

WALNUSStblatt

Vereinsmagazin von Ubuntu Spirit – Verein für Bewusstseinsarbeit und gemeinnützige Dorfgemeinschaften, Ausgabe 2, August 2021, 7,20 EUR

Abbruch und Aufbau Zwei Welten?

THEMA GESELLSCHAFT

Die Freiheit im Geistesleben

Sabine Gebhardt erklärt die Dreigliederung des menschlichen und sozialen Organismus

Eine Hand hilft der anderen

Solidargemeinschaft – Interview mit Gründerin Sanjana

Ubuntu Spirit

Melanie Jurak's Vision einer Dorfgemeinschaft

Ein „Ja!“ zum mächtigsten Wort der Welt

Marco Haxel und Curt Reinartz über Souveränität

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Lange gesund leben

Eckhard Anker beschreibt, wie das biologische Alter beeinflusst werden kann

Zahngesundheit

Die Verantwortung wieder in die eigenen Hände nehmen – von Maria Kageaki

THEMA BEWUSSTSEIN

Land der Deuter, Dichter und Denker

Marco Haxel über die Bedeutung des spirituellen Vermächnisses des deutschen Volkes

Selbstbestimmte Alleingeburt

Erfahrungsbericht von Irene Savall

Dualität überwinden

Seelenführer Michael beschreibt, wie wir das globale Irrenhaus in unser Paradies auf Erden verwandeln

In Kooperation mit





EDITORIAL

What a wonderful World...

Diese uralte Melodie kommt mir in letzter Zeit öfter in den Sinn. Ja, in was für einer wundervollen Welt wir doch leben! Oder nicht? Fehlen hier vielleicht nur die Satzzeichen und es müsste heißen: „What?! A wonderful World...?!“?

Jedenfalls reichen mir schon zwei Tage Internet-Fasten oder ein Abend mit gleichgesinnten und aufgeschlossenen Freunden, um festzustellen: wir leben tatsächlich in (mindestens) zwei unterschiedlichen Welten. Eine, die überwiegend materialistisch geprägt und den Verwaltungen, Konzernen und deren Vorgaben für vermeintlichen Fortschritt zugehört. Und die andere, eher spirituell geprägte und den Naturgesetzen folgende Welt. Auch wenn ich es hier extrem vereinfacht herunterbreche ist doch der Konsens, auf den sich gefühlt immer mehr Menschen einigen können, dass wir wohl in unterschiedlichen Welten leben.

Immer mehr Menschen nehmen die „Spaltung der Gesellschaft“ deutlich wahr. Ein seit Ewigkeiten als Machtinstrument bewährtes Mittel zum Zweck. Wenn wir genau hinsehen, erkennen wir aber auch, wie sich vermehrt die sprichwörtliche Spreu vom Weizen trennt. Wir hinterfragen, lassen los, fangen Neues an. Hat sich das Teile-und-Herr-

sche-Prinzip etwa überlebt und führt – bei aller Drangsal – nun langsam zu klärenden und heilsamen Prozessen in und um uns?

Ein satirisches Video hat kürzlich die Runde durch die sozialen Netzwerke gemacht, in dem eine junge Frau zugibt, dass sie sich die Partnerwahl bisher viel zu schwer gemacht hat und ihre Bekanntschaften jetzt nur noch fragt, ob sie denn geimpft seien. Aber können wir es uns denn so einfach machen und die „Entscheidung“ für dieses oder jenes Weltbild absolut werden lassen, indem wir es rein dogmatisch entweder komplett ablehnen oder ihm ganz zustimmen – und uns damit weiter in die Spaltung treiben? Ist nicht vielleicht die Akzeptanz, dass am Ende jeder einem Seelenplan folgt, der ihn in „der einen“ oder „der anderen“ Welt zu leben vorsieht, eine Strategie, die uns bei aller Spaltung liebe- und respektvoll miteinander umgehen lässt? Gemäß dem Spruch „Leben und leben lassen!“ habe ich längst aufgegeben, Men-

schen meine Überzeugungen, je nach Verhärtung der Fronten fast schon einem verzweifelten Marktschreier gleich, aufzuzwängen. Übrig blieb nämlich dabei stets nur die Befriedigung des eigenen Egos und ein energetisch teuer erkaufte Recht behalten.

Der Grund warum ich dieses sehr persönliche Erleben und die daraus resultierende Selbsterkenntnis an dieser Stelle preisgebe ist, dass ich es so ähnlich auch bei vielen anderen Menschen bemerke. Ich stelle sogar fest, dass die persönlichen Angriffe auf mich und meine Ansichten in dem Maße abgenommen haben, wie ich selbst toleranter, respektvoller und damit gelassener geworden bin. Wieder eine Bestätigung für „Wie im Innen, so im Außen“...?

Den Leitgedanken „Abbruch und Aufbau – zwei Welten?“ sehe ich als Ausdruck der eigenen Wahrnehmung, die sich mir jeden Tag auf unterschiedliche Weise bestätigt. Das „Alte“ zerbricht nicht einfach so; wir sorgen selbst für den Abbruch. Und scheinbar ist die bedingungslose Liebe und unsere Hingabe an das, was dem reinen Herzen entspringt, die größte existierende Kraft überhaupt, die nun für allerlei Schöpfungsprozesse genutzt werden will.

Gehen wir also reinen Herzens noch tiefer in all unsere, vielleicht auch aufgestauten, Transformationsprozesse und schaffen etwas „Neues“. Wie dies aussehen und wo es herkommen kann, haben unsere Autoren wieder in unterschiedlichsten Themenbereichen und mit ebenso vielfältigen Aspekten zu Papier gebracht.

Hierzu möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass unsere Autoren ihre Texte absolut unabhängig und freien Geistes schreiben. So kann es vorkommen, dass Sie auch

kontrovers wirkende Ansichten im WALNUSSblatt finden. Das Ziel ist aber niemals, unsere Leser zu provozieren, sondern eine Einladung zur weiteren Recherche und Diskussion. Ein wichtiger – wenn nicht sogar der wichtigste – Aspekt dessen, was wir als „Bewusstseinsarbeit“ bezeichnen ist, Sie zum selbständigen Denken und Handeln zu ermutigen. Die Zeiten der „Experten“ scheinen angezehlt, die Verbindung vom eigenen Herzen zum Gehirn, auch „Intuition“ genannt, ist dafür jetzt besonders gefordert.

Die Zeitqualität ist so besonders, dass wir uns dazu entschieden haben, den Raum für Ansichten unserer Autoren, über deren Schwerpunktthema hinaus, zu öffnen. So gibt es also nicht nur dieses kleine Vorwort, sondern noch einen persönlichen Kommentar. Anke Rudolph wagt den Anfang und bestimmt finden sich in den nächsten Ausgaben weitere „Zeitkapseln“...

Allen Lesern wünsche ich wieder viel Muße beim Durchblättern und Eintauchen in dieses Heft voller Herzenergie.

Danke & alles Liebe!

Pedro Kraft
und das WALNUSSblatt-/Ubuntu Spirit-Team

Abonnieren Sie auch bitte unseren Telegram-Kanal „WALNUSSblatt Öffentlich“! Hier ist Austausch möglich und Sie erhalten aktuelle Ankündigungen, Kommentare und wichtige Informationen rund um unser Magazin: t.me/walnussblatt

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
www.walnuss-blatt.com

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, Unsplash und Pexels 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. Einzelne Ansichtsexemplare können Interessierte für 7,20 € pro Stück auf Anfrage erhalten.

INHALT

Editorial	3
Impressum	4

THEMA GESELLSCHAFT

Wollen wir den Himmel auf der Erde oder weiterhin den Himmel in der Hölle? von Li Shalima	6
Eine Hand hilft der anderen Interview von Pedro Kraft mit Sanjana Arnold, die eine Solidargemeinschaft gegründet hat	12
Die Freiheit im Geistesleben Sabine Gebhardt über die Dreigliederung des menschlichen und sozialen Organismus	18
Der „Große Umbruch“ entpuppt sich als Konserve, die schlecht geworden ist – eine Abrechnung! Patriarchatskritisches Essay von Birgit Weidmann	24
Ubuntu Spirit und die Vision einer Dorfgemeinschaft von Melanie Jurak	30
Ein Ja zum Nein! Marco Haxel über die innere Souveränität	32
Weißt Du, was das mächtigste Wort der Welt ist? Curt Reinartz über die Souveränität im Außen	34
Garten Eden in Zell am See von Henriette Kordasch	36

THEMA UMWELT & NATUR

Wetter, Wald und Vision von Friedemann Kurrle	40
Ein blühendes Labyrinth Li Shalima und ihre Schnitt- stelle zwischen Mensch und unberührter Natur	44

THEMA BEWUSSTSEIN

Land der Deuter, Dichter und Denker Marco Haxel über die Bedeutung des spirituellen Vermächtnisses des deutschen Volkes	46
Der Weg zu grenzenloser Weite von Axel Pathe	52
Mein Weg zur selbstbestimmten Alleingeburt Erfahrungsbericht von Irene Savall	55
Wie Innen so Außen, wie Außen so Innen... Heike Kastner über einen Aspekt in einer „verrückten“ und „gespaltenen“ Welt	58
Dualität überwinden von Seelenführer Michael	61
Kleine Sache – große Wirkung Ute Netzmann über Dankbarkeit	64

Ho'oponopono von Kahealani Alapa'i	66
Da wo ich sein will von Ute Netzmann	68
Liebe deinen inneren Wächter – für ein selbstbestimmtes Leben von Eva Laspas	70
Universelle Spielregeln für ein harmonisches Leben von Marco Haxel	72
A Billion Stars – Im Universum ist man nicht allein Filmtipp von Pedro Kraft	75
Hühnerhaltung – ein möglicher Weg in die Eigenverantwortung Teil 2 über das Erwachen auf andere Art, von Anke Rudolph	76
Ralf Otterpohl – Das Neue Dorf Buchtipps von Ute Netzmann	81

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Lange gesund leben Eckhard Anker beschreibt, wie das biologische Alter beeinflusst werden kann	78
Gesund & glücklich älter werden	87
Was ist Kangen Wasser? von Brigitta Schmidt	88
Clean Eating Teil 2 über die wertvollen Geheimnisse natürlicher Energiespender, von Jin Japing	90
Die köstlichen Früchte unserer Waldbäume: Fichte Teil 2 der Serie von Jin Japing	94
Auf den Wellen des universellen Rhythmus zurück zur eigenen Mitte von Ulla Bienefeld	96
Die Zahngesundheit liegt in Deiner Hand von Maria Kageaki	98

