



GRÜNES LICHT
WOLLE IST EIN WITTEL FÜR, GEBIEN 25 WISSEN.

GRÜNZWEIG

Veröffentlicht im

lilliverlag hartmann keg

1170 Wien, Kontakt gerlinde_hartmann@chello.at

1. Auflage, Dezember 2003

Copyright Dr. med. univ. Wolfgang Grünzweig

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat, Satz: Gerlinde Hartmann

Umschlaggestaltung, Innentypografie, Grafiken:

Gregor Hartmann

Gesamtherstellung: REMAprint Österreich

ISBN 3-200-00054-6

DR. MED. UNIV. WOLFGANG GRÜNZWEIG

GRÜNES LICHT

HEUTE IST EIN GUTER TAG GESUND ZU WERDEN

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

Analyse Ihres Gesundheits- bewusstseins und -zustandes	11
---	----

TEIL 1 – GRUNDLAGEN

<i>Krankheit – Gesundheit</i>	14
Harmonie und Disharmonie	15
Der Energiekörper – der Schlüssel zum Verständnis	20
<i>Ebenen des Organismus</i>	25
Körper	25
Seele	28
Geist	29
<i>Bewusstsein-Unterbewusstsein</i>	33
<i>Glaubenssätze</i>	39
<i>Rotationstherapie</i>	43
<i>Blockierungen, Energieräuber</i>	55
Exogen	56
Geopathie	56
Elektrosmog	60
Impfungen	65
Negativ-Symbole	70

Endogen	77
Störfelder – Herde	77
Amalgam	80
Energievampire	90
Negative Emotionen	93
<i>Aktivierungen, Energiespender</i>	<i>95</i>
Atmung	95
Lungenatmung	97
Porenatmung	98
Chi-Atmung	98
Nahrung	98
Wasser	103
Lebensmittel	108
Salz	115
Ernährung nach den 5 Elementen	117
Bewegung	118
Westliche Prinzipien	118
Östliche Prinzipien	120
Positive Emotionen, positiv denken	122
Positiv-Symbole	124

TEIL 2 – PERSÖNLICHKEITSTHEMEN

<i>Fremdbestimmt – Selbstbestimmt</i>	<i>134</i>
<i>Mut zur Entwicklung</i>	<i>138</i>
<i>Lernen-Wachsen</i>	<i>141</i>
<i>Veränderung – Verlust und Chance</i>	<i>143</i>
<i>Entscheidungen treffen</i>	<i>146</i>
<i>Schuldzuweisungen</i>	<i>149</i>
<i>Verantwortung übernehmen</i>	<i>151</i>
<i>Achtung</i>	<i>153</i>
<i>Geben und Nehmen</i>	<i>154</i>
<i>Glück und Gesundheit</i>	<i>157</i>

TEIL 3 - METHODEN UND MÖGLICHKEITEN ZUR HEILUNG

<i>Ebenen der Heilung</i>	164
<i>Schulmedizin</i>	164
<i>Komplementärmedizin</i>	165
Diagnose-Therapie	165
Akupunktur	168
Yin und Yang – Ein Grundprinzip	169
Chi, AP-Meridiane, AP-Punkte	170
Umlauf der Energie in 24 Stunden	172
5-Elemente-Lehre	175
<i>Bachblüten</i>	180
<i>Bioresonanz</i>	186
<i>Chakrenlehre</i>	188
<i>Bachblüten und Chakrensystem</i>	194
<i>Colon-Hydrotherapie, Darmsanierung</i>	197
<i>Diät</i>	200
<i>Entgiftung</i>	202
<i>Homöopathie</i>	208
<i>Induktionstherapie</i>	211
<i>Magnetfeldtherapie</i>	212
<i>Manuelle Therapien</i>	215
<i>Physioenergetik – Kinesiologie</i>	219
<i>Psychokinesiologie</i>	223
<i>Skenartherapie</i>	226
<i>Weitere Therapien</i>	228
<i>Energetische Testmethoden</i>	229

