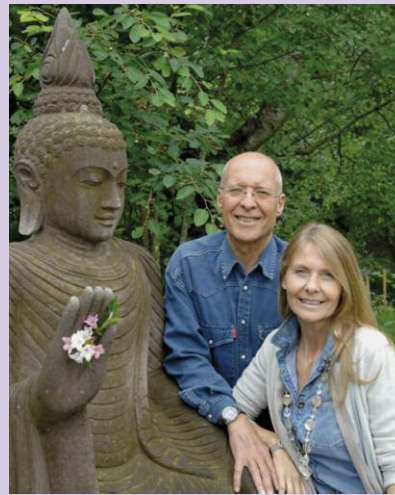


TamanGa – *Eine Oase des Friedens*

Wo man bewusstes Leben „lernen“ kann

VON MARIANNE SCHERER



Der renommierte Ganzheitsmediziner Dr. Ruediger Dahlke und seine Lebensgefährtin Rita Fasel verwirklichten in der Südsteiermark ihren Traum von einem Ort der Begegnung. Sie nannten ihn TamanGa. „Taman“ heißt in Bali, ihrer Wahlheim tat, Garten. Und „Ga“ steht für den Ort Gamlitz

Was macht ein Mensch, der in seinem Leben schon sehr viel erreicht hat und sich noch nicht zur Ruhe setzen will? Er plant etwas Neues und versucht, seine eigentliche Vision zu verwirklichen. Genau das hat Dr. Ruediger Dahlke, bekannter Ganzheitsmediziner, Autor und Seminarleiter, mit seinem Gesundheitsresort TamanGa getan. Im BIO-Interview spricht er über wichtige Lebens-themen und was ihm selbst in Krisenzeiten geholfen hat

Dr. Ruediger Dahlke hat in der Steiermark einen wunderschönen Ort geschaffen, inmitten unberührter Natur, an dem sich Menschen treffen können, um sich vom anstrengenden Alltag zu erholen und dem Burn-Out einen Riegel vorzuschieben. Oder um sich von einer Krankheit zu erholen und um in Seminaren, die dem Wachstum und der inneren Entwicklung dienen, neue hilfreiche Erfahrungen zu machen.

Natürlich kann man dort auch einfach unbeschwert Urlaub machen. Man lässt die Seele baumeln, erfreut sich an den schönen Kräuter- und Blumengärten, genießt die gesunde vegane Küche und schwimmt in kristallklaren Naturteichen. Man geht im meditativen Steinkreis oder träumt in einer der herrlich bequemen Schwebeliegen den Stress ganz einfach weg und kommt dabei ganz schnell zu sich selbst.

So jedenfalls ist es mir ergangen, als ich ein paar Tage in TamanGa verbrachte. Die friedvolle Ruhe, die dieser Ort ausstrahlt, hat sich schnell auf mich übertragen und ich fühlte mich plötzlich, scheinbar ohne besonderen Grund, mit mir und der Welt zufrieden. Ganz gleich, ob ich vor einer Buddha-Statue verweilte, mich in dem körperwarmen Badeteich dem Wasser überließ oder auf einer lauschigen Bank in einem Buch blätterte oder meine Gedanken aufschrieb. ▶

Einige der Gäste, die schon länger da waren, erzählten mir bei den gemeinsamen leckeren Mahlzeiten, dass es ihnen genauso erging. Und auch die Teilnehmer, die gerade bei Ruediger Dahlke ein Seminar besuchten, wirkten sehr entspannt und zufrieden.

In Zeiten zunehmenden Burnouts und der heute so häufigen Depressionen ist ein Ort wie TamanGa eine Oase, in der man den Atem des Lebens wieder spürt. Ruediger Dahlke spricht vom „Seeleninfarkt“, den immer mehr Menschen erleiden, weil sie keine Zeit mehr haben, nicht mehr in ihrer Mitte sind und ihre ureigenen Bedürfnisse oft über einen langen Zeitraum hinweg verleugnen.

Bei meinem Aufenthalt befragte ich Dr. Dahlke zu seinem Werdegang, seiner aktuellen Lebenssituation und seinen weiteren Plänen. Und – wie er selbst seine Lebenskrisen meisterte.

Von Partnerschaft, Liebe und Sexualität

Herr Dahlke, wie sind Sie zum Arzt für Naturheilweisen und Psychosomatik geworden?

