

Der Spiegel schreibt auf seinem Titelblatt der Ausgabe Nr. 32 vom 9. August dieses Jahres „Der Sieg über die Gene“

Klüger, gesünder, Glücklicher – Wie wir unser Erbgut überlisten können.

Gene sind kein Schicksal – der persönliche Lebensstil prägt Gesundheit und Charaktereigenschaften stärker als gedacht.

Nun wurde wieder ein jahrzehntelanges Dogma über den Haufen geworfen. Die Aussage, Dieses oder Jenes sei „genetisch“, bedeutet bis her: Daran kann ich nichts machen oder ändern. Mich trifft also keine Verantwortung/Schuld.

Damit ist es nun vorbei. Ähnlich wie mit dem Dogma, dass sich das Gehirn ab dem 18. Lebensjahr nicht mehr verändert, gehört nun eine weitere in Stein gemeißelte Sichtweise der Vergangenheit an.

Die Gene steuern uns zwar, aber wir steuern auch unsere Gene und zwar durch unseren Lebensstil. Auf einmal steht z.B. die Arbeit und der Heilungserfolg von Krebspsychologen wie Wolf Büntig, Carl Simonton und Lawrence Leshan (die alle immer am Lebensstil der an Krebs erkrankten Person gearbeitet haben) in einem völlig anderen Licht. Es ist also möglich, durch Änderung des Lebensstils Gene an- oder abzuschalten und sogar Krebs mittels der eigenen psychischen Abwehrkräfte aus dem Körper zu eliminieren.

Der Lebensstil verändert also die Biologie. Das bedeutet, dass zwischenmenschliche Beziehungen und soziale Faktoren das Erbgut prägen.

Nun, dieser neuen Sichtweise wird es wohl genauso ergehen wie den Erkenntnissen der Neurowissenschaften. Bis diese an der Basis ankommen und zum allgemeinen Erkenntnisteschatz der Menschen wird, werden 20 Jahre ins Land ziehen.

Aber das ist für mich wieder ein Grund, mich zu bemühen dazu beizutragen, dieses Wissen möglichst unter viele Leute zu verteilen. Die Neurobiologen sagen uns schon seit geraumer Zeit, dass wir durch unser Verhalten und unseren Lebensstil nicht nur unsere Nervenverbindungen wachsen oder zugrunde gehen lassen, (use it or you lose it) sie sagen uns auch, dass diese Veränderungen auf der Ebene des Gehirnes bis in die Gene



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul

hinein Änderungen bewirkt. Das Schöne ist auch noch, dass sie uns sagen können wie wir es machen mehr „Herr/Frau“ im eigenen Haus zu werden.

Die Streitfrage ob das Sein das Bewusstsein bestimmt oder das Bewusstsein das Sein, ist hiermit beantwortet. In der Natur gibt es kein Entweder-Oder. Sondern nur Sowie – Als auch. Helm Stierlin nennt es Co-Evolution und Thich Nhat Hanh Interbeing. Und LeShan fragt die Patienten nach ihrer Melodie im Leben...

Das können wir auch im Coaching ausgezeichnet hinterfragen: Was steuert mein Leben? Wie lauten meine Glaubenssätze? Was sind meine Einstellungen zu bestimmten Themen?



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul