

Inhalt

Zum Geleit	7
------------	---

Teil I: Theoretische Grundlagen der Wissenschaft vom dicken Fell

1. Ein schwarzer Gürtel für die Seele?	16
2. So geht uns das moderne Leben „auf den Nerv“	26
3. Wie Streß uns krank macht	49
4. Übersensibel oder gleichgültig Warum Sie mit beiden Extremen deutlich hinter Ihren Möglichkeiten zurückbleiben	65
5. Was passiert eigentlich beim Burnout-Syndrom?	72
6. Immer schön auf dem Boden der Tatsachen bleiben!	79
7. Unseren täglichen K(r)ampf gib uns heute und auf welcher Ebene kämpfen Sie?	89

Teil II: Die Wissenschaft vom dicken Fell: Mentale und emotionale Harmonisierung

8. Drei Grundprinzipien fürs dicke Fell	98
9. Die 7 goldenen Schlüssel des Kaktus-Prinzips	113

10.	Der Königsschlüssel: Erschließen Sie sich innere Welten	137
11.	Die praktische Umsetzung der 7 goldenen Schlüssel	155
12.	Das Kaktus-Prinzip – kreativer Umgang mit den eigenen Schattenseiten	166
13.	Die Wissenschaft vom dicken Fell und das Thema Erwartungen	176
14.	Singles, die Liebe und der Flirt aus Sicht des Kaktus-Prinzips	193

**Teil III: Die Wissenschaft vom dicken Fell:
Harmonisierung von Stoffwechsel und Organismus**

15.	Einführung	208
16.	Die Kaktus-Diät – ein dickes Fell durch Essen	212
17.	Praktische Umsetzung der Ernährungsvorschläge	252
18.	Das Kaktus-Prinzip, Bewegung, Training und Sport	266
19.	Das Kaktus-Prinzip und Süchte (Alkohol, Rauchen, Naschen)	277
20.	Bewährte Helfer aus dem Reich der Homöopathie	284
	Schlußbetrachtung	298
	Literaturhinweise	300
	Über den Autor	309

Zum Geleit

Haben Sie ein dünnes Fell? Sicherlich ja, denn sonst hätten Sie wohl kaum zu diesem Buch gegriffen. Sind Sie sensibel, nervös, ängstlich, voller Sorgen, nehmen sich immer alles zu Herzen, haben übertriebene Skrupel, finden in sich selbst keinen Halt und keine Festigkeit? Wahrscheinlich auch dies.

Leiden Sie an Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Allergien, Hautausschlägen, chronischer Infektanfälligkeit, chronischer Müdigkeit oder Gereiztheit, Stimmungsschwankungen und Depressionen? Ist Ihre Antwort nun wieder ja, darf ich Sie in den Reihen der leidenden Mehrheit der westlichen Hemisphäre willkommen heißen.

Sind Sie neidisch oder eifersüchtig auf die Menschen mit dem berühmten „dicken Fell“, an denen Sorgen, Streß, Aufregungen abperlen wie Wasser an einem frisch geputzten Emaillewaschbecken? Die nicht aus der Ruhe zu bringen sind, „Steine fressen können“ und alles vertragen? Die Grippewellen, Allergien und Darmstörungen bestenfalls aus dem Fernsehen oder von Bekannten kennen? Höchstwahrscheinlich!

Haben Sie auch schon Meditation, Autogenes Training, Yoga und Positives Denken ausprobiert und sind kaum einen Schritt weitergekommen bzw. nach vielleicht anfänglichen Erfolgen wieder bei den alten Mustern gelandet? Das würde mich nicht erstaunen!

Haben Sie es satt, neidisch auf die körperlich wie geistig robusteren Zeitgenossen zu schauen? Verwünschen Sie sich im Geiste selbst für Ihre übertriebene Sensibilität?

Wenn Sie jetzt mit dem Kopf nicken, habe ich Neuigkeiten für Sie. Und zwar, Sie werden es nicht glauben: gute! Vor allen Dingen dann, wenn Sie bisher geglaubt haben, daß ein dünnes Fell ebenso schicksalsgegeben ist wie eine Erbkrankheit, ein armes oder reiches Elternhaus oder viele andere Dinge, die man sich nicht aussuchen kann.