Ruediger Dahlke: Das war ein langer Weg. Im Grunde habe ich mich schon in der Schulzeit für Psychologie und Psychoanalyse interessiert und zwar aus ganz persönlichen Gründen. Ein einschneidendes Erlebnis war für mich die Trennung meiner Eltern, als ich acht Jahre alt war. Mein Vater, ein überzeugter Pazifist, der von den Kriegserlebnissen und der Kriegsgefangenschaft gezeichnet war, verabscheute jegliche Gewalt und Aggression. Diese Haltung hat er mir natürlich vermittelt und ich habe sie in mir aufgesogen.

Mit acht Jahren wurde ich dann plötzlich mit einem Stiefvater konfrontiert, der in allem das Gegenteil von meinem leiblichen Vater war. Diese neue Vaterfigur war Bundeswehroffizier, ein sportlicher Mann, der mir bei der ersten Begrüßung ein Luftgewehr schenkte. Diese verschiedenen Er-



Impressionen von TamanGa, einem ehemaligen Weingut, etwa elf Hektar groß

ziehungsstile haben damals mein kindliches Weltbild und mein Vertrauen in die Welt der Erwachsenen ziemlich erschüttert.

Hat das Ihr weiteres Leben beeinflusst?

Ruediger Dahlke: Ja, vor allen Dingen meine späteren Partnerschaften. Vertrauen auf

eine gut funktionierende, langfristige Beziehung war von Anfang an nicht vorhanden und ich wollte auf keinen Fall in einer konventionellen Ehe landen. Ich war sehr freiheitsbedürftig und wollte mich nicht für immer festlegen. Das hat natürlich meine Freundin gestört und mich aufgrund der dadurch entstehenden Schwierigkeiten zum Überdenken meiner Lebenseinstellung gezwungen. Während meines Medizinstudiums in München habe ich dann eine Psychoanalyse gemacht. Mich hat insbesondere die Partnerschaftsthematik beschäftigt, denn ich erlebte den Leidensdruck meiner damaligen Partnerin als schmerzlich und habe mich unter anderem auch deshalb so intensiv mit der Psychologie beschäftigt.



Konnten Sie diesen inneren Konflikt lösen?

Ruediger Dahlke: Zugute kam mir, dass damals die Zeit der Hippies und der sexuellen Befreiung begann. Wie viele andere aus meiner Generation auch, bin ich in den siebziger Jahren nach Poona in Indien aufgebrochen und habe einige Monate im Ashram von Osho gelebt, der ja die freie Sexualität propagierte. Er war davon überzeugt, dass man nicht wirklich meditieren kann, wenn man so viele ungelöste sexuelle Themen im Gepäck hat. Das war eine interessante Zeit, die Sexualität auf eine ganz neue



Schwebeliegen laden zum Entspannen ein

Weise zu erleben. Eifersucht, ein Thema, das viele Partnerschaften belastet, war dort verpönt. Dadurch konnte man viele Konditionierungen loslassen und Erotik und Liebe in einer freieren Form erleben, ohne dass diese an Bedingungen geknüpft waren. Das hat mir sehr geholfen, obwohl man natürlich sagen muss, dass die freie Liebe auch viel Leid erzeugt hat. Im Geist währte man sich zwar frei, aber die Emotionen hinkten dann doch oft hinterher.

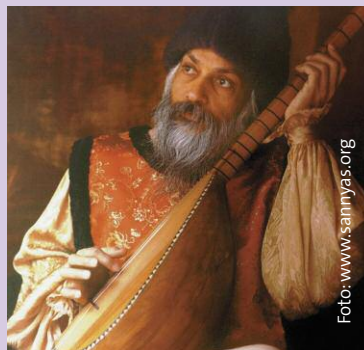
Wie stehen Sie heute zum Thema Partnerschaft? Hat sich etwas verändert?

Ruediger Dahlke: In der Zwischenzeit habe ich natürlich meine Erfahrungen gemacht und auch eine 25-jährige Ehe hinter mir. Jetzt lebe ich seit einigen Jahren wieder in einer festen Partnerschaft, die ich sehr viel bewusster als früher erlebe. Dazu braucht

ginn. Ehrlich zu sagen, was man denkt und fühlt, bringt oft unangenehme Konsequenzen mit sich. Das haben die meisten Paare schon in der Kindheit mit den Eltern erlebt und so lässt man das lieber bleiben. Doch damit beginnen die Probleme einer herkömmlichen Beziehung. Es wird zu viel unter den Tisch gekehrt und das ist der Anfang vom Ende.

