



# FIGU Ratgeber

in bezug auf Gesundheit und

## Wohlbefinden

**Beobachtungen, Einsichten, Erkenntnisse,  
Hilfreiches, Wichtiges, Wissenswertes und  
Interessantes aus der Natur**

Erscheinungsweise:  
Sporadisch

Internetz: <http://www.figu.org>  
E-Brief: [info@figu.org](mailto:info@figu.org)

6. Jahrgang  
Nr. 15, Juni 2022



### Organ für freie, politisch unabhängige Ansichten und Meinungen zum Weltgeschehen

Laut «Allgemeine Erklärung der Menschenrechte», verkündet von der Generalversammlung der Vereinten Nationen am 10. Dezember 1948, herrscht eine allgemeine «Meinungs- und Informationsfreiheit» vor, und dieses unumschränkte Recht gilt weltweit und absolut für jeden einzelnen Menschen weiblichen oder männlichen Geschlechts jeden Alters und Volkes, jedes gesellschaftlichen Standes wie auch in bezug auf rechtschaffene Ansichten, Ideen und jeglichen Glauben jeder Philosophie, Religion, Ideologie und Weltanschauung:

#### Art. 19 Menschenrechte

**Jeder Mensch hat das Recht auf freie Meinungsäusserung; dieses Recht umfasst die Freiheit, Meinungen unangefochten anzuhängen und Informationen und Ideen mit allen Verständigungsmitteln ohne Rücksicht auf Grenzen zu suchen, zu empfangen und zu verbreiten.**



Ansichten, Aussagen, Darstellungen, Glaubensgut, Ideen, Meinungen sowie Ideologien jeder Art in Abhandlungen, Artikeln und in Leserzuschriften usw. müssen in keiner Art und Weise zwingend identisch mit dem Gedankengut und den Interessen, mit der «Lehre der Wahrheit, Lehre der Schöpfungsenergie, Lehre des Lebens», wie auch nicht in irgendeiner Sachweise oder Sichtweise mit dem Missionsgut und dem Habitus der FIGU verbindend sein.

Für alle in den FIGU-Ratgebern publizierten Beiträge und Artikel verfügt die

FIGU über die notwendigen schriftlichen Genehmigungen der Autoren bzw. der betreffenden Medien!

\*\*\*\*\*

### Dankbare Geisteshaltung wirkt positiv auf das Wohlbefinden

Von Joseph Mercola 1. Januar 2022; Aktualisiert: 1. Januar 2022 22:45

Dankbarkeit kann tiefgreifende positive Auswirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben.

Dankbar zu sein, ist eine einfache Methode, die jedoch effektiv unsere Gesundheit verbessern kann. Zu den positiven Aspekten, die mit Dankbarkeit verbunden sind, gehören soziale, psychologische und körperliche Vorteile, die umso grösser sind, je mehr Sie dieses positive Denken in Ihr Leben integrieren.

«Der gesundheitliche Nutzen von Dankbarkeit hängt damit zusammen, wie sehr man sich auf dieses Verhalten einlässt und es praktiziert», sagt Neurowissenschaftler Dr. Glenn Fox, ein Experte auf dem Gebiet der Erforschung einer dankbaren Geisteshaltung an der University of Southern California.

«Es ist ganz ähnlich wie beim Sport: Je mehr man übt, desto besser wird man. Je mehr man übt, desto leichter fällt es einem, Dankbarkeit zu empfinden.»

#### Wie Dankbarkeit das Gehirn verändert

Dankbarkeit hat deutliche neurobiologische Auswirkungen, unter anderem auf die Gehirnregionen, die mit zwischenmenschlichen Bindungen und Stressabbau in Verbindung gebracht werden. Als Dr. Fox und seine Kollegen 23 weiblichen Versuchspersonen Geschichten von Überlebenden des Holocaust erzählten, um Dankbarkeit hervorzurufen, stellten sie fest, dass «Empfindungen der Dankbarkeit mit der Gehirnaktivität im Bereich der Grosshirnrinde und im Frontallappen in Zusammenhang stehen». Diese Areale sind verknüpft mit moralischen Erkenntnissen, Werturteilen und der Geisteshaltung.

