

**Nanus humoricum therapeuticum 1000 I.H.E.** (Internationale Humor Einheiten)*Nanus (lateinisch: Der Zwerg) – auch bekannt unter Lachzweig oder Grinszweig (nach Dr. Haese)*

Sie haben den Eindruck, dass die Welt zurzeit nicht besonders lustig ist?

Sie fühlen sich zunehmend durch die wachsende Flut von Meldungen und Informationen in unseren Kommunikationssystemen erdrückt und erschlagen?

Sie empfinden, dass die subjektiv gefühlten Probleme dieser Welt, mit denen Sie eigentlich direkt wenig zu tun haben, ständig zunehmen und scheinbar immer tiefer in Sie eindringen?

**1. Humorkiller und Depressionsbeschleuniger****„German Angst“**

Sicher hat es größere Probleme aus der Sicht jeder Generation schon immer gegeben. Aber so wie heutzutage die Probleme, mit denen wir uns tagtäglich beschäftigen müssen, durch die Medien in einer Penetranz und Unausweichlichkeit herbeigeführt werden, sind unsere einstmaligen zarten Seelen schlicht und ergreifend dauerhaft überfordert. Dadurch verrohen wir zunehmend, stumpfen immer mehr ab und neigen zu immer komplexeren Ausfallerscheinungen. Viele der in der letzten Zeit weltweit zu beobachtenden Probleme enthalten gezielte geistige Verunreinigungen, gegen die es eine gesunde Wahrnehmung sehr schwer hat, geeignete Abwehrmechanismen bereitzustellen. Durch jahrzehntelange Konditionierung tragen wir noch zusätzlich ein Muster in uns, das unter dem Begriff „German Angst“ geläufig ist, welches den Prozess der fortschreitenden Erkenntnismangelerscheinung stark begünstigt.

**Tunnelblick**

Ein Schleier der Humorlosigkeit, der Dauerresignation und der permanenten Empörung lässt unseren Tunnelblick immer enger werden und treibt uns die Leichtigkeit des Seins systematisch aus. Es gehört zu unseren biologischen Regelmechanismen, dass wir bei einer solchen künstlich herbeigeführten Seelenverstopfung die zugrundeliegenden Auslöser nur noch als verkürzte, abstrakte Angstschatten erkennen können, die in der Folge breitbandige Alarmszenarien in unserem Unterbewusstsein auslösen. Hierdurch wird unser einstmaliges klares Verstandeszentrum als gesellschaftliches Hauptorgan relativ stark in Mitleidenschaft gezogen, wobei wir intellektuell immer stärker verpixelt werden. So nehmen wir unsere konkrete Umwelt vielfach nur noch schematisch als kleine, lustige bunte Kacheln wahr. Im Ergebnis werden somit klare Gedanken schon frühzeitig in ihrer Entstehung angegriffen und relativ hemmungslos an ihrer Wurzel zerstreut.

**Vollbremsung**

Durch die Fülle der uns dauerimprägnierenden Problemszenarien führen instinktiv Körper und Seele ständig unterbewusste Vollbremsungen aus, da wir, obwohl wir größtenteils sogar süchtig nach diesen schädlichen Eingangsinformationen sind, nicht mehr in der Lage sind, diese gänzlich zu verstoffwechseln. Die in uns projizierten Probleme sind für unsere Durchschnittsintellektualität einfach zu groß, frei nach dem Motto „Too big to understand“, so z.B.: abstürzendes Geldsystem, umkippendes Weltklima, Terror in allen Lebenslagen, Gift in allem, was wir uns in den Mund stecken usw. und so fort. Dazu noch Lug und Betrug an jeder Ecke. Kein Vertrauen zu nichts mehr – nur noch Misstrauen.

**Spielverderber**

Wer die Frechheit besitzt, dann noch in der Öffentlichkeit kritisch zu denken und nachzufragen, findet sich in einer gesellschaftlichen Isolation irgendwo zwischen Spielverderber und Systemfeind wieder. Einziger Ausweg: Man zieht sich symbolisch eine Tüte über den Kopf, singt in gebückter Haltung fleißig im Gefangenenchor mit und übt sich in Dankbarkeit und Demut. In diesem

Amöbenstadium kann es uns nun passieren, dass wir in den nächsten Jahren relativ widerstandslos materiell um ca. 50 – 80% entreichert werden. Anschließend blüht uns eine Umschulung zu konsumreduzierten Ameisen, damit wir den zusammengefallenen Haufen unserer Zivilisation wieder aufbauen müssen.

**Demokratie als alternativlose Dauerfolklore**

Wann blüht Demokratie und Freiheit? Wenn das Volk satt und zufrieden ist, Perspektiven hat und sich genügend Spielzeuge leisten kann, die Mächtigen ein üppiges Auskommen haben, sie ungestört ihrer Egomane frönen können und niemand Grund hat, an Ihnen zu zweifeln, und wenn insgesamt die Kasse stimmt. Letzteres ist als Folge der erstgenannten Punkte zweifelsohne nicht mehr der Fall, so dass sich nun unser Gesellschaftssystem durch veränderte Randbedingungen neu einzuregulieren versucht. Durch Einschränkung der Presse- und Denkfreiheit, durch gezielte, stetig wachsende Überflutung mit nutzlosem, teils schädlichem Unterhaltungsmüll in Kombination mit zunehmender Desinformation, Ausschaltung von substantieller Kritik und immer mehr Zwangsbeschäftigung mit offensichtlich ineffizienten Willkürvorschriften sind in diesem Zusammenhang deutliche Korrekturimpulse zu beobachten. Diese systemimmanenten zu ertragenden Regulierungszwänge führen uns im Ergebnis weit weg von allem, was wir mal in der gesellschaftlichen Blüte als humanitären Standard zu beanspruchen können glaubten. Ist später erst einmal die Talsohle der großen Krise durchschritten und befinden wir uns irgendwann wieder auf einer angenehmen positiven Steig(er)ung, werden wir uns vielleicht über einen Schluck Wasser wieder genauso freuen, wie zuvor über ein Glas Champagner.

**2. Gunas - Stricke des Lebens**

In uns schlummern multiple Denktypen. Diese sind in den indischen Sanskritschriften seit Jahrhunderten umfassend beschrieben und im philosophischen Konzept des Gunas (Stricke des Lebens) auch für unsere westliche Kultur kurz und sehr schön verständlich aufgeführt:

**Tamas** steht für Trägheit, Dunkelheit und Chaos  
**Rajas** für Rastlosigkeit, Bewegung und Energie  
**Sattva** für Klarheit, Güte und Harmonie

Farbzuordnung: **Tamas** = schwarz  
**Rajas** = rot  
**Sattva** = weiß

Alle drei Typen sind in uns ständig aktiv, wir unterscheiden uns eigentlich nur im jeweiligen Verhältnis ihrer wirksamen Ausprägung, so wie wir es bei den RGB-Farben (Rot, Grün und Blau-Anteil) unserer Monitore kennen.

Wer zu viel **Tamas**-Energie in sich trägt, wird ständig von Ängsten kontrolliert und lebt in Dumpfheit und Depression. Dieser Typ schläft auch im übertragenden Sinne viel, verleugnet sich selber und ist im sozialen Kontext häufig das Opfer. Die **Tamas**-Energie wird in ihrer Ausprägung der Unreinheit zugeordnet.

Ein Überschuss an **Rajas**-Energie lässt schnell Gier und Verlangen in uns keimen und uns in zwanghafte Manie verfallen. Dieser Typus wird schnell zum Täter, da seine Leidenschaft und seine kämpferischen Elemente ihn zu einer starken inneren und teilweise auch äußeren Glut treiben. Er neigt besonders dazu, schnell den Bann seiner Mitmenschen an sich zu ziehen. Aber auch die **Rajas**-Energie lässt sich der Unreinheit zuordnen.

Die **Sattva**-Energie ist im Kern die erstrebenswerteste Komponente, lässt sie doch in uns das Verlangen nach Frieden, Freude und Erkenntnis wachsen. Durch sie erfährt man wieder eine wohltuende Balance, wobei sich nun unser Bewusstsein wie eine Blüte in der Sonne öffnen kann.

### 3. Mischtypen der Gunas

Da wir nun alle Mischtypen dieser drei Charakteristika sind, und dies sogar mit unterschiedlich wechselnden Tages- und Situationsprofilen, stellt sich die Frage nach der ausgewogenen Mischung. So ließe sich analog zu einem medizinischen Blutbild eine erstrebenswerte Bandbreite definieren, innerhalb der Sie in ihrer Eigenschaft als liebenswerter Mitmensch einen positiven Beitrag für ein gesundes und ausgeglichenes Gesellschaftsmilieu leisten können.