Was ich für ganz wichtig halte: Man kann die Seele des anderen nicht besitzen. Man kann jemandem sein Herz schenken, aber die Seele eines jeden Menschen ist

Eine Auszeit im Ashram in Indien



Bhagwan Shree Rajneesh, der sich später Osho nannte, löste in den Siebziger Jahren in Indien die Welle der Bhagwan-Jünger aus. Unter anderem suchten ihn auch die Beatles und andere Stars der Musikszene auf

man natürlich auch eine Partnerin bzw. einen Partner, die oder der auf demselben Level ist und eine Partnerschaft nicht als für immer gegeben hinnimmt, sondern darin lebendig und aktiv bleibt und auch experimentierfreudig ist.

Wie bleibt eine Partnerschaft lebendig?

Ruediger Dahlke: Dazu gehört für mich vor allen Dingen absolute Offenheit. Mit der bei frisch Verliebten noch ganz natürlich vorhandenen Offenheit ist es im Allgemeinen bald vorbei. Denn das Konzept Beziehung und wie diese zu sein hätte, verhindert schon bald die unbefangene Kommunikation über die eigenen Gefühle und echten Wünsche. Die innere Zensur be-

freit. Wenn man versucht, sie in Besitz zu nehmen, zum Beispiel durch Kontrollversuche, geht das mit Sicherheit schief. Und das geschieht eben sehr häufig in Beziehungen. Statt Weite gibt es Enge, statt Großzügigkeit regiert die Angst, den Partner zu verlieren.

Heißt das, dass man beispielsweise auch ein Fremdgehen tolerieren sollte?

Ruediger Dahlke: Man sollte einen Partner generell nicht einschränken, davon bin ich überzeugt. Eine Beziehung sollte auf gegenseitigem Wachstum basieren. Dazu gehören natürlich gegenseitiges Vertrauen, viel Offenheit und ein gesundes Maß an Freiheit. Wenn meine Partne-



Ruediger Dahlke und seine Partnerin Rita Fasel, eine Expertin für Irisdiagnose, Psychologie und Feng-Shui

rin mich betrügen würde, um es einmal im herkömmlichen Sinn auszudrücken, würde ich mich zunächst einmal fragen, was in unserer Partnerschaft fehlt und dazu geführt hat, dass es bei jemand anderem gesucht wird. Vorwürfe zu machen, halte ich nicht für angebracht. Wenn etwa Spannung gefehlt hat, ist es an uns beiden, diese wieder in unser Leben zu bringen.

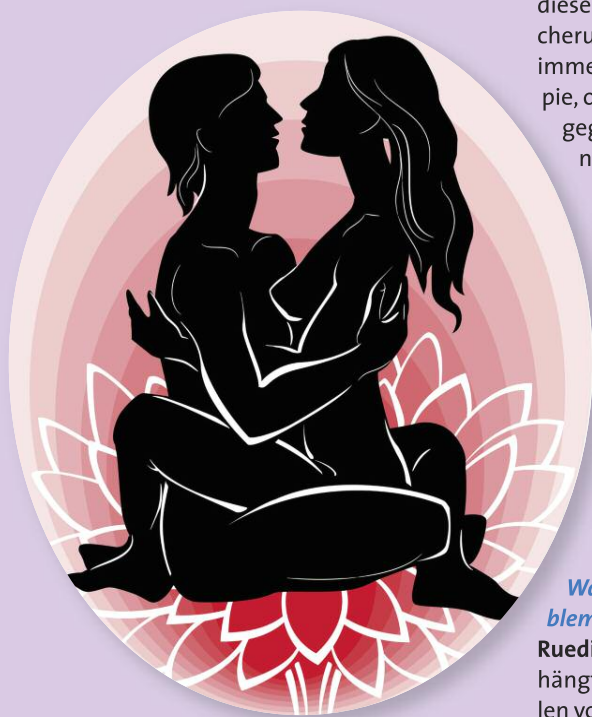
Erotik – zumeist ein Schattenthema

Welchen Stellenwert hat die Erotik in einer Beziehung?

Ruediger Dahlke: Aufgrund der zahlreichen Therapiegespräche, die ich im Laufe meines Lebens geführt habe, weiß ich, dass es enorme Schwierigkeiten mit dem Thema Erotik gibt. Es ist ein Schattenthema, das nach Erlösung ruft. Die Beziehungen verlaufen mehr oder weniger alle nach dem gleichen Schema: Nach einer kurzen Phase der Verliebtheit, einer schönen Resonanzphase, in der man sich aufeinander einschwingt und glücklich und zufrieden ist, kommt meist eine endlos lange Phase. Eine Phase, die als langweilig erlebt wird, weil die Vitalität und die sexuelle Anziehung verloren gegangen sind. Alles Lebendige kommt auf sträfliche Weise zu kurz und endet in Resignation.