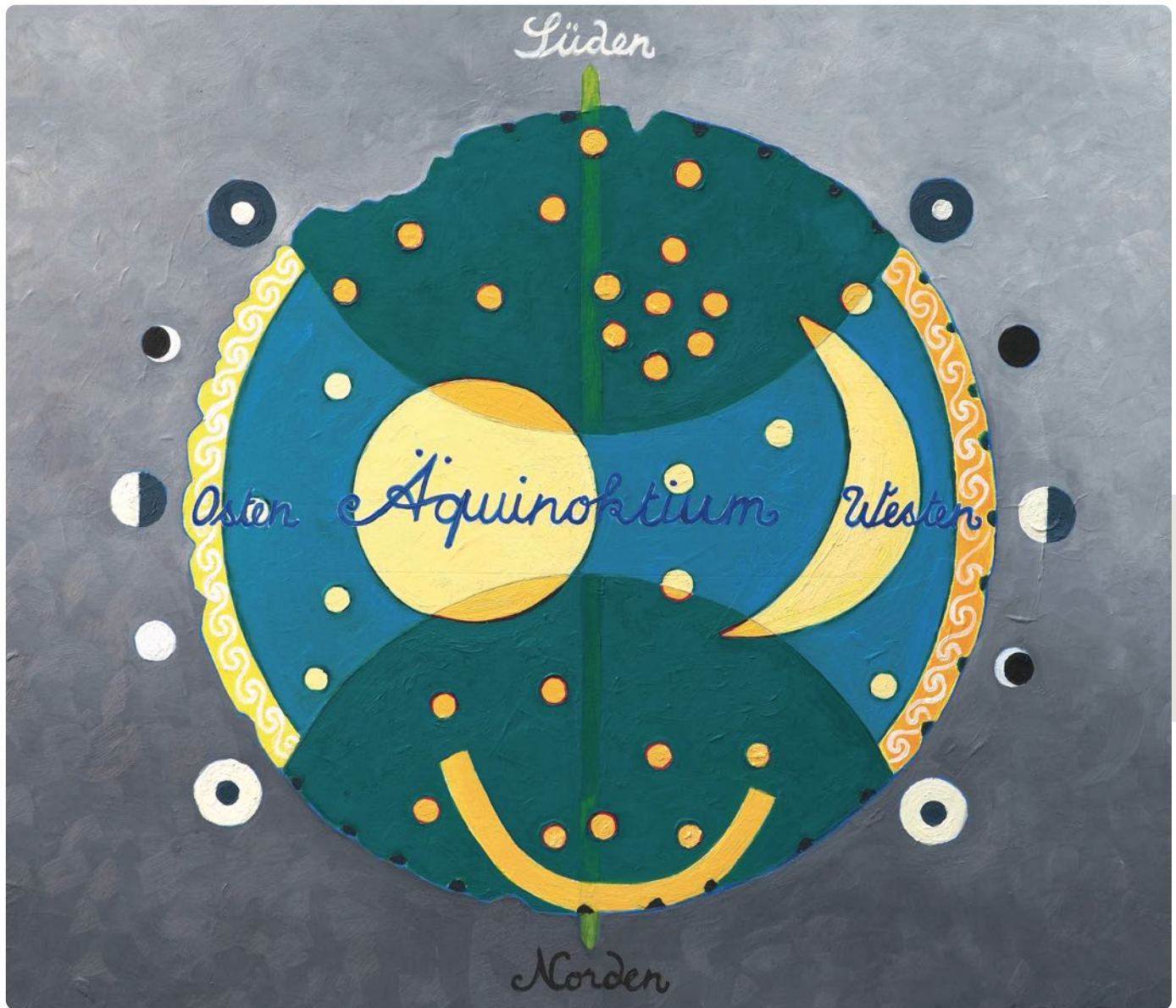
THEMA KINDER DER ZUKUNFT

Empathie mit unserem Inneren Kind von Götz Wittneben	101
Dankbarkeit macht glücklich Melanie Jurak's zweiter Teil ihrer Kindergeschichte „Leoni und Luca in WunderWeltLeben“	102

THEMA DER KOMMENTAR

Der längere Weg führt schneller ans Ziel Anke Rudolph's persönliche ZEITKAPSEL	106
--	-----

Wollen wir den **Himmel** auf **der Erde** oder weiterhin den **Himmel** in der **Hölle**?



Ich möchte in dieser Fortsetzung zu meinem Artikel in der ersten Ausgabe über die „Nahen Feinde“ sprechen und über die „Stille unterm Stuhl“. Was ist damit gemeint und warum halte ich die Beschäftigung mit diesen Themen für so wichtig?

Beginnen möchte ich mit einer Geschichte, die mich vor vielen Jahren einmal sehr berührt hatte: Ein Rabbiner wurde von seinem Schüler gefragt, was denn der Unterschied zwischen Himmel und Hölle sei. Der sagte zu ihm: „Stell dir einen reich gedeckten Tisch vor, auf dem alles steht, was das Herz begehrt. Darum herum sitzen Menschen auf Stühlen. An ihre Hände sind lange scharfe Messer und Gabeln gebunden. Jeder versucht so viel wie möglich für sich selbst von dem Tisch zu ergattern. Im Kampf um das Essen verletzen sie sich gegenseitig und bekommen doch nichts von der guten Nahrung in den eigenen Mund. Das ist die Hölle.“ „Oh ja“, sagte der Schüler, „das ist ja schrecklich. Und wie sieht der Himmel aus?“

„Stell dir einen reich gedeckten Tisch vor, auf dem alles steht, was das Herz begehrt. Darum herum sitzen Menschen auf Stühlen. An ihre Hände sind lange Messer

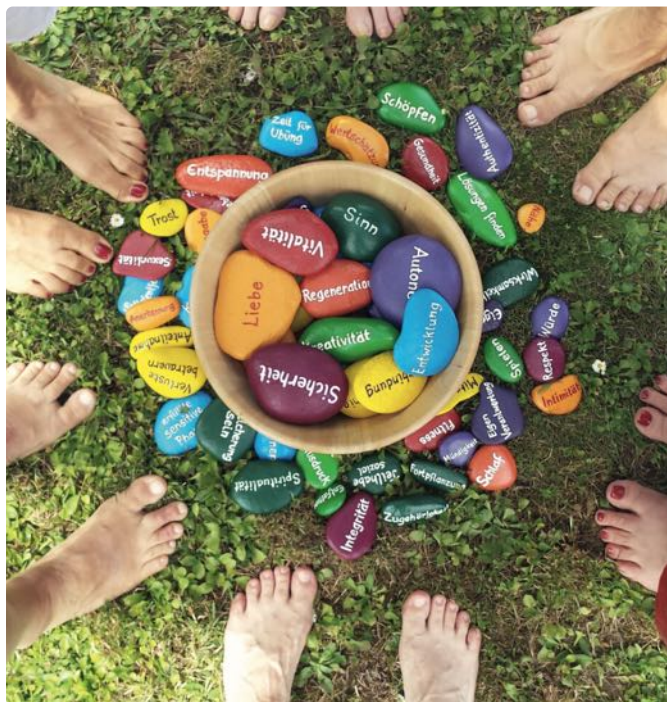
SONNENTANZ AN DER
LABRYS/SCHEIBE VON NEBRA

ÖL AUF HOLZ, 2020, LI SHALIMA,
AUS DEM BILDERWANDBUCH TAPUAT,
ERSCHIENEN IM CHRISTEL GÖTTERT
VERLAG

und Gabeln festgebunden. Vorsichtig nehmen sie mit diesen langen scharfen Werkzeugen die Speisen auf und füttern sich gegenseitig. Das ist der Himmel.“

Gewaltfreies Leben
in einem gewaltvollen System

Ja! irgendwie ist es immer noch eine berührende Geschichte und ich verstehe auch ihre Botschaft. Aber ich will mich mit diesem Himmel einfach nicht zufrieden geben. Was hier beschrieben wird, ist »gewaltfreies Leben in einem Gewaltvollen System«. Es ist für mich der Himmel in der Hölle. Er ist ganz sicher und in jedem Fall besser, als die Hölle selbst. Ich will aber den Himmel auf Erden und den stelle ich mir anders vor. Echter Frieden



IST DER HIMMEL AUF ERDEN NICHT EINE BEDÜRFNIS
ORIENTIERTE LEBENSPRAXIS?

ist nicht einfach nur Waffenruhe. Für den Himmel auf Erden brauchen wir Systeme, die in sich schon Frieden, echte Lebensfreude und mehr Bedürfniserfüllung schaffen.

Ist der von dem Rabbiner beschriebene Himmel nicht genau der, in dem wir momentan leben? Es erscheint mir so. Die Nachrichten über Krieg und Zerstörung auf der Erde nehmen nicht ab, überall regiert die Gier nach immer mehr von immer demselben und so viele Menschen sind gestresst in ihrem Bemühen um mehr Frieden, Gerechtigkeit, Liebe und Lebendigkeit. Die kalte Depression schleicht sich langsam an und wächst unmerklich. Sie wird zur Selbstverständlichkeit. Wie in diesem „Himmel“, den der Rabbiner beschreibt, ist alles schwer und mühsam. Es fehlt einfach die Leichtigkeit im Leben. Selbst die Auflehnung dagegen ist mühsam. Wir müssen sehr vorsichtig miteinander umgehen. Liebevoller Beziehungen unter diesen Bedingungen können sehr anstrengend sein und sind auch sehr gefährdet. Die Verletzbarkeit ist einfach so groß.

Und nun, als Krönung auf allem oben drauf, haben wir noch diese verrückte Geschichte einer Pandemie, die alles Lebendige stoppt und noch mehr Abstand schafft. Die Meinungsverschiedenheiten

sind groß. Die Gräben werden immer tiefer und breiter. Die Messer und Gabeln immer länger und schärfer. Wir können noch so vorsichtig damit hantieren, es werden trotzdem immer wieder Missgeschicke passieren. „Oh jeh, jetzt habe ich deinen Mund verfehlt und dir ein Auge ausgestochen, das wollte ich nicht, bitte, bitte verzeih mir.“ Wie vorsichtig wir auch sind, es ist einfach anstrengend in diesem „Himmel“. Und ich frage mich, wozu brauchen wir überhaupt diese langen Messer und Gabeln? Was haben sie zu bedeuten?

Stehen sie für unsere tief sitzenden Traumata, die konkret erlebten und die von Generation zu Generation epigenetisch weiter gegebenen?

Tragen nicht inzwischen alle Menschen diese langen scharfen Messer und Gabeln mit sich herum? Jeder Krieg hinterlässt ganze Generationen an traumatisierten Menschen, die allein gelassen, ohne Aufarbeitung und ohne psychologische Betreuung, dann zu der nächsten Generation traumatisierender Eltern werden. Kriegstraumatisierte Kinder ziehen in der nächsten Generation als Eltern traumatisierte Kinder auf. D. h. die nächste Generation hat unter den psychischen Störungen ihrer Kriegs traumatisierten Eltern zu leiden und nimmt deren unbewusste Ängste und Probleme auf. Vor allem wenn Gefühle nicht zugelassen werden können, wenn sie verdrängt und betäubt werden müssen, dann entstehen in der nächsten Generation Angststörungen, Abhängigkeiten, Süchte und Bindungsunfähigkeit. Und die werden dann wieder an die nächsten folgenden Generationen weitergegeben. So entsteht ein Kreislauf, in dem es nicht mehr darum geht, sich die Bedürfnisse gut zu erfüllen, sondern Strategien gegen den Schmerz zu entwickeln.