Unsere Tagesempfehlung lautet:

40 – 60% **Sattva**

20 – 30% **Rajas**

20 – 30% **Tamas**

Wenn Sie 100% **Sattva**-Energie anstreben, ist eine Anmeldung in einem Kloster Ihrer Wahl zu empfehlen. Bedenkenträger und Pessimisten erkennen Sie an einem **Tamas**-Überschuss, und wer ständig unbelehrbar, rücksichtslos und selbstgerecht auf seiner Umwelt herumhackt, hat eindeutig zu viel **Rajas**-Potential. In der Berufsgruppe der Politiker ist dieses Phänomen sehr häufig als dauerhafte Anomalie zu beobachten.

*(Warnhinweis: Die wahren Täter unseres gesellschaftlichen Parasitenbefalls sind die Herren, die die Gewalt über die Geldschränke dieser Welt ausüben. Politiker sind nur deren kurzsichtige Erfüllungsgehilfen, die im Endstadium strukturbedingt völlig überlastet sind, unaufhörlich bedeutungslose Worthülsen ausstoßen, in charakterlichen Extremfällen auch schon mal dummes Zeug reden und dem Wahlvolk obendrein noch die Schuld für Ihre eigenen Fehler einzureden versuchen. In diesem Fall ist eine mehrjährige Kur unter strenger gesellschaftlicher Aufsicht zu empfehlen - siehe Dosierungsanleitung).*

### 4. Auswirkungen der Umwelt auf unser Guna - Milieu

Durch die oben geschilderten Lebenseinflüsse bedroht die dauerhafte Disbalance unseres seelischen Guna-Milieus den gedeihlichen Fortbestand unserer Gesellschaft. Die empfohlenen Grenzwerte der **Tamas**- und der **Rajas**-Energie sind in weiten Teilen der Bevölkerung bereits um ein Vielfaches überschritten, wobei sogar bei vielen Betroffenen der mit dem individuellen Körpersystem üblicherweise einhergehende Warnschmerz völlig fehlt. Dieser Umstand stellt für unseren gesellschaftlichen Gesamtorganismus eine besondere Tücke dar. Chaos, Intoleranz und Symptome der Käfighaltung, wie z.B. gegenseitiges Vollkacken, Klauen von Futter, Neigung zu Kannibalismus, erhöhter Infektionsdruck und Apathie treten in der Folge vermehrt auf.

### 5. Wirkstoff: Der Humor

Dieser uns ureigene in letzter Zeit ein wenig in Vergessenheit geratene Wirkstoff *Humor* konnte in einem natürlichen Verfahren isoliert und nun im **Nanus humoricum therapeuticum** in einer mobilen Therapieform zur Verfügung gestellt werden. Dieser einzigartige Wirkstoff *Humor* stärkt nachweislich unser **sattvisches** Balancezentrum und wirkt insgesamt auf unseren Organismus toleranzverstärkend und aggressionshemmend. Umfangreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass Humor der einzig bekannte Wirkstoff ist, der sogar in kleinsten Darreichungsformen hochwirksam ist, praktisch nicht überdosierte werden kann und selbst in großen Mengen nicht zur Bitterkeit neigt. Damit eignet er sich für die Behandlung breiter Bevölkerungsschichten und ist somit ein ausgezeichnetes, gut verträgliches und leicht bekömmliches Gesellschaftstherapeutikum.

### 6. Anwendungsempfehlung

Folgende Grundübung empfehlen wir mindestens 1x täglich, am Besten morgens täglich von Montag bis Freitag nach dem Frühstück durchzuführen. Sie sollten vorher keine Zeitung gelesen haben, alle Radio- und Fernsehempfangsgeräte ausgeschaltet, sowie aus allen Mobiltelefonen, Tablet-PC's, Spielkonsolen etc. sämtliche Speicherkarten und Batterien entfernt haben. Führen Sie die Übung ggf. auch jederzeit im Zustand innerer Erregung sehr gewissenhaft durch.

1. Atmen Sie eine Minute lang tief durch die Nase und konzentrieren Sie sich auf das Wesentliche.
2. Halten Sie Ihren persönlichen **Nanus** in bequemer Körperhaltung liebevoll und gut sichtbar vor Ihren

Körper und bauen Sie eine starke Verbindung zu Ihrem inneren Selbst auf.

