

Magazin für Geist, Herz & Verstand

WALNUSSblatt

Vereinsmagazin von Ubuntu Spirit – Verein für Bewusstseinsarbeit und gemeinnützige Dorfgemeinschaften, Ausgabe 1, Mai 2021, 4,40 EUR

Wohin führt uns der Weg?

Denkanstöße und Lösungen

Spiritualität der neuen Zeit

Licht- und Dunkelmächte

Lösung der gesellschaftlichen Krise

Soziale Dreigliederung

Das Geschenk des Zuhörens

The Work of Byron Katie

Die Früchte unserer Waldbäume

Bestimmen, sammeln und zubereiten

Grüner Wunderheiler und Alleskönner

Alles über Chlorophyll

Der Herzweg des Friedens

Sich selbst mit allen Sinnen genießen

Alphabet für erfülltes Leben

Wertschätzende Sprache

Die Schule der Zukunft

Ricardo Leppe über neue Lerntechniken

In Kooperation mit

THE WORLD
BECOMES
ONE
GLOBAL EVENT

www.theworldbecomes.one

Wundervolle Zitate

Inspirierende Lieblingszitate, zusammengetragen
von unseren Autorinnen und Autoren

Nur eines macht dein Traumziel unerreichbar,
die Angst vor dem Versagen.

Paolo Coelho

Man kann den Menschen nichts
beibringen. Man kann ihnen nur helfen,
es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei

Erfolg ist ein Prozess
und kein Ereignis.

Wenn Du wissen willst, wer
Dich beherrscht, musst Du
nur herausfinden, wen
Du nicht kritisieren darfst.

Voltaire

Man sagt, die Liebe öffnet eine Tür
von einem Herzen zum andern.
Doch wo es keine Mauer gibt,
wo soll dann eine Türe sein?

Rumi, 1207-1273

Das alte Leben stirbt, es ändert sich die Zeit,
und neues Leben blüht aus den Ruinen.

Friedrich Schiller

Wir brauchen unsere Kinder
nicht erziehen, sie machen
uns sowieso alles nach.

Karl Valentin

Das JETZT ist das
GESTERN
von
MORGEN.

Das Leben fängt mit
der Geburt an und hört
mit dem Tod auf.
Dazwischen, musst
du halt gucken. . .

Heinz Becker





EDITORIAL

Liebe Leser!

Bewusstseinsarbeit. Dieser Begriff umschreibt das, was ursprünglich als kleines Regionalmagazin geplant war und parallel dazu – zunächst völlig unabhängig voneinander – den Anlass für die Gründung des Vereins Ubuntu Spirit gab.

Wie so oft im Leben fügen sich die Dinge auf wunderbare Weise. Das WALNUSSEblatt ist nun das erste Projekt unseres neuen Vereins, mit dem perfekt gespiegelt wird, was wir möchten: die Welt, wie wir sie uns wünschen, visionieren und dann auch manifestieren.

Ich bin sofort Mitglied bei Ubuntu geworden und habe das Konzept für das Magazin, ohne lange darüber nachzudenken, einfließen lassen. Aus dem Stand heraus haben wir eine wunder- und gehaltvolle Vereinszeitschrift geschaffen, die Bewusstseinsarbeit und den Austausch darüber auf eine neue Stufe hebt. Was alle Beteiligten mehr und mehr in die Lage versetzt, gute Absichten, Hoffnungen und Wünsche in die Wirklichkeit umzusetzen – und uns noch stärker miteinander verbindet.

Wohin führt uns der Weg?

Diese zentrale Frage, die auch unser Titelblatt zielt, können wir nicht beantworten. Sie ist auch keinem Artikel zugeordnet, der hier die Funktion einer Glaskugel übernehmen könnte. Vielmehr liegt es an jedem Einzelnen von uns, eine bewusste Entscheidung für seine individuelle Wahrnehmung und dem entsprechenden Handeln zu treffen. Alles, was Sie in unserem Heft lesen oder wir mit künftigen Projekten an Sie herantragen möchten, sind Ansichten, Erfahrungen und Anregungen von Menschen, die bewusste Entscheidungen getroffen haben und genau wissen, welchen Weg sie gehen – oder von wem oder was sie sich dorthin führen lassen.

Die größte Schnittmenge und der kleinste gemeinsame Nenner bildet unserer Ansicht nach „Ubuntu“: eine afrikanische Philosophie, die sinngemäß bedeutet „Ich bin, weil wir sind.“; das Bewusstsein darüber, dass jeder selbst ein Teil des Ganzen ist. Mit Ubuntu Spirit verschreiben wir uns der Menschlichkeit, der Gemeinschaft und der Nächstenliebe. Wir tun dies, indem alle Beteiligten **das** in's „Morphische Feld“ geben, was sie an Talenten und Fertigkeiten in sich tragen und was dazu beiträgt, die Welt zu **dem** Ort zu machen, den **wir** uns wünschen.

Ich wurde oft gefragt, ob das WALNUSSblatt ein Online-Magazin ist. Obwohl es das nicht ist, möchten wir den Austausch über das Internet so gut wie möglich integrieren. Viele unserer Autoren und wahrscheinlich auch Leser, nutzen bereits den „Instant-Messenger“ Telegram, um sich auszutauschen, zu informieren und zu verbinden. Der amerikanische Science-Fiction Autor Cordwainer Smith hat den Begriff in den 60er Jahren in seinen Geschichten geprägt. Seiner Ansicht nach waren diese „sofortigen Nachrichten in Überlichtgeschwindigkeit“ jedoch zu aufwändig und damit zu teuer. Wie man sich doch täuschen kann...

Das WALNUSSblatt findet auch im Internet statt. Aber nicht als Einbahnstraße, sondern im direkten Dialog. Um den Austausch zwischen Mitgliedern, Autoren und Lesern zu fördern, bekommt jede Ausgabe eine eigene Gruppe auf Telegram. Hier kann man zu jeder Tages- und Nachtzeit über die jeweiligen Themen diskutieren und Informationen ergänzen – und Menschen mit gleichen Interessen finden sich zusammen! Entweder schriftlich – oder gleich per direktem Sprachchat. Vielleicht entstehen dadurch schon bald neue wegweisende Zukunftsprojekte – der Abstand zwischen Vision und Manifestation verkürzt sich damit aber auf jeden Fall.

Ein „Walnussblatt“?

Die Gesetzmäßigkeiten der Natur und ihre Fülle lassen sich wunderbar am Beispiel der Walnuss ablesen; die äußere Hülle der Walnuss öffnet sich, ganz langsam. Wie eine Hand, in der die Frucht liegt und uns mit dieser Geste liebevoll zu sagen scheint: „Hier, nimm! Nähre dich damit!“.

Das Blatt des Walnussbaumes taugt uns als Heilmittel. Als „Blatt“ bezeichnet man traditionell auch Zeitungen und Zeitschriften. Die Nuss selbst erinnert in der Formgebung an unser Gehirn, durch das der Inhalt dieser Zeitschrift den Verstand erreicht.

Diese Synchronizitäten waren mehr als ausreichend, um die Idee zu einem Namen für das Magazin zu liefern, das Sie gerade in der Hand halten. Und hoffentlich eine ganz ähnliche Inspirationsquelle für Sie ist. So wie nun aus dem Keimling ein zartes Pflänzchen wird, das bald ein Früchte tragender, fest verwurzelter Baum ist, möchten wir unser WALNUSSblatt nun zu der Reife führen, die unser aller Geist, die Herzen und den Verstand mit den wichtigsten Nährstoffen versorgt.

Die Autorinnen und Autoren

In unserem Heft schreiben Vereinsmitglieder, Hobbyautoren und auch Menschen, die ihr Thema zu ihrer Berufung gemacht haben. Wir möchten Sie als Leser in die Lage versetzen, möglichst direkt Kontakt zu allen Verfassern aufnehmen zu können. Insofern werden Ihnen im WALNUSSblatt Artikel begegnen, unter denen Sie eine E-Mail-Anschrift finden, oder auch eine Internetadresse. Autoren, die von dem Leben was sie tun oder anbieten (was ich persönlich für höchst erstrebenswert halte),

Ich bin, weil wir sind!



Ubuntu Spirit

*Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige
Dorfgemeinschaften*

WALNUSSblatt

Magazin für Geist, Herz & Verstand





setzen auch ihr Firmenlogo oder Produktbilder dazu. Wir haben lange überlegt, wie wir „gewerbliche“ Artikel kennzeichnen sollen und sind sehr schnell zu der Lösung gekommen: gar nicht!

Denn wir wünschen uns Leser, die kritisch hinterfragen und selbst denken. Das Projekt WALNUSSblatt soll für alle Beteiligten immer ein Gewinn sein – das ist unser Ziel! Den „Haltungsjournalismus“, wie er in der letzten Zeit zum fragwürdigen Standard erhoben wird, finden Sie hier nicht. Dafür aber jede Menge erstaunliche, kluge und praktische Berichte, manchmal sehr tief sinnige Artikel und oft Geschichten, die das Herz ergreifen – geteilt von Menschen mit großem Geist.

Wir freuen uns sehr, dass dieses Magazin den Weg zu Ihnen gefunden hat und wünschen Ihnen viel Muße und

eine hohe Aufmerksamkeitsspanne für alle Themen in dieser Ausgabe, die wir kaum nach bestimmten Vorgaben zusammentragen mussten, sondern die auf wundersame Weise zu uns, in dieses Heft und damit zu Ihnen gefunden haben.

Danke & alles Liebe!

Pedro Kraft
und das WALNUSSblatt-/Ubuntu Spirit-Team

Digitale Leserecke zur 1. Ausgabe:
<https://t.me/WALNUSSblatt01>

Impressum

Das WALNUSSblatt ist die Vereinszeitschrift von Ubuntu Spirit, Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige Dorfgemeinschaften.

Name und Kontaktdaten des Herausgebers

Ubuntu Spirit, Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige
Dorfgemeinschaften
ZVR: 1256872396
Sitz: Graz
Mail: ubuntuspirit.verein@gmail.com
c/o Melanie Jurak
Tel.: +436602165996

Redaktion und Produktion

Pedro Kraft, Melanie Jurak
info@walnuss-blatt.de

Layout, Satz und Grafik

Pedro Kraft
info@walnuss-blatt.de
Tel.: +4917661188423

Autoren

Autoren und Autorinnen werden unter jedem Artikel namentlich genannt.

©Fotos

Fotos werden unentgeltlich und lizenzfrei von Pixabay zur Verfügung gestellt. Einzelbildnachweise erhalten Sie auf Anfrage unter Nennung von Seitenzahl und Überschrift: redaktion@walnuss-blatt.de

Erscheinungsweise

Diese Ausgabe: 1.000 Exemplare, quartalsweise Erscheinung geplant

Verbreitungsgebiet

Deutschland, Österreich, Schweiz

Druck

SAXOPRINT GmbH
Enderstr. 92 c, 01277 Dresden

Bezug

Mitglieder und Fördermitglieder von Ubuntu Spirit erhalten die Vereinszeitschrift automatisch. Ansichtsexemplare können Interessierte für 4,40 € pro Stück auf Anfrage erhalten.

INHALT

Impressum	5	Bestimmen – sammeln – zubereiten	
Körper, Geist, Seele & Bewusstsein im Einklang	8	Die köstlichen Früchte unserer Waldbäume	56
Die Natur und sich selbst mit allen Sinnen genießen		Erwachen auf die andere Art	
Den Herzweg des Friedens mit dem Herzen erwandern	14	Hühnerhaltung	58
Ein Leben voller LebensSinn	21	Ho‘oponopono	63
Licht und Dunkelheit im Fokus des neu aufstrebenden Bewusstseins	22	Was ist die Geistige Aufrichtung ?	64
Wie die Amygdala unsere Ängste steuert und Düfte helfen sie aufzulösen		Darmsanierung	
Angst und Angstvermeidung	25	Im Einklang mit Dir und der Natur	66
Wir gestalten gemeinsam eine Welt voller Nutzen		Chlorophyll	
Der Ort des Schenkens	28	Ein Wunderheiler oder Alleskönner?	68
Informationen und Wissen schaden nur dem, der es nicht hat		Ocean Safari Love	
Förderverband zur Volksbildung und der Selbsthilfe	31	Lovetuner goes Tanzania, Africa	74
Ich erinnere Dich an Deinen inneren, einzigartigen Juwel		Die Soziale Dreigliederung	
Der UR-Spruch	32	Lösung der gesellschaftlichen Krise	76
Wir sind keine Opfer äußerer Umstände, sondern Opfer unserer eigenen Denkweisen	34	The Work of Byron Katie	
„Dunkle Nacht der Seele“ als Weg zum Licht	36	Das Geschenk des Zuhörens	80
Was verbirgt sich hinter dieser neuen Übungsmethode?		Warum bist du krank? – Filmtipp	
„Hast du noch alle Bedürfnisse auf deiner Platte?“	38	SELBSTGEHEILT	85
Dürfen wir unserem Wesen gerecht leben und arbeiten?		Wer gibt, dem wird gegeben.	
Die Wesensgerechtigkeit	42	Leonie und Luca in WunderWeltLeben	86
Ein Edelstein der „Neuen Zeit“		Online-Kongress	
Ozeanchalcedon	44	Kinder der Zukunft	89
Trend, Diät oder Philosophie?		Moderne Technologie ohne Nebenwirkungen nutzen – ist das überhaupt möglich?	
Clean Eating	46	Schwingungen, Frequenzen, WLAN und 5G...	94
Clean Eating		Mitmachen bei Ubuntu Spirit	
Die wertvollen Geheimnisse natürlicher Energiespender	49	Mitgliedschaften	96
		WALNUSSblatt	
		Fördermöglichkeiten	97



Digitale Leserecke zu dieser Ausgabe – auf Telegram!

Wir nutzen den beliebten Kurznachrichtendienst Telegram, damit Sie sich auf direktem Weg über die Themen in dieser Ausgabe austauschen können. Der klassische Leserbrief, der früher erst in der folgenden Ausgabe zu lesen war, erreicht uns – und alle Leser – über diesen Kanal sofort! Wir hoffen, dass dies zu einem regen Austausch führt und viele neue Kontakte geknüpft werden.

Die Telegram-Gruppe zu diesem Heft finden Sie unter: <https://t.me/WALNUSSblatt01>



CHRIS POESCHKE ÜBER UNTERBEWUSSTSEIN,
ÜBERBEWUSSTSEIN UND DAS BEWUSSTSEIN IM
HIER UND JETZT – SEITE 6



ÜBER DEN HERZWEG DES FRIEDENS BERICHTEN
BRIGITTE SCHOOP UND BIRGIT MEYER – SEITE 14



DIE UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN LICHT UND
DUNKEL IST EINE PERSÖNLICHE
AUSLEGUNGSSACHE – DAVON IST MARCO HAXEL
ÜBERZEUGT – SEITE 22



WIE WIR LERNEN KÖNNEN, UNSERE ECHTEN
AUTHENTISCHEN BEDÜRFNISSE KLAR VON UNSEREN
STRATEGIEN ZU IHRER ERFÜLLUNG ZU UNTERSCHIEDEN –
DAS BESCHREIBT LI SHALIMA – SEITE 38



CLEAN EATING – TREND, DIÄT ODER PHILOSOPHIE?
DAS BELEUCHTEN ECKHARD ANKER UND JIN JAPING –
AB SEITE 38

Körper, Geist, Seele & Bewusstsein im Einklang

Liebe Menschen,

in der heutigen, neuen Zeit ist es wohl am wichtigsten, dass wir es schaffen, unseren Fokus dahin zu bringen, in ein altes Urvertrauen. Und das Gottvertrauen zurückzuerlangen.



Wir müssen uns also um 4 Einheiten kümmern – nicht nur um die Dreieinigkeit von Körper, Geist und Seele. Die entscheidende Einheit fehlt dort nämlich – und das ist das Bewusstsein.

Es gib Unterbewusstsein, Überbewusstsein und das Bewusstsein im Hier und Jetzt.

Was ist eigentlich Körper, Geist und Seele?

Wenn wir hierbei von Körper sprechen, ist damit der feststoffliche Körper gemeint, den wir sehen und anfassen können, über den sich die Seele mitteilen, fühlen, riechen, schmecken, singen, lachen, tanzen, sich fortbewegen und vieles mehr, kann.

Die Seele ist für uns derzeit nicht sichtbar. Wir können sie aber im Herzen und im Bauch spüren, über den Körper, und ihr Zentrum sitzt im Herzen. Genauer betrachtet existiert eine sogenannte 5. Herzkammer – der Sitz der Seele. Was beeindruckend ist, ist der Fakt, dass jeder Herzchirurg heute weiß, dass, wenn er mit dem Finger oder einem Instrument diesen Bereich des Herzens nur berührt, der Mensch

sofort stirbt. Es ist also ein Teil in uns, der besonders geschützt und sensibel ist.

Das Herz ist im Übrigen nicht dazu da, wie wir mal wieder falsch lernten, das Blut im Körper zu verteilen und als eine Pumpe zu fungieren. Nein, es ist keine Pumpe. Das Herz lädt mit bestimmten Frequenzen und elektrischen Impulsen versehen, das Blut auf und schickt diese Frequenz und Spannungen dann zu der Region im Körper, die genau diese angefordert hat und benötigt. Also wenn die Leber sagt, ich brauche jetzt diese und jene Frequenz und Spannung, dann bekommt die Leber diese vom Herzen und die linke Wade zeitgleich eine andere Frequenz und das rechte Ohr läppchen wieder eine andere. Und so versorgt das Herz eben den Körper über das Blut, mit diesen Frequenzen.

Die Seele, im Herzbereich als Zentrum, dehnt sich jetzt nach außen, über den feststofflichen Körper hinaus, in mehreren Schichten aus. Stellt euch einfach vor, wie eine Zwiebel mit verschiedenen Schalen, die nach außen immer größer werden in der Ausdehnung. In diesen Energiekörpern schwingt die Seele und in diesen, für

die meisten Menschen noch unsichtbaren Körpern – auch als Aura benannt – sind auf vielen Ebenen all unsere Erfahrungen, Gefühle, Gedanken, Erlebnisse, Schmerzen, Traumatisierungen abgespeichert. Daher plagen uns solche Dinge oftmals und selbst über viele Inkarnationen hinweg – ebenso, wie die Belastungen, Traumatisierungen und Gedanken unserer Ahnengenerationen, die wir dort mit zu tragen haben.

Wäre es nicht toll, wenn man diese Belastungen löschen kann, jedoch die vielen guten Erfahrungen und Einflüsse – auch der Ahnen – erhalten bleiben? Kurz gesagt – das geht. Nämlich mit der ALLUMFASSENDE AUFRICHTUNG von Körper, Geist, Seele und Bewusstsein.

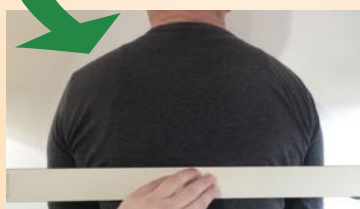
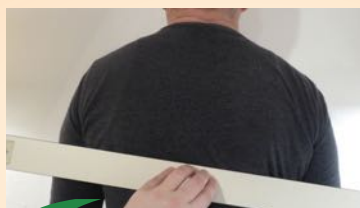
Was ist die Seele, was ist der Geist?

Nun aber weiter mit der Seele. Diese ist also der Verbund der Energiekörper, zentriert in der fünften Herzkammer.

Wenn ich in Seminaren frage, wer weiß, was die Seele oder der Geist sind, dann melden sich in der Regel 2 von hundert Menschen. Das ist aber auch

DIE ALLUMFASSENDE AUFRICHTUNG® VON KÖRPER, GEIST, SEELE & BEWUSSTSEIN

Sie ist ein **Meilenstein & Quantensprung** in der Heilwerdung von Mensch und Tier.



So wirkt das Wunder der allumfassenden Aufrichtung:

Löscht alle 7 Ahnen-Generationen-Belastungen und die eigenen Belastungen vorgeburtlich auf der ganzen Seelenreise.

Auf dem YouTube-Kanal „Der Basen Coach“ erhältst du alle weiteren Infos, wie die allumfassende Aufrichtung bei dir, deinen Kindern und deiner Familie wirkt und sie positiv beeinflusst.



verständlich, denn wer hat uns denn jemals darüber etwas sagen können? Die Kirchen sprechen darüber, genauso wie über Gott, aber sie erklären es den Menschen nicht, weil aus meiner Sicht, der Pfarrer selbst, es nicht erklärt bekam, oder bewusst falsch. Die Wissenschaft streitet es weitestgehend gemeinschaftlich ab, bis auf die echten Wissenschaftler, die außerhalb von Lehrbüchern und außerhalb des, durch unser Auge Sichtbaren, forschen und entdecken. (Vielen Dank an diese freien und mutigen beseelten Wesen!)

Es ist recht einfach. Der Geist ist der Übersetzer, das höchste Bewusstsein, an dem wir alle, wenn wir es uns bewusst machen und es zulassen, angeschlossen sind, wie mit einem Kabel verbunden, zwischen dem festen Körper und der Seele (feinstofflichen Körpern / Energiekörpern)

Nun fehlt noch ein wichtiger Teil, den viele von uns mittlerweile für sich entdeckten und weiter entdecken in all seiner Kraft und Mächtigkeit. Das ist das Bewusstsein.

Das Bewusstsein ist im Grunde alles, was wir aus altem und vergessenem Wissen und aus jeder Erfahrung dieser und aller vergangenen Inkarnationen bewusst erleben, durchleben und es in unserer Erinnerung wahr-

ES IST WICHTIG, DAS MORPHOGENETISCHE FELD – DAS KOLLEKTIVE BEWUSSTSEIN DER ERDE – POSITIV ZU BESPEICHERN

nehmen, um es dann zur Anwendung zu bringen – immer wieder.

Das Bewusstsein ist etwas, das einem niemand nehmen kann. Auch den Geist kann uns niemand nehmen – er kann lediglich blockiert sein, sodass die Seele nicht mehr mit dem Körper kommunizieren kann. Das erlebe ich immer wieder nachweislich in meinen 5D – Flash Behandlungen mit Menschen und stelle diesen Kontakt dann wieder her.

Die Seele ist das, was immer da ist und übrigbleibt.

Das ist im Grunde der Mensch selbst. Das ist das, wenn es heißt, das ewige Leben. Die Seele wurde durch das Göttliche geschöpft, sie war, ist und bleibt für immer. Wir inkarnieren lediglich in andere Körper und auch in anderen Galaxien und auf anderen Planeten oder Zeitlinien.

Das Einzige, was wir bisher immer tauschten, war unser fester Körper. Er ist bisher vergänglich. Wir legen jedoch selbst mit unserer Ernährung, mit unseren Emotionen, unseren Glaubenssätzen und unserem Lebensstil fest, ob der Körper 50 Jahre, oder vielleicht 80 Jahre oder aber 100 Jahre durchhält. Aber wer hat uns weshalb eingetrichtert – diesen Glaubenssatz – dass es nicht länger geht? Weshalb nicht 300 oder 800 Jahre? Ich meine in allen alten Schriften steht etwas darüber und uns wurde dieses Wissen entzogen und durch schlechte Glaubenssätze hineinprogrammiert. Bewusstseinssteuerung nennt man das.

STRAHLENSCHUTZ- UND HEILKARTE

- Weltweit einzigartig, in individueller Handarbeit programmiert
- Über 20.000 Informationen
- 15.000 Heilfrequenzen
- Eine Karte für die Hosentasche und du brauchst nichts anderes mehr!
- Wandelt JEDE bekannte und unbekannte Strahlung in nutzbare Energie um.
- Schützt dich, deine Zellen und die DNA an jedem Ort der Welt.
- Keine teuren Geräte oder Chips, Anhänger, Aufkleber nötig
- Alles in dieser einzigartigen Karte vereint!
- Schutz, Harmonisierung, Gesundheit, Heilfrequenzen, Wasserenergetisierung, Nahrungsaktivierung, Bewusstseinsöffnung



Bestellung und weitere Infos unter
www.der-basen-coach.de

Räumen wir also mit solchen Glaubenssätzen auf und überschreiben sie mit neuen!

Das kannst du regelmäßig machen. Wir haben 13 Monate im Jahr – fälschlicherweise nur 12 Monate mit seltsamen, unterschiedlich langen Tagen, mit Uhrzeiten, die uns gefangen halten und altern lassen und vieles mehr. Nutze also vielleicht die Vollmonde und schreibe dir alle Glaubenssätze auf, die dir nicht gefallen. Glaubenssätze sind sowas wie: „aber du musst immer pünktlich sein... wenn du nicht lernst, bekommst du später keinen Job... Hilfe darf man nicht annehmen, das schafft man selber... ein Mann weint nicht... zeig dem Mann ja nicht, dass du ihn sehr liebst... sag bloß nicht vor anderen deine Meinung, wenn sie anderer sind...“ und so weiter!

All diese Glaubenssätze aus deiner Kindheit, deiner Familie, Arbeit, Umfeld, der Welt, die dir nicht gefallen – schreib auf und dann verbrenne sie bewusst in einem Feuer oder Ofen oder wo auch immer. Schicke sie ganz bewusst zurück zum Sender und zur

Quelle und sage, das sind nicht meine, nehmt sie JETZT zurück für alle Zeit! Das Ganze immer 3 mal hintereinander und anschließend dreimal Danken. Dann macht euch bewusst, dass ihr jetzt frei seid und diese nicht mehr benutzen dürft – und auch nicht braucht!

Formuliere nun gleich im Anschluss neue Glaubenssätze, die dir ges

Welt, bitte unterstütze mich, diese ab JETZT, bis ich sie widerrufe, in die Umsetzung zu bringen. Dann liest du sie vor. Am Ende sagst du 3 Mal: Lieber Gott, lieber Jesus, im Namen des Höchsten – so sei es – Amen. Danke, Danke, Danke.

Dies tust du bis zum nächsten Vollmond. Dann überprüfst du, welche schlechten Glaubenssätze dir in deinem Umfeld oder in dir selbst, immer noch vorkommen. Auch sowas wie: „Das schaffe ich nicht... dazu bin ich zu dumm... dazu fehlt mir die Macht und der Mut... usw.“ Lösche dies Glaubenssätze wieder, verbrenne sie und nimm deine Liste mit guten Glaubenssätzen und überlege, welche neuen, schönen, dich kräftigenden Glaubenssätze dir noch einfallen und schreib sie dazu. Viele Menschen haben mehrere Zettel vollgeschrieben und beten diese 2 Mal täglich. Das kann durchaus 5-15 Minuten dauern – und ich verspreche euch, wer das tut, wird so kraftvolle, positive Veränderungen im Leben erfahren, dass ihr voller Freude im Kreis hüpf

Ihr könnt auch eure Strahlen-

ÜBERPRÜFE DEINE ALTEN GLAUBENSSÄTZE – UND ERSETZE SIE DURCH NEUE

fallen. Für dich selbst, für deine Familie und Partnerschaft und für dein Dorf, deine Stadt, dein Land und die Welt. Notiere sie und lies sie dir in Form eines Gebetes jeden Morgen und Abend im Bett laut vor. Jeder Glaubenssatz wird 3 Mal hintereinander gesagt. Laut wäre am besten. Du beginnst, indem du Gott, Jesus oder wie du die Quelle ansprechen möchtest, bittest: Lieber Gott, lieber Jesus, ich bitte um die Verbreitung dieser, meiner neuen Glaubenssätze in mir und der

DIE NEUE INFORMATIONSMEDIZIN

Behandle dich selbst gemütlich von zuhause.

Das einzige was du benötigst, ist ein Internetzugang.

- 1.: Dein Körper wird komplett gescannt und gemessen
- 2.: Deine Blockaden werden auf der Zellebene erkannt
- 3.: Dein kompletter Körper wird Schritt für Schritt gereinigt und harmonisiert
- 4.: Dein persönlicher Report und Anleitung zur Auflösung deiner Blockaden

Anmeldung zum **kostenlosen Testen**: www.der-basen-coach.de – unter „5d Self Scan“
Dein Selfcode: derbasencoach

schutz- und Heilkarten zwischen die Handflächen nehmen und euch diese individuellen Glaubenssätze dort direkt hineinspeichern. Dann dringen sie jederzeit in eure Zellen, in eure Getränke, in eure Nahrung und darüber wieder in den Körper und ins Bewusstsein und die Seele. Und da ihr ja, wie ein Radiosender empfängt und vor allem senden könnt, sendet ihr jetzt an mindestens 800-900 Menschen aus eurem Umfeld – zu jeder Zeit – diese Glaubenssätze hinaus. In das morphogenetische Feld, in dem jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Tat, eines jeden Wesens dieser Welt gespeichert ist und abgerufen werden kann.

Deshalb ist es so wichtig, dieses morphogenetische Feld – das kollektive Bewusstsein der Erde – positiv zu bespeichern. Derzeit wird es mit viel Angst und Unverständnis bespeichert – ändere es selbst.

Ich werde immer gefragt, bei meinem doch sehr breiten Wissen durch Erfahrungen und Anwendungen und auch durch die vertraute Anbindung an das Göttliche und deren Wissen, was ich dem Einzelnen raten würde,

wenn er mit seinen Themen und Fragen zu mir kommt. Das möchte ich sehr gern tun.

Als Basis würde ich eine Allumfassende Aufrichtung machen. Parallel, gleich hinterher oder auch vornweg, würde ich die Telegonie Lö-

DIE ALLUMFASSENDE AUFRICHTUNG ALS BASIS

schung vornehmen. Beides geht aus der Ferne. Dann stelle ich selbst immer wieder, durch spektakuläre Rückmeldungen fest, wie intensiv und positiv doch diese Strahlenschutz- und Heilkarten wirken, die ich übrigens jede einzelne per Hand herstelle und selbst bespeichere. Die tägliche Anwendung ist sehr transformierend.

Auch als kraftvolle Unterstützung für Entgiftungs- und Reinigungsprozesse sehr beeindruckend. Da kommt ein weiteres notwendiges Thema, wenn man das Bewusstsein weiter öffnen möchte, nämlich die Körperreinigung. Darüber kann man viele

Artikel schreiben – vielleicht in den nächsten Ausgaben dazu ausführlicher. Ich habe in vielen Jahren dazu ein „6-Wochen für ein neues Leben – Programm“ entwickelt, das mit 72 Seiten, auf den Punkt gebracht, die Anleitung dafür bietet.

Wer seine Lebensaufgabe, den Seelenplan, das Berufspotenzial der Seele und seine bewussten und unterbewussten Blockaden und Programme erfahren mag, dem sei die Analyse und Behandlung mit der neuen Informationsmedizin angeraten – es ist ungemein transformierend und ich erlebe dann oft riesige Bewusstseins-sprünge bei den Menschen.

Für viele ist auch die dauerhafte Öffnung des dritten Auges sehr wichtig, die ich aus der Ferne vornehme.

Ziemlich bald werde ich auch die Herzkammeröffnung für die Menschen, die dazu schon bereit sind, vornehmen.

Diese Reihenfolge würde ich empfehlen und ihr dürft mich gern persönlich kontaktieren.

DIE TELEGONIE–BELASTUNG

**99,6% der Menschen wissen nicht,
was Telegonie bedeutet. Weißt du es?**

DIE TELEGONIE IST DER GRUND FÜR

**Disharmonien und Streitigkeiten
in Beziehungen**

Höhere Scheidungsraten

Steigende Zahl an Singles

Das Auseinanderbrechen von Familien

70% der Genetik des ersten Sexualpartners geht in uns über und auch in die Genetik aller zukünftigen Kinder, egal von welchem Vater sie dann sind.

Ich kann leider E-Mails nur in Ausnahmefällen beantworten – für diejenigen, die kein Handy besitzen. Ansonsten bevorzuge ich Telegram oder WhatsApp Nachrichten – auch Threema ist möglich. Am liebsten ist mir tatsächlich der direkte und persönliche Kontakt. Das ist mir sehr wichtig, gerade in der Zeit, wo sich alles in Richtung Digitalisierung bewegt.

Im Übrigen, ihr Lieben Menschen, ich werde all die benannten Dinge in Ausbildungen anbieten in diesem Sommer. Wahrscheinlich im Juni und Juli vor Ort in der Natur, in der Nähe von Berlin. Wer dazu Interesse hat, schreibt mir gern. Die Zeit ist nicht einfach, aber ich lasse mich nicht beeinflussen und wir finden Wege, das Wissen zu verbreiten.

Bleibt bitte im Vertrauen, dass euer Drehbuch, euer Seelenplan vorgeschrieben ist und mit euch abgestimmt wurde. Das Theaterstück läuft also und es wird gespielt, wie vorgesehen. Also entspannt euch und vertraut – ihr werdet geführt und bekommt IMMER 2 Möglichkeiten geboten: die Gute und die weniger Gute. Ich wünsche euch, dass ihr jederzeit den Mut aufbringt, auch wenn ihr damit im Umfeld oder der Familie vorerst allein seid, euch für den guten Weg zu

entscheiden. Dann werden euch andere folgen – und nur dann bist du deiner lichtvollen Bestimmung gerecht geworden. Deshalb sind wir hier – Licht anzuzünden. Sei du das erste Licht, das in einem dunklen Stadion

aus seiner Zelle erschaffen und entlassen worden, in diesen großen unendlichen Ozean der Möglichkeiten, um dich und ihn zu erfahren! Vergiss nie – die Verbindung, die Nabelschnur zu ihm, bleibt immer!

VERNETZT EUCH UND SCHMIEDET PLÄNE – IHR SEID DIE VERÄNDERUNG!

angeht und schenke Anderen damit Orientierung und dir selbst die Bestätigung, dass du auf dem richtigen Weg bist, und zünde somit das Licht für Mitstreiter an, die sich noch nicht trauen, sich zu zeigen.

In der momentanen Zeit verstecke dich bitte nicht und verkrieche dich nicht. Steh für dich und deine Werte ein und sag zu dem, was dir nicht gefällt und wo du Ungerechtigkeit erkennst: NEIN! Mit allen Konsequenzen, die da kommen mögen – denk an die Glaubenssätze, die dich aufhalten sollen, dies zu tun – und formuliere sie um – geh und bleib im Gottvertrauen!

Nur Gott kennt den Plan und auch du bist Gott, denn du trägst seinen Funken und seine Kraft in dir, du bist

Bildet regional echte, reale Netzwerke und helft euch, schmiedet Pläne. Ihr seid die Veränderung!

Ich liebe euch, ihr wunderbaren Brüder und Schwestern. Danke, dass es euch gibt, und wir werden uns sehen, erkennen und neu verbinden – noch stärker als wir es jetzt schon sind und immer waren.

Ich segne Dich, der du diesen Text liest, von Herzen! Und sei mutig und stark, du wunderbares lichtvolles, göttliches Schöpferwesen. Wenn du Hilfe bei deiner eigenen Entwicklung und Befreiung brauchst, melde dich jederzeit.

Von Herzen, Chris

AUTOR: Chris Poeschke

YouTubekanal: Der Basen Coach
www.der-basen-coach.de
Telefon (mobil): +49 173 2005016

Du bist neugierig geworden?

Auf **YouTube** findest du viele ausführliche Videos zu diesen – und weiteren spannenden Themen von Chris Poeschke.

You Tube DER BASEN COACH

Du erreichst Chris per Telefon und unter WhatsApp, Telegram und Threema unter **+49 173 2005016**



Basen Coach

Körper, Geist & Seele ganzheitlich
www.der-basen-coach.de

Die Natur und sich selbst mit
allen Sinnen genießen

Den **Herzweg des Friedens** mit dem Herzen erwandern



Man hört und liest viel von den Erfordernissen unserer Zeit, uns mehr dem Organ zu widmen, ohne das es kein Leben gibt – von dem unser aller Wohlbefinden tagtäglich aufs innigste abhängt und auf das wir stets hören sollten, in guten wie in schlechten Tagen. Das uns führen und beraten kann und uns immer den richtigen Weg weist: unser Herz.

Aber wie finden wir den Weg zu diesem zentralen Organ? Gehen wir ihn von außen nach innen oder von innen nach außen? Wir können natürlich jederzeit über das meditative Element Zugang zum Zentrum unseres Seins finden, indem wir uns der Liebe öffnen. Wir können ebenso mit dem Herzen kommunizieren, indem wir mit ihm sprechen, ihm kundtun, wie wichtig es uns ist und es bitten, dass es uns stets mit Kraft und Zuversicht versieht und uns die feinen Regungen wahrnehmen lässt, die uns unseren ganz eigenen Weg und den unserer Seele erkennen lassen.

In Fulda zum Beispiel gibt es „Das begehbare Herz“ in der Kinder-Akademie Fulda, in dem Kinder auf spielerische Art die Anatomie des Herzens erforschen können. Doch in Berghausen in der Verbandsgemeinde Aar-Einrich (Rhein-Lahn-Kreis) mit 31 Gemeinden, mitten in der Natur zuhause, hat eine vielseitig orientierte und couragierte, lebensbejahende Frau über 8,7 Kilometer hinweg einen ganz besonderen Wander- und Pilgerweg in Privatinitiative gestaltet, der weit und breit seinesgleichen sucht: den „Herzweg des Friedens“.

Innerer Pilgerweg zum Herzen – ein Buch hört zu

Eines Tages rief mich eine Kurs Teilnehmerin an und fragte, ob sie beim nächsten Kursabend ihre Freundin Birgit als Gast mitbringen dürfte, die den „Herzweg des Friedens“ initiiert habe und uns mit ihrem Wissen bereichern könnte. Ich bejahte. Die beiden kommen: ich halte den Atem an, als ich dieses engelsgleiche Wesen erblicke, das meinen Seminarraum mit seiner lichtvollen Präsenz und wunderbaren Aura beschenkt und unser aller Herz berührt. Es ergreift die gesamte Runde, als sie uns offen von ihren jahre- bis jahrzehntelangen unheilbaren Krankheiten von Kindheit und Jugend an bis ins Erwachsenenalter erzählt und dann auch noch im Jahre 2003 im Alter von 34 Jahren ein Nahtoderlebnis ihr Leben völlig umkrempelt und sie auf neue Herz- und Seelenwege führt. Am Karfreitag 2009

steht die gelernte Druckvorlagenherstellerin zuhause am Kochtopf und empfängt die Eingebung, einen Wander- und Pilgerweg, den „Herzweg des Friedens“, in der Natur zu gestalten. Im August 2011 wurde dieses Projekt dann eröffnet.



Nach ihrem Nahtoderlebnis vertraut sie – analog einem Tagebuch – ihr langjähriges Leid ihrem Buch „Die Mitte“ an und schreibt sich alles von der Seele – so tiefberührend, dass es dem Leser für immer unauslöschliche Eindrücke vermittelt. Von Morbus Crohn und Colitis Ulcerosa plus Influenza und Meningitis, wodurch sie als Kind und Jugendliche immer wieder dem Schulunterricht fernbleiben musste und ihr somit ganze Jahre des Lernens fehlten, fesselt dieses Buch durch glasklare kritische Analysen der Gesellschaft, der Ärzteschaft und dem genauen Hinsehen auf den Umgang derselben mit chronisch Kranken, die sich oft nicht wehren können; was den Leser nicht selten zwingt, sein eigenes Denken und Handeln zu analysieren und wenn möglich zu verändern. „Das Buch geht still seinen Weg – es wird einfach weitergereicht und berührt die Menschen in der Tiefe...“ erklärt Birgit Meyer in einem diesbezüglichen Interview.

Immer geht es ihr in ihrer schriftstellerischen Arbeit um die Mitte, um den Frieden von Körper, Seele und Geist, der automatisch eine ganzheitliche Gesundheit mit sich bringt. Sie erläutert am Ende ihres Buches: „Alles im Leben geht von der Mitte aus. Die

Mitte ist das, worauf wir bauen: der Kern, die Frucht, aus der heraus alles weitere wächst. Nicht nur ein Haus, ein Objekt, ein Baum, eine Frucht, eine Familie, sondern auch unsere Gesundheit. Ich habe meine Mitte gefunden, meinen Seelenfrieden. Seit 2003 lebe ich komplett ohne Medikamente, zwanzig Stück zierten täglich meine Tablettenschachtel über viele, viele Jahre. Es ist wunderbar, ohne sie zu leben! Und das Schönste ist: Es funktioniert! Leider erst dann, wenn wir unsere Mitte gefunden haben. Was das Schicksal uns irgendwann noch bringt, das haben wir alle nicht in der Hand, aber die Mitte bedeutet ein gesundes Weiterleben!“

Ins Herzzinnere gehen

Wer sich zum „Herzweg des Friedens“ mit seinen 13 Stationen aufmacht, macht ganz sicher seine eigenen Erfahrungen. Unentwegt. Schritt für Schritt. Man bewegt sich in Gottes freier Natur auf offenen Feldwegen und Rainen oder am Waldrand entlang auf einem idyllisch gelegenen Hügel. Man hat Zeit, über sich selbst nachzudenken. Man genießt die Stille und all das, was dieser Pilgerweg zu bieten hat. Man nimmt eine Auszeit vom Alltag zur Selbstbesinnung. Mit einem Flyer von Birgit in der Hand, auf dem die einzelnen Stationen des Herzweges eingezeichnet sind, und ihrem wunderbaren Büchlein mit Gedanken und Impulsen zum zentralen Anliegen der jeweiligen Station folgt man den verschiedenen Wegweisern „Zum Herzen“ und bewundert die künstlerische Gestaltung des Wanderweges.

Dieser „Herzweg“ ist wie ein Tor zu einer anderen Welt für diejenigen, die heutzutage immer mehr in der Virtualität und Digitalität leben und die wahre Realität schon fast vergessen haben – die Bedeutung von Luft und Wind, von Erde und Wiesenduft, von Regentropfen und Sonnenschein.

Schon das Eingangstor an der Ersten Station in Berghausen am Fuße des Berges, am dortigen Naturdenkmal „Die Brücke“, ist recht bemerkenswert: waren hier doch echte Künstler am

Werk, um symbolisch in unser Herzzinneres gehen zu können. Das von Birgit entworfene, auf zwei großen Holzsäulen liegende „Fliegende Herz“ als bildhafte Darstellung für die unendliche, bedingungslose Liebe hat der Ketten-sägenkünstler Ralf Schlarp formvollendet geschnitzt und gesägt, so dass es eine echte Augenweide ist. Die an den Säulen hinabgleitenden hölzernen Flügelfedern verbinden sozusagen Himmel und Erde miteinander. In die rechte Säule ist die Lebensschnur mit einem Schlüssel eingesägt und die linke Säule enthält das Herz mit dem Schlüsselloch – man schließt hier beim Hindurchschreiten also für sich selbst seine „innere Herzenstüre“ auf. Dies jedoch auch für seine Mitmenschen, da man nur mit einem offenen Herzen ein harmonisches Miteinander bewirken kann. Wer möchte, kann neben dem „Herztor“ symbolisch für die eigene Herzöffnung einen mitgebrachten Schlüssel mit Band anbringen.

Dieser optisch beeindruckende Auftakt zu einem besonderen Wander-Erlebnisweg lässt ahnen, dass da auf der 8,7 Kilometer verlaufenden Wegstrecke sicherlich noch mehr künstlerische Überraschungen auf den Pilger warten. Zumal ja auch an jeder Station eine „Herz-Impuls-Platte“ installiert ist, die den Wanderer mit einer Sitzgruppe zum Verweilen und zur Einkehr ins eigene Herz einlädt. Auch hier wurde durchgängig wieder ganze Arbeit geleistet.

Unterstützt von Ehemann Roman und dem Forstunternehmer Friedel Crass, der alle Holzmöbel und Herzelemente der 13 Stationen sowie die Impulsplatten mit der Säge künstlerisch bewundernswert gestaltet hat, ist Birgit Meyer mit diesem „Herzweg des Friedens“ einfach ein einmalig schönes, die Seelen der Pilger und Besucher zutiefst berührendes Lebenswerk gelungen, das nun doch schon seit Jahren als Geheimtipp immer weitere Kreise zieht. Ja – das sind die Menschen, die wirklich Spuren hinterlassen, die nicht auf den ausgetretenen Wegen und Pfaden dahin wandeln und nur darauf warten, bis und dass die anderen etwas tun...

Ein Herz in der Natur – eine besondere Segnung

Ohne großen Aufenthalt beträgt die Wanderzeit etwa drei Stunden. Mit Verweilen an den Stationen und Benutzen des tiefsinnigen Begleitheftes zum Herzweg benötigt man 5 – 8 Stunden.

Forstunternehmer Friedel Crass meinte nach dem Ausmessen des gesamten Weges, als das Projekt schon beendet war, man möge doch mal die Außenpunkte des 8,7 Kilometer langen Wanderweges miteinander verbinden – und siehe da! – der in der freien Natur ohne Vorgaben installierte Herzweg ergab eine Herzform! Somit weist der vom Katasteramt geführte Wanderatlas nunmehr eben dieses besondere, vom Navigiergerät aufgezeichnete Ergebnis auf.

Es versteht sich von selbst, dass dies in der Planung nicht vorgesehen war. Deshalb resümierte Birgit lakonisch: „Der Mensch denkt und Gott lenkt – jetzt ist unser Herzweg auch von oben gesegnet!“

Dieser einzigartige Weg freut sich inzwischen über Besucher aus dem gesamten Bundesgebiet und darüberhinaus. Die Wanderer empfinden den „äußeren Herzweg“ als gelungene Verbindung zu Birgit Meyers Veranstaltungen auf dem „Inneren Pilgerweg zum Herzen“.

13 Stationen!

Da der Herzweg durch verschiedene Feldfluren seinen Weg nimmt und auch ganzjährig begehbar ist, mussten für die Platzierung der einzelnen Stationen und deren Gestaltung mit Sitzgruppen selbstverständlich vorher die jeweiligen Grundstückseigentümer ihr Plazet geben. Alle unterstützten ausnahmslos und begeistert das gesamte Projekt, das Birgit sich übrigens patentieren ließ.