Dr. Glenn Fox interessierte sich besonders für das Thema Dankbarkeit, nachdem seine Mutter an Eierstockkrebs gestorben war. Während ihrer Krankheit schickte er ihr Studien über die Wirkung dieser positiven Gesinnung bei Krebspatienten und sie begann, in ihren letzten Lebensjahren ein Dankbarkeitstagebuch zu führen.



Foto: istockphoto

In einem Beispiel aus diesen Studien führten 92 Erwachsene mit fortgeschrittenem Krebs entweder ein Dankbarkeitstagebuch oder ein normales Tagebuch. Nach sieben Tagen zeigten sich bei denjenigen, die ein Dankbarkeitstagebuch führten, signifikante Verbesserungen in Bezug auf Ängste, Depressionen und spirituelles Wohlbefinden. So kamen die Forscher zu dem Schluss, dass «Achtsamkeit und das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs den Leidenszustand, die psychische Belastung und die Lebensqualität von Patienten mit fortgeschrittener Krebserkrankung positiv beeinflussen könnte».

«Dankbare Menschen neigen dazu, sich schneller von Traumata und Verletzungen zu erholen», so Dr. Fox gegenüber «The Pulse». «Sie neigen dazu, bessere und engere persönliche Beziehungen zu haben, und haben vielleicht sogar insgesamt eine bessere Gesundheit.»

Wie sich herausstellt, kann die Formulierung von Dankbarkeit ein wirksames Mittel zur Verbesserung der psychischen Gesundheit sein. Unter 293 Erwachsenen, die eine Psychotherapie in Anspruch nahmen, berichteten diejenigen, die Dankbarkeit in Worte fassten, nach vier und zwölf Wochen über eine deutlich bessere psychische Gesundheit als diejenigen, die nicht über ihre Gedanken und Gefühle schrieben.

### **Dankbarkeit fördert Gesundheit und Wohlbefinden**

Dankbarkeit ist schwer zu definieren, da sie Teile einer Emotion, einer Tugend und eines Verhaltens in sich vereint. Dankbarkeit umfasst einen zweistufigen Prozess, wie in «The Science of Gratitude», einem White Paper des Greater Good Science Center an der University of California-Berkeley, erläutert wird. Zu diesen beiden Schritten gehören 1) «Erkennen, dass man ein positives Ergebnis erzielt hat» und 2) «Erkennen, dass es eine externe Quelle für dieses positive Ergebnis gibt».

In dieser Hinsicht kann der Vorteil der Dankbarkeit aus den Handlungen anderer Menschen gezogen oder auf verinnerlichte Weise erfahren werden, wenn man beispielsweise Dankbarkeit für ein gutes Schicksal oder die Natur empfindet. Auf diese Weise ist Dankbarkeit sowohl ein Zustand als auch eine Charaktereigenschaft.

Dankbarkeit basiert auf der Fähigkeit, empathisch und genügsam zu sein. So wird auch ein prosoziales Verhalten gefördert. Als Eigenschaft definiert sie, die kleinen Dinge im Leben zu bemerken und das Positive in der Welt und in anderen Menschen zu schätzen. Dankbarkeit kann sowohl dadurch empfunden werden, dass man von anderen unterstützt wird, als auch dadurch, dass man sich gewohnheitsmässig auf das Gute im eigenen Leben konzentriert.

Eine in der Zeitschrift «Clinical Psychology Review» veröffentlichte Studie ergab, dass sich Dankbarkeit positiv auf die Psyche auswirkt, insbesondere auf Depressionen und die körperliche Gesundheit, einschliesslich Stress und Schlaf. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass sich «Dankbarkeit auf das allgemeine Wohlbefinden auswirkt».

Dr. Fox erläutert weitere Vorteile der Dankbarkeit wie besserer Schlaf, mehr Bewegung, geringere Symptome körperlicher Beschwerden, niedrigere Entzündungswerte, niedrigerer Blutdruck und eine Vielzahl anderer Dinge. Insgesamt führt eine dankbare Lebenseinstellung zu einer verbesserten Widerstandsfähigkeit.

