



Marianne Mack, Jean-Pierre Bringham und Barbara Dickmann (Santa Isabel e.V.)

## Ehrenamtliche Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ mit Jean-Pierre Bringham „Mit ein paar Regeln geistig und körperlich fit bleiben“

21. Mai 2024

Fünf Finger hat die Hand – fünf Regeln, um geistig und körperlich fit zu bleiben – fünf „Neue Perspektiven“, damit man seinen Weg geht und nicht weggeht. Das bringt ein außergewöhnlicher Abend im Rahmen von Marianne Macks ehrenamtlicher Vortragsreihe „Neue Perspektiven“ mit Jean-Pierre Bringham auf den Punkt, der lange in Erinnerung bleiben wird. Der Referent beschäftigt sich seit über 55 Jahren mit den Neurowissenschaften, ist Mentalcoach für Spitzensportler, Dipl.-Hypnotherapeut und kann so die Verbindung zwischen dem Glauben und der Wissenschaft herstellen. Zu ihm kommen oft Mediziner, Psychologen, Richter und Aufsichtsräte großer Firmen – an diesem Abend haben rund 400 interessierte Gäste der Vortragsreihe seinen Worten zugehört.

Keine Frage, Jean-Pierre Bringham ist beruflich sehr eingespannt. Und dabei wirkt er ausgeglichen, in sich ruhend, neugierig auf das Leben und den Augenblick genießend. Wie schafft er das nur? „Mit Wasser, denn Wasser ist das Element, ohne das kein Leben existieren könnte“, so der Referent. Mit dieser *Regel Nr. 1* beginnt für alle Zuhörer eine Einführung in die Wunderwelt des Wassers. Wasser hat über 40 Eigenschaften, die die Wissenschaftler nicht erklären können. Auf dem Grund eines Sees ist das Wasser im Winter wärmer als auf der Oberfläche und ganz oben ist es am kältesten und friert zu. Nur so können Fische und Pflanzen überleben. „Wasser hat die Aufgabe, das Leben zu schützen“, erklärt er. Und ganz besonders unser Leben. Wasser bringt Informationen in unsere Zellen, unser Gehirn besteht zu 92 % aus Wasser. Und täglich sollten wir eigentlich drei Prozent unseres Körpergewichts trinken.

Genug der guten Vorsätze, denn jeder der 400 Gäste hat eine kleine Flasche Wasser erhalten. Und voll neu gewonnener Achtung schaut jeder das Wasser an, öffnet die Flasche und trinkt einen Schluck – ganz langsam und achtsam. „Trinken Sie nur vor und nach dem Essen und füllen Sie Wasser aus Plastikflaschen sofort in Wasserflaschen um“, sind zwei weitere Tipps. An diesem Abend bleibt keiner durstig, alle trinken – Schluck für Schluck – immer wieder. Diese flüssige Energie ist nötig, denn vier weitere Regeln stehen

noch auf dem Programm: *Regel Nr. 2* - gehe deinen Weg und akzeptiere dich, so wie du bist. *Regel Nr. 3* - versuche einfach, das Leben anders zu sehen. Verändere deine Gewohnheiten, lass einfach los und lenke deine Wahrnehmung in die richtige, positive Richtung. *Regel Nr. 4*: Das Herz ist die Intelligenz der Liebe und diese ist ausschließlich mit dem Jetzt verbunden. Lebe im Jetzt. *Regel Nr. 5*: Neuanfang!? Hier muss jeder seine eigene Antwort finden. Das Einfachste ist ein „Nein“, doch dann bleibt man in seinen wohlbekanntesten Gewohnheiten gefangen.

Fünf Finger hat die Hand – fünf wichtige Regeln. Vier davon kosten Einsicht und den Willen auf Veränderung. Doch eine Regel geht sofort, jetzt gleich und jeden Tag aufs Neue. Es ist das Wasser. Es begleitet uns unser ganzes Leben. Wasser macht unsere Erde so einzigartig. Auch dieser Abend war einzigartig. Viele Experimente haben gezeigt, wie unser Gehirn, unser Gedächtnis, unsere Augen uns täuschen können, aber auch, was und wie wir etwas ändern können. „Vielen, vielen Dank, lieber Jean-Pierre Bringham“ - Marianne Mack und 400 Zuhörer sind begeistert und voller Dankbarkeit. Und wie immer werden mit den Spenden der Gäste über Marianne Macks Förderverein „Santa Isabel e.V. - Hilfe für Kinder und Familien“ leidgeprüfte Kinder und deren Familien unterstützt.



Marianne Mack, Jean-Pierre Bringhen und Barbara Dickmann  
(Santa Isabel e.V.)