Es sind sehr viele Bücher im Bereich „Lebenshilfe“, „Bewußter Leben“, „Partnerschaft, Liebe und Familie“, „Esoterik und Spiritualität“ und praktische Ratgeber geschrieben worden, mal aus einer eher „geistigen“ Sichtweise, mal aus einer pragmatischen: wie man zu Geld kommt oder mit Geld klug umgeht, wie man den richtigen Partner fürs Leben findet, wie man richtig kommuniziert, wie man das Glück ins Leben holt, wie man erfolgreich, gesund, positiv oder sonst was wird. Es gibt zahllose Bücher über das Positive Denken, positive Ausstrahlung, Geldbewußtsein, Eigenliebe, Persönlichkeitsentwicklung und Charakter-schule. Alle dienen einem einzigen Zweck: Sie sollen dem Leser und Anwender dabei helfen, sein Leben zu verbessern, indem er – nach dem Spiegel- oder Resonanzgesetz – Besseres in sein Leben zieht.

Dieses Buch erfüllt diesen Zweck nicht, und ehrlich gesagt, es hat auch gar nicht den Anspruch, „Gutes anzuziehen“. Es soll etwas ganz anderes tun: Es soll Sie mental, emotional und nicht zuletzt physisch gegen das weniger Gute, das das Leben zwangsläufig auch beinhaltet, wappnen, kurz: ein dickes Fell vermitteln!

Das ist das eigentlich Positive im Leben, auf das es **mir** ankommt: Sensibilität und eine dünne Haut sind **nicht schicksalsgegeben!**

Es gibt Gesetzmäßigkeiten – und die sind beileibe nicht nur „geistiger“ Natur –, die Ihnen, wenn Sie sie kennen und sie befolgen, dabei helfen, sich dauerhaft ein dickeres Fell zuzulegen, automatisch und auf natürliche Weise gelassener, robuster und in sich stabiler zu werden. Einige dieser Gesetzmäßigkeiten wirken elementar auf Körperebene. Sie betreffen den Stoffwechsel, das autonome Nervensystem und den Hormonhaushalt. Sie zu kennen ermöglicht es, Stimmungen, Emotionen und Gedanken zu beeinflussen. Ferner gibt es Schlüssel, deren Anwendung mehr auf „geistiger Ebene“ erfolgt, mit denen Sie aber eine tiefe körperliche Entspannung sowie Abhärtung auf physischer Ebene erreichen. All dies zusammen nenne ich „die Wissenschaft vom dicken Fell“.

Sie werden staunen, wenn ich Ihnen erzähle, daß man vom Essen ein dickeres Fell bekommen und sich umgekehrt durch falsche Ernährung ein bestehendes dickes Fell langfristig ruinieren kann. Sie werden noch viele andere Dinge kennenlernen, mit denen Sie beliebig auf den, wie ich es getauft habe, Geist-Körper-Wirkkomplex (das Zusammenspiel zwischen Körper, Emotionen und Verstand) einwirken können. Sie werden die wissenschaftlichen Grundlagen dessen kennenlernen, wie der Geist-Körper-Wirkkomplex auf Streß reagiert, wie dieser seine Leistungsreserven je nach Stärke der Anregung mobilisiert oder lähmt. Sie werden überhaupt feststellen, daß die Wissenschaft vom dicken Fell, das Kaktus-Prinzip (frei nach dem Motto: mit Stacheln blüht sich's ungestörter), keine lose Sammlung aufmunternder Kalen-

dersprüche im Sinne von „Lerne loszulassen!“ ist, sondern auf einem handfesten, soliden Fundament basiert, der Physik, der Biophysik, der Naturheilkunde und nicht zuletzt dem gesunden Menschenverstand. Mit Modellen, die einfach und übersichtlich in ihrer Struktur sind, die aber dennoch den berühmten „Aha-Effekt“ auslösen können, den Sie benötigen, um die Wissenschaft vom dicken Fell effizient in Ihr Leben integrieren zu können.

Ich selbst bin übrigens auch so ein Sensibelchen, das von der Wissenschaft vom dicken Fell ungeheuer profitiert hat. Ein Mensch, der von vornherein mit einem dicken Fell gesegnet ist, könnte auch niemals die Wissenschaft vom dicken Fell entwickeln. Warum sollte er das tun? Es besteht keinerlei Notwendigkeit für ihn, sein Leben nach den Gesetzen dieser Wissenschaft auszurichten. Er hat bereits alles, was er braucht, um in diesem zugegebenermaßen nicht immer einfachen Menschenleben zurechtzukommen.

Was Sie in diesem Buch lesen und lernen werden, können Sie problemlos in Ihren Alltag integrieren. Vielleicht kommen Ihnen einige der Dinge, die ich Ihnen hier vorstellen werde, bereits vertraut vor. Sie wurden von mir konzipiert, teilweise auch übernommen sowie bearbeitet für einen einzigen Zweck: Körper, Geist und Seele das entscheidende Plus an Stabilität und Robustheit zu vermitteln, das Ihnen dabei hilft, dem Leben mit all seinen Unwägbarkeiten und Nackenschlägen gelassen ins Auge zu sehen.

Sie werden

- ➔ lernen, wie Streß in Ihrem Geist-Körper-Wirkkomplex archaische Mechanismen auslöst, die ursprünglich der Lebenserhaltung dienten;

- ➔ lernen, wieso der gleiche Streß bei dem einen anregend, bei dem anderen lähmend wirkt (Eu-Streß, Di-Streß);
- ➔ lernen, wieso „Mentaltechniken“, die in der Absicht praktiziert werden, Ihre äußeren Lebensumstände zu verbessern, Sie nicht weiterbringen;
- ➔ erfahren, wieso das Leben **immer** ein Kampf gegen äußere Widerstände ist, unabhängig von den Entscheidungen, die Sie treffen, bis Ihr „innerer Widerstand“ (Auflehnung gegen das Schicksal) von selbst aufhört;
- ➔ lernen, wieso Sie Ersatzhandlungen schaffen müssen für die dunklen Impulse, die Sie aufgrund von Moral und gesellschaftlichen Konventionen nicht ausleben können;
- ➔ lernen, sich körperlich wie geistig Refugien für sich selbst zu schaffen, negative Energie wie Wut oder Angst **auf natürliche Weise** abzubauen, wieder ein natürlicheres Zeitgefühl zu entwickeln und die Rückverbindung zur Natur wieder zu stärken – unabdingbare Voraussetzungen für ein dickeres Fell;
- ➔ lernen, wie Sie über kreatives, schöpferisches Tun Zugang zu Ihren Gefühlswelten bekommen, um über diese Welten eine Rückkopplung zu Ihrem realen Leben zu schaffen und damit Emotionen, besonders negative, zu relativieren;
- ➔ verstehen, daß Sie eine Lebensaufgabe brauchen, die mit Ihrem Innersten übereinstimmt. Und Sie werden lernen, daß nur ein Ziel, mit dem Sie sich mit glühender Leidenschaft identifizieren, so viel Kraft und Motivation verleiht, daß Sie so lange gegen Widerstände kämpfen, bis der Verstand einfach loslassen **muß**;
- ➔ lernen, Standpunkte zu relativieren und zu den großen und kleinen Problemen Ihres Lebens eine objektivere Haltung ein-

zunehmen und damit gelassener zu werden, auch wenn es mal nicht „so rund läuft“;

- ➔ die Ernährungs- und Bewegungsarten kennenlernen, die Ihr autonomes Nervensystem, das Hormonsystem und den Stoffwechsel harmonisieren und die Ihnen neben einem dickeren Fell auch noch eine Möglichkeit vermitteln, besser mit der Sucht nach Genußmitteln (wie Zucker und Nikotin) fertigzuwerden, ganz abgesehen von den sonstigen Vorteilen für Gesundheit und Figur/Gewicht;
- ➔ einen kompakten Einblick in die bewährtesten Helfer der Homöopathie erhalten, die es Ihnen ermöglichen, das vegetative Nervensystem zu harmonisieren.