Dankbarkeit verbessert die Lebenszufriedenheit, fördert gesunde Aktivitäten und eine gesunde Ernährung, unterstützt die Stärkung des Selbstwertgefühls und die Bereitschaft, bei Problemen Hilfe zu suchen. Dankbare Menschen sollen sogar ein besseres Gespür für den Sinn des Lebens haben, da sie ein harmonisches Familienleben und gute Beziehungen zu Gleichaltrigen pflegen.

Eine Studie aus dem Jahr 2021, in der Dankbarkeit und Optimismus miteinander verglichen wurden, ergab, dass beide Eigenschaften mit einer niedrigeren Herzfrequenz und einem niedrigeren Blutdruck, einer

besseren Schlafqualität, mehr Bewegung, weniger Stress, positiveren Erwartungen und Überlegungen sowie grösseren Gefühlen der Wertschätzung gegenüber anderen einhergehen.

### **Erholsamer Schlaf**

«Der Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und einem erholsamen Schlaf wurde durch positive Empfindungen und weniger negative Wahrnehmungen vor dem Schlaf ermittelt», heisst es in einer Studie im «Journal of Psychosomatic Research».

Diejenigen, die bei der Messung der Dankbarkeit höhere Werte erzielten, hatten eine bessere Schlafqualität und Schlafdauer sowie eine geringere Schlaflatenz (die Zeit, die man braucht, um einzuschlafen) und fühlten sich am nächsten Tag energiegeladener.

### **Dankbarkeitstagebuch**

Ausserdem sind dankbare Menschen tendenziell glücklicher, weniger materialistisch und leiden seltener unter Burnout. Bei Jugendlichen führte das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuchs zu einer deutlichen Verringerung des Materialismus und förderte die Grosszügigkeit.

Diejenigen, die aufschrieben, wofür sie dankbar waren, spendeten zum Beispiel 60 Prozent mehr von ihrem Einkommen für wohltätige Zwecke. Es gibt gute Gründe, Kindern die Bedeutung der Dankbarkeit beizubringen, da dies die schulischen Leistungen verbessern und den Einzelnen zu einer positiven Lebenseinstellung führen kann.

### **Lernen, positiv zu denken**

Wenn Sie kein besonders dankbarer Mensch sind, könnten Sie an Ihren Dankbarkeitsfähigkeiten arbeiten. Glücklicherweise ist Dankbarkeit etwas, das man üben kann, so Dr. Glenn Fox.

«Ich glaube, dass Dankbarkeit eher wie ein Muskel ist. Es ist wie eine trainierte Reaktion oder eine Fähigkeit, die wir im Laufe der Zeit entwickeln können, wenn wir gelernt haben, Fülle und Geschenke zu erkennen, die wir vorher nicht als wichtig empfunden haben», sagte er. «Und das wiederum ist eine Fähigkeit, die man üben und mit der Zeit manifestieren kann.»

### **Laut Fox gibt es kein Patentrezept. Übung macht den Meister.**

«Das ist wie Wasser, das einen Felsen durch eine Schlucht schneidet», sagte er. «Es geht nicht alles auf einmal, und nur durch stete Übung kann man etwas erreichen.»

Zwei Methoden, die Sie in Ihrem täglichen Leben ausprobieren können, sind das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs und das Ausdrücken von Dankbarkeit.

In einem Dankbarkeitstagebuch schreiben Sie regelmässig auf, wofür Sie dankbar sind. Das Ausdrücken von Dankbarkeit ist genau das, wonach es klingt: Sie drücken andern gegenüber Ihre Dankbarkeit aus, indem Sie sich bedanken oder Dankesbriefe schreiben.

Dankbarkeit gegenüber dem Partner ist auch eine gute Möglichkeit, die Beziehung zu stärken. Eine Studie ergab eine stärkere Bindung und Zufriedenheit in der Beziehung – die Forscher kamen zu dem Ergebnis, dass «Dankbarkeit die Beziehung fördert und wie ein Booster wirkt».