Jede Generation nimmt sich vor, es besser als die eigenen Eltern zu machen, und doch geben auch wir die Traumata unserer Vorfahren an unsere Kinder weiter. Jeder Krieg, der im Außen stattfand, setzt sich, selbst wenn die Waffen ruhen,

als ein individuell erlebter Krieg in den Familiensystemen fort. Immer wieder, seit vielen Jahrhunderten in der menschlichen Geschichte bis heute, werden Frauen von den Soldaten der Siegermächte vergewaltigt, die dann die Söhne und Töchter ihrer Peiniger aufziehen müssen. Das ist einer der Gründe, der zu Mutterhass führt. Und wir halten das alles für normal, weil wir schon lange aus der Geborgenheit der ursprünglichen, matriarchalen Großfamilie herausgefallen sind. Wir wissen gar nicht mehr, wie das ist, wenn jede/r von klein an und bis ins hohe Alter, von der Geburt bis hin zum Tod, in einem gut funktionierenden Familienklan und mit all seinen Bedürfnissen angenommen wird und versorgt ist. Viele Menschen wissen gar nicht mehr, wie es sich anfühlt, den eigenen Fähigkeiten entsprechend unterstützt zu werden und damit als ein wertvoller Teil in einer Gemeinschaft aufgehoben zu sein.

Ich denke, dass vor allem die Schule dazu beitragen sollte, uns zu einer ausgewogenen, gerechten und naturverträglichen Versorgung unserer menschlichen Grundbedürfnisse zu befähigen.

Stattdessen werden uns Wünsche eingeimpft, mit denen wir von klein auf meinen, Dinge zu brauchen, die gar nicht unsere authentischen Bedürfnisse erfüllen, sondern die viel mehr dazu dienen, unsere schmerzhaften Gefühle zu betäuben. Ein ewiger Konsumkreislauf wird damit gefördert und am Laufen gehalten, den jede/r für sich selbst durchbrechen kann.

Der Himmel auf Erden ist nur direkt auf der Erde zu finden

Die scharfen Messer und Gabeln werden also auch deshalb immer länger und schärfer, weil die Entfernung zu dem reich gedeckten Tisch immer größer wird? Weil ein Teil der Menschheit, und das seit den ersten Kolonialisierungen und Versklavungen von Menschen und Tieren und der Natur, auf viel zu hohen und immer höher wachsenden Stühlen sitzen? Der „Himmel auf Erden“ ist aber nur direkt auf der Erde zu finden.

Und mir scheint, dass durch die Coronakrise die Messer und Gabeln an unseren Händen noch länger und noch

schärfer werden. Die Vereinzelung wird noch größer. Viele Bedürfnisse, vor allem bei den Kindern, fallen gerade ganz von der „Platte“. Sie werden noch mehr in Vergessenheit geraten, als bisher schon. Was werden diese Kinder, die heute mit Isolierung, Masken und Abstand und einer diffusen nicht greifbaren Angst aufwachsen, später einmal, wenn sie selbst Eltern werden, ihren Kindern vermitteln können?

Die „hohen Stühle“, auf denen wir sitzen, führen, so wird es schon im Turmbau zu Babel beschrieben, zu einer verwirrten Sprache. Und diese Verwirrung entsteht u.a. dadurch, dass wir nicht zwischen Bedürfnissen und Wünschen unterscheiden. Diese Ungenauigkeit in unserer Sprache führt zu vielen Missverständnissen, die durch mehr Klarheit in unserem Sprachgebrauch vermieden werden können. Denn Wünsche und Werte gehören zu den individuellen Strategien, die der Erfüllung unserer Bedürfnisse dienen. Die Strategien machen uns einzigartig. Sie führen zu Diversität. Im negativen Falle trennen sie uns voneinander und führen zu Konkurrenz, wenn es darum geht, Dinge haben zu wollen oder gar haben zu müssen. Um Werte wird oft gestritten. Im schlimmsten Fall werden sie diktatorisch und sogar mit blutigen Kriegen durchgesetzt. Kolonialismus und Kriege entstehen, wenn die Gier regiert. Eine ausgewogene Erfüllung unserer Bedürfnisse kann befrieden und zu mehr Balance mit der Natur führen. Die echten authentischen Bedürfnisse verbinden uns alle miteinander und auch mit der Natur. Sie sind der Motor für all unser Handeln. Sie sind so etwas wie ein kleinster gemeinsamer Nenner.

Nahe und ferne Feinde

Der Himmel, den der Rabbiner in dieser Geschichte beschreibt, ist für mich der „Nahe Feind“ des eigentlichen Himmels. Was hat es auf sich mit diesem Begriff? In den Schriften von Ayya Khema habe ich das erste Mal davon gelesen. Sie spricht von dem Nahen Feind der Liebe. Wahre Liebe ist bedingungslos. Der Ferne Feind ist leicht erkennbar. Das könnte beispielsweise Hass sein. Der Nahe Feind ist subtil, dem Ursprung so nah, so ähnlich, und daher schwer zu identifizieren. Es ist die Art von Liebe, die zu Leiden

führt, zu Eifersucht und Verlustangst, die durch Anhaftung, Anhänglichkeit und Abhängigkeit sich selbst zerstört. Sich Sorgen um jemanden zu machen, den man liebt, so sagt sie, ist die Vorstufe zum Hass.

Dieses Modell der Nahen und Fernen Feinde lässt sich auf fast alles übertragen. Lob und Tadel, Belohnung und Bestrafung sind solche Beispiele. Sie sind nicht die Gegenteile im Sinne von gut und schlecht, sondern gehören in ein und dieselbe Sparte, die das Wahrhaftige und Hilfreiche verhindert. Menschen haben u.a. die Bedürfnisse nach Wertschätzung, Anerkennung, Unterstützung und Anteilnahme. Lob und Belohnung sind dafür wenig hilfreiche Strategien. Im Gegenteil, sie zerstören die intrinsische Motivation und machen uns damit von klein an und auf eine sehr subtile Art und Weise korrupt. Rebeca und Mauricio Wild haben diesen Gedanken in ihrem Schulprojekt „Pesta“ in Quito, Ecuador, sehr konsequent verfolgt und unterbrochen, indem sie jegliche Art der Bewertung der Lernerfolge der Kinder und Jugendlichen verboten hatten. Eben auch Lob und Belohnung.

Stattdessen haben sich die Erwachsenen in Anteilnahme und Unterstützung geübt.

Es gibt kein richtiges Leben im Falschen

Und es gibt auch kein Falsches im Richtigen

Auch die Demokratie (Volksherrschaft, Kratie = Herrschaft) liegt der Diktatur näher als der Egalität. Sie wird uns nie zu einer Konsensgesellschaft führen, in der die Bedürfnisse aller Menschen gleichermaßen gehört und erfüllt werden. Der Weg zurück zur Diktatur geht immer viel schneller. Die Hürde zu einer egalitären, bedürfnisorientierten Gesellschaft ist sehr hoch. Der Grad zur Diktatur dagegen sehr schmal.

Denn Systeme mit Mehrheitsentscheidungen sind der „Nahe Feind“ von einem egalitären System mit Konsensentscheidungen. Demokratie ist also nicht das Gegenteil von Diktatur, da es immer noch Herrschaft ist und damit zu

Demokratie ist ein „Himmel in der Hölle“. Das Bedürfnis nach Gerechtigkeit kann in so einem System niemals wirklich erfüllt werden. Es ist eine Formel mit falschem Vorzeichen. Und auch Integration, ein Teil unseres demokratischen Denkens, ist ein „Naher Feind“. Sie liegt der Separation viel näher und steht dem Gedanken an Inklusion im Wege. Alle systemimmanenten Lösungen innerhalb der Demokratie sind für die Mehrheit der Menschen frustrierend. Sie sind wie Lippenbekenntnisse. Für echten Frieden, erfüllende Lebenskonzepte und klimaneutrale Lösungen – und zwar ohne verdeckten modernen Kolonialismus, d.h. ohne unsere elitären „hohen Stühle“ – braucht es ganz neue Systeme. Es braucht einfachere Systeme. Denn wenn wir eine Formel nicht mehr selbst herleiten können, sind wir ihr machtlos ausgeliefert. Dann müssen wir an sie glauben, auch wenn wir spüren, dass sie falsch ist. Wir verlieren unsere Eigenmacht. Die im Übrigen

Die Stille unterm Stuhl

Für die Herleitung einfacher „Formeln“ möchte ich ein Modell anbieten, mit dem wir mehr Klarheit in unsere Kommunikation bringen können. Anhand dieses Bildes, das wir in jeder Lebenslage schnell in unserer Vorstellung abrufen können, werden wir sofort erkennen, auf welcher Ebene wir uns gerade befinden. Streiten wir uns, geht es immer um individuelle Wünsche, Werte und Strategien. Dann sind wir in der dritten, in der obersten Ebene, die ich „Brain“

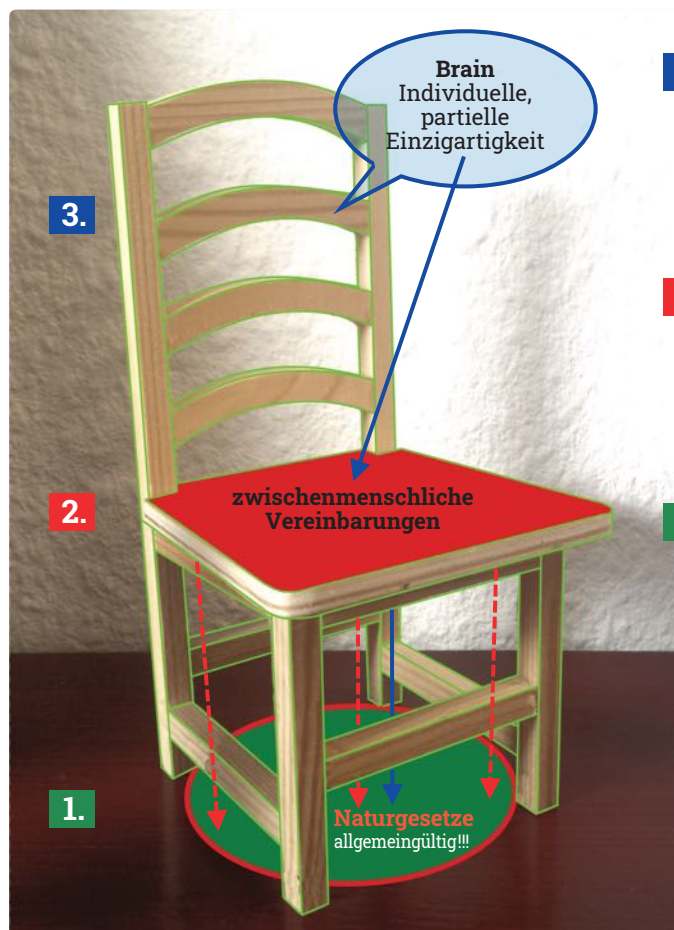
nenne. Ich kann mich aber immer entscheiden, ob ich mich weiter in einen Streit hineinbegeben oder stattdessen über die unterste Ebene eine Verbindung herstellen möchte. Je klarer wir zwischen „individuell“ und „allgemeingültig“ zu unterscheiden in der Lage sind, umso schneller und leichter werden wir dies auch in schwierigen Situationen erkennen und umlenken können.

Denn ich kann mich immer fragen:
worum geht es eigentlich?

Letztendlich geht es darum, dass wir uns selbst unsere Bedürfnisse gut erfüllen und dies auch anderen zugestehen, selbst dann, wenn wir deren Ausdrucksweise gerade noch nicht verstehen oder ihre Strategien für falsch halten. Statt zu streiten können wir versuchen, über die Bedürfnisse nach einer Verbindung zu suchen.

Finen Versuch ist es immer wert.