Zum besseren Verständnis der 13 Herzweg-Stationen seien diese hier kurz skizziert:

1. Station: Mein Herz / Die Liebe

Hier geht es um die Einkehr, in das Eintauchen ins eigene Herz; um den Kontakt zum göttlichen Funken in uns, der unser verletztes, oftmals erstarrtes Herz wieder erwärmt. Hier kann Heilung für Körper, Seele und Geist geschehen, hier begegnen wir dem Mitgefühl für uns und unseren Nächsten. Hier finde ich auch den Weg zu meinem inneren Herz-Seelen-Frieden, zur Liebe in mir und um mich herum und zur Liebe der Schöpfung.

2. Station: Der Glaube

Nun, im Herzen angekommen, verbinden wir uns mit unserem wahren Gefühl und unserem inneren Glauben. Schöne Anleitung für eine stärkende Visualisationsübung bzw. Meditation.

3. Station: Der Grenzweg

Auf unserem inneren Weg können wir manchmal stolpern oder an unsere Grenzen stoßen – vielleicht sogar fallen. Wie handhabe ich solche Situationen? Bleibe ich lieber in meinem mir vertrauten „Land“ oder überschreite ich die Grenze und gehe ins Ungewisse?



Es ist und bleibt allein meine Entscheidung – mit allen Konsequenzen.

Hier lässt es sich auf einem schönen Herzhocker unter einem Apfelbaum gut mit Franz von Assisis Gebet

„Herr, mache mich zum Werkzeug deines Friedens...“ meditieren und in die eigene Selbst-Verantwortung hinein-spüren.

Ringsum an den Büschen hängen viele weiße Herzen und geben mir Impulse für mein eigenes Herz und mein Seelenwesen, das langsam durchdringt und mit mir zu sprechen beginnt...

4. Station: Mein Lebensrad

Das große gedrechselte Rad auf einem Herztisch und die einladende Bank zum Ankommen und Ausruhen machen es mir leicht, an diesem stillen Ort in innerer Ruhe und Gottverbundenheit mein Leben Revue passieren zu lassen und neue Perspektiven wahrzunehmen.

Was hat mich angetrieben, diesen „Herzweg des Friedens“ auf mich zu nehmen? Meine tiefgründigen Herz-Seelen-Aspekte gehen in Resonanz mit den vielen liebevoll angeordneten weißen Muscheln, Steinen und Pflanzen – es ist einfach wunderbar, dem Göttlichen so nahe zu sein und die Vielfalt und Schönheit der Schöpfung zu genießen! Ich bin einfach nur dankbar, hier sein zu dürfen...

Birgits Worte fallen mir ein: „Weißt Du, es gibt sowieso nur zwei Arten, warum Menschen Pilgerwege gehen: Die einen gehen los, um Gott zu suchen und finden dabei sich selbst. Und die anderen suchen nach sich selbst und finden dabei Gott!“

Unter dem Rad befindet sich ein Herz-Baumstamm. Das bringt mich zu Birgits Impuls-Frage vor ein paar Tagen: „Welche Jahresringe meines Herzstammes haben mich stärker gemacht? Welche Früchte bringe ich hervor?“

Mit ganz neuen Gedanken gehe ich langsam weiter.

5. Station: Der Gipfel

Es geht bergauf und der Wegweiser führt mich auf eine Anhöhe mit Blick in die Weite der Landschaft, was mir einen Überblick über mich und meine aktuelle Lebenssituation ermöglicht. Ich erkenne die Sinnhaftigkeit und tieferen Zusammenhänge meiner verschiedenen Lebenslernprozesse und lasse hier mit einem ganz neuen Bewusstsein alles Alte und alle Sorgen los, um hellwach und mit leichtem Schritt und Gepäck weiter zu wandern.

6. Station: Die Versuchung

Die Leichtigkeit des Seins hätte mich fast zu Umwegen geführt und verdeutlicht mir die vielen Verlockungen und Versuchungen, denen wir im Alltag doch immer wieder ausgesetzt sind und die uns oft von unserem inneren Weg und dem damit verbundenen Ziel abbringen.

Doch an dieser neuen Station, auf der auch zwei große Ziegenböcke leben, mache ich neue Erfahrungen. Es

ter, schlechte Gewohnheit geschwind, gib es ab in den himmlischen Wind – damit es so schnell wie möglich wieder verschwindet. Heute du hiermit den Anfang bestimmst – Und um Dich an den Veränderungsprozess zu erinnern, Dir ein Stück Band mit nach Hause Du nimmst.“

Ich mache es mir hier mit den Gedanken über diese neue „Erlösungsarbeit“ bequem, beschrifte ein buntes Band und entwickle neue Ideen, mich von den verführerischen Verlockungen des Lebens nicht mehr bei meiner inneren Zielsetzung beeinträchtigen zu lassen.

Leichter gesagt als getan...

7. Station: Der Zweifel

Es ist ein echt langer Weg von der 6. zur 7. Station. Ich finde nicht immer die kleinen Herz-Wegweiser und frage mich des Öfteren „Bin ich hier überhaupt richtig?“ Ich begegne keinem Menschen, den ich fragen könnte. Manchmal kommen Ängste hoch und meine Unsicherheit wächst. Ob das wohl an der „Zwei“ im Wort „Zweifel“ liegt, auf den ich mich doch zubewegen...? Bin ich etwa aus der Einheit gefallen? Wo ist mein felsenfestes Gottvertrauen geblieben?

Dann geht es immer wieder steil bergauf und dauernd hab ich viel Wind um die Ohren – auf und ab, auf und ab. Wie beim EKG.

Endlich finde ich diese Station. Thema: Angst, Schmerz, Verlassen, Allein! Was macht dieser

„Herzweg“ nur mit mir? Ist das so gewollt? Dass es in einem aufbricht und man die beiden Seiten des Lebens, die Polarität, so glasklar erkennt? Dass dieser Pilgerweg langsam neue, andere Dimensionen annimmt?



ist ein ganz lauschiges Plätzchen – unter einer großen Birke hängen viele bunte Bänder und auf einem Herzen steht:

„Schreibe auf das Band Deine Las-

Beim Lesen der Herz-Impuls-Platte zu diesem Thema werde ich mit den unsäglichen Zweifeln und Verzweiflungssituationen während meines odysseehaften Lebens konfrontiert, mit tiefstem Schmerz, der mein Herz schier zerriss. Mein tränenreicher Blick fällt auf ein kleines Herz:

„Das ist unmöglich“, sagt die Angst.
„Zuviel Risiko“, sagt die Erfahrung.
„Macht keinen Sinn“, sagt der Zweifel
„Versuch's“, flüstert das Herz.

8. Station: Meine Quelle

Im Annehmen der beiden Pole dieses irdischen Daseins erinnere ich mich an eines der Geistigen Lebensgesetze: „So ist es ein Gesetz des Universums, dass sich Glaube und Zweifel stets die Waage halten müssen. Das Wissen aber steht über ihnen“.

So ist es also der Zweifel, der uns manchmal weiterbringt, uns dann aber – hoffentlich – doch wieder zum Hinnehmen, zum Annehmen führt, zur Hingabe, dem innersten Wesen der Liebe.

So bin ich nun also doch an meiner Quelle angekommen, an meinem wahren Sein. Alles liegt hier vor mir, weil alles in mir liegt: Alles Leben und Sterben meines bisherigen Lebens, die täglichen Bewegungen der Lemniskate, der liegenden Acht, dem Ursymbol kosmischer Schwingung. Der Weise, so heißt es, hat gelernt, in einer immer kleiner werdenden Lemniskate zu schwingen, bis er zum Schluss nur noch um seine Mitte kreist – dann wirft ihn nichts mehr aus der Bahn....

So habe ich es zumindest seit langen Jahren geübt und meinen Schülern vermittelt – und jetzt bin ich an Station 7 doch plötzlich von einem Pol in den Gegenpol gefallen – von der großen Freude über diese Pilgerung auf dem schönen Herzweg des Friedens bin ich aus dem tiefen inneren Frieden ohne Vorankündigung ins eigene Leid gekommen – wie war das nur möglich?

Und hier, an der 8. Station, der Ankunft an meiner eigenen Quelle, erin-

nere ich mich an den Psalm 36,10: „Denn bei Dir ist die Quelle des Lebens und in Deinem Lichte schauen wir das Licht“.

9. Station: Aufstehen

Die 8. und die 9. Station liegen beieinander, gehören zusammen. Ja, nun bin ich durch die Gedanken an das Licht in mir und um mich herum, die Gedanken an das Göttliche in mir und um mich herum wieder zum „Aufstehen“ gelangt, zur eigenen Wiedergeburt in meinem Herzen.

Hier, an diesem besonders idyllischen Platz, steht ein aus Holz geschnitzter Engel zur Hilfe bereit. Drei Bänke zum Ausruhen laden ein und ein Wassertrog als symbolische Quelle ist auch vorhanden. Und es gibt einen „Himmelsbriefkasten“. Damit man etwas „nach oben abgeben kann“. (Der übrigens regelmäßig geleert wird) Hier, am „Fluss des Seins“, ist ein Neubeginn möglich, in Richtung der wahren „Herz-Seelen-Entfaltung“, die die „Neugeburt“ ermöglicht.

In Gedanken versunken verharre ich bei einem Herzen aus Moos, mit Steinen wunderschön umschmückt.

10. Station: Die Rückkehr

Mit einem neuen Bewusstsein, mit neuen Ideen und Zielen, mit Zuversicht und Vertrauen gehe ich weiter. Ich verspüre Freude in meinem Herzen, denn Licht ist in Sicht. Ich folge meinem Herzenslicht, gehe ganz bewusst über die bald kommende Brücke, die mich über den Bach bringt. Und mich dem Strom des Lebens zurückgibt.

Welche Freude, wenn man sich auf dem Nachhauseweg befindet!!!

Ein Gedanke an Buddha: „Was ist die höchste Freudenempfindung eines Menschen?“ – „Wenn dir jemand dein Fehlverhalten vergibt – dies ist wohl die zutiefst ergreifendste Freude für unser Seelenherz“.

11. Station: Gottvertrauen

Ja, jetzt bin ich ganz in meinem

Gottvertrauen angekommen. Ich lasse mich wieder tragen wie eh und je, kein Zweifel steht mehr im Raum. Ich verspreche mir, nur noch auf mein Herz zu hören, auf meine innere Stimme, die immer da ist.

Birgit, die sich viel mit den Weltreligionen beschäftigt hat, weist in einer ihrer Schriften darauf hin, dass man im Hinduismus um Hilfe ruft, um uns durch die Wirren des Ozeans der Veränderlichkeiten zu geleiten. Die Hinduistische Lehre sagt uns: „Wir haben so viele vergangene Leben durchlaufen und so viele mehr mögen noch kommen, aber wir müssen das Ziel des Lebens kennen: Göttlichkeit zu erfahren. Glückseligkeit ist unser Geburtsrecht!“

Nach der 10. Station sind wir nun wieder am großen Herztor angekommen und durften mit dem neu gewonnenen Gottvertrauen von dort, wo unsere Wanderschaft ihren Anfang nahm, die Straße überqueren, um zur 11. Station zu gelangen. Denn der Herzweg geht auf der anderen Seite der Straße in der Natur weiter.

12. Station: Bewusstsein

Nun habe ich Klarheit in mir und meinem Herzen gefunden. Innere Ruhe kehrt bei mir ein, Stille ist in mir. Eine Stille, in der ich nun mein Herz nicht mehr überhören und zielsicher meinen seelisch-geistigen Weg weitergehen kann. Diese Station strahlt eine ganz besondere Atmosphäre aus – hier kann man sich wieder auf einem Herzhocker ausruhen und die Natur ringsum so richtig genießen.

13. Station: Die Mitte

Wer hier angekommen ist, also in seiner Herzmitte, in seinem Herz-Seelen-Frieden, wer wieder Glaube, Hoffnung und Liebe fließen lassen kann und möchte, der wird in Birgits Haus eingeladen, denn hier, in ihrem wunderschönen Lichtraum, ist die 13. Station beheimatet.

Die Zahl 13 – hebräisch JESEL – bedeutet: „Sich mit aller Kraft bemühen für den Frieden, den Himmel auf Erden.“

Genau dies ist Birgit Meyers Botschaft. In ihrem Buch „Die Mitte“ erzählt sie, dass sie in der Nacht zum 31. März 2003, ihrem Nahtoderlebnis, der Geistigen Welt so nahe war, dass sie die Glocken – die Friedensglocken – in der Tat mit dem Inneren Ohr läuten hörte und somit diese Friedensglocken auch „Draußen“ zum Läuten bringen wollte – und zwar nicht nur in Berghausen mit seinen 311 Einwohnern und in den Nachbargemeinden, sondern auf der ganzen Welt. Die Dimension, in die sie eingetaucht war, konnte sie nicht mehr in Worte fassen – sie wusste nur: sie würde den Menschen den Frieden, den Herz- und Seelenfrieden bringen.

Zu ihrem Leidwesen erfüllte ihr weder der von ihr in dieser Nacht aus dem Schlaf gerissene Pfarrer noch der ebenfalls geweckte Bürgermeister diesen innigen Wunsch.

Indes gab es einen Trost: denn zwischenzeitlich haben ihr viele Menschen nach der Lektüre ihres Buches immer wieder unaufgefordert gesagt: „Liebe Birgit, Dein Buch ist das Glockengeläut!“

Es gibt in Berghausen zwar kein einziges Geschäft, aber ein ganz wunderbares schnuckeliges Hotel: den Berghof. Dort hat man einen Glockenturm eingerichtet, der zu jeder vollen Stunde ein besonderes Lied oder eine Melodie erklingen lässt – staunend stehen die Gäste und Besucher auf dem Hotelgelände und bewundern dieses Werk.

Als der Glockenturm fertiggestellt war, erhielt Birgits Herz eine ganz besondere Streicheleinheit. Die Hotelinhaber teilten ihr verständnisvoll mit: „Birgit, wir läuten Dir ganz egal wann die Glöckchen!“

Glockengeläut ist für Birgit einfach etwas ganz Besonderes, denn „die Glocken bringen eine Botschaft, sie tragen etwas Friedvolles in die Lande. Darum schlägt's hier 13!“

Im Übrigen wurde Birgit an einem 13. geboren und hat sich daher oft mit

den Herzweg des Friedens: Horst Sexauer, der Chakraphon-Musikinstrumente herstellt und mit diesen schon seit Jahren Konzerte gibt, baut seine Instrumente ebenfalls auf den 13 Tönen der Schöpfung (Naturtonleiter, Mayakalender) auf. Aktuell wird gerade geprüft, inwieweit die einzelnen Töne

mit den Stationen des Herzweges kompatibel sind, so dass dann eventuell der jeweils passende Ton bei der entsprechenden Station angebracht werden kann und somit auch die Musik in Birgits Lebenswerk verankert wird.

Birgits Energie – und Bewusstseins-Arbeit



dieser Zahl und allem, was zu ihr gehört, auseinandergesetzt. „Wir haben 13 Tonschritte, bei 13 beginnt die nächste Oktave. In unserem „Ton-Bereich“ liegen die sogenannten Sinuswellen; sie entsprechen den Lichtwellen und dem elektromagnetischen Spektrum sowie den Wellen der Klangschwingung. In der gesamten Wirklichkeit, die uns umgibt, basiert alles auf Sinuswellen. Alles trägt Schwingung, Wellenformen, auch der Schall. So ist alles in unserer Welt eine Wellenform oder könnte sogar als Klang gesehen werden, alles trägt Schwingung und Energie. Dein Körper durchdringt und umfließt Schwingung, Energie. Wir dürfen erkennen, dass jede Tat, jede Handlung, jedes Wort Schwingung und Energie in sich trägt. Die alten Indianervölker / Schamanen / Naturvölker wissen genau um diese Energiefelder. So öffnet sich Gott sei Dank auch heute bei uns das Bewusstsein für fehlende, gute oder schlechte Energie, krankmachende, auslaugende oder heilende Energie“ führt Birgit in ihrem Begleitbüchlein für den „Herzweg des Friedens“ unter anderem aus.

Ein ganz neuer Aspekt bereichert und erweitert möglicherweise künftig

Nach ihrem Nahtoderlebnis und parallel zur Gestaltung des „Herzweges des Friedens“ ließ Birgit sich gerne in neue Lebens- und Arbeitsbereiche führen. In ihrem Lichtraum hält sie Herz-Energie-Abende und Seminare, ist als Lebensberaterin und seelsorgerisch tätig, bereichert Menschen aller Konfessionen mit den jeweils passenden Herz- und Seelenvorträgen und kann auch für Einzelenergiearbeit und karmische Themen aufgesucht oder gebucht werden.

Seit 2003 wird sie bundesweit von Institutionen wie Kirchengemeinden, Gesundheitszentren, Bildungshäusern und Vereinen eingeladen für Vorträge, Seminare und Herzkonzerte. Mit unterschiedlichen Herz- Friedens-Projekten ist sie unter anderem in Kindergärten und Schulen unterwegs. Hierbei ist ihr der verbindende interreligiöse Dialog, der von jung bis alt gerne genutzt wird, ein besonderes Herzensanliegen.

Sehr tiefgehende und die Seele berührende Schriften in Prosa und Gedichtform hat sie in den letzten Jahren erstellt, so z.B. die drei Büchlein „Glaube – Hoffnung – Liebe“ mit 72 Gedichten und Lebensweisheiten. Immer be-

zieht sie alle Religionen gleichermaßen mit ein.

Ohne ein einziges Wort englisch zu sprechen oder zu verstehen und ohne Notenkenntnisse begann sie seit ihrem Nahtoderlebnis aus sich heraus wundervolle Lieder in englischer Sprache zu singen, die es mittlerweile auch als CD zu kaufen gibt. Inzwischen gilt sie aber auch in unserer Sprache als „Liedermacherin“, da sie Melodien samt Text-Kompositionen direkt aus dem Kosmos als Geschenk erhält. Mit ihrem Debutalbum „Hörst du den Herzschlag“ und ihren CD-Grußkarten sowie mit ihren zauberhaften Herz-Songs hat sie schon so manchen Lieder- und Konzertabend gestaltet und viel Applaus hierfür geerntet.



Birgit ist einfach ein bewundernswertes Multitalent in unserer bewegten, unruhigen und unsicheren Zeit: zart und engelsgleich von außen, aber stark und sicher auf kosmischem Glauben gegründet von innen – dabei von der Liebe durchwirkt und durchwebt. Einfach eine Seele von Mensch! Sie hat so viel zu geben!

Im Jahre 2003, also im „Jahr der Bibel“, wurde sie von verschiedenen Menschen darauf angesprochen, dass ihr Buch „Die Mitte“ wohl eine moderne Form der Bibel sei (Gideon-Bibel, Neues Testament), denn es hätte das gleiche Format. Ihr Buch weist aber keine Kapitel auf, sondern zeigt anstatt Kapitel-Überschriften am Seitenrand Äste (Baum-Äste), auf denen die jeweils behandelten Themen in einem Wort zu lesen sind. Also zum Beispiel die Themen „Geduld“, „Wunder“, „Zufrieden-

heit“, „Veränderung“, „Aufrichtigkeit“ etc. Die Themen der Äste, so meinten die Leser, entsprächen den Kapiteln in der Bibel, allerdings beinhaltet Birgits Buch 203 Äste = Kapitel, im Unterschied zu den 54 Kapiteln der Bibel; wobei diese 54 in den 203 – symbolisch für das Jahr 2003 für das „Jahr der Bibel“ – von Birgit mit abgedeckt sind. Zu diesem Zeitpunkt allerdings – man lese und staune – hatte Birgit die Bibel noch nie gelesen. Erst Jahre danach schenkte ihr jemand diese Bibel und da erst erkannte sie, dass die Themen ihrer Äste mit den biblischen Begriffen übereinstimmen.

Herz-Friedens-Verein

Es versteht sich von selbst, dass es inzwischen längst einen „Herz-Friedens-Verein e.V.“ gibt, dessen Mitglieder sich um die Pflege, Instandhaltung und Erweiterung des Herzweges kümmern. Sie halten im Sommer wie im Winter die Wege sauber, geben jeder Station den passenden Flair und

sorgen dafür, dass die Besucher gerne wiederkommen.

Berghausens Bürgermeister Thomas Pfaff drückt seine Freude darüber aus, dass der „Herzweg des Friedens“ in dieser wunderbaren Gegend gerade von der jüngeren Generation gut angenommen wird. Auch Menschen, die auf der Suche sind, verweilen gerne an den Stationen. Vor allem aber fasziniert ihn immer wieder, dass die Wanderer dem Projekt gegenüber eine sehr respektvolle Haltung einnehmen und noch nie etwas zerstört wurde.

Auch Oberbürgermeister Harald Gemmer von der Verbandsgemeinde Aar-Einrich ist sehr angetan: „Der Herzweg ist eine ganz besondere Attraktivität für unseren Tourismus, aber auch für die Naherholung. Viele Menschen besuchen unsere Region, um so

wohl einerseits den Herzweg zu begehen, aber auch gleichzeitig den eigenen Gedanken Raum und Frieden zu ermöglichen. Ich bin total begeistert von der hohen Wertschätzung der Wanderer und Gäste, so dass diese schöne Einrichtung bisher verschont geblieben ist von jeglichem Vandalismus. Ich selbst genieße auch immer wieder gerne die Verwirklichung dieser außergewöhnlichen Idee.“

Und Birgit Meyer, stets Liebe, Güte, Freude und Dankbarkeit ausstrahlend, was meint sie abschließend?

„Das Schöne am Herzweg ist, dass er so unabhängig und frei zugänglich für jedermann ist, das ganze Jahr über begehbar, auch im Winter, dass keine Institution dahinter steht und es somit keine Vorschriften gibt, und dass ein jeder, losgelöst von seiner Konfession, diese innere und äußere Reise genießen und sich bereichern lassen kann. Möge es noch lange so bleiben!“

„Erst unter Kuss und Spiel und Scherzen erkennst du ganz, was Leben heißt. O lerne denken mit dem Herzen und lerne fühlen mit dem Geist.“

AUTORIN: Brigitte Schoop

Ganzheitliche Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberatung

Schöne Aussicht 8
65760 Eschborn
Tel.: 06173 - 64227
Email: b.schoop@gmx.de
www.schoop-wellness.de

Lebenshilfe Birgit Meyer

Hauptstraße 9a
56368 Berghausen/Ts
Tel.: 06486 - 919305
www.birgit-meyer.com

Ein Leben voller LebensSinn

Ja, das wünschen wir uns alle. Doch wo sollen wir damit beginnen?

In dem Moment, wo du erkannt hast, dass Veränderung wichtig und richtig ist, kann es passieren, dass ein Teil in dir seine Aufmerksamkeit nach außen richtet. Du suchst also weit weg von dir – damit hat dieser Teil, der für deine Sicherheit wichtig ist, gewonnen. Nichts verhindert Veränderung so tiefgründig, wie die Ausrichtung nach außen.

Veränderung entsteht IN dir. IN mir. IN uns.

Sobald du also deine Ausrichtung wieder auf dich lenkst, kann Veränderung entstehen. Doch nur, wenn du vorher erkennst, wo du dich gerne verändern möchtest. Du brauchst innere Werte – nach denen DU DICH ausrichten kannst. Und an Hand dieser Werte kämmst du Lebensbereich nach Lebensbereich durch. Betrachtet, wo du

diesen Wert noch nicht lebst und korrigierst in dem Maße, in dem DU das im Moment schaffst. Kleine Schritte sind dauerhafte Schritte.

Genau dafür verlegen wir das Festival der Sinne-Onlinemagazin und unsere Festival der Sinne-Bücher „... im Alltag“ und „Wunderbücher“.

Mein tiefes Bedürfnis ist es, dass du beim Festival der Sinne-Onlinemagazin den Puzzlestein findest, der dich auf deinem Lebensweg weiterbringt.

Wir dienen dem Universum.

Wenn du ein Thema hast, auf das du Antwort brauchst, kann es sein, dass du ‚zu-fällig‘ einen Link von uns bekommst. Du findest im Festival der Sinne Onlinemagazin verschiedene und ganzheitliche Gedankenansätze.

Positive.

Diese Gedankenansätze wirken nun für dich als Prüfstein für deine Werte – ausgerichtet auf das Thema. Indem du den – für dich anderen – Gedanken lauscht, bemerkst du innerliche Zustimmung oder Ablehnung. Beides hinterfragst du. Denn sowohl Ablehnung als auch Zustimmung zu einem Gedanken anderer zeigt dir deine eigenen Grenzen auf. Indem du diese deine ‚Be-grenzungen‘ erkennst, kannst du sie – falls sie nicht mehr zu dir passen – erweitern oder verschieben.

Darin unterscheiden wir uns von anderen Onlinemagazinen.

Stöbere in unserem Onlinemagazin und entdecke dich.

Abonniere unseren SinnesLetter und vertiefe dich in die Arbeit an dir selbst, komm in den Festival der Sinne-Club und tausche dich mit Gleichgesinnten aus.

www.festivaldersinne.info

Über die Gründerin:
EVA LASPAS

Meinen größten Erfolg sehe ich darin, wenn andere Menschen Erfolg haben. Über die Jahre bin ich von der Einzelberatung als Drogistin und der TCM-Ernährungsberatung dazu übergegangen durch die Gesundheitsmesen, das Onlinemagazin und meine Bücher meinen Radius zu vergrößern.

So kann ich Mutter Erde besser dienen.

Über mich selbst zu schreiben ist ein bisschen haarig - ich lasse das daher andere an dieser Stelle tun:

Hallo liebe Eva!

Ich mag dir heute nur sagen, dass du eine grandiose, starke, wundervolle Frau bist und ein Tausendsassa oben rein... gratuliere zu all deinen Ideen und Materie gewordenen Träumen. Hatte doch tatsächlich mal Zeit und hab mir die vielen Beiträge im Festi-

val angesehen alles was dann so konkret geht - danke dass es dich gibt... viele Menschen werden da sicher auf andere Wege gebracht!

Und dann haben wir auch noch Exemplare von Zufall bestellt, ein geniales Wirtschaftsmagazin, und siehe da, die Eva hat auch hier drin einen Artikel verfasst... super! Wünsch dir weiterhin viel Erfolg und Zeit für die Liebe!

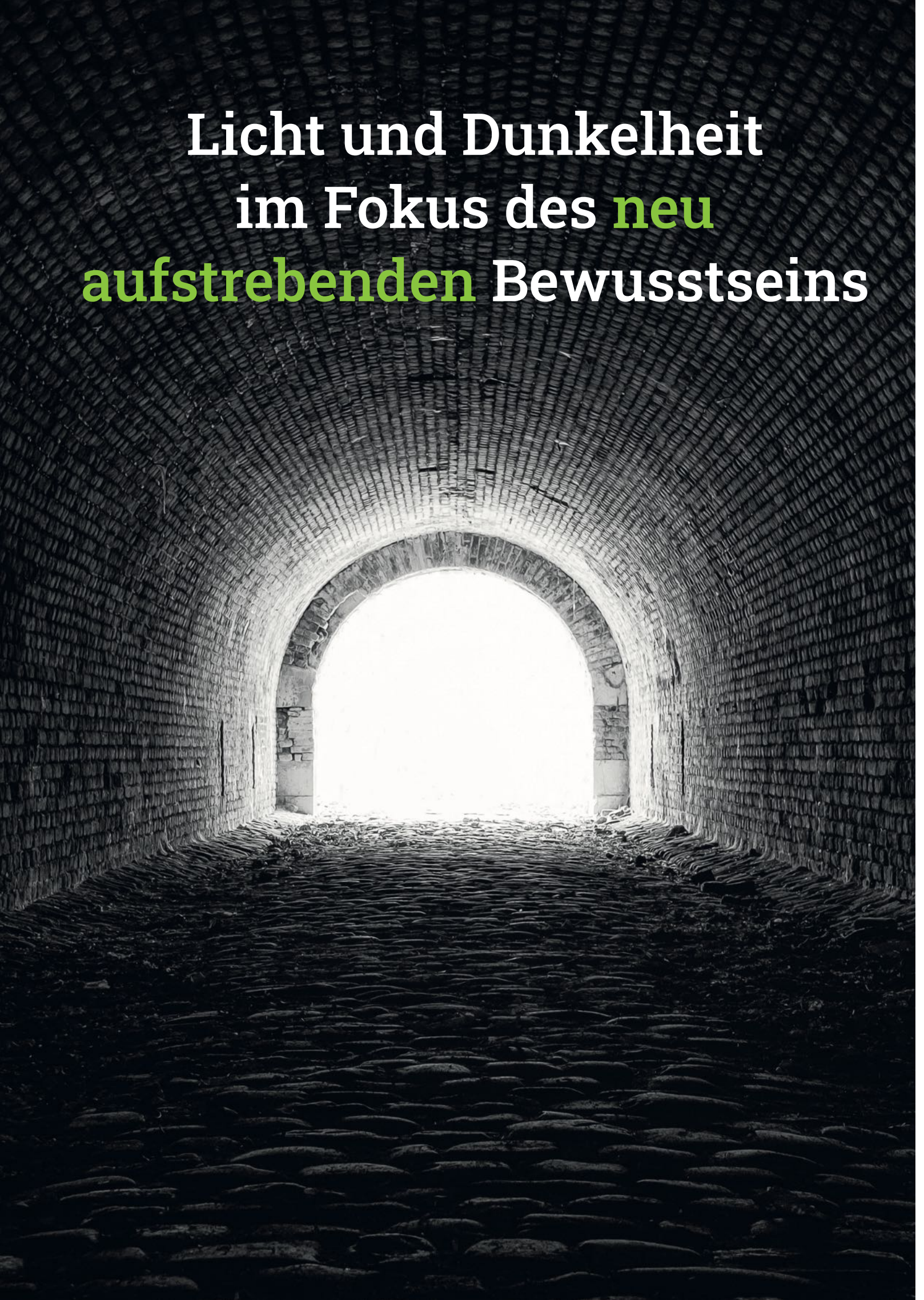
Alle(s) Liebe, Mäggi Kokta

„Wenn es um Motivation und Mut zur Veränderung geht, scheint mir kaum jemand unter all den Frauen zu sein. In den vielen Jahren, die wir nicht kennen, beeindruckten sie mich nicht nur mit ihrer Elan Leichtigkeit zu verwandeln vermag...“

Lilly Dippold



Licht und Dunkelheit
im Fokus des **neu**
aufstrebenden Bewusstseins



Die Unterscheidung zwischen Licht und Dunkel ist grundsätzlich immer eine persönliche Auslegungssache und im Wesentlichen von der Anschauung des jeweiligen Betrachters abhängig.

Im Groben kann man wohl sagen, dass die Menschen, die dem lichten Weg folgen, darum bemüht sind, gute Taten zu begehen und damit ihr Licht in die Welt zu bringen, während die dunklen Vertreter alles daran setzen, andere entweder bewusst oder unbewusst hinter Licht zu führen oder ihnen mit ihren egogetriebenen, profitbasierten Handlungen zu schaden.

Beide Pfade enthalten ihr Potential zur Manipulation, denn nicht jeder möchte gut behandelt und gesund werden, da er sich seine jeweils eigenen, speziellen Konstellationen zur Selbsterfahrung in seinem Leben auferlegt hat und diese zu einer erfolversprechenden Transaktion erforderlich sind. Die beste Lösung ist wohl, in einer neutralen Gleichmäßigkeit der willenslosen Absicht zu verweilen und sich von seiner inneren Stimme leiten zu lassen.

Der Kampf der Welten findet immer in uns statt. Der „Tiefe Staat“, die sogenannte Schattenregierung, steht dabei treffenderweise für das kollektive Unterbewusste. Stellvertretend für unsere Schattenanteile, die wir selbst nicht betrachten möchten, weil sie uns, aus den Abgründen unserer Psyche heraus, immerzu Angst machen. Die weltweit in so großer Anzahl verschleppten und gefangen gehaltenen Kinder entsprechen dabei unserem eigenen, traumabehafteten inneren Kind, das wir leider so oft gewaltsam unterdrü-

cken, einsperren und ihm somit die heilsame Aufmerksamkeit verweigern. Die grausigen Erscheinungen in der Außenwelt haben alle eins gemeinsam, denn sie alle möchten durch ihr Auftreten ans Licht gebracht, von uns verstanden und geliebt werden. Erst mit der Einsicht über die Notwendigkeit zur Befreiung und einer aufrichtigen Bereitschaft zur Versöhnung werden auch die Schrecken und der Unfrieden auf der Welt aufhören. Wen wir dabei bekämpfen, sind nämlich immer wir selbst, die Vergangenheit unserer Ahnen, mit all ihren und unseren gemeinsamen traumatischen Ereignissen, den generationsübergreifenden Konflikten und den daraus resultierenden Gewohnheiten und Abhängigkeiten. Erkenne dich in deinem Nächsten und erkenne deinen Nächsten in dir. Liebe dich selbst frei und sei den anderen ein Vorbild, um es dir gleich zu tun. Das ist unser aller Aufgabe, der wir uns jetzt in diesen Zeiten unausweichlich entgegen gestellt sehen. Wir werden schlussendlich erfolgreich sein, soviel steht schon fest, doch braucht jeder sein eigenes Tempo, seinen Rhythmus und seine Erfahrungen, um die individuelle Vision von seinem höheren Ideal in diesem Leben zu realisieren.

Der größte Gegner

Der heutzutage immer wieder erwähnte Antichrist, der meiner Ansicht nach eine gesonderte Be-

wusstseinsform bildet, ist der von den okkulten Regenten auserkorene Widersacher und Kontrapunkt des wachsenden Christusbewusstseins im derzeitigen Aufwachprozess. Für mich ist der größte Gegner jedoch das Unbewusste, denn es ermöglicht erst alles Übel, das uns hier auf der Erde widerfahren kann. Bösartiges Verhalten und Verbrechen gegen die Menschlichkeit entstammen immer einer Unwissenheit über die natürlichen Gebote eines intakten Zusammenlebens.

Macht und Überlegenheit

Ein ungezähmtes Ego wird immer nur Schaden anrichten, in all seinem Tun, Sein und Handeln, denn es stellt immer die verstandesmäßige Kontrolle in den Mittelpunkt. Die Illusion von Macht und Überlegenheit über alles Leben, gepaart mit einer narzisstischen Selbstgefälligkeit, als treibende Zerstörungsader, lässt das eigene emotionale Unvermögen und den damit einhergehenden Minderwertigkeitskomplex in den Hintergrund treten. Die moralischen Regeln und dogmatischen Verbote des Kultur-Glaubens-Kreises bieten die besten Bedingungen, um die sieben bekannten Todsünden auf den Thron des Gesellschaftens zu erheben und alle atheistischen Bestrebungen zum ersehnten Ideal zu glorifizieren. Die Sittlichkeit ist daher die Triebfeder für das falsche Verstehen und Empfinden der sexuellen Begierden. Fehlgeleitete Lebensenergie,

die nicht mehr durch die Weisheit des Herzens gefiltert wird, sondern direkt im druckgesteuerten Stammhirn landet und dort ihr Unwesen treibt. Man erkennt das heutzutage gut in der immensen Zunahme von Sadomasochismus, Fetisch und Pornografie. Dabei wird meistens eine Unterdrückung der Weiblichkeit in beiden Geschlechterrollen bewirkt, passend zum immer noch vorherrschenden Patriarchat des Fische-Zeitalters. Ziel sollte der in gleichem Bezugsverhältnis stehende, beidseitig anerkannte Polaritätenausgleich von männlichen und weiblichen Anteilen sein. Von diesem Wunschdenken sind wir aber leider noch relativ weit entfernt.

Weibliche Kraft

Die weibliche Kraft ist das tragende Element des Lebens auf unserem schönen Planeten. Sie steht für das Nährende, Versorgende, Fürsorgliche, Liebende und Kreative, für Sinnlichkeit, Zärtlichkeit und die farbenfrohe Vielfalt aller Erscheinungsformen. Wenn sie in ihrer Reinheit und Unschuld beeinträchtigt wird, so wie wir es heuer in den massenhaften Missbräuchen und Verachtungen verzeichnen können, nehmen Dominanz, Aggression, Herrschsucht und Eroberungswahn ihren vernichtenden Verlauf. Patriarchalisch orientierte Kulturen rotten sich in ihrem eugenischen Stumpfsinn gegenseitig aus und geben dem aufstrebenden Leben kei-

nen Raum mehr. Multi-Technisierung, Transhumanismus und blinder Aktionismus führen zu künstlichen Automatismen, die den natürlichen Kreislauf ausschalten. Eine Rückkehr zu den wahren Werten und hohen Idealen des konstruktiven Miteinanders kann nur durch eine radikale Wandlung in jedem von uns selbst erfolgen. Der erste Schritt besteht in der Anwendung der ethischen Naturgesetze, wie sie uns von höchster Stelle übergeben wurden.

Selbstvertrauen

Durch konsequentes Befolgen der kosmischen Prinzipien werden wir uns mit zunehmender Praxis immer mehr selbst vertraut, lernen uns und die Kausalitäten des Menschseins besser kennen und somit auch unsere Nächsten und andere Lebewesen mehr wertschätzen, da wir uns leichter in ihnen wahrnehmen können. Unverdorbenheit, Demut und Ästhetik, die sinnlichen Künste der Natürlichkeit, klassische Musik und erwartungsfreies Lieben in Dankbarkeit, lassen uns zu unseren Wurzeln zurückfinden und die Reinheit des irdischen Lebens in all seinen Facetten erkennen. So werden wir uns in homogenem Gleichmut zur nächsten Evolutionsstufe aufschwingen und alle Formen des Leidens hinter uns lassen.

Die grundlegende Aufgabe zur Meisterung des neu entstehenden Bewusstseins beruht auf der Fähigkeit, Wissen und Weisheit voneinander unterscheiden zu lernen und diese beiden Ausprägungen des Denkens (Wissen) und Fühlens

(Weisheit) synergetisch zu verknüpfen. Bevor dieser Prozess aber erst so richtig anlaufen kann, wird jeder an einem gewissen Punkt dazu angeregt werden, die Elemente seines Glaubens kritisch zu analysieren und einer wasserfesten Prüfung auf seine wertgemäße Geltung und deren noch bestehende Gültigkeit für uns selbst zu unterziehen. Wissen besteht für mich aus allen, im Laufe der Lebenszeit, zusammengetragenen Daten, Fakten, Informationen und Überlieferungen. Also

während die angeeignete Weisheit durch die gezogenen Schlussfolgerungen, der im persönlichen Werdegang angesammelten Erlebnisse, herausgeformt wird. Das an Raum und Zeit gebundene Wissen ist für mich sehr engmaschig angeordnet und hat auf Dauer keinen Bestand, da es auf subjektiven Annahmen und Vermutungen des Zeitgeistes beruht, die keine nachhaltige Wirkung besitzen und im Laufe der Zeit von neuen Erkenntnissen abgelöst werden.

Priester und Prediger arbeiten, leider oft ohne es zu bemerken, mit den Mitteln der Angst und Einschüchterung, um ein dauerhaftes Abhängigkeitsverhältnis zu ihren Schäfchen herzustellen und aufrechtzuerhalten. So geschieht es in so gut wie allen Bereichen der Gesellschaft, auch im Staatswesen, der Medizin und in der Wirtschaft. Um eine ganzheitliche Ausrichtung zu fördern, ist es unerlässlich, die Qualitäten der Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung als wesentlich anzuerkennen und lebenslang zu trainieren. Dazu gehört u. a. die Aktivierung des Energiekörpers und ein bestmögliches Gleichgewicht zwischen Denken und Fühlen, sowie der Anschluss an die höheren Ebenen, als Bindeglied von Himmel und Erde. Der eigene Energiefluss kann durch tägliche Meditation, Mentaltechniken und Entspannungsübungen in Schwung gehalten und auf Wunsch sogar erhöht werden. Ganz nach dem Motto: Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg. In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine wundervolle Reise, mit vielen neuen Einsichten und abenteuerlichen Erfahrungen, die jedem von uns die Sehnsüchte erfüllen, die wir uns von Herzen wünschen. Um jedem ein Maximum an Lebendigkeit zu ermöglichen und unser aller Seelenlicht hell erstrahlen zu lassen.

Liebe Grüße von Herzen
und eine kraftvolle Zeit,

Marco

AUTOR: Marco Haxel
info@medial-heilen.de

INTUITIVE WEISHEIT KANN MAN NICHT ERLERNEN, SIE WIRD ERST DANN EMPFANGEN, WENN MAN SICH DAFÜR ÖFFNET.

aus den allgemeingültigen, als wahr verstandenen, grundsätzlich akzeptierten Überzeugungen und den daraus vermittelten Lehrinhalten. Diese haben aber nichts mit der persönlichen Ansicht und einer daraus abgeleiteten Meinung zu tun, die sich auf die unmittelbar gewonnenen Erfahrungswerte stützt.

Echtes Wissen

All das, was ich im abgleichenden Einklang mit einem Sachverhalt oder Tatbestand innerlich empfinde und assoziiere, zählt für mich zum echten, gefühlsmäßigen Wissen, das durch dessen Anerkennung in innere Weisheit umgewandelt wird. Intuitive Weisheit kann man nicht erlernen, sie wird erst dann empfangen, wenn man sich dafür öffnet und bereit dafür ist,

Die Begrenzungen der Sinneswahrnehmung können bei aktivem Beobachten und bewusstem Hinterfragen, in der Reflexion der Ereignisse, stetig erweitert werden. Schon von klein auf wird man durch die Sichtweise der erwachsenen Generation geprägt und übernimmt in der Regel durch die familiäre und gesellschaftliche Erziehung deren Glaubenssätze. Gerade durch die etablierten Religionen werden Entwicklungsprozesse der Bewusstwerdung willentlich eingeschränkt oder gar verhindert. Die Vertreter der kirchlichen Institutionen, Sekten und Konfessionsgemeinschaften sind nicht daran interessiert, religiöse Aufklärung zu betreiben und ihre Anhänger über die wahrhaftige Geschichte der Menschheit und die Schöpfung aufzuklären.



Wie die Amygdala unsere Ängste steuert
und Düfte helfen sie aufzulösen

Angst und **Angstvermeidung**

Welche Prozesse lösen im Gehirn Angst aus? In Krisenzeiten treten bei einer Vielzahl von Menschen vermehrt Ängste auf. Kontinuierliche Schreckensmeldungen können sich unbewusst tief in unser Gehirn bohren.

Auch sind wir dadurch nicht vor Reaktivierungen alter Traumata gefeit. Angstreaktionen können unterschiedliche Ursachen haben, die jedoch alle etwas gemeinsam haben: Ihr Ursprung liegt in der Amygdala, der Region des limbischen Systems im Gehirn, das als Angstzentrum gilt.

Was genau ist die Amygdala und was spielt sich in Bezug auf Angst im eigenen Gehirn ab?

Die Amygdala wird auch als Mandelkern bezeichnet und ist Teil unseres limbischen Systems in unserem Gehirn. Dieses Hirnareal ist hauptsächlich verantwortlich für die Wiedererkennung, Bewertung von Situationen wie auch für die Analyse möglicher Risiken und der daraus resultierenden

emotionalen Mechanismen. Die Amygdala steuert auch unsere Aggression oder unsere Angst. Dabei beeinflusst sie insbesondere die autonomen Funktionen unseres Körpers, wie z.B. Kreislauf und Atmung. Hören wir somit bei großer Furcht unser Herz bis zum Hals klopfen, so ist die Amygdala hierfür verantwortlich. Diese Hirnregion wird als Angstzentrum bezeichnet. Die Amygdala gleicht kontinuierlich Situationen mit Informationen ab, die in der Vergangenheit bereits erlebt wurden. Tritt ein Umstand ein, welcher in der Amygdala etwa als „gefährliches“ Erlebnis abgespeichert wurde, so wird der Körper durch den Ausstoß der Stresshormone Noradrenalin oder Adrenalin in Alarmbereitschaft versetzt – es kann zum Auslösen einer Angstreaktion kommen. Hieraus resultieren

Gefühlsregungen und Emotionen wie Aggressionen, Wut, Trauer, die in bestimmte Körperreaktionen wie Übelkeit, Schwindel oder Herzrasen münden können. Eine wichtige Rolle spielt die Vernetzung im Gehirn. Das rationale Denken kommt nicht zum Zug, weil Informationen von der Amygdala zum Großhirn sehr viel schneller ablaufen als umgekehrt. Noch bevor das rationale Denken einsetzt, führt die blitzschnelle Reaktion der Amygdala dazu, dass das Gehirn sehr schnell auf die entsprechende Gefahr mit Angst reagiert.

Negative Erfahrungen führen über ein wiederkehrendes Denkmuster häufig zu einem Gefühl des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit. Die Amygdala steuert in solchen Fällen meist die

Ausschüttung von Stresshormonen, welche wiederum das Verhalten (motorischer Anteil) beeinflussen.

Das Limbische System ist u.a. Steuerungszentrale für Motivation, Kreativität, Sympathie-Antipathie, Sexualität, Emotionen, Gedächtnis, Lernbereitschaft, Konzentration und den vegetativen Funktionen unseres Körpers (Atmung, Herztätigkeit, Blutdruck, Körpertemperatur, Verdauung). Weitere wichtige Steuerzentren im Gehirn sind Thalamus, Hypothalamus, Hypophyse und Zirbeldrüse. Alle zusammen sind die Regler des Körpers und der Gefühle, der Empfindungen. Sie steuern täglich unsere Hormone, die durch die Blutbahnen zu ihrem Bestimmungsort gelangen, um unsere Körperfunktionen zu kontrollieren. Einige Hormone reagieren blitzartig, andere verursachen langsame, aber dafür enorme und langzeitige Veränderungen im Körper. In Unternehmen ist während lang andauernder Krisenzeiten verstärkt zu beobachten, dass sich Arbeitsprozesse teilweise massiv verlangsamen, bedingt durch herrschende Angst, Unsicherheit und Überlastung – psychische Erkrankungen steigen an. Die Menschen sind in erhöhter Alarmbereitschaft.

