



## Befreite Ernährung

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

Newsletter Oktober 2017

### Innere Kraft und Selbstdisziplin Teil 1

*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

Im letzten Newsletter habe ich am Ende mit nur einigen Sätzen das Thema „Selbstdisziplin und Motivation für eine gesunde Lebensführung“ angesprochen und zu meiner Überraschung darauf die größte Resonanz an Zuschriften bekommen, die es bislang auf ein Thema in einem Newsletter gab. Da so viele Menschen gern mehr über Selbstdisziplin wissen wollen und so viele Fragen darüber kommen, was ich konkret in meinen Seminaren dazu anbiete, möchte ich hier ausführlicher darauf eingehen.

#### **Vom martialischen Krieger zum verweichtlichen Wohlstandsmenschen**

In unserer modernen westlichen Gesellschaft fehlt ein gesunder Krieger-Archetyp als Orientierung oder Ideal. Nach Jahrtausenden des Patriarchats und der Verherrlichung von Gewalt und Krieg hat dieser Archetyp verständlicherweise keinen guten Ruf mehr. Dabei ist die Essenz des Krieger-Archetyps einfach die Fähigkeit, mit 100 Prozent der eigenen Kraft für die Dinge zu leben, die man selbst als sinnvoll erachtet. Mahatma Gandhi würde ich als vollendetes Beispiel dieses Archetyps ansehen. Oder Ernest Shackelton, der 1916 in der Antarktis nach dem Untergang seines Schiffs eine Rettungsaktion für seine Besatzung mit einem Ruderboot und einer Durchquerung der Insel Südgeorgien zu Fuß schaffte, von der Reinhold Messner einmal meinte, dass eine solche Leistung heutzutage nicht mehr wiederholbar sei, weil Menschen gegenwärtig in zu engen Komfortzonen leben.

Der moderne Mensch in der Wohlstandsgesellschaft hat die martialische Form des Kriegers zumeist hinter sich gelassen. Wir machen heute Therapie und lernen, unsere Gefühle wirklich wahrzunehmen und anzunehmen. Wir wollen empfundene innere Mängel nicht mehr mit Leistung kompensieren. All dies sind sicher ausgesprochen wertvolle Entwicklungen, aber wie so oft neigen wir Menschen dazu, von einem Extrem sehr weit ins andere zu fallen und brauchen

oft lange Zeit, um eine Ausgewogenheit zwischen beiden Extremen zu finden. Die Schattenseite der Bewegung zu mehr *Yin*, zu mehr Sensitivität und Selbstakzeptanz, ist eine Verweichlichung. Der Mensch neigt heutzutage dazu, sich an seine inneren Stimmungen zu versklaven, wenn es darum geht, die Dinge zu tun, die sinnvoll sind. Warum gibt es all die unzähligen Motivationsseminare? Weil Motivation eine schwankende Angelegenheit ist, wie jede Gefühlslage. Wenn man darauf hofft, sich immer motiviert zu fühlen, um z. B. Körperübungen zu machen oder Alltagsdinge zu erledigen, hofft man vergebens und wird vielleicht anfällig für Versprechungen der Pop-Psychologie, die gern suggeriert, dass man einen magischen Schalter umlegen kann und dann im Leben euphorisch von Erfolg zu Erfolg eilt.

## **Wahre innere Kraft**

Die gute Nachricht ist die, dass unsere Kraft viel größer ist als unsere Motivation. Eltern von Babys sind immer wieder einmal überfordert, haben Schlafmangel, fühlen sich ganz sicher nicht immer danach, das Baby zu wickeln, zu füttern oder anzuziehen – sie tun es einfach. Ähnliches kennen wohl auch viele Menschen, die ihre Angehörigen pflegen. Wir können Dinge einfach tun, ohne mit unseren Stimmungen zu verhandeln. Wie wäre es, wenn diese innere Kraft nicht nur abrufbar wäre, wenn es um etwas so Wichtiges geht wie die Versorgung eines anderen Menschen? Wie wäre es, wenn wir täglich aus einem Reservoir an innerer Kraft schöpfen könnten, das nicht versiegt und nicht dem Diktat der Stimmungen unterworfen ist?

Wahre innere Kraft ist sehr real und hat nichts mit Talent oder guten Voraussetzungen im Leben zu tun. Für mich persönlich war Disziplin in meiner Jugend ausgesprochen schwierig und vermutlich hatte ich eine besonders komplizierte, problematische psychische Basis für ein Leben ohne angezogene Handbremse. Wenn ich heute aus voller innerer Kraft schöpfen kann und einfach die Dinge tue, die in meinem Leben zu tun sind – von anspruchsvollen Übungen zur Energiekultivierung bis zum Abwasch –, dann kann dies jeder erreichen. Da „Mangelndes Durchhaltevermögen“ oder „Zu wenig Selbstdisziplin“ inzwischen ein Hauptthema der Menschen ist, die sich an mich wenden oder meine Kurse besuchen, habe ich beschlossen, hier künftig einen Schwerpunkt in meiner Arbeit zu setzen.