Es ist gar nicht so viel, was tatsächlich unter den Stuhl gehört. Aber es sind



3. oberste Ebene

»Brain« = Ebene der individuellen Einzigartigkeit und partiellen Wahrnehmung der Welt. Zeichnet sich durch individuelle Interessen, Wünsche, Werte und Strategien aus.

2. mittlere Ebene

Notwendige zwischenmenschliche Vereinbarungen.
Nötig sowohl im privaten Bereich bis hin in die höchste politische Ebene. Sie sollten sich immer an der ersten, der untersten Ebene orientieren.

1. unterste Ebene

Allgemeingültige Naturgesetzmäßigkeiten als „kleinste gemeinsame Nenner“
z.B.: authentische Grundbedürfnisse,

Gebürtigkeit & Sterblichkeit = Werden und Vergehen,
ökologische Balance.

Wechselnde Jahreszeiten bedingt durch den Sonnenlauf im Jahr, mit regionalen Unterschieden, jeweils entsprechend der Nord- oder Südhalbkugel und den Breitengraden.

sehr große und sehr entscheidende Dinge für unsere Zukunft als Menschen auf dieser Erde. Und es ist wichtig, dass wir hier absolut keine Dinge aus der obersten Ebene hinzufügen. Sie müssen wirklich allgemeingültig sein. Sonst kann Inklusion nicht funktionieren. Zum Beispiel „Glauben“. Dies ist kein Grundbedürfnis, sondern eine Strategie. Religionen gehören zur obersten Ebene. Deshalb gehören unsere Glaubensrichtungen auch nicht unter den Stuhl. Die Bedürfnisse nach Sinn und Spiritualität aber schon. Denn diese Bedürfnisse gelten auch für Menschen ohne Glauben. Es gibt z.B. zwei Tage im Jahr, an denen haben alle Menschen auf der Erde 12 Stunden Tag und 12 Stunden Nacht. Dieses Äquinoktium, zu dem die Sonne genau im Osten auf- und genau im Westen untergeht, gehört unbedingt unter den Stuhl. Es könnten zwei Feiertage werden, an denen sich alle Menschen auf der Erde verbinden.

Zu den Grundbedürfnissen, also unter den Stuhl, gehören auch die sensiblen Phasen. Das sind kürzere oder längere Lebensphasen, in denen wir besonders sensibel für bestimmte Lernerfahrungen sind. Der Begriff der „sensiblen Phasen“ geht auf die Forschungsergebnisse der Ärztin Maria Montessori zurück. Es ist sehr hilfreich, wenn Kinder schon von früh an erklären dürfen, warum sie etwas tun. Dafür muss man sich die Zeit nehmen. Das spart dann aber sehr viel Energie in der Pubertät. Wenn Eltern verstehen lernen, warum ihre Kinder etwas Bestimmtes tun, und warum sie eine Zeit lang etwas Bestimmtes immer wieder tun möchten, dann vielleicht abrupt aber vielleicht gar nicht mehr oder sogar nie wieder, dann kann viel Gewalt durch falsche Erwartungen an sie vermieden werden. Auch an uns selbst und an unsere Partnerschaften, denn diese sensiblen Phasen haben wir alle und im Grunde vom Tag unserer Geburt an bis hin zu unserem Tod. Sie zu berücksichtigen bringt viel Entspannung und Frieden in unsere Systeme.

Wir streiten immer nur auf der obersten Ebene. Verbindung entsteht über die unterste Ebene. Und Diktatur entsteht immer dann, wenn wir für unsere zwischenmenschlichen Vereinbarungen die oberste Ebene hernehmen. Wenn

die Meinungen einzelner Menschen wichtiger werden als die Bedürfnisse aller. Vor allem dann, wenn die individuellen Werte und Strategien einzelner Menschen mit deren Macht (u.a. Geld) und Gewalt (u.a. Waffen) dann für alle durchgesetzt werden. In Matriarchaten sind es diejenigen Menschen, die die Bedürfnisse aller im Blick haben, denen das größte Vertrauen entgegen gebracht wird.

Je mehr wir uns von der untersten Ebene entfernen, umso mehr Gesetzbücher braucht es. Matriachale Kulturen orientieren sich an den Naturgesetzmäßigkeiten und benötigen deshalb keine Gesetzbücher (siehe hierzu Gerda Weiler). Das heißt im Umkehrschluss: wenn wir uns an den Naturgesetzmäßigkeiten (erste Ebene) orientieren, benötigen wir keine Gesetzbücher (dritte Ebene Brain). Richtliche Entscheidungen werden dann eher unter Berücksichtigung unerfüllter Bedürfnisse gefällt. In dem Wort Naturgesetzmäßigkeiten stecken die Worte Maß und mäßig drin. Es geht also auch um das rechte Maß aller Dinge. Gewaltherrschaft wird immer durch maßlose Gier angetrieben, nicht durch das Bedürfnis nach einem erfüllten Leben. Und das möglichst für viele oder gar alle Menschen, und auch alle anderen außermenschlichen* Intelligenzen mit eingeschlossen. *Es gibt Menschen, die im Weltall nach außerirdischen Intelligenzen suchen. Ich habe mich schon als Kind gefragt, wie sie diese erkennen wollen? Und wie sie mit ihnen kommunizieren werden, wenn sie nicht einmal in der Lage sind, unsere (anders als Mensch) hochentwickelten Mitgeschöpfe hier auf der Erde zu erkennen und zu verstehen, geschweige denn mit ihnen zu kommunizieren, sie zu achten und zu respektieren?

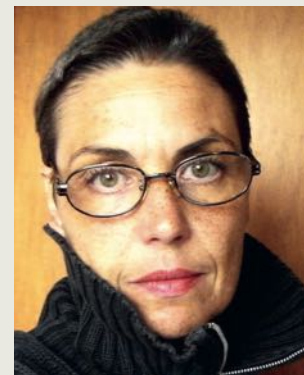
Durch Bewusstmachung unserer zwangsläufigen Co-Abhängigkeit innerhalb dieses globalen Suchtsystems können wir uns, zumindest innerlich, davon befreien. Anhand des Modells mit den drei Ebenen lassen sich viele kleine gesunde Gemeinschaften und neue Systeme aufbauen, die dem Leben dienen und nicht dazu, unsere Gefühle zu betäuben oder die positiv besetzten zu pushen, indem wir zwanghaft immer mehr von immer demselben anhäufen müssen. Von Rebeca und Mauricio Wild habe ich ge-

lernt, dass dies funktioniert, wenn wir bereit sind, unsere Lebenskonzepte immer wieder daraufhin zu überprüfen, ob unsere authentischen Bedürfnisse, und auch immer unter Berücksichtigung der sensiblen Phasen, wirklich erfüllt werden.

AUTORIN: Li Shalima

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

Ubuntu Spirit

Zeit für Ausgleich



Liebe Leser und
Leserinnen!

Sowohl der Verein, der dieses wundervolle Magazin „WALNUSSEBLATT“ 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 kennen-



*Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige
Dorfgemeinschaften*

gelernt. Elke-Maria Waclawiczek hat im Vorwort des Buches „Ubuntu Spirit - Bewusstsein 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.

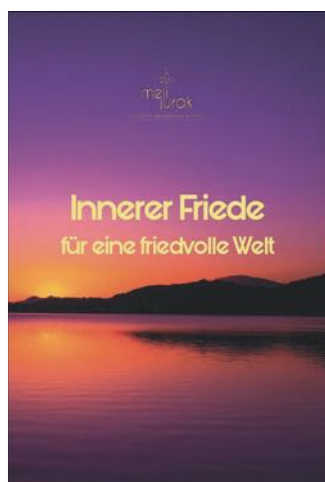
Was all dies mit dem Finanzsystem auf sich hat und wie ich das sehe, das erfährst du im Buch.

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





Solidargemeinschaft

Eine Hand **hilft** der anderen

Als man mich vor einiger Zeit auf die Telegram-Gruppe „Eine Hand hilft der anderen“ aufmerksam machte, spürte ich schon nach kurzem Durchblättern schnell, dass hier Enthusiasmus und Altruismus zusammenwirken. Ich wollte wissen, wer diese Frau ist, die so viel Zeit und Mühe investiert, um anderen zu helfen.

Also sprach ich mit Sanjana Arnold über soziale Netzwerke, helfende Hände, Gott und unterschiedliche Welten.

Wer ist Sanjana? Und was hat dich dazu bewegt, so viel Zeit und Energie in die Arbeit mit deinen Telegram-Gruppen zu geben? Ist es Teil deines Aufwach-Prozesses oder schon das Endresultat?

Sanjana ist mein spiritueller Name, den ich vor 10 Jahren von Paramahansa Sri Swami Vishwananda bekommen habe. Ich bin ursprünglich Schweizerin, wohne seit 4 Jahren in Deutschland und fühle mich hier, unweit vom Hindu Tempel Bhakti Marga, sehr wohl. Ich bin zwar sehr gerne allein, aber immer bereit, in das Miteinander zu gehen. Mit dem Hinduismus verbindet mich die Liebe zur Musik, den Klängen, den Bhajans und Mantras.

Als Kind hat mir meine Großmutter, die sehr weise und gläubig war, beigebracht: „Mädchen, was dich stört im Außen, mach es besser!“

Ich weiß nicht ob ich es besser mache, aber ich versuche auf jeden Fall, es dann anders zu tun. Ganz ehrlich, ich hatte vor ein paar Monaten genug! Ich konnte mir die Hetze und das Gegeneinander in den sozialen Netzwerken nicht mehr ansehen. Viele reden davon, wir sollen uns verbinden und zusammenarbeiten, aber ich hatte das Gefühl, die wenigsten tun es wirklich. Und dann habe ich mir gesagt, ich versuche etwas anderes. In meinen Telegram-Gruppen reichen wir uns die Hände – und wer sie loslässt, lässt sie los, wir akzeptieren das. Wir versuchen immer, in das Miteinander zu gehen. In Kanälen wie „40 Tage fasten“ (Aktion Fastenzeit mal anders: 40 Tage nicht jammern, meckern oder kritisieren), woran du ja auch teilnimmst, entsteht so eine liebevolle und respektvolle Atmosphäre, einfach wunderschön. Und ich kann einfach nicht mehr zusehen, wie wir uns selbst kaputt machen.

Es gibt so viel, wo man helfen kann; sei es jemandem zuhören, mit einer alten Frau spazieren gehen, jemandem im Garten helfen... Egal wie, jeder kann helfen! Und das war meine Intention.

Dann siehst du dich als ausgleichende Kraft, die Ungleichgewichte und verschenkte Potenziale aufspürt und

den Menschen hilft, ins Tun zu kommen?

Ja, denn die Hilferufe motivieren die Menschen, sich ihrer Fähigkeiten bewusst zu werden. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wenn wir uns auf uns und unser Miteinander konzentrieren, egal welche Herkunft, Religion, Hautfarbe etc., - dann können sich alle die Hände reichen und untereinander helfen! Das ist der Fokus in der Gruppe „Eine Hand hilft der anderen“.