Früher oder später führt dies zu psychosomatischen Krankheiten, denn die Lebensenergie lässt sich nicht ungestraft über einen längeren Zeitraum unterdrü-

„Ich weiß, dass es enorme Schwierigkeiten mit dem Thema Erotik gibt. Es ist ein Schattenthema, das nach Erlösung ruft“



Dahlke führt die sexuellen Probleme in unserer Gesellschaft unter anderem auf die modernen Rollenbilder von Mann und Frau zurück. Die erotische Liebe bliebe dabei auf der Strecke

cken. Oder es kommt zu einer Trennung, die aber meistens auch keine echte Lösung ist, da sich das gleiche Muster gemäß dem Gesetz der Anziehung mit dem nächsten Partner wiederholt, sofern keine innere Bewusstseinsarbeit geleistet wurde.

Wie sieht denn eine erfüllende Erotik aus?



Sexuelle Anziehung und Leidenschaft gehen nach der Phase der Verliebtheit häufig verloren

zum Beispiel im Tantra. Das wäre sowohl für Männer als auch für Frauen ein großer Segen, denn auch die erotische Liebe will gelernt sein.

Was in Krisenzeiten geholfen hat

Was war Ihre erste große Lebenskrise?

Ruediger Dahlke: Ganz ohne Frage die Trennung meiner Eltern. Dann ein Umzug von einer Stadt in Norddeutschland in ein Dorf nach Bayern. Das klingt vielleicht komisch, aber es hat wirklich eine Identitätskrise in mir ausgelöst, denn plötzlich galten ganz andere Maßstäbe. Gerettet haben mich damals sportliche Aktivitäten. Ich wurde zum passionierten Skifahrer und konnte mir damit in dem neuen sozialen Umfeld einige Anerkennung verschaffen. Ein weiterer Einschnitt ergab sich im Rahmen meiner Kriegsdienstverweigerung. Bei den mehrmaligen Musterungen teilte man mir mit, dass ich viel zu hohen Blutdruck hätte und bis ans Lebensende Medikamente nehmen müsste. Das hat mir wirklich zu schaffen gemacht und mich sehr verunsichert. Gleichzeitig wurde aber mein bereits vorhandenes Interesse für Medizin und Heilung dadurch auch verstärkt. Als ich begriff, dass mein Hochdruck nur bei den Musterungen auftrat, geriet mein persönliches Medizinverständnis heilsam durcheinander.

Wie haben Sie die weiteren Lebenskrisen bewältigt?

Ruediger Dahlke: Heute weiß ich, dass sie mich immer mehr zu mir selbst geführt haben. Als meine Tochter Naomi mit dem Down-Syndrom geboren wurde, ich war damals einundvierzig Jahre alt, war das natürlich ein schwerer Schlag für meine Frau Margit und mich. Wir wussten von der Gefährdung seit dem vierten Schwangerschaftsmonat und hatten Zeit, uns damit auseinanderzusetzen. Eine Abtrei-

Ruediger Dahlke: In meinem neuen Buch „Mythos Erotik“ habe ich ausführlich über dieses Thema geschrieben. Die Verunsicherung in unseren Schlafzimmern wird immer größer. Ich weiß das aus der Therapie, obwohl das Thema Sex und Erotik allgegenwärtig in den Medien ist und einen so hohen Stellenwert hat.

Die wahre Erotik kommt aber heutzutage viel zu kurz, es geht immer nur um Sex. Wer eine erfüllende Erotik erlebt, die nicht nur ein Programm ist, sondern wirklich den Partner wahrnimmt und auf seine Wünsche und Bedürfnisse eingeht, ist übrigens auch viel weniger vom Seeleninfarkt bedroht. Ein erfülltes körperliches Liebesleben ist enorm wichtig für das seelische Gleichgewicht.

Warum gibt es so viele sexuelle Probleme in unserer Gesellschaft?