Angst und ihre Kernsymptomatik

Grundsätzlich lässt sich eine Differenzierung der Symptome nach psychischen und körperlichen Wahrnehmungen vornehmen. Psychische Symptome können sein: Angst vor Kontrollverlust, Verlust der Lebensfreude, Furcht davor, der Aggression zu verfallen, Angst zu sterben, Depersonalisierung, Derealisation, Ohnmachtsgefühl, Benommenheit, Schwäche, Unsicherheit und Schwindel. Körperliche Symptome können u.a. sein: Würgereiz, Bauchschmerzen, Missempfindungen und Übelkeit in der Magengegend (Unruhegefühl), Kälteschauer, Hitzewallungen, Beklemmungs- oder Engegefühl in der Brust oder im Hals, Schluckbeschwerden, Erstickungsgefühl, Kurzatmigkeit, Atemnot, Verminderte Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, Schwächezustand und Benommenheit, Mundtrockenheit, Zittern, Schweißausbrüche, Alpträume und

Schlafstörungen, Neigung zum Grübeln, Herzklopfen, Herzrasen oder schneller sowie unregelmäßiger Herzschlag.

Wie stark die Körperreaktionen auftreten hängt auch maßgeblich von der jeweiligen Angstreaktion ab. Unterschieden wird hierbei etwa zwischen: Ängsten und spontanen Panikattacken, die ohne situativen Auslöser eintreten; Situationsgebundene Ängste oder Panikattacken, deren Eintritt von der Konfrontation mit einem bestimmten Auslöser oder Reiz abhängen; Situationsbegünstigte Ängste oder Panikattacken, die zwar nicht immer mit einem bestimmten Reiz assoziiert werden, jedoch bei einer Konfrontation mit diesem wahrscheinlicher auftreten. Angst erstreckt sich somit auf verschiedene Ebenen und verursacht Kampf- oder Fluchtreaktionen, panikartige Verhaltensmuster oder auch Vermeidungsreaktionen. Angst fühlt sich als Emotion mit bisweilen extremen körperlichen Befindlichkeiten wie eine Krankheit an; dies muss jedoch nicht so sein.

Wie wirken ätherische Öle auf die Amygdala?

Im Gegensatz zu allen anderen Sinneseindrücken, gelangen die Geruchsinformationen ätherischer Öle vom Riechkolben auf direktem Wege in das limbische System. Unbewusste Ängste, destruktive Einstellungen oder negative Glaubenssätze können hier abgespeichert sein. Ein physischer oder psychischer Zusammenbruch – eine Notbremse der Seele – kann die Folge sein. Ebenso werden alle autonomen Körperfunktionen dadurch beeinträchtigt. Düfte sind somit Informationen und können unsere Homöostase balancieren, d.h. Gehirn, Nerven-, Hormon- und Immunsystem. Gleichzeitig werden mit der Duftinformation Bilder, Gefühle und Emotionen von früheren Begebenheiten, Menschen, Landschaften, Gegenständen und Situationen assoziiert. Als Tor zum „Unterbewusstsein“ können Duftreize das limbische System positiv beeinflussen. Richtig eingesetzt, können ätherische Öle zu positiven Sinneserlebnissen auf vielfältige Art und Weise führen. „Riechen

ist sehr wichtig und extrem anspruchsvoll für unser Gehirn. Tägliches Riechtraining stimuliert das Gehirn mehr als jede Denkaufgabe!“ (Prof. Hatt, Uni Bochum).

Die Qualität der ätherischen Öle macht den Unterschied

Die Kunst der Destillation eines hochwirksamen Öls liegt darin, den höchsten Anteil der lebenden Essenz der Pflanze mit ihren heilbringenden Bestandteilen ins Fläschchen zu bringen. Mit der Qualität des Öls steht und fällt die erfolgreiche Anwendung ätherischer Öle und die damit verbundene Wirkung in der Aromapraxis. Nur 2% aller ätherischen Öle weltweit sind von reiner Qualität, und nur sie zeigen die Wirkungen und Veränderungen, die wir von einem ätherischen Öl erwarten. Deshalb empfehle ich ausschließlich die Verwendung 100% reiner ätherischer Öle, die unter strengen Vorschriften destilliert werden. Mehr Informationen hierzu stelle ich gerne zur Verfügung.

Nachfolgend sind einige Öle genannt, die in Krisenzeiten sehr erfolgreich in Unternehmen mittels hochwertiger Diffusoren beduftet wurden oder von mir in Coachings- und Trainingsprozessen eingesetzt werden.

Atlaszeder – *Cedrus atlantica*

Mit seinem holzigen, warmen und balsamischen Duft ist das ätherische Öl der Atlaszeder ein hervorragender Begleiter in Zeiten großer Verunsicherung und Neubeginn. Es kann uns mutig und souverän machen und gleichzeitig ruhig und gelassen. Die Atlaszeder kann uns auch dabei helfen, unsere Sichtweise zu verändern (Perspektivwechsel). reich in Unternehmen mittels hochwertiger Diffusoren beduftet wurden oder von mir in Coachings- und Trainingsprozessen eingesetzt werden.

Atlaszeder – *Cedrus atlantica*

Mit seinem holzigen, warmen und balsamischen Duft ist das ätherische Öl der Atlaszeder ein hervorragender Be-

gleiter in Zeiten großer Verunsicherung und Neubeginn. Es kann uns mutig und souverän machen und gleichzeitig ruhig und gelassen. Die Atlaszeder kann uns auch dabei helfen, unsere Sichtweise zu verändern (Perspektivwechsel).

Bergamotte – *Citrus bergamia* *

Das ätherische Bergamotteöl kennen wir vom berühmten Kölnisch Wasser wie auch vom Earl-Grey-Tee. Es ist bekannt für seine stimmungsaufhellende Wirkung – es bringt Licht in so manches Dunkel. Es kann bei Themen wie Neubeginn unterstützen sowie die linke und rechte Gehirnhälfte wieder verknüpfen. Somit kommen emotionales und rationales Denken wieder in Einklang.

Grapefruit – *Citrus paradisi* *

Das ätherische Grapefruitöl zaubert vielen ein Lächeln ins Gesicht und gehört zu den „Happy-Ölen“. Es kann uns Lebensfreude pur in unseren Alltag bringen und uns dabei unterstützen, aus Lust- und Mutlosigkeit, Trauer, Resignation und schlechter Laune in Windeseile auszusteigen. Es kann Flexibilität schenken und uns unwegsame Hürden in unserem Leben mit Leichtigkeit und Lebensfreude überwinden lassen.

Tangerine – *Citrus Reticulata* *

Ätherisches Tangerineöl kann uns Geborgenheit und Zufriedenheit schenken sowie unsere Kreativität anregen. Bei starker Nervosität und Überbeanspruchung kann es Geist und Körper – vor allem den Magen-Darm-Bereich – entspannen. Es kann unterstützend sein, dass ICH zu festigen und das Selbstvertrauen zu stärken.

Muskatellersalbei – *Salvia sclarea*

Ätherisches Muskatellersalbeiöl kann extrem entspannend wirken und gleichzeitig euphorisierende Wirkung haben. Es kann unsere Spontanität unterstützen und uns so leichter aus unserer Komfortzone aussteigen lassen. Stück für Stück können sich unsere eigenen Grenzen erweitern und unser

Denken kann wieder freier werden.

Orange – *Citrus sinensis* *

Ätherisches Orangeöl wird gerne als „Rescue-Öl der Aromatherapie“ bezeichnet. Es kann uns auf eine wunderbar ausgleichende Art und Weise in allerlei Schock- und Notfallsituation unterstützen. Die Orange kann innere Anspannungen lösen, Kraft spenden, wenn wir erschöpft sind und uns Halt in ungewissen Zeiten geben.

Lavendel – *Lavendulae angustifolia*

Ein Hauptthema des ätherischen Lavendelöls ist seine ausgleichende Wirkung. Der Duft kann sehr beruhigende Wirkung auf uns haben und wird häufig als Einschlafhilfe angewendet. Andererseits kann es auch Kraft schenken in anspruchsvollen Zeiten.

Balsamtanne – *Abies balseame*

Das ätherische Balsamtannendelöl ist beliebt, wenn der „Atem ins Stocken“ geraten ist. Es kann uns helfen, unser seelisches Gleichgewicht wiederzufinden und uns aufrichten, unsere Stimmung erhellen und uns Vertrauen geben. So wie die mächtige Tanne den schlimmsten Witterungseinflüssen wie Hitze, Wind und Kälte widersteht, so gibt uns das ätherische Balsamtannenöl ebenfalls die Kraft, die Belastungen des Lebens leichter zu ertragen und Rückschläge besser wegzustecken.

Zitrone – *Citrus limon* *

„Schenkt dir das Leben Zitronen – mach' Limonade daraus!“ Und genau das kann das ätherische Zitronenöl. Es kann uns aufmuntern, unsere Stimmung steigern und uns bei unserer Konzentration und Fokussierung unterstützen. Es kann frischen Wind in unser Leben bringen, unsere Seele erheben und von altem Staub der Vergangenheit reinigen. Somit landen wir unweigerlich im Hier und Jetzt mit Leichtigkeit und neuer Freiheit. Zitrusdüfte können im Allgemeinen die Immunkraft steigern, uns Lebensfreude schenken und somit seelische Tiefen besser meistern lassen.

* Zitrusöle sind photosensitiv – nach dem Auftragen auf die Haut sollte mindestens 12 Std. direktes Sonnenlicht vermieden werden.

In meiner langjährigen Tätigkeit als lösungsfokussierte Change-Agentin integriere ich eine Vielzahl 100% reiner ätherischer Öle in Coachingprozesse bei Privat- und Firmenkunden, Führungskräfte- und Kommunikationstrainings, Systemaufstellungen sowie im Zuge von BGM Projekten als betrieblich gesundheitsfördernde Maßnahme.

Unternehmen und Organisationen, die betrieblich gesundheitsfördernde Maßnahmen in ihre nachhaltige Personalentwicklung integrieren oder erweitern möchten, sind herzlich willkommen mich zu kontaktieren. Ebenso Coachs und Trainer, die ihr Portfolio ganzheitlich erweitern möchten und Privatpersonen, die ätherische Öle für mehr Wohlbefinden in ihr Leben integrieren möchten.

AUTORIN: Maria Gabriella Poarch



Betriebliche
Gesundheitsmanagerin
Nachhaltigkeitsbeauftragte (KMU)
Aquion AktivWasser Beraterin
Stressfrei-stressfrei Online-Präventionskurs §20 SGB V

Poarch Training Systems
Bachstr. 18
65629 Niederneisen b. Limburg

Telefon: 06432 - 977 99 81
m.poarch@poarch.de
www.poarch.de



Wir gestalten gemeinsam
eine Welt voller Nutzen

Der Ort des **Schenkens**

Begonnen hat alles mit dem „Tag des Schenkens“ am Rande eines Fahrradweges in Zell am See. Dort veranstalteten wir an 2 Sonntagen im Sommer 2015 eine Art Flohmarkt, bei dem wir aber das Geld wegließen.

Nun ergab es sich, dass uns ein Haus mietfrei zur Verfügung gestellt wurde, das wir mit einem sinnvollen gemeinnützigen Projekt beleben durften. So entstand der ORT DES SCHENKENS: der „Tag des Schenkens“ siedelte auf einen fixen Standort in Saalfelden über. Wir hatten keinen Vertrag, nur eine mündliche Vereinbarung.

Dorthin konnte jeder gut erhaltene Sachen von zu Hause bringen, die er nicht mehr brauchte. Alle, die etwas Brauchbares dort gefunden haben, durften es mit nach Hause nehmen.

Es hatte sich eine richtige Ort-des-Schenkens-Gemeinschaft gebildet. Menschen, die kamen, boten ihre Hilfe an. Im „Ort des Schenkens“ gab es sogar

eine Bibliothekarin! Gemeinsam mit ihrer Freundin sortierte sie Buch für Buch und brachte sie in eine Ordnung, über die man nur staunen konnte. Sie kannte jedes Buch und hat für jeden Besucher das richtige gefunden. Als der Eigentümer sein Haus nach einem Jahr wieder selbst nutzen wollte, zog der Ort des Schenkens aus. Ein Mann aus der Gemeinschaft wollte in der

Stadt ein anderes Lokal für uns finden, und tatsächlich zog der „Ort des Schenkens“ wenig später mitten in die Stadt Saalfelden in ein leerstehendes, 200m² großes Geschäftslokal an der Fußgängerzone.

Auch in diesem Raum konnte der „Ort des Schenkens“ wieder für ein Jahr bleiben. Mietfrei und ohne schriftlichen Vertrag, im ge-

gegenseitigen Vertrauen auf die gemeinsame gute Sache.

Seither befindet sich der Ort des Schenkens in einem großen Raum am Rande der Stadt, mietfrei von der Gemeinde zur Verfügung gestellt.

Der Ort des Schenkens nimmt alles an, was die Menschen bringen. Kleidung, Spielsachen, Geschirr, Werkzeug, Schuhe, Vorhänge, Schmuck, Kunstgegenstände, Pflanzen, Bücher,...

Jeder, ob arm oder reich, ob Altwarenhändler oder Flüchtling, darf sich bedienen. Jeder entscheidet für seine Handlungen selbst. Würden Unterschiede zwischen Menschen gemacht, landeten wir bald wieder in denselben Missständen, die wir jetzt schon haben: Jeder müsste nachweisen, ob er würdig ist, Almosen zu bekommen (Sozialamt). Das gibt es hier nicht. Jeder ist würdig. Wir haben auch festgestellt: Gier verschwindet, wenn alles in Fülle und kostenlos zu haben ist.

Der Ort des Schenkens begann mit Öffnungszeiten, die sich für alle leicht einrichten ließen: einmal die Woche, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr. Die Idee war, früh genug und spät genug, lang genug und kurz genug, selten genug und oft genug offen zu haben.

Dort zu sein sollte Spaß machen und kurzweilig sein für uns alle. Ändern konnte man die Öffnungszeiten jederzeit nach Bedarf.

Der Ort des Schenkens kam bei den Menschen sehr gut an, und schon nach kurzer Zeit erweiterten wir in



GEMEINSAMES SCHMÖKERN IN GESCHENKTEN BÜCHERN.

den ersten Stock für all die Sachen, die die Menschen brachten. Viele Kleidungsstücke wurden gebracht. T-Shirts waren manchmal nicht mehr so gut erhalten oder hatten Flecken. Es waren so viele davon da, dass die Idee entstand, sie noch weiter zu verwenden, nämlich in Streifen zu schneiden und daraus Fleckerlteppiche zu machen.

Da wir Heizung und Strom bezahlen mussten, wurde ein offenes, durchsichtiges Spendenglas mit der Aufschrift „Spenden für die Betriebskosten des Hauses“ beim Eingang platziert. Viele Menschen waren sogar froh, dass sie hier Geld hineingeben konnten. Für die Skeptiker: falls sich jemand bedienen wollte, dann hätte er es wirklich gebraucht und damit unseren Segen gehabt.

Und noch ein paar Beobachtungen aus dem Ort des Schenkens: die Menschen kommen mit Freude, etwas aus ihrem Zuhause zu bringen. Manchmal finden sie beim zweiten Mal Stöbern noch Sachen und kommen sogar noch einmal.

Gefühl! Und was kann man in einem Ort des Schenkens schon stehlen?

Zu Beginn brauchen wir also nichts Neues erschaffen oder erfinden, denn wir nehmen das, was wir schon haben. Man könnte sagen: Alle haben etwas zu Hause, was andere brauchen können.

Spinnen wir gleich weiter:

Zukünftig können weitere Orte des Schenkens entstehen. Räume, in denen nur Bekleidung bereitgestellt wird, oder wo es nur Geschirr, Schuhe oder Spielzeug gibt. Diese Orte gleichen dann unseren Geschäften. Jedoch kaufen wir dann nicht mehr ein – wir beschenken einander! Die mietfreien Häuser werden sich finden.

Viele genießen den zwanglosen Ort, um zu plaudern. Auch ist es für viele ein neues Gefühl, aus einem „Geschäft“ zu gehen, ohne etwas zu bezahlen.

Sich so beschenken zu lassen ist ein ganz neues



Bitte besucht folgende Telegram-Gruppe:

https://t.me/eine_hand_hilft_der_anderen

„Einander helfen auf unterschiedliche Art, sei es durch Spenden oder Essen... oder Tauschen...

So wie Hilfe benötigt wird.

Gemeinsam finden wir Wege und Lösungen.“



Die Vision: Füllen wir wieder die leeren Geschäfte mit Nutzen! Nutzen wir sie als Orte des Schenkens und der Zusammenkunft!

Wir können Orte des Schenkens entstehen lassen für Elektronikgeräte, Autos, ja sogar für Häuser. Lassen wir der Fantasie freien Lauf! Daneben können Gemeinschaftswerkstätten entstehen, Werk-



DINGE, DIE GEBRACHT WURDEN – UND GEBRAUCHT WERDEN.

Gasthaus des Schenkens: Man nehme ein leerstehendes Gasthaus und belebe es – an einem Tag in der Woche, oder an 2 Tagen im Monat, oder öfter – mit hochwertiger, tierfreier (veganer) Küche. Die Speisen werden einfach verschenkt. Spendenfreudige Menschen können Geld für die Kosten

eine Rückvergütung der Kosten, so darf man sich aus dem Spendenglas das Nötige herausnehmen. Jeder, der möchte, bringt etwas mit. Es gibt Kaffee und Kuchen, solange der Vorrat reicht. Jeder darf sich beschenken lassen oder auch einen Spendenbeitrag geben. Für Sauberkeit und Or-



Warum nicht den Viehbestand zugunsten des Gemüsebaus verringern? Eine Kuh braucht pro Jahr ein Hektar Weideland für ihr Leben. Eine Kuh weniger bedeutet für den Bauern um 600 Euro pro Jahr weniger Verdienst. Dieses eine Hektar Land steht dann jedoch für Gemüseanbau zur Verfügung.

Hier kann die Idee von Michael Teller (Autor „Das UBUNTU Prinzip“) zum Tragen kommen: wir bauen Gemüse an und ein Drittel davon ist für den Bauern, zwei Drittel sind für uns und zum Verteilen.

An dieser Stelle sei den Menschen gedankt, die die Orte des Schenkens möglich gemacht haben: Harald Wienerroither, Doris Öller, Erich Rohrmoser, und all jenen, die voller Freude mitgeholfen haben und die Orte des Schenkens beleben. Kooperation und Liebe – der Friede kommt ganz von selbst.

AUTORIN:
Henriette Kordasch

henriette.kordasch@sbg.at



EINE FRISÖRIN AUS SYRIEN ZUPFT JEDEM IM LADEN (DER DIES MÖCHTE) DIE AUGENBRAUEN. WAS DAS BILD LEIDER NICHT ZEIGT: SIE TUT DIES MIT 2 HÄNDEN, MUND UND EINEM ZWIRNSFADEN – EINE KUNST, DIE HIERZULANDE EHER UNBEKANNT IST.

stätten und Reparaturhäuser, die auf der selben Basis funktionieren.

Wir lassen einfach das Geld weg!

All das erfüllen wir anfangs nur zu bestimmten Zeiten mit Leben, da die meisten von uns Berufe haben, mit denen sie Geld verdienen. Geld, das wir immer weniger brauchen werden.

in ein Glas an der Schank werfen. Man beachte das Wort „Schank“ = schenken, ausschenken, Dorfschenke...

Bürgercafé: Ein ehemaliges Café wird von den Menschen des Ortes wiederbelebt, indem sie es gemeinsam bewirtschaften. Man kommt dorthin mit Kuchen, den man zu Hause gebacken hat und bietet ihn den Gästen an. Will man

ganisation sorgen alle gemeinsam. An einer Seite des Cafés steht eine Bücherwand. Hierher darf man zum Lesen verweilen, sich Bücher ausleihen oder auch schenken lassen. Jeder kann Bücher vorbeibringen. Diejenigen, die das gerne tun, kümmern sich um Übersichtlichkeit.

Landwirtschaft: Hier beginnt das Erschaffen von noch nicht Vorhandenem.

Informationen und Wissen schaden nur dem, der es nicht hat.

Wir zeigen dir, wie DU dir durch das österreichische

Vereinswesen ein großes Stück FREIHEIT zurückholst und wieder Kontrolle über DEIN Leben erhältst.



Erschaffe deinen eigenen Rechtsraum – Vereine gehören sich selbst und haben aufgrund einer simplen Judikatur viele Gestaltungsmöglichkeiten, um ihre ehrenamtlichen Mitglieder bestmöglich zu unterstützen und dabei keinerlei Haftung zu kommen.

Nutze steuerliche Vorteile – Unter der Voraussetzung der Gemeinnützigkeit werden Vereine steuerfrei, um ihren Vereinszweck leichter ausüben zu können.

Interagiere Weltweit – Vereine sind nicht auf das Land gebunden, in dem sie gegründet werden, sondern können Weltweit mit anderen Institutionen, Unter-

nehmen oder Vereinen kooperieren

Schütze dein Eigentum im Verein. Wie geht das? Wenn ein Verein ein Haus im Eigentum des Grundbuches besitzt, ist es vom niemanden angreifbar, weil der Verein sich selbst gehört und keiner natürlichen Person.

Was wir als Verband tun:

Idealistenclub – Es ist eine Herzensangelegenheit, Menschen zu helfen sich im Vereinsleben zurecht zu finden und ihnen dabei zu helfen, einen Verein zu gründen.

Individuelle Unterstützung – Wir gehen spezi-

fisch auf Ihre Sache ein.

Vorträge – Mit langjährigen Experten und Kooperationspartnern aus verschiedensten Bereichen informieren wir Mitglieder, Vereine, Verbände und Vorstandsmitglieder über alle Themen.

Workshops – Wir organisieren Workshops zu Vereinsspezifischen Themen wie Gesundheit, Schulbildung, Erwachsenenbildung, Bewusstseinserweiterung, (Forschung in Digitalisierung, Medizin, Umwelt, Technik, Tier-Naturschutz), Kunst-Kulturtraditionen und Immobilien.

Expertenrunden – Wir vernetzen Experten unter-

einander und schaffen Raum zum Austausch.

Netzwerken – Wir veranstalten Events zum gegenseitigen Austausch und der Vernetzung von Vereinsmitgliedern.

Infomieren – Der Verband bezweckt die Volksbildung und Weitergabe von Wissen und Erfahrungen und Förderungen in allen Lebenslagen.

AUTOR: Alexander Smetana (Präsident)

freiheit@foerderverband.com
www.foerderverband.com



CHARISMA
MasterCoaching by Helke Kastner

INFO@CHARISMA-INSTITUT.DE
CHARISMA-INSTITUT.DE

Ich helfe Dir, Deine Bestimmung und Deinen Ur-Spruch zu erkennen und diesem zu folgen. Auch Deine Seele hat sich für dieses Leben etwas besonderes vorgenommen. Der Ur-Spruch zeigt Dir Deine Aufgabe, Deine Talente und Deine besonderen Fähigkeiten. Mit diesen ausgestattet, erkennst Du Dein wahres, einzigartiges Potential und hast die Möglichkeit, dieses auszuschöpfen, um ein selbstbestimmtes, erfülltes und glückliches Leben zu führen.



UR SPRUCH

ERKENNE DEINEN INNEREN EINZIGARTIGEN JUWEL



Ich erinnere Dich an Deinen
inneren, einzigartigen
Juwel

Der UR-Spruch

Ja! Du liest absolut richtig: DEIN UR-SPRUCH. Auch wenn Dein Verstand Dir sagt, „aber es heißt doch Ursprung...“ und – Ja! Auch das ist richtig!

Aus Deinem Ursprung nimmst Du ein Versprechen, eine Gabe, ein Geschenk mit, welches Dir hier auf Erden helfen soll, Deine wahre Bestimmung, Deine vollständige Entfaltung, Deine Erfüllung auf allen Ebenen zu erreichen. Dieses ist Dein einzigartiger innerer Juwel, welcher nur darauf wartet, dass Du ihn (wieder) entdeckst.

Genau das macht der UR-Spruch. Er „er-innert“ Dich an Dein vollkommenes Potenzial, Deine Ur-Kraft, welche durch Dich nach Außen wirken möchte, um diese Gabe zu leben und somit auch mehr Liebe, Freude und Licht in die Welt zu tragen.

Denn kennst Du Dein Versprechen, erkennst Du auch Deine Aufgabe und Deine wahre Größe. Dann tust Du das, worin Deine wahrhafte Stärke liegt. Du erlebst Deine ganz persönliche Erfüllung, wie auch immer sich diese gestaltet, du tust es einfach. Denn Du musst nichts mehr lernen, lesen, erforschen, eruieren, abwägen...! Du bist dann einfach genau dort angekommen, wo sich Deine Seele wiederfindet und wohlfühlt. Es gibt dann keine Arbeit mehr, denn alles was aus dem

Herzen und mit Freude getan wird, wird nicht mehr als Arbeit gesehen werden. Du bist mit Dir in der Einheit, im Fluss Deines Lebens, in Harmonie mit Deiner Seele. Sich (wieder) zu finden heißt, auch im Einklang mit der Welt zu sein. Du benötigst keine Resonanzsituationen mehr, welche Dir den Weg zeigen möchten, keinen Neid oder Bewunderung für Andere, weil diese anscheinend einen einfacheren Weg haben, mehr Geld, bessere Partnerschaften, tollere Berufe... Unabhängig von all diesen Aspekten erkennst Du das große Ganze viel besser, und auch, warum Du bisher gewisse Dinge erlebt hast. Du erkennst, dass es Vorbereitungen waren. Vorbereitungen, um Dich auf Deinem Weg zu Dir selbst zu unterstützen. Du erkennst, warum alles genau so „laufen“ musste, nur aus einer anderen Perspektive betrachtet.

Als ich damals von meiner Gabe erfuhr, war ich selbst noch am Suchen, nach mir, meinen Talenten, meinen Fähigkeiten und Möglichkeiten, für mich, aber auch immer für die Welt. Ich probierte schier unendlich viele Dinge aus. Einmal, um endlich mit mir selbst in Harmonie und Heilung zu

kommen, zum anderen, hatte ich schon als Kind immer ein ausgeprägtes Helferleinsyndrom. Bereits als Kind wurde ich „anders“ gesehen, was mir immer das Gefühl gab, ich bin falsch, nicht richtig, nicht gesehen, nicht wahrgenommen wie ich wirklich bin... Das verschaffte mir zusätzlich viele Situationen, in denen ich dieses auch zu spüren bekam. Kinder können unwissend oft sehr gemein sein, aber heute weiß ich, ich habe ihnen meine Unsicherheit gespiegelt, das hat sie irritiert und sie haben es als Einladung zum Mobbing etc. gesehen. Durch ihr Verhalten mir gegenüber wuchs ich, wollte wissen, was ist denn mit mir, was ist anders? Warum bin ich so sensibel und empfindsam und stecke solche Attacken nur schlecht weg, obwohl ich doch fühle, dass dieses Kind, welches mich gerade ärgert, doch gar nicht böse ist. Wieso verhält es sich dann mir gegenüber so? Warum immer ich?! Da bereits schwirrte ich gerne, noch unbewusst, in Welten und Phantasiesphären – wie ein kleiner Ausstieg aus dem Alltag, um Ruhe und Frieden zu finden. Auch sah ich die mich ärgern den Kindern dort liebevoll und gleichberechtigt mit mir

umgehen. Daher fiel mir das Verzeihen auch immer so einfach. Dass ich da noch viel mehr finden würde, war mir noch nicht bewusst. Aber das „Abtauchen“ machte mir immer so viel Freude!

Seit ich erkannt habe, welche Schätze sich dort für all die vielen, lichtvollen und ebenfalls suchenden Erdenbewohner befinden, liebe ich diese Reisen. Allein aus dem Grund, weil ich weiß, dass dort der wahre Schatz jedes Einzelnen geborgen liegt. Jeder Einzelne ist so beeindruckend, facettenreich und individuell, wie auch die Person oder Sache, für welche ich die Lesung machen darf.

Eine Lesung läuft – kurz gesagt – wie folgt ab: nachdem ich die Erlaubnis bekommen habe, verbinde ich mich mit Deiner Seele. Ab dann läuft die Kommunikation nur noch auf der Seelenebene. Die befragte Seele führt mich ggf. zu prägnanten Ereignissen in Deinem Leben und dann zu der Aufgabe, dem Versprechen, welche Deine Seele sich für dieses Leben vorgenommen hat. Dieses kann sich in Farben, Formen, Figuren, Bildern, Filmen und Informationen darstellen. Dazu wird sichtbar, welche besondere Gabe Deine Seele als Geschenk aus der Schöpferquelle mitgebracht hat, um diese Aufgabe zu erfüllen. All' diese Informationen gebe ich dann an Dich weiter. Auch für mich ist jede Lesung ein Geschenk, da ich aus eigener Erfahrung weiß, welche wundersame, bedingungslose Power dahinter steckt! Gehst Du Deinen Seelenweg, gibt es kein Scheitern, Du bist auf dem absolut richtigem Weg.

So durfte ich erstmal meine Erfahrungen machen, um mich zu erkennen. SelbstERKENNTNIS ist bereits der richtige und schnelle Weg zur SelbstLIEBE. Sie sitzt in jedem von uns und möchte einfach nur geweckt werden! Denn wenn du weißt, wer, warum und wieso Du da bist, erkennst Du Deinen wundervollen Wert und Deinen Beitrag für Dich, Deinen Partner, Deine Familie, Deine Freunde, aber vielleicht auch für Pachamama und für die ganze Welt... und kannst endlich Deine wahre Berufung leben.

Warum genau jetzt?

In den Jahren, seit ich den UR-Spruch für die Menschen, Tiere, Firmen, Organisationen, Gruppen etc. lese - (man kann für alles einen UR-Spruch lesen, da alles aus der Schöpferkraft entstanden ist) - ist mir aufgefallen, dass die Personen immer zum richtigen Zeitpunkt ihres Lebens bei mir anfragten. Der UR-Spruch kam zu ihnen, weil er endlich entdeckt werden wollte, ich bin hier nur das Instrument, welches dieses mit Liebe und Herzensfreude ausführt.

Gerade in der jetzigen Zeit, in der Alles anders ist als sonst, liegt die große Chance, den Weg nach Innen zu gehen. Von „Außen“ werden wir angestupst, durch all die Auflagen, Gesetze, Verbote und sonstige Themen. Ich persönlich habe für mich verstanden, dass Globale Aspekte immer auch unsere eigenen Themen widerspiegeln. Habe ich im Leben mit unverarbeiteten Ängsten zu kämpfen, werde ich im

Aber auch innerlich zu heilen. Heilung passiert genau dann, wenn der Körper uns keine Zeichen in Form von Krankheiten, Schmerzen und Symptomen mehr liefern muss, weil wir nicht auf unser Herz, unsere Seele hören. Es geht um Selbstbestimmung und die Erkenntnis, dass jeder Einzelne von uns Schöpfer ist. Der Eine hat dann vielleicht seinen glitzernden, mentalen Zauberstab zur Hand, jemand anderes nimmt die geistige Welt mit auf die Reise, oder man verwirklicht sich in Gesang, Malerei, Schreiberei oder sonstiger Kunst. Was für eine neue schöne Welt, in die wir hineinwachsen. Für eine Zeit, in der jeder seine Gabe lebt und dadurch im Fluss des Lebens schwimmt, in Fülle auf allen Ebenen und täglicher Freude seines Tuns und seines Seins. Das ist für mich die neue Ausrichtung und eine Chance zu wachsen, anzunehmen, realisieren und potenzieren.

Ich liebe das Zitat von Hermann Hesse aus dem Gedicht „Stufen“:

„UND JEDEM ANFANG WOHT EIN ZAUBER INNE,
DER UNS BESCHÜTZT UND DER UNS HILFT ZU LEBEN.“

Globalen Thema mit Angst reagieren. Geht es ums (mangelnde) Geld, werde ich nun genau mit diesem Thema konfrontiert... Ihr wisst, worauf ich hinauswill – denn jetzt ist auch eine gute Gelegenheit, sich selbst zu hinterfragen: was habe ich bisher gelebt, ohne es wirklich von Herzen getan zu haben? Was würde ich denn gerne tun, um mich erfüllt, glücklich und fröhlich zu fühlen. Was kann ich denn überhaupt wirklich gut? Macht mein Job mir eigentlich wirklich Spaß, oder habe ich diesen nur gemacht, damit ich monatlich finanziell versorgt bin...? Reflektiere Dich in allen Lebenslagen mal selbst; was lebst Du nur, um es getan zu haben, bzw. um zu funktionieren?

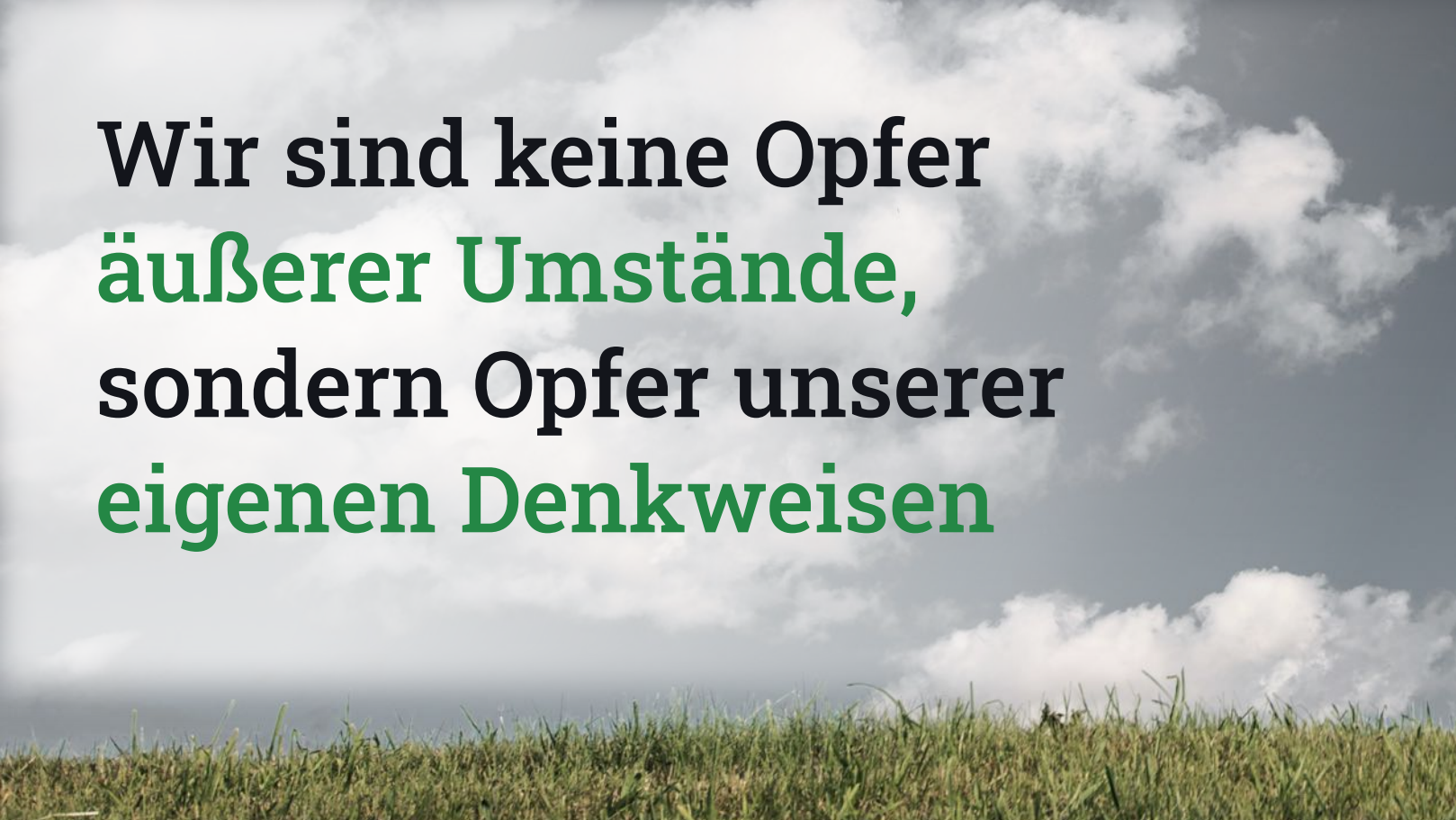
Für mein Verständnis ist alles, was gerade passiert, eine große Chance für jeden Einzelnen um sich zu finden, um sein wundervolles Licht zu erkennen und sein Strahlen hinauszu tragen.

Genau diesen Zauber möchte ich Dir zeigen. Durch das Annehmen Deiner wahren Größe wird sich alles weitere wie von Selbst in die für Dich erfüllenden Bahnen ausrichten. Vertraue – alles ist richtig und alles wird richtig gut. Für Dich, für uns, für die Allgemeinheit und für die neue, liebevolle Welt, nach der wir uns doch alle so sehr sehnen...

In Liebe, Eure Heike

AUTORIN: Heike Kastner
www.charisma-institut.de





Wir sind keine Opfer äußerer Umstände, sondern Opfer unserer eigenen Denkweisen

In seinen Büchern beschäftigt Jesus Urlauber (Bauchi) sich und seine Leser mit zentralen Fragen der „AllgeMEINEn“ Wahrnehmung.

Wie funktioniert unser Leben, aufgrund welcher Begebenheiten lassen wir es tagtäglich dazu werden, was es ist? Und wie bekommen wir es hin, es in eine andere Richtung zu lenken?

Sein Roman „2020 – Die Neue Erde“ entführt uns in eine Welt, die wir zusammen in weniger als fünf Jahren erschaffen können, wenn wir aufhören, nach dem Diktat derer zu leben, die wir als unsere Autoritäten anerkennen.

Georg „Bauchi“ Berres, Jahrgang 1974, scheiterte maßlos bei dem Versuch, so zu leben wie man es von ihm erwartete. Das gipfelte darin, dass er sich 2004 mit Burnout in eine Klinik einweisen ließ und dort die Aufgabe gestellt bekam, sein Leben wieder in den Griff zu bekommen. Was eigentlich so gemeint war, dass er wieder lernte, zu funktionieren, führte dazu, dass er sich selbst fand. Sich selbst vor allem als die maßgebliche Autorität in seinem eigenen Leben. Seitdem übt er

sich in Augenhöhe, Ungehorsam und Leidenschaft für dieses Leben, und lässt Interessierte immer wieder gern an den Erkenntnissen teilhaben, die ihm über die Jahre gekommen sind und ihm das Leben erheblich erleichtert haben.

Bauchmensch

Weltweit bekannt wurde er 2018 durch die vermeintliche Besetzung der ehemaligen Finca von Boris Becker auf Mallorca, die eine der ersten offiziellen Aktionen von TWBO war.

TWBO entstand nur wenige Monate vorher als Idee eines Friedensfestivals, in dem sich Netzwerke zusammenfinden, deren Mitglieder an einer lebenswerten Welt interessiert sind

und dafür leben, unseren Kindern auch eine solche zu hinterlassen.

Viel wichtiger als sich selbst findet er nach eigenen Angaben aber das was er macht, wovon er immer wieder spricht und wofür die Figur „Bauchi“ steht: Ein Bauchmensch zu sein, der seinem eigenen Inneren lieber folgt als irgendwelchen externen Autoritäten.

Er ist bekannt als Rebell, als den er sich jedoch gar nicht sieht: „Ich mache das was ich mache nicht aus Trotz, sondern einfach, weil ich es richtig finde.“

Sein eigener Sektenguru

Mehr als alles andere geht es bei Bauchi also um Eigenverantwortung

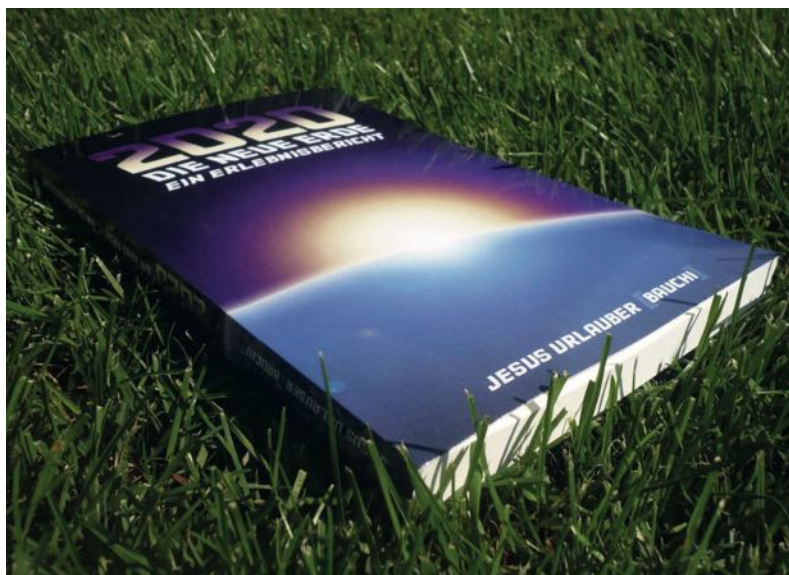


und die Kunst, das Leben wieder selbst zu gestalten. Seine Bücher finden sich auf seiner Webseite www.lest2020.de, und viele weitere Inspirationen in über 850 Videos auf seinem Youtube-Kanal www.youtube.com/ichbinbauchi.

2020 gründete er die Flowtology, eine „Sekte“ voller Gurus von sich selbst, in der jedes Mitglied glauben darf, was es will. Er lädt herzlich dazu ein, dabei zu sein. Der virtuelle „Tem-

pel“ dieser (nach eigenen Angaben „exorbitant obsoleten“) Sekte ist jederzeit erreichbar unter flowtology.net. Hier ist auch er selbst inzwischen am besten erreichbar – bei Interesse einfach kostenlos anmelden und Kontakt aufnehmen.

AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de



EINE AUSWAHL DER BUCHVERÖFFENTLICHUNGEN VON JESUS URLAUBER (BAUCHI), ZU FINDEN UNTER WWW.LEST2020.DE





„Dunkle Nacht der Seele“ als Weg zum Licht

Die aktuelle globale Situation, in der so viel Verunsicherung und Angst vorhanden ist, führt dazu, dass viele von uns dadurch die Verbindung zu ihrer inneren Essenz verlieren.

Das ist aber nicht nur einfach negativ, denn es kann ein sehr wertvoller Prozess sein.

Man nennt dies „die dunkle Nacht der Seele“

Dabei spürt man die Verbindung zum eigenen göttlichen Kern nicht mehr. In der dunklen Nacht der Seele kommen die Anteile an die Oberfläche, in denen wir Emotionen haben, die wir als niedrig schwingend bezeichnen, wie Angst, Wut, Trauer, Verzweiflung etc. und die wir bis jetzt verdrängt hatten.

Doch in der dunklen Nacht der Seele kommt all

das an die Oberfläche, damit es geheilt werden kann und das bedeutet, dass man in dieser Zeit oft in emotionalen Zuständen ist, die alles andere als glücklich sind. Es kommen Ängste hoch etc. und eine solche dunkle Nacht der Seele kann Monate, beziehungsweise unterschiedlich lange dauern.

Die Nacht ist nicht ewig

Der Zweck davon ist, dass unsere „Schattenanteile“ integriert und geheilt werden. Wenn man jedoch durch diese Zeit durch ist, ist man danach noch viel mehr in seinem Licht. Wenn ich mir die Situation ansehe, die wir jetzt auf der Erde

haben, kommt es mir vor, dass wir uns kollektiv in einer solchen dunklen Nacht der Seele befinden. In den Menschen werden Urängste geweckt, die Schattenanteile dieser Welt werden noch ersichtlicher etc.

Und wenn wir uns das so ansehen, dann wissen wir auch, dass diese Phase vorübergehen wird, denn eine dunkle Nacht der Seele ist nicht ewig.

In unserem Fall wird sie noch andauern – wir merken ja alle, dass die Regierungen nicht vorhaben, ihre Länder in den Zustand zurückzubringen, der vor der ganzen Geschichte da war.

Was gerade weltweit herbeigeführt wird, ist auf energetischer Ebene auch ein Versuch, das nun in immer mehr Menschen erwachende Bewusstsein auszubremsen.

Die Liebe ist nicht zu verhindern

Wenn wir dies für uns als persönlichen Reifungsprozess nutzen können, wird dadurch schlussendlich das Licht auf diesem Planeten vergrößert.

Denn – Am Ende ist alles gut und die Liebe wird sich auf der Erde ausbreiten. Es ist nur ein Versuch, die Liebe zu verhindern - aber

Liebe kann man nicht verhindern, man kann sie nur verzögern.

Das Beste, was wir also jetzt tun können ist, dass wir uns auf die positiven Dinge konzentrieren, Zuversicht spüren und uns für die Liebe und das Licht entscheiden. Es ist auch sehr hilfreich, sich mit anderen, die sich auch dafür entschieden haben, zu vernetzen.

Was wir denken, können wir verändern, wenn wir die benötigte Selbstbeobachtung dafür haben. Das ist das, was wir beeinflussen können, gewisse andere Dinge auf der Welt gerade weniger.