Ich habe manchmal das Gefühl, es sind einfach zu viele Informationen und Eindrücke, die über soziale Netzwerke, Gruppen und Kanäle auf mich einströmen. Eure 40 Tage Fasten Aktion nutze ich z.B. um auch mal etwas „digital Detox“ zu betreiben. Das heißt, ich versuche, mich an bestimmte Zeitfenster zu halten, in denen ich Mails bearbeite und in Telegram schaue. Außerdem habe ich alle Benachrichtigungen abgeschaltet. Wie gehst du mit der heutigen Reizüberflutung um? Und wie viel Zeit verbringst du jeden Tag mit der Betreuung deiner Gruppen? Wer hilft dir?

Seit ich die Gruppe „Eine Hand hilft der Anderen“ habe, gehe ich mehr und mehr aus anderen Kanälen heraus, denn ich schaffe es nicht, diese Informationsflut zu bewältigen. Die klassischen Medien (Fernsehen, Radio, Zeitung) nutze ich schon seit einigen Jahren nicht mehr. Lieber folge ich wenigen, ausgewählten Kanälen, in denen nichts kommentiert wird. Die teilweise stark über-

laufenen Gruppen, wo im Minutentakt die Nachrichten geteilt werden, sind mir zu viel.

Ich gehe nach meinem inneren Rhythmus. Seit ich meine Gruppen betreibe, hat sich mein Leben verändert. Wenn mir jemand schreibt, dass Hilfe benötigt wird, bin ich da (wenn ich wach bin und es mitbekomme). Das kann auch Sonntagabend um zehn Uhr sein.

Also liegst du schon ein bisschen auf der Lauer, um keine Benachrichtigung zu verpassen?

Nein, ich kann mein Handy auch mal ein paar Stunden ausschalten. Das mache ich intuitiv oder wenn meine volle Aufmerksamkeit für andere Dinge benötigt wird. Wenn ich das Gefühl habe, es ist jetzt einfach zu viel und geht mir auf den Keks, kann ich mich auf inzwischen über 20 Administratoren verlassen, die unsere ganzen Unter- und Regionalgruppen betreuen und die sich wiederum in einer eigenen Admin-Gruppe austauschen und gegenseitig helfen.

Sind das alles Vertrauenspersonen, die du als Administratoren einsetzt?

Ich vertraue erst mal Gott. Es wird gefügt und es kommt, wie es kommen soll. Es sind alles Erfahrungen, und auch wenn sie negativ sind, sind es Chancen, Dinge zu entwickeln. Es gab teilweise auch schon heftige Auseinandersetzungen, aber heute lächle ich, wenn jemand eine Gruppe verlässt. Die Administratoren, die wir übrigens in „Helfende Hände“ umbenannt haben, übernehmen viel Verantwortung und schauen immer, was gerade geschieht. Es geht sehr familiär in unserem „Helfende Hände Besprechungsraum“ zu.

Bei mir ist es so, dass dieses Magazin hier immer mehr Zeit und Raum einnimmt, und mich auch geistig immer mehr fordert. Sind deine Telegram Gruppen inzwischen auch ein zentrales Thema in deinem Leben?

Ja, Ich merke das auch. Im März/April kam eine Bekannte aus dem Ashram in meine Untergruppe und sagte: Hey, Sanjana, was hast du denn da tolles gemacht? Und ich antwortete ihr:



ein herzliches dankeschön an alle lieben menschen, welche an mich gedacht und unterstützt haben 🙏
danke an andrea für das tolle päckchen und die schönen worte 📖.
danke auch an sanjana für's organisieren und die aufbauenden worte 🌱.
mit freude und einem lächeln im herzen war ich einkaufen 😊.
herzlichst motte 😊

HILFE, DIE DORT ANKOMMT, WO SIE
GEBRAUCHT WIRD.

Gott hat mir eine neue Aufgabe gegeben. Eine Aufgabe, die mir großen Spaß macht. Füreinander da zu sein und sich gemeinsam weiterzuentwickeln macht so viel Freude, dass ich die Tagesmutter-Ausbildung, die ich leider abbrechen musste, gar nicht mehr vermisste – ich komme sowieso nicht mehr zum Lernen. Und so fügt sich alles. Wie auch die Meditationen, die ich zusammen mit dem Ashram (im Bhakti Marga, Springen, Anm. d. Red.) aufbaue und dafür ein Team an meiner Seite habe.

Ja, die Dinge scheinen sich wirklich so zu fügen. Als die große Krise letztes Jahr für immer mehr Einschnitte und Verwirrung gesorgt hat und ich teilweise daran verzweifelt bin, habe ich das Universum gefragt: Was wird nur? Und es hat in derselben Sekunde geantwortet: Es fügt sich! Und ich versuche seit dem, so gut ich kann, darauf zu vertrauen.

Das erlebe ich auch bei mir. Zuerst habe ich die Gruppe „Eine Hand hilft der anderen“ gegründet. Dann kam mein erster Admin dazu und fragte: Wie stellst du dir das vor?! Ich sagte: Ich lasse es einfach mal laufen... Er fragte: Was hast du für Pläne? Ich sagte: Der Plan ist, es geschehen zu lassen.

Dann habe ich einen Kanal eröffnet, um mehr Übersichtlichkeit hereinzubekommen. Direkt kamen Kooperations-Anfragen auch aus der Schweiz und aus Österreich, die teilweise Startschwierigkeiten hatten. Ich wurde gefragt: Was hast du für Regeln, Strukturen usw.? Ich antwortete: Keine! Wir erarbeiten uns alles Schritt für Schritt gemeinsam!

Die einzige Regel, an die sich alle

Mitglieder halten sollen, ist: Kein Corona! Und wer sich dreimal nicht daran hält, fliegt kommentarlos aus der Gruppe raus.

Nachdem die Gruppe von einem Blogger mit besonders hoher Reichweite geteilt wurde, kamen sehr viele neue Mitglieder zu uns und es drehte sich plötzlich fast nur noch um Corona.

Ich sagte: STOP! Wir schalteten einen Bot dazu (ein kleines Programm, dass automatisch bestimmte bestimmte Befehle in einer Telegram-Gruppe ausführt, Anm. d. Red.), der auf solche Schlüsselwörter reagiert und die Meldungen dann automatisch löscht.

Je exakter man alles durchplant, umso weniger Raum bleibt für Gottes Hilfe – oder?

Deswegen plane ich nicht, was ich in die Gruppen hineingebe, sondern lasse es geschehen. Besonders bei den Morgen- und Abendgrüßen habe ich keine Ahnung was ich schreiben werde, und doch kommen die Bilder, Videos und Texte zur richtigen Zeit. Und deswegen kann ich dir auch deine Frage nicht beantworten, wie viel Zeit ich investiere. Ich tue es einfach!

Treffen mit „alten“ Freunden oder der Familie gestalten sich immer schwieriger. Beziehungsweise habe ich das Gefühl, sie werden immer seltener oder oberflächlicher, weil sich schon gegensätzliche Weltbilder etabliert haben, nach denen man lebt. Der Leitgedanke dieses Heftes ist „Abbruch und Aufbau – zwei Welten?“ Glaubst du auch, wir leben wirklich schon in zwei getrennten Welten?

Ja, ganz klar. Ganz stark habe ich die Aufspaltung dieses Jahr im März gespürt. Vielleicht schon davor, aber seit Kurzem ganz intensiv. Ich merke, was getrennt ist, ist getrennt und bleibt es auch. Es sind tatsächlich zwei Welten. Ich finde den Zugang nicht mehr, es geht einfach aneinander vorbei. Aber ich atme durch und sage mir und den Menschen, es ist alles in der göttlichen Ordnung so. Und gehe liebevoll einen anderen Weg. Es geht auch nicht darum, ob man z.B. geimpft oder nicht geimpft ist. Es geht um den Charakter und die Entwicklung des einzelnen Menschen. Vielleicht lässt sich jemand impfen, erkennt dann den Nutzen nicht und geht einen anderen Weg. Alles ist möglich und es interessiert mich auch nicht so sehr, wo die Menschen jetzt gerade stehen, sondern ich sehe den jeweiligen Bewusstseinszustand. Will ich vom Kopf zum Herz und vom Herz ins Außen? An dieser Frage scheitern viele noch.

Ist für diese Trennung in, nennen wir sie mal materielles und spirituelles Weltbild, die Corona-Krise verantwortlich? Oder sind das alles nur Auswirkungen eines allgemeinen Transformationsprozesses?

Ich glaube, dass Corona für gewisse Menschen sogar ein Segen ist. Ich persönlich konnte mich dadurch mehr mit mir beschäftigen, regenerieren und tief in mich hinein atmen. Ich habe es auch nicht wie ein Gefängnis oder besonders einschränkend empfunden, ich lebe nur ein bisschen anders. Bei einem Darshan im Bhakti Marga wurde mir gesagt, es ist jetzt die Zeit wo sich der Weg aufteilt. Entweder du gehst den rein materiellen – oder den Weg des Herzens. Ich glaube da sind wir jetzt mittendrin. Corona ist

so etwas wie ein Impuls-Führer, der etwas ins Rollen gebracht hat, was mir selbst gut getan hat weil ich Dinge hinterfragt habe und mich neu ausrichten konnte. Ansonsten denke ich, dass Corona eher so etwas wie eine Show ist. Als es letztes Jahr begonnen hat habe ich mir gesagt, da spiele ich nicht mit sondern schaue zu, sammle Kraft und finde zu mir.

Es ist eine enorm große Chance, denn wir fangen an, zu uns selbst zu kommen und uns zu fragen: Was hat das alte System, schon von Klein an, mit uns gemacht? Ich habe als Kinderbetreuerin oft genug erlebt, wie Arbeitskollegen und wahrscheinlich auch ich, eigene Ängste, Wut und Trauer auf die Kinder projizieren. Ich bin davon überzeugt, dass es nicht KiTas und Schulen braucht, sondern uns und dass wir unsere Kinder an die Hand nehmen, um den Weg mit ihnen zu gehen. Dann nämlich können sie ihr göttliches Potenzial wirklich entfalten. Kinder sind schlauer als wir denken! Wir sollten im Herzen ruhig werden und die Kinder an die Hand nehmen, mehr braucht es nicht.

Wir Großen sollten als Vorbilder mit Freude und Begeisterung unserer Berufung nachgehen. Ich genieße Corona, weil wir so viel aufzulösen haben von dem, was uns eingetrichtert wurde und was wir glauben sollen. Gott weiß, wo jeder von uns steht. Der Prozess hat mit Bewusstseinsentwicklung zu tun und deswegen mag ich solche Ausdrücke wie „Schlafschafe“ nicht. Jeder hat Respekt und Achtung verdient, denn auch die Schattenseiten in uns selbst wollen angeschaut werden. Viele Leute wissen oder können es einfach nicht besser. Ich habe auch vieles, was ich inzwischen über die Arbeit mit Telegram gelernt habe, vorher nicht gewusst. Wir machen alle unsere Erfahrungen, aber nehmen uns viel zu ernst und sind zu streng mit uns (und den Kindern).

Um noch mal auf die Spaltung der Gesellschaft zurückzukommen – denkst du, sie ist noch aufzuhalten?