Ruediger Dahlke: Meiner Meinung nach hängt das damit zusammen, dass die Rollen von Mann und Frau nicht mehr klar definiert sind, die Geschlechter sich immer mehr in ihrer Lebensweise ähneln und dadurch keine Polarität mehr bilden. Genau auf dieser Polarität beruht aber die sexuelle Anziehung. Wenn eine emanzipierte Frau Angst vor sexueller Hingabe hat und ein verunsicherter Mann sich nicht mehr traut ein souveräner Liebhaber zu sein, der durchaus auch mal eine führende Rolle spielen darf, dann existiert die geschlechtliche Polarität eben nicht mehr, und das führt zu vielen Konflikten. Wichtig wäre auch, dass es eine Art Liebesschule gäbe, eine Initiation in die Kunst der Liebe, wie das in manchen Traditionen existiert, so



Mädchen mit Down-Syndrom. Auch Ruediger Dahlke und seine Frau Margit haben eine daran erkrankte Tochter, inzwischen 20 Jahre alt. Sie haben ihr Kind als Lebensaufgabe angenommen

bung kam für uns beide nicht in Frage. Und als meine Tochter dann im Brutkasten lag und zum ersten Mal meinen Finger mit ihrer winzigen Hand umklammerte, wusste ich, dass diese Entscheidung richtig gewesen war und ich konnte meine Tochter so wie sie war annehmen.

Und ist das so geblieben?

Ruediger Dahlke: Natürlich war es nicht immer leicht in den Jahren, die dann folgten, denn unsere Tochter hatte einen schweren Herzfehler und musste mehrmals operiert werden. Aber wir haben diese Situation auch als Teil unseres gemeinsamen Karmas betrachtet und wir wussten, dass unsere Tochter aus guten Gründen zu uns gekommen war. Wir hatten sozusagen die passende Lebensphilosophie für eine solche Situation und konnten diese Aufgabe bewältigen, dieses Schicksal tragen. Und Naomi ist ein solcher Schatz für uns geworden, mit einem so liebevollen Wesen, dass wir uns heute gar nicht mehr vorstellen können, sie nicht zu haben.

Kam da eventuell auch die Schuldfrage ins Spiel?

Ruediger Dahlke: Bei der Krankheitsdeutung finde ich die Schuldfrage generell ganz unangebracht. Schuld ist ein religiöses Thema. Im Sinne Christi, der sagte, dass wer ohne Schuld sei, den ersten Stein werfen solle, ist jeder Mensch schuldig. Meine Frau, die katholisch aufgewachsen ist, hatte zwar mit Schuldgefühlen zu kämpfen, doch bei mir war das weniger der Fall,

ich hatte von Haus aus eine protestantische Prägung. Wir haben unsere Tochter als Aufgabe betrachtet und wussten, dass wir das schaffen können, dass sie bei uns geborgen aufwachsen würde. Und so ist es auch gekommen.

Eine neue Liebe und ein neues Leben

Wie war dann die Trennung von Ihrer Frau Margit, mit der zusammen Sie ja auch das erfolgreiche Heilzentrum in Johanniskirchen bei München aufgebaut hatten?

Ruediger Dahlke: Unsere Beziehung endete nicht abrupt, sondern ging langsam

Krankheit entsteht, wenn zu viele Lebensprinzipien zu kurz kommen

zu Ende, ohne große Dramen. Wir hatten uns auseinandergeliebt, zum Teil verschiedene Interessen entwickelt, waren nicht mehr verliebt und meine Frau hatte dann auch irgendwann einen neuen Partner. Für mich war es nicht so schwierig, denn ich konnte Änderungen schon immer gut annehmen. Wir sind im Guten auseinander-

gegangen und haben bis heute eine freundschaftliche Beziehung und arbeiten weiter zusammen, zum Beispiel an Büchern wie etwa „Lebensprinzipien“.

Um unsere Tochter, die inzwischen schon 20 Jahre alt ist, kümmern wir uns weiterhin gemeinsam. Und ich bin glücklich mit meiner neuen Partnerin Rita Fasel, mit der zusammen ich TamanGa aufgebaut habe und noch weiter aufbaue. Es ist ein neuer, reifer Lebensabschnitt, in dem die Erfahrungen meines bisherigen Lebens kulminieren und sich auf eine neue Weise ausdrücken.

Krankheit und Schicksal

Wie entstehen Krankheiten psychosomatisch gesehen?

Ruediger Dahlke: Krankheit entsteht, wenn ein nicht verwirklichtes Lebensprinzip sich in einer unerlösten Form auf der Körperbühne zeigt, weil ihm auf der Lebensbühne kein Platz eingeräumt wird. Wenn zu viele Lebensprinzipien zu kurz kommen, geht der Sinn verloren, und die Gefahr einer Krankheit bzw. eines Seeleninfarkts bahnt sich an.

Aber es hat doch jede Epoche ihre Krankheiten. Früher hatten die Leute TBC, heute ist es Krebs oder AIDS. Das scheint doch nicht unbedingt ein individuelles Schicksal zu sein...