Dr. Robert Emmons, Professor für Psychologie an der Universität von Kalifornien-Davis und Experte für Dankbarkeit, hat mehrere Tipps für ein erfülltes Leben. In einem Artikel, den er für das «Greater Good Magazine» geschrieben hat, rät er, sich an schwierige Zeiten im Leben zu erinnern und daran, wie man diese gemeistert hat. Das Leben ist kostbar. Schätzen Sie es mit all Ihren Sinnen – Ihrem Tast-, Seh-, Geruchs-, Geschmacks- und Hörsinn. Verwenden Sie visuelle Erinnerungen, um Dankbarkeit auszulösen. Dies hilft, Vergesslichkeit und einem Mangel an Achtsamkeit entgegenzuwirken, zwei Haupthindernisse für Dankbarkeit. Legen Sie einen Dankbarkeitsschwur ab und hängen Sie ihn an einem Ort auf, an dem Sie ihn häufig sehen.

Wenn Sie noch heute damit anfangen wollen, mehr Dankbarkeit in Ihrem Leben zu empfinden, legen Sie ein Notizbuch neben Ihr Bett und notieren Sie jeden Abend vor dem Schlafengehen ein oder zwei Dinge, für die Sie dankbar sind.

(Deutsche Übersetzung von bs)

Quelle: <https://www.epochtimes.de/feuilleton/dankbare-geisteshaltung-wirkt-positiv-auf-das-wohlbefinden-a3670632.html>

### **Ein guter, weiser Rat**

Einen guten sowie weisen Rat weiterzugeben,  
bedeutet für einen und viele Mitmenschen  
oder ein ganzes Volk ein besseres Leben.

SSSC, 6. Januar 2004, 10.22 h, Billy

## Verbreitung des richtigen Friedenssymbols



Das falsche Friedenssymbol – die heute weltweit verbreitete sogenannte <Todesrune>, die aus den keltischen Futhark-Runen resp. der umgedrehten Algiz-Rune fabriziert wurde – ist der eigentliche Inbegriff negativer Einflüsse und schafft zerstörerische Schwingungen hinsichtlich Unfrieden, Fehden und Hass, Rache, Laster, Süchte und Hörigkeit, denn die <Todesrune> bedeutet für viele Menschen Reminiszenzen an die NAZI-Zeit, an Tod und Verderben, wie aber auch Ambitionen in bezug auf Kriege, Terror, Zerstörungen vieler menschlicher Errungenschaften und aller notwendigen Lebensgrundlagen jeder Art, und damit weltweit Unfrieden, weil für die Menschen jedes Todeszeichen Angst und Unheil symbolisiert.

Es ist wirklich dringlichst notwendig, dass die <Todesrune> als falsches Friedenssymbol, das Unfrieden und Unruhe schafft, völlig aus der Erdenwelt verschwindet und dadurch das uralte sowie richtige Peacesymbol resp. Friedenssymbol auf der ganzen Erde verbreitet und weltbekannt gemacht wird, dessen zentrale Elemente Frieden, Freiheit, Harmonie, Stärkung der Lebenskraft, Schutz, Wachstum und Weisheit reflektieren, aufbauend wirken und sehr besänftigend und friedlich-positiven Schwingungen zum Durchbruch verhelfen,

die effektiv Frieden, Freiheit und Harmonie vermitteln können! Wir wenden uns deshalb an alle vernünftigen Menschen der Erde, an alle FIGU-Interessengruppen, FIGU Studiengruppen und FIGU-Landesgruppen und damit an alle vernünftigen und ehrlich nach Frieden, Freiheit, Harmonie, Gerechtigkeit, Wissen und Evolution strebenden Menschen, ihr Bestes zu tun und zu geben, um das richtige Friedenssymbol weltweit zu verbreiten und Aufklärung zu schaffen über die gefährliche und destruktive Verwendung der <Todesrune>, die in Erinnerung an die NAZI-Verbrechen kollektiv im Sinnen und Trachten der Menschen Charakterverlotterung, Ausartung und Unheil fördert, wie das leider auch nach dem Ende des letzten Weltkrieges 1939–1945 extrem bis in die heutige Zeit hineingetragen wird.