Nein, ich glaube für uns alle ist sogar wichtig, dass es so passiert. Auf der Schule für Tagesmütter wurde ich im-

mer wieder an das Corona-Thema erinnert, aber für mich ist es seit November 2020 vorbei und ich bemerkte, dass ich trotzdem das Theater mitspiele. Das hat



NICHT NUR ENERGETISCH EIN GANZ BESONDERER ORT:
DER GARTEN DES BHAKTI MARGA ZENTRUMS IM RHEINGAU-TAUNUS-KREIS

mich immer so ermüdet. Manchmal wird man zwar vom System zum „Mitspielen“ gedrängt, aber bekommt mehr und mehr einen anderen, distanzierten Blick darauf. Viele können noch nicht so gut damit „jonglieren“. Ich glaube, Gott steht auch Menschen bei, die sich beispielsweise impfen lassen, nur damit sie wieder fliegen dürfen. Mich macht es traurig, wenn ich erlebe, wie abwertend mit Menschen umgegangen wird, nur weil sie auf einem anderen Bewusstseinsstand sind.

Ich weiß allerdings nicht, wie lange die Leute diese Salamataktik psychisch noch durchstehen...

Zurück zu deiner Arbeit für „Eine Hand hilft der anderen“. Es sind ja wirklich viele Menschen, die Hilfe suchen – und die auch selbst welche anzubieten haben. Hast du schon Rückmeldungen über Erfolge erhalten?

Ja, die haben wir sehr zahlreich. Es gibt eine „Pinnwand“, dort bedanken sich die Menschen. Wir überprüfen übrigens die Hilfesuche so gut wir können und haben einen Juristen dabei. Weil es auch oft um Geld geht, haben wir ein gesondertes Spendenkonto einge-

richtet, von dem wir dann das Benötigte bezahlen, es in ein Paket packen und, wenn nötig, restliches Bargeld mit hin-eingeben.

Das ist ja schon so etwas wie eine echte Solidargemeinschaft?

Ja, und wir sind oft sehr gerührt, wenn wir die Beiträge auf der Pinnwand lesen, wo die Leute sich bedanken und mitteilen, wie sehr sie sich über die Hilfe gefreut haben und was daraus geworden ist. Es sind ja nicht nur materielle Dinge, sondern z.B. auch Tiere, die wir kürzlich an den Gnadenhof „Fell-Oase“ vermitteln konnten. Die Rückmeldung von dort hat uns alle zu Tränen gerührt. Wenn ich sehe, wie wir es gemeinsam schaffen, Menschen aus schwierigen Situationen zu helfen, gibt mir das immer wieder neue Kraft, weiterzumachen.

Wie gehst du mit negativer Kritik um, wenn es z.B. heißt, es würde auf deinem Kanal nur gebettelt werden?

Das ist ein altes Denken. Viele Menschen glauben, wenn man geholfen bekommt, steht man automatisch in der Schuld des anderen. Ich helfe gern wo ich kann, aber erwarte nicht, dass es genauso wieder zurückkommt. Und das versuche ich, in meinem Kanal abzubilden. Wir sollten lernen, aus dem Herzen zu helfen, dann sorgt Gott auch für uns. Psalm 91 (Unter Gottes Schutz) sagt das

auch aus. Ich verstehe manchmal die Menschen nicht die sagen, „Betteln und nichts dafür tun“; wir wissen ja erst mal nicht, welche Geschichte und welches Schicksal dahinter steckt. Ich weiß selbst wie es sich anfühlt, am Boden zu sein – und wenn dann noch nachgetreten wird. Wir müssen zum Helfen erstmal selbst auf den Boden, um dem Hilfesuchenden auf Augenhöhe zu begegnen. Wir sind dann nicht von oben herab und verlangen Auskünfte, Unterlagen und sonstiges, um den Spendenaufruf zu starten. Wir gehen auf die Knie und helfen demjenigen hoch. Ich habe selbst erlebt, wie es sich anfühlt, wenn man in einer schwierigen Situation auch noch Vorwürfen und Verdächtigungen ausgesetzt wird. Augenhöhe ist sehr wichtig, das sage ich auch immer wieder meinem Team. Ich versuche immer sehr respektvoll und achtsam mit den Menschen umzugehen und wenn ich die richtigen Worte mal nicht finde, bleibe ich lieber still. Die negativen Erfahrungen, die ich, und sicher auch du, selbst schon machen mussten, stärken uns jetzt für unsere Aufgaben.

Hast du eigentlich einen Plan B für den Fall, dass Telegram abgeschaltet wird?

Nein, ich halte den Betreiber für sehr bodenständig und er hat Telegram mal als „sein Baby“ bezeichnet. Und ein Baby gibt man nicht so leicht wieder her. Die Regierung versucht vielleicht einzugreifen und zu zensieren. Aber zu deiner Frage nach einem Plan B: Weißt du, wie man Gott zum Lachen bringt?

Erzähl ihm von deinen Plänen...

...und oft liege ich abends im Bett und lache mit Gott darüber, was ich mir für den Tag eigentlich alles vorgenommen hatte. Ich bringe ihn gerne zum Lachen!

Die meisten Menschen, die ich in den letzten ein bis zwei Jahren kennenlernen durfte, haben eine Sache gemeinsam; sie hatten schon ihre großen persönlichen Krisen, und sind gestärkt daraus hervorgegangen. Gibt es ein Ereignis in deinem Leben, von dem du sagen könntest, es hat dich auf die heutige Krise, oder sagen wir lieber Transformation, vorbereitet?

Bei mir hat es in der Kindheit angefangen. Ich konnte mich als Neunjährige genau an Erlebnisse als Baby erinnern und alles detailliert erzählen. Meine Großmutter hatte immer ein bisschen Angst davor, wenn ich Dinge wahrnahm, die ich nicht erklären konnte. Sie fragte dann immer: wie kannst du das wissen? Es hat dir doch keiner gesagt? Mit 12, 13 Jahren hatte ich teilweise sogar Angst vor mir selbst und habe vieles unterdrückt. Als ich 17 Jahre alt war, hat meine Hauswirtschaftslehrerin in der Schweiz, eine Farb- und Aroma-Therapeutin, ihr dann erklärt, dass ich „supersensibel“ bin und mehr als das Gesagte wahrnehme. Die Angst meiner Großmutter hat sich dann begonnen zu legen.

Mein Transformationsprozess begann wahrscheinlich schon in der Pubertät. Richtig Fahrt aufgenommen hat es aber mit 24, 25, als ich zwei Autounfälle hintereinander hatte, die schwere gesundheitliche Probleme verursachten. Zuvor verstarb meine Großmutter, die ein sehr wichtiger Halt für mich war, und eine Welt ist für mich zusammengebrochen. Ich bin zwar heute sehr vorsichtig, was die vielen unterschiedlichen spirituellen Ausrichtungen angeht, aber damals wurde mir bei einer Heilsitzung gesagt, der Autounfall bedeute, dass meine Seele meiner Großmutter folgen wollte. Ob es stimmt, weiß ich nicht, aber sie hat mir ein Stück weit damit ins Leben zurück geholfen.

Dann passt du ja in mein Bild, wonach 9 von 10 „Aufgewachten“ ihre schwere Krise schon vor Corona hatten.

Mir wurde oft gesagt, es ist vielleicht gut, was du durchläufst denn es gibt dir Stärke. Ich kann im Nachhinein bestätigen, dass Gott mich vorbereitet hat und dass er alles zusammenfügt. Darum gibt es für mich auch keinen genauen Plan. Ich esse wenn ich Hunger habe und schlafe wenn ich müde bin, kann tanzen wann ich will... Deswegen genieße ich die Corona-Zeit, weil ich die Dinge tue, wenn sie für mich stimmig sind und nicht, wenn es das „System“ verlangt.

Würdest du sagen, man muss den Plan nicht kennen um ihn auszuführen?

Ja, ich folge meistens meinen Impulsen. Heute Morgen hatte ich den Impuls, dass die Gruppen-Administratoren nicht mehr als „Admins“ angezeigt werden sollen, sondern als „Helfende Hand“. Denn warum sollen wir uns unsinnig kategorisieren, wenn es doch nur zu Ego-Problemen führt? Bei mir steht auch nicht mehr „Inhaberin“ in der Gruppe, sondern ebenfalls „Helfende Hand“ – damit wir uns immer auf Augenhöhe begegnen. Und das fühlte sich für alle „Admins“ gut so an. Wir planen nicht so viel, sondern wir tun die Dinge meist intuitiv.

Schauen wir noch mal kurz auf die (Corona)-Krise und die Verwerfungen, die ihre Schatten vorauswerfen. Die Informationsdichte nimmt immer weiter zu und man kann sich, vor allen Dingen wenn man sich auch die alternativen Medien anschaut, vor Nachrichten kaum noch retten. Ist es dir nicht manchmal auch zu viel Nachrichtenflut?

Meine Großmutter hat mir immer gesagt, dass Gott mir die Dinge, die ich für meinen Lebensweg brauche, gibt, und das nimmt, was ich nicht mehr brauche. Es kann manchmal sein, dass ich einen kurzen Beitrag oder ein Video erwische und dann sehe ich es mir an – oder lösche es direkt. Seit Februar ungefähr habe ich den Impuls, dem Negativen nicht mehr Aufmerksamkeit geben zu wollen. Denn wenn wir ehrlich sind, haben wir diese Energien selbst lange genug genährt, indem wir daran denken, davon sprechen und unsere Angst hineinprojizieren. Was würde passieren, wenn wir stattdessen Gott nähren...?

Wir leiden ja nicht nur unter vorseilendem Gehorsam, sondern auch vorseilender Angst – vor Impfschäden, Repressalien, vor dem was wohl als nächstes kommt, usw.

Wir wissen es nicht! Und deswegen befasse ich mich nicht mehr viel damit. Ich bekomme trotzdem einiges mit und höre dann auch zu. Neulich fragte mich meine ehemalige Nachbarin aus der Schweiz, wie die Corona-Bestimmungen in Deutschland sind und ich konnte nur sagen, „Ich weiß es nicht, ich laufe mit Gott und lebe einfach weiter.“ Da hat sie gelacht und gemeint, „Eigentlich hast du ja recht...“

Kannst du dich eigentlich auch mal richtig aufregen? Was hält ich in deiner Mitte?

Bei persönlichen Beleidigungen oder abwertendem Verhalten kann ich richtig sauer werden. Es braucht zwar viel dazu, aber es kann vorkommen, dass ich mich dann auch aufrege.

Das sind ja eher private Dinge. Wie sieht es mit dem Tagesgeschehen in Politik und Gesellschaft aus?

Das weiß ich nicht, Sanjana macht einfach weiter... (lacht laut). Aber auch ein Wutausbruch kann manchmal transformierend wirken. Hinterher über seinen Wutanfall und den Dialog, den man mit sich selbst geführt hat zu lachen, ist wohl die beste Transformation. Ich schaue seit Jahren kein Fernsehen mehr und lese auch keine Zeitung. Im vergangenen Jahr haben mich aber die Meldungen, die mich erreicht haben, ganz schön durchgeschüttelt. Ich finde es wichtig, auch dem Ärger den nötigen Raum zu geben – und dann zu vergeben, auch sich selbst. Früher habe ich mich geschämt, wenn ich wütend oder traurig war. Aber ich habe gelernt, dass ich ja nicht die Wut und die Trauer und auch nicht dieser Körper oder die Regierung bin. Ich identifiziere mich nicht damit und sage nicht „Ich bin wütend“ oder dass ich dies oder das bin. Sondern sage lieber „Ich habe einen Wutanfall“.

Schau dir die Kinder an. Die streiten und fauchen sich an, und fünf Minuten später ist es wieder gut und sie umarmen sich. Und was machen wir? Wir sind 10 Jahre später noch sauer...

Um nochmal auf den Leitgedanken dieser Ausgabe zu kommen; ich habe schon seit längerem eine Wette laufen, dass die Welt sich in den nächsten 10 Jahren massiv verändert haben wird. Hast du auch konkrete Vorstellungen, wie die Welt in 2,5 oder 10 Jahren aussieht?

Es kann vorkommen, dass ich in dieses begrenzte Denken hineinrutsche, aber ich versuche ganz strikt, im Jetzt zu sein. Wenn wir uns in das göttliche Spiel hineingeben, kann alles passieren, was jetzt wichtig ist. Ich habe die Dr.



Kam Yuen Methode gelernt, eine spirituelle Technik, die hilft in die Neutralität zu kommen und damit aus der Begrenzung hinaus. Wenn wir in der Neutralität sind, begrenzen wir nicht mehr und können einfach das annehmen, was jetzt ist. Also warum muss ich dann jetzt wissen, was in zwei Tagen ist? Wenn wir es schaffen, komplett mit all unseren Aspekten, bewusst wie auch unbewusst, jetzt hier zu sein und voll präsent, interessiert es keinen, was morgen ist. Und dann kann das geschehen, was geschehen soll. Aber solange wir immer noch erwarten, dass dies oder jenes geschehen soll, fokussieren wir uns darauf und begrenzen uns dadurch.

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass es eine große Wandlung gibt und behaupte auch, dass es nicht so wird, wie es sich viele vorstellen. Unter Umständen wird es ein sanfter Übergang. Gott schließt dir eine Tür, aber macht tausend neue für dich auf. Die Frage ist dann einfach, durch welche du gehst. Ich glaube, dass es eher ein harmonisches, sanftes und leises Werden ist und nicht den großen Knall gibt, den alle vermuten. Jesus sprach davon, dass man das erhält, woran man glaubt. Wenn wir ständig denken, der Strom, das Wasser und die Lebensmittelversorgung fällt aus....

...oder der große Crash kommt...

...das alles ist schon so oft prognostiziert worden. Aber wie gesagt glaube ich nicht, dass es in der Form passiert. Diejenigen, die Prognosen wagen, Verschwörungstheorien aufstellen und aufklären, wissen es auch nicht wirklich.

Die haben ja eigentlich auch nur eine Vorstellung...

Voilà! Und die geben sie uns weiter, wie eine Theatervorstellung oder Inszenierung, die von uns selbst kreiert wird. Ich finde es amüsant, wenn jemand sagt: „So stelle ich mir die neue Welt vor...“

Danke Sanjana für dieses schöne Schlusswort!

Dieses Gespräch haben wir am 15. Juni 2021 im Garten des Bhakti Marga, Tempel der hinduistisch-synkretistischen Religionsgemeinschaft in Heidenrod-Springen (im Rheingau-Taunus-Kreis), geführt.

AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de

Die Telegram-Gruppe „Eine Hand hilft der anderen“ finden Sie unter:

http://t.me/eine_hand_hilft_der_anderen

Die Dreigliederung des menschlichen
und sozialen Organismus

Die **Freiheit** im Geistesleben



Die Soziale Dreigliederung als Lösung der gesellschaftlichen Krise verlangt die Gliederung der Gesellschaft in ihre drei Bereiche Geistesleben, Rechtsleben und Wirtschaftsleben, damit sie harmonisch funktionieren und gesund werden kann.

Unsere Gesellschaft ist gemäß Rudolf Steiner ein lebendiger Organismus vergleichbar dem menschlichen Organismus, und kein einheitliches Staatsgebilde, das einer absoluten Zentralisation unterliegt. Der menschliche Organismus besteht aus drei nebeneinander wirkenden Systemen, die in einer gewissen Selbständigkeit funktionieren, und wo jedes ein besonderes für sich selbst bestehendes Verhältnis zur Außenwelt hat. Diese sind im Körper des Menschen das Kopfsystem, das Brustsystem und das Stoffwechselsystem. Das Kopfsystem beinhaltet das Nervenleben und das Sinnesleben. Unsere Sinnesorgane sammeln die Informationen über die Umwelt und übermitteln sie an das Gehirn. Wir nehmen die Eindrücke sensorisch, also wahrnehmend und empfindend auf. Das Brustsystem oder rhythmische System besteht aus Atmung und Blutzirkulation und damit aus allem, was sich in rhythmischen Vorgängen im Körper ausdrückt. Wir nehmen den Sauerstoff in der Luft beim Einatmen über die Lunge auf und geben das Kohlendioxid beim Ausatmen wieder ab. Das ist der Gasaustausch. Das Stoffwechselsystem besteht aus den Ernährungsorganen und dem Bewegungsapparat. Wir nehmen beim Essen Nahrung auf, der Körper zerlegt die Nährstoffe, baut sie um und ab, und scheidet das aus, was er nicht mehr braucht.

Ebenso hat der gesellschaftliche Organismus drei nebeneinander wirkende Systeme, die selbständig funktionieren, und sich auf ihre eigene Weise mit der Außenwelt austauschen. Das Wirtschaftsleben ist der Kopf des Sozialen Organismus und vergleichbar mit dem Nerven-Sinnen-System. Das Wirtschaftsleben setzt sich zusammen aus der Produktion, dem Handel und dem Konsum von Waren und Dienstleistungen. Es dient der Befriedigung



der materiellen Bedürfnisse der Menschen. Das Wirtschaftsleben ruht auf der Naturgrundlage (Bodenschätze, Klima, etc.), genauso wie die Arbeit der Menschen auf deren körperlichen und geistigen Begabungen ruht. Im Wirtschaftskreislauf dürfen sich nur Waren bewegen, und keine Arbeitskraft und keine Rechte. Das menschliche Bedürfnis nach Gütern in der Wirtschaft ist zu trennen von dem menschlichen Bedürfnis nach Menschenwürde im Rechtsstaat. Das Rechtsleben ist das Leben des öffentlichen Rechtes, das eigentliche politische Leben. Es besteht aus der Staatsverwaltung, der Gesetzgebung und der Rechtsordnung, und es hat zu tun mit dem Verhältnis von Mensch zu Mensch. Das Rechtsleben lässt sich mit der rhythmischen Tätigkeit vergleichen und regelt die Rechte der Menschen untereinander und ordnet deren Rechtsverhältnisse in Form von Gesetzen. Das öffentliche Rechtsleben sichert und gewährleistet die Rechte und Möglichkeiten eines jeden Menschen, und muss ihm Sicherheit vor Willkür und Machtmissbrauch geben. Das Geistesleben besteht aus Bildung, Kunst, Kultur, Religion und Wissenschaft und hat zu tun mit den geistigen und physischen Be-

gabungen jedes einzelnen Menschen. Das geistige Leben ist vergleichbar mit dem Stoffwechselsystem, da es wie der Magen, die Leber und die Milz dasjenige in den sozialen Organismus eingliedert, was aus der einzelnen menschlichen Individualität hervorspringt.

Der Schlüssel liegt im befreiten Geistesleben

Die Verflechtung des Staates mit der Wirtschaft und die Aufsaugung des geistigen Lebens durch diese hat die Menschheit in die katastrophale Lage gebracht, in der wir uns jetzt befinden. Die materialistische Weltanschauung reduziert den Menschen nur auf den Konsum materieller Güter und auf irdische Belange. Unser Denken wurde durch mächtige suggestive Kräfte allein auf das materielle Dasein und das Wirtschaftsleben hingelenkt. Wir definieren uns am allermeisten über den Beruf, das Einkommen, den Besitz und den Konsum. Moderne Technik und moderner Kapitalismus haben ein enormes Übergewicht erreicht, und man suggeriert den Menschen, dass das Heil allein in der ungeistigen und seelenlosen Technokratisierung und Digitalisierung unseres Lebens liegt.

Internationale Konzerne wie Google, Microsoft und Amazon, die Finanzindustrie mit Unternehmen wie Blackrock und Vanguard, haben bereits eine Zentralisierung der politischen Macht in überstaatlichen Organisationen wie EU, UN und IWF erreicht, die den demokratischen Prozess aushöhlt und andere Interessengruppen der Gesellschaft ins Abseits stellt. Die Verschmelzung von Wirtschaft und Staat saugt alle menschlichen Interessen auf und zerstört die Gesundheit des sozialen Organismus. Jedes Mehr des Staates ist ein Weniger der Menschen, die den Staat tragen. Wir können den Zerstörungsprozess nur dann in einen Heilungsprozess verwandeln, wenn das Geistesleben aus dem Griff des Staates und der Wirtschaft befreit wird. Die Freiheit des Geisteslebens ist eine absolute Notwendigkeit für eine wahrhaftige soziale Umgestaltung unseres Lebens. In die Herzen der Menschen muss die Erkenntnis von der Notwendigkeit der Dreigliederung des sozialen Organismus einziehen, denn jede einzelne Seele nimmt aktiv an der Wirksamkeit und Gesundung des Gemeinwesens teil. Wir müssen uns wirklich in die Gleichung mit einbeziehen. Es ist falsch anzunehmen, dass aus dem Staat oder der Wirtschaft heraus die Maßnahmen hervorgehen werden, welche unsere Gesellschaft gesund machen. Das kann nur aus dem menschlichen Geist heraus geschehen. Unser Seelenleben, das in der geistigen Wirklichkeit wurzelt, muss uns die Kraft geben, die notwendige soziale Verwandlung zu bewirken.

Was ist das Geistesleben?

Die meisten Menschen glauben nicht mehr daran, dass es ein Geistesleben gibt, das unsere Seelen trägt und uns die Menschenwürde gibt. Sie haben sich so in den Materialismus hineingelegt, dass es ihnen gar nicht mehr auffällt, dass etwas Wesentliches im Leben fehlt. Zudem haben sie Angst vor der geistigen Welt und finden es unbequem über wichtige Dinge des Menschseins nachzudenken. Was ist das Geistesleben? Und was ist der Geist? Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele. Der sichtbare dichte physische Körper, der geboren wird



GOETHE, ALEXANDER UND WILHELM VON HUMBOLDT UND FRIEDRICH SCHILLER
IM FROMANNNSCHEN HAUS IN JENA

und stirbt, ist das Gefährd für die Seele und den Geist. In der Bibel in Korinther 3, 16 steht: „Wisst ihr nicht, dass ihr Gottes Tempel seid und der Geist Gottes in euch wohnt?“ Die unsichtbare feinstoffliche Seele ist unsere eigene innere Welt. Das sind unsere Gefühle, Gedanken und Begierden, unser Verstand, unser Gemüt und unser Wille. Die Seele ist das Bindeglied zwischen unserer körperlichen und geistigen Existenz. Der Geist ist die Quelle aller schöpferischen Tätigkeit. Er ist der Lebensquell, die selbstschöpferische Lebenskraft, die Liebe, das Bewusstsein, das Licht das durch deine Augen blickt. Der Geist lebt als ICH in uns, als wahrer unvergänglicher Wesenskern, der unseren körperlichen Tod überdauert. Der Geist als ICH hat mit dem Verstand, dem Intellekt und dem Ego nichts zu tun. Der Verstand soll Diener und nicht Herr des höheren Bewusstseins sein und es gibt ihm große Freude, wenn er vom ICH, dem höheren lichtvollen Bewusstsein, geführt wird. Wenn dein ICH Herr in deiner Seele wird, verlieren die äußeren Herren und Experten der Welt an Bedeutung. Die geistige Welt ist die am Höchsten schwingende Welt, die mit der physischen und seelischen Welt inniglich verwoben ist. Die drei Welten sind immer gleichzeitig da und wir leben im-

mer in ihnen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Die Schule ist der wichtigste Bereich des Geisteslebens