Also schauen wir, dass wir nicht den Mut verlieren und uns für die Liebe zu uns selber und zu allen anderen Menschen, Tieren und der Natur entscheiden. Auch wenn noch sehr holprige Monate auf uns zukommen können und wir nicht sicher wissen, wie lange es dauern wird, bis die Liebe zu übernehmen beginnt.

Eure Christina

AUTORIN:
Christina von Dreien



CHRISTINA VON DREIEN

AM ENDE IST ALLES GUT

WIE WIR UNS DIE HEILE WELT
SELBST ERSCHAFFEN.



GOVINDA-VERLAG

Wie wir der Verwirrung und Angstmache konstruktiv mit positivem Denken und Handeln begegnen können

Unsere Zeit wird beherrscht von weltweiten Krisen, von Angst und Verunsicherung, von Maßnahmen und Protesten, von Feindbilddenken und gegenseitigen Schuldzuweisungen.

Inmitten dieser verwirrenden Zeit erhebt eine junge Frau ihre Stimme und spricht Klartext: Christina von Dreien (Jahrgang 2001), Vertreterin einer neuen Generation von Wegweisern und positiven Impulsgebern. Ihre beeindruckende Sichtweise eröffnet einen neuen, umfassenderen Blick auf die aktuelle Weltlage und auf die bevorstehende Zeit 2021/22.

Außerhalb der gängigen Klischees gelingt es ihr, mit einer ebenso einfachen wie genialen Botschaft die Herzen der Menschen zu erreichen und zu berühren. Dieses Buch lädt uns dazu ein, unseren Wahrnehmungshorizont zu weiten und die Verantwortung für das Weltgeschehen von der politischen auf die persönliche Ebene zu heben: Was kann jeder einzelne Mensch konkret dazu beitragen, dass unser destruktives und marodes System sich letzten Endes zum Guten wandelt?

Wir können und wir werden uns die schöne, heile Welt des globalen Friedens, nach der wir uns alle sehnen, selbst erschaffen - und zwar jetzt. Ein kleines Buch, das großen Mut macht.

„Hast du noch **alle Bedürfnisse** auf deiner Platte?“



Was verbirgt sich hinter dieser neuen Übungsmethode?

In erster Linie geht es darum, unsere echten authentischen Bedürfnisse klar von unseren Strategien zu ihrer Erfüllung zu unterscheiden. Denn wir unterscheiden in unserer Alltagssprache nicht zwischen Bedürfnissen und Wünschen.

In erster Linie geht es darum, unsere echten authentischen Bedürfnisse klar von unseren Strategien zu ihrer Erfüllung zu unterscheiden. Denn wir unterscheiden in unserer Alltagssprache nicht zwischen Bedürfnissen und Wünschen. Wenn wir sagen „alle Menschen haben unterschiedliche Bedürfnisse“, dann meinen wir die Strategie

zu ihrer Erfüllung. Und wenn wir streiten, dann geht es immer um individuelle Werte, aber nicht um Bedürfnisse. Die Strategien sind das, was uns voneinander unterscheidet und auch einzigartig macht. Das aber, was uns miteinander verbindet, das sind die Bedürfnisse. Und sie verbinden uns auch mit dem Rest der Welt, nämlich auch mit

den Tieren und zum Teil sogar mit den Pflanzen, eben mit allem, was lebt. Sie sind das, was uns überhaupt antreibt, irgendetwas zu tun oder eben auch nicht zu tun.

Moshé Feldenkrais hat gesagt: „Wenn ich weiß, was ich tue, kann ich tun, was ich will.“ Ich möchte dem hinzufügen: „Und wenn ich dann noch weiß,

warum ich etwas tue, dann kann ich mehr Dinge zu tun, die mir selbst und anderen gut tun.“

In den Gesprächskreisen rund um die Bedürfnisplatte lernen wir nicht nur die Vokabeln für eine wertschätzende Sprache, wir lernen vor allem etwas über unsere eigenen Strategien. Denn es geht immer auch

um die Frage, ob diese wirklich hilfreich sind. Es geht um die Erkenntnis, ob sich mit dem, was wir tun, unsere Bedürfnisse tatsächlich gut erfüllen und zu welchem Preis.

denheit und Harmonie mit uns selbst und anderen leben.

Um wieder im Einklang mit der Natur zu leben, müssen wir zuerst einmal

chen. Stattdessen brauchen wir immer mehr von immer demselben. „Zurück zur Natur“ bedeutet für mich „zurück zu einer Bedürfnis orientierten Lebenspraxis“. Denn auch die Unterschei-

dann aber eher zu einer Überflutung mit Bildern und Informationen führt als zu einer echten Befriedigung. Aus dem Bedürfnis nach Verbindung heraus verbünden sich Menschen

DIE ARBEIT MIT DER „PLATTE“ IST GRUNDLAGE FÜR DEN EIGENEN, DEN „ERSTEN FRIEDEN“.



Im Idealfall lernen wir, uns die gesamte „Platte“ ausgewogen zu erfüllen.

Denn wenn es tatsächlich so ist, dass es ohne den ersten Frieden, also ohne die innere Gelassenheit und Souveränität eines jeden Einzelnen, keinen echten Frieden in Gemeinschaften (den zweiten Frieden) und folgerichtig dann auch keinen zwischen Staaten (den dritten Frieden) geben kann, dann ist das wohl die erste wichtigste Grundlage für Weltfrieden.

Vor allem in der Kindheit haben viele von uns Strategien entwickelt, um in dysfunktionalen Systemen und Notzeiten zu überleben, die dann im Erwachsenenalter eher verhindern, dass wir wirklich in Zufrieden-

wieder im Einklang mit unseren eigenen Bedürfnissen sein. Dazu braucht es einerseits das Bewusstsein, um welche Bedürfnisse es überhaupt geht und zweitens die Verbindung zu unseren Gefühlen. Denn sie sind nichts weiter als Seismografen, die uns darauf hinweisen, ob sich Bedürfnisse erfüllt oder eben nicht erfüllt haben. Die meisten von uns haben aber gelernt, schmerzhaft Gefühle zu verurteilen und eher Strategien entwickelt, diese zu betäuben, anstatt sie als Warnsignale zu begrüßen. Die Versuche, schmerzhaft Emotionen zu betäuben und die positiv besetzten Gefühle zu pushen, führen aber zu der Art von Suchtdenken, das sich hinter dem Kapitalismus verbirgt, weil sie uns nicht nachhaltig satt ma-

den zwischen einer echten Notdurft und Suchtdruck ist für die Genesung von Patriarchose (überlebens)wichtig.

Es sind diese „Nahen Feinde“, die unsere Welt zerstören. Zum Beispiel ist „Liebe“, die zu Eifersucht und Leiden führt, weil sie mit Anhänglichkeit, Begehren und Leidenschaft verbunden ist, keine wahre Nahrung für die Seele. Ebenso wie unsere tatsächliche Nahrung kein echtes Lebensmittel mehr ist, weil überall der Keimling fehlt und der viele Zucker in allem Essen unsere gesunde Verdauung zerstört. Das Bedürfnis nach Entwicklung und geistiger Anregung in realen Beziehungen versuchen wir über virtuelle Medien zu kompensieren, was

über Äußerlichkeiten. Aber gerade diese gängige Strategie führt immer wieder zu Trennung und Spaltung bis hin zu Krieg. Körper, Seele und Geist sind also in einem chronischen Mangelzustand.

Durch das unbewertete Teilen unserer Gedanken und das Erzählen unserer sehr persönlichen Geschichten in den Gesprächskreisen rund um die Bedürfnisplatte, entsteht sehr viel Verbindung. Die „Platte“ besteht aus neun Farbfeldern, denen sechs bis acht Wortkarten für die jeweils Neun Grundbedürfnisse zugeordnet sind. Im ersten Schritt geht es erst einmal nur darum, sich überhaupt bewusst zu machen, dass die Unterscheidung zwischen echten Be-

dürfnissen und Wünschen, also zwischen Bedürfnissen und den Strategien zu ihrer Erfüllung, für eine friedfertige Kommunikation hilfreich ist.

Diese spezielle neue Übungsmethode ist im Gegensatz zur Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg ganz bewusst nicht lösungsorientiert, also nicht auf Bitten an andere ausgerichtet. Allein, zu zweit oder in Gesprächskreis lernen wir anhand der Bedürfnisplatte zuerst einmal nur die „Vokabeln“. Und allein das fördert schon das Verständnis für die Hintergründe all dessen, was Menschen sagen und tun oder unterlassen. Durch das aktive Zuhören wächst die Empathie für uns selbst und auch für die anderen. Wir lernen allmählich selbstverständlich über echte Gefühle zu sprechen und authentische Bedürfnisse zu verhandeln, anstatt über Werte und Strategien zu streiten. Durch den regelmäßigen Austausch kommen wir auf neue Ideen, die meist erfüllender sind und weniger Schmerz verursachen, und zwar für uns selbst als auch für unsere Mitmenschen.

Wenn wir verstehen, dass unser Gefühle eigentlich nur Seismografen für den Stand unseres eigenen Sättigungsgrades sind, also etwas ganz ähnliches wie Lämpchen in unserem Auto, die darauf hinweisen, ob wir Benzin tanken oder Öl nachfüllen müssen, dann werden wir andere Menschen nicht mehr für unsere eigenen Emotionen verantwortlich machen. Denn im Laufe des regelmäßigen Übens wird sehr schnell klar, dass wir uns sehr viele

Bedürfnisse auf der „Platte“ selbst erfüllen können. Und diese neu gewonnene Kompetenz erfüllt ja dann auch gleich noch unsere Bedürfnisse nach Eigenmacht und Selbstbestimmung.

U.a. auch durch die ansprechende Gestaltung des

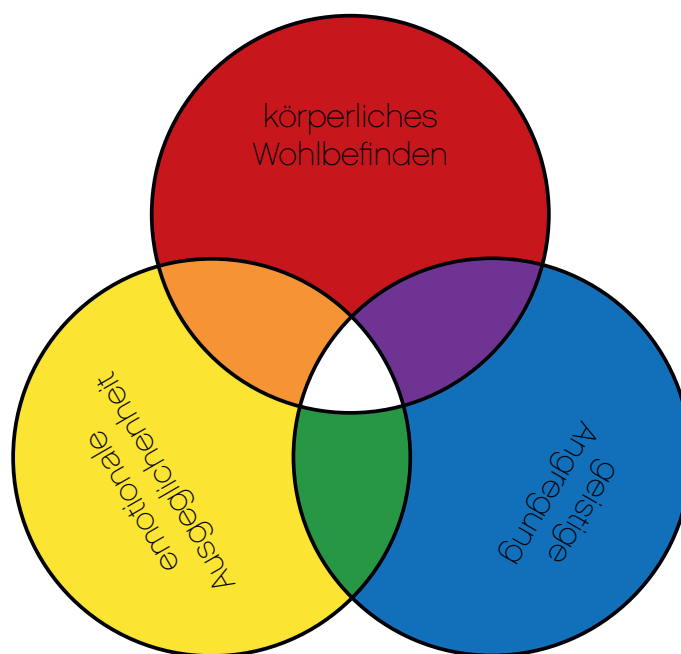
Mensch vorne am Steuer die Führung und Verantwortung für seine eigenen Bedürfnisse zu übernehmen. Dabei ist die Bedürfnisplatte so etwas wie das Navi, denn sie dient als Orientierungshilfe, mit der wir nicht nur klar zwischen authentischen Bedürfnissen

unserem Alltag nur sehr sparsam. In Verbindung mit den Begriffen für authentische Bedürfnisse werden aber gerade diese Worte dann zu der wertschätzenden Sprache, die wir gemeint haben, als wir unseren Verein gründeten. Die eigene Freude sehr fein auszudrücken und dazu das Bedürfnis klar zu benennen, welches sich durch das Zutun eines anderen Menschen erfüllt hat, ist nämlich viel gehaltvoller als nur ein einfaches Lob. Wobei für uns die „wertschätzende Sprache“ noch nicht das Ziel, sondern auch nur ein Werkzeug ist, mit dem wir uns die Vokabeln für eine Bedürfnis orientierte und damit erfüllendere Lebenspraxis aneignen.

Wenn wir den Fokus mehr und mehr auf die Momente in unserem Leben lenken, in denen sich Bedürfnisse erfüllt haben und dies dann auch klar benennen, um mit unseren Worten andere Menschen zu beschenken, dann ändert sich unsere innere Haltung zum Leben und zu all unseren Mitgeschöpfen ganz grundsätzlich und wie von selbst. Und darum geht es, um eine Änderung unserer Haltung uns selbst und dem Leben auf der Erde ganz allgemein gegenüber, und nicht um eine neue, oder gar Persönlichkeit verfremdende Sprache. Wenn ich wirklich im Frieden mit mir selbst und allem anderen bin, dann kann ich reden wie mir der Schnabel gewachsen ist und es wird nicht nur gewaltfrei, sondern auch wertschätzend sein.

Die Entwicklung des didaktischen Materials, das ursprünglich dafür gedacht war, mir selbst die Umset-

BEDÜRFNISSE VERBINDEN UNS MIT DER WELT



Materials werden Bedürfnisse nicht mehr mit Bedürftigkeit assoziiert, sondern mit etwas Existentiellem, das wir alle haben dürfen. Mehr noch, sie sind ja nicht nur etwas, das wir haben „dürfen“, sondern vor allem etwas, um das wir uns zu kümmern haben. Denn je ausgeglichener unsere eigene „Platte“ erfüllt ist, umso weniger gereizt werden wir auf die Gefühlsausbrüche anderer Menschen reagieren.

Während also das innere Kind lernt, sich auf dem Rücksitz zu entspannen, lernt der erwachsene

und Strategien, und auch Wünschen und Werten, zu unterscheiden lernen, sondern auch schnell den Zusammenhang zwischen schmerzhaften Gefühlen und unerfüllten Bedürfnissen herstellen können.

Als Unterstützung für die Unterscheidung von echten Gefühlen und Interpretationen gibt es in dem Übungsset ebenfalls zahlreiche Wortkarten. Allein 193 Worte gibt es, mit denen wir die Freude ausdrücken können, die entsteht, wenn sich Bedürfnisse erfüllt haben. Diese Worte, so ist mir aufgefallen, benutzen wir in

zung der Gewaltfreien Kommunikation zu erleichtern, weil ich bemerkt hatte, dass mir und auch anderen GfK-Übenden ganz einfach die richtigen Worte fehlen, entpuppt sich nun mehr und mehr zu einem eigenständigen Konzept, das alle anderen Therapieformen ergänzend unterstützt. Es wird auch schon an verschiedenen Stellen wie beispielsweise in der Frühförderung oder in einer Montessori-schule erfolgreich eingesetzt. Es ist nicht nur eine Weiterentwicklung der Gewaltfreien Kommunikation, sondern steht auch in einem sehr engen Zusammenhang zu meiner Friedenspädagogik, die durch die Labyrinthforschung und Matriarchatskunde geprägt ist.

Die Arbeit mit der Bedürfnis-Platte ist das Resultat meiner langjährigen Suche nach einem Konzept, mit dem wir die Werte friedliebender Kulturen

noch tiefer verstehen lernen und in unserem eigenen Alltag einbauen können, ohne an den Strategien der als Matriarchate bezeichneten Völker hängen zu bleiben. Denn das macht für mich heute den entscheidenden Unterschied aus. Wenn wir die Werte

KAPITALISMUS IST EIN SUCHTSYSTEM

und Strategien anderer Menschen aus der Sicht unserer aller Bedürfnisse heraus betrachten und wenn wir dadurch den tieferen Hintergrund all ihres und unseres eigenen Tuns verstehen, dann können wir tatsächlich etwas von anderen Menschen lernen. Wir werden nicht mehr versuchen, andere Lebensentwürfe zu übernehmen, sondern aus einem tiefer liegenden Wissen heraus eigene neue Strategien für den selben Sinn und Zweck, an uns selbst angepasst,

entwickeln. Das verhindert dann auch, dass wir Lebensentwürfe anderer ablehnen müssen, selbst dann, wenn wir das Ergebnis als positiv bewerten und auch als erfolgreich erkennen können, nur weil wir deren Strategien nicht für uns selbst umsetzen

können. Wir werden sie als eine Variante der Diversität zur Kenntnis nehmen und wertschätzen können und dann unsere eigenen Lösungen finden und entwickeln.

Dass großartige Projekte allein durch sehr kleine Veränderungen ihrer Vorzeichen möglich sind, haben schon Rebeca und Mauricio Wild in den 1990er Jahren bewiesen. Sie hatten nur zwei Grundsätze für die Entwicklung einer neuen Pädagogik, die dann zu

einem ganzheitlichen, alles umfassenden Lebensprojekt geführt haben, u.a. bis hin zu einer autodidaktischen Universität und einer autonomen Bank, mit der sie zinslose Kredite vergeben konnten. Ihr Leitfaden für all das hieß: „Wir wollen authentische Bedürfnisse erfüllen und die sensitiven Phasen berücksichtigen.“ Siehe hierzu u.a. „Erziehung zum Sein“ und „Sein zum Erziehen“ von Rebeca Wild. Sie waren die ersten, die mich davon überzeugt hatten, dass es eine Bedürfnis orientierte Lebenspraxis ist, die Menschen nachhaltig erfüllt, authentisch und friedlich macht.

Das didaktisch therapeutische Material ist für den privaten Hausgebrauch geeignet, eine wunderbare Unterstützung für größere Lebensgemeinschaften und einsetzbar in der Gruppentherapie. Wir bieten Gesprächskreise, Einzelberatungen und Fortbildungen für Therapeuten*innen, Sozial- oder Heilpädagogen*innen und Lehrer*innen an, die die Bedürfnisplatte in ihr eigenes Konzept mit aufnehmen möchten.

Ich denke, dass es gerade in schwierigen Zeiten, wie derzeit in der Viruspanemie, die so viele Meinungsverschiedenheiten hervorbringt, wichtiger denn je ist, sich über die authentischen Bedürfnisse zu verbinden, anstatt noch mehr Spaltungen über Äußerlichkeiten zuzulassen.

ALPHABET FÜR ERFÜLLTES LEBEN

Gemeinnütziger Verein zur Verbreitung einer wertschätzenden Sprache und Bedürfnis orientierten Lebenspraxis.

LI SHALIMA

Ich bin ausgebildete Künstlerin, Kunstpädagogin und Kulturreferentin für Matriarchatskunde mit dem Schwerpunkt Labyrinth-Forschung und Friedenspädagogik.

Seit 2012 lebe ich in Diez an der Lahn. 2017 habe ich zusammen mit meiner Kollegin Marion Zacherl den gemeinnützigen Verein „Alphabet für erfülltes Leben“ gegründet, um das Konzept der wertschätzenden Sprache und der Bedürfnis orientierten Lebenspraxis in die Welt zu bringen.



Bei Interesse an der Übungsmethode und/oder an unserem Verein können Sie sich gerne direkt an mich wenden:

wertschaetzendesprache@gmail.com

AUTORIN: Li Shalima

www.wertschaetzendesprache.jimdo.com

Dürfen wir unserem Wesen gerecht leben und arbeiten?

Die Wesensgerechtigkeit

Ich lade euch ein, über die folgenden 12 Fragen nachzudenken:

Dürfen wir so sein wie wir sind?

Dürfen wir leben wie wir wollen?

Dürfen wir lernen was wir wollen?

Dürfen wir unsere Identität leben?

Dürfen wir unser Selbst bewusst leben?

Dürfen wir arbeiten was, wann und wie wir wollen?

Haben wir Begegnungen, die uns fördern?

Leben wir unsere Beziehungen so, wie sie zu uns passen?

Ist der Glaube uns gemäß?

Haben wir ureigene Ziele?

Umgeben wir uns mit Freunden, die zu uns passen?

Und leben wir eine Spiritualität, die uns eigen ist?

Wer weiß eine Antwort auf ALLE Fragen? Oder haben wir überhaupt eine Wahl?

Ich behaupte, wir haben sogar den Auftrag, wenn wir glücklich werden wollen unser Wesen zu entfalten, wie ein Schmetterling seine Flügel. Damit haben wir alle Antworten für uns positiv belegt und können unserer UrNatur entsprechend leben.

Doch diese Reise ist nicht einfach. Auf dieser Reise wird uns nichts geschenkt.

Ein Baby kommt als Kindwesen auf die Welt und ist im Wesentlichen frei, aber abhängig.

Danach beginnt die Vergesellschaftung und die unbewusste Fremdbestimmung setzt ein. Aus einem Buntstift wird ein gleichförmiger Bleistift gemacht.

Eltern, Lehrer und Erzieher bereiten das Individuum zu einem unauffälligen Gesellschaftswesen der Unterordnung vor.

Das Leben will aber gelebt werden, und wenn die erste Natur des Menschen unterdrückt wird, so wird sie irgendwann einmal krank.

Bei derartigen Schicksalsschlägen wachen doch einige auf und überlegen, ob die bisherigen Ziele – mein Haus, mein Pferd, mein Auto... – tatsächlich etwas mit ihrem Selbst zu tun hatten.

Die Reise beginnt. Die Reise beginnt zu uns zurück. Das ICH-Wesen wird endlich entdeckt. Doch die

neuen Ideen über das Selbst werden leider nur im Kopf entwickelt.

Die nächste Stufe ist das Fühlbewusstsein. Viele Menschen fühlen erstma-

lig, wenn etwas für sie stimmig ist und setzen ihre Rechte dann auch durch. Rechte, die schon immer da waren, aber bisher nicht in Anspruch genommen wurden. Damit hat sich eine innere Stimme entwickelt.

Schlussendlich ist die höchste Form des Lebens die Wesensgerechtigkeit. Der Erwachsene handelt frei und selbstbestimmt. Er muss die Statusspielchen nicht mehr spielen, sondern kann anderen Menschen, auf Augenhöhe aus seiner Mitte heraus, begegnen.

Er beginnt, aus dem Herzen zu leben!

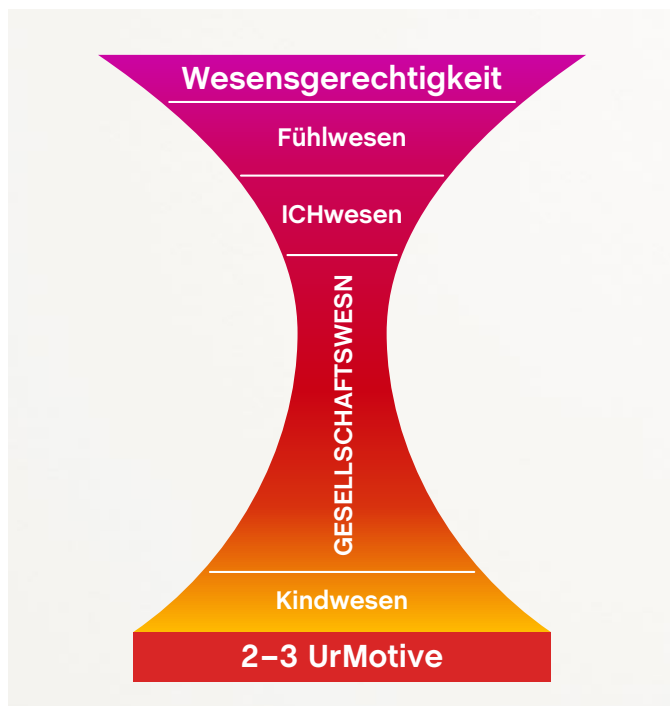
Wann beginnt eure Reise? Oder seid ihr schon mitten drin? Oder sogar angekommen?

Das echte Leben beginnt so richtig, wenn ich auf die ersten 12 Fragen eine wahre Antwort habe. Wenn ich auf allen Lebensfeldern zur Blüte komme.

Ich begleite dich gerne als innovativer Coach für wesensgerechtes Leben und Arbeiten.

AUTOR: Thomas Gernbauer

office@gernbauer.com
www.gernbauer.com



THOMAS GERNBAUER

Mehr Agilität und Innovation im Leben – das fordert der österreichische Autor und lizenzierte Coach Thomas Gernbauer.

Um sich von seinem eigenen festgefahrenen Lebensweg zu lösen, entwickelte er Modelle und Prozesse zur persönlichen Weiterentwicklung.

Sein Ansatz dreht sich um das Thema Wesensgerechtigkeit: Jeder Mensch sollte einen Weitblick entwickeln, um zu erkennen, welche Bedürfnisse er wirklich hegt und wie er diese erfüllen kann.

Mit seinem Ratgeber möchte Gernbauer Menschen inspirieren und sie dazu motivieren, sich selbst neu auszuprobieren.

Veröffentlichungen:

**Agil im Kopf –
Innovativ im (Arbeits-)Leben**
Rhombos Verlag, 2020

„Das KI Chatbot 1 mal 1“
eBook, 2020

Die erwachsene Organisation - D.E.O.
Rhombos Verlag, 2013

Verkauf den FISH!
Rhombos Verlag, 2012

Die Welt braucht uns!
Rhombos Verlag, 2010

Fokusthemen:

Der Aginnity-Prozess
Innovative Modelle
für mehr mentale Agilität

Digitales Coaching
Moderne Ansätze in der
Erwachsenenbildung

**Der Acadybot – Künstliche Intelligenz
im E-Learning**
Die Bedeutung der Technologie in
der Wissensvermittlung

Ozeanhalcedon

Ein Edelstein der „Neuen Zeit“



Bergkristall, Amethyst, Granat und Lapislazuli sind bekannte Edelsteine, auch schon zur Zeit von Hildegard von Bingen.

Aber was bitte sind die Edelsteine der „Neuen Zeit“?

Michael Gienger hat im Februar 2011 genau hierzu einen Vortrag in Tübingen gehalten und auch einige der Edelsteine der „Neuen Zeit“ vorgestellt. Ausgangspunkt ist, dass im Edelsteine-Großhandel vermehrt neue Edelsteine zu finden sind, die vorher nie im Handel waren. Man könnte jetzt sagen „na klar, ist doch immer so!“. Michael Gienger hat diese Beobachtung aber

nicht als Zufall abgetan, sondern konnte einen Zusammenhang zu unserer jetzigen Zeitqualität herstellen. Um zu verstehen, was er damit meinte, schauen wir uns einen bekannten Edelstein an: den Granat. Granat wurde nach dem 2. Weltkrieg viel im Schmuck verarbeitet und von den Frauen getragen, die damals das Land wieder aufgebaut haben. Nicht von un-

gefähr, denn Granat steht aus steinheilkundlicher Sicht für das Thema „Durch die Krise durch, Neuanfang“. Kein Wunder, und erst recht kein Zufall also, wenn die sogenannten Trümmerfrauen oft Granat trugen.

So wie damals Granat häufig gehandelt wurde und es einen Zusammenhang zur Zeitqualität gab, so woll-

te Michael Gienger herausfinden, was die in großen Mengen neu im Handel auftauchenden Edelsteine mit unserer jetzigen Zeitqualität zu tun haben.

Welche Themen hatten wir 2011, als sein Vortrag gehalten wurde? Die Sammlung der Themen: Stress, Angst, Burnout; vermehrt schwere und chronische Erkrankungen; Krebs, Demenz; massive Zunahme an Technik, Internet und Elektrosmog; existentielle Nöte, Geld, Abhängigkeiten; ein Verlust an Mitmenschlichkeit; der Verlust des Kontaktes mit der Natur; ungesunde Ernährung. Und welche Themen haben wir jetzt, 2021?

Mit den Edelsteinen der „Neuen Zeit“ geht es um einen Wendepunkt! Es ist eine Zeit des Wandels. Und hier können wir aktiv dazu beitragen, das Kommende zu gestalten und die Auswirkungen unseres Handelns wahrzunehmen. Die Steine der „Neuen Zeit“ unterstützen uns darin, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wo wir etwas Gutes für die Welt tun können. Dabei ist der Ausgangspunkt immer ganz individuell und bei jedem Einzelnen unterschiedlich. Wenn ich glücklich bin, kann ich als SchöpferIn beitragen – in der Familie, in der Gemeinschaft von FreundInnen, KollegInnen, KundInnen, aber auch zum Wohle aller für die Menschheitsfamilie, die Erde und die geistige Welt. Die Edelsteine der „Neuen Zeit“ stellen sich zur Verfügung, dich dabei zu begleiten und dich immer wieder daran zu erinnern, um was es geht: den Wendepunkt und die Zeit des Wandels!

Umfangreiches Farbspektrum

Werden wir mal konkret und schauen uns den Ozeanchalcedon als einen Vertreter der Edelsteine der „Neuen Zeit“ an. Ozeanchalcedon gehört zur Familie der Chalcedone. Er entsteht magmatisch. Gefunden wird er nur an der Küste von Madagaskar. Gut erkennbar ist er durch seine kugelförmigen Gebilde, die sich in der Signatur zeigen. Sein Farbspektrum ist umfangreich: grün, rot, blau, gelb, orange und weiß. Dabei durchmischen

sich in diesem Edelstein meist mehrere Farben.

Aus dem Blick der Steinheilkunde steht der Ozeanchalcedon auf geistiger Ebene für das Thema Erneuerung. „Er

MIT DEN EDELSTEINEN DER „NEUEN ZEIT“ GEHT ES UM EINEN WENDEPUNKT!

bringt ein Bewusstsein der Fülle und unbegrenzten Möglichkeiten und regt an, das Leben zu verbessern.“ (Michael Gienger, Die Steinheilkunde). Auf der emotionalen Ebene unterstützt uns der Ozeanchalcedon, die Hoffnung in uns zu fühlen und positiv gestimmt, belastbar und gelassen zu sein. Mental hilft der Ozeanchalcedon, Konflikte zu lösen. Er bringt Kreativität, Tatkraft und einen guten Kontakt zur Umwelt. Körperlich unterstützt er die Stärkung des Immunsystems, wirkt entgiftend und trägt zur Regeneration bei. Entzündungen, Infektionen und Allergien bessern sich. Die Hohlorgane in unserem Körper (erinnere: Chalcedon mit kugelförmigen Gebilden) gehen mit Ozeanchalcedon in Resonanz.

Durch die Farbvielfalt kann ich schauen, was ich benötige, damit es mir besser geht. Ein Grün für die Hoffnung, ein Rot, um in die Tatkraft zu

kommen oder ein Blau, um mich zu beruhigen. Seine magmatische Entstehungsweise gibt uns den Hinweis, dass wir viel, viel mehr Möglichkeiten haben, unser Leben zu gestalten. So wie im Magma alle Mineralien dieser Erde zu finden sind, so sollen wir uns bewusst sein, dass die Fülle und die Unbegrenztheit auch in unserem Leben sein kann.

Praktische Anwendung

Ozeanchalcedon kann ich vielfältig anwenden: ob am Körper getragen, aufgelegt oder im Wasser zum Trinken, mit ihm meditieren oder in einem Steinkreis mit diesem schönen Chalcedon sitzend.

Die Edelsteine der „Neuen Zeit“ begleiten uns schon einige Jahre. Jetzt, in den umfassenden und weltweiten Veränderungen, sind sie wichtige Begleiter – für den Wendepunkt und für die Zeit des Wandels.

Weitere Edelsteine der „Neuen Zeit“ sind: Schungit, Klinoptilolith, Purpurit, Stonehenge Stein, Sedona Stein, Shattukit, Richterit, Auralith – und noch einige mehr...

AUTORIN: Elisabeth Weyand
info@elisabeth-weyand.de

Edelsteinberatung & Edelsteinhandel Elisabeth Weyand

- **Steinheilkunde, Kraftplätze, WASSER - Workshops, Seminare, Online Seminare live, Jahresausbildung**
- **Edelsteine Laden –**
- Trommelsteine, Mineralien, Wassersteine**
- **Einzelberatung oder KUBYbegleitung**

Elisabeth Weyand • www.elisabeth-weyand.de • Tel. 06126 / 957267
Youtube • fb • telegram @ImReichderEdelsteine

Clean Eating

Trend, Diät oder Philosophie?



Clean Eating ist keine Diät, sondern eine Ernährungsphilosophie, die einem ganzheitlichen Ansatz folgt. So werden natürliche, vollwertige und geschmackvolle Zutaten der Saison verwendet, die regional verfügbar sind.

Achtsamkeit, regelmäßige Bewegung, Entspannung und ein entschleunigter Alltag spielen hier eine wesentliche Rolle.

Clean Eating ist seit geraumer Zeit ein Megatrend und Internethype. Die Keimzelle ist die Ernährungsberaterin Tosca Reno aus Amerika. Sie gilt als Begründerin dieser Ernährungsphilosophie. Viele Grundlagen entstammen aus den 50er Jahren. So hatte schon damals Prof. Werner Kollath die Ernährung mit unbehandelten Lebensmitteln propagiert und bereits Anfang der 1900er Jahre entdeckte Maximilian Bircher-Benner die Vorteile der Rohkosternährung.

Ebenfalls im deutschsprachigen Raum ist u.A. die Autorin Hannah Frey als Vertreterin der „Clean Eating Basics“ bekannt.

Die „Guten Alten Zeiten“ – was ist heute anders?

Früher gab es viele Lebensmittel aus dem eigenen Garten oder direkt vom Bauern, die dann täglich selbst zubereitet wurden und so gab es im Winter keine frischen Erdbeeren. Das „metabolische Syndrom“ (Zivilisationskrankheiten) war weitgehend unbekannt und Allergien gab es so gut wie keine.

Heute sind nahezu alle Lebensmittel jederzeit und überall verfügbar und es wird zum größten Teil auf

Fertigprodukte zurückgegriffen. Das Aufwärmen ist an die Stelle von „selbst zubereiten“ getreten. Auch wird die Frage nach der Öko-Bilanz nur selten gestellt. Bekannt ist den Wenigsten, dass uns diese Ernährungsweise langfristig und dauerhaft krank macht. Dabei kann doch jeder täglich aufs Neue selbst entscheiden, wie er sich ernähren möchte. Die „Clean Eating“ Strategie liefert hier reizvolle Entscheidungshilfen für eine bewusste Ernährung, die nicht nur Ihrem Körper gut tut.

Anhaltspunkte für eine vollwertige Ernährung

Diese neue Ernährungsweise entspricht einer Umgewöhnung für den Tagesablauf und den Körper. Deshalb sollte die Umstellung „eingeschlichen“ werden. Seien Sie mit sich geduldig, denn dies kann bis zu 6 Monate dauern.

Essen Sie erst wenn sie Hunger verspüren und trinken sie vor dem Essen ein Glas warmes Wasser. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und kauen Sie ihr Essen sehr gründlich, denn die Verdauung beginnt im Mund. Lassen Sie mindestens eine halbe Stunde Zeit zwischen der Hauptmahlzeit und dem Dessert. Die letzte Mahlzeit vor dem Schlafengehen sollte mindestens 4 Stunden zurückliegen.

Die empfohlene Trink-

menge liegt bei 30 ml pro 1 kg Körpergewicht.

Es ist empfehlenswert, Rohkost und Salat stets vor der Kochkost zu essen.

Gemüse ist schonend zu dünsten oder besser noch roh zu essen.

Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte sollten während der Zeit des Einschleichens der neuen Ernährungsweise nicht öfter als 2 mal pro Woche auf dem Speiseplan stehen.

Diese gilt auch für die „Zwischendurch“-Snacks (Heißhungerattacken): Gemüsechips, Trockenfrüchte, Smoothies, Nüsse und Saaten.

Verwenden Sie Salz ohne Zusatzstoffe (Jod) und Rieselhilfe.

Würzen sie ausschließlich mit Biogewürzen und achten Sie auf die Einnahme von Bitterstoffen, die in Chicoree, Radicchio oder der Grapefruit enthalten sind, da sie die Verdauung anregen. Auch in den Saaten Fenchel, Anis und Kümmel sind Bitterstoffe enthalten, welche man auch in Verdauungstees wiederfindet.

Nahrungsergänzung

„Du bist was Du isst, verdaust, im Darm verwertest und aufnimmst“.

Die Darmgesundheit wird oft unterschätzt. Dabei

hat sie oberste Priorität. Die regelmäßige Einnahme von Prä- und Probiotika sowie Ballaststoffen ist daher so wichtig. Inzwischen ist bekannt, dass 50 % unseres Immunsystems im Darm sitzt.

Bei Ölen achten Sie auf den richtigen Anteil von Omega-6 und Omega-3-Fettsäuren. Hier sollte das Verhältnis 5:1 sein. Dies ist enthalten in Süßwasser-Algenöl, Schwarzkümmelöl und Rapsöl.

Achten Sie auch auf die Einnahme von Antioxidantien (OPC, Vitamin E und Vitamin C). Diese tragen wesentlich zum Schutz der Zellen bei.

Für der Einnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen ist es wichtig, zunächst eine Referenz-Blutanalyse vorliegen zu haben. Hier gilt es dann, gezielt zu zuführen. Eine Ausnahme hiervon bildet die tägliche Einnahme von Vitamin D mit 3000 i.E.

Je nach Konstitution (Sportler, Stress, Alter, Krankheit, Raucher) wird die Dosierung von Nahrungsergänzungen individuell unterschiedlich ausfallen.

Tipps für den täglichen Gebrauch

Bauen Sie regelmäßig Hülsenfrüchte in den Speiseplan ein, denn diese liefern wertvolles Eiweiß. Mit

einer vitalstoffreichen Ernährung durch einen hohen Anteil von frischem Obst und Gemüse wird der Stoffwechsel angeregt.

Die Einnahme von Eiweiß (Aminosäuren) ist extrem wichtig. Als Faustformel gilt 0,8 bis 1 g pro Kilogramm Körpergewicht. Dieses Eiweiß ist z.B. auch in veganem Eiweißpulver (Hanf, Reise, Erbse, Lupinen) enthalten.

Künstliche Süßstoffen (Aspartam, Cyclamat...) und Zuckeraustauschstoffe (Xylit, Sorbit,...) sollten gemieden werden.

Konservierungsstoffe in den Produkten sind bedenklich und ebenfalls zu meiden.

Begrenzen Sie Ihr Essen auf 3 Mahlzeiten, und nehmen Sie nur 2 Mahlzeiten beim Intervallfasten ein.

So genannte „Zwischen-durch-Snacks“ gehören nicht zur Clean Eating Philosophie. Ihre Bauchspeicheldrüse wird es Ihnen danken!

Weitere wichtige Empfehlungen für das „Clean Eating“: Ausreichend viel trinken, sich Zeit für Entspannung nehmen und für einen guten Schlaf sorgen.

Gesunder Genuss

Wie sie sicher erkannt haben, ist die Ernährungsphilosophie nicht neu. Verabschieden Sie sich von süßen Getränken, Fast- und „Junkfood“. Stellen Sie ihren Speiseplan aus saisonalen und regionalen Produkten zusammen – so vollwertig wie abwechslungsreich! Kochen Sie wieder! Schnippeln Sie das Gemüse und backen das Brot selbst – es ist einfacher als viele denken. Genießen und essen Sie achtsam, kauen sie

gut und trinken sie ausreichend ungesüßte Getränke.

Nehmen Sie sich wieder mehr Zeit für eine abwechslungsreiche, gesunde Ernährung. Dann wird Essen zur puren Lebensfreude, die uns genussvoll gesund hält!

Viel Spaß und Erfolg beim Entdecken von Clean Eating.

AUTOR: Eckhard Anker
eckhard.anker@web.de

Regeln für eine vollwertige Ernährung

Essen Sie täglich frisches Obst (400 g), Gemüse (300 g) und unverarbeitete Lebensmittel, z.B. als Rohkost.

Meiden Sie Produkte mit künstlichen Zusatz-, Farb- und Aromastoffen. Also alles, was eine „E-Nummer“ trägt.

Nehmen Sie täglich eine Handvoll (ca. 20 g) ungesalzene Nüsse und Saaten zu sich.

Nutzen Sie Fette wie Ghee, Kokosfett oder Rapsöl zum Braten und Öle wie z.B. kaltgepresstes Olivenöl für die Zubereitung von Rohkost und Salaten.

Essen Sie nicht mehr als 5 Gramm Kochsalz (1 Teelöffel pro Tag). Verwenden Sie dafür lieber mehr Gewürze und Kräuter.

Meiden Sie leere Kalorien. Zwar haben Weißmehlprodukte aus Auszugsmehl, Zucker und Zuckersüßstoffe (Süßstoffe) eine hohe Energiedichte, sie versorgen Ihren Körper aber kaum mit Nährstoffen.

Trinken Sie Wasser ohne Kohlensäure und bevorzugen Sie ungesüßte Getränke.

Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten regelmäßig ein, idealerweise zusammen mit der Familie und Freunden.

Essen Sie achtsam und bewusst mit frischen, regionalen und saisonalen Produkten.

Empfehlungen und Orientierungshilfen

Veganes Eiweiß & Botanicals:

www.alphafoods.de und www.athleticgreens.com

Zucker Challenge & Clean eating, Hannah Frey

www.projekt-gesund-leben.de

Biogewürze: www.azafran.de und 1001gewuerze.de

Trockenfrüchte: www.trockenfruchtversand.de

Naturheilkunde René Gräber: www.renegraeber.de

Mein Name ist ECKHARD ANKER und ich wohne in Bad Schwalbach im Rheingau. Seit 7 Jahren bin ich ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK) & Ernährungscoach. Meine früheren Tätigkeiten waren naturwissenschaftlicher und finanztechnischer Art.

Ich führe in den letzten Jahren regelmäßig Koch-Workshops durch und halte Vorträge über gesundheitliche Themen z.B. im Kneipp Verein Bad Schwalbach, bei den Vereinen der Landfrauen im näheren Umkreis und auch bei der VHS Taunusstein. Mehrfach die Woche bin ich sportlich aktiv und es macht mir viel Freude zu kochen und zu backen.

Folgende Lebensmittel sind absolut zu meiden:

Verarbeitete, vorbereitete und vorbehandelte Fleischprodukte.

Salzreiche Lebensmittel wie Fertiggerichte, Brot, Brötchen, Kuchen sowie Wurst, Käse und Konservenware.

Alle Getränke und Säfte, denen Zucker oder Süßstoff zugesetzt wurde.

Produkte, die mit Auszugsmehlen hergestellt wurden.

Die wertvollen Geheimnisse natürlicher Energiespender

Ein Bericht über Keimlinge als nährstoffreiche und gesunde Lebensmittel. Denn unsere Zellen verlangen nach Sonnenlichtnahrung und sauerstoffreicher Kost. Organische Vitamine und Mineralien, Enzyme, Fermente und Hormone versorgen uns damit.

Der Mensch isst dann zu viel, wenn er viel gekochte (denaturierte) Nahrung oder Fabriknahrung zu sich nimmt. Ständig haben die Zellen dann Hunger, weil sie aus dieser Nahrungsart nichts gebrauchen können. Jede Zelle in unserem Körper ist wie eine kleine Fabrik, die mit Leben, Seele und Geist gefüllt ist. Auch Gefühlsmäßig tanken wir auf wenn wir frische, naturbelassene Nahrung zu uns nehmen. Wir sind nun mal Natur und Ihre Zellen werden es Ihnen danken. Heute behandeln wir die Wertigkeit für Ihre gesunde Ernährung mit der Betrachtung des Mungo-, oder Mungbohnen-Keimlings.

Die Mungbohnen-Keimlinge sind wahre Nährstoffbomben, die man mit leckeren Salaten kombinieren kann. Mungbohnen beinhalten die Vitamine A, B1, B2, Niacin, Vitamin C und E und sogar Vitamin B 12, das besonders wichtig für den Darm ist. Sie enthalten wichtige Enzyme für den Stoffwechsel und die Hormone. Sie sind mineralhaltig mit viel Kalium und



Phosphor, Magnesium, Eisen und Kalzium. Da die Mungbohne oft als „Sojasprossen“ bezeichnet wird, ist die sprachliche Verwirrung unter Umständen groß. Deshalb sollte man für eine gesunde Ernährungsweise im Bereich des Clean Eating wissen, dass sie zwar als solches mit der So-

jabohne verwandt ist, aber eben keine ist. Im Asiatischen Laden wird sie auch die „grüne Sojabohne“ genannt.

Neben der Sojabohne ist die Mung-, oder auch Mungbohne genannt, mit der Adzukibohne verwandt. Sie gehört zu der Familie der

Schmetterlingsblütler. Wie alle Bohnensorten, ist auch sie eine Hülsenfrucht.

Weichen Sie die Mungbohne über Nacht in gutem, energetisch reinem Wasser (Leitungswasser wird nur in Regionen empfohlen, wo sich kein Kalk bildet) ein. Gießen Sie am Morgen das Wasser ab und waschen die Bohne mehrmals. Das Wasser des ersten Abgießens enthält viele Nährstoffe und Sie können es Ihren Pflanzen geben. So mache ich es und verdünne dabei die Lake mit Blumenwasser, damit es für alle Raumpflanzen reicht. Am besten weichen Sie die Mungbohne in einem Keimglas ein, dann lässt sie sich auch am nächsten Morgen gut durchspülen. Achten Sie generell bei Keimlingen auf die Hygiene. Bis die Mungbohne ihren Keim zeigt, mindestens zweimal (morgens und abends) wässern, gut wieder abtropfen lassen und dabei Staunässe vermeiden. Im Sommer wegen der höheren Temperaturen auch öfter. Stellen Sie das Keimglas etwas dunkel. Die Mungbohne ist zwar im

Keimprozess sehr unkompliziert, aber nach meiner Erfahrung geht der Keimprozess, vor allem bei mindestens 14 – 18 Grad schneller. Sie sollte drei Tage keimen, um Ihr volles Nährstoffpotential zu entfalten. Nach drei Tagen kann man schon davon essen. Beliebt als süßlicher, nussiger Snack für zwischendurch oder als Salat mit Avocado und Blattsalaten. Keimt sie länger und bildet bei stetiger Bewässerung stärkere Keime, wie man es beim Asialaden gewohnt ist, wird sie im Geschmack herber. Ich bevorzuge die süßliche Variante. Man kann sie nach den drei Tagen im Kühlschrank lagern, dann keimt sie nicht mehr so schnell weiter und bleibt frisch für mindestens fünf Tage. Weiterhin mindestens einmal am Tag bewässern und immer wieder gut abtropfen lassen.

Die wertvollen Geheimnissen der Mungbohne

Erst während der Wandlung vom Samen zur Sprosse entwickeln sich Ihre herausragenden Vitalstoffe und potenzieren sich. Die enthaltenen Proteine verwandeln sich in anteilig essentielle Aminosäuren um. Diese frischen, unbehandelten und noch intakten Aminosäureketten kann der Körper sofort lesen und für sich verarbeiten. Außerdem nimmt der Flüssigkeitsgehalt der Bohne stark zu und geht von 10% auf nunmehr 89%.

Eine Tasse Mungobohnen-Keimlinge enthält in etwa so viel Vitamin A wie eine Limone, Vitamin B1 wie eine Avocado, Vitamin B2 wie in einem Apfel und Vitamin C wie in einer ganzen



Ananas. Selbst der Cholin-Gehalt wächst innerhalb von vier Tagen auf das zwanzigfache. Die Mungbohne enthält ebenso auch

damit die wertvollen Inhaltsstoffe keinen Schaden nehmen. Zu gedünstetem Gemüse aus dem Wok, oder gekochten Kartoffeln mit

selbeschwerden entgegen. Durch ihren hohen Eiweißgehalt pusht sie regelrecht und spendet Ihnen pure Energie! Sie unterstützt durch ihren hohen Anteil an Ballaststoffen die Verdauung und hilft durch den niedrigen Kaloriengehalt auch bei der Gewichtsreduzierung. Im großen Ganzen kann man ihr auch einen Anti-Aging-Effekt nachsagen, denn durch die Keimung potenziert sich auch das Vitamin E, und durch die reichlich angesammelten Antioxidantien werden Schäden an der Zellmembran verhindert. Es ist immer sinnvoll, diese Stoffe regelmäßig zuzuführen, denn selbst bei vernünftiger Ernährung können Mangelerscheinungen auftreten.

Die Aminosäurenkonzentrationen in der Mungbohne/Mungbohne (ca. in mg/ 100g Lebensmittel):

NACH DREI TAGEN KEIMUNG ENTFALTET DIE MUNGOBOHNE IHR VOLLES POTENTIAL

Folsäure, welche unser Organsystem für die Bildung von körpereigenem Protein und rotem Blutfarbstoff sowie für die Produktion der Blutplättchen braucht. Folsäure unterstützt auch den Aufbau von Nukleinsäure (der Erbsubstanz). Nur gesundes Blut ist in der Lage, Krankheitskeime sofort zu bekämpfen.

Die Keimlinge oder Sprossen können vielseitig verwendet werden. Beispielsweise für Suppen und Einlagen die nicht mehr köcheln oder erhitzt werden,

ein wenig frisch gepresstem Sonnenblumenöl, Sesamöl oder Olivenöl, dazu etwas Himalaja-Salz-Sole zur geschmacklichen Abrundung (wie ein warmer Salat), sind sie eine abwechslungsreiche Beilage. Geben Sie noch ein paar klein gehackte Kräuter obendrauf und fertig ist ein leichtes Mittag-, oder Abendessen.

Die kleine geheimnisvolle Bohne ist leichter bekömmlich als andere Bohnen, hilft bei der Heilung von Entzündungen und wirkt sogar lindernd Wech-

Alanin	1300
Arginin	2080
Asparagin	3380
Glutamin	4810
Glycin	1240
Histidin	1040
Isoleucin	2170
Leucin	2220
Lysin	2080
Methionin	390
Phenylalanin	1650
Prolin	1260
Serin	1450
Threonin	1020
Tryptophan	1340
Tyrosin	880
Valin	1460

Aus dem Buch „naturalis diet“

„Das Konzept zur Gesundheit und Vitalität“ von J. Jin Japing

Aminosäurenkonzentration in Lebensmitteln (in mg/ 100g Lebensmittel)

Alanin

Alanin ist in fast allen proteinhaltigen Nahrungsmitteln enthalten, hält den Blutzuckerspiegel konstant und wird zum Muskelaufbau eingesetzt.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	2140
Goabohne getr.	1720
Sojamehl	1680
Soja getr.	1530
Mohn getr.	1390
Mungobohne	990
Mungobohne	1300
Weizenkleie	1070
Augenbohne	1080
Sesam getr.	1130
Limabohne	1210
Sonnenblumenkerne ..	1290
Linsen	1290
Parmesan 34,6%*	1190

menschliches Wachstumshormon (HGH) und hilft bei der Wundheilung und der Immunabwehr der Zellen. Sie verhindert Osteoporose.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	2310
Goabohne getr.	2510
Sojamehl	3140
Soja getr.	2360
Mohn getr.	2830
Mungobohne	2080
Erbsen	3710
Erdnüsse	3460
Mandeln	2750
Paranüsse	2120
Walnüsse	2090
Sesam getr.	2200
Sonnenblumenkerne..	2200
Sonnenblumenkernmehl	3810
Linsen	2240

Mung- und Mungobohne, Limabohne, Weizen-/Dinkelkeimlinge und Linsen vor.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	2790
Goabohne getr.	3860
Sojamehl	3140
Soja getr.	3990
Mohn getr.	2730
Mungobohne	3140
Mungobohne	3380
Limabohne	2920
Augenbohne	3170
Gartenbohne	2450
Erdnüsse	3310
Sonnenblumenkerne ..	2380
Linsen	3160
Parmesan 34,6%*	2600

z.B. in Haferflocken und Kohl vor.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	460
Dinkelmehl	470
Goabohne	getr. 680
Sojamehl	590
Soja getr.	590
Mohn getr.	510
Erbsen	450
Erdnüsse	430
Cashewnut	500
Mandeln	380
Paranüsse	480
Kichererbsen getr.	280
Weizenkleie	390
Sonnenblumenkerne ..	390
Sonnenblumenkernmehl	750

Arginin

Die Aminosäure Arginin kann die Durchblutung der Gefäßwände und die Erektionskraft erhöhen und hilft auch bei der Reduzierung von erhöhtem Blutdruck. Sie ist ein

Asparagin

Asparagin entgiftet unseren Körper und wirkt sowohl blutreinigend als auch harntreibend. Kommt u.a. in Sojaprodukten, Erdnüssen, Sonnenblumenkerne, Mohn, Goabohne,

Asparaginsäure entgiftet die Leber und wirkt am Aufbau unseres Immunsystems mit.

Cystein

Cystein hat eine besonders positive Wirkung auf Haut und Haar und kommt

Glutamin

Glutamin kommt u.a. in Sojaprodukten, Erdnüssen, Sonnenblumenkerne, Mohn, Goabohne, Mung- und Mungobohne, Linsen und Parmesan vor und wird zum Aufbau von Muskelproteinen eingesetzt. Gleichzeitig verhindert es den Abbau von Muskeln. Außerdem sorgt sie für





eine reibungslose Funktion der Darmschleimhaut.

Weizen- und Dinkelkeimlinge.....	5250
Dinkelmehl	5170
Goabohne getr.	5770
Sojamehl	7830
Soja getr.	6490
Mohn getr.	5780
Erdnüsse	5630
Mungobohne	4530
Mungbohne	4810
Gartenbohne	4330
Sonnenblumenkerne	6400
Parmesan 34,6%*	8111

Glutaminsäure

Spielt im Harnstoffzyklus eine zentrale Rolle und kann die Bildung von Nierensteinen verhindern. Sie hat ebenfalls einen günstigen Einfluss auf die Zellatmung im Gehirn. Glutaminsäure kommt u.a. in Soja, im Klebereiweiß von Weizen und Dinkel, rohem Fisch und Parmesan

vor und ist gut für das Zentralnervensystem. Glutaminsäure kann auch bei Konzentrationsschwierigkeiten und Lernschwäche helfen.

Glycin

Glycin ist eine nicht-essentielle Aminosäure und spielt bei der Bildung des Farbstoffes der roten Blutkörperchen eine Rolle, ist aber auch an der Versorgung der Muskelzellen beteiligt. Ist ebenfalls in den bereits genannten Lebensmitteln enthalten.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	2160
Weizenkleie	1320
Goabohne getr.	1800
Sojamehl	1680
Soja getr.	1420
Mohn getr.	1450
Erdnüsse	1640
Mungbohne	1240
Mungbohne	950

Augenbohne	1080
Gartenbohne	950
Sesam getr.	1480
Limabohne	1280
Sonnenblumenkerne	1630
Linsen	1300

...wie folgende Aminosäure:

Histidin

Histidin ist an vielen wichtigen Stoffwechselvorgängen beteiligt und wird zum Aufbau des Sauerstoff-übertragenen roten Blutstoffs im System eingesetzt.

Je mehr, desto mehr mentale wie körperliche Leistungsfähigkeit. Erneuerung der Zellen, Zellwachstum und Regeneration. Wird in den Zellkraftwerken der Mitochondrien ebenfalls zur Sauerstoffübertragung und damit zur Kraftentfaltung benötigt

und ist vor allem in rohem Thunfisch, rohem Lachs und in Parmesan, Emmentaler und Tilsiter enthalten. Des Weiteren in:

Weizen- und Dinkelkeimlinge	840
Goabohne getr.	1060
Sojamehl	950
Soja getr.	830
Mohn getr.	720
Erdnüsse	710
Mungbohne	830
Mungbohne	1040
Augenbohne	1180
Gartenbohne	950
Sesam getr.	1480
Limabohne	1280
Sonnenblumenkernmehl	940
Linsen	710
Parmesan 34,6%*	1200

Isoleucin

Isoleucin ist von Bedeutung für Kraft- und Ausdauersportler und beschleunigt die Wundheilung.

lung. Gehört zu den gehirn-
aktiven Aminosäuren und
bildet Neurotransmitter,
wie Tryptophan und Phe-
nylalanin. U.a. in rohem
Fisch, Nüssen und Hülsen-
früchten enthalten.

Weizen- und	
Dinkelkeimlinge	1320
Goabohne getr.	1850
Sojamehl	1900
Soja getr.	1780
Mungbohne	1270
Mungobohne	2170
Augenbohne	1660
Gartenbohne	1490
Limabohne	1290
Sonnenblumenkern- mehl	2050
Sonnenblumenkerne .	1370
Erbsen	1880
Parmesan 34,6%*	1930

Leucin

Leucin ist eine essenti-
elle Aminosäure, wesent-
lich für muskuläre Aus-
dauer und kommt in Wei-
zen/Dinkelkeimen, Erd-
nüssen, rohem Thunfisch
vor. Sowie in Erbsen und
den bereits genannten Le-
bensmitteln.

Weizen- und	
Dinkelkeimlinge	2170
Goabohne getr.	3210
Sojamehl	2880
Soja getr.	2840
Mohn getr.	1960
Mungbohne	2220

Mungbohne	2170
Augenbohne	2110
Gartenbohne	2260
Sonnenblumenkern- mehl	2790
Erbsen	2340
Parmesan 34,6%*	3500

Lysin

Lysin sorgt vor allem
für die Stabilität unseres
Bindegewebes und fördert
die Produktion des Hor-
mons HGH. Die Zellaktivi-
tät wird stimuliert und ver-
leiht jugendlichen Elan
und Fitness bis ins hohe
Alter. Unentbehrlich ist Ly-
sin unter anderem für die
Stabilität von Kollagen im
Bindegewebe. Darüber hin-
aus beeinflusst Lysin die
Aufnahme von Kalzium in
Zähne und Knochen posi-
tiv. Sie ist die wichtigste, da
limitierende Aminosäure
im pflanzlichen Eiweiß
und Teil des Carnitins, das
Fett in die Zelle einschleust
und damit die Fettverbren-
nung überhaupt erst er-
möglich. Die Aminosäure
findet sich ebenfalls in
Hülsenfrüchten und Ge-
treiden, Keimlingen sowie
Samen.

Weizen- und	
Dinkelkeimlinge	1900
Goabohne getr.	2930
Sojamehl	2560
Soja getr.	1900
Mungbohne	1950

Mungbohne	2080
Augenbohne	1520
Gartenbohne	1870
Limabohne	1470
Sonnenblumenkern- mehl	1400
Erbsen	2130
Linsen	1890
Parmesan 34,6%*	2980

Methionin

Stärkung der Leis-
tungskraft, hebt die Stim-
mung, kräftigt das Ge-
dächtnis und schwemmt
Schwermetalle aus dem
Körper. Sie ist Ausgangs-
punkt für jeglichen Ei-
weiß-Aufbau und Bestand-
teil des Carnitins. Eben-
falls wichtig für die Ab-
wehrfunktionen der Kil-
lerzellen im Blut. Diese
Aminosäure baut ebenfalls
Körperfett ab und kommt
vor allem in grünem Ge-
müse vor und ist essentiell
für den Menschen. Des
Weiteren in:

Weizen- und	
Dinkelkeimlinge	560
Goabohne getr.	450
Sojamehl	590
Soja getr.	590
Mungbohne	390
Augenbohne	330
Sesam	640
Mohn getr.	430
Erbsen	450
Paranüsse	890
Sonnenblumenkerne .	490

Sonnenblumenkern- mehl	710
Parmesan 34,6%*	960

Phenylalanin

Phenylalanin (eine der
acht essentiellen Amino-
säuren) ist an der Bildung
vieler unterschiedlicher
Stoffe im Körper beteiligt
und kommt ebenso in vie-
len Hülsenfrüchten und
den genannten Lebensmit-
teln vor. Sie ist ebenso an
der Bildung der Botenstoffe
Adrenalin und Noradrena-
lin beteiligt, die Ihre Reak-
tionsfähigkeit und Kon-
zentration verbessert. Zu-
dem steigen der Gehalt des
Kreativitätshormons
(ACTH) und Endorphine im
Blut an und macht Sie
wach und hochkonzen-
triert.

Goabohne getr.	1870
Sojamehl	1860
Soja getr.	1970
Mungbohne	1650
Mungobohne	1570
Augenbohne	1300
Limabohne	1350
Erdnüsse	1540
Erbsen	1390
Linsen	1400
Sonnenblumenkerne	1260
Sonnenblumenkern- mehl	1960
Parmesan 34,6%*	1910



Prolin

Prolin kommt u.a. in den genannten Mitteln, außer Erbsen, und in Sesam vor und stabilisiert Gelenke und Arterienwände.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	1710
Dinkelmehl	1740
Weizenkleie	1140
Goabohne getr.	2690
Sojamehl	2340
Soja getr.	1820
Mungbohne	1260
Augenbohne	1670
Erdnüsse	1430
Sesam	1130
Mohn getr.	1480
Linsen	1220
Parmesan 34,6%*	3880

Serin

Bei Serin handelt es sich um eine nicht-essentielle Aminosäure, die wiederum in den genannten Lebensmitteln enthalten ist.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	1520
Goabohne getr.	1970
Sojamehl	2080
Soja getr.	1690
Mungbohne	1450
Augenbohne	1360
Limabohne	1520
Gartenbohne	1380
Erdnüsse	1830
Mohn getr.	1040
Sonnenblumenkerne ..	1170
Linsen	1510
Parmesan 34,6%*	2070

Diese Aminosäure ist ein wichtiger Baustein vieler Proteine im Körper. Sie ist eine Schlüsselsubstanz und wesentlich für die Weiterstellung der Blutgefäße und damit für die Durchblutung des Körpers, des Gehirns und des Herzens.

Zu finden unter anderen auch in der Limabohne und Erbsen.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	1550
Goabohne	getr. 1640
Sojamehl	1610
Soja getr.	1490
Mungbohne	1020
Augenbohne	1010
Limabohne	930
Gartenbohne	1150
Erbsen	1570
Mohn getr.	1200
Sonnenblumenkern- mehl	1470
Linsen	1120
Parmesan 34,6%*	1450

Tryptophan

Tryptophan kommt in Schokolade (Vorsicht; Zucker und Milchpulverbestandteile mindestens 68 - 70% Kakaobestandteil mit Xylit-Zucker) und Bananen vor und den bereits genannten Lebensmitteln und ist wichtig für den Aufbau menschlicher Proteine. Sie ist die Ausgangssubstanz für Serotonin (das sogenannte oder auch genannte Chefhormon) und Schlüsselsubstanz für die Herstellung von Melatonin, dem Jungbrunnen wegen der hohen Antioxidans.

Die Aminosäure gilt als Stressregulator.

Weizen- und Dinkelkeimlinge	330
Goabohne getr.	360
Sojamehl	480
Soja getr.	450
Mungbohne	380
Mungbohne	1340
Augenbohne	330
Erdnüsse	320
Cashewnut	450
Mohn getr.	380
Sonnenblumenkern- mehl	550

Erbsen	350
Parmesan 34,6%*	490

Tyrosin

Tyrosin wird für die Signalübertragung der Zellen benötigt. Und ist in:

Weizen- und Dinkelkeimlinge	1010
Goabohne getr.	1660
Sojamehl	1450
Soja getr.	1250
Mungbohne	800
Mungbohne	880
Limabohne	850
Gartenbohne	970
Erdnüsse	1190
Sonnenblumenkern- mehl	1040
Linsen	840
Erbsen	940
Parmesan 34,6%*	1750

Weizen- und Dinkelkeimlinge.....	1680
Goabohne getr.	2010
Sojamehl Soja getr.	1970
Mohn getr.	1670
Mungbohne	1460
Augenbohne	1740
Gartenbohne	1630
Erdnüsse	1450
Sonnenblumenkern- mehl	2180
Erbsen	1820
Cashewnut	1510
Parmesan 34,6%*	2520

*) Vorsicht – Parmesan ist sehr salzig!

Taurin

Taurin entsteht beim Abbau von Cystein und ist selbst Baustein für andere Aminosäuren. Der Körper bildet schätzungsweise 50-125 mg Taurin täglich.

TAURIN IST NACH EINIGEN AUSSAGEN DER EINZIGE STOFF, DER CHLORIT-RADIKALE BINDEN UND SOMIT AUCH VOR UMWELTGIFTEN SCHÜTZEN KANN.

Valin

Valin ist wichtig für unser Wachstum und unsere Muskulatur. Die Aminosäure kräftigt und festigt Muskeln und sorgt für psychische Belastbarkeit.

Auch für das Immunsystem spielt Valin eine große Rolle. Sie ist wichtig für den Aufbau und die Aktivität des Immunsystems. Sie ist außer in den nachfolgenden Nahrungsmitteln enthalten in Pilzen, Nüssen und kanadischem Wildreis.

Es ist Bestandteil der Gallensäure im Darm und spielt bei der Fettverdauung eine Rolle.

Es ist somit keine Aminosäure im engeren Sinne, sondern eben nur ein Abbauprodukt, obwohl Taurin als bedingt essentielle Aminosäure eingeordnet wird, ist sie im Gegensatz zu anderen Aminosäuren, auch nicht am Aufbau struktureller Proteine, beispielsweise der Muskeln oder Bindegewebe, beteiligt. Es kommt im Körper meist in freier, ungebunde-

ner Form vor. Taurin ist erheblich an der Entwicklung des zentralen Nervensystems beteiligt und stabilisiert die Nervenzellen. Es unterstützt die Insulinwirkung und soll teilweise den Blutzuckerspiegel senken.

Taurin verfügt über zellmembranschützende und antioxidative Eigenschaften (Netzhaut, Nervensystem).

Weiterhin beeinflusst es die Transportvorgänge von Kalzium, Magnesium und Zink und reguliert außerdem den Flüssigkeitshaushalt der Zellen.

Zudem verstärkt es Herz und die Funktion der Leber und sorgt für eine

straffe Haut. Gute Lieferanten für Taurin sind Algenprodukte und Ziegen- und Schafskäse (wirkt allerdings leicht verschleimend auf den Organismus).

Der Bedarf an Taurin kann bei folgenden Bedingungen, Beschwerden und Krankheiten erhöht sein:

- Bei einem Mangel an den Aminosäuren Methionin, Cystein und an Vitamin B6
- Bei gestörter Fettverdauung (z.B. bei Erkrankung von Leber, Gallenblase oder Bauchspeicheldrüse)
- Bei erhöhter oxidativer Belastung (Schad-

stoffe etc.) bei Risiko für Netzhautkrankheiten (grauer Star)

- Bei erhöhtem Blutdruck oder Risiko für Herz- und Gefäßkrankheiten
- Bei Arteriosklerose
- Bei chronisch-degenerativen Krankheiten
- Bei chronischen Leberkrankheiten
- Bei Epilepsie

Niedrige Taurinspiegel werden mit Netzhautdegeneration, retardiertem Wachstum und Kardiomyopathie in Verbindung gebracht.

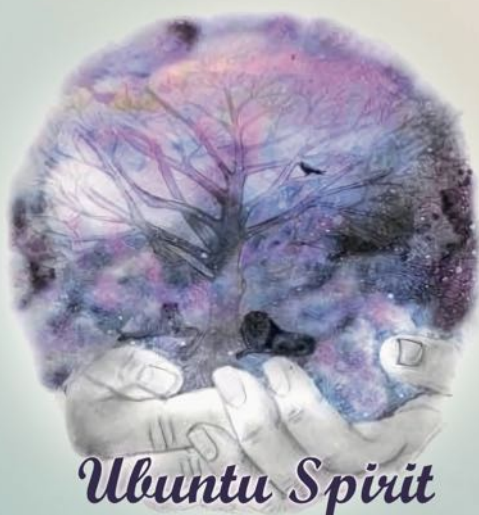
Taurin wird klinisch zur Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Hypercholesterinämie, Anfallsleiden, Augenerkrankungen, Diabetes mellitus, Alzheimer-Krankheit, Leberfunktionsstörungen, Mukoviszidose und Alkoholismus eingesetzt.

Alle Angaben ohne Gewähr!

AUTORIN: Jin Japing
info@drachen-haus.de

Werde Mitglied bei Ubuntu Spirit

Das Walnussblatt ist unsere Vereinszeitschrift und zugleich das erste große Projekt für die Vernetzung untereinander. Mehr dazu in diesem Heft auf Seite 96.



Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige
Dorfgemeinschaften



Bestimmen – sammeln – zubereiten

Die köstlichen Früchte unserer Waldbäume

Birke



Genuss zum Nulltarif mit den Früchten unserer heimischen Bäume aus dem Wald. Mit dem Begriff von „essbaren Wildpflanzen“ werden in erster Linie immer noch Kräuter in Verbindung gebracht.

Mit dem Begriff von „essbaren Wildpflanzen“ werden in erster Linie immer noch Kräuter in Verbindung gebracht. Aber neben den hervorragenden Eigenschaften von Wildkräutern, die ich gerne in einem anderen Artikel beschreiben möchte, ist es mir ein gesundes Anliegen, Ihnen zunächst eine andere Seite von wildwachsenden Waldbaumfrüchten vorzustellen.

Dass uns auch einheimische Waldbaumarten sehr nahrhafte und gesunde Lebensmittel offerieren, findet kaum Beachtung und die Aufmerksamkeit für diese Werte sind fast völlig vergessen worden. Höchstens noch zum Basteln wird einiges verwendet, aber als Clean Superfood ist dieses geistige Wissen nicht mehr im heutigen Menschen vorhanden.

Hätten Sie gedacht, dass man das frische Birkenwasser selber machen kann? Oder den Ahornsirup?

Ich möchte mit der Birke (*Betula pendula* und *Betula pubescens*) beginnen. Von den insgesamt 40 Arten auf der nördlichen Halbkugel, haben wir drei in Mitteleuropa heimisch. Die Zwergbirke (*Betula nana*), die Hänge- und Sandbirke (*Betula pendula*) und die Moorbirke (*Betula pubescens*).

Die häufigere Art, die Hänge- und Sandbirke, ist ein dekorativer Baum mit herabhängenden Zweigen und einer weißen Borke, von tiefen dunklen Rissen und Flecken gekennzeichnet. Die Blätter sind länglich zugespitzt mit kleinen Zähnen aber eher etwas ungleichmäßig gezahnt. Sie kann eine

Höhe von 25 bis 30 Metern erreichen.

Die Birke braucht viel Sonnenlicht und ist vielseitig verwendbar. Aus Birkenholz lassen sich viele nützliche Dinge herstellen. Zum Beispiel Reisigbesen, aus den langen, dünnen Zweigen der Hängebirke. Man kann aus der Rinde Schachteln für die Vorratshaltung von Lebensmitteln, wie beispielsweise Kekse oder Mehl machen. Birkenrinde eignet sich auch zur Dachbedeckung. Und wenn es nur noch feuchtes Holz gibt, ist das Holz und die Birkenrinde die einzige brennbare Holzart.

Der „echte Birkenzucker“ (gesunde Alternative zu schädlichem weißem oder braunem Zucker) wird aus Holz und Rinde hergestellt. Auszüge aus

Birkenblättern werden wie „Birkenwasser“ als Haarpflegemittel verwendet. Blätter und Rinde werden zu Arzneizwecken eingesetzt.

Birkenblätter sind daher zur Durchspülungstherapie bei bakteriellen und entzündlichen Krankheiten der ableitenden Harnwege sowie bei Nierengrieß (Vorstufe von Nierensteinen) offiziell anerkannt. Ein Birkenblättertée ist ein gutes Hausmittel bei wiederkehrenden Harnwegsinfekten, bei Reizblase und zum Vorbeugen von Harnsteinen. Außerdem werden Birkenblätter zur unterstützenden Be-

einer Avocado, jungen frischen Birkenblättern und Mungbohnen-Keimlingen, Roten Zwiebeln, Feldsalat oder Babyspinat. Dazu etwas Salzsole und schwarzen Pfeffer, frische gehackte Korianderkräuter, etwas Petersilie und Bio-Limetten- oder Zitronensaft zum Abschmecken. Dazu kaltgepresstes Sesamöl oder Sonnenblumenöl. Wer kein Öl möchte kann etwas fermentierte Rice-Kokosmilch verwenden. Schmeckt beides gut. Viel Spaß beim Sammeln.

Das Birkenwasser können Sie bereits ab Februar (falls frostfrei) direkt

nach unten. Dort wird dann ein kurzes Stück Rohr mit entsprechendem Durchmesser hineingesteckt. Am besten wäre ein Bambusrohr; bedenke, dass dem Baum ein metallischer Gegenstand nicht so angenehm ist und ihn schmerzen könnte. Jetzt nur noch ein Gefäß zum Auffangen darunter stellen, oder wenn das Rohrstück stark genug eingebracht ist, ein leichtes Gefäß darunter hängen. Wichtig: Nach der Ernte sollte man das kleine Loch mit einem Stück Korken passgenau wieder verschließen.

Um dem Baum nicht zu schaden, sollte man die Menge des abgezapften Saftes auf maximal 3 Liter begrenzen. So kann der Baum sich schnell wieder erholen. Der frische Saft gärt bei Wärme schnell und hält sich im Kühlschrank drei bis vier Tage. Das Gefäß mit dem Birkenwasser am besten luftdicht verschließen, oder wie nachfolgend für das ganze Jahr haltbar machen: das Birkenwasser wird dazu kurz aufgekocht, in heißem Zustand mithilfe eines Trichters in sterile Flaschen mit Schraubverschluss abgefüllt und an einem dunklen kühlen Ort gelagert. Es ist ein leicht süßliches Getränk und kann auch als Pflegemittel für Haare und Kopfhaut verwendet werden.

Selbstverständlich gibt es noch mehr heimische Bäume mit hervorragenden Früchten für uns, die ich Ihnen noch vorstellen werde. Es geht also im nächsten Heft spannend weiter!



handlung bei rheumatischen Erkrankungen genutzt.

In der Volksmedizin werden Birkenblätter innerlich gegen Gicht eingesetzt. Äußerlich finden Birkenblätter gegen Haarausfall und Schuppenbildung Einsatz.

Junge frische Birkenblätter schmecken lecker und eignen sich im Frühjahr für einen gesunden, nährstoffreichen Salat. Die Knospen der weiblichen Blüten und die jungen kleinen Blätter kann man ab Mitte April bis Anfang Mai ernten. Junge Blätter für Tee oder Auszüge von Mai bis Juni. Einen Salat zaubern Sie am besten mit

vom Baum abzapfen. Aber nur von wirklich kräftigen Bäumen und nur vor dem Austreiben, sonst könnte der Baum geschwächt werden – und das wollen wir als verantwortungsbewusster Naturfreund natürlich nicht. Der in der Rinde aufsteigende Saft ist herrlich erfrischend. Verfahrensweise: Das Anbohren sollte in einer Höhe von circa 40 cm erfolgen und die Stammdicke sollte mindestens 30 cm Durchmesser aufweisen.

Du bohrst also ein kleines, etwa 4 cm tiefes, im Winkel aber leicht ansteigendes Loch in die Birkenrinde. Am leichtesten geht das mit einem Akku-Bohrer. Also von oben leicht

AUTORIN: Jin Japing

Anmerkungen:

Harnwegsinfekte
www.docjones.de/krankheiten/harnwegsinfektionen

Rheuma
[https://www.docjones.de/krankheiten/rheuma](http://www.docjones.de/krankheiten/rheuma)

Erwachen auf die andere Art

Hühnerhaltung



Manche sagen es ist ein Trend, ich denke, es ist einer der Wege, der uns unsere Selbstbestimmung und damit unsere Selbstachtung zurückgibt. Ich allein Sorge für meine Frühstückseier. Naja, so wörtlich war das nicht gemeint, Menschen können viel, die Kernkompetenz für das Frühstücksei haben noch immer die Hühner.

Und da sind wir schon beim Thema. Heute möchte ich ganz grob die Gedanken, die man sich vor dem Erwerb von Hühnern machen sollte, aufzeigen. Für alle wichtigen Dinge wie Stall, Auslauf, Futter, Nachwuchs, etc. gibt es Folgeartikel, die detailliert meine Erfahrungen und Tipps zur Hühnerhaltung erörtern.

Ach ja, ich bin auf einem Bauernhof groß geworden, übernahm recht früh die Betreuung der Hühner und halte nach zeitlicher Unterbrechung seit 8 Jahren Zwerg-Rassehühner. Begleite zwei Naturbruten im Jahr und bin begeisterter Fan dieser lebenswerten Tiere.

Was benötigen die Damen, damit beide Seiten - Huhn und Mensch - glücklich sind?

Im Großen und Ganzen ist die Hühnerhaltung einfach, die Tiere sind genügsam, selbstbestimmt und bei artgerechter Haltung gesund und munter. Sie sind sich selbst genug.

Die Tiere brauchen einen STALL, in dem sie bei Nacht trocken und vor Raubtieren wie Fuchs und Marder geschützt sind. Die Größe des Stalls hängt von der Anzahl ab. Etwas mehr Platz wie in der industriellen Tierhaltung von einem DIN A4 Blatt pro Henne sollten wir unseren neuen Mitbewohnern schon gönnen. Ich empfehle einen Stall von mindestens 5m², damit die tägliche Versorgung dem Halter keinen Hexenschuss und Schlimmeres beschert. Bei dieser Größe können gut 10 bis 12 Tiere untergebracht werden. Von der Höhe sollte der Stall bequem für uns Menschen zu betreten sein.

Für die tägliche Körperertüchtigung, Grünzeug – Hühner fressen viel Gras und Kräuter, daraus machen sie qualitativ hochwertige Eier mit hohen Omega 3 Fettsäuren -, das Staubbad zur Körperpflege und schöne Plätze

zum Sonnen, braucht es einen AUSLAUF, der gern üppig ausfallen darf. Pro Huhn sollten mindestens zwischen 10 und 15 m² Auslauffläche zur Verfügung stehen, ansonsten hat man schnell eine abgeweidete Brachfläche, die für die Tiere keine Nahrung bietet und für das menschliche Auge nicht



BERNHARD, DER SCHÖNE HAHN

gerade ansprechend ist. Sofern ein Gemüsegarten vorhanden ist und die Absicht besteht, das Gemüse selbst zu verzehren, empfehle ich, diesen vor den gefiederten Freunden zu schützen. Meine Oma zäunte ihren Gemüsegarten mit einem Staketenzaum von 2 m Höhe ein.

Hühner legen auch ohne Hahn Eier. Ein Hahn hat Vorteile, er sorgt für ein gutes Betriebsklima indem er Zwistigkeiten unter den Damen schlichtet, schaut zum Himmel, ob Gefahren aus der Luft drohen und sorgt letztendlich für Nachwuchs. Einzig das Krähen, im Sommer schon ab 3 Uhr morgens, kann bei sensiblen Nachbarn zum Problem werden. Es ist

wie im richtigen Leben, im Alter werden die Herren ruhiger, ist das erste Lebensjahr geschafft und steht er inmitten seiner Damen ohne Konkurrenz, dann nimmt er es mit dem Krähen nicht mehr so genau. Mit mindestens sechs Hennen ist ein Hahn ausgelastet, ansonsten überfordert er die Damen.

Gibt es Unterschiede bei den Hühnern?

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen den Hybriden der Agrarindustrie und den Rassehühnern.

Hybriden sind Hochleistungstiere, bei denen effektive Landhuhnrasen, meist aus dem Ausland, miteinander gekreuzt wurden. Bei weiterer Zucht mit diesen Tieren, gehen die Leistungsmerkmale verloren. Man muss immer neue Tiere kaufen, um die Eigenschaften zu erhalten. Bei diesen Zuchtlinien wird zwischen Eier- und Fleischerzeugung unterschieden. Dabei gilt als Faustformel, je mehr Fleisch, desto weniger Eier. Die Eierzeuger setzen wenig Fleisch an, deshalb werden die männlichen Küken gleich nach dem Schlupf getötet, in Deutschland sind das pro Jahr ca. 45 Millionen Tiere, ein ethisches Desaster. Bei den schnell wachsenden Fleischlinien mit hohem Brustfleischanteil werden die weiblichen und männlichen Tiere genutzt. Ein Mastdurchgang dauert 4-5 Wochen, danach sind die „Erzeugnisse“, die wir aus dem Supermarkt kennen, fertig. Die Züchtung auf Leistung geht zu Lasten der genetischen Vielfalt, dem Tierwohl (Qualzuchten) und der Gesundheit – ohne Antibiotika geht in der industriellen Tierhaltung nichts -. Dabei ist zu bedenken, dass die industrielle Produktion nur auf sehr wenige völlig überzüchtete, krankheitsanfällige Hybridrasen setzt. Wer sich mit der industriellen Hühnerhaltung, die in den Händen weniger Konzerne liegt, näher ausein-

anderssetzen möchte, dem empfehle ich das Buch „Planet der Hühner“ von Mario Mensch und Anna Olschewsky.

Leider verdrängen die Hybriden noch immer die Rassehühner. Rassehühner entwickelten sich über Jahrhunderte in menschlicher Obhut, meistens regional, was man an der Rassebezeichnung erkennt, z.B. Sulmtaler, Altsteirer, Barnevelder. Sie sind robust, selbstbewusst und widerstandsfähig. Die Züchter von Rassehühnern tragen mit ihrer wertvollen Arbeit zum Erhalt der genetischen Vielfalt bei. Das sollten wir unterstützen.



DAS AUFBÄUMEN

zen und wertschätzen, indem wir uns in Zuchtvereinen, die es im ländlichen Raum noch gibt, nach Hühnern umschauen. Bei den meisten Rassen gibt es kleinere Vertreter ihrer Art, die als Zwerghühner bezeichnet werden. Die etwas kleineren Eier (zwischen 40 und 50 Gramm) finde ich schmackhafter, weil diese einen geringen Eiweißanteil aufweisen. Zwerge sind irgendwie niedlicher und sollen kleinere Löcher scharren, was ich so nicht bestätigen kann.

Wer besonderes Augenmerk auf vom Aussterben bedrohte Rassen legen möchte, schaut sich im Internet

auf www.g-e-h.de um. Erfahrungsgemäß ist die Beschaffung der Tiere aufgrund ihrer Seltenheit meistens sehr aufwendig.

Die signifikanten Unterschiede zwischen Hybrid- und Rassehühnern habe ich tabellarisch dargestellt.

Wie viele Hühner sollen es sein, um meine Familie, Freunde oder Nachbarn mit zu versorgen?

Das hängt natürlich davon ab, wie viele Eier benötigt werden. Für eine 4-köpfige Familie sollten 5 Hühner aus-

reichte fällt auf, dass dafür nur wenige Eier benötigt werden, das Problem scheint nicht neu zu sein. Wir haben unser Essverhalten dem Legeverhalten der Hühner angepasst. Nach der Wintersonnenwende beginnen meist die jungen Hühner wieder mit dem Eierlegen. Ältere Damen nehmen einen etwas längeren Urlaub.

Wie ernähre ich die Hühner?

Am liebsten fressen sie Weizen, den wir direkt beim Biobauern so wie er aus dem Mährescher kommt, kaufen. Alte erfahrene Züchter pflegen zu sagen „Der Auslauf deckt den Tisch“, dem ist nichts hinzuzufügen. Als Getränk bevorzugen sie sauberes Wasser.

Wer versorgt die Tiere, wenn ich verreise?

Diese Frage ist eine der Wichtigsten und sollte schon vor Erwerb geklärt sein, schließlich wollen die Tiere jeden Tag versorgt werden. Für das abendliche Schließen der Stalltür ist eine vertrauenswürdige Person unabkömmlich.

Wieviel Zeit muss ich für die tägliche Versorgung einplanen?

Täglich müssen folgende Aufgaben erledigt werden:

Morgens ca. 10 Minuten

Stall öffnen (geht automatisch mit entsprechender Vorrichtung), Hühner füttern, für beste Hühnergesundheit sollten die Stoffwechselendprodukte, die nach Kompostierung ein wunderbarer phosphatreicher Gartendünger sind, täglich entfernt werden

Abends ca. 10 Minuten

füttern, Eier einsammeln

Hühner gehen in der Dämmerung selbständig in den Stall. Bevor ich den Stall schließe, zähle ich stets durch, da das natürliche Schlafverhalten auf Bäumen im Freien gelegentlich vorkommen kann und ich nicht riskieren will, dass der Baumgarder zu dick wird.

Nach drei bis vier Wochen sollte

ein größerer Einsatz im Stall geplant werden, um mal richtig sauber zu machen und die gesamte Einstreu zu erneuern. Als Einstreu verwenden wir selbst gemachtes Heu, das was beim Wiesenschnitt mit dem Rasenmäher anfällt, im Winter ersetzt dies das Grünfutter. Genauso kann man Holzspäne (nur von Naturholz) oder Stroh als Einstreu verwenden.

Und noch eine kleine Vorwarnung. Wir verbringen viel Zeit mit der Beobachtung der Tiere. Es ist nicht nur erholsam, sondern auch amüsant das Leben der Hühner zu studieren.

Was mache ich mit den Hennen, wenn sie alt werden und nur noch zufällig ein Ei legen?

Das ist schon fast eine Gewissensfrage. Da die meisten Rassehühner Zwiehühner sind, also für Eier und Braten geeignet, kann man aus ihnen Suppe machen. Soll ja bei gesundheitlichen Problemen der Atemwege, früher hieß das Grippe, helfen. Bei uns dürfen die Damen ihren Lebensabend genießen, bis der Hühnergott sie zu sich ruft. Spätestens, wenn man ihnen Namen gibt, hat sich die Frage zugunsten der Hühner erledigt.

Zum Nachdenken möchte ich euch noch eine nicht alltägliche Hühnergeschichte erzählen, die ich bei Freunden erleben durfte.

Hinki, eine Hybridhenne aus industrieller Haltung, wurde über den **Verein RETTET DAS HUHN** kurz vor dem Schlachtermin befreit. Sie lebte noch ein Jahr in einer kleinen privaten Hühnerhaltung. Hinki hatte das Glück, den letzten Teil ihres Lebens artgerecht als Huhn zu verbringen. Hinkis Geschichte ist ein Tropfen auf den heißen Stein, leider ändert dies nichts am System der industriellen Eierproduktion. Es liegt allein in unserer Hand hier Veränderungen herbeizuführen, indem wir selbst tätig werden.

Zwei Hände für Hinki

Den allerwenigsten Hühnern ist es vergönnt ein artgerechtes Leben zu führen. Hinki schlüpfte in einer steri-

len Brutmaschine, ohne von den seidenen Federn und der Wärme ihrer Mutter behütet ins Leben zu starten. Zwei Hände entschieden, ob Hinki leben durfte. Weil sie ein Mädchen war, durfte sie das. Ihrer geschredderten Brüder beraubt, begann ihr Leben als Produktionseinheit mit zigtausenden ihrer Art. Hinkis erste 15 Monate müssen eine Tortur für sie gewesen sein. Als braune Hybrid von Lohmann, so wird ihre Art genannt, ist es ihr angezchtet um die 300 Eier im Jahr zu legen, fast jeden Tag eins. Sie lebte mit 10.000 ihrer Art als Bodenhaltungshenne in einem Stall. Sie hatte nur so viel Platz,



HINKI

wie eine Din A4 Seite groß ist. Nach dem 1. Legejahr kommen Hühner gewöhnlich in die Mauser. Sie ziehen sich um, wechseln ihr Federkleid und im Inneren regeneriert sich der Körper von den Strapazen des Eierlegens. Diese Kur wird den Produktionseinheiten in der Massentierhaltung entsagt, sie werden entsorgt, da sie für 2 bis 3 Monate keine Eier legen und somit unrentabel sind. Sie werden geschlachtet und zu Tierfutter für unsere Katzen und Hunde verarbeitet. Nicht mal für ein Suppenhuhn taugen ihre ausgemergelten Körper. Hinki hat bis zu diesem Zeitpunkt kurz vor dem Schlachthof kein Gras unter ihren Krallen und keinen Wind in den Federn gespürt.

Sie konnte sich weder in der Sonne räkeln noch den Verlauf der Jahreszeiten erleben. Sie erlebte keinen Frühling, wenn die Tage länger werden, sie scharfte nie nach einem Regenwurm, für sie war jeder Tag gleich. Gleich lang und gleich kurz, denn auch das Licht wurde gesteuert, um ihre optimale Legeleistung zu erreichen. So lebte sie bis zum Ausstattungsstermin, der sie dem Schlachthof näherbringen sollte.

Am Vorabend des Ausstattungsstermins griffen sie zwei Hände, die wieder über ihre Existenz entschieden. Zusammen mit einer Schwester begann für sie ein neues Leben.

Es war kalt, denn es war Winter. Hinki war leicht bekleidet, wie man eben so aussieht, wenn die Hackordnung jeden Tag aufs Neue festgelegt und die Langlebigkeit mit Federrupfen bekämpft wird. Ihr neues Leben begann bei fünf Westfälischen Totlegern* mit Hahn in einem schönen schmunken und liebevoll eingerichteten sauberen Stall. Das allerschönste für sie war der Garten mit Erde unter den Füßen, in der man nach Würmern scharren konnte. Trotz ihres unvollständigen Federkleides, welches sich langsam erneuerte, war sie immer die Letzte, die in den

Stall zum Schlafen ging. Sie hatte viel nachzuholen. Sah sie doch zum ersten Mal die Sonne, Bäume, Vögel, die über ihr in der Luft flogen, sie spürte den Wind, der mit ihren Federn spielte. Sie lebte richtig auf. Leider war die neue Lebensenergie, die Hinki verspürte ihrer Schwester nicht vergönnt, sie starb, ohne einen Sommer zu erleben. Sie starb in Freiheit, in der Natur.

Hinki lebte so auf, dass sie neben dem Hahn zur Anführerin der kleinen Truppe wurde. Ihr Freiheitsdrang ignorierte die Öffnungszeiten der zeitgesteuerten Hühnerklappe, so dass diese nach Hinkis Vorlieben eingestellt werden musste. Sie fürchtete we-

der Katz noch wilde Ente, lebte selbstbestimmt und genoss die Tage. Sie erlebte die Jahreszeiten, dabei vergaß sie nicht, jeden Tag ein Ei zu legen.

An einem eiskalten Februartag ging es ihr sehr schlecht. Wieder griffen sie zwei Hände und trugen sie in ein warmes Haus. Ihr kleiner Körper wurde auf duftendes Heu gebettet. Hände streichelten sie, Hände versuchten ihr zu helfen. Aber vergebens. Hinki schlief noch vor Mitternacht ein und flog in den Hühnerhimmel.

Ihren Namen verdankte sie einer Gehbehinderung, die sie jedoch nicht

beeinträchtigte. Obwohl Hinki nicht alt wurde, war es ihr vergönnt einen Teil ihres Lebens artgerecht als richtiges Huhn zu verbringen, was sie immer sehr genossen hat.

Wir danken den lieben Menschen, die ihr das ermöglicht haben.

AUTORIN: Anke Rudolph

Für zusätzliche Informationen zum Thema erreichen Sie die Autorin unter a.rudolph@walnuss-blatt.de

Anmerkungen:

¹Hybridzüchtungen sind auch bei Pflanzen üblich. Ersichtlich auf der Samentüte, z.B. Tomate xyz F1 ist eine Hybridsorte. Vermehrt man die Samen dieser Pflanzen werden deren Früchte nicht mit den Früchten der Mutterpflanze identisch sein.

²Bei den Westfälischen Totlegern handelt es sich um eine alte Landhuhnrasse, die wahrscheinlich in Westfalen entstanden ist. Die Hühner legen bis zum Tod Eier, deshalb die Bezeichnung Totleger. Die Anzahl der gelegten Eier nimmt im Alter ab, bei anderen Rassen legen die betagten Hühner irgendwann gar nicht mehr. Die Rasse gilt als sehr agil, im Krieg sollen sich Tiere dieser Rasse ohne menschliche Fürsorge im Wald „durchgeschlagen“ haben. Trotzdem ist diese Rasse vom Aussterben bedroht und steht auf der Roten Liste (www.g-e-h.de).