Wahre innere Kraft hat zwei Komponenten:

- Die innere Haltung, aus der heraus man das, was zu tun ist, einfach tut, das umsetzt, wovon man weiß, dass es für das eigene Leben richtig ist, ohne auf irgendwelche Ausreden der eigenen Psyche einzugehen. Der Spaß am Tun stellt sich dann als schöner Nebeneffekt von allein ein. Das Aktivieren dieser inneren Haltung werde ich in meinen Seminaren in Zukunft zu einem zentralen Punkt machen.
- Die energetische Komponente, die Verfügbarkeit kraftvoller und ausgewogener Lebensenergie. Diese Energie kann mit verschiedenen Methoden so kultiviert werden, dass wir sensitiv und robust, kraftvoll und sanft unser Leben gestalten können und uns dabei unglaublich lebendig fühlen.

Innere Kraft nimmt uns nicht die Herausforderungen des Lebens ab. Sie versetzt uns einzig in die Lage, Herausforderungen mit vollem Herzen und ohne angezogene Handbremse anzugehen, von ihnen zu lernen, zu scheitern und Erfolge zu verbuchen, aber immer mit dem Gefühl, in diesem Augenblick voll und ganz zu leben.

### Jing – Ernährung und Lebensenergie

Dieses Seminar findet einmal im Jahr in der *Akademie Naturwissen* in Wolfratshausen statt. Hier wird die Gestaltung einer wirklich gesunden Ernährung aus innerer Kraft vermittelt. Aktivierte innere Kraft und die Kultivierung von Lebensenergie sind sehr hilfreiche Komponenten dafür, von natürlicher Nahrung voll und ganz zu profitieren. Wenn man versucht, mit der Ernährung allein alle energetischen Defizite auszugleichen und den Körper resilient für den spezifischen Stress des digitalen Zeitalters zu machen, wird man an Grenzen stoßen. Wie gut wir gesunde Nahrung verwerten können, das hängt maßgeblich von innerer Kraft als innerer Haltung und von ihrer energetischen Seite ab, dem *Prana* oder *Qi*, das unseren Körper durchströmt. In nur zwei Tagen lernt man hier konkrete, sehr wirksame Übungen zur Stärkung des *Qi*, die Aktivierung der inneren Kraft als Ressource jenseits von schwankenden Motivationen und alles, was für eine gesunde Ernährung wichtig ist und in meinen Büchern nur teilweise oder gar nicht vermittelt wird.

### Ernährung und Lebensenergie

04.–05.11. in Wolfratshausen  
Beginn: Samstag, 9 Uhr  
Ende: Sonntag, 15 Uhr  
Kosten: 290 €

Information und Anmeldung:  
**naturwissen** GmbH & Co.  
Ausbildungszentrum KG  
Geltinger Str. 14 e  
82515 Wolfratshausen  
Fon: 08171/41 87 60  
Fax: 08171/41 87 66  
[Ausbildung@natur-wissen.com](mailto:Ausbildung@natur-wissen.com)

### Lernen wie ein Genie

Von Lernstoff und neuen Wissensgebieten fühlen sich viele Menschen eingeschüchtert. Unser Schulsystem macht es Kindern ausgesprochen schwer, konstant aus innerer Kraft und Freude heraus zu lernen. Für die meisten Menschen ist Lernen manchmal freudvoll und oft auf eine unangenehme Weise anstrengend. Durch die Aktivierung innerer Kraft und eine völlig unkonventionelle Herangehensweise an Wissen geben wir dem Gehirn gute Gründe, die neuen Informationen wirklich zu verstehen und zu verknüpfen, sodass ein gutes Gedächtnis eine angenehme Nebenwirkung eines freudvollen und intensiven Lernerlebnisses ist. Kaum etwas verschwendet so viel Kraft und erhöht das Stressempfinden so stark wie ineffizientes Lernen. In diesem Seminar lernt man, wie gut das eigene Lernvermögen tatsächlich ist und das führt wiederum zu mehr innerer Kraft für das Leben allgemein.

### Lernen wie ein Genie

13.–15. April 2018 in Hamburg  
Kosten: 330 €  
Seewartenstraße 10, Haus 4  
20459 Hamburg

Information und Anmeldung:  
Andreas Stumm  
Fon: 04164/87 73 93  
[info@blickpunkt-mensch.de](mailto:info@blickpunkt-mensch.de)

## Die weiteren Seminarangebote folgen im zweiten Teil des Newsletters

Mit herzlichen Grüßen,  
*Christian Dittrich-Opitz*

[www.befreite-ernaehrung.de](http://www.befreite-ernaehrung.de)

```
<style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times; min-height: 19.0px} p.p3 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 18.0px 'Times New Roman'} p.p4 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'; color: #424242} p.p5 {margin: 5.0px 0.0px 5.0px 0.0px; font: 12.0px 'Times New Roman'} span.s1 {color: #000000} span.s2 {text-decoration: underline}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Times}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #444444; -webkit-text-stroke: #444444} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 16.0px Georgia; color: #008080; -webkit-text-stroke: #008080} span.s1 {font-kerning: none} span.s2 {text-decoration: underline ; font-kerning: none}</style><style type="text/css"> p.p1 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica} p.p2 {margin: 0.0px 0.0px 0.0px 0.0px; font: 12.0px Helvetica; min-height: 14.0px}</style><p style="color: rgb(68, 68, 68); font-family: arial; font-size: 12px;">
```