TEIL 4 – PRAXISTEIL

<i>Praxis der Rotationstherapie</i>	236
<i>Energetische Übungen</i>	242
Meditationen	242



Atmung	244
3-Stufenatmung, Sauerstoffverteilung	244
Porenatmung	247
Chi-Atmung – Mentale Atmung	248
Chakren	251
Energiekörper	258
Gedanken	261
Gedanken beobachten	262
Gedanken halten	263
Gedankenkontrolle	264
Gedankenleere	265
Yoga, 5-Tibeter, Tai Chi und Qi Gong	268
Symbole	269
SCHLUSSWORT	272
DANKSAGUNG	274
BELOBIGUNGEN	277
LITERATURHINWEISE	280
LIEDTEXT GRÜNES LICHT	285



EBENEN DES ORGANISMUS: KÖRPER – SEELE – GEIST

KÖRPER

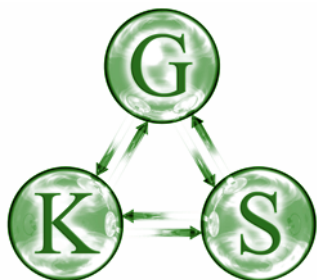
Bevor wir aber dieses neue Zeitalter wirklich betreten, werfen wir doch einen Blick auf unsere realen Gegebenheiten. Versuchen wir zu verstehen, welche Ebenen uns nun wirklich ausmachen und definieren. In welchen Ebenen können wir also diagnostizieren und therapieren?

Ich habe Sie doch eingangs mit einigen Fragen konfrontiert. Haben Sie diese für sich beantwortet? Dann ist Ihnen sicher auch bewusst geworden, dass viele Antworten nicht einfach mit Standardfloskeln zu tätigen sind, dass also wirklich verschiedene Ebenen zu berücksichtigen sind.

Einigen wir uns doch einmal darauf, in einer Dreiheit von *Körper*, *Seele* und *Geist* zu existieren.

„Keine großartige Erkenntnis“ werden Sie sagen, „das ist doch ein alter Hut!“ Na ja, ein alter Hut mag es sein, aber werden diese so klaren Erkenntnisse auch tatsächlich in die Realität umgesetzt? Handeln unsere Wissenschaften danach? Agiert unsere *Medizin* nach diesen Vorstellungen?

Es ist ein erstaunliches Phänomen unserer Zeit, dass die einzelnen Wissenschaften nicht mehr miteinander



kommunizieren. Was zum Beispiel in der *Physik* – und da besonders in neuen Zweigen wie *Biophysik* – allgemeines Gedankengut ist, dass nämlich lebende biologische Systeme (Mensch, Tier, Pflanze) nicht nur materiell-körperlich, sondern gerade typischerweise durch Schwingungen zu erklären sind, ist

in der medizinischen Ausbildung und Praxis kein Wort der Erwähnung wert. Dieses *Nicht-miteinander-kommunizieren* geht ja mittlerweile so weit, dass sogar innerhalb einer Wissenschaft, wie etwa der Medizin, oft viel zu wenig effektiv und fächerübergreifend diskutiert wird. Doch gerade der Blick für die Gesamtheit, für die Zusammenhänge, ermöglicht erst echte Fortschritte in Diagnostik und Therapie. Das alles hat wohl mit Offenheit und Toleranz zu tun. Tugenden, die nicht mehr selbstverständlich zum Repertoire des neuzeitlichen Menschen zählen.

Aber betrachten wir nun die einzelnen Ebenen und beginnen wir, die Vielfalt unseres Daseins zu erkennen und zu verstehen.

Unter *Körper* verstehen wir das uns vertraute Vehikel, unser eigentliches Ausdrucksinstrument, das uns durch dieses Leben führt. Von einem übergeordneten, geistigen und eventuell auch religiösen Aspekt heraus betrachtet wissen wir, dass unser Körper sozusagen die tiefste, letzte Instanz unseres Daseins darstellt. Er ist Materie und gibt uns im wahrsten Sinne des Wortes Boden unter den Füßen. Wir sollten ihn hegen und pflegen, versuchen, ihn gesund zu halten oder im Erkrankungsfall auch wieder gesund zu machen.