HYBRIDHÜHNER		RASSEHÜHNER
bis zu 320 Eier im ersten Jahr, im 2. Jahr bedeutend weniger	Legeleistung pro Jahr	sehr unterschiedlich, von unter 100 bis 200, je nach Rasse
2 Jahre, danach sind die Tiere leider erschöpft	Wie lange legen die Hühner?	bei uns legen die 6 jährigen noch Eier, jedoch schaffen die älteren Damen nicht mehr die volle Legeleistung
fahrender Händler / Landhandel	Wo kaufe ich die Tiere?	Rassegeflügel- oder Hobbyzüchter
legereif ca. 10 €	Was kostet ein Huhn?	je nach Alter und Rasse zwischen 8 und 20 €
Lohmann Hühner in schlichtem weiß oder braun, Sperber, Königsberger, etc.	Bezeichnung / Rasse	unzählige Rassen: z.B. Welsumer, Barnevelder, Altsteirer, Sulmtaler, Wyandotten, Dresdner, Sussex, Westfälische Totleger, innerhalb der Rassen gibt es unterschiedliche Farbschläge
ca. 3 Jahre	Wie lange leben die Tiere – hier gilt, wer viel arbeitet wird nicht alt	sehr unterschiedlich, eines unserer Hühner feierte im März ihren 10. Geburtstag, bei guter Pflege sollten sechs Hühnerjahre drin sein
in den ersten beiden Lebensjahren okay, die hohe Legeleistung zehrt an den Reserven und der Widerstandsfähigkeit, Legedarmentzündung kommt züchtungsbedingt häufig vor	GESUNDHEIT	bei artgerechter Haltung robust, gesund und munter, bis ins hohe Hühneralter
Weizen, zusätzlich ist Spezialfutter, wie Legemehl erforderlich, Grün im Auslauf	FUTTER	Wir füttern als Hauptfutter Weizen, daneben bietet der Auslauf Abwechslung
nicht vorhanden, wurde abgezüchtet	BRUTVERHALTEN	Ausprägung je nach Rasse, bei uns haben bisher alle gehaltenen Rassen gebrütet, jedoch ist die Lust Mutti zu werden von Huhn zu Huhn verschieden

ZU DEN GELB UNTERLEGTEN STICHPUNKTEN GIBT ES IN DEN FOLGENDEN AUSGABEN DETAILLIERTE INFORMATIONEN

Ho'oponopono



HANALEI VALLEY, KAUA'I
TARO FELDER

„Ho'oponopono“ bedeutet, die Dinge richtig zu machen, ein Gleichgewicht (pono) herzustellen, in Harmonie mit sich selbst, seiner Familie, seiner Umgebung und seiner Gemeinschaft zu sein.

Ho'oponopono ist mehr als die 4 Mantras/Gebete, die weithin bekannt sind. Es ist ein tatsächlicher Prozess mit der Absicht, tief im Inneren an die Wurzel des Problems, des Traumas, der Wut, der Angst zu gehen

und diese Verbindung mit Vergebung zu durchtrennen. Mit dem Glauben, dass wir von unseren Aumakua Guides, einer Höheren Macht geführt werden, können wir diesen Schritten des Ho'oponopono Prozes-

ses folgen, um die Hihia-Verbindung, die wir in uns tragen, zu lösen.

Eine Hihia-Verbindung wird von einer Person gebildet, die dich verletzt hat oder die du verletzt hast. Wir glauben, dass sich dadurch eine Bindung ergibt. Selbst wenn die Verletzung vielleicht Jahre zurückliegt, haben wir immer noch eine ungewollte Verbindung mit dieser Person. Ho'oponopono heilt diese Verbindung mit Vergebung und gibt dir die Einsicht zu verstehen, warum du von einem Ort der Verletzung, der Angst und des Traumas kommend auf eine bestimmte Weise antwortest, reagierst und die Dinge betrachtest.

Das ist unser erlernter Abwehrmechanismus, um uns davor zu schützen, wie-

der verletzt zu werden oder den Schmerz zu fühlen, der tief in uns gespeichert ist. Ho'oponopono ist eines unserer Werkzeuge, die die hawaiianische Kultur der Welt in dieser interessanten Zeit anbieten kann. Um an uns selbst und dem tiefen Hihia zu arbeiten, das wir im Laufe unseres Lebens aufgebaut haben.

Mögen wir alle weiterhin im Licht des Aloha leben. Aloha kann die Welt heilen. Mahalo (Danke)

AUTORIN:
Kumu Kahealani Alapa'i,
Hawai'i

Lesen Sie in den nächsten Ausgaben: Ho'oponopono – der Prozess/die Schritte (Teil 2/3)



KAHEALANI ALAPA'I ist Lehrerin und Trägerin ihrer Familientradition des Ho'oponopono und Ho'oponopono LomiLomi. Sie leitet die „Kula Lomilomi o Halelea“, die Schule ihrer Familie. Sie ist Kanaka Practitioner (Ausübende der indigenen Kultur von Hawaii) und betreibt eine

private Ho'oponopono Lomilomi Praxis. Sie ist Mitarbeiterin bei Angel Farms Ministries, Co-Präsidentin der Ahahui Lomilomi of Hawai'i Non-Profit Organisation, Mitglied der Konohiki Restoration Non-Profit-Organisation auf Kaua'i, und sie ist eine Kia'i Honua (Beschützerin der Erde/Land). Ihre Lebensmission ist „Aloha kann die Welt heilen“. www.hooponoponolomi.com

Was ist die Geistige Aufrichtung®?

Die Geistige Aufrichtung ist eine einzigartige Heilweise, die durch ihren Initiator Pjotr Elkunoviz in die Welt gebracht wurde.

Sie berührt das innere Wesen eines Menschen und wirkt heilsam durch die Auflösung von tiefen Blockaden und durch die Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Die Geistige Aufrichtung ist gleichzeitig auch die dauerhafte Geistige Neuausrichtung auf allen Ebenen des menschlichen Seins, der Seele, des Geistes und des Körpers. Dadurch wird die angeborene Schiefe (Schiefelage) des Körpers wie unterschiedlich hohe Schulterblätter, ein schiefes Becken und damit verbunden unterschiedlich lange Beine sofort und dauerhaft sichtbar ausgeglichen. So konnten schon viele Menschen sofort nach der Behandlung auf einen Ausgleich der Beinlänge durch eine Schuhsohle verzichten und erfreuten sich ihrer Schmerzfreiheit.

Die gekrümmte Wirbelsäule, an der alle Organe und Steuerzentren angeschlossen sind, richtet sich auf. Schmerzen sind ein Zeichen von Mangel an fließender Energie und häufig multikausal bedingt. Nach der Geistigen Aufrichtung kann die heilende Lebensenergie wieder frei fließen und zur Heilwerdung beitragen.

Die Geistige Aufrichtung ist für jeden Menschen zu empfehlen: für Kinder, Erwachsene, Senioren, Schwangere und Sportler. Unabhängig vom Glauben, von der Religion und der Herkunft des Menschen ist sie einsetzbar und wirkungsvoll.

Die Geistige Aufrichtung wird nur einmal durchgeführt. Die Wirkung stellt sich unmittelbar ein und wirkt von diesem Zeitpunkt an fortwährend.

Ich persönlich spielte über viele Jahre intensiv und mit viel Herzblut



Fußball und so blieb ich auch nicht vom „Verletzungspech“ verschont und zog mir einige Blessuren zu (Knorpelschäden, diverse Brüche und Bänderrisse, um nur wenige zu nennen). Glücklicherweise fand ich den Weg zu Pjotr Elkunoviz und kam in den Genuss dieser wunderbaren Heilweise. So erfreue ich mich nun bester Gesundheit und bin froh, wieder ohne Schmerzen Sport treiben zu können.

Natürlich ist für das körperliche Wohlbefinden auch eine gesunde Einstellung und Lebensführung bzw. ein gesunder Geist wichtig. Hierzu bietet die Geistige Aufrichtung eine wertvolle Unterstützung auf dem Weg zu ei-

nem natürlichen, gesunden Wohlbefinden.

Meine Vision lautet:

„Mögen alle Wesen glücklich sein.“

Mögen alle Wesen frei von Kummer und Sorgen sein.

Mögen alle Wesen gesund sein.“

Die Geistige Aufrichtung trägt nicht nur zur Transformation jedes einzelnen, sondern im Kollektiv zur Transformation der gesamten Welt bei (vgl. Alexander Toskar, toskarhealing).

Diese Vision ist der Kern meiner Heilarbeit.

Ich trage sie wie ein Licht hinaus in die Welt und bin auf vielen Reisen, insbesondere in den asiatischen Raum, als Heiler aktiv.

Wir leben in einer Welt voller Veränderungen. Die Geistige Aufrichtung weist uns den Weg in ein neues Zeitalter.

Sie durchflutet die Welt mit Licht und Liebe und lässt uns vertrauen in die Entwicklung des Menschen und in das Leben. Ich möchte allen Wesen, ungeachtet Ihrer Herkunft, Religion und Verschiedenheit zu neuem Bewusstsein verhelfen.

Nehmen Sie die Botschaft mit Mut und Freude an und folgen Sie dem Weg, der Ihnen bestimmt ist.

Eine Klientin berichtet:

„Die Geistige Aufrichtung war für mich nicht nur körperlich eine wundervolle Erfahrung. Nach der Aufrichtung haben sich viele Dinge in meinem Leben sehr positiv verändert. Die Behandlung versetzte mich in einen voll-

kommen entspannten Zustand. Ich kann jedem nur empfehlen diesen Schritt zu gehen. Die Aufrichtung bringt Dich auf einen wundervollen Weg und zwar auf Deinen ganz eigenen Weg.“ - Madeleine Bauer, Deutschland

Weitere Erfahrungsberichte:

„Jörgs Arbeit ist eine klare Demonstration, wie Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind, da er eine sofort sicht- und messbare körperliche Hüft-Wirbelsäulen-Anpassung an mir ohne jegliche Berührung vorgenommen hat! Ich hatte erwartet, dass mein Problem mit der Fehlaufrichtung eine dauerhafte Unannehmlichkeit sein würde. Ich werde immer dankbar sein, dass ich diese mystische und faszinierende Methodik erfahren durfte. Jörg ist sympathisch, authentisch und glaubwürdig und er ist auch spürbar begeistert von dieser Arbeit und sein Wunsch, ihre Vorteile zu teilen, ist sehr offensichtlich.“ - Andy Chan, Singapur

„Jörgs Sitzungen sind einzigartig und transformierend. Durch meine Sitzung mit ihm konnte ich meine körperliche Mobilität sofort spürbar ver-

bessern, aber ich habe auch in den folgenden Wochen eine allmähliche Verbesserung festgestellt. Er ist ein begabter Heiler. Wichtig für mich war, dass er mir ein neues Gefühl der Hoffnung gab, dass im Bereich der Heilung in jedem Alter alles möglich ist. - Michele Roberts, Spezialistin für energetische und intuitive Readings und Heilungen, Großbritannien

Schauen Sie sich auch gerne meine Homepage an und sehen Sie mehr Erfahrungsberichte. Dort beschreibe ich die Geistige Aufrichtung und weitere Behandlungsmöglichkeiten näher.

Ich freue mich darauf, Sie begleiten zu dürfen.

Ihr Jörg Atzor

AUTOR: Jörg Atzor

www.atzor-healing.com



Ausbildungs- & Trainingsakademie

Spirituelle Kommunikationscoach

mit der Lichtkanaltechnik® nach Anne Wolnik

Reinkarnationscoach

mit der Lichtbogentechnik® nach Anne Wolnik

Atemcoach®

office@victory-academy.de

www.victory-academy.de

+43 681 1049 2015

Unsere Philosophie: Die Freiheit des Seins . Authentizität . Unsere Kernkompetenz: Skills Development . Unsere Arbeit: fokussiert . In jedem Fall stehen Sie im Mittelpunkt



Darmsanierung

Im Einklang mit Dir und der Natur

Unser Körper ist vergleichbar mit einem Garten, der von Grund auf gepflegt werden muss. So, wie man den Boden als Grundstein für eine wertvolle Ernte vorbereiten sollte, ist es auch für den ganzen Organismus im Körper wichtig, eine gute Basis zu schaffen.

Der Boden bei uns Menschen ist der Darm. Ein gesunder, stabiler Darm ist das Fundament für ein gesundes Leben. Hast Du gewusst, dass in unserem Darm mehr Darmbakterien leben, als Zellen im Körper?

Der Darm entscheidet, ob Du leistungsfähig bist und ob Du am Abend noch Energie hast um mit Deinen Kindern zu spielen oder Sport zu treiben usw.

Raus aus dem Dauerstress

Du bist, was Du isst. 50 % aller Deutschen sind mittlerweile übergewichtig und haben einen BMI von über 25. Über 40 % aller Männer und Frauen

bewegen sich zu wenig. 80 % aller Deutschen gelten als übersäuert. 60 % aller Deutschen leiden unter Stress und 20 % fühlen sich sogar dauergestresst – die aktuelle Studienlage zum Thema sieht alarmierend aus. Die Konsequenz aus Bewegungsmangel, Übersäuerung, Übergewicht und Stress sind die sogenannten Zivilisationskrankheiten.

Menschen fühlen sich abgeschlagen, müde, haben Kopfschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Darmgesundheit ist nicht im Gleichgewicht und das Immunsystem fährt herunter. Wir werden infekтанfälliger und insgesamt lässt die Leistungsfähigkeit nach. Vielleicht kennst Du das

auch. Auf der anderen Seite haben unsere Lebensmittel durch intensive Landwirtschaft und Monokulturen innerhalb von nur 60 Jahren rund 50 % ihrer Nährstoffe verloren. Das heißt, ein Apfel hat heute ungefähr nur noch die Hälfte der Vitamine, die er vor 60 Jahren noch hatte.

In der Konsequenz wird es zunehmend schwieriger, die Anforderungen der modernen Zeit zu meistern und seine Vitalstoffversorgung über die Ernährung sicherzustellen.

Der ganze Körper stellt sich um

Die Basis für einen gesunden Körper ist eine Darmreinigung mit natürli-

chen Inhaltsstoffen. Sie unterstützt unseren Körper, die negativen Folgen von Bewegungsmangel, Übersäuerung und Stress zu bewältigen. Im Anschluss an die Darmreinigung sollte

Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass sich mein Körper innerhalb kürzester Zeit, wie von selbst, umgestellt hat – hin zu gesunder und wertvoller Nahrung. Heißhungeratta-

ken blieben aus und ich fühle mich leistungsfähiger, wacher und ausgeglichener. Der Körper verlangt nach gesunden Lebensmitteln, weg von ungesunder Ernährung. Je nach Lebens- oder Ernäh-

rungsweise kann eine Darmsanierung regelmäßig ein- bis zweimal jährlich praktiziert werden (z.B. im Frühjahr und im Herbst), so dass sich – auch wenn zwischendurch mal „gesündigt“ wird – erst gar keine Stoffwechselprodukte und Toxine dauerhaft im Körper einlagern können und der Organismus

sauber und gesund bleibt. Menschen mit Darmproblemen sollten mindestens alle 3 Monate, das heißt 3 – 4 mal im Jahr, eine Entgiftungskur machen.

Wir alle tragen so viel Potenzial in uns, das geweckt werden möchte. Die Darmreinigung kann ein erster Schritt sein.

Beginne jeden Tag bewusst, ein neues Kapitel voller Licht, Liebe und Kraft zu gestalten.

Herzliche Grüße

AUTORIN: Annika Steinbach

bewusstsein-annikasteinbach.com

FÜR EINEN GESUNDEN KÖRPER,
EINEN WACHEN GEIST,
AUSGEGLICHENHEIT UND
WOHLBEFINDEN.

der Aufbau u.a. mit probiotischen Darmbakterien, die unseren Organismus nicht nur vor den genannten Problemen nachhaltig schützen, sondern auch für eine bessere Verwertung der wichtigsten Nährstoffe sorgen, erfolgen. So werden mehr qualitative Nährstoffe ins Blut aufgenommen als zuvor.

DAS GRÜNE LEBENSELIXIER

im Glas

Lichtkraft

DAS von Maria Kageaki empfohlene Gras-SAFT-Pulver

5% Rabatt
mit dem Code „Lichtkraft“

Sie werden staunen!

Landkaufhaus MAYER
Das Kaufhaus für Körper, Geist und Seele

Landkaufhaus Mayer GmbH
Vachendorfer Str. 3
DE-83313 Siegsdorf
Telefon +49 8662 4934-0
www.landkaufhausmayer.de

bio
VEGAN
GLUTENFREI
ROHKOST-QUALITÄT

Ein Wunderheiler oder Alleskönner?



Grüne Blätter enthalten alle lebenswichtigen Nährstoffe, Mineralien, Spurenelemente, Vitamine, Aminosäuren und sekundären Pflanzenstoffe, die der Mensch braucht, in einer optimalen Zusammensetzung.

Schon seit Jahren empfehlen Wissenschaftler deshalb, viel mehr Pflanzen grün in die Ernährung einzubeziehen. Doch wie? Für viele bleibt es meist bei der „homöopathischen“ Dosis Blattgrün beim Mittagessen. Die wenigsten wagen sich an große Salatschüsseln.

Die Basis eines gesunden Körpers ist ein ausgewogenes Säuren-Basen-Gleichgewicht. Chlorophyllreiche Säfte stellen diese positive Basis mit ihrer Fülle an Mineralien und Spurenelementen, wie Kalzium, Magnesium, Kalium, Natrium, Mangan, Eisen, Zink usw. wieder her und liefern gesundes Futter für die Zellteilung. Im menschlichen Körper teilen sich pro Se-

kunde Milliarden Zellen. Wenn die Zellen alle Nährstoffe zur Verfügung haben, die sie brauchen, gehen aus der Zellteilung wieder gesunde Zellen hervor.

Die Epigenetik erforscht die Einflüsse der Umwelt und der Ernährung auf die Gene. In dieser Wissenschaft geht es darum, mit gezielten Nährstoffgaben das Milieu so zu verbessern, dass bestimmte Gene aktiviert werden. Es ist bekannt, dass es bestimmte Faktoren gibt, mit denen Gene gezielt an- oder wieder abgeschaltet werden können. Ganz anders als bei der Genmanipulation, wo Gene direkt manipuliert werden, wird in der Epigenetik das Umfeld verändert, mit dem Effekt,

dass bestimmte Gene darauf reagieren. So wird in der Epigenetik nach Nährstoffen gesucht, die bewirken, dass sich „gute und gesunde“ Gene, solche, die für Gesundheit und Jugendlichkeit stehen, wieder anschalten. Chlorophyll ist in der Epigenetik ein Superstar, da er hilft, schnellstmöglich das optimale Milieu im Körper wieder herzustellen.

Viele Wissenschaftler weltweit, die sich mit der phänomenalen Wirkung der grünen Blätter befassen, stehen immer noch vor einem Rätsel. Sie fragen sich, was diese wundersamen heilenden Kräfte bewirkt. Ob es nur das Chlorophyll-Molekül ist, oder der Reichtum an Mineralien,

Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen. Manche spekulieren, dass es die Fülle an Aminosäuren ist. Wenn man heute der Einfachheit halber von Blattgrün oder Chlorophyll spricht, ist genau diese Einheit, das Zusammenspiel von den in Synergie miteinander wirkenden Inhaltsstoffen, gemeint.

Das Geheimnis des Blattgrüns

Die Basis ist das Chlorophyll. Dieses Wort setzt sich zusammen aus dem griechischen „chloros“ für „grün“ und „phyllon“ für „Blatt“. Chlorophyll ist das Blattgrün und eine der interessantesten Substanzen in der Natur. Es ist, im Zusammenspiel

mit der Sonne, die Grundlage des irdischen Lebens. Denn nur mit Hilfe von Chlorophyll kann bei der Photosynthese, dem wohl wichtigsten und zugleich kompliziertesten Stoffwechselprozess zur Energiegewinnung, die Sonnenlichtenergie in chemische Energie umgewandelt werden. Das Blattgrün, das sich in den sogenannten Chloroplasten befindet, wird von den Sonnenstrahlen aktiviert und liefert der Pflanze dadurch die nötige Energie, um Kohlenstoffdioxid (CO₂) und Wasser in Traubenzucker und Sauerstoff zu verwandeln. Eine 115-jährige Buche mit rund 200.000 Blättern verarbeitet an einem sonnigen Tag rund 9.400 Liter Kohlenstoffdioxid zu 12 Kilogramm Traubenzucker. Nur Pflanzen sind dazu imstande, sich selbst mit Energie zu versorgen. Pflanzen stehen also am Anfang der Nahrungskette, sie sind der wichtigste Energielieferant und versorgen zudem alle Lebewesen auf der Welt mit dem für lebensnotwendigen Sauerstoff. Das alleine ist schon phänomenal, doch die grünen Blätter der essbaren Pflanzen haben ein weiteres Geheimnis, sie unterstützen maßgeblich die Gesundheit, deren Aufrechterhaltung und auch die Regeneration und Heilung.

In vielen Kulturepochen wusste man um die immensen Kräfte, die in grünen Pflanzen, sprich im Blattgrün, enthalten sind. Bereits im alten China wurde dem Kaiser im Frühjahr traditionell Grassaft zur Blutreinigung verabreicht. Auch die Priesterärzte der Essener kannten das große Potential des Chlorophylls und sogar die keltischen Druiden verwendeten den frisch ge-

pressten Saft von Getreidepflanzen zur Heilung von Krankheiten und für die Krieger als Stärkungsmittel vor der Schlacht.

Chlorophyll in der Forschung

Der deutsche Chemiker Richard Willstätter, Nobelpreisträger im Jahr 1915, erkannte die chemische Ähnlichkeit von Chlorophyll, dem grünen Pflanzenfarbstoff, mit dem Hämoglobin, genauer mit dem Haemin, dem menschlichen roten Blutfarbstoff, dessen Aufgabe es ist, Sauerstoff im Körper zu transportieren. Chlorophyll und Hämoglobin werden gerne als chemische Zwillinge bezeichnet. Die Molekülstruktur ist nahezu identisch. Der Unterschied besteht darin, dass Chlorophyll ein Magnesium- und Hämoglobin ein Eisenatom im Zentrum hat. Schon damals bemerkte Richard Willstätter: „Chlorophyll wirkt bei anämischen Tieren ebenso schnell blutbildend wie Eisen.“ Dr. Charles Schnabel, ein amerikanischer Landwirtschaftschemiker, entdeckte 1930 die phänomenalen Kräfte der Getreidegräser. Als seine Küken ernsthaft krank wurden, heilte er sie mit dem jungen Grün der Getreidegräser. Bei weiteren Experimenten stellte er fest, dass die Hühner daraufhin Eier mit stärkeren Schalen legten und die jung geschlüpften Küken wesentlich gesünder waren. Er erkannte, dass Getreidegräser kurz vor der Halmbildung eine große Nährstoffdichte und einen beachtlichen Gehalt an Aminosäuren, den Bausteine der Proteine, haben. Er sagte damals: „15 Pfund Weizen gras haben den gleichen Nährwert wie 175 Pfund

Gartengemüse. Wir haben noch nicht einmal an der Oberfläche gekratzt, welche Bedeutung die Getreidegräser in der Zukunft für uns haben können“. Selbst wenn sich die Nährstoffe im Boden insgesamt heute verringert haben, bleibt doch das Verhältnis bestehen. Schnabels Entdeckung der besten Erntezeit vor dem Halm-Bildungs-Zeitpunkt wurde sogar beim amerikanischen Patentamt angemeldet. Die damit erzielten Erfolge waren so beachtlich, dass die Business Week von dem neuen Health-Food berichtete. Dr. Benjamin Gruskin, ein amerikanischer Arzt, veröffentlichte 1940 im „Journal of Surgery“ seine therapeutischen Erfahrungen mit der Anwendung von grünen Säften als Heilmittel. Er berichtete von seinem Einsatz von Chlorophyll bei mehr als 1.200 Patienten. Mit beachtlichen Ergebnissen: Wunden und Verletzungen heilten viermal so schnell und auch Magenschleimhautentzündungen, Infektionen und Hauterkrankungen besserten sich deutlich rascher. Insgesamt listete Gruskin über 100 Krankheiten und Beschwerden, bei denen er mit Chlorophyll gesundheitliche Erfolge erzielte.

Den Grünanteil im Essen steigern

Wenn die Familie dem grünen Zeug eher nicht ist zugetan ist, kann ein guter Mixer helfen. Mit ihm können in der Küche beinahe alchemistische Prozesse ablaufen. Auf diese Weise kann man vielen Gerichten einen Grünanteil begeben, ohne dass jemand etwas davon weiß. Wie wäre es mit einem Avocado-Dip, in dem man mit einem Hochleis-

tungsmixer einen Bund Petersilie oder andere Kräuter verschwinden lässt? Der Vorteil eines Hochleistungsmixers ist, dass die Pflanzenfasern ohne große Wasserzugaben so aufgebrochen werden, dass keine grünen Stückchen als Beweismittel in der Creme zu finden sind. So lässt sich Gemüselaibchen, Suppen und anderen Leckereien fein gemustertes Grün begeben.

Man kann auch kleine Mengen Blattgrün mit Wasser im Mixer pürieren. Die danach abgeseibte grüne Flüssigkeit ist ein wertvoller Lieferant von sekundären Pflanzenstoffen und eine gute Alternative zu Wasser pur. Es ist optimal, wenn Wasser etwas gehaltvoller sein soll. Dazu beispielsweise eine Handvoll Löwenzahn mit einem großen Glas Wasser mixen und dann abseihen. Dieser Trester lässt sich für rohköstlichen Kreationen verwenden, er ist sehr nährstoffreich und zu schade für den Kompost. Auch Gras aus dem Garten kann so verarbeitet werden, allerdings ist es viel hartfaseriger als Löwenzahn und sollte vorher kleingeschnitten werden.

Die Grünen Smoothies

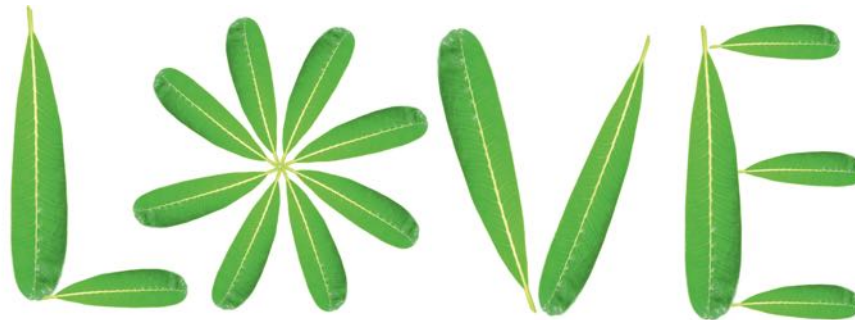
2008 habe ich von Sergei Boutenko, dem Sohn von Viktoria Boutenko, der Mutter der grünen Smoothies und Autorin von „Green for Life“, auf Kongressen in Nürnberg und Berlin, bei denen wir beide Referenten waren, die ersten Details über die grünen Smoothies erfahren und sofort angefangen, sie auszuprobieren. Mittlerweile habe ich ein gutes Erfahrungsspektrum, und da jetzt gerade die große Smoothie-Welle durchs

Land zieht, finde ich es wichtig, auch die Informationen weiterzugeben, die bei der Herstellung von grünen Smoothies für die Gesundheit unbedingt beachten werden sollten. Der erste Gedanke, der Viktoria dazu veranlasste, grüne Smoothies zu kreieren, war die Idee, sehr viel fein püriertes Blattgrün aufzunehmen und es zudem auch schmackhaft zu machen. Ihre erste Variante bestand aus Grünkohl mit Bananen, es war die Geburtsstunde der grünen Smoothies. Viktoria Boutenkos Ziel war es, viel Blattgrün mit gerade so vielen Früchten zu pürieren, dass man es gut essen kann.

In Amerika haben die meisten Menschen einen hohen Zuckerkonsum, die muss man natürlich von dort „abholen“. Jetzt sind die Bücherregale prall gefüllt mit Büchern zu grünen Smoothies, mit Hintergrundwissen und Rezepten, die allerdings oft so viel Obst enthalten, dass die Grünportion kaum mehr nennenswert erscheint. Der erste Smoothie sollte schmecken, denn man hat nur eine Chance für den ersten Eindruck. Dann beginnt man, den Fruchteanteil langsam zu reduzieren. Denn ein Smoothie, der eine Mango und eine Banane enthält und zwei Handvoll Feldsalat, ist zwar grün, aber nicht im Sinne des Erfinders. Zwei Handvoll Feldsalat ergeben püriert kaum einen wesentlichen Grünanteil und die wenigen basischen Mineralien, die da geliefert werden, reichen nicht einmal aus, um den Fruchtzuckeranteil

abzupuffern. So ein Frucht-Smoothie mit grüner Farbe ist sicher nährstoffhaltiger als Früchte alleine, bringt aber auf keinen Fall die Erfolge, die man sich speziell von Blattgrün verspricht.

Für mich gibt es zwei verschiedene Arten von grünen Smoothies: Den Wellness-Smoothie, für alle mit bereits guter Gesundheit, die



sich morgens gerne statt Früchten pur oder Marmeladen-Semmeln und Kaffee lieber ein Vitalisierungs-Frühstück zuführen. Und der Gesundheits-Smoothie, für diejenigen mit Gesundheits-Herausforderungen, die erst eine gute Gesundheit erlangen wollen und auf grüne Smoothies als wichtigen Nährstofflieferant setzen. Für den Gesundheits-Smoothie ist zu bedenken, dass eventuell die pikanten Smoothies besser dafür geeignet sind, damit der Nährstoffanteil vom Blattgrün auch in vollem Umfang im Körper ankommt. Hier bieten sich kalte grüne Suppen an, ähnlich wie die bekannte Gazpacho aus Spanien, in denen Salate, Wildkräuter, Stangensellerie und für die Cremigkeit auch eine Avocado verarbeitet werden. Auf Wunsch mit kaltgepresstem Leinöl und Kräutersalz abgeschmeckt, mit Meeresalgen und kleingewürfeltem Gemüse dekoriert, damit man etwas zu

beißen hat.

Generell gilt, eigene Erfahrungen zu machen und Eigenverantwortung zu übernehmen. Eine universelle perfekte Ernährung gibt es nicht. Wenn man zehn Bücher über Ernährung liest, hat man mit viel Glück nur fünf verschiedene Ansichten dazu. Auch wissenschaftliche Untersu-

chungen decken oft nur einen Teilbereich ab. Ein Lebensmittel, das zum Beispiel das Non-Plus-Ultra bei Energiedefiziten ist, muss nicht auch gleichzeitig gut für die Gelenke sein. Ideal wäre, selbst ein Ernährungstagebuch zu schreiben und herauszufinden, was das Beste ist. Dabei sollte man beachten, dass nicht jede unangenehme Körperreaktion ein „Entgiftungssymptom“ ist, es können auch die ersten Anzeichen einer Demineralisierung sein.

Die bisher genannten Möglichkeiten liefern schon eine Menge an wichtigen Nährstoffen, und es sollten definitiv einige davon in den bisherigen Ernährungsstil integriert werden, um die Gesundheit zu fördern und aufrechtzuerhalten.

Entsaften grüner Blätter

Wenn Saft aus grünen Blättern gewonnen wird,

spart man Verdauungsenergie, hat eine bessere Nährstoffausbeute und kann größere Mengen Blattgrün zu sich nehmen. Wichtig ist, langsam und mit Miniportionen zu starten, um den Körper daran zu gewöhnen. Mehr Grünsaft bedeutet nicht unbedingt sofort mehr Gesundheit. Wenn die Zellen plötzlich wieder wertvolle Nährstoffe bekommen, die bisher gefehlt haben, werden sie aktiver, und der Körper hat die Möglichkeit, sich seiner Toxine zu entledigen, was oftmals mit Entgiftungssymptomen begleitet wird. Deshalb ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen,

die Säfte langsam und schluckweise zu trinken. Wenn ein Glas Grünsaft regelrecht hinuntergestürzt wird, reagiert der Magen oft ungnädig darauf.

Grassaft – das grüne Lebenselixier

Die Grassäfte sind Überflieger in Bezug auf Nährstoffe. Sie sind intensiv grün und wirken wahrhaft Wunder, auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Sie bergen ein sehr großes Potential für die Gesundheit. Die Wirkungen sind so umfassend und vielfältig, dass sie durchaus als Alleskönner und Wunderheiler bezeichnet werden können. Grassaft ist nicht erst seit gestern bekannt, wird jedoch derzeit gerade wieder entdeckt, als Medizin der Zukunft und als Heilmittel für ein neues Zeitalter.

Meist werden Getreidegräser eingesetzt, die zum Zeitpunkt der höchsten

Nährstoffdichte geerntet werden, kurz bevor die Gräser sich weiter teilen und der Stängel sich bildet. Die Erfolge, die grünen Blättern zugeschrieben werden, gelten primär für pure Säfte aus dem begehrten Grün, allen voran die Getreidegrassäfte. Gras enthält im Vergleich zu den meisten andern grünen Pflanzen auch deutlich mehr basische Mineralien und ist eine der nährstoffreichsten Pflanzen der Welt. Dr. Yoshihide Hagiwara, ein japanischer Apotheker und Pionier in der Grassaftforschung, untersuchte in den 70er- und 80er-Jahren über 200 verschiedene essbare grüne Pflanzen und fand heraus, dass gerade die Getreidegräser wie Gerste, Kamut® Urweizen, Roggen, Hafer usw., die bemerkenswerteste Menge an aktiven Inhaltsstoffen besitzen. Reich an Mineralien, Spurenelementen wie Chrom oder Bor, an Vitaminen wie C, E, K, Beta Carotin, Folsäure usw., allen essentiellen Aminosäuren, Enzymen – über 80 wurden identifiziert – und sekundären Pflanzenstoffen wie Chlorophyll, Carotinoide, Bioflavonoide, ist es das perfekte Lebenselixier. Hagiwara sagte: „Gerstengras sollte nicht aufgrund einer Diskussion über die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe gewürdigt werden. Das Zeitalter, in dem der Fokus nur auf ein Vitamin oder Mineral gelegt wurde, ist vorbei ... es sollte mehr Aufmerksamkeit auf das gesamte biologische Wirken gelegt werden. ...

dunkelgrüne Blätter waren immer die Nährstoffquelle des Lebens und der Gesundheit des menschlichen Körpers, bis das 20. Jahrhundert das bewährte Wissen über die menschliche Gesundheit unterbrochen hat. Ich glaube, dass die ständige Reduzierung der grünen Blätter in der menschlichen Ernährung

hirns erschließen, von denen der Mensch heute noch nichts weiß“.

Mitte des 20. Jahrhunderts heilte sie sich mit Hilfe von frischen Grassäften von einem Gangrän, einer Durchblutungsstörung in den Beinen. Beflügelt von ihrer eigenen Heilung eröff-

sünderen Bruder von Tequila. Es kann sein, dass Du Dich nach dem Trinken von beiden erst mal schüttelst, aber Du weißt, dass Du beim Grassaft das Maximum für Dein Geld bekommst. Es ist wirklich Zeit, dass Du die Geschmacksnerven überstimmt und der Rest Deines Körpers auf seine Kosten kommen kann.“



Der frische Grassaft ist für mich ein Vitalisierer, belebt, fördert die Körperelektrizität, löst zähen Schleim und hilft beim Entschlacken.

Nach langen Krankheitsphasen oder starker Medikamentengabe können die eventuell auftretenden Entgiftungssymptome

und das Ersetzen dieser Nährstoffe durch Substanzen von fragwürdigem Wert, die gravierendste Gefahr für eine gute Allgemeingesundheit ist.“ GerstengrasSAFTpulver ist in Japan eins der verbreitetsten Nahrungsergänzungsmittel.

Frisch gepresste Getreidegrassäfte

Ann Wigmore, die Gründerin des Hippokrates Instituts, hat Grassäfte schon vor vielen Jahren wieder aufleben lassen. Sie sagte „Chlorophyll wird im kommenden Zeitalter das Hauptprotein sein. Im frisch zubereiteten Getränk enthält es kondensiertes Sonnenlicht und den für die Wiederbelebung des Körpers erforderlichen elektrischen Strom, und es wird Teile des Ge-

nete sie Anfang der 60er Jahre ein Hippokrates Institut in Boston, wo mit lebenspendenden Nahrungsmitteln wie Grassäften, Blattgrün, Keimen und Sprossen die Gesundheit wieder hergestellt wird. Vor 20 bis 30 Jahren schwappte die grüne Welle auch zu uns nach Deutschland und die ersten Mutigen pflanzten ihr Getreidegras in der Küche an und entsafteten das frische Grün mit einer Schneckenpresse. Mittlerweile muss nicht unbedingt gekurbelt werden, es gibt Entsafter, die Gräser entsaften können. Gestartet wird mit einem Schnapsglas voll täglich. Der etwas grasige, je nach Sorte manchmal süßliche bis sogar lakritzähnliche Geschmack, ist gewöhnungsbedürftig. Mike Seely schreibt dazu: „Denk Dir das Weizengras als den viel ge-

allerdings heftiger als erwünscht sein und diese Menschen sollten von erfahrenen Experten begleitet werden. Auch in Deutschland werden mittlerweile betreute Kuren im Sinne des Hippokrates Instituts angeboten.

Vorsicht beim Anbau zu Hause. Alle Getreidekörner, die nicht mehr keimfähig sind, beginnen zu faulen, oft gekoppelt mit Schimmelbildung, da die Gräser nicht Sonne und Wind ausgesetzt sind und meist Staunässe als weiterer Faktor dazu kommt. Wenn man Schimmel im Korn/Wurzelbereich entdeckt, kann man davon ausgehen, dass auch im Gras unsichtbare Schimmelsporen vorhanden sind. Einige der Effekte, die nach dem Trinken von frischem Gras auftreten können, wie

Übelkeit und Schweißausbrüche, müssen nichts mit den oft als „Entgiftungssymptomen“ verharmlosten Detoxwirkungen zu tun haben, sondern können ganz einfach eine Reaktion auf die Schimmelsporen sein. Deshalb das Gras lieber im Freilandanbau heranziehen. Es gibt auch Anbieter, die ganze Graspaletten für die Eigenentsaftung versenden. Werden die Gräser gut gepflegt, kann man auch zweimal ernten.

Graspulver

Es gibt verschiedene Graspulver am Markt, die nicht mit GrasSAFTpulver vergleichbar sind. Graspulver sind die getrockneten Gräser feinst vermahlen. Den Löwenanteil haben die Ballaststoffe im Verhältnis zu den Nährstoffen. Da die Nährstoffe in den Faserstoffen enthalten sind, muss das Graspulver erst im Verdauungstrakt aufgeschlossen werden, um an die Nährstoffe zu kommen. Für Menschen mit Verdauungsproblemen ist das eher ein Aufwand. Merke: Graspulver ist weitaus günstiger als GrasSAFTpulver durch den hohen Cellulose-Anteil. GrasSAFTpulver hat eine weit höhere Nährstoffkonzentration ohne Ballaststoffanteil und wird vom Körper viel besser verwertet. Für mich ist das in etwa so, als würde man einen Rennrad mit einem Sportwagen vergleichen, mit beiden kommt man voran, aber der Sportwagen ist bei weitem schneller.

Grassaftpulver mit Maltodextrin

Eine weitere Variante am Markt ist Grassaftpulver

mit Maltodextrin, einem Zucker. Die Wirkung des Grassaftes ist etwas beschleunigt, aber die Rechnung geht nicht ganz auf, denn ein Teil der wichtigen basischen Wirkstoffe verschwindet, weil der Zucker auch neutralisiert werden muss. Geschmacklich ist es vielleicht eher ansprechend, aber die

DAS CHLOROPHYLL IM GRASSAFTPULVER FÜHRT ZU EINER BESONDERS EFFEKTIVEN REMINERALISIERUNG

Nährstoffausbeute ist durch das Maltodextrin etwas reduziert im Vergleich zu purem Grassaftpulver.

Wenn man wirklich die Gesundheit verbessern möchte, dann wird Chlorophyll idealerweise pur genommen, ohne es mit anderen Substanzen zu mischen. Zum Auffüllen von Defiziten, z. B. bei Gelenkproblemen, Zahnremineralisierung und in der Burnout-Prävention gibt es, natürlich mit einer vitalstoffreichen Ernährung mit einem hohen Grünanteil, nur ein Produkt, das für mich in Frage kommt, das Grassaftpulver. Deshalb, weil es für die schnelle Remineralisierung am effektivsten ist. Extrem hohe Bioverfügbarkeit ohne Verdauungsaufwand mit einer hohen Konzentration an lebenswichtigen Mineralien, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen und dem kompletten Aminosäurespektrum.

Ich verwende Grassäfte seit mehr als 20 Jahren. Anfangs habe ich selbst Gras angebaut, meist im Außenbereich. Ich habe lange Zeit auf Okinawa in Japan ge-

lebt, dort ist das ganze Jahr der Gartenanbau möglich. Von den Getreidegräsern habe ich Kamut® Urweizen, als meinen persönlichen Favoriten auserkoren. Früher primär allem frischen Grün zugeneigt, habe ich vor etwa zwölf Jahren das GrasSAFTpulver in Rohkostqualität für mich entdeckt. Sofort

fasziniert von der stark nährenden und aufbauenden Wirkung, habe ich kurze Zeit später die GrasSAFT-Konzentrate auch in meiner Beratungspraxis, als erstes bei Burnout-Themen und Energielosigkeit eingesetzt, mit beachtlichen Erfolgen. Die Menschen konnten besser schlafen und regenerieren, fühlten sich wieder vitalisiert und psychisch stabiler, schöpften neuen Mut und bekamen die Kraft zurück, ihren Tagesablauf zu meistern, und das oft schon nach zwei Tagen des Grassafttrinkens. Wenn man gut gegessen hat und jemand nervt einen, dann kann man vielleicht noch gelassen damit umgehen, aber völlig anders ist die Situation, wenn man Hunger hat und jemand nervt. Wenn der Körper auf Zellebene die Nährstoffe bekommt, die er braucht, reagiert er entspannter, und die Zellkommunikation verläuft reibungsloser. Das Denken wird entspannter, der innere Druck, das Gefühl, ständig einen unspezifischen Druck zu spüren, wird immer weniger und Entspannung breitet sich aus. Ein saures Gewebe hingegen ist stän-

dig unter Anspannung. Ändert sich das Milieu in Richtung basisch, kommt es automatisch zu einer großflächigen Entspannung und einem Fließen der Lebensenergie. Die „innere Sonne“ kann wieder scheinen. Nicht umsonst bezeichnete Dr. Maximilian Bircher-Benner das Chlorophyll als flüssiges Sonnenlicht. Mit dem Trinken der grünen Säfte holen wir uns sprichwörtlich wieder Sonnenschein in den Körper und erleben das Aufblühen unserer Gesundheit.

Säure-Basen Haushalt ausgleichen

Gerade wenn es darum geht, den Säure-Basen-Haushalt schnellstmöglich auszugleichen, sind diese Grassäfte die effizienteste Möglichkeit. Jeder Hobbygärtner weiß, dass ein guter mineralreicher Boden die Voraussetzung für die gute Qualität der Pflanzen ist. Eine Übersäuerung können wir mit einem Eimer voller Löcher (Säuren) vergleichen. Wenn wir essen, werden zuerst die basischen Mineralien aus der Nahrung dazu verwendet, um die Säuren im Körper zu neutralisieren, bevor überhaupt einmal an das „Wiederauffüllen“ gedacht werden kann.

Erst wenn die Löcher gestopft sind, kann der Eimer gefüllt werden. GrasSAFTpulver setzt mit seinem Mineralreichtum hier an. Es liefert die basischen Mineralien für das Abpuffern von Säuren und das Neutralisieren von Toxinen, es bietet ein mildes Detox-Programm und macht eine umfangreiche Reminerali-

sierung mit dem darin enthaltenen Bor und Magnesium erst möglich.

Der Einsatz von GrasSAFTpulver liegt in dem Bereich, in dem es um Auffüllen, Remineralisieren und Detox ohne große Entgiftungssymptome geht. Man könnte im Sinne der chinesischen Medizin sagen, bei Yang-Mangel, und gerade darum geht es in der heutigen Zeit. Es fehlen Nährstoffe, die zentrierenden und kontraktiven Kräfte. Ob für gestresste Topmanager oder Mütter, schwangere Frauen, Kinder im Wachstum, Sportler (hier ist auch das Eiweißspektrum interessant), Menschen in der Heilungsphase, für Senioren und auch für Haustiere, es ist für viele ein phänomenaler Zusatz zu ihrer idealerweise vitalstoffreichen Basisernährung. Nährstoffmangel ist in der jetzigen Zeit sehr weit verbreitet und ein Grundproblem der heutigen Gesundheitsherausforderungen.

Damit GrasSAFTpulver auch die Wirkung zeigt, die ich in meinem 2013 erschienen Buch „Grassaft: Das grüne Lebenselixier“ beschrieben habe, wird er immer solo getrunken, damit die Nährstofffülle im Körper auch ankommt. Wenn man das GrasSAFTpulver in ei-

nen Fruchtsaft oder Smoothie einrührt, wird ein großer Teil für die Neutralisierung des Fruchtzuckers verwendet, der Fruchtsaft gesundet, doch diese Fülle soll ja den Körper beglücken. Der Grassaft sollte zweimal täglich getrunken werden, früh nüchtern, um Schlacken abzubauen, und vor dem Schlafen gehen, um Säuren zu neutralisieren, die im Körper zirkulieren und sonst abgelagert werden.