Einige dieser Dinge sind bekannt und in einen neuen Kontext gestellt, einige sinnentsprechend abgeändert, und einige Dinge sind – in dieser Form – neu. Aber alle dienen sie einem Ziel: der Entwicklung von innerer Stabilität, echter Authentizität und körperlicher wie geistiger Robustheit, sprich: einem dicken Fell. Das Buch ist insgesamt mehr pragmatisch als geistig oder spirituell ausgerichtet, um auch den Menschen, die keinen Zugang zu diesen Themen finden, das Verständnis des Kaktus-Prinzips zu erleichtern. Dennoch konnte ich hier und da auf ein wenig geistigen Hintergrund nicht verzichten. Mir selbst (aber natürlich auch schon vielen anderen) haben all diese Dinge zu einem deutlich dickeren Fell, vor allem aber auch zu deutlich robusterer körperlicher Gesundheit verholfen.

An der einen oder anderen Stelle ist das Konzept ziemlich desillusionierend, insbesondere, wenn es darum geht, eine „heile

Welt“ zu erschaffen oder generell die Welt zu verbessern – ob durch „Positives Denken“ oder durch tatkräftiges Zupacken. Ich bin der eher unpopulären Ansicht, daß Sie nichts Besseres für die Welt tun können, als etwas **für sich selbst** zu tun.

Wenn ich damit den oder die eine/n oder andere/n vor den Kopf stoßen sollte, tut mir das zwar leid, aber es stört mich auch nicht weiter. Weil ich ganz einfach weiß, daß sehr vielen Menschen mit einem dickeren Fell geholfen ist, ganz nach dem Motto: **„Wir brauchen keine besseren Menschen. Wir brauchen besser gelaunte Menschen!“**

Herzlichst, Ihr Andreas Ulmicher

TEIL I

*Theoretische Grundlagen der
Wissenschaft vom dicken Fell*

1 Ein schwarzer Gürtel für die Seele?

Sind Sie sensibel? Höchstwahrscheinlich werden Sie diese Frage jetzt mit ja beantworten. Zum einen, weil es ja gut ist, sensibel zu sein, zum anderen, weil Sie sich dieses Buch hier gekauft haben.

Moment mal, da stimmt doch was nicht? Einerseits ist Sensibilität – oder vielleicht treffender: Feinfühligkeit – gut. Andererseits geht es in diesem Buch ja darum, sich ein dickeres Fell zuzulegen. Also kann doch nicht alles positiv an der Sensibilität bzw. Feinfühligkeit sein. Folglich müssen wir uns erst einmal darüber klarwerden, welche Art von Sensibilität eigentlich gemeint ist.

Da gibt es zum einen den Menschentypus, der sehr gut auf Stimmungen anderer eingehen kann, der einfühlsam ist und in starkem Maße das aufweist, was man so schön als „emotionale Intelligenz“ oder „soziale Kompetenz“ bezeichnet. Diese Fähigkeit, auf Mitmenschen einzugehen, sich einzufühlen (Englisch *sensitivity* = *sense ability* = *ability of senses* = die Fähigkeit der Sinne), geht sehr oft, wenn auch nicht immer mit einer anderen Art von Sensibilität einher: der Empfindlichkeit. Empfindlichkeit ist die Seite der Sensibilität, die wir als negativ an uns bezeichnen. Ausdrücke wie „Mimose“, „Heulsuse“, „Weichling“ oder „Grübler“ sind fast immer negativ gemeint.

Kann jemand auf der einen Seite feinfühlig sein oder über eine hohe „emotionale Intelligenz“ verfügen, aber dennoch auf der an-

deren Seite innerlich so gefestigt, daß ihn nichts so schnell aus der Bahn wirft? Solche Menschen gibt es auch, aber extrem selten. Sie sind im Umgang mit sich, ihrem Leben, aber auch anderen Menschen sehr souverän und dabei gleichzeitig mitfühlend. Für die große Mehrheit von uns Menschenkindern jedoch gilt: Sensibilität wirkt sich in beide Richtungen aus, in die positive wie negative. Und so leiden viele sensible Persönlichkeiten unsäglich. Oder müssen Anpassungsstrategien entwickeln, die es ihnen ermöglichen, in dieser „unsensiblen“ Zeit und Welt einigermaßen über die Runden zu kommen.

Ein Beispiel: Es ist kein Geheimnis, daß einfühlsame und feinfühlig Menschen als besonders geeignet für therapeutische Berufe gelten wie z. B. Arzt. Doch bevor man Arzt *ist*, muß man zunächst einmal Arzt *werden*. Und dieser Prozeß ist für die meisten, idealistisch eingestellten Aspiranten wie ein Marsch durch die Hölle. Anatomie, Physiologie und Pathologie an zu sezierenden Tieren und an menschlichen Leichen zu erlernen, bei OPs live dabei zu sein und dergleichen „Scheußlichkeiten“ mehr holen einen sensiblen jungen Menschen recht schnell auf den Boden der Tatsachen zurück. Es bieten sich theoretisch drei Möglichkeiten an, damit fertig zu werden:

- 1) Man ist feinfühlig und idealistisch eingestellt, stumpft aber während der universitären und praktischen Laufbahn ab; man *muß* abstumpfen, um innerlich nicht daran zu zerbrechen.
- 2) Man gibt die Laufbahn auf und tut etwas anderes, wird z. B. Heilpraktiker.
- 3) Man gehört gar nicht zu der sensiblen, einfühlsamen und idealistischen Sorte Mensch, die anderen helfen will, die *heilen*

will, sondern hat von vornherein andere Motive im Sinn, um eine Medizinerlaufbahn einzuschlagen – etwa Ehrgeiz oder Suche nach Anerkennung.

Nun muß man aber keine Medizinerlaufbahn ins Auge fassen, um mit dem Dilemma oder besser gesagt den zwei Seiten der Medaille „Sensibilität“ konfrontiert zu werden. Es ist ein bißchen wie mit Äpfeln und Schokolade. Wenn Sie denken, Äpfel sind gesund, dann haben Sie größtenteils recht. Denken Sie, daß Schokolade nicht ganz so gesund ist, dann ebenso. Eine Tafel Schokolade am Tag wird Ihnen langfristig sicherlich nicht sonderlich gut bekommen. Wohingegen ein Apfel am Tag durchaus förderlich für Ihre Gesundheit sein kann. Doch was ist mit 40 Äpfeln? Denken Sie, wenn ein oder zwei Äpfel am Tag Ihrer Gesundheit dienlich sind, daß dann 40 Äpfel pro Tag noch mehr für Ihr Wohlbefinden tun können? Sicherlich nicht. Und falls doch, lassen Sie sich doch einmal auf dieses Experiment ein, und berichten Sie mir bitte, wie Sie sich am Tag nach der Apfelorgie gefühlt haben oder gar am übernächsten Tag. Vorausgesetzt, Sie bringen tatsächlich 40 Äpfel an einem einzigen Tag runter (Mund und Gaumen brennen am nächsten Tag wie die Hölle, von den Verdauungsstörungen ganz zu schweigen!).

Genauso ist es mit Sensibilität, sense-ability, Feinfühligkeit: Ein gewisses Maß kann förderlich sein, kann Ihr Leben unglaublich bereichern. Zuviel davon kann sich allerdings ausgesprochen destruktiv in Ihrem Leben auswirken.

Der „Empfang“ (man spricht ja nicht umsonst von *Empfänglichkeit* für bestimmte Situationen, Stimmungen, Gefühle und so weiter) ist sensibilisiert, ist verfeinert. Wie würden Sie auf Dau-

er auf einen herrischen Ehepartner reagieren? Wie darauf, lange unfreiwillig Single zu sein? Wie auf die zahllosen schlechten Nachrichten aus aller Welt, mit denen wir Tag für Tag berieselt werden? Wie auf die stressigen Situationen des Alltags? Wie auf eine Prüfungssituation? Können Sie sich vielleicht noch an Ihre Abschlußprüfung erinnern? Denken Sie darüber nach, wie Sie bei mündlichen Prüfungen abgeschnitten haben, besonders bei denen, wo sie optimal vorbereitet waren. Gab es vielleicht einen oder mehrere Mitschüler, die sich mit deutlich weniger Aufwand durch den Schulalltag gemogelt haben? Wenn das der Fall gewesen sein sollte, denken Sie doch einmal darüber nach, woran es gelegen haben könnte! Könnte es sein, daß Ihr Mitschüler abgebrühter war als Sie?

Sehen wir den Tatsachen ins Auge: Der Alltag, so wie er sich uns modernen Menschen der westlichen Zivilisationen präsentiert, ist nichts weiter als ein permanenter Angriff auf unsere Integrität, ein ungedämpfter Faustschlag in die Magengrube unserer Seele. Ohne Boxhandschuhe. Pur. Und ziemlich schmerzhaft!

Wenn ich die Momente des Glücks, der Freude, der (inneren wie äußeren) Harmonie an einem durchschnittlichen Tag mit 20 Prozent der gesamten Zeit ansetze, dann denke ich, habe ich eher hoch- als tiefgestapelt. Grob gerechnet stehen also 20 Prozent Glück, Harmonie, Positives 80 Prozent Negativem, Gewalt, Streit, Ärger, negativem Streß entgegen. Wenn Sie zwei Menschen nehmen, von denen der eine sensibel und empfänglich für alles mögliche ist, der andere robust und mit einem dicken Fell ausgestattet: Was glauben Sie, wer von beiden langfristig zufriedener und glücklicher ist?

Sie nicken an dieser Stelle wissend mit dem Kopf? Es gibt

zwei Antworten? Richtig, wenn Sie das Folgende gewußt haben, dürfen Sie sich zu den sehr feinfühligen Menschen rechnen:

- 1) Zufriedener ist auf die Dauer die Person mit dem dicken Fell.
- 2) Glücklicher ist die sensible Person, der Dünnhäutige, wenn er/sie gelernt haben sollte, aus den 20 Prozent glücklichen Momenten alles, aber auch alles mit voller Bewußtheit herauszuholen.

Aber seien wir doch einmal ehrlich: Wer macht das schon? Und wer *kann* dies überhaupt? Wenn Sie empfindlich oder empfänglich sind, werden Sie die 80 Prozent Negativität nicht so schnell loslassen können, um die positiven 20 Prozent voll auskosten zu können. Oder? Wenn Sie kurz vor dem Bankrott stehen, wird dieser Umstand auch den Genuß einer jungen, romantischen Liebe beeinträchtigen. Das liegt nun mal in der Natur der Sache!

Es gibt einen Trend, der so etwa Mitte bis Ende der 90er Jahre aus der nordamerikanischen New Age- bzw. Esoterikszenen zu uns kam und den man dort als „Psychic Self Defense“ (= Selbstverteidigung für die Seele) bezeichnete. Eines der bekannteren Bücher zu diesem Thema heißt *Ein schwarzer Gürtel für die Seele*. In diesem Werk von Christopher Penczak geht es darum, mittels Aurrareinigung, diversen Ritualen, Heilsteinen und Schutzgeistern/-engeln die Seele vor „energetischen Übergriffen“, etwa Mobbing, Beleidigung, Erniedrigung, zu schützen.

Denken Sie mit mir einen Moment darüber nach. Stellen Sie sich vor, sie wären in einer solchen Situation, d. h. oben erwähnten „Übergriffen“ ausgesetzt, und Sie könnten wählen: Hätten Sie lieber „einen schwarzen Gürtel für Ihre Seele“, oder wären Sie

statt dessen lieber ein echter Meister/eine Meisterin der Kampfkunst, etwa in Karate oder Wing Chun? Wenn es Ihnen so geht wie mir, dann werden Sie letzteres auf alle Fälle vorziehen! Das sage ich, nachdem ich mich mehrere Jahre mit „Psychic Self Defense“ beschäftigt und nun schon drei Jahre Erfahrungen mit Karate, zwei Jahre mit Hun Gar Kung Fu und knapp sieben Jahre mit zwei verschiedenen Wing-Chun-Stilen gesammelt habe. Insofern habe ich die Vergleichsmöglichkeit!

Es geht nicht darum, den Kontrahenten tatsächlich zu schlagen. Es geht vielmehr um das Wissen, daß Sie die Möglichkeit dazu haben. Ich weiß, das klingt zunächst einmal nicht besonders menschenfreundlich. Aber so freundlich ist Ihr Gegenüber ja schließlich auch nicht zu Ihnen, oder? Es geht nicht um Gewaltanwendung – sie kann Ihnen sogar aus tiefstem Herzen zuwider sein –, sondern um das Wissen, ich könnte ihn/sie einstampfen, wenn ich es wollte! Dies kann Ihnen in Situationen der Schmach eine unglaubliche Selbstsicherheit verleihen, die Sie auch ausstrahlen. Und die auch Ihrem „Gegner“ nicht verborgen bleibt. Er wird sich mit der Zeit sogar ziemlich sicher zurücknehmen, ohne daß Sie selbst auch nur einmal laut oder aggressiv geworden wären! Es ist im Gegenteil die Souveränität, die Sie *ruhig* macht. Und, sehen Sie es mal so: Haben Sie sich mit Hilfe von Aurareinigung, Schutzensengelaktivierung und anderen Dingen einen „schwarzen Gürtel für die Seele“ zugelegt, können Sie immer noch das Opfer eines Schlägers werden. Können Sie sich aber auf körperlicher Ebene verteidigen, können Sie dem Schläger wahrscheinlich Paroli bieten und ihn in seine Schranken weisen. Und glauben Sie mir, das Wissen und Können um die Kunst der Selbstverteidigung verleiht auch der Seele einen „schwarzen Gürtel“ (sprich: Sicher-

heit und ein gutes Gefühl in unangenehmen Situationen des Alltags), während dies umgekehrt sicher nicht der Fall ist. Oder denken Sie, sie haben Karate gelernt, indem Sie *Ein schwarzer Gürtel für die Seele* gelesen haben?

Sie können nicht davon ausgehen, daß ein paar positive Sprüche, Heilaffirmationen oder Mantras Sie zu einem gelassenen, selbstsichereren Menschen mit einem dicken Fell machen, der die negativen Geschehnisse des Alltags locker von sich abstreift und dafür die verbliebenen 20 Prozent positiver Erfahrungen mit dafür fünffacher Intensität genießt. Eigenschaften wie Sensibilität, Empfindlichkeit, Empfänglichkeit, Robustheit, ein dickes Fell oder Mimosenhaftigkeit wirken sich auf allen Ebenen des Lebens aus. Wenn die positiven Erfahrungen in Ihrem Leben intensiver werden, weil Sie sich vielleicht mit Achtsamkeitsmeditationen beschäftigen, werden zwangsläufig auch die negativen Aspekte des Alltags stärkeren Eindruck bei Ihnen hinterlassen – ob Sie das nun wahrhaben wollen oder nicht.

Was mich persönlich an der New-Age-Bewegung am meisten gestört hat, ist: Man erweitert oder besser vertieft sein Bewußtsein, wird dadurch empfänglicher für alles mögliche, was bedeutet: *Alles* hinterläßt mehr Eindruck in Ihrem Bewußtsein wie Unterbewußtsein, also auch das Negative. Das dann aber fleißig verdrängt wird (Verdrängung ist aus meiner Sicht eines der herausragenden Merkmale der New-Age-Bewegung!).

Alles, wovon Sie glauben, daß es gut für Sie ist, können Sie auch übertreiben. Und diese Übertreibung kann den positiven Effekt ins Gegenteil verkehren. Wenn eine bestimmte Trainingsintensität gut für Sie ist, ist mehr nicht unbedingt besser. Wenn zwei oder drei Äpfel am Tag gesund für Sie sind, heißt das noch lange

nicht, daß 20 oder 30 Äpfel dies auch sind. Wenn Sie Ihr Bewußtsein erweitern wollen, sollten Sie sich klar werden, daß die Geister, die Sie sich eventuell damit ins Leben rufen, nicht unbedingt nur positiver Natur sind. Sie sensibilisieren sich mit bewußtseins-erweiternden Techniken insgesamt stärker – für positive *und* für negative Ereignisse, Dinge und Einflüsse. Werden Sie sich darüber klar, daß alles, was Ihnen geschieht, alles, was Sie essen und trinken, jedes Ereignis, jede Nachricht und nicht zuletzt alles, was Sie selbst tun, sich auf *allen* Ebenen Ihres Daseins auswirkt!