Ruediger Dahlke: Natürlich gibt es auch ein kollektives Karma: So sind ja viele Menschen im zweiten Weltkrieg frühzeitig gestorben. Aber ich bin mir sicher, dass doch jeder einzelne dieser Menschen auch eine psychische Entsprechung zu diesem ganz offensichtlich kollektiven Karma hatte.

Wie kann man dann beispielsweise den immer häufiger auftretenden Brustkrebs bei Frauen erklären?

Ruediger Dahlke: Es ist zwar ein kollektives Thema, um das es hier geht, aber es trifft auch hier wohl nur Frauen, die individuell damit zu tun haben. Bei Krebserkrankungen geht es auf der psychologischen Ebene darum, sich mutig und radikal um die eigene Selbstverwirklichung zu kümmern und Fremdbestimmung hinter sich zu lassen. Das Thema bei Krebs ist Wachs-

tum auf der falschen Ebene. Statt innerem Wachstum kommt es zu wuchernden Zellen. Die linke Brust steht dabei für das Nähren, also das Thema der Mutterschaft, die rechte Brust steht für Partnerschaft und Schönsein. Das sind zwei große Themen im Leben von Frauen. Hinter Brustkrebs steht also nach meinem Verständnis die Aufforderung, sich um Selbstverwirklichung im weiblichen Bereich zu kümmern, sowohl was Partnerschaft als auch das Nähren von Kindern angeht.

Kommt dieser Bereich zu kurz, dann kann es kritisch werden. Das Problem in unserer Zeit ist, dass Frauen einfach überfordert sind von Karriere, Mutterschaft und Ehe und oft ihre weibliche, empfangende Seite nicht mehr ausreichend leben können. Etwas bleibt dabei einfach auf der Strecke. Als Arzt kann ich sagen, dass frau



Frauen müssen heute mehrere Rollen gleichzeitig ausfüllen. Die weibliche Seite komme dabei oft zu kurz, beklagt Dahlke

Depressionen bzw. Burnout – ein anderes Thema Ihrer vielen Bücher – gibt es aber auch immer öfter bei Rentnern, die ja gar nicht mehr arbeiten.

Ruediger Dahlke: Das lässt sich dadurch erklären, dass sie nach der Rente in das berühmte Loch fallen. Die Alltagsroutine entfällt. Bei Männern ist das vor allem die Arbeit gewesen, Frauen leiden mehr darunter, dass sie keine Familie mehr versorgen müssen. Wenn man vorher nicht gelernt hat, sich sinnvoll mit sich selbst zu beschäftigen, ist die Krise vorprogrammiert. Unsere religiösen Traditionen können das auch nicht mehr so auffangen wie früher. Immer mehr Menschen haben keinen religiösen bzw. philosophischen Sinn bzw. kein spirituelles Lebensziel und sind mehr denn je sich selbst überlassen. Das ist das Problem, aber gleichzeitig auch eine Chance.



Das Essen auf TamanGa basiert auf dem „Peace-Food-Ansatz“, doch das vegane Essen begeistert auch Nicht-Vegetarier



Auf TamanGa stehen auch Smoothies aus selbst gezogenen Kräutern auf dem Speiseplan

möglichst früh Kinder bekommen und diese auch möglichst lange stillen sollte, um das Brustkrebsrisiko zu verringern. Auch eine gesunde, möglichst vollwertige vegane Ernährung ist ein Schutzschild.

Sie sind Bestsellerautor und Ihre Bücher sind in zahlreiche Sprachen übersetzt. Sie scheinen den Geist der Zeit exakt zu treffen. Wie entstehen Ihre Buchthemen?

Ruediger Dahlke: Ich plane das nicht konkret, sondern lasse das jeweilige Thema auf mich zu kommen. Wenn es dann soweit ist, beginne ich mit dem Schreiben.

Mein Buch „Peace Food“ zum Beispiel wurde ganz schnell ein Bestseller, denn die vegane Ernährung liegt in der Zeitqualität. Das Buch brachte diesen Trend erst so richtig in Schwung – und das Thema liegt mir total am Herzen. Immer mehr Menschen interessieren sich dafür, das wäre vor ein paar Jahren noch nicht denkbar gewesen. Auch in unserem Zentrum TamanGa ist die Ernährung vollwertig vegan. Die Leute, die hierher kommen, sind meist gar keine Veganer. Aber sie lieben das Essen und bekommen vielleicht hier den Impuls, ihre Essgewohnheiten neu zu überdenken.