GrasSAFTpulver – die Nummer Eins der Chlorophyllprodukte

GrasSAFTpulver ist entsaftetes Gras, schonend getrocknet in Rohkostqualität und viel konzentrierter als frischer Grassaft. Es ist sehr nährstoffreich, enthält keine Ballaststoffe und wird sehr schnell vom Körper aufgenommen und man kann größere Mengen zu sich nehmen als vom frischen Saft. Hagiwara hatte die Vision, Gerstengrassaft allen Menschen zugänglich zu machen, und zwar so einfach wie löslichen Kaffee. Mit den GrasSAFTpulvern ist es durch Entsaftung und schonende Trocknung sehr gut gelungen, allen ein Vitalisierungspulver zur Verfügung zu stellen. Die Gräser für die SAFTpulver werden im Freilandanbau gezogen

und sind teilweise über 100 Tage auf dem Feld Sonne, Wind und Wetter ausgesetzt. Sie entwickeln lange Wurzeln, um aus dem extrem mineralreichen Boden eine Fülle an Nährstoffen aufzunehmen. Durch die Witterungseinflüsse bilden sie auch komplexere Nährstoffe aus.

Für alle, die lieber morgen als in einigen Wochen die Effekte spüren möchten, ist das die effektivste Möglichkeit, die regenerative Wirkung von Chlorophyll zu erfahren. Zwei Teelöffel GrasSAFTpulver auf 250 Milliliter stilles Wasser einzurühren, das schafft man früh und abends gerade noch, wenn es mal schnell gehen muss. Viele Menschen, die es regelmäßig trinken, fühlen sich wie neugeboren und haben das Gefühl, ein neues, vitales und kraftvolles Leben zu beginnen. Dieser Grassaft ist enorm leistungssteigernd, und schenkt Durchhaltevermögen und Vitalität. Fazit: Frischer Grassaft oder GrasSAFTpulver? Ich sehe das

als „sowohl als auch“, nicht als „entweder oder“.

Der Körper ist für Höchstleistungen gemacht. Wenn man ihn zu Turboleistungen herausfordern will, sollte man ihn mit Grassäften beleben und über die strahlende Gesundheit und das körperliche Leistungsvermögen staunen. Die Grassäfte unterstützen die optimale Leistungsfähigkeit des Körpers, indem sie viele Beschwerden nahezu magisch verschwinden lassen und eine gute Sauerstoffversorgung fördern. In dem Moment, in dem man Grassäfte trinkt, ändern sich der Gesundheitszustand, das Denken und auch das Gefühlsleben.

AUTORIN: Maria Kageaki

www.mariakageaki.com

www.zahngesundheitssymposium.info

chlorophyllkongress.com

MARIA KAGEAKI, geboren 1965 im Chiemgau, Mutter von 5 Kindern, ernährt sich seit 1995 von veganer Rohkost. Sie ist spezialisiert auf Ernährungsoptimierung, Gelenksgesundheit, Zahngesundheit und Burnout-Prävention.



Lust auf mehr Grün?

- Buch „Grassaft: Das grüne Lebenselixier“
- Melde Dich an zum kostenfreien Chlorophyll Newsletter auf www.chlorophyllkongress.com
- Beiträge auf meinem Youtube Kanal

 **YouTube**
MARIA KAGEAKI

Ocean Safari Love

Lovetuner goes Tanzania, Africa

Reisen zu Zeiten von Covid19 ist zugegebenermaßen eine Herausforderung und ich höre viele Menschen Dinge sagen wie zum Beispiel: „Wie kannst du nur, du gefährdest dich und andere...“

Meine Lebenseinstellung war schon immer positiv. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir Schöpfer unseres eigenen Lebens sind und es absolut möglich ist, in dieser Zeitqualität frei zu bleiben, achtsam und umsichtig zu sein und trotzdem zu reisen. Unter achtsames Reisen fällt selbstverständlich die Einhaltung aller wichtigen Sicherheitsmaßnahmen, um sich und andere maximal zu schützen.

Schon lange ist Tansania auf meiner so genannten „Bucketlist“. Mehr denn je bin ich glücklich darüber, dieses wunderbare Land zu besuchen. Wenn du in Europa lebst, ist im Grunde genommen alles abgesichert. Wir sind so stark auf Sicherheit konditioniert, dass uns alles, was nicht der Norm entspricht, sofort Angst macht.

In Tansania habe ich mich wieder sehr stark an meine Wurzeln erinnert und daran, dass es nur eine wirkliche Sicherheit gibt, nämlich die in unserem Herzen. Wenn du hier ankommst, dann öffnet dieses wunderbare Land sein Herz für dich, Mutter Natur nimmt dich auf in ihren Schoß und zeigt dir, dass du als ihr Kind niemals von deinen Wurzeln getrennt warst.

Als Teamrider von Lovetuner bin ich natürlich mit meinem eigenen Lovetuner unterwegs und die „Tune-Ins“ mit den wundervollen Menschen

hier und den wilden Tieren waren jedes einzelne Mal ein besonderes Highlight.

Es ist meine innerste Überzeugung, dass alle Wesenheiten auf Seelenebene verbunden sind. Während des Tunens entstehen immer großartige Herzensverbindungen zwischen Menschen, denn der Lovetuner öffnet die Herzen aller.

Erinnere dich daran, dass du immer verbunden bist mit allem was ist. Der Lovetuner hilft dir dabei, denn er ist das Instrument, das alle Herzen auf dieser Welt sofort miteinander verbindet, ganz gleich welcher Couleur. Jedes Mal, wenn du tust, erhöhst du deine Schwingung und trägst dazu bei, die Liebe zu verbreiten und die Frequenz auf unserem Planeten zu erhöhen. So geschieht Heilung von ganz allein, denn du gehst dadurch in die Selbstermächtigung.

Auf meiner Reise durch Tansania durfte ich nun auch viele wunderbare Reaktionen der Tiere auf das Tunen und die 528 Hz Frequenz der Liebe beobachten.

Im Arusha Nationalpark war ich mit einem Ranger auf einem Bushwalk unterwegs und nahm die Gelegenheit wahr, ganz nah an eine Giraffe heranzukommen. Sie hörte mich



tunen, zeigte sich erstaunt, kam sogar ein Stück auf mich zu und wir hatten sicher für 10 Minuten einfach nur Blickkontakt.

Im Tarangire Nationalpark hatten wir das große Glück, Löwen in den Bäumen zu begegnen. Wir parkten den Range Rover und ich fing an zu tunen. Die Löwen dösten in den Ästen der Bäume, nahmen Blickkontakt auf und ich konnte sehr deutlich den gemeinsamen Herzschlag fühlen.

Die Schwingung der Liebe

In der Serengeti habe ich eine Gepardenmutter mit ihrem Jungen betuned. Die positive Schwingung, die von den frei lebenden Tieren ausgeht, vereint sich ganz wunderbar mit der Frequenz von 528 Hz, die der Lovetuner erzeugt. Tiere sind reine Liebe, und der Lovetuner erzeugt die Schwingung der Liebe. Was für eine wundervolle Kombination.

Vielleicht sagen einige jetzt, „wilde Tiere sind doch aggressiv...“ usw. Ich konnte auf dieser Reise nichts davon feststellen. Selbst als mir mein Guide sagte, ich solle nicht so nah an das Flusspferd herangehen, da sie sehr gefährlich sind, konnte ich keinerlei Angst fühlen. Ich habe einfach getuned und ob du es glaubst oder nicht, das Flusspferd hielt seinen Kopf über

Wasser und wir hatten Blickkontakt, solange ich getuned habe.

Tiere haben keinen Filter und nehmen sofort deine Frequenz bzw. deine Schwingung wahr und da der Lovetuner nichts anderes als die Schwingung der Liebe verbreitet, fühlte ich mich kein einziges Mal Ängsten oder Aggressionen ausgesetzt.

Lustig war die Reaktion der Affen, als sie den Ton des Lovetuners hörten. Sie hielten die Köpfe schief und ich musste lachen, weil es so ein witziger Moment war. Die Zebras hatten keinerlei Scheu vor dem Tuner und die Wasserbüffel haben mich einfach nur angestarrt, als ich an-tunen zu tunen.

Das Nashorn hob den Kopf, schaute in unsere Richtung und hielt einfach still. Ich war einfach überwältigt, wann hat man schon mal die Gelegenheit, mit einem Nashorn zu tunen?

Meine besondere Liebe gilt den Elefanten. Die „Tune-Ins“ mit den sanften Riesen haben mich zu Tränen gerührt. Die Weisheit in den Augen dieser beeindruckenden Geschöpfe ist unglaublich.

Afrika erinnert uns unweigerlich daran, dass wir alle Teil von Mutter Erde sind. Für meinen Hike auf den Kilimandscharo habe ich mir ordentlich Mut „angetuned“.

Und wenn ich jetzt auf der Insel Sansibar morgens am Strand auf das Meer schaue und tune, dann denke ich so bei mir, ich wünschte, dass alle Menschen genau jetzt auch diese unendliche Liebe in sich spüren.

Ein Ton geht um die Welt, es ist der Ton der Liebe und Verbundenheit und ich bin glücklich und stolz, Teil dieser wunderbaren Mission der Liebe zu sein.

Ich möchte dich ermutigen, an deine Freiheit und an dein Geburtsrecht der Liebe zu glauben und daran festzuhalten, egal ob du auf Reisen bist oder einfach nur in deinem Land bleibst.

Auf Herzensebene Verbundenheit zu erzeugen und zu verbreiten ist gewiss nicht immer einfach, denn Menschen haben Zweifel und Ängste, aber hier in Afrika wird mir deutlich vor Augen geführt, was es heißt, am Existenzminimum zu leben und trotzdem die Liebe und den Frieden im Herzen zu tragen.

Hier kannst du „Social Distancing“ vollziehen und dich trotzdem mit allen Menschen über Blickkontakt verbinden. Meist ist es nur ein flüchtiger Moment und doch werde ich viele dieser kurzen Augenblicke des Austausches für immer in meinem Herzen tragen.

Die echte Freundlichkeit, Warmherzigkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen in Tansania hat mich tief beeindruckt. Von Herzen

wünsche ich den Menschen dieses Landes, dass sie sich ihre wunderbare Freude und Neugier für immer bewahren.

Ich sehe es als unsere Aufgabe, die Menschen darin zu unterstützen, den Frieden und die Schönheit ihres Landes zu bewahren, indem wir nachhaltigen Tourismus fördern und fördern, damit Artenschutz gewährleistet wird und sanfter Tourismus dazu beiträgt, natürliche Ressourcen zu erhalten.

„Whats This?“

Mit meinem Lovetuner unterwegs zu sein, schafft immer Gesprächsstoff; Menschen sprechen mich überall darauf an und wenn ich darüber erzähle, was der Lovetuner ist und was die Frequenz von 528 Hz bedeutet, dann ergeben sich alle möglichen Reaktionen, von Ungläubigkeit über Erstaunen bis



zu echtem, tiefem Interesse.

Selbst bei der Sicherheitskontrolle am Flughafen zauberst du ein Lächeln auf das strenge Gesicht der Beamten, wenn sie fragen: „What's this?“, dann nehme ich meinen Tuner aus der Kappe, blase kurz hinein und sofort löst sich die gestresste Stimmung, es wird gelacht und die angespannte Situation entspannt sich sichtlich. „Spread the Love“ ist die Devise und in diesem Sinne werde ich mich auch weiterhin dafür einsetzen, die Liebe zu verbreiten, egal wie und wo auf unserem Planeten. May all beings be happy, healthy and free.

Ich verlasse Tansania mit Freude und tiefer Dankbarkeit in meinem Herzen.

Wenn du mehr über Lovetuner und die Mission der Liebe erfahren möchtest, dann schau auf www.lovetuner.com.

One world, one Love, one Tone, one Journey. Stay tuned.

AUTORIN: Anne Wolnik

Leadership Management Coach
Teamrider Lovetuner



Die Soziale Dreigliederung

Lösung der gesellschaftlichen Krise

Unsere Gesellschaft ist krank. Nicht erst seit der Coronakrise, sondern schon lange Zeit vorher. Die negativen Entwicklungen in unserem Land sind nicht mehr zu übersehen und können selbst von den Schönfärbern und Schönrednern nicht ignoriert werden. Es herrscht eine enorme, zusammengeballte Macht, ausgeübt durch Politik, Wirtschaftskonzerne, Finanz- und Medienkonzernen.

Fünf weltweite Medienriesen programmieren unsere Gedanken und kontrollieren das veröffentlichte Wissen. Das individuelle, selbständige Denken wird immer mehr unterdrückt und in den Rahmen der politischen Korrektheit gezwungen. Politik und Medien betreiben eine starke Angst- und Panikmache in der Corona-Krise, und fördern generell Schuldgefühle in der Bevölkerung.

Bestandsaufnahme

Die Schere zwischen Arm und Reich geht immer weiter auseinander. 12,5 Millionen Menschen in Deutschland sind arm, davon 2,5 Millionen Kinder. Als arm gilt, wer ein monatliches Einkommen von weniger als 781 € hat, wobei der überwiegende Teil der Armen erwerbstätig oder in Rente ist. 1,7 Millionen Menschen in Deutschland gehen zu den Tafeln, weil sie es sich nicht einmal mehr leisten können, im Supermarkt einzukaufen. Das Bildungsniveau der Schüler sinkt stetig und immer mehr Kinder verlassen die Schule ohne Schulabschluss. Die Kinder und Jugendlichen lernen in den Schulen, sich ausschließlich mit dem Verstand zu befassen und das Herz zu vernachlässigen. Leistungs- und Konkurrenzdenken sind wichtiger als das seelische Wohlergehen unserer Kinder. Die Jugendlichen fühlen sich während und nach Abschluss der Schulausbildung oft unzufrieden, unerfüllt, depressiv und richtungslos. Viele Menschen rennen nur noch materiellen Zielen hinterher. Der Verfall der menschlichen Werte wie Anstand, Ehrlichkeit und Respekt ist nicht mehr zu übersehen. Die Freihei-

ten und Rechte der Menschen werden vom Staat immer mehr beschnitten, während sich die Regierenden an kein Recht mehr halten. Der Polizei- und Überwachungsstaat ist auf dem Vormarsch. Das Geld- und Finanzsystem ist am Ende, und wird nur noch durch

HANDELT DIE REGIERUNG BEWUSST UNRECHT UND GEGEN DIE INTERESSEN UNSERES VOLKES?

Geld drücken künstlich am Leben gehalten, das Bargeld soll abgeschafft werden. Unser Besitz und Vermögen werden immer mehr umverteilt, Hohe Steuern und Abgaben kommen einer schleichenden Enteignung gleich. Der Ausverkauf von deutschen Unternehmen an China wird sang- und klanglos von deutschen Politikern zugelassen. Die Energieversorgung wird immer teurer, das Netz immer instabiler. Ein totaler Stromausfall ist nur noch eine Frage der Zeit. Die Menschen fühlen sich von der Politik verraten. Man hat das Gefühl, dass die deutsche Regierung gegen das eigene Volk regiert.

Ursachen

Kurzum, wir befinden uns in einer umfassenden Systemkrise. Diese Systemkrise wurde nicht durch das Coronavirus verursacht, sondern wird von ihm lediglich beleuchtet und hervorge-

hoben. Aber wo liegt dann die eigentliche Ursache für die vielen Krisen? Die eigentliche Ursache geht viel tiefer als wir es wahrhaben wollen. Sie ist im geistigen Bereich unserer Existenz zu suchen, und nur von dort kann auch die Lösung kommen. Die eigentliche Ursache der Krise ist, dass der Staat (und seine im Verborgenen agierenden Drahtzieher) sich des Geisteslebens der Menschen bemächtigt hat, wozu er nicht das Recht hat. Der politische Zentralismus, die zunehmende Machtkonzentration und der Einheitsstaat sind die Wurzel des Problems. Früher hatte der Einheitsstaat durchaus seine Berechtigung, aber heute wird er den Erfordernissen unserer Zeit nicht mehr gerecht. Unsere

Gesellschaft krankt an der Ohnmacht des Geisteslebens. Alle menschlichen Interessen sind vollständig von Staat und Wirtschaft aufgesogen worden. Wir haben uns so sehr daran gewöhnt, dass der Staat über unser inneres und äußeres Leben herrscht, dass die meisten Leute das niemals in Frage stellen. Es sei denn, der Staat ist gar nicht dein Freund, und er hat gar nicht dein Wohllleben im Sinn, und die Regierung handelt bewusst unrecht und gegen die Interessen unseres Volkes. Was dann?

„Der Staat hat sich des Geisteslebens bemächtigt“ klingt zunächst einmal abstrakt. Was ist konkret damit gemeint? Der Staat verwaltet nicht nur die „freie“ Wissenschaft und die „freie“ Bildung, sondern er bestimmt auch über die Forschungsinhalte und die Lehrinhalte an den Schulen. Die Kultusminister geben die Lehrpläne an

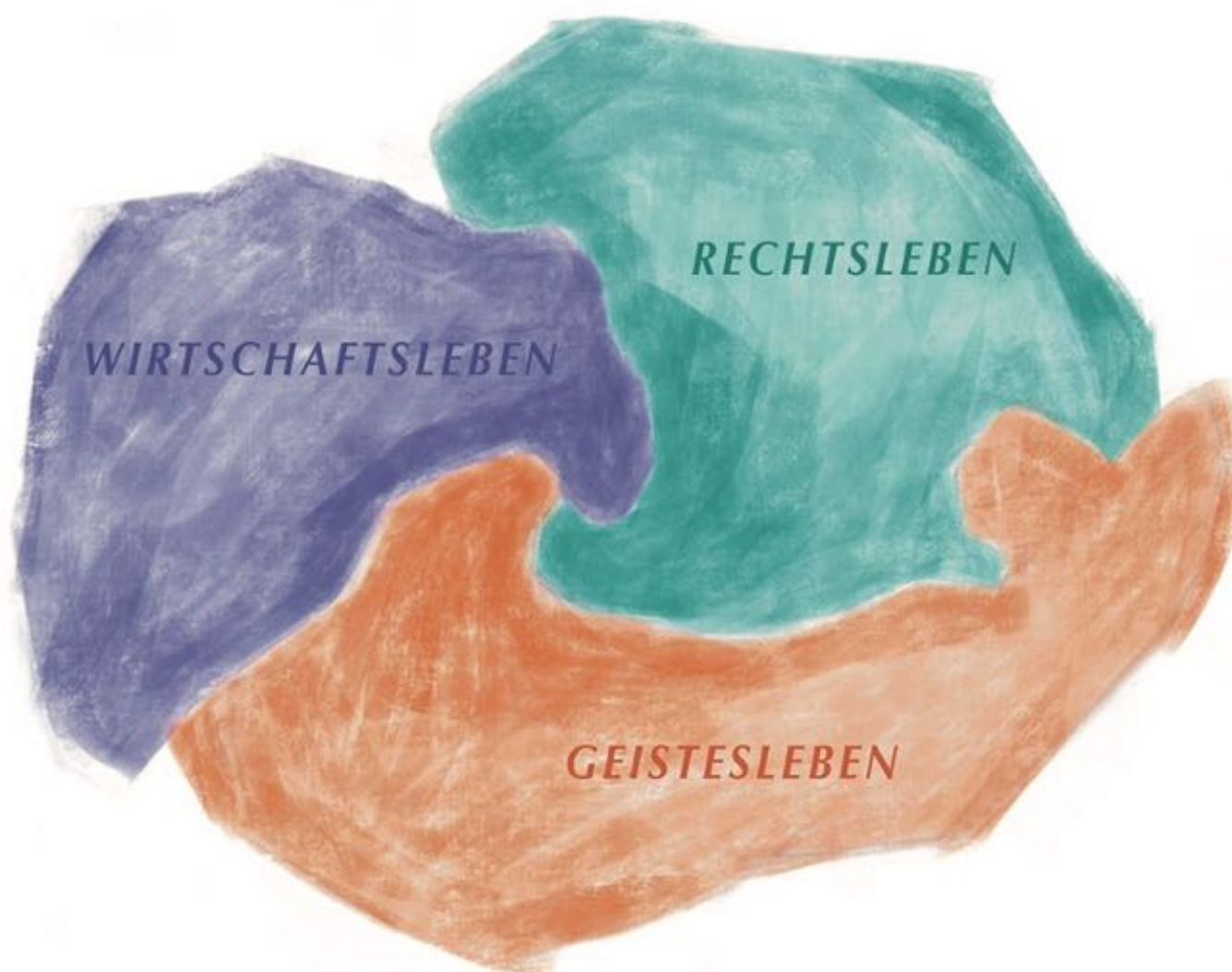
den Schulen vor, vor allem im Bereich der Geschichte und der Kulturwissenschaft, und bestimmen so über das Denken und Weltbild unserer Kinder. Das Denken ist wirklich die am meisten unterschätzte Tätigkeit des Menschen. Den Kindern werden bewusst nicht die Gesetze der Logik und die Ausbildung ihrer Urteilsfähigkeit und Unterscheidungskraft gelehrt. Stattdessen bringt man ihnen bei, was sie zu denken haben. Der Staat schafft

ken wie das dritte Geschlecht aufzusetzen. Richter stehen beim Bund oder Land in einem öffentlich-rechtlichen Dienstverhältnis und Staatsanwälte sind als Staatsbedienstete den Weisungen der Justizminister unterstellt. Die Ärzte werden über den Dirigismus des Krankenkassensystems in die Fesseln der materialistischen Heilkunst gelegt, die in erster Linie der Pharmaindustrie dient, aber nicht dem Menschen.

Welt gibt, dass der Mensch nur ein materielles Wesen ist, dass es keine vom Körper unabhängige Seele gibt, dass es kein Leben nach dem Tod gibt, und schon gar keine Wiederverkörperung der Seele.

Menschliche Ideale

Rudolf Steiner hat vor ca. 100 Jahren ein Leitbild für die gesellschaftliche Ordnung und Entwicklung entwor-



auch die Stellen an den Universitäten und Hochschulen, an denen gelehrt wird. So lässt sich zum Beispiel erklären, dass es in Deutschland ca. 250 Lehrstühle und Zentren für Gender-Studies gibt. Das ist die Geschlechterforschung, die den biologischen Determinismus ablehnt, und die Schranken zwischen den Geschlechtern bewusst niederreißt. Dies deshalb um die reine Empfindung der Menschen zu trüben, und um ihnen dann irreführende Mas-

Wir leben in einem äußerst materialistischen Weltbild. Wir sind so tief in den Materialismus hinabgestiegen, dass wir uns gar nicht mehr bewusst sind, dass wir ein unabhängiges individuelles geistiges Leben haben, und dass unsere individuellen Fähigkeiten durch den Staat und die Wirtschaft in der Bildung gefesselt worden sind. Wir können kaum noch Geistiges wahrnehmen. Diese Weltanschauung suggeriert uns, dass es nur die materielle

fen, das unsere Gesellschaft wieder in einen Heilungsprozess bringt anstelle des aktuell stattfindenden Zerstörungsprozesses. Die soziale Dreigliederung beschreibt die Grundstruktur einer Gesellschaft, die nicht zentral durch den Staat gesteuert wird, sondern die sich in drei selbständige Bereiche des sozialen Lebens gliedert, nämlich Geistesleben (Kultur), Rechtsleben (Politik) und Wirtschaft (Warenversorgung), die sich selbst verwalten. Die

drei Gesellschaftsbereiche müssen strikt voneinander getrennt werden, und relativ autonom den eigenen Funktionsprinzipien folgen. Diese werden durch die drei großen menschlichen Ideale Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit bestimmt, die den sozialen Gliedern der Gesellschaft korrekt zugeordnet werden müssen. Das Geistesleben umfasst das gesamte Bildungs- und Kulturwesen, die Kunst, die Religion, das Ideenleben und die technischen Erfindungen, sowie die Rechtsprechung im Privat- und Strafrecht. Das Geistesleben muss sich auf der Freiheit gründen, es darf nicht staatlich reglementiert werden. Das Rechtsleben umfasst das eigentlich Politische und die Hoheitsaufgaben des Staates wie Sicherheit, Recht und Außenpolitik und das Verwaltungsrecht. Es muss nach dem Prinzip der Gleichheit organisiert werden. Der Staat ist um der Menschen willen da und nicht umgekehrt. Das Wirtschaftsleben basiert auf der natürlichen Grundlage des Bodens und regelt die Produktion, den Vertrieb und den Verbrauch der Waren nach dem Prinzip der Brüderlichkeit. Brüderlich zu Wirtschaften bedeutet gerechtes Teilen von Geld und Wirtschaftsleistung und eine würdevolle Bezahlung der Arbeitenden als Teilhaber am Wirtschaftserfolg. Die Sicherung der Währung kann nur über die Arbeitsleistung geschehen. Produzenten, Händler und Konsumenten schließen sich regional nach dem Bottom-Up-Prinzip zusammen und tarieren die unterschiedlichen Interessen aus. Die verschiedenen zusammenströmenden Betätigungen der drei Gesellschaftsbereiche sollen zuletzt als Ergebnis eine Einheit bilden, und nicht als Anordnung durch den Staat.

Generell muss der Staat als zentrale Machtinstant zurücktreten und einen Teil seiner Aufgaben an die Gesellschaft abgeben. Er muss sich allmählich aus der Verwaltung des geistigen Lebens und des Wirtschaftslebens zurückziehen. Die Systeme Politik und Wirtschaft müssen wieder voneinander geschieden, und der Lobbyismus beendet werden, d.h. die Einflussnahme der mächtigsten Industrien auf die Gesetzgebung. Die Corona-Krise hat sehr gut gezeigt, dass der Staat keinerlei Rücksicht nimmt auf wirtschaftli-

che und kulturell-menschliche Interessen, und einseitig gefällte politische Entscheidungen trifft ohne Rücksicht auf Verluste. Der erste wichtigste Schritt in die richtige Richtung ist, dass die Schulen frei werden und in die Selbstverwaltung kommen. Die Bildung muss von den politischen und wirtschaftlichen Einflussinteressen getrennt werden. Rudolf Steiner sagt dazu: „Das Erziehungs- und Unterrichtswesen, aus dem ja doch alles geistige Leben herauswächst, muss in die Verwaltung derer gestellt werden, die erziehen und unterrichten“. Die Pädagogik sollte wieder auf dem allgemein Menschlichen im humanistischen Sinne aufbauen. „Schulen, die vom Staate und vom Wirtschaftsleben ganz unabhängig sind, werden Menschen aus sich hervorgehen lassen, deren Geisteskraft gestaltend auf Staat und Wirtschaft wirken kann.“

Paradigmenwechsel

Die dreiegegliederte Gesellschaft basiert auf der geistigen Weltanschauung der neuen Zeit und auf der Auferweckung des Geistes. Es ist wichtig zu wissen, dass es geistige Gesetze gibt, die das Universum regieren und die dem liebevollen Prinzip der Harmonie entspringen, dem wir alle unterliegen. Das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung wirkt in unserem Leben, in unserem Geist, und in den Naturgesetzen. Die wahre WIRKLICHKEIT besteht aus dem sinnlichen irdischen Leben und aus dem übersinnlichen geistigen Leben. Der Mensch ist ein geistiges Wesen. Der Mensch hat Körper, Geist und Seele. Der Mensch existiert nach seinem Tod weiter. Es gibt ein Leben nach dem Tod, und es gibt die Wiedergeburt. Die Gesellschaft ist ein lebender Organismus und keine Maschine. Dieses Weltbild fordert von den Menschen ein Umdenken. Dieses Weltbild fordert einen Wertewandel weg von der Lüge, Manipulation, Konkurrenzdenken und Egoismus hin zur Ehrlichkeit, Wahrheitsliebe, Respekt und Dienst an der Gesellschaft. Dieses Weltbild fordert von uns, dass wir unsere bequemen Verhaltens- und Denkschablonen verlassen, und dass wir Verantwortung übernehmen. Wir erleben gerade eine Einweihung darin,

souveräne selbstermächtigte Menschen zu werden, die sich wieder mit ihrem seelisch-geistigen Kern verbinden. Es fordert aber auch, dass wir die Obrigkeitshörigkeit und die Untertanengesinnung überwinden und unser Denken innerlich aktiv machen. Unsere höhere geistige Instanz, unser innerer Herrscher - das Ich - soll Herr in der Seele werden. Wir sind aufgefordert, an der Neuordnung der Gesellschaft mitzuwirken, unsere Rechte als freie Menschen einzufordern, und unsere Vision von einer menschlichen, herzzentrierten Gesellschaft zu verwirklichen.

Schließen möchte ich mit den eindringlichen Worten von Rudolf Steiner: „An die Stelle des kleinen Denkens über die allernächsten Forderungen der Gegenwart muss jetzt ein großer Zug der Lebensanschauung treten, welcher die Entwicklungskräfte der neueren Menschheit mit starken Gedanken zu erkennen strebt, und der mit mutigem Wollen sich ihnen widmet. ... Die Kräfte der Zeit drängen nach der Erkenntnis einer sozialen Struktur der Menschheit, die ganz anderes ins Auge fasst, als was heute gemeiniglich ins Auge gefasst wird. ... Der soziale Organismus ist gegliedert wie der natürliche. Und wie der natürliche Organismus das Denken durch den Kopf und nicht durch die Lunge besorgen muss, so ist dem sozialen Organismus die Gliederung in Systeme notwendig, von denen keines die Aufgabe des anderen übernehmen kann, jedes aber unter Wahrung seiner Selbständigkeit mit den anderen zusammenwirken muss. ... Entweder man wird sich bequemen, mit seinem Denken den Anforderungen der Wirklichkeit sich zu fügen, oder man wird vom Unglück (des ersten Weltkriegs, Anmerkung des Verfassers) nichts gelernt haben, sondern das herbeigeführte durch weiter entstehendes ins Unbegrenzte vermehren.“

AUTORIN: Sabine Gebhardt

Für zusätzliche Informationen zum Thema erreichen Sie die Autorin unter sabine.anna.gebhardt@outlook.de

The Work of Byron Katie

Das Geschenk des Zuhörens



„Was für einen Unterschied das Auftauchen und Verschwinden eines einzelnen Gedankens ausmachen kann!“

„Dreimal hab' ich den Film schon gesehen. Aber ich könnte ihn jederzeit wieder schauen.“, erzählt er mir begeistert am Frühstückstisch von seiner Leidenschaft: Filmmusik, sein Lieblings-Regisseur und dieser eine besondere Film. In mir läuft jedoch ein anderer Film ab. Ich sehe gestresst die nächste Woche vor mir, bis zum Rand gefüllt mit Terminen. Gedanken schießen in meinem Kopf hin und her und verknoten sich ineinander. Die Terminlast scheint mich zu erdrücken. „Oh Mann“ stöhne ich „Um 8:00

Uhr muss ich am Montag schon in Limburg sein und nachmittags dann auch noch zwei Termine.“

„Der ist einfach spannungsgeladen bis zur letzten Minute. Jedes Mal, wenn man ihn sieht, entdeckt man neue Details.“, plaudert er fröhlich weiter.

Mit einem Schlag ist in meinem Kopf nur noch Platz für zwei Gedanken: „Er hört mir gar nicht zu.“ und „Ich will, dass er mir zuhört.“ Ich erzähle

ihm von meiner Not und er hat nur seinen Film in Kopf. Ein Bild aus der letzten Woche taucht auf. Hatte er da nicht auch schon nur von sich gesprochen? „Du hörst mir gar nicht zu.“, sage ich und erkläre ihm betont locker, dass ich ihn „nur mal darauf aufmerksam machen“ wolle. Tatsächlich aber macht sich Empörung breit. In mir ruft es „ICH WILL, dass du mir zuhörst.“. Ich fühle mich einsam, hilflos und allein mit allem. Ja, das kleine Kind in mir ruft. Ich brauche jemanden, der mir zuhört! Und da er der Ein-

zige Anwesende zu sein scheint, MUSS er es tun.

Angespannt fordere ich das Zuhören ein, würde ihn am liebsten dazu verpflichten. Er soll nicht weiterreden, sondern mir zuhören. Moment mal? Hab' ich grad gesagt, er soll nicht weiterreden? Oh mein Gott, er erzählt von seinem Film, ich grätsche dazwischen und erwarte einen sofortigen Themawechsel. Weg von seinem spannenden Film, hin zu meinem nicht sehr reizvollen Zeitproblem. Was ist, wenn ihn das gerade nicht vom Hocker haut? Ging es mir nicht auch schon mal so, dass mich eines seiner Themen nicht wirklich interessierte?

Wenn er mich liebt, sollte er sich für mich interessieren, mich unterstützen, mir zuhören, ruft das kleine Kind. Das kleine Kind ist blind. Es kann nicht sehen, dass es viel verlangt, wenn es erwartet, dass sich der andere immer und jederzeit für mich interessieren und meine Bedürfnisse erfüllen soll. Da gibt es eine weisere Quelle in mir, die mir jetzt leise zuflüstert, dass ich Zuhören nicht einfordern kann.

Wie wäre es denn, wenn er mir zuhören würde, nur um eine Pflicht zu erfüllen? Wäre es das, was ich wirklich möchte? Nein. Was ich wirklich will und brauche ist Ehrlichkeit. Und wenn ihn eines meiner Themen nicht interessiert, kann ich mir jemand anderen suchen, der Zeit und Lust hat, mir zuzuhören.

Hmm, ist das wirklich so einfach? Der Gedanke, dass ich will, dass er mir zuhört, steht zwar inzwischen auf wackeligen Füßen. Aber etwas in mir ist noch unsicher und will ihn noch nicht komplett loslassen.

Wer wäre ich denn gewesen, wenn dieser Gedanke (dass ich will, dass er mir zuhört) nie aufgetaucht wäre? Wer wäre ich in der gleichen Situation ohne den Gedanken?

Okay, ich stell mir vor, dass der Gedanke für einen Moment verschwun-

den wäre. Ich schalte meinen Film ab und höre ihm zu. Ja, zunächst einmal könnte ich nun wahrnehmen, dass er mit seinem Thema noch gar nicht fertig ist. Ich höre ihm zu und plötzlich sind meine Hilflosigkeit und meine Angst, nicht gehört zu werden, verschwunden. Ich tauche mit ihm in seine bunte Filmwelt, lasse mich begeistern.

Das fühlt sich nicht nur ihm gegenüber, sondern auch mir gegenüber liebevoller an. Denn ohne den Gedanken fühle ich mich nicht mehr in meinem Selbstwert angegriffen, sondern weiß, dass auch meine Zeit noch

DIESES SCHNELLE „ICH SAG WAS, DU SAGST WAS, ICH SAG WAS...“ FÜHLT SICH NICHT GUT AN.

kommt. Nachdem er mir von sich erzählt hat, kann ich ihm von mir erzählen.

Ich muss mich nicht mehr so aufplustern, mich selbst nicht so wichtig nehmen. Mein Thema drängt nicht mehr so. Stattdessen befinde ich mich nun in einer lockeren, entspannten Atmosphäre und höre ihm mit Freude zu. Anspannung und Verletztheit sind verschwunden.

Nein, ich will nicht, dass er mir zuhört. Ich will, dass ich ihm zuhöre. Genau in dem Moment, wo er einfach weiterspricht, will ich ihm wirklich zuhören. Dieses schnelle „Ich sag was, du sagst was, ich sag was...“ fühlt sich nicht gut an. Ein Schlagabtausch von Gedanken und am Ende hat keiner den anderen wirklich gehört. Schon lange wünsche ich mir eine andere Gesprächskultur. Und doch ertappe ich immer wieder dabei, dass sich mein nächster Gedanke schon formt, bevor mein Gegenüber seinen ausgesprochen hat. Ich warte nur auf eine Lücke, um meinen Beitrag loszuwerden.

Das möchte ich jetzt ändern. Ich nehme mir vor, ihm in den nächsten

Tagen zuzuhören. Und es ist viel leichter als ich dachte. Es ist Freude. Es ist Entspannung. Es fühlt sich sogar so an, als ob auf einmal mehr Zeit da wäre. Erstaunt nehme ich wahr, dass er gar nicht so lange redet, wie ich manchmal dachte. Ich freue mich darüber, dass er sich mitteilt. Freue mich, ihm zuhören zu dürfen. Denn ohne mein vordergründiges „ICH WILL“ kann ich Freude im Geben erfahren. Es ist ein Geschenk ihm zuzuhören. Und ich kann es als Geschenk betrachten, wenn er mir zuhört.

Außerdem will ich mir selbst zuhören. Dass der Tag scheinbar zu wenig Stunden hat, quält mich schon lange. Das ist MEIN Thema. Ja, ich will mich damit endlich einmal wirklich auseinandersetzen. Mir selbst zuhören, meine Wünsche und Bedürfnisse unter die Lupe nehmen, Klarheit verschaffen und Lösungen finden. Wenn dann noch Fragen offenbleiben und ich mir Hilfe wünsche, wird er mir zuhören. Da bin ich mir sicher.

„Ich will, dass er mir zuhört.“ Was für einen Unterschied das Auftauchen und Verschwinden eines einzelnen Gedankens ausmachen kann! Die Amerikanerin Byron Katie entdeckte vor 35 Jahren, dass all ihr Schmerz und ihr Leid allein durch ihre belastenden Gedanken entstanden. Sie entwickelte mit „The Work“ kraftvolle Fragen, mit deren Hilfe jeder seine belastenden Gedanken identifizieren, sich von ihnen befreien und inneren Frieden finden kann. Eine dieser Fragen lautet: „Wer wärst du ohne den Gedanken?“ Es ist eine Reise nach innen, auf der du zu neuen Erkenntnissen gelangst. Anschließend sieht die Welt freundlicher aus und du siehst den Anderen, die Situation und dich selbst in einem neuen Licht.

AUTORIN: Ute Netzmann
Coach für The Work of Byron Katie

www.the-work-im-westerwald.de
Coaching-Seminare-Workshops

maona.tv – ein Sender mit Sinn

Die **Schönheit** dieser Welt – jeder kann sie sehen



UDO GRUBE, GRÜNDER DER STREAMING-PLATTFORM MAONA.TV

Kennst Du schon die Geschichte von dem Wolf, den Du fütterst? Ein alter Indianer sitzt mit seinem Sohn am Lagerfeuer und spricht:

„Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Neid, Eifersucht, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Der andere Wolf ist gut.

Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“

Der Sohn fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt?“ Der alte Indianer schweigt eine Weile.

Dann sagt er: „Derjenige, den du fütterst.“

Bei maona.tv geht es darum, den guten Wolf zu füttern!

Der Mensch lernt durch Wiederholung und sollte deshalb sorgsam wählen, welche Inhalte er regelmäßig konsumiert. Hier setzen Weisheitslehrer Udo Grube und sein Team an:

„Bereits das mehrfache Ansehen von einzelnen Filmen, Vorträgen oder Übungen auf maona.tv kann das Leben verändern. Umso regelmäßiger man schaut, desto rascher kann man sich die Inhalte einprägen und in das eigene Leben integrieren, sodass man es wesentlich gelassener, freudiger und vor allem authentisch aus sich selbst heraus gestalten kann.“

Was ist maona.tv?

So genannte Streaming-Plattformen gibt es inzwischen sehr zahlreich. Von den großen Anbietern wie Netflix, Amazon oder den Mediatheken von ARD und ZDF bis hin zu kleineren Spartenprogrammen; technisch gesehen handelt es sich immer um Datenbanken, die mit Videos gefüllt sind und nach Themen – mehr oder weniger vom jeweiligen Anbieter kuratiert

– den Weg auf das heimische „smarte“ Fernsehgerät oder andere, mit dem Internet verbundene Geräte findet.

maona.tv ist ein solches Spartenprogramm und „unterhält“ den Zuschauer nicht mit beliebiger Berieselung, sondern bietet dem aufgeweckten Zuschauer Filme, Dokumentationen, und Übungsvideos aus den Bereichen Wissenschaft, Weisheit, Ökologie, Achtsamkeit, Gesundheit, Heilung und Yoga. Und immer wieder sind Spiritualität und Bewusstsein zentrale Themen, um die es sich bei maona.tv dreht. Titel wie „Emotion“, „Vaxxed“, „Unendlich Jetzt“, „Die Farben des Herbstes“, „Awake“, exklusive Talk-Sendungen, Beiträge von Dr. Bruce Lipton, Dr. Wolf-Dieter Storl, Dr. Ruediger Dahlke und viele mehr können werbefrei und unbegrenzt angesehen werden, so lange die Mitgliedschaft besteht. Dieses kann 14 Tage lang kostenfrei und unverbindlich getestet und

VORSICHT! DER KONSUM KANN IM EXTREMFALL ZUM „AUFWACHEN“ FÜHREN!

jederzeit wieder gekündigt werden. Ein sehr faires und risikofreies Angebot, wie wir finden.

Gemeinschaft

maona.tv versteht sich als eine Gemeinschaft von Mitgliedern, die es ernst meinen mit „Change your life & Change the World“, denn nur wer sich im Innen verändert, wird im Außen Resultate sehen. Jedes Mitglied hilft dabei, die Plattform weiter zu entwickeln und noch mehr Menschen auf ihrem Weg zu unterstützen.

Was bedeutet maona?

Das Wort „maona“ hat eine vielfältige Bedeutung, je nach Herkunft – und jede einzelne passt! Es heißt zufrieden (hawaiianisch), Sehen (shonaisch), Glück (polynesisch) und Erschaffer der Erde (indianisch).

Vorsicht Nebenwirkungen!

Es kann bei regelmäßigem Gebrauch zu mehr Achtsamkeit und Gelassenheit im Alltag kommen, zu Lebensfreude pur, zu immensem persönlichen Wachstum, zu Veränderung von Glaubenssätzen, zu einer Veränderung des Bewusstseins, zu Wohlstand und Fülle, zu mehr echter, wahrer Liebe. Es kann im Extremfall zum „Aufwachen“ führen!

Udo Grube

„Erwachen!? Erleuchtung!? Dafür braucht es keine „Gnade, es braucht DEIN Erkennen, wie DU als Mensch funktionierst...! WIR gestalten unsere Welt und nur WIR verändern sie auch, wenn WIR uns verändern. Darin ist letztlich „wie Innen so Außen“ begründet.

In einem Zitat des Humoristen und Denkers Karl Valentin heißt es: „Entschuldigen Sie bitte, können sie mir sagen, wohin ich will?“ Eigentlich eine ganz einfache Frage, auf die jedoch so viele Menschen heute keine Antwort wissen. Orientierungs- und Ratlosigkeit macht sich dafür breit in unserer Welt, die so unglaublich viele Möglichkeiten bietet, sein Leben zu gestalten. Oftmals wissen wir viel eher, was wir nicht wollen – kommen aber aus dem selbst erwählten Hamsterrad nicht heraus. Doch da gibt es auch die Fragen „woher kommen wir – und wer oder was bestimmt unser Schicksal“? Gibt es denn „Schicksal“ überhaupt und – natürlich – noch viele weitere solcher Fragen beschäftigen mich zutiefst.

Um Antworten zu finden, begab ich mich damals auf eine Reise, die bis heute anhält. Auf die Reise zu mir selbst. So entdeckte ich auch den Film „What the bleep do we know“, der viele Rätsel löste und nach wie vor ein Millionenpublikum begeistert: Zeigt er doch genau auf, dass es wir selbst sind, die unser Leben „bauen“. Meine Reise führte mich unter anderem auch in die Johannes B. Kerner Talkshow des ZDF, in der über „The Secret“, einen Film das „Gesetz der Anziehung“ diskutiert wurde.

Lebe ich die Partnerschaft
die ich möchte?

Gebe ich alles – gibt mein Partner
alles?

Was darf sich verändern?

Lebe ich den Beruf als Berufung
oder ist es nur ein Job?

Wie kann ich meinen „Job“
zelebrieren?

Tue ich etwas für mein Glück?

Habe ich noch genügend Freude
und Spass im Alltag?

Wie werde ich zu dem Menschen,
der ich gerne sein möchte?

Wie werde ich ICH SELBST?

Wie kann ich mein Leben leben?

Gibt es einen Sinn in meinem
Leben – und wenn ja, welchen?

Wie kann ich Sinn stiftend in
meinem Leben wirken?

Zu all diesen Fragen habe ich Euch
auf maona.tv Übungen & Impulse zu-
sammengestellt, die Euch helfen wer-
den endlich das zu leben, was Ihr
wirklich seid.

Udo Grube, geboren 1964, ist weit
gereist, um seine Spiritualität in Ge-
sprächen mit großen Persönlichkeiten
zu formen. Auf der Suche nach Selbst-
erkenntnis und erfüllt vom Wunsch,

Grenzen zu überschreiten, hat er viele
Selbstversuche gemacht, ist tief einge-
taucht und konnte mit vielen besonde-
ren Menschen wie dem Dalai Lama,
Fred Alan Wolf, Masaru Emoto, Amit
Goswami, Köpfen aus „The Secret“ und
Bestsellerfilmen wie „What the bleep
do we (k)now?“ Interviews führen.



Sein Credo: „Lasst uns zusammen
alles tun, damit wir die Welt ein Stück
besser verlassen, als wir sie aktuell
vorfinden.“

**Herr Grube, was gab den Impuls
für maona.tv?**

Udo Grube: Egal wo man im TV
hinschaut, überall herrschen Mord
und Totschlag und nur selten wird die
Schönheit dieser Welt gezeigt. Spiritu-
elle Themen kommen nahezu nicht
vor. Da lag es nahe, einfach einen eige-
nen Sender zu gründen, einen „TV
Sender mit Sinn“... So entstand ma-
ona.tv – der TV Sender mit Sinn. Die In-
itialzündung kam vor ca. 15 Monaten,
da haben wir gesagt, wir probieren es

einfach aus und schauen, ob die Men-
schen Interesse daran haben. Und das
Interesse war sehr groß! Dann inves-
tierte ich, um das zu bauen, was jetzt
da ist...

