich meine Muskeln nicht benutze, werden sie immer kleiner und schwächer. Und wenn ein Mensch seinen Sinn für das Ewige nicht benutzt, wird sein Sinn für das Ewige immer schwächer. Aber das Verlangen danach, die Muskeln zu benutzen, die Ewigkeit zu genießen, ist immer da.

Wissen Sie, ich habe eine Operation gehabt vor drei Wochen. Und man hat mir das Blut abgeschnitten durch eine Klusion, und das Blut aus dem Arm herausgepumpt und das Blut durch eine Kochsalzlösung ersetzt. Und da war der Arm weiß wie Marmor, und man hat mit mir eine Operation an den Nerven gemacht. Ich sage Ihnen etwas, was schlimm war. Nicht die Schmerzen, die kann man aushalten. Das Schlimme war, dass ich nach zwei Stunden auf dem Tisch ein kolossales Verlangen danach hatte, meine Finger zu bewegen. Und da lagen sie vor mir, weiß wie Marmor, und ich konnte nicht einmal die kleinste Bewegung mit dem Daumen machen. Und ich hatte ein kolossales Verlangen danach, das zu tun. Wenn man die Muskeln zwei Stunden lang nicht benutzt, ist das unnatürlich. Und da musste ich das tun und nach zwei Stunden fließt ja das Blut wieder hinein, und die Entlastung, die kam dadurch, dass ich auf einmal wieder die Bewegung mit dem Daumen machen konnte.

Und so ist es auch mit dem Sinn für das Ewige. Die Wohlstandsgesellschaft hat die fünf Sinne so gestresst, dass die heutigen Menschen zu über neunzig Prozent wie totale Materialisten leben. Darf ich Sie fragen, ob sie heute gebetet haben? Wenn nicht, wenn Sie heute Gottes Wort nicht gelesen haben, haben Sie mit den fünf Sinnen gelebt und haben nichts getan für Ihr Verlangen für das Ewige, und Gott hat Ihnen das Ewige ins Herz gelegt. Und das Ergebnis ist: Sie werden ein Verlangen haben nach etwas, von dem Sie nichts wissen und verstehen.

Ich konnte Ihnen nicht erklären, wie das Verlangen war, meine Hand zu bewegen. Aber ich wusste: Das schreckliche Verlangen war da und ich konnte nichts tun. Und die meisten Menschen, die sind frustriert und gestresst, weil sie einen atrophierten, einen verkümmerten Sinn für Gott haben, der gebraucht werden will und nicht gebraucht wird. Und sie wissen nicht, warum das Leben so sinnlos ist. Wenn das Leben nur darin besteht, dass ich hier auf Erden bin und nach siebzig Jahren ins Grab falle, womöglich mit Krebs, mit schlimmen Schmerzen, dann ist das Leben sinnlos und ich bin frustriert.

Wenn dagegen die Leiden dieser Zeit nicht zu vergleichen sind mit der ewigen Herrlichkeit, die an mir geoffenbart werden soll, dann sind die Schmerzen und die Leiden dieser Zeit auf einmal sinnvoll. Und dann kann ich sie ertragen. Der Christ ist nicht ein Mensch, der keine Schmerzen hat und keine Leiden hat. Er ist ein Mensch, der entdeckt hat, wofür diese Leiden gut sind. Nun, liebe Freunde, Sie dürfen nicht denken, dass ich oberflächlich bin. Ich habe fünf Jahre in einem Krebs-Spital in London gearbeitet, wo wir nur sterbende Frauen und sterbende Männer mit schlimmen Schmerzen zu Grunde gepflegt haben. Nun, wenn das der Fall ist... Liebe Freunde, ich weiß ungefähr, was das Leben ist. Ich habe es gesehen. Und wenn das Leben keinen anderen Sinn hat als nur das, was in diesen fünf Sinnen zu vernehmen ist, geht man am Stress und an der Frustration kaputt. Genauso, wie wenn der Zahnarzt einfach wahllos und ohne Sinn in meinen Zähnen herum bohrt. Solange es einen Sinn ergibt...