Man kann gerade im Alter, wenn man wieder mehr Zeit hat, sein Leben in die Hand nehmen und es neu nach den wahren seelischen Bedürfnissen gestalten.

Wie sich Krankheitsursachen auflösen lassen

Wie entstehen Krankheiten ganz konkret?
Ruediger Dahlke: Wie schon gesagt: Krankheit entsteht, wenn ein nicht verwirklichtes Lebensprinzip sich in einer unerlösten Form auf der Körperbühne zeigt,

das aktuelle interview



Rentner fallen nach dem Ausscheiden aus dem Beruf oft in ein tiefes Loch. Gleichzeitig ist dies aber auch eine Chance, sein Leben nach den wahren Bedürfnissen zu gestalten

Ruediger Dahlke: Dieses Argument kenne ich und es kommt sehr oft von Ärzten, die nicht glauben wollen, dass es so einfach sein kann. Aber in Wirklichkeit ist es eben so einfach. Das will nur nicht jeder wahrhaben. Die Schulmedizin kompliziert sich in einem erschreckenden Ausmaß und hat es inzwischen geschafft, selbst zur

dritthäufigsten Todesursache zu werden. An erster Stelle stehen bei den Todesursachen Herzprobleme, dann kommt Krebs und an dritter Stelle stehen die Schulmedizin mit ihren Kunstfehlern und Nebenwirkungen von Medikamenten. Diese Zahlen sprechen für sich!

Was war Ihr interessantester Fall?

Ruediger Dahlke: Da gibt es viele Patienten, die mich in meinen ersten Arztjahren mit ihren Krankengeschichten auf den Weg des Krankheitsbilder-Deutens brachten.

Einer hatte ständig Unfälle, und erst als ich das Wesen des Unfalls in der Abwechslung entdeckte und ihm zu mehr Abwechslung riet, konnte er sich davon lösen. Anfangs wollte er gar nicht und hatte große Angst vor noch mehr Unfällen. Aber mit der Zeit gewann

er Vertrauen und fand in ein ganz anderes, sehr abwechslungsreiches und erfülltes Leben. Die Unfälle waren damit vorbei, weil die darin zum Ausdruck kommende Energie, die ich heute im Sinne der Lebensprinzipien „uranisch“ nennen würde, einen angemessenen Ausdruck in einem bewegten und originellen Leben fand.

weil ihm auf der Lebensbühne des Bewusstseins kein Platz eingeräumt wird. Nehmen wir einmal ein konkretes Krankheitsbild wie zum Beispiel Bronchitis. Man kann natürlich sagen, dass sie aufgrund der Umweltverschmutzung vermehrt auftritt. Aus der Sicht der Psychosomatik sieht es so aus: Bronchitis ist eine Entzündung, das heißt Erreger und Antikörper kämpfen miteinander. Das steht für einen ungelösten Konflikt. Da die Lunge das Kommunikationsorgan ist, handelt es sich bei diesem Krankheitsbild um einen ungelösten Kommunikationskonflikt.

Um diesen inneren Konflikt, der sich in der Krankheit sichtbar manifestiert, zu lösen, müsste man Fragen stellen wie: Warum gerade ich? Warum gerade so? Warum gerade das? Warum gerade zu dieser Zeit meines Lebens usw. Das leistet

das therapeutische Gespräch. Und wenn die Ursachen des Konflikts erkannt und beseitigt sind, kann sich die Krankheit auflösen, denn sie ist Symbol für eine psychische Situation und nicht mehr notwendig. Dieses Muster kann man auf jedes Krankheitsbild anwenden.

Manche Leute erheben den Vorwurf, dass diese Art der Krankheitsdeutung zu einfach sei. Was sagen Sie dazu?

Man kann gerade im Alter sein Leben neu, nach den wahren seelischen Bedürfnissen gestalten

Waren Sie selbst auch mal richtig krank?

Ruediger Dahlke: Schon lange nicht mehr.

1/4 Anzeige
hoch
44 x 250



Für Dahlke ist es wichtig, beim Älterwerden Dinge zu tun, die wirklich zu einem passen

Ich habe ab und zu mal eine Erkältung, und zwar genau dann, wenn ich die Nase wirklich voll habe. Das passiert, wenn ich mich übernehme und nicht auf meine Befindlichkeit und Bedürfnisse achte. Aber natürlich lebe ich sehr achtsam und wende die Lebensgesetze, über die ich so viel geschrieben habe, auch für mich selbst an.

Wie gehen Sie mit dem Älterwerden um?