In unseren Breitengraden ist es primär die meist als *Schulmedizin* bezeichnete, uns geläufige, an unseren Universitäten unterrichtete Medizin, die sich um unseren Körper kümmert. Sie versucht extrem symptomorientiert, mit Methoden, die eben ausschließlich körperlich ausgerichtet sind, sowohl diagnostisch als auch therapeutisch vorzugehen. Sie untersucht Blut und auch andere Körpersäfte mit modernsten Labormethoden. Sie versucht, mit immer ausgeklügelteren Verfahren tiefer und tiefer Einblick in den Organismus zu nehmen. Kernspintomographien, Computertomographien, nuklearmedizinische Methoden haben Einzug gehalten in die Medizin.

Doch, wie schon vorhin erwähnt, je mehr sie im Detail weiterkommt, um so mehr verliert sie offensichtlich den Überblick über die Zusammenhänge. Das geht natürlich sehr weit und zeigt sich krass in der Spezialisierungsproblematik unserer Medizin, wo die einzelnen Fachrichtungen kaum mehr wirklich voneinander wissen und oft auch nicht mehr untereinander kommunizieren. Der Augenarzt wird womöglich nicht mehr wirklich in der Lage sein, eine Lungenentzündung zu behandeln. Der Internist wiederum wird, so ist anzunehmen, seine Schwierigkeiten haben, emotionale Dysfunktionen, Befindlichkeitsstörungen der verschiedensten Art, zu behandeln, wo ja meist kaum pathologische Befunde im körperlichen Bereich gefunden werden. Arbeitslos wird der Chirurg, wenn er nicht gerade spektakuläre Operationen zu erledigen hat, sondern einen Patienten mit Schlafstörungen und *Burn-Out-Syndrom* behandeln soll. Die Beispiele sind beliebig gewählt und sollen niemanden vor den Kopf stoßen. Aber sie sollen die oft erlebte Ohnmacht der westlichen Medizin der letzten Jahre andeuten.

Unser Körper ist also Materie. Die Vorgänge, die ablaufen, sind chemischer Natur. Im materiellen Körper

spielt sich all das ab, was wir gewohnt sind, mit unseren medizinischen Methoden zu erfassen und zu behandeln. Also Labor- und Röntgenuntersuchungen oder auch andere, moderne bildgebende Verfahren, wie zum Beispiel Computertomographie und Kernspintomographie. Hier wirken alle allopathischen Medikamente (also Chemiepräparate), aber auch Extrakte natürlicher, pflanzlicher Substanzen. Alle schulmedizinischen Anwendungen, aber auch naturheilkundliche Methoden wie Phytotherapie und Kräutermedizin, haben in dieser Ebene ihre Berechtigung und ihr Anwendungsgebiet.

Bei aller Wichtigkeit und bei allem Respekt unserem Körper gegenüber, schauen wir dennoch einmal weiter – was gibt es da noch?

SEELE

Schon in frühen Zeiten der Menschheitsgeschichte war klar, der Mensch sollte und könnte die Krönung der Schöpfung sein – ein sich entwickelndes, universelles Wesen mit Fähigkeiten, die alle anderen Lebewesen dieses Planeten Erde in den Schatten stellen. Der Begriff *Seele* ist in unseren Breitengraden sehr religiös belegt. Das Christentum verwendet ihn, um etwas zu definieren, das nach unserem Tod, unserem Verschwinden von dieser irdischen Realität, weiter existiert. Das *Unsterbliche*. Für viele erscheint dieser Begriff sehr unreal und nicht fassbar. Aber offenbar hat diese *Seele* doch sehr viel mit uns zu tun. Denn wenn sie unsere Unsterblichkeit repräsentiert, dann sind das doch eigentlich wir!