Die Heilige Schrift sagt es so: Der Erste, Adam, im Garten, ist Gott gegenüber gestorben und lebte nur mit den fünf Sinnen anstatt mit den sechs Sinnen mit seinem Schöpfer. Und das Ergebnis war, dass Adams Sohn zum Mörder wurde. Wissen Sie, was aus den Kindern wird, ist sehr, sehr, sehr davon abhängig, was aus den Eltern geworden ist. Kain erschlug Abel und Set hat ihn ersetzt und dann kam das ganze Elend über die ganze Erde. Nun, Adam verlor die Verbindung mit seinem Gott. Und er pendelte nur auf Erden anstatt zwischen zwei Welten.

Aber dann sagt die Bibel etwas Schönes. Sie sagt, dass der zweite Adam kam, der Herr Jesus, und die Verbindung, die nach oben da war, und die bei dem ersten Adam kaputt ging, hat er wieder hergestellt. Und der Mensch ist nicht nur für die Zeit und für den Raum gebaut, sondern für Zeit und Raum und die Ewigkeit. Das Wesen eines Christen, eines Christenmenschen, ist dieses. Sei er katholisch oder evangelisch oder Baptist. Was er ist, spielt keine Rolle. Das Wesen eines Christen ist, dass er ein Mensch ist, der gelernt hat, was der Zweck des Lebens ist. Nämlich hier Hybride zu sein auf Erden und zur gleichen Zeit in Verbindung zu sein mit seinem Gott.

Und ich schließe mit diesem Wort. Der Herr Jesus hat gesagt: „Ja.“ Viele Menschen probieren, die Verbindung mit ihm und mit Gott zu finden und sie finden sie nicht. Der Herr Jesus hat uns ein einfaches Rezept gegeben. Passen Sie jetzt auf! Er sagte: „Wenn du ein Interview haben willst mit Gott, gibt es ein einfaches Rezept. Ein Interview mit Gott, mit

deinem Schöpfer.“ Wissen Sie, was das Rezept ist? Passen Sie auf! Jetzt, wenn ich es sage, wird Ihnen sofort ein Licht aufgehen. Er sagt: „Gut. Das Rezept für das Interview mit Gott: Geh in dein Kämmerlein und schließ die Tür.“ Vergessen Sie nicht „Schließ die Tür“.

Und so schließen Sie die fünf Sinne aus. Die Leute können nicht mehr nach Ihnen rufen. Sie brauchen sie nicht mehr zu hören. Sie haben die Tür verriegelt. Und wenn Sie allgemein unter Sinnesentzug leiden, genießen Sie das jetzt, wenn Sie so wollen. Die Augen funktionieren nicht mehr, die Ohren funktionieren nicht mehr und Sie sind allein. Und es heißt: „Geh in dein Kämmerlein, schließ die Tür, und der Vater wird ein Interview mit dir führen und öffentlich vergelten, was du getan hast.“

Was haben wir getan? Die Sinne abgeschaltet, den Stress abgeschaltet, und da öffnet sich die außersinnliche Wahrnehmung für das Ewige. Man muss still werden. Als ich in Oxford Student war... Ich bedaure es sehr. Ich hatte einen Kommilitonen, der fromm war, nicht wahr, und ich war nicht bekehrt, kein Christ, in jenen Tagen. Und ich gehe eines Tages mit ihm in einem Restaurant essen, und ehe er gegessen hat, hat er so gemacht. Die Augen geschlossen und den Kopf gesenkt. Und als er dann wieder hochkam, habe ich zu ihm gesagt: „Du bist aber abergläubisch. Warum tust du denn das?“ Und er hat gesagt: „Ja, ich rede mit meinem Schöpfer. Nur für einen Moment.“ Ich sagte: „Ja, warum schließt du die Augen? Warum machst du die Augen zu?“ Und er sagte: „Ja, ich kann besser zu ihm beten. Ich kann besser beten, wenn ich die Augen zumache.“ Ich sagte: „Das ist doch alles Aberglaube.“

Aber jetzt würde ich das nie sagen. Haben Sie heute die Augen geschlossen? Nur für einen Moment. Unsere Väter haben es getan. Vor dem Essen, vor dem Aufstehen, vor dem zu-Bett-gehen. Denken Sie an einen Moment mit Oma... Opa und Oma, nicht wahr? Stimmt. Und sie beteten zu ihrem Gott. Die hatten ein Interview in ihrem Kämmerlein. Haben Sie das heute getan? Falls nicht, sind Sie ein Materialist. Ich sage nicht, dass Sie ein Christ sind, wenn Sie das nicht tun. Das gehört dazu. Dass man eine Verbindung mit ihm hat.