## Spreading of the Correct Peace Symbol

The wrong peace symbol – the globally widespread “death rune” which has been fabricated from the Celtic Futhark runes or inverted Algiz rune – is the actual embodiment/quintessence of negative influences and evokes destructive swinging-waves regarding unpeace and hatred, revenge, vice, addictions and bondage, because for many human beings the “death rune” means reminiscence (memories) of the Nazi era, of death and ruin as well as ambitions concerning war, terror, destruction of human achievements, livelihoods as well as global evil and unpeace.

Therefore it is of the utmost necessity that the wrong peace symbol, the “death rune”, disappears from the world and that the ur-ancient and correct peace symbol is spread and made known all-over the world, because its central elements reflect peace, freedom, harmony, strengthening of the life power, protection, growth and wisdom, have a constructive and strongly soothing effect, and help peaceful-positive swinging-waves to break through.

Therefore we appeal to all FIGU members, all FIGU Interessengruppen, FIGU Studiengruppen- und FIGU Landesgruppen as well to all reasonable human beings, who are honestly striving for peace, freedom, harmony, fairness, knowledge and evolution, to do, and give, their best to spread the correct peace symbol worldwide and to bring forth clarification about the dangerous and destructive use of the “death rune”, which in memory of the Nazi crimes collectively furthers deterioration and neglect of character-“ausartung” and terribleness in the reflecting and striving of the human being, as this is still being extremely carried on after the end of the last world war 1939–1945 until the current time.

### Autokleber

#### Größen der Kleber:

120x120 mm	= CHF	3.–
250x250 mm	= CHF	6.–
300x300 mm	= CHF	12.–

### Bestellen gegen Vorauszahlung:

**FIGU**  
Hinterschmidrüti 1225  
8495 Schmidrüti  
Schweiz

### E-Mail, WEB, Tel.:

info@figu.org  
www.figu.org  
Tel. 052 385 13 10  
Fax 052 385 42 89

### IMPRESSUM

#### FIGU Ratgeber

**Druck und Verlag:** FIGU Wassermannzeit-Verlag,

Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti, Schweiz/Switzerland

Der **FIGU Ratgeber** erscheint sporadisch;

Der **FIGU Ratgeber** wird auch im Internet veröffentlicht, auf der FIGU-Webseite: [www.figu.org/ch](http://www.figu.org/ch)

**Redaktion:** BEAM <Billy> Eduard Albert Meier /// **Telephon** +41(0)52 385 13 10 (7.00 h – 19.00 h) / **Fax** +41(0)52 385 42 89

**Postcheck-Konto: PC 80-13703 3 / IBAN: CH06 0900 0000 8001 3703 3**

FIGU Freie Interessengemeinschaft, 8495 Schmidrüti, Schweiz

**FIGU-Shop:** [shop.figu.org](http://shop.figu.org)

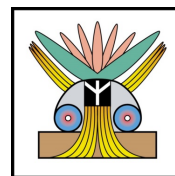


© FIGU 2022

Einige Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist, wo nicht anders angegeben, lizenziert unter :

[www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/](http://www.figu.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ch/)



Geisteslehre Friedenssymbol  
**Frieden**

Wahrer Frieden kann auf Erden unter der Weltbevölkerung erst dann werden, wenn jeder verständige und vernünftige Mensch endlich gewaltlos den ersten Tritt dazu macht, um dann nachfolgend in Friedsamkeit jeden weiteren Schritt bedacht und bewusst bis zur letzten Konsequenz der Friedenswerdung zu tun.

SSSC, 10. September 2018, 16.43 h, Billy

**Die nicht-kommerzielle Verwendung ist daher ohne weitere Genehmigung des Urhebers ausdrücklich erlaubt. / Erschienen im Wassermannzeit-Verlag:**

FIGU, <Freie Interessengemeinschaft Universell>, Semjase Silver Star Center, Hinterschmidrüti 1225, 8495 Schmidrüti ZH, Schweiz