



MEIN WEG WEISER und mein DANK

Inhaltsverzeichnis

ALS VORWORT MEIN DANKE	5
MEINE ARBEIT, ANLIEGEN, BÜCHER UND IHR SCHATTEN	11
WIESO SO VIELE BÜCHER?	13
IHR, WIR, DU UND ICH	18
DIE HINTERGRÜNDE MEINER BÜCHER	19
Wie ich zum Schreiben und zur Psychosomatik kam	19
Bücher aus dieser Anfangs-Zeit	20
Fasten-Ausblicke	23
ONLINE-TRENDS UND CHANCEN	24
Unsere Frühjahrs- und Herbst-Online-Kuren	25
Die Online-Praxis	26
MALBÜCHER FÜR ERWACHSENE?	29
DER WEG ZUR KRANKHEITSBILDER-DEUTUNG	31
Krankheit als Weg – ein Kind der Schattentherapie	33
Frauen-, Männer- und Kinderprobleme	39
Weitere Krankheitsbilder	40
Audio-Programm zur Krankheitsbilder-Deutung	42
Lebenskrisen als Entwicklungschancen	43
Alles hat Be-Deutung	44

SYNERGIEN	45
DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE	45
PROBLEM-EBENEN	47
WAS HAT MIR IM LEBEN GEHOLFEN?	49
Schicksalsgesetze und Sinn-Zusammenhang	50
Die Schicksalsgesetze – Spielregeln fürs Leben	51
Polarität – Resonanz – Gesetz des Anfangs	51
Das Schattenprinzip	54
<i>Die Lebensprinzipien</i>	55
Aphorismen	59
Das Wunder der Babyboomer	60
Die Säulen der Gesundheit	61
Ernährung – Bewegung – Entspannung	61
Das Geheimnis der Lebensenergie	65
Lebensenergie und -wärme essen	67
Sich Highlights auf gesunder Basis gönnen	70
WAKE UPS	73
Das Geheimnis guten Wassers	76
Bewegung	77
Entspannung und „verbundener Atem“	80
WAS WILL NOCH GESAGT UND GESCHRIEBEN WERDEN?	84
Spiel-Filme als Therapie und Lern-Möglichkeit	84
Corona als Chance	87

Das Buch der Selbstheilung und Gesund und glücklich älter werden	89
Heilsame Tugenden - die natürliche Ergänzung zum Schattenprinzip	90
Gesund und glücklich älter werden – Meine ganzheitliche Lebensstil-Medizin	90
FILME IN MEINEM LEBEN UND DARÜBER	91
WACHSENDE KREISE	92
Unsere Ausbildungen	94
UNSER MENSCHLICHES BÜRO	95
Unser (Online-)Shop	96
DIE GEOGRAPHISCHEN ZENTREN MEINER ARBEIT	96
Licht und Schattenseiten – am Beispiel Kreuzfahrten	97
Das Heilkunde-Zentrum in Johanniskirchen und sein Team	100
TamanGa und meine Gegenwart	100
MEIN WEITERER PERSÖNLICHER WEG	104
RÜCKBLICK MIT LACHENDEN AUGEN - auf ein liebevolles Schicksal	105
HILFE ZUR SELBSTHILFE	106
<i>Den Tag vom Abend aus zurückerobern</i>	106
Tipps für ein besseres Leben	113
KLEINE GEHEIMNISSE MIT GROSSEM EFFEKT	115
ANDEREN HELFEN	117
Projekte weiter draußen	117
Menschen – Tieren – Pflanzen helfen	117

Green Ethiopia	117
Zukunft für Kinder (ZuKi)	118
TEILEN IN DER NEUEN ZEIT UND ZUKÜNFTIGE SCHATTEN	119
SCHÖNE AUSSICHTEN	121
UNSER WISSEN TEILEN	123
VISION EINER NEUEN MEDIZIN	125
MEINE VERÖFFENTLICHUNGEN UND ADRESSEN	128
Veröffentlichungen und Neuerscheinungen von Ruediger Dahlke	128