Das Geistesleben ist sowohl im einzelnen Menschen als auch in der Gemeinschaft vorhanden. Im Menschen sind das seine geistigen und physischen Fähigkeiten, die er mitgebracht hat, und die er in die Gesellschaft einbringt, sei es als höchste geistige Leistungen in der Forschung oder in Form von handwerklicher Arbeit beim Hausbau. Das geistig-kulturelle Leben auf kollektiver Ebene umfasst die Wissenschaft, die Kunst, die Religion, das Erziehungswesen, die Heilkunst und die richterliche Rechtsprechung. Es ist nötig, dass es aus dem Staat und der Wirtschaft herausgelöst wird, um sich frei zu entfalten und selbst zu verwalten, beispielsweise in Form eines Kultur- oder Bildungsrates. Der Staat sollte schrumpfen und die Aufgaben der Kultusministerien an die Gesellschaft zurückgeben. Das Geistesleben darf sich nicht von äußeren Impulsen beeinflussen lassen. Momentan ist alles Geistesleben Ideologie, eine Spiegelung der ökonomischen Vermögensverhältnisse und der materiellen Interessen der

Herrschenden. Die Schüler bekommen heute in der Schule nur so viel beigebracht, wie sie als nützliche Glieder der Gesellschaft wissen müssen, gerade so viel um gut als Steuer-, Zins-, und Arbeitssklave für Staat und Wirtschaft zu funktionieren. Bildung ist heute zum geistlosen Auswendiglernen und Wiedergeben verkommen, und zum Abspeichern von totem Wissen, das man im Alltag nicht braucht. Die Schulen sind Teil eines Systems, das die Freude am Lernen und die Freude am Leben erstickt, indem es die Kinder zu Objekten macht – zu Objekten von Belehrungen, Vorstellungen und Leistungsansprüchen. Die Kinder erfahren sich nicht mehr als Gestalter ihrer eigenen Lernprozesse, wie Neurobiologe Gerald Hüther es formuliert: „Solange Menschen sich zu Objekten machen, oder sich als Objekte benutzen, ist die Entfaltung ihrer menschlichen Potentiale unmöglich.“

Die Lehrpläne, die Gestaltung des Unterrichts und die Examensbestimmungen werden vom Staat festgelegt. Wir müssen die Kultur aus ihrem ökonomischen und staatlichen Gefängnis herausholen, und sie wieder in eine Sphäre des Rein-Menschlichen bringen. Die Pädagogen sollten die Schulen selbst verwalten, denn der Lehrbetrieb muss in die Hände derer gelegt werden, die selbst unterrichten und erziehen, vom Schulleiter über den Lehrer, bis hin zu den Eltern. Die Schulen und Hochschulen müssen wieder eine geistig-seelische Ausrichtung erhalten, und die Kinder nach dem ganzheitlichen humanistischen Bildungsideal von Wilhelm von Humboldt erziehen: zur eigenen selbstbestimmten Persönlichkeit, zum schönen Charakter, und zum vollen Menschen. Die modernen Universitäten sollten nach Humboldt frei sein von Einmischungen des Staates und der Ökonomie, denn wenn die Bürger durch den Staat bevormundet werden, schwindet ihre Energie und es erlahmt ihr Antrieb nach Entfaltung und höherem Wissen. „Wer oft und viel geleitet wird, kommt leicht dahin, den Überrest seiner Selbsttätigkeit gleichsam freiwillig zu opfern. Er glaubt sich der Sorge entoben, die er in fremden Händen sieht, und genug zu tun, wenn er ihre Leitung

erwartet und folgt“ (Wilhelm von Humboldt). Humboldt lehrte, dass sich die Kinder zu ganzen freien Menschen entwickeln sollen, bei denen alle Anlagen des Körpers, der Seele und des Geistes von innen heraus entwickelt werden um zum tatkräftigen Erkennen und Handeln zu kommen. Fähigkeiten können sich aber nur aus einem freien Geist heraus entwickeln.

ckbindung ihres Herzens ihr Bewusstsein zu erweitern.“ So schreibt die verstorbene Psychotherapeutin Phyllis Krystal in ihrem Buch ‚Die Liebesenergie freisetzen‘.

Die Liebe zur deutschen Sprache

Die Sprache ist der wichtigste Ausdruck des Geisteslebens, denn sie ist ein universelles Ausdrucksmittel der Seele.



ROTKÄPPCHEN UND DER BÖSE WOLF, MÄRCHEN DER GEBRÜDER GRIMM.

Die Schule sollte ein Raum sein, wo die Kinder eine freie geistige Welt kennenlernen, wo sie unbeschwert lernen und sich entwickeln können und Dinge auch hinterfragen dürfen. Unsere heutige Erziehung fördert das unselbstständige Denken und den blinden Gehorsam und bringt den Kindern bei, was sie zu denken haben anstatt wie sie logisch und selbständig denken können. Die Gesetze der Logik und die Ausbildung der Urteilsfähigkeit lernen sie jedenfalls nicht. Das Seelenleben unserer Kinder muss wieder in der geistigen Wirklichkeit wurzeln, und nicht in der gespiegelten materiellen Wirklichkeit. Das Geistesleben muss die tragende Kraft der Veränderung werden, und das fängt bei unseren Kindern an. „Wenn Schulen und Universitäten ihr gegenwärtiges System verändern und nicht nur die Leistungen des Verstandes betonen und das Herz ignorieren würden, wären mehr junge Menschen bereit, durch die Rü-

Die Deutsche Sprache ist die Sprache des Geistigen und des Seelischen in der Welt, und damit hebt sie sich für alles Schöpferische besonders hervor. Wer sich die deutschen Märchen und Sagen durchliest, wird inniglich mit der Welt der Seele verbunden, wie z.B. die Siegfriedssage, Parzifal, oder Rotkäppchen und Schneewittchen. Nichts ist so wichtig für die Kultur einer Nation wie ihre Sprache. In der deutschen Dichtkunst liegt so viel Volksweisheit, wie dieses Gedicht von Bernhardine von Storch beweist, welches so gut in unsere Zeit passt:

**„Lass dir nicht den Geist umnachten!
Lass nicht andere für dich denken!
Lerne früh der Selbstsucht Trachten
Und die Glaisnerei verachten.
Lern den Sinn auf's Hohe lenken
Und dich in dich selbst versenken!
Lern trotz allen schlaun Ränken
An des ew'gen Borns Geschenken
Deine durst'ge Seele tränken.“**

Wir müssen endlich aufhören, unsere schöne deutsche Sprache mit Anglizismen und Gender-Neusprech zu verschandeln. Die zerstörerischen Eingriffe in unsere Sprache durch sogenannte Gendergerechtigkeit gebären lächerliche Sprachgebilde und Verzerrungen, wie z.B. Idiotinnen, Menschenmilch oder Bürger- und Bürgerinnenmeister, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Auch das neuerliche Gender-sternchen in den Worten gehört in die Kategorie Zerstörung der Sprache. Stattdessen sollten wir unseren Kindern wieder die Liebe zur deutschen Sprache und deren Reichtum nahebringen. Ich kenne kein anderes Land der Welt, das ein Volkslied über das Denken sein Eigen nennt: „Die Gedanken sind frei“. Das sagt schon etwas aus über den Volkscharakter eines Landes. Jedes Kind sollte dieses Lied in der Schule lernen, wie generell die Kinder wieder mehr Volkslieder in der Schule singen sollten. Es ist nämlich ein böses Unterfangen, absichtlich die deutsche Sprache, Kultur und Identität zu zerstören, und man muss sich fragen, wer daran Interesse hat.

Zum Geistesleben gehört auch die Ausübung des ärztlichen Berufes, der leider immer mehr zu einem Geschäft verkommen ist, genauso wie es die gesamte Krankheitsindustrie ist: ein Geschäftsmodell. Die Pharmaindustrie hat hier uneingeschränkt das Sagen. Universitäten, Professoren und Ärzte werden durch Zuwendungen und Einladungen zu Events gekauft und dazu verführt, die Pharmaprodukte, die oft hochaktive Gifte enthalten, an den Mann zu bringen. Wir als Patienten tragen das Unsere dazu bei, dass wir Krankheit und Gesundheit nur auf der physischen Ebene verstehen. Wir denken, dass die Ursachen für Krankheit im Außen liegen, und dass wir, wenn wir krank sind, nur zum Arzt zu gehen brauchen und für jede Krankheit eine Medizin bekommen werden. Das ist ein naiver und bequemer Umgang mit Krankheit. Die seelischen Ursachen von Krankheit interessieren uns leider nicht. Krankheiten fordern uns oft dazu auf, etwas über uns selbst in Erfahrung zu bringen, denn es gibt ein geistiges Gesetz, das besagt, dass wir bei der Heilung des Körpers mitwirken

müssen. Ein Arzt im befreiten Gesundheitswesen wird sich nicht nur um den kranken Körper, sondern um den ganzen Menschen kümmern, und im partnerschaftlichen Einvernehmen mit dem Patienten die Therapie bestimmen.

Die Religion ist ein weiterer Bestandteil des Geisteslebens. Warum treten so viele Menschen aus den Kirchen aus? Warum finden heute nur noch so wenige Menschen Kraft im

an die man glaubt. Christus ist eine lebendige Kraft, die täglich durch uns wirkt, wenn wir wahrhaftig sind und uns ihr zuwenden. Gott ist der höchste Liebesgeist, der niemanden richtet und jeden selig machen will. Gott ist das Leben selbst, vergleichbar mit der Sonne – einfach und bedingungslos gebend.

Wir sind Kinder Gottes und wir sollen uns zu selbständigen, freien, liebenden Menschen entwickeln, die sich



MARIJA SCHWARZ, GÖTTLICHE QUELLE

Glauben? Die hohen Repräsentanten der Kirchen leben nicht das was sie predigen, und sie haben wenig Demut und Liebe in ihrem Herzen. Das sieht man an den Kindesmissbrauchsskandalen in der Katholischen Kirche und an deren Liebe zu Macht und Geld. Die Evangelische Kirche ist nicht besser, denn sie macht mehr auf sich aufmerksam indem sie sich in tagespolitische Ereignisse einmischt als dass sie die Menschen zu Gott führt. Leider wurden viele Lehren von Jesus Christus in der Bibel weggelassen oder verfälscht. Und leider wurde durch die dogmatischen Glaubenssysteme der Kirchen ein spirituelles Vakuum geschaffen, das den Geist im Menschen gar nicht mehr aktiv macht. Durch blinden Glauben und Gehorsam wird niemand in das Himmelreich Gottes kommen. Christus ist keine tote Kraft,

vom Egoismus befreit haben. Wir haben einen freien Geist und freien Willen bekommen, und können uns damit in eine aufsteigende oder absteigende seelische Entwicklung bringen. Wir sollen unsere Selbstsucht überwinden, und selber Hand an die Bearbeitung unseres Herzens legