

Weltkrieg so, und den Dritten können und müssen wir uns ersparen, indem wir rechtzeitig Frieden wahren.

Diese gemeinsame Entdeckungsreise wird viele gute Gründe für inneren und äußeren Frieden aufzeigen, und es ist hilfreich, schon gleich jetzt zu überlegen, was du persönlich beim Auffüllen des Grabens loswerden willst an Vorurteilen und anderem hinderlichen Ballast.

Deutschland ist schon wieder geteilt: statt durch eine Mauer nun durch diesen immer tiefer werdenden Graben, der jetzt durch einzelne Paare, Familien, Gemeinschaften und Länder verläuft. Wenigstens kennen Deutsche das schon. Die Frage bleibt zu klären: War es eigentlich so gut für Europa, durch einen eisernen Vorhang geteilt zu sein, um das jetzt schon und auch noch weltweit durch steigende Polarisierung zu wiederholen?

Wegen einer unterschiedlichen Interpretation einer Entzündung, eines Konfliktes, der, aus China kommend – laut WHO nun doch sehr wahrscheinlich von Fledermäusen, den Symbolen vampirhaften Blutsaugens – die ganze Welt erfasst? Meine Hoffnung ist, dass es uns gemeinsam gelingt, Kapitel für Kapitel durch tieferes Verständnis den Graben wieder zu schließen und weit darüber hinaus zu wachsen ...

# **PERSÖNLICHE EINFÜHRUNG**

Die Widmung enthüllt schon das Angebot. Nach viel-und-70 Büchern ist dieses viel mehr als ein weiteres. Es ist meine Chance,

dich als LeserIn mit einem neuen Lebensstil vertraut zu machen. Aber mehr noch: dich grundsätzlich ins Vertrauen zu ziehen, um dir eine neue Weltsicht nahezubringen. Und noch mehr: dein Menschen-Bild und damit auch dein Selbstbild von Grund auf zum Guten zu wandeln. Du bist ein guter Mensch, und ich darf das auch von uns allen, beziehungsweise den meisten von uns sagen. Denn wir stammen von guten, freundlichen Ahnen ab. Im Anfang liegt alles, besagt das dritte der *Schicksalsgesetze*, die du auf dem Weg durch dieses Buch nebenbei an praktischen Beispielen wie der Pandemie kennenlernst. Die Erfahrung zeigt, was wir einmal hatten, können wir leicht(er) zurückgewinnen. Wer einmal schlank war, kann das viel einfacher wieder erreichen als jene, die schon als dicke Kinder ihr Leben begannen. Es geht also gar nicht darum, dich zu

ändern, sondern „nur“ darum, dein Welt- und Menschen-Bild, also auch dein Bild von dir und uns, zu wandeln. Das kann so viel Hoffnung und Freude machen!

Wir dürfen und können gesund in einer gesunden Welt leben und uns gut fühlen – weil wir gut sind – und jedenfalls viel besser, als die meisten noch von sich und uns glauben und denken.

Selbst durfte ich es auch erst beim Schreiben und Lesen für dieses Buch vollends entdecken und alte Irrtümer loslassen. So gern möchte ich jetzt die dabei entstandene Freude vermitteln, die Hoffnung und den Dank, den ich gegenüber denen empfinde, die mir diese Entdeckung ermöglichten, die Studien sammelten und in diese neue Richtung interpretierten.

Allerdings weiß ich, dass Studien nur auf unsere analytische linke Gehirnhälfte zielen. Mir aber geht es primär darum, euer Herz

zu gewinnen und euer Bauchgefühl anzusprechen. Beide haben einen direkten Draht zum limbischen Gehirn. Und ob wir es glauben oder nicht, entscheidend ist letzteres, auch wenn wir es andersherum lernten und glauben. Viktor Frankl, Begründer der Logo-Therapie der Sinnfindung, sagte: „Das Gefühl kann viel feinfühlicher sein als der Verstand scharfsinnig.“ Das Großhirn ist aber wunderbar geeignet, unsere Bauch- und Herzenscheidungen nachträglich zu rechtfertigen, zu begründen und zu rationalisieren. Außerdem ist in ihm auch die emotionale Empathie beheimatet (im sogenannten Brodmann-Areal 44, einem Feld der Großhirnrinde), und im Areal 10 und 11 die kognitive Empathie. Diese Stationen des Mitfühlens sind besonders in Krisenzeiten wichtig, wo Mitgefühl so viel mehr bewegen kann als Wut, Hass und