**So ähnlich ist das WALNUSSblatt
entsprungen...**

Genau! Denn nach wie vor gilt:
„Nur Du selbst kannst deine eigene Re-
alität verändern, dies geschieht u.a.
dadurch womit Du Dich fütterst und
deinen Geist nährst. Veränderst Du
deine Gedanken und deine Handlun-
gen, werden die Resultate kommen...“

Jetzt gibt es keine Ausreden mehr,
denn wir haben viele Übungen auf der
Plattform mit denen Du täglich üben,
üben, üben kannst!

Vielen Dank, Herr Grube!

AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de

Weitere Informationen finden Sie
direkt unter maona.tv

Falls Sie mit einer Mitgliedschaft
gleichzeitig uns unterstützen möch-
ten, gehen Sie bitte über unsere Part-
ner-Seite: walnuss-blatt.de/partner

maona.tv
coming home.
Der TV-Sender mit Sinn!

Hier könnte
Ihre Anzeige stehen

Mehr dazu auf Seite 97

Warum bist du krank? – Filmtipp

SELBSTGEHEILT

„Die Aufgabe eines Menschen ist es, sich selbst zu erkennen und das erworbene Wissen zu nutzen, um Harmonie und Schönheit in sich selbst und um sich herum zu schaffen.“

Mit dem Dokumentarfilm „Selbst Geheilt“, aus dem dieses Zitat stammt, geht Stephan Petrowitsch 2019 unter anderem auf Fragen ein, die sich für viele Zuschauer des Vorgängers „Wunder der Lebenskraft“ ergeben haben. Der Film startet mit einer komprimierten Analyse von Vor- und Nachteilen der Schulmedizin, in der wir es uns über viele Jahrzehnte bequem gemacht haben. Überrascht werden unsere Leser an dieser Stelle vermutlich noch nicht. Jedoch bildet der Prolog ein wichtiges Fundament für die Klärung der sich zunehmend ergebenden Fragen zu alternativen und natürlichen Heilungsmethoden. Bevor es also richtig interessant wird, werden zivilisatorische und spezielle Krankheitsbilder dokumentiert und deren konventionelle Behandlung hinterfragt, mit der zwar Symptome erfolgreich bekämpft werden, die aber kaum der Heilung von Ursachen dient.

Begleitet wird das Ganze mit meist passend ausgesuchten und schön anzuschauenden Bildern, vielen Aussagen von Fachleuten und Patienten, die den gesamten Film hindurch leider mit pathetischer Musik untermalt werden. Dies hätte die Dokumentation aber gar nicht nötig, denn wir erfahren hier nach einem durchaus interessant aufbereiteten Einstieg mit gängigen Themen wie Fasten und Rohkost, im weiteren Verlauf des Films verblüffende und auf den ersten Blick zum Teil sehr gewagte Methoden. Therapiefor-

men, die den meisten Medizinern sicher die Haare zu Berge stehen lassen würden, obwohl die Schulmedizin als ein wichtiges Element in der Gesundheitsversorgung gewürdigt wird. „Selbst Geheilt“ verurteilt nicht, sondern lädt den Zuschauer dazu ein, Paradigmen zu hinterfragen und jeweils eigenverantwortlich zu prüfen, inwieweit diese verbessert, neu geordnet oder gar losgelassen werden können.

eigenen Gesund- und Zufriedenheit; aber nicht nur für die jedes einzelnen Menschen, sondern allem Leben auf der Welt.

Die von Stephan Petrowitsch und seinem Team liebevoll zusammengetragenen Informationen und Fallbeispiele sind es wert, sich den Film, welcher uns freundlicherweise für eine objektive Bewertung zur Verfügung



Dem Film, welcher bereits 2019 fertiggestellt wurde, kommt aufgrund der „Epidemischen Notlage“, durch die vielerlei Gesundheitsthemen, sowie von der Politik verordnete Bekämpfungsstrategien und deren Auswirkungen auf Psyche und Physis vermehrt in den Fokus rücken, besondere Bedeutung zu.

„Selbst Geheilt“ ist ein Plädoyer für Souveränität und die Wiederherstellung des natürlichen Gleichgewichts, als einen wesentlichen Schlüssel zur

FILMSZENE – BIOKYBERNETIK SMIT
NACH DER ETWA 20-MINÜTIGEN „INSMITTIERUNG“
SETZT ZOE ERSTMALS IHRE FERSEN AB.

gestellt wurde, zu gönnen. Trotz kleiner Schwächen in der Ausführung ist „Selbst Geheilt“ eine klare Empfehlung vom WALNUSSblatt.

AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de

Weitere Infos: selbstgeheilt.com

Wer gibt, dem wird gegeben.



Leonie und Luca in WunderWeltLeben

Namaste liebe Kinder!

Namaste ist übrigens ein Wort, das in Indien zur Begrüßung verwendet wird. Es heißt das selbe wie bei uns „Hallo“ oder „Guten Tag!“. In Indien verbeugen sich die meisten Menschen, wenn sie das sagen, um dem anderen Respekt und Achtung zu zeigen.

Ich finde es eine sehr schöne Form der Begrüßung.

In diesem Buch möchte ich EUCH zwei ganz besondere Wesen vorstellen. Leonie, die Löwin und Luca, den kleinen Jungen.

1. Kapitel: Einleitung

Leonie, die Löwin ist ein junges Löwenmädchen. Sie hat wunderschönes hellbraunes Fell und grün-blaue Augen. Ihre Lieblingsbeschäftigungen sind tanzen, laufen und Luca die Welt zu erklären.

Luca, der kleine Junge ist acht Jahre alt, hat dunkelbraunes Haar und braune Augen. Er liebt die Natur und klettert gerne auf Bäumen. Luca und seine Eltern wohnen in einem Haus direkt neben dem Grünwald. Dort hat er Leonie kennengelernt. Luca und Leonie sind beste Freunde.

Ich verrate euch jetzt ein Geheimnis. Luca hat durch Leonie Wunder-Welt-Leben kennengelernt. Das ist ein kleines Dorf mitten im Grünwald. In diesem Dorf leben ganz viele sprechende Tiere. Auch Leonie ist dort zuhause. Diese Tiere haben eine besondere Eigenschaft. Sie können nur von kleinen Kindern gesehen und gehört werden. Kleine Kinder, wie Luca, können jedes Wort verstehen, das sie sagen. Ich finde das total aufregend und lade euch alle ein mit mir zusammen in diese Welt voller Wunder einzutauchen.

Lasst uns gemeinsam mit Leonie und Luca Wunder-Welt-Leben erkunden!

2. Kapitel Der Weg nach Wunder-Welt-Leben

So wie jeden Nachmittag treffen sich Luca und Leonie neben dem Gartenhaus bei Luca Zuhause. Sofort laufen sie in den Wald. Luca klettert auf einen Baum, um sich einen Apfel zu pflücken. Danach laufen sie weiter. Sie müssen einen langen Weg zurücklegen, um nach Wunder-Welt-Leben zu gelangen. Zuerst laufen sie entlang des Rosenbaches. Dann müssen sie über eine blaue Brücke und überqueren daraufhin eine große Wiese. Anschließend führt der Weg weiter durch eine mit Pflanzen bedeckte Höhle. Am Ende der Höhle kommen sie zu einer Lichtung im Wald. Die Sonnenstrahlen dort glitzern in allen möglichen vorstellbaren Farben. Noch wenige Schritte und die beiden sind angekommen. Die ersten Schmetterlinge begrüßen sie und freuen sich schon darauf endlich wieder ein Abenteuer mit Luca und Leonie erleben zu können.

3. Kapitel Gilli, der Geizhals

Gilli ist ein kleiner Affe. Er ist schon 7 Jahre alt und lebt in Wunder-Welt-Leben.

Luca und Leonie begrüßen die Tiere und umarmen sie. Alle freuen sich, außer Gilli. Gilli bemerkt gar nicht, dass die beiden dort sind. Er ist damit beschäftigt seine Errungenschaften aus dem Wald zu zählen. Seine Äpfel, Zapfen und was er sonst noch gefunden hat. Der kleine Affe ist ein wenig anders als die meisten Tiere dort. Gilli glaubt, dass alles, was in seinem Besitz ist nur für ihn bestimmt ist. Nie, wirklich niemals, hatte er den Gedanken seine Errungenschaften mit jemand anderem zu teilen. Luca ist ein wenig verwirrt und versteht nicht warum Gilli so komisch ist. Er fragt Leonie und sie hat wie immer eine Antwort für ihn.

Leonie sagt zu Luca: „Weißt du Luca, Gilli ist einfach geizig. Geizig zu sein bedeutet, dass man nicht teilen und alles für sich alleine behalten möchte.“ „Das ist aber nicht nett!“, erwidert Luca. „Nein, ist es nicht! In Wahrheit ist es sogar gemein gegenüber den anderen. Aber, weißt du Luca, er kann nicht anders. Gilli glaubt, dass er alles richtig macht, so wie er es macht.“, antwortet Leonie. „Das versteh ich nicht so ganz.“, sagt Luca. Leonie antwortet wieder: „Lass es mich dir erklären! Jedes Tier möchte im Wald Schätze sammeln und zufrieden sein. Die einen gehen mit anderen zusammen sammeln, andere gehen alleine und teilen die Errungenschaften dann und Tiere, wie Gilli sammeln alleine und behalten alles für sich. Gilli ist zufrieden, weil er denkt, dass es gut ist viel Proviant zu haben. In seinen Augen ist das ein Zeichen für Zufriedenheit.“ „Aber das macht doch nicht wirklich glücklich.“, meint Luca. „Nein, Luca. Sieh dir Gilli genau an! Er wirkt vielleicht für die anderen Tiere glücklich. Aber tief in seinem Herzen ist er es wahrscheinlich



nicht, weil er zwar viel besitzt, aber es mit niemanden teilt und sich dadurch nie mit jemanden zusammen freuen kann. Und stell dir einmal vor, er würde etwas von jemand anderen brauchen, weil er es nicht mehr hat. Glaubst du, dass die anderen dann sofort mit ihm teilen und ihm von ihren Errungenschaften etwas geben würden?“, fragt Leonie Luca. Luca antwortet: „Ich denke, dass die anderen Tiere zuerst überlegen werden. Manche werden ihm ein wenig geben und andere nichts.“ „Genau so wird es sein. Das hast du richtig erkannt, Luca.“, sagt Leonie.

Die beiden gehen ein Stück weiter und treffen auf Tom, das Känguru.

4. Kapitel Tom, das Känguru

Tom geht Leonie und Luca mit einem freudigen Lächeln entgegen. Er umarmt die beiden ganz fest und holt zwei Äpfel aus seinem Beutel. „Schaut! Die habe ich extra für euch gesammelt.“, sagt Tom und überreicht sie den beiden. Luca ist begeistert und bedankt sich herzlich bei ihm mit einem Lächeln. „Ich muss schnell zu Maria. Wenn ihr möchtet, können wir uns später beim See treffen.“, meint Tom. „Gerne!“, antwortet Leonie.

„War das nett von Tom!“, sagt Luca, „So, wie er ist, muss wohl das Gegenteil von geizig sein, nicht wahr?“. „Ja so ist es, Luca! Tom ist wertschätzend und liebt es zu teilen. Er liebt es auch Freude in die Welt zu tragen. Deswegen lächelt er auch immer alle so lieb an und umarmt sie. Weißt du, nicht nur Zapfen und Äpfel kann man teilen, sondern auch liebe Worte, Umarmungen und ein Lächeln. Und, wer das mit anderen teilt, bekommt es auch von der ganzen Welt gespiegelt.“, antwortet Leonie. „Was bedeutet „gespiegelt“?“, fragt Luca.

„Das kannst du dir folgendermaßen vorstellen. Stell dir vor, du könntest alles, was du tust in einem Spiegel betrachten. Wenn du, wie Gilli, alles bei dir behältst,





dann wird es auch weit weg im Spiegel sein. Aber, wenn du wie Tom gerne teilst, dann wirst du im Spiegel den Apfel fast in deine eigene Hand legen können. Auch beim Lächeln ist es ähnlich. Gilli wird im Spiegel ein unfreundliches Gesicht erblicken. Tom hingegen sieht ein strahlendes Lächeln und wird das dann auch den restlichen Tag beibehalten und ganz Wunder-Welt-Leben zeigen können.“, antwortet Leonie. „Und so wie im Spiegel so ist es im echten Leben auch?“, Überlegt Luca und Leonie

gibt ihm die Antwort dafür: „Ja, so wie du zu anderen bist, so sind die Tiere und die Menschen zu dir, Luca. Wenn du sie anlächelst, werden sie zurücklächeln. Wenn du teilst, werden sie mit dir teilen. Vielleicht nicht Tiere wie Gilli. Aber selbst, wenn du mit Gilli teilst, wird ein anderes Tier mit dir etwas teilen.“

Luca ist verwirrt und meint: „Das war zu kompliziert.

Du meinst, wenn ich Gilli einen Apfel von mir gebe, wird mir ein anderes Tier einen Apfel geben?“. „Ja, das meine ich damit. Tom zum Beispiel hat dir vorhin einen Apfel gegeben. Einfach so.“, antwortet Leonie. Luca meint daraufhin: „Ah, jetzt habe ich es verstanden! Womöglich hat er ihn mir gegeben, weil ich das letzte Mal, als wir hier waren, Maria einen Apfel mitgebracht habe. Das macht Sinn! Mir gefällt es sehr zu teilen und wie Tom zu leben. Das macht Spaß und bereitet immer vielen Tieren Freude.“ „Mir gefällt es auch!“, sagt Leonie.

5. Kapitel Teilen macht Freude

Luca und Leonie gehen weiter zum See. Sie treffen sich dort, wie ausgemacht, wieder mit Tom. Viele andere Tiere kommen auch dazu. Alle lächeln, umarmen sich und haben etwas zu Essen mitgebracht. Da jeder etwas anderes mitgebracht hat, können alle viele verschiedene Sachen schmausen, wie Bananen, Erdbeeren, Äpfel, Tomaten und Pilze. Die Vielfalt ist groß. Sie ist so groß, weil alle Tiere miteinander teilen. Tom ruft laut: „Macht das Freude, dass ihr alle hier seid und dass wir unsere Errungenschaften miteinander teilen! Ich bin euch wirklich dankbar für all diese leckeren Früchte und hoffe, dass euch meine mitgebrachten Pilze schmecken!“. Die Pilze schmecken den anderen natürlich gut. Die Tiere verbringen eine wunderschöne Zeit am See. Sie essen, tratschen und spielen bis es langsam dunkel um sie herum wird. Luca bemerkt, dass die Nacht anbricht und sagt Leonie, dass er



bis es ganz finster wird zu seinen Eltern zurück muss. Die beiden verabschieden sich, umarmen alle und laufen los.

Zuhause angekommen bedankt sich Luca bei Leonie für die Zeit in Wunder-Welt-Leben und dass sie ihm vom Spiegel des Lebens erzählt hat. Leonie freut sich, dass Luca das Prinzip des Teilens verstanden hat und dass er es liebt anderen etwas von sich zu geben. Sie verabschiedet sich und sagt ihm noch folgende Worte: „Wer gibt, dem wird gegeben. Merk dir diesen Satz, Luca.“. Danach geht Luca ins Haus und Leonie läuft zurück nach Wunder-Welt-Leben.



„Leonie und Luca in Wunder-Welt-Leben“ ist eine Geschichtenreihe, die Kindern Grundsätze aus dem Bewusstseins- und Mentaltraining vermitteln soll.

Die Geschichten handeln von einer Löwin namens Leonie und einem Jungen namens Luca. Leonie erklärt Luca auf Grund der Erlebnisse in Wunder-Welt-Leben, wie er seinen Alltag am Besten gestalten kann. Dabei geht es sowohl um zwischenmenschliche Beziehungen, als auch

um gesellschaftliche Verhaltensweisen und die Anwendung der geistigen Gesetze. Gerade in jungen Jahren können mentale Basics und bewusst gewählte Glaubenssätze geankert werden.

Um dies gut umsetzen zu können, möchte ich Ihnen mit dieser Geschichtenreihe eine Hilfestellung bieten.

AUTORIN: Melanie Jurak



Online-Kongress Kinder der Zukunft



Wenn wir wahren Frieden in der Welt erlangen wollen, müssen wir bei den Kindern anfangen.

Dieses Zitat von Mahatma Ghandi macht uns bewusst, dass die Zeit mehr als reif ist, für eine Zukunft in Freude einzutreten. Nicht nur für unsere Kinder, sondern für die Menschen und die ganze Welt, über Generationen hinweg.

Kongress-Themen

Wunderbare neue Perspektiven und Lösungen für Menschen, die ganzheitliches Denken bevorzugen und schlummernde Potenziale zum Leben erwecken wollen. Nicht nur Pädago-

gen, Erzieher und Eltern nehmen hier wahre Schätze an Wissen mit auf den Weg, sondern auch die „großen“ Kinder. Letztlich geht der Umgang mit den Kindern uns alle an, denn wir alle tragen unser „inneres“ Kind stets eng bei uns.

Referenten

Das Kinder-der-Zukunft Team ist sehr stolz darauf, diesen Pool an tiefgehendem Wissen von erfahrenen und kompetenten Kongress-Referenten kostenlos anbieten zu können. Sie alle

sind tief mit dem Thema verbunden und teilen ihr bestes Wissen in diesem Kongress-Format mit der Welt.

Zu jedem einzelnen Referent finden sich zu den Themen-Videos die Kontaktmöglichkeiten, um in den direkten Austausch gehen zu können.

Gemeinsam mit den Referenten erkennst Du Schritt für Schritt, welchen wunderbaren Veränderungen wir entgegen sehen und wie wir gemeinsam in die Stärke zurückfinden.

Die Initiatoren – und das gesamte Team im Hintergrund – fühlen sich von

guten Kräften begleitet und unterstützt. Nur so konnte es zu einem derart großen Wissenspaket von unschätzbarem Wert werden.

Übrigens: wer dauerhaften Zugang auf die über 50 Themen-Videos im Kongresspaket benötigt, kann diesen für einen kleinen Preis erwerben. Um möglichst alle Bedürfnisse abzudecken, werden mehrere Kongress-Paket Versionen bereit gestellt.

Wir sind glücklich, dass wir viele hochkarätige Teilnehmer für den Kongress gewinnen konnten und hoffen, damit ein Stück des „wahren Friedens“, von dem Ghandi spricht, in die Welt zu tragen.

AUTORIN: Stefanie Berg
redaktion@walnuss-blatt.de

Weitere Infos und Zugang
zum Kongress:
energize-you.com



Die Schule der Zukunft

Das derzeitige Schulsystem ist wie es ist. Man könnte lange darüber diskutieren, was alles falsch läuft, wem es dient und warum es so entstanden ist... – doch das hilft uns leider nicht weiter.

Lass uns den Fokus lieber darauf legen, wie die Schule in den nächsten 10, 100 oder gar 100.000 Jahren aussehen soll.

Ich selbst durfte es anders erleben und hatte einige Jahre Heimunterricht, mit knapp 30 Minuten pro Woche. Das geht, wenn man sich mit Lerntechniken beschäftigt und dem Kind den nötigen Freiraum gibt. Ich bin mittlerweile 30 Jahre alt, hauptberuflich Zauberer und Gedächtnistrainer und habe in den letzten Jahren vor weit über 100.000 Menschen über das Thema Lernen und Bildung gesprochen. In dieser Zeit durfte ich mit unzähligen Schülern aller Altersstufen arbeiten und mir wurde in dieser Zeit einiges bewusst. Leider musste ich mit ansehen, dass viele am „System Schule“ zerbrechen und ihre schönen Träume aus dem Fenster werfen. Spätestens hier war für mich der Entschluss gefasst: Ich baue ein neues Bildungssystem auf!

Nachdem viele Menschen in meinen Vorträgen erleben durften, dass Lernen auch anders geht, wurde der Ruf nach eigenen Schulen immer lauter. Lange habe ich mich dann mit

allen möglichen Schulformen und bildungsorientierten Menschen befasst und wurde inspiriert von Menschen wie Gerald Hüther und Vera F. Birkenbihl. Ich kam jedoch nicht auf ein für mich befriedigendes Ergebnis, bis ich meinen Denkfehler (den wohl noch viele andere hatten) erkannte...: Es geht hier nicht um mich oder um dich! Es geht um die Kinder! Und hier hatte ich den entscheidenden Vorteil, dass ich ja jede Woche Hunderte bis Tausende



vor mir hatte. Ich zeigte den Schülern, meist etwa 30 Minuten lang, einige der Lerntechniken und stellte ihnen dann immer die gleiche Frage: „Stellt euch vor, ich bin Bildungsminister und Gott in einem, ich kann morgen alles so abändern wie ihr euch das wünscht. Wie sieht die Schule ab morgen aus und was wünscht ihr euch?“



Hier kamen keine Utopien sondern Antworten, bei denen wir uns fragen sollten: Ja, verdammt, warum wird das nicht schon immer so gemacht?!

90% hätten gerne folgende 2 Punkte:

1. wir wollen mit Freude und mit Spaß lernen.
2. wir wollen etwas lernen, dass wir im Leben auch wirklich brauchen können.

Die Gespräche waren dann die Basis für mein Modell der Schule der Zukunft (in zwei Schritten). Du findest das Video hierzu auf: www.wirsindfrei.com/lernvideos (das erste Video)

Auf der gleichen Seite findest du Beiträge zu Lern-

techniken, einen ganzen Vortrag und weiter unten ein kurzes Video, wie du zu den ganzen kostenlosen Lernkursen gelangst. In den Kursen erhältst du dann über 150 Lernvideos zu den verschiedensten Themen. Auch findest du dort für jedes Bundesland eigene Gruppen, in denen du dich zu den Themen Schule, Schulen gründen, Lerngruppen etc. mit anderen Eltern vernetzen kannst.

Lasst uns gemeinsam ein neues Bildungssystem aufbauen!

Herzlichst, Ricardo Leppe

AUTOR: Ricardo Leppe

www.wirsindfrei.com

Was unsere Kinder im Homeschooling stärkt

Nervenzusammenbrüche, Streit, Stress, depressive Verstimmungen...

Homeschooling ist für viele Familien eine Herausforderung, vor die sie das Leben momentan stellt und sie müssen lernen, damit zu rechtzukommen, um gestärkt daraus hervorzugehen. Doch wie soll das gehen?

Ist es wichtiger, dass ein Kind den Unterrichtsstoff hundertprozentig begreift, als Spaß am und beim Lernen zu haben, selbst wenn es nicht alles versteht? Für eine starke Zukunft sollten ein harmonisches Zuhause und glückliche Kinder in der Familie an erster Stelle stehen!

Den Ehrgeiz vieler Eltern und Lehrer in allen Ehren, doch zusätzlicher Druck zuhause tut unseren Kindern bei steigendem Stresslevel in unserer Gesellschaft nicht gut.

Entpannt bleiben

Allen Schulkindern auf diesem Planeten(!) fehlt fast ein ganzes Schuljahr. Doch die SchülerInnen werden nicht deswegen oder wegen unerledigter Aufgaben komplett verdummen. Ebenso müssen die Eltern auch nicht ständig neben ihrem Kind sitzen und die Rolle des Lehrers übernehmen. Das Erklären und Lehren des Schulstoffs ist in erster Linie trotz der momentanen Lage immer noch Aufgabe der Schule.

Ebenso werden Schwierigkeiten bei der späteren Jobsuche homeschoolingbedingt eher unwahrscheinlich sein: Die Arbeitgeber werden sich stets an die Jahre 2020/2021 erinnern.

Eigene Ansprüche an die Zeit anpassen

Viele Eltern wünschen sich, dass die Kinder alle Homeschooling-Aufgaben erledigen und versuchen, dies auch durchzusetzen. Die Folge sind Stress und Disharmonie und die Motivation der Kinder sinkt unter Druck verständlicher- und logischerweise extrem. Zur Motivation sollte die Familie öfter spannende Dinge tun und dem Kind ein sicherer Hafen in dieser schwierigen Zeit sein. Den Jüngsten unserer Gesellschaft fehlen doch auch der Vereinssport, Bolzen auf dem Sportplatz, „Köpfe-Zusammenstecken“, Flirten, Toben, Spielen. Für unsere Kinder ist im März 2020 die Zeit stehengeblieben.

Verständnis statt Druck

Wir Eltern sind für eine starke Zukunft mit starken Kindern mehr denn je gefragt, Verständnis aufzubringen! Geben wir den Kindern

doch einfach noch mehr Liebe, Vertrauen und Spaß! Ein Zuviel davon kann es nicht geben.

Eltern sollten sich bei Problemen an diejenigen wenden, die diese Zeit des Homeschoolings bereits so (er-)leben, wie sie es sich selbst wünschen.

Und nicht zu vergessen...

...die Kinder für die Dinge zu loben, die gut laufen und nicht die „Fehler“ zu kritisieren. Als unsere Kinder laufen lernten und dabei immer wieder hinfielen, haben wir Eltern sie doch auch ohne Druck motiviert, es erneut zu probieren.

Genauso darf es auch beim Homeschooling sein!



MARTINA LUCKS

Mutter von vier schulpflichtigen Kindern

Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin

Persönlichkeitstrainerin für Jugendliche i.A.

Buchautorin und Lifecoach

Und wenn du jetzt noch mehr Fragen dazu hast, wie du dein Kind und dich bei Laune hältst und Euch fürs Leben stärkst, dann kontaktiere mich einfach unter www.stark-im-jetzt.com

Ich biete zurzeit viele Online-Kurse an.

Mein Buch zum Thema „Kinder stärken“: <https://amzn.to/3c92RmR>

Wo brauchst du in deinem Leben noch Unterstützung? Wo sitzen deine Blockaden?

Ich biete individuelles und maßgeschneidertes Online-LifeCoaching für Kinder, Teens und auch Erwachsene

Komm in meine Gruppen- und Einzelcoachings:

- für mehr Stärke nach/in Krisen
- für Deinen Weg zurück ins Glück / bei Liebeskummer
- zur Stärkung bei der Berufswahl und/oder Jobverlust
- nach persönlichen Schicksalsschlägen
- zur Stärkung von Selbstliebe und Selbstvertrauen
- bei Trauerbewältigung jeder Art

Termine und Preise nur auf Nachfrage unter www.stark-im-jetzt.com

In meinen Coachings wirst du einen eigenen Weg zu deinem Glück finden!
Deine Martina



MARTINA LUCKS
STARK IM JETZT FÜR DIE ZUKUNFT
www.stark-im-jetzt.com



Kein Kinderspiel?

Online Community WINGS

Seit den coronabedingten Einschränkungen sind viele Familien auf das innovative WINGS-Konzept im Zusammenhang mit Häuslichem Unterricht umgestiegen.

Es ist nicht nur zuverlässiger und planbarer als die teilweise stündlich wechselnden Pandemieverordnungen und deren Auswirkungen, obendrein wird hier auch durch erfolgreiche Methoden (von Montessori und Steiner bis Schetinin und Kari-mov) das Lernen auf ganz neue Weise gedacht.

In nur wenigen Monaten wuchs die Gruppe, bestehend aus Familien in Österreich und Deutschland, zu einem leistungsfähigen Team zusammen, welches sich zum größten Teil über die Plattformen ZOOM und Telegram organisiert. Das Grundprinzip bei WINGS lautet „Wir stellen die ganzheitliche, geistig-sittliche Persönlichkeitsentwicklung sowie die Entfaltung des schöpferischen Potenzials des Menschen zum Wohle und zur Freude seiner Mitmenschen und der Natur in den Mittelpunkt.“

So kommen die Kinder auf leichte

Weise in den Genuss des Lernen-Wollens. Auch für die Eltern ist es immer interessant und wichtig, ihre eigenen Lernstrategien neu anzusehen und zu hinterfragen – ganz egal ob „Freiler-nen“ oder „häuslicher Unterricht“! Da-



WINGS-GRÜNDERIN GENIA LACKEY

her gibt es auch für Erwachsene ein reichhaltiges Bildungsprogramm sowie die Möglichkeit, im „Open Space“ selbst Vorträge zu halten und so mit-zuwirken. Im Open Space können üb-rigens Alle mitwirken; Schüler und El-tern schaffen hier einen guten Quer-

schnitt der Begabungen und Interes-sengebiete durch die facettenreiche Gruppe mit derzeit über 40 Familien.

Dabei ist es durchaus ein „Kinder-spiel“, was in diesem „freien“ Modus geleistet wird: Kinder setzen beim „Spiel“ viel Energie frei, so erschaffen sie Wel-ten aus Ton, Papier, Filz und vielem mehr, wodurch die Eigenmotivation mit dem Grad der Möglichkeiten zu-nimmt. Diese werden regel-mäßig vor Ort geboten, und aufgrund der Corona-Bestimmungen zeigt die Com-munity, was sie auch online zu bieten hat. Der Stunden-plan auf der WINGS-Home-page ist randvoll mit den wichtigsten Programmen und täglichen Zooms von 9 Uhr vor-mittags an, meist bis in den Nachmit-tag hinein.

Die Anforderungen des Online-Lernens basieren zu einem sehr ho-hem Grad auf der Eigenständigkeit der



AUCH ONLINE STELLT DIE COMMUNITY VIELES AUF DIE BEINE.

Kinder und Familien, denn (nur) so werden die ausgetrampelten Pfade verlassen und neue Wege ausfindig gemacht. Die Talente und Interessen reichen von der Tier- und Pflanzenwelt über Astronomie, Mathematik, Musik bis hin zu handwerklichem Geschick. Die Bewegungseinheiten aus dem Programm „Empower the Child - Empower the Adult“ sind besonders effektiv in der Gruppe, was durch die

derzeitigen Beschränkungen jedoch allen ein wenig fehlt.

Ein weiterer Verein, eher für Erwachsene, wurde für die im Winter 2019 gestartete neue Schiene „Weiber Yoga Beringin“ gegründet und wird begleitet vom bekannten Vereinsexperten Wolfgang Biebel. Für die Seminarteilnehmerinnen gibt es das jeweilige „Rod-Horoskop“, auf dem die

eigene individuelle Übungsreihe beruht, sowie Material und Videos zum Herunterladen. Aber das ist erst der Anfang, viele weitere tolle Dinge haben wir in Vorbereitung!

AUTORIN: Hanna Zielona

www.wings-genial.org
www.weiber-yoga.at

Wir verbinden uns!



https://t.me/eine_hand_hilft_der_anderen

„Einander helfen auf unterschiedliche Art, sei es durch Spenden oder Essen... oder Tauschen... So wie Hilfe benötigt wird. Gemeinsam finden wir Wege und Lösungen.“

Der Jugendkanal auf Telegram

<https://t.me/Jugendkanal>

sucht noch Teilnehmer!

Hier könnt ihr eure Werke präsentieren und euch austauschen.



Für alles, was ihr Schönes experimentiert, gewerkelt gebastelt, gemalt, gestrickt, genäht, gefunden, oder euch sonstwie inspiriert hat und gerne der Welt da draußen zeigen möchtet.

**...kreativ – inspirativ
 – zum Mitmachen und
 Spaß haben!**



Schwingungen, Frequenzen, WLAN und 5G...



Moderne Technologie ohne Nebenwirkungen nutzen – ist das überhaupt möglich?

In modernen Haushalten befinden sich immer mehr technische Geräte. Dazu kommen Einflüsse von Funkmasten, Stromnetzen, Erdstrahlungen, Windrädern, Bahnnetzen, Solaranlagen und vieles mehr.

Alle diese technischen Störfelder haben einen ungünstigen Einfluss auf den Organismus. Der menschliche Körper ist ein hochintelligentes System. Es besteht aus dem physischen Körper und einem feinstofflichen Feld, das seit Jahrhunderten als Aura bekannt ist. Erst durch den feinstofflichen Feldkörper, den jeder grobstoffliche materielle Körper ständig mit sich trägt, werden die Lebensprozesse möglich.

Schwingungen und Frequenzen machen maßgeblich die Feinstofflichkeit aus. Man sieht sie nicht, doch sie haben Auswirkungen, wie Energie und Masse.

Dr. Klaus Volkamer hat den Bio-

photonen Generator von genesis pro life mit hochpräzisen Messmethoden getestet und ist begeistert:

„Der Generator weist für biologische Systeme eine regenerierende, feinstoffliche Feldstrahlung auf. Diese Feldstrahlung ist der eigentliche Träger von Leben und Bewusstsein und kann nun auch gemessen werden.“

genesis pro life
Energie erleben ...

Lebensenergie wird definiert als die gesamte dem lebenden Organismus zur Verfügung stehende Energie als Grundlage für alles Leben. Sie unterliegt einem ständigen Zyklus von Verbrauch und Erneuerung und gilt seit Menschengedenken als die Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden.

Jedes System kann nur dann fehlerfrei funktionieren, wenn ihm alle dafür notwendigen Formen an Energie in den erforderlichen Mengen und Intensitäten zugeführt werden.

Es sollte sich jeder wieder bewusst für ein Leben im Einklang mit der Schöpfung, für ein Leben in Frieden und Liebe, entscheiden.

Walter Rieske von genesis pro life hat Systeme geschaffen, die über Frequenzen auf den lebenden Organismus und sein Energiefeld vitalisierend einwirken. Es sind Resonanzinstrumente zu einem globalen, universellen, negentropischen Feld, aus dem unendliche lebensfördernde Energie bezogen wird und welches harmonisierend auf alle technischen Energiefelder einwirkt. Die Anreicherung mit Biophotonenenergie verändert die Qualität technischer Strahlungsfelder. Diese werden wohltuend für alle Lebewesen. Auch technische Prozesse werden optimiert (z.B. in den Bereichen Verbrennung, Mechanik, Hydraulik, Klimaanlage, Heizung, Photovoltaik). Sogar Musik wird intensiver, bekommt einen besseren Klang und erreicht die Seele mit lebensfreundlicher Energie.

Positive Auswirkungen

Die Biophotonen Technologie von genesis pro life hat das BESA Gütesiegel erhalten. Ebenso hat das International Institute for Research on Electromagnetic Compatibility sein Gütesiegel für genesis pro life Produkte erteilt.

ES WIRD ZEIT, NEUES ZU ERFORSCHEN UND AUSZUPROBIEREN, UM DADURCH DAS BEWUSSTSEIN DER MENSCHHEIT AUF EINE NEUE QUALITÄT ANZUHEBEN...

Die durchweg positiven Auswirkungen der genesis pro life Produkte wurden inzwischen in über 1000 Messungen bestätigt. Bei allen Versuchen zeigte sich, daß mit den Produkten von genesis pro life degenerative energetische Zustände in kurzer Zeit wieder in die natürliche Regeneration gebracht werden konnten.

Alle technischen Annehmlichkeiten können weiterhin genutzt werden, wenn sie durch feinstoffliche Lebensenergie vervollständigt und damit als Störfaktor neutralisiert werden. Die Produkte von genesis pro life unterstützen Sie und Ihr Umfeld dabei auf wohltuende Weise.

KONTAKT: genesis-pro-life.com





Mitmachen bei
Ubuntu Spirit

Mitgliedschaften

Das WALNUSSblatt ist das Vereinsmagazin von Ubuntu Spirit – dem Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige Dorfgemeinschaften.

Unser Verein sucht Fördermitglieder! Sie können mit den Themen in diesem Heft in Resonanz gehen und denken auch, dass wir unsere Visionen und Ideen am besten gemeinsam umsetzen können? Sie möchten sich mit Gleichgesinnten vernetzen um das zu unterstützen, was uns als wertschätzende und empathische Gesellschaft weiterbringt?

Das Vereinswesen – insbesondere das Österreichische – bietet uns Möglichkeiten zur Entfaltung unserer Ideen und steht natürlich allen Menschen offen – egal aus welchem Land.

Die Kooperation mit anderen Vereinen ist für uns dabei ein wichtiges Element für die Umsetzung von Projekten wie alternative und gemeinnützige

Lebens- und Dorfgemeinschaften, Veranstaltung von Kongressen und Konferenzen, Permakultur etc. Wenn Sie unserem Verein als Fördermitglied beitreten möchten, ist dies schon für einen Jahresbeitrag von 10,- € möglich.

Senden Sie einfach eine E-Mail an ubuntu@walnuss-blatt.de und Sie erhalten von uns ein Anmeldeformular.

Wir danken den Förderern der 1. Ausgabe:

Christian Poeschke
Der Basen-Coach
www.der-basen-coach.de

Thomas Gernbauer
gernbauer.com

Elisabeth Weyand
Edelsteinberatung & Edelsteinhandel
www.elisabeth-weyand.de

Heike Kastner
Charisma-institut
www.charisma-institut.de

Anne Wolnik
www.victory-academy.de

Ute Netzmann
Coach für The Work of Byron Katie
www.the-work-im-westerwald.de

Maria Kageaki
Praxis für Gesundheit und
Jugendlichkeit
mariakageaki.com

genesis pro life – Energie erleben...
genesis-pro-life.com

Landkaufhaus Mayer
www.landkaufhausmayer.de

Christina von Dreien
christinavondreien.ch

Energize You – We LOVE Spirit
www.energize-you.com

Eva Laspas
www.laspas.at

Ein HERZlicher Dank geht auch an alle, die uns Mut zugesprochen und sich eingebracht haben – und natürlich an alle Autoren und Autorinnen. An einem Projekt wie dieser Zeitschrift zeigt sich, wie wichtig eine starke Gemeinschaft ist. Und wie ein Bündnis von Menschen, in dem jeder gibt, was er kann, dazu beiträgt, unsere Welt so zu gestalten, wie wir sie uns und unseren Kindern wünschen. DANKE!

WALNUSsblatt & Ubuntu Spirit

Fördermöglichkeiten

Unser Vereinsheft lebt von der Beteiligung der Mitglieder als Autoren und Förderer. Auch Beiträge von Gastautoren sind willkommen. Weitere Unterstützung erhalten wir in Form von Werbeanzeigen, die Sie als Mitglied bei Ubuntu Spirit im WALNUSsblatt schalten können.

Der klassische Satzspiegel vom WALNUSsblatt bietet die Möglichkeit, gängige Anzeigenformate einzubinden, bzw. vorhandene Vorlagen einfach darauf anzupassen.

Wir sind bei der Anzeigengestaltung selbstverständlich gerne behilflich, denn wir möchten, dass das Heft rundum stimmig ist. Daher behalten wir uns auch vor, bestimmte An-

zeigen nicht aufzunehmen. Denn das oberste Ziel und der Sinn unseres Projektes „WALNUSsblatt“ ist die Bewusstseinsarbeit.

Wir gehen aber davon aus, dass unser Magazin sowieso nur diejenigen Förderer anspricht, die sich ein gutes Stück weit mit den Themen und Intentionen dahinter identifizieren können und denen es viel bedeutet, unsere Projekte zum Nutzen aller Beteiligten mit zu unterstützen.

Die Anzeigenformate und -preise für Fördermitglieder (Stand Mai 2021)

1/8 Seite quer	(89 x 60 mm)	90,- €*
1/4 Seite hoch	(124 x 89 mm)	120,- €*
1/4 Seite quer	(182 x 60 mm)	120,- €*
1/3 Seite quer	(182 x 82 mm)	170,- €*
1/2 Seite quer	(124 x 182 mm)	200,- €*
ganzseitig	(210 x 297, DIN A4)	350,- €*

*) inkl. 10,- € für eine einjährige Fördermitgliedschaft in unserem Verein Ubuntu Spirit

Wichtige Informationen für Autoren

Das WALNUSsblatt lebt von der Vielfalt. Jede Ausgabe soll eine wahre Schatztruhe an Wissen und Inspiration werden. Daher ist unser Magazin auch offen für Gastautoren.

Wenn Sie zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Wirtschaft, Gesellschaft, Spiritualität/Bewusstsein, Kultur, Medien und Veranstaltungen einen Beitrag für das WALNUSsblatt anzubieten haben und Ubuntu Spirit unterstützen möchten, hier ein paar wichtige Informationen.

Falls Sie das erste Mal einen Artikel einreichen, senden Sie uns bitte zunächst einen Auszug. Bitte geben Sie uns auch an, wie viele Wörter der kom-

plette Artikel dann ungefähr haben wird und senden uns den Text möglichst unformatiert (reiner Text ohne Layout und sonstige Gestaltung).

Bildmaterial können Sie uns, falls es zu umfangreich für den Versand via E-Mail ist, auch bequem mit einem Dienst wie WeTransfer übermitteln.

Fotos zum Artikel sollten im Endformat die Auflösung von 300 dpi nicht unterschreiten. Falls Sie keine Fotos haben, sondern für die Bebilderung des Themas auf eine Bilddatenbank zugreifen möchten – Bezugsmöglichkeiten für (meist) lizenzfreies und kostenloses Bildmaterial sind Dienste wie z.B. unsplash.com, pexels.com und pi-

xabay.com. Am schönsten sind aber immer noch selbst gemachte Bilder!

Eine Seite reiner Text umfasst mit unserem aktuellen Satzspiegel ca. 750 Wörter. Rechnen wir aber Fotos, Überschriften und andere wichtige Gestaltungselemente hinzu, kommen wir auf rund 350 Wörter pro Seite.

Für alle Fragen und eine erste Kontaktaufnahme freuen wir uns über eine Nachricht an:

redaktion@walnuss-blatt.de

Liebe Grüße aus der WALNUSsblatt-Redaktion!

WALNUSSblatt



Auch die zweite Ausgabe wird einen wesentlichen Beitrag zur Bewusstseinsarbeit leisten. Es werden wieder einige Autoren und Autorinnen aus dieser Ausgabe neue Artikel schreiben – oder die Themen in dieser Ausgabe weiterverfolgen.

Neue Autoren haben uns schon spannende und wichtige Beiträge angekündigt. Lassen Sie sich einfach mit uns überraschen, was die 2. Ausgabe für Sie bereit hält. Wir planen die quartalsweise Veröffentlichung und das neue Heft wird im August erscheinen.

Die Themen, welche in dieser Ausgabe als Serie begonnen wurden, werden von unseren Autoren und Mitgliedern selbstverständlich wei-

tergeführt und vertieft (Clean Eating, Hühnerhaltung, Ho'oponopono...). Weiterhin werden wir darüber berichten, wie gut die „Digitale Leserecke“ – ein Forum, das wir in Telegram für jede Ausgabe einrichten – angenommen wird. Wir sind sehr gespannt darauf, wie gut diese enge Verknüpfung von „analog“ und „digital“ funktioniert – und welche Früchte das trägt.

Das Ubuntu Spirit / WALNUSSblatt Team bedankt sich bei allen Mit-

gliedern, Lesern, Autoren und allen Förderern, die dieses Heft und den guten und schnellen Start dieses Projektes erst möglich gemacht haben.

Wir wünschen uns, dass diese erste Ausgabe viele Menschen erreicht und unserem Verein neue Mitglieder und Förderer beschert, damit wir die Auflage von jetzt noch 1.000 Exemplaren erhöhen können.



Ubuntu Spirit

Zeit für Ausgleich



Liebe Leser und
Leserinnen!

Sowohl der Verein, der dieses wundervolle Magazin „WALNUSSblatt“ herausbringt, als auch mein letztes veröffentlichtes Buch tragen den Namen „Ubuntu Spirit“. Lasst uns einen Blick dahinter werfen.

Der Ursprung des Namens „Ubuntu“ stammt aus Südafrika und ist im Grunde nicht übersetzbar. Im Groben kann man das Wort Ubuntu mit folgenden Worten benennen: „Ich bin, weil wir sind.“ Diesen Satz habe ich vor über 5 Jahren durch „Das Ubuntu Prinzip“ von



Michael Tellingner kennengelernt. Elke-Maria Wacławiczek hat im Vorwort des Buches „Ubuntu Spirit - Be-

wusstsein für eine Welt frei vom Finanzsystem“ (von Melanie Jurak) geschrieben, dass Ubuntu bedeutet das Gegenüber voll und ganz wahrzunehmen. Im Sinne von „Ich fühle, was du fühlst.“.

Für mich ist Ubuntu ein Wort, dass ein neues Zeitalter beschreiben kann. Und Spirit ist der Hinweis, dass unsere Gedanken der Ursprung dieses Neuen sind. Im Buch schreibe ich vor allem darüber, dass wir nun erkennen, dass wir uns in einem Zeitalter der Ausbeutung befinden und das Neue ein Zeitalter des Ausgleichs

sein wird, wo Menschen vermehrt aus ihrem Herzen heraus leben werden statt überwiegend aus dem Kopf. Es wird eine Zeit sein, wo sich Menschen innerlich ausgeglichen fühlen und durch diesen inneren Zustand wird die äußere Welt sich ebenso in harmonische Zustände umwandeln. Doch erst das Erkennen kann uns in einen tatsächlichen Wandel bringen.

Was all dies mit dem Finanzsystem auf sich hat und wie ich das sehe, das erfährst du im Buch.

Ich möchte mich an dieser Stelle auch bei dir bedanken, dass du dich dazu entschieden hast dieses Magazin zu lesen und dass du dich für die Lösungen in Zeiten des Wandels interessierst.

Unsere Gedanken sind der Ursprung, dass unsere Welt ein freudvolles Miteinander erlebt.

AUTORIN: Melanie Jurak

melaniejurak.com
ubuntuspiritverein.com



A close-up photograph of a green walnut fruit and leaves against a dark background. The fruit is on the left, showing its bumpy, green skin. Several large, green leaves with prominent veins are on the right. The background is a solid dark color.

Das WALNUSSblatt ist die Vereinszeitschrift
von Ubuntu Spirit, Verein für Bewusstseinsarbeit
und gemeinnützige Dorfgemeinschaften.