Wenn wir Jesus suchen, in der Stille, und die meisten Leute heute können nicht still sein. Weil sie nicht still sind, hören sie nichts. Meine Studenten in Chicago haben mir einmal gesagt: „Könnten Sie nicht lauter reden, Herr Professor?“ Und ich sagte entschieden: „Nein, seien Sie stiller!“ Denn sie haben die ganze Zeit geschwätzt, nicht wahr, wie Studenten das tun. „Ich rede nicht lauter. Seien Sie stiller, dann werden Sie mich verstehen.“ Und sie haben es kapiert und es auch nicht wieder versucht.

Aber wissen Sie, wir machen genau das Gleiche mit Gott. Still sein vor ihm, „denn stille sein wird eure Kraft sein.“ Ich habe Ihnen gesagt und hiermit bin ich fertig. Ich habe Ihnen gesagt: Wir sind gebaut für Stress und wir sollen arbeiten. Es erfüllt uns, zu arbeiten. Die Augen zu benutzen, die Ohren zu benutzen. Aber wir müssen uns im Still sein auch entspannen. Und indem wir das tun, schließen wir uns dem zweiten Adam an, der Christus ist, der in die Berge ging, um von der Volksmenge wegzukommen, und er betete zu seinem Vater und bekam dadurch die Kraft für die Kreuzigung.

Wenn Sie ein Kreuz haben, wenn Sie leiden müssen, bedenken Sie, was Jesus vor seiner Kreuzigung tat. Er ging in die Berge und auch in sein Kämmerlein und betete still zu seinem Vater. Und dann bekam er das, was er brauchte. Die Wohlstandsgesellschaft hat in der Welt um uns herum dafür gesorgt, dass das Außersinnliche nicht reinkommt. Es ist liegt an unserer Selbstdisziplin, dass wir das ändern und die Tür auch mal schließen. Zwei-, dreimal am Tag. Und dann werden wir den Stress eher überwinden.

Wir beten zusammen. „Herr Jesus, ich danke dir, dass du uns diese Weisheit gegeben hast. Ich danke dir auch dafür, dass die Wissenschaft entdeckt hat, dass diese Weisheit auch stimmt und von dir kommt. Dass wir arbeiten sollen, aber dass wir auch still sein sollen. Herr Jesus, vergib uns unsere Schuld. Öffne du uns die Augen in der Stille, dass wir dein Angesicht suchen. Ich danke dir dafür, dass du gesagt hast: „Wer anklopft, dem wird aufgetan. Wer sucht, der wird finden.“ Hilf du uns, Herr Jesus, in der Stille, jetzt, an diesem Abend, heute Nacht, unseren suchenden Herzen dabei, dass wir dich finden. Denn du lässt dich finden von denen, die dich suchen, die dich von ganzem Herzen suchen. Gib uns diese Erfahrung und gib uns die Freude und das Glück deines Heils. Dass wir nicht überwältigt werden von dem heutigen Stress. Dafür sagen wir „Danke“, auch für die gemeinsame Stunde. Amen.“

Sehr geehrter Herr Professor, ich bin sicher, dass ich im Namen aller, die hier im Raum sind, Ihnen ganz, ganz herzlichen Dank sagen darf für Ihren ausgezeichneten Vortrag. Ihre Ausführungen haben uns nicht nur Dinge gesagt, die wir für den Alltag gut gebrauchen können. Hinsichtlich unserer Belastung, die wir im Alltag erfahren. Wie wir unser Arbeit gut hinter uns bringen können, dass wir uns nicht zu Tode arbeiten, sondern uns vielmehr noch aufgezeigt, wie sehr die Verbindung mit unserem Schöpfer wichtig ist, dass wir sie immer wieder aufs Neue herstellen.

Und so darf ich Ihnen, sehr verehrte Damen und Herren, auch noch aus eigener Erfahrung sagen, dass ich immer wieder die Wahrheit des Wortes Jesu ausprobiere und erfahre, wie Jesus jeden einlädt, wenn er sagt: „Kommet her zu mir alle, die ihr drin steckt in der Mühle, und die ihr im Stress steht, ich will euch frisch machen.“ Probieren Sie es selber mal aus. Er macht es auch bei Ihnen, ganz sicher. Und so danke ich Ihnen auch für Ihr Kommen, für Ihr Zuhören, wünsche Ihnen einen guten Heimweg und sage „Auf Wiedersehen“ bis morgen Abend.