Was *ist* aber nun die *Seele*? Ich denke, kein Mensch kann eine Antwort geben, die keinerlei Unklarheiten zurücklässt. Zu groß ist das diesbezügliche Unwissen und die Vielfalt der Interpretationsmöglichkeiten. Aber den-

noch: Vielleicht gibt es ja doch etwas, das uns dieses Verständnis erleichtert.

Wie wär's denn damit, die *Seele* – wie schon vorher kurz erwähnt – mit unserem *Energiekörper* in Verbindung zu bringen? Etliches wird plötzlich viel klarer und leichter verständlich! Im Abschnitt über den *Energiekörper* habe ich über die verschiedenen Bereiche, die diesen definieren, geschrieben. Eine wichtige Unterscheidung dieser Teile unserer *Aura* scheint ja auch in der unterschiedlichen Frequenzlage der entsprechenden Schwingungen zu liegen. Je grobstofflicher, umso niedriger die Frequenz. Je höherfrequent unser Schwingungsmuster sich gestaltet, je feinstofflicher es wird, umso mehr entfernen wir uns von unserer Körperlichkeit. Ist es nicht interessant, dass Aurasichtige die Verbindung unseres Körpers mit unserem Energiekörper in der Ebene des ätherischen Körpers sehen, der ersten rein energetischen Ebene unseres Organismus? Zum Zeitpunkt des Todes löst sich genau hier die Verbindung zwischen Körper und Energiekörper – oder sagen wir in diesem Zusammenhang einfach Seele – der grobstoffliche Körper verliert sein energetisches Feuer und stirbt, der feinstoffliche Teil löst sich und existiert in irgendeiner Form, in einer anderen Dimension, weiter.

Bei all diesen Überlegungen wird doch sehr klar, welche ungeheure Bedeutung unser Energiekörper, unser freier energetischer Fluss, für unser Gesamtsystem, für unser Befinden haben muss!

GEIST

Nun fehlt uns aber immer noch etwas, um wirklich zu einem tieferen Verständnis der Mechanismen des Lebens, der Prinzipien von Gesundheit und Krankheit, zu gelangen.

gen. *Körper* und *Energiekörper* stellen, wie gesagt, eine Art Vehikel dar. Transportmittel, die uns durchs Leben geleiten, die uns am Boden halten, uns durch diese Welt führen. *Uns!* Wer oder was ist denn dieses uns? Wer oder was sind wir denn nun eigentlich?

Ich denke, wir sind noch mehr als bisher beschrieben und wir sind alles gleichzeitig, solange wir leben. Wir sind *Körper*, *Seele* und *Geist*. Alle drei Begriffe sind gleich wichtig und beeinflussen einander in jeder Richtung, wie die eingangs gezeigte Zeichnung darstellt.

Der *Geist* fehlt uns noch in unserer Sammlung. *Geist* – ist dieser Begriff gleichzusetzen mit *Psyche*? Mit dem, worin uns schon Sigmund Freud Unterricht erteilt hat? Generationen von Philosophen und Psychologen haben versucht, diesen Begriff zu definieren. Unterschiedliche Erkenntnisse wurden dabei formuliert. Mit *Psyche*, also dem, was wir als die Einheit von Bewusstsein und Unterbewusstsein verstehen, hat es ganz sicher etwas zu tun! Aus meiner Sicht repräsentiert unser *Geist* letztendlich unsere eigentliche Individualität. Und wenn ich im vorigen Abschnitt die *Seele* als unsterblich bezeichnet habe – vielleicht sollten wir den *Geist* eben so benennen. Denn der ist sicher auch unsterblich, vielleicht sogar ausschließlich. Er ist so etwas wie die Quintessenz unserer Persönlichkeit. Das, was jeden Menschen so einzigartig macht. Und so gesehen hat er über alle bis jetzt besprochenen Ebenen nochmals eine übergeordnete Bedeutung, was die Regulation betrifft. Derlei Mechanismen sind unserer Medizin ja schon länger bekannt. Wir wissen ja alle, dass unsere *Psyche* uns krank machen kann. Vornehmlich dann, wenn ungelöste psychische Konflikte uns in der Tiefe unseres Unterbewusstseins quälen. Themen, die zum Zeitpunkt ihres Geschehens für uns nicht lösbar sind, befördern wir ins Abseits. Wir verdrängen sie aus unserem

