



# Befreite Ernährung

Wie der Körper uns zeigt, welche Nahrung er wirklich für Gesundheit und Wohlbefinden braucht

Newsletter März 2013-02

## Befreite Ernährung ist nur der Anfang

Als das Buch „Befreite Ernährung“ schrieb, wollte ich vor allem Menschen darin unterstützen, zu einem befreiten Fluss der Lebensenergie beim Thema Essen zu finden. Zu häufig waren mir in den Jahren zuvor zwei Extreme begegnet, die zwangsneurotische Suche nach der richtigen Ernährung auf der einen und ein resignierendes „dann esse ich einfach wieder normal“ auf der anderen Seite, als das ich wiederum einfach nur ein Buch mit der Idee verfassen wollte das Konzept XYZ sein nun aber ganz sicher das richtige. Durch die Anregungen der Befreiten Ernährung ist es vielen Menschen inzwischen leichter möglich geworden, mit deutlich weniger Denken und sehr viel klarerem Spüren und Intuition eine genussvolle gesunde Ernährung zu gestalten. Weniger Regeln führen zu mehr Klarheit – dies ist ein altes Taoistisches Prinzip, das von Lao Tzu in den beiden Klassikern „Tao te Ching“ und „Hua hu Ching“ vielfach ausgeführt wurde. Interessanterweise war Lao Tzu ein Lehrer für zukünftige Kaiser und seine beiden Bücher waren Anweisungen für Herrscher. Lao Tzu sagte u.a. das Menschen immer unehrlicher werden, je mehr Gesetze es gibt und immer weniger wirkliches Leben erfahren, je mehr sie versuchen, die Dinge nach einem Verstandesentwurf richtig zu machen. Dies entspricht exakt meiner Beobachtung zum Thema Ernährung. Je mehr Verstandesregeln Menschen sich darüber auferlegen, was sie nicht essen dürfen, umso schlechter funktioniert ihre reale Körperintuition und umso mehr gibt es auch eine innere Rebellion gegen diese ganzen Regeln. Doch wenn die Körperintuition frei agieren kann, ist es immer wieder erstaunlich, wie gut unser Körper die richtigen Nahrungsmittel zur richtigen Zeit für uns ansteuert.

Es ist jedoch unrealistisch, in einem Lebensbereich aus engen Vorstellungen des Verstandes aus – und in einen freien Fluss der Lebensenergie einzusteigen, wenn nicht auch ähnliches in anderen Lebensbereichen geschieht. Rudolf Steiner sagte ja einmal über die Rohkosternährung, dass er bei vielen Menschen noch nicht die Fähigkeit sah, andere Lebensbereiche auf das hohe Energieniveau der Rohkost zu bringen und das dies zu inneren Spannungen führen könnte. Die perfekte, energetische hochwertigste Ernährung und gleichzeitig eine neurotische, von Trauma geprägte Psyche oder neurotische zwischenmenschliche Beziehungen, das geht in der Tat nicht lange gut.

Befreite Ernährung lässt auch aus diesem Grund Raum für eine individuelle Ernährungsgestaltung, frei von idealisierten Konzepten. Alleine schon der Aufenthalt in der Natur oder der Kontrast dazu, viel Zeit in geschlossenen Räumen, Zügen, Flugzeugen etc. zu verbringen, kann erhebliche Auswirkungen darauf haben, welche Nahrung uns für den Moment unterstützt.

Um in anderen Lebensbereichen leichter in einen freien Fluss von Lebensenergie zu kommen, habe ich vor einigen Jahren ein besonderes Juwel des Taoismus entdeckt, das Kunlun System von Max Christensen. Viele Jahre lang bin ich um die Welt gereist, um von Meisterinnen und Meistern der alten Taoistischen Künste der Energiekultivierung zu lernen. Alle waren auf ihre Weise kompetent und hilfreich für mich, aber Max Christensen war der mit Abstand fähigste Lehrer im Bereich Lebensenergie, der mir je begegnet ist. Ihm gelang das Kunststück, die ursprünglichen Praktiken der Kultivierung von Lebensenergie, die sogenannten Wurzelpraktiken, so essenziell zusammen zu fassen, das normale Menschen wie du und ich sie auch ausüben können. Bis vor kurzem waren diese effektivsten Methoden denjenigen vorbehalten, die ein Leben in Abgeschiedenheit führen konnten, wie die Einsiedler in den Kunlun – Bergen Chinas.

Kunlun ist eine Art der spontanen Meditation, durch die magnetische Energie im Körper erweckt wird. Magnetische Energie ist eine spezielle Form der Lebensenergie, die wirklich nur dann irgendeine Wirkung auf uns hat, wenn wir in Hingabe, Loslassen, freiem Fluss uns dem anvertrauen, was sie bewirkt. Hierin unterscheidet sich Kunlun von vielen Arten der Meditation oder Energieübungen, bei denen man durch gezieltes Tun auch gewünschte Effekte erreichen kann. Kunlun ist ein automatisches Biofeedback darüber, ob ich freien Fluss in mir zulasse – solange ich es vom Verstand aus versuche, wird diese Energie einfach nicht wach werden. Zahlreiche Teilnehmer unserer Kunlun – Seminare der letzten drei Jahre haben uns berichtet, wie sehr sich Kunlun für sie frei davon anfühlt, irgendein Programm zu sein, das man befolgt, weil man „sollte“. Ähnlich wie in der Befreiten Ernährung bestimmte Essgewohnheiten für viele Menschen ein mühsamer Selbstläufer werden, so erlebt der Körper in Kunlun oftmals eine nach Hause kommen oder ein Freilegen einer ureigenen Gnade, Schönheit und Kraft, die immer wieder aus Neuem entdeckt werden will. Meiner Ansicht nach passen Befreite Ernährung und das Kunlun System außergewöhnlich gut zusammen und ergänzen sich hervorragend, um immer tiefer von der Intelligenz des Lebens geleitet und durchdrungen zu sein.