Sie werden in diesem Buch keine Anleitungen zur Aurareinigung finden, keine Engelgebete und keine Affirmationen. Sie sollten diese Dinge auch nicht tun. Jedenfalls nicht, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Prinzipien und Gesetze umgesetzt haben. Ein sensibler, feingeistiger und dünnhäutiger Mensch löst seine Probleme nicht, indem er noch sensibler, noch feingeistiger und noch dünnhäutiger wird! Das ist ungefähr so, als würde man in eine Mauer ein großes Loch bohren mit dem Ansinnen, dadurch noch besser vor seinen „Gegnern“ (dem Negativen) geschützt zu sein, weil man sie durch das Loch ja besser sieht...

Was Sie in diesem Buch finden werden, sind fundamentale Gesetzmäßigkeiten, mit deren Hilfe Sie mittel- bis langfristig ein dickeres Fell bekommen. Diese Gesetze haben nichts mit Affirmationen oder „geistigen Gesetzen“, auch nicht mit der „Kunst der Gelassenheit“ zu tun, nur mit Logik.

Das Kaktus-Prinzip ist ein Buch für Menschen, die ganzheitlich denken und handeln. Aber ganzheitlich bedeutet, daß Körper und Geist, Verstand und Gefühl, rational-logisches Denken *genauso* wie Intuition berücksichtigt werden. Ich denke, Ganzheitlichkeit und der Gebrauch des gesunden Menschenverstan-

des schließen sich nicht aus, im Gegenteil: Ganzheitlichkeit wird durch den gesunden Menschenverstand erst möglich!

Das Kaktus-Prinzip *ist* ganzheitlich. Es ist ein logisch durchdachtes Programm zur Entwicklung einer robusteren, integrierten, authentischeren Gesamtpersönlichkeit. Es ist sicherlich nicht so sehr „esoterisch“ oder „spirituell“ im landläufigen Sinne. Das Kaktus-Prinzip geht davon aus, daß das Leben, die Umstände an sich, sich eben *nicht* ändern lassen. Sie können sicher sein, daß ich die meisten Techniken zur positiven Lebensgestaltung wie die Nutzung der „Macht des Unterbewußtseins“, Affirmationen, Positives Denken und so weiter kennengelernt und auch (lange!) angewendet habe, ohne daß sich dadurch in meinem Leben auch nur das geringste geändert hätte. Es mag Ihnen komisch vorkommen, aber mein Leben hat genau zu dem Zeitpunkt begonnen, sich zu verändern, als ich sämtliche Bücher, Tarotkarten und CDs über diese Dinge entsorgt habe.

Viele sagen, es sei Zeit für ein neues Weltbild. Aber das Weltbild betrifft jeden einzelnen von uns, nicht die Masse. Ein Weltbild ist etwas Individuelles. Wir brauchen keine „besseren“ Menschen. Wir brauchen **besser gelaunte Menschen**. Wir brauchen auch keine geistigen Führer. Wir brauchen Authentizität, um unsere Entscheidungen frei von Erwartungen anderer treffen zu können. Wir brauchen auch keine Affirmationen. Wir brauchen innere Sicherheit, die uns durch die raue See des Alltags trägt. Und für all das brauchen die meisten von uns ein dickeres Fell. Also, laßt uns beginnen!

Und, bevor ich es vergesse: Wenn Sie sich einen „schwarzen Gürtel für die Seele“ zulegen wollen, beginnen Sie damit, Kampfsport zu trainieren!

Dieses Kapitel auf den Punkt gebracht:

- ➔ Jedes Ding hat zwei Seiten, auch Sensibilität. Deren Vorteile, etwa Einfühlungsvermögen, werden durch Nachteile, etwa sich alles zu sehr zu Herzen zu nehmen, wieder aufgewogen.
- ➔ Wenn etwas von einer Sache gut ist, ist mehr nicht unbedingt besser. Ein Apfel ist gesund, 40 Äpfel können Ihrer Gesundheit sehr schaden. Es gibt für alles ein Zuviel. Das gilt auch für Sensibilität.
- ➔ Ein sensibler Mensch kann mehr aus positiven Ereignissen in seinem Leben herausholen. Doch die negativen Seiten des Lebens werden ihn nicht so leicht loslassen und können das positive Erleben stark beeinträchtigen.
- ➔ Ein körperlicher „Schutzschild“ (Fähigkeit zu physischer Selbstverteidigung) verleiht auch im mentalen Sinne Schutz und Souveränität. Umgekehrt ist dies noch lange nicht der Fall.