Bewusstsein in unser Unterbewusstsein. Deswegen sind sie aber nicht weg, sondern uns nur nicht *bewusst*. Wenn sie aber tatsächlich ein beträchtliches Störpotenzial in sich tragen, dann verlangen sie eben auch in späteren Phasen des Lebens nach Auflösung und Klärung. Der Weg, den unser Gesamtsystem in solchen Fällen wählt, kann sehr beschwerlich und unangenehm für uns sein. Das Unterbewusstsein wählt in einer Art Flucht nach vorne eine Manifestation in der Körperlichkeit, um sich uns mitzuteilen. Es entwickeln sich Symptome nach den Prinzipien der *Psychosomatik* (ein ungelöstes psychisches Konfliktthema äußert sich in körperlicher Symptomatik). Also will uns unsere *Psyche* in Form einer körperlichen Entsprechung etwas sagen.

Das Problem liegt nur darin, dass lange Zeit die Sprache der *Psychosomatik* nicht wirklich verstanden wurde und, zugegebenermaßen, auch schwer zu verstehen ist. So hat sich als oberste Prämisse in der Medizin der westlichen Welt die Anschauung eingebürgert: „Symptom ist da? Symptom muss weg!“ Und zwar um jeden Preis! „Der ist ein guter Arzt, der mir mein Symptom am schnellsten wegnimmt“, so oder ähnlich lautet ein gängiges Credo. Im Grunde geschieht dies durch medizinische Maßnahmen der verschiedensten Art. Von Fall zu Fall unterschiedlich sind Methode und Erfolg, das Grundprinzip ist aber immer gleich: Das Symptom muss weg! Wenn aber unsere Psyche in Form von körperlichen Symptomen zu uns spricht, dann verbieten wir ihr mit Entfernung des Symptoms ja nur das Sprechen, und so gesehen stehen wir natürlich dem Gesamtsystem nicht wirklich hilfreich zur Seite! Wenn wir nicht zuhören und auch nicht verstehen, was unser Organismus uns sagt, so werden wir ihm auch nicht helfen können! Wir sollten uns dringend von der Vorstellung lösen, Symptome seien

unsere Feinde, die es zu bekämpfen gilt. Sie sind vielmehr ein Hilfeschrei des Organismus, der uns sagt – „*Bis hierher und nicht weiter! Ich kann so nicht mehr!*“

Ein kleines Beispiel. Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit Ihrem Auto. Plötzlich leuchtet eines der vielen Warnlichter auf Ihrem Armaturenbrett. Leider sind Sie, was das Innenleben Ihres Autos betrifft, nicht so wirklich versiert und denken daher, dass es wohl besser wäre, die Sache von einem Fachmann überprüfen zu lassen. Von jemandem, der versteht, was das Leuchten dieses Lämpchens bedeutet und daher weiß, was zu tun ist. Sie fahren also schnurstracks in Ihre Werkstatt und besprechen die Geschichte mit dem Mechaniker. Der überprüft die Sache und meint: „Haben wir gleich!“ Ruckzuck schraubt er das Armaturenbrett herunter, nimmt das leuchtende Lämpchen heraus, schraubt alles wieder fest und sagt: „So! Fertig, das war's! Das Warnlicht leuchtet nicht mehr!“ Mit diesen Worten entlässt er Sie, und irgendwie ist Ihnen klar – das kann es ja wohl nicht gewesen sein! Das Lämpchen leuchtet zwar nicht mehr, aber warum *hat* es denn überhaupt geleuchtet? Was ist denn eigentlich passiert? Es ist doch vermutlich nach wie vor irgendetwas nicht in Ordnung in der unbekanntenen Tiefe Ihres Fahrzeuges.

Soviel zum Thema Symptombehandlung. Natürlich muss man Symptome eindämmen, wenn sie ein gewisses Maß an Intensität übersteigen, und es kann auch eine noble Aufgabe für einen Arzt sein, einem Menschen einfach unerträgliche Schmerzen zu ersparen. Er sollte aber immer wissen, was er dabei tut und danach trachten, die *Botschaft* dieser Schmerzen zu verstehen.





VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN

Im Grunde heißt *Verantwortung übernehmen* ja wörtlich, Antworten zu geben auf die Fragen des Lebens! Auf die eigenen Fragen genauso wie auf die anderer. Sich den Fragen des Lebens wirklich stellen und ihnen nicht ausweichen, was ja gern und häufig praktiziert wird. Unsere Gesamtpersönlichkeit hat gute Antennen dafür, wie wir leben. Ob wir bereit sind, an Lösungen diverser Probleme zu arbeiten. Ob wir Entwicklung wollen und zukunftsorientiert agieren. Ob wir den Mut aufbringen, die Dinge, die zu tun sind, auch tatsächlich durchführen. Ob wir Entscheidungen treffen und eben Verantwortung übernehmen. Und zwar über all das, was wir in unserem Leben an Positivem und an Negativem schon erreicht haben oder aber was wir erreichen wollen. Und unsere Einheit von Körper, Seele und Geist zeigt uns sehr klar und deutlich, wenn wir unsere Ideale und Vorstellungen nicht leben. Wenn wir uns an Regeln halten, die nicht unsere sind, beziehungsweise gegen unsere Interessen gerichtet sind, dann wird sich kaum ein Zustand der Ausgeglichenheit und umfassender Gesundheit einstellen. Aber genau dann liegt es eben an uns, die Dinge in die Hand zu nehmen und das Leben wieder in Fluss zu bringen. Also hat das Nichtvorhandensein von Ausgeglichenheit, Harmonie, Erfolg, Stärke und Gesundheit auch etwas mit *Verantwortung übernehmen* zu tun.

Verantwortung für sich und andere zu übernehmen heißt auch, sich und andere ernst zu nehmen. Auf sich und andere zu achten. Es gibt Menschen, denen es selbstverständlich erscheint, auf andere zu achten und solche, die ein hohes Maß an Ichbezogenheit an den Tag legen. Beide Aspekte, einseitig gelebt, bergen aber Gefahren in sich.

Die reine Ichbezogenheit kann leicht in negative Formen von Egoismus ableiten. Dieses Fehlen eines wirklich ausgeprägten sozialen Gewissens führt bei solchen Menschen zwar kurzfristig oft zu erstaunlichen Erfolgen in verschiedensten beruflichen Bereichen. Längerfristig mündet sie aber unweigerlich in die Isolation, weil kein Mensch auf Dauer Egoisten wirklich ertragen kann. Es ist interessant, dass die westliche Welt im Moment eine Zeit durchlebt, in der Formen von Egoismus weit verbreitet sind und versteckt manipulierend als Inhalte verschiedenster Werbeschienen und trendiger Zeitgeistideen transportiert werden. Denn genau dieses Nichtachten anderer Menschen, Lebewesen und der Natur im Ganzen birgt ja die hochexplosive Gefahr der aktuellen umwelt- und sozialpolitischen Gegebenheiten. Vielleicht müssen Negativentwicklungen tatsächlich einen gewissen Grad erreichen, bevor, an Hand der oft katastrophalen Folgen, Menschen umzudenken beginnen, bevor Veränderungen einsetzen können.

Umgekehrt werden Menschen auch nicht glücklich, gesund und entwickeln sich in all ihren Dimensionen weiter, wenn sie aufopfernd-altruistisch alles für andere geben und sich selbst in keinster Weise fördern und achten, sich selbst auch nichts zutrauen. Ich denke, es ist sehr offensichtlich, dass erst die Verbindung dieser beiden Pole wirklich Sinn ergibt.

Aber schauen wir noch ein Stück weiter, was es letztendlich heißt, Verantwortung zu übernehmen.

