



Klaus Schubring

*Die neue Broschüre von Klaus Schubring ist ab sofort erhältlich in ihrem Makrobiotik Versand oder Laden. Bezugsadressen sind auch über das Büro Klaus Schubring Telefon: 04155 5581 zu erfragen.*

*151 Seiten, Ringbindung Preis: 23,00 €*

## Das gelungene Leben

Anforderungen und Regeln  
für ein entwickeltes Leben  
in menschlicher Freiheit

**Ein Vergleich der Lebens-Auffassungen im westlichen und östlichen Kulturkreis sowie einige historische Betrachtungen führen uns zur Frage, wie ein gelungenes Leben überhaupt definiert werden kann. Wer ist die beurteilende Instanz? Wann ist der geeignete Zeitpunkt zur Reflexion? Wo, in welchen Bereichen, findet die Beurteilung des Lebens statt? Und: (Warum) ist die Beurteilung des Lebens (überhaupt) von Bedeutung?**

**Die Logik stellt nicht erst seit der monastischen (Nach-)Denkkultur des Mittelalters ein geistiges Schlüsselwerkzeug dafür da, sich mit existenziellen Fragen auseinanderzusetzen. Sie hilft, zu erkennen, was möglich ist und was nicht. Fragend umkreisen wir den jeweiligen Topos und nähern uns dabei dessen Kern. Bemerkenswert ist die unterschiedliche Haltung der westlich (bzw. christlich und auch islamisch) tradierten Welt gegenüber Naturreligionen und östlichen Kulturen wie dem Shintoismus. Letztere stellen sich gar nicht die Frage, ob ein Leben gelungen ist; sie setzen es schlichtweg voraus. Leben bedeutet immer das Leben selbst, sein Gelingen ist darin impliziert.**

**So unterschiedlich die Ansichten verschiedenster Philosophien und Religionen über den Weg zu einem gelungenen Leben auch sein mögen – letztlich stimmen alle in einer notwendigen Grundvoraussetzung überein: Es lebt, wer mehr hat, als zum Überleben notwendig ist. Nur jenseits eines alltäglichen Überlebenskampfes werden Kapazitäten für Reflexion frei. Es genügt auch nicht, wenn nur ein Teilbereich menschlichen Lebens gelingt (auf materiell-körperlicher Ebene z.B. Wohlstand, Erfolg - auf geistiger Ebene das Streben nach Wissen, Erfahrung - und auf sozialer Ebene erfüllendes Miteinander in Partnerschaft und Gemeinschaft). Der Anspruch lautet daher, das Gelingen des Lebens in seiner Ganzheitlichkeit zu fördern.**

**Für ein gelingendes, gesundes Leben ist es wichtig, seine Konstitution zu berücksichtigen. Unterschieden werden vier Grundtypen, die aus der Vorgeschichte resultieren. Sie beeinflussen, ob und in welcher Reihenfolge wir Energie oder Wissen aufnehmen bzw. abgeben müssen, um eine**

stabile Lebensstruktur zu erreichen. Am Beispiel des Selbst-Regulations-Modells von Viren- und Bakterienaktivität und ihrer Reaktion auf Traubenzucker (Energiezufuhr), wird aufgezeigt, dass nicht jeder Zustand mit dem Gleichen behandelt, zum Erfolg führt. Was dem einen nützt, schadet einem anderen. Entscheidend ist das jeweilige Zusammenwirken auf Basis der Konstitution.

Die Makrobiotik als Form der ganzheitlichen Lebensgestaltung kann einen Beitrag leisten, um die bereits in uns vorhandenen Selbstregulationsmechanismen und Selbstheilungskräfte des Lebens zu erkennen, ihre Zusammenhänge durch Urteilskraft besser zu verstehen und mit ihnen als Werkzeug optimal umzugehen. Dazu gehört das Verständnis für die Wechselwirkung von Yin (informationsreiche Konstitution) und Yang (energiereiche Konstitution). Gewinnt einer der beiden Bereiche überhand gegenüber dem anderen, resultiert daraus Instabilität. Ziel eines gelingenden Lebens muss jedoch sowohl ein stabiles und ausgewogenes Verhältnis, als auch die Aufrechterhaltung der Pendelbewegung zwischen den Polaritäten sein. Wer also seinen Zustand in Bezug auf körperliche Energie und geistige Kräfte reflektieren lernt, erfährt durch die Makrobiotik einen möglichen Weg, um das große Leben zu fördern und damit sein Gelingen zu begünstigen.

Es werden darüber hinaus Hinweise zur praktischen Umsetzung dieses Anspruchs im alltäglichen Leben gegeben, u.a. Vorschläge für individuell abgestimmte Kombinationen geeigneter Grundnahrungsmittel und Intelligenznahrung, da Essen immer bestimmte Funktionen des Lebens erfüllt. Nicht zuletzt sollen zahlreiche Literatur-Tipps im Sinne geistiger Nahrung die persönlich vertiefende Auseinandersetzung mit dem Thema anregen.

*Copyright Klaus Schubring*