3. Versuchen Sie intensiv in sich hineinzuhorchen und lächeln Sie dabei. Imitieren Sie dabei jetzt ganz leicht das Mund- und Lippenspiel Ihres **Nanus**. Genießen Sie diesen Moment. Sprechen Sie ganz sanft und einfühlsam zu Ihrem **Nanus**, so wie Sie auch selber angesprochen werden möchten. Halten Sie diesen Zustand mindestens drei bis fünf Minuten.
4. Beenden Sie die Übung mit tiefer Dankbarkeit.

Werfen Sie nun die Zeitung weg und belassen für den Rest des Tages alle elektronischen Geräte in dem Zustand vor der Übung. Sie können die oben beschriebene Anwendung jederzeit nach eigenem Verlangen wiederholen. Fragen Sie niemanden um Erlaubnis.

### 7. Dosierungsempfehlung

Erwachsene täglich **1000 - 2000 I.H.E.** (Internationale Humor Einheiten)

Kinder unter 12 Jahren brauchen üblicherweise keine Hilfsmittel zum Lachen, da Sie im Falle mäßigen Medienkonsums noch über einen ausreichenden Pegel natürlich angeborenen Humors verfügen. Sollten schon die Eltern resignative Tendenzen oder andere oben beschriebene Verhaltensauffälligkeiten zeigen, kann mit einer Therapie auch für die Heranwachsenden nicht früh genug begonnen werden. **Nanus humoricum therapeuticum** eignet sich besonders bei einer unverdorbenen Lebenseinstellung für eine nachhaltige Grundimmunisierung. Gehen Sie bitte regelmäßig zu einer Humorspiegeluntersuchung und lassen Sie sich ggf. frühzeitig von einem niedergelassenen Kabarettisten Ihres Vertrauens aufheitern.

### 8. Erstverschlechterung

Haben Sie längere Zeit nicht mehr aus sich selbst heraus spontan, herzlich und frei gelacht, sollte die Einstiegsdosis mit Bedacht gewählt werden. Bauchmuskelkater und unkontrollierte Reaktionen des gesamten Urogenital- bzw. Rektalsystems können für gelegentliche Peinlichkeit sorgen, wobei Sie im Allgemeinen mit viel Verständnis Ihrer gesunden Umwelt rechnen können. Gelegentlich können nach längerer Abstinenz auch homöopathische Erstverschlimmerungen auftreten, was sich meist durch schubartige Lachkrämpfe, grundloses Wiehern oder auch krampfartiges Luftschnappen äußert. Im Allgemeinen ist diesen Symptomen keine besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

### 9. Gegenreaktionen

Prüfen Sie vor einer Therapie ihr gesellschaftliches Umfeld. Haben Sie das Gefühl, dass in Ihrer unmittelbaren Umgebung zu viele **Rajas**- oder **Tamas**-Typen herumlaufen, dosieren Sie langsam und unter Ausschluss der Öffentlichkeit. Vermeiden Sie gegenüber Pessimisten, Dumpfen, Neidern, Besserwissern, Zynikern, Grimmigen und Verbitterten zu viel Ihrer neu gewonnenen Lebensfreude auszustrahlen, da es sonst vereinzelt zu unerwünschten Nebeneffekten kommen kann, die schon im Platon'schen Höhlengleichnis ausführlich beschrieben wurden. Sie ernten erfahrungsgemäß nur Wut und Hass (*symptomatisch ähnl. zu Sarrazinitis vulgaris*), da Ihre persönliche Erleuchtung mit Verblendung und Arroganz verwechselt wird, und Sie könnten sogar im Extremfall aus einer zwanghaft neurotischen Notwehr-Überreaktion heraus erschlagen werden. Damit ist niemanden geholfen. Teilen Sie also Ihr Glück nur mit lieben Menschen, seien Sie stets offen gegenüber Infiizierten und missionieren Sie nicht am falschen Ort zur falschen Zeit.

### 10. Aufbewahrung

Sie sollten **Nanus** stets in Ihrer Nähe aufbewahren und ihn als treuen Begleiter ansehen.

### Carpe Diem. (Nutze den Tag.)

Wohnungsgenossenschaft Gartenheim eG im Januar 2011

zertifiziert durch den Bundesverband vereidigter Lachsäcke, humoristisch validiert durch Dr. Günter Haese