Impressum: Ruediger Dahlke, www.dahlke.at, 2022

SYNERGIEN

DAS GANZE IST MEHR ALS DIE SUMME SEINER TEILE

-

Das Zusammenspiel von Buchwissen und Reisen in die eigenen Seelen-Bilder-Welten ermöglicht vielen eine Art Psychotherapie in Eigenregie, die den Forderungen der Heilung oder Salutogenese gerecht wird: Verständnis, Gestaltungsfähigkeit und Einordnung in den großen Sinnzusammenhang. Auf Basis intellektuellen Verstehens und inneren Erlebens wird das Erkennen und das Verändern der eigenen Muster und Verhaltensweisen mit Hilfe **der Lebensprinzipien** möglich, was wiederum bis in die Körperwelt zurückwirkt.

Die Ebene der Psychosomatik von **Krankheit als Symbol** wird ergänzt durch die darunter beziehungsweise darüber liegende der Lebens-Philosophie der **Schicksalsgesetze**, des **Schattenprinzips** und der **Lebensprinzipien** und die der nachgeordneten Säulen der Gesundheit, die in **Körper – Geist – Seele - Detox**, in **Bewusst Fasten** und **Peace Food** und den Ratgeber **Jetzt einfach atmen**, beschrieben sind.

Ein entscheidender Punkt meiner Arbeit sind die schon mehrfach erwähnten **Lebensprinzipien**, die erst ermöglichen, den destruktiven Ausdruck eines Ur- oder Lebensprinzips in seinen konstruktiv-erlösten zu wandeln und so zu heilen, vorzubeugen und Vorsätze zu verwirklichen. Sie helfen obendrein bei der Sinnfindung und Einordnung von Krankheitsbildern, aber auch bei allen anderen (Lebens-)Problemen.

Die Säulen der Gesundheit umfassen Ernährung und seinen Gegenpol Fasten, Bewegung und auf dem Gegenpol Entspannung, Ruhe und Regeneration etwa in Gestalt von Schlaf und Meditation. Aber auch der (verbundene) Atem und das Umwelt-Bewusstsein für die eigene kleine Umwelt von der Kleidung bis zur Strahlen-Situation gehören hierher.

Tatsächlich sind scheinbar kleine, heute noch weitgehend vernachlässigte Bereiche wie Beachtung der Körpertemperatur wichtig. Letztere ist in den letzten 100 Jahren deutlich abgesunken. Durch im Sinne der TCM wärmende Ernährung (siehe Taschenbuch **Geheimnis der Lebensenergie**) und stimmige Bewegung ist das wieder zu bessern. Da sich mit jedem Grad Fieber die Abwehrkraft mehr als verdoppelt, halbiert sie sich auch mit dem Absinken um ein Grad, was in den letzten 100 Jahren den allermeisten von uns passiert ist. Durch passende wärmende Ernährung und entsprechende Bewegung können wir sie kontinuierlich wieder anheben, um so besser mit (chronischen) Entzündungen, sogenannten Herden oder neudeutsch „silent inflammation“, fertig zu werden.

Auch unsere Schlaflänge ist über die vergangenen 100 Jahre um 2 Stunden von durchschnittlich 9 auf 7 Stunden gesunken, was erhebliche Auswirkungen auf unsere Gehirn-Gesundheit hat wie **Das Alter als Geschenk** zeigt.

Ebenso weitreichende Rückwirkungen auf unsere allgemeine Gesundheit hat die Atmung durch deren angestammtes Organ, unsere Nase. Solche und weitere Tipps und Tricks zur Steigerung der Gesundheit habe ich in den 2022 erschienenen **Mein Buch der Selbstheilung** und **Gesund und glücklich älter werden** beschrieben.



UNSER WISSEN TEILEN

-

Am wichtigsten aber wird in Zukunft das Teilen des Wissens sein, was mir schon immer Freude bereitet. Das ist unser uraltes Erbe und war der Vorteil unserer Vorfahren, der Cromagnon-Menschen. Sie waren unbelastet von Besitz, der für Nomaden nur Schlepperei bedeutete, und teilten selbstverständlich alles, waren so immer alle auf dem letzten Stand. Die Kooperation in der Gemeinschaft hat enorme Vorteile gegenüber der Konkurrenz in der Vereinzelung.

Bei Ausbildungs-Webinaren mit englisch-sprachigen Freunden konnten wir uns seit Jahren schon gegenseitig sehen. Bei den Live-Calls von Younity oder Dahlke4you sehe ich alle Fragenden und das ist so viel besser zum Beantworten von Fragen. Wir können uns im virtuellen Raum längst über alle Grenzen und Schranken hinweg verbinden – das ist nicht selbstverständlich, sondern ein besonderer Segen, den wir schätzen und nutzen können.

Es ist eine Frage der Zeit und auf großen internationalen Kongressen schon Standard, dass sich beliebig viele Menschen über das Internet vernetzen und ihr Wissen teilen und sich austauschen. Wir kommen so dem Motto der Zukunft „Eine Welt – one world“ immer näher, und das sind in meinen Augen wundervolle Aussichten. Das wird schon jetzt immer günstiger in vieler Hinsicht. Wir müssen nicht mehr physisch reisen und sparen so viele Ressourcen, brauchen weder Hotels noch Tagungszentren zu finanzieren. Kongress-Preise sinken ins Bodenlose. Typische Online-Kongresse sind von Anfang an gratis und finanzieren sich – obendrein recht gut - über anschließend verkaufte Video-Pakete.

Über diesen Weg – so meine Vision – könnten wir unter Bewahrung des Bewährten, mit den Mitteln der Moderne unter Beachtung ihrer Schattenseiten – die Zukunft gestalten und alte Traditionen wiederbeleben und neue Felder wie das „ansteckender Gesundheit“ bauen.

Die Tendenz ist klar, beim ersten Online-Fasten haben in Frühjahr und Herbst über 1000 TeilnehmerInnen mitgemacht, 2017 bereits über 7000, 2018 habe ich schon nur im Frühjahr über 6000 Fastende betreut. Tatsächlich sind in diesem Feld aber noch ganz andere Wachstumsraten und -chancen möglich. Zur Eröffnung von dahlke4you.com haben sich schon zur Eröffnung mit der Frühjahrskur 2022 in Zusammenarbeit mit Younity über 18 000 TeilnehmerInnen eingeschrieben.

Was, wenn wir geometrisch wachsen – nach dem allseits bekannten Schneeball-Prinzip und bald Hunderttausende fasten und schließlich Millionen? Wir bekämen eine ganz andere Medizin und natürlich eine ganz andere Gesundheit und Gesellschaft. Das wird noch viel wundervoller, wenn wir es schaffen, den sich natürlich anschließenden Trend zu *pflanzlich*-vollwertiger Kost weiter zu fördern und Millionen Menschen mit Fasten in den Umstieg einsteigen zu einem - nicht nur was die Verdauung körperlicher Nahrung angeht - bewussteren Lebensstil. Wenn wir zu *Peace Food* noch *Mind-Food*, gesunde vollwertige geistige Nahrung integrieren, wachsen unsere Chancen ins heute noch Unglaubliche.

Wir könnten so viel erreichen und unsere Gesellschaft ganz anders ausrichten, die Weichen völlig neu stellen – der Wandel vom herrschenden Gegeneinander zum zukünftigen Miteinander könnte alles wandeln und so Vieles bessern. Insofern kann uns die Pandemie-Krise die Augen öffnen und den Impuls zu Um- und Einkehr schenken. Meine diesbezüglichen Bücher ***Corona als Weckruf*** und ***Mind-Food*** regen hoffentlich nicht nur auf, sondern auch an, diese guten Aussichten zu verwirklichen und uns der Herausforderung zu stellen und uns fördern zu lassen. Dazu lade ich von ganzem Herzen ein.