Ruediger Dahlke: Ich bin jetzt 62 Jahre und ziemlich fit. In unserer Gesellschaft wird das Alter leider nicht mehr geschätzt, was ich sehr schade finde. In Bali, wo ich mehrere Monate im Jahr verbringe, ist das ganz anders. Da werden ältere Menschen grundsätzlich geehrt. Das hängt natürlich

selbst angekommen ist und die Dinge tut, die wirklich zu ihm passen – dann wird er auch von seiner Umwelt geachtet.

Ist TamanGa ein Projekt, das zu Ihrem jetzigen Lebensabschnitt passt?

Ruediger Dahlke: Ich denke schon. Natürlich hätte ich es mir mit meiner Partnerin Rita schön bequem machen, weniger arbeiten und vielleicht ein Buch pro Jahr schreiben können, statt dieses riesige Projekt in Angriff zu nehmen. Aber genau das hält mich lebendig und ich lerne durch dieses Zentrum täglich viel dazu. Alleine schon das Leben in einer Gruppe erfordert eine bestimmte Offenheit. Außerdem hatte ich schon lang den Traum eines idea-



TamanGa liegt inmitten der südsteierischen Toskana, umgeben von Wäldern, Weingärten und Blumenwiesen

auch davon ab, wie jemand altert. Vielleicht hängt die Respektlosigkeit auch damit zusammen, dass immer weniger Menschen in Würde altern. Alle wollen ewig jung bleiben und können mit dem Prozess des Älterwerdens nicht sinnvoll umgehen, die Schätze des Alters nicht erkennen und nutzen. Ich glaube, wenn ein Mensch in Würde älter wird – dazu gehört für mich, dass er bei sich

len Gesundheitsresorts bzw. eines alternativen Seminarhauses, wo rundum alles passt. Wir veranstalten hier regelmäßig Seminare und Treffen zu denen wir Koryphäen aus aller Welt einladen werden, um das Feld der „ansteckenden Gesundheit“ weiter aufzubauen.

Was bietet TamanGa seinen Besuchern?

Ruediger Dahlke: Ich möchte dafür sorgen, dass viele Menschen wirklich Lust bekommen, gesund zu leben und auch das Wissen vermittelt bekommen, wie das funktioniert. Das kann durch Seminare, Vorträge, Kongresse usw. geschehen. Unser Gesundheitsresort ist ein Rückzugsort bzw. eine Begegnungsstätte für Menschen, die aus ihrer Mitte gefallen sind, diese wiederfinden oder erst gar nicht verlieren wollen. Es ist ein Modell für eine gesunde und bewusste Art zu leben.

Welcher spirituellen Praxis folgen Sie selbst?

Ruediger Dahlke: Ich praktiziere seit vielen Jahren Zen-Buddhismus, meditiere täglich und mache auch Tai Chi und Schwimmmeditation, um den Körper fit zu halten. Im Buddhismus schätze ich die Lehre der Gewaltlosigkeit und den Respekt vor allen fühlenden Wesen. Das halte ich für absolut wesentlich. Dieser Ansatz ist im Christentum zwar auch im Evangelium vorhanden, aber die Kirche hat etwas ganz ande-



Die Anlage wurde aus bestem, ohne Metall und Leim verarbeiteten Holz und Lehm erbaut. Alles Überflüssige wurde weggelassen. Hier der Blick vom Speisesaal ins Grüne



Das behagliche Ambiente des „Wohnzimmers“ eignet sich auch für Gespräche

res daraus gemacht. Ich hoffe, dass die Namenswahl des jetzigen Papstes, den Lehren des Heiligen Franziskus auch gerecht wird. Für mich persönlich ist es wichtig, dass die Spiritualität im Leben umgesetzt wird. TamanGa ist ein Ort, an dem das möglich ist – für mich und andere.

Vielen Dank für dieses Gespräch.



Buchtipps

Dr. Ruediger Dahlke: • „Seeleninfarkt. Zwischen Burn-out und Bore-out. Wie unserer Psyche wieder Flügel wachsen“, scorpio Verlag, ISBN 978-3-942166-97-3, € 19,95 • „Mythos Erotik“, scorpio Verlag, ISBN 978-3-943416-01-5, € 18,99 • „Peace Food - Das vegane Kochbuch“, GU, ISBN 978-3-8338-3304-5, € 19,80

Fotografen: Sana Brauner, Franz Loibner, Bruno Blum, Christian Weiss, Raissa Fasel

1/2 Anzeige hoch
250 x 92