VISION EINER NEUEN MEDIZIN

-

Ein Neuanfang könnte uns auch meinem Traum einer wirklich neuen Medizin annähern, einer Medizin, die viel näher an den Menschen ist, wo jede Frau (denn mit

ihnen wird es beginnen oder gar nicht anfangen) Kontakt zu ihrer inneren Heilerin, ihrem inneren Arzt findet. Das kann bei regelmäßigem Fasten und einer an die Fastenzeit anschließenden Ernährungsumstellung Richtung *Peace Food* wegen der bewirkten enormen Abwehrstärkung aber eben auch geistig-seelisch Wunder wirken. Wissenschaftlich nachweislich steigert pflanzlich-vollwertige Ernährung bei Tieren und Menschen den Bewegungsdrang und damit auch diese Säule der Gesundheit. Mehr gesunde Bewegung – in körperlicher wie geistig-seelischer Hinsicht - stimuliert wie Fasten und Ernährungsumstellung wieder die Regenerationsfähigkeit und damit auch das Bedürfnis nach tiefer Entspannung, was Erfahrungen mit dem „verbundenen Atem“ nahe legt und andere Formen bewussten Atems und der Meditation.

So wird auch der Wunsch nach mehr Tiefe und Verständnis wachsen und die *Schicksalsgesetze* könnten als Spielregeln des Lebens zu Allgemeingut werden - schon früh in Schule und Kindergarten spielerisch gelehrt. Daraus würde sich zwanglos ein weiteres Krankheits-Verständnis im Sinne von Integration der seelischen Dimension wie in *Krankheit als Symbol* dargestellt ergeben. Bezüglich schon bestehender Krankheitsbilder erkennen dann Betroffene ihre in den Krankheitsbildern verborgenen Lernaufgaben. Neue würden ungleich weniger entstehen, weil die Menschen sich ihren Lernaufgaben stellen und sich mehr mit immunstärkender Kost voller Licht und Frische und damit Lebens-Energie ernähren. Sie ließen sich bewusster fordern von ihrem Schicksal und entsprechend fördern. Einsicht in die *Notwendigkeit* der Krankheitsbilder und Probleme würde allen die Lust am Projizieren nehmen und die Übernahme der Verantwortung fürs eigene und das Leben an sich fördern. Ehrfurcht vor dem Leben könnte wachsen, die Liebe zu Mutter Natur zunehmen und die zum Vater im Himmel vielleicht neu aufkeimen.

Wer sich körperlich und geistig wieder nach Lust und Laune bewegt, wird sich locker und leicht neben den Spielregeln des Lebens auch dessen Urprinzipien zu Gemüte führen und sich so im Rad des eigenen Lebens und des Lebens schlechthin orientieren und zurechtfinden. Er bekommt so alle Chancen zu einem erfüllten Leben wie Christus es uns ans Herz legt.

Die Auswirkungen all dieser Maßnahmen auf uns alle würden sich natürlich bei weitem nicht auf Gesundheit und Medizin beschränken, sondern alle Bereiche der Gesellschaft erreichen und durchdringen. Ungeheure Kapazitäten würden frei und jeder könnte bewusst auf seinen ganz persönlichen Weg gehen. Die Wiederentdeckung der spirituellen Dimension des Lebens würde selbstverständlich und Meditation und Kontemplation dessen feste Bestandteile.



Meine Hoffnung

Ich würde mich riesig freuen, wenn wir uns noch oft begegnen in Büchern und Artikeln, Videos und in Filmen, in Meditationen, aber vor allem auch persönlich, was durch noch so raffinierte Technik nie ganz zu ersetzen ist. Social media können persönlichen Kontakt wie das Reichen der Hand nie ersetzen, aber sie können es wundervoll anbahnen. Wir haben heute so viele Möglichkeiten, lasst sie uns nutzen!

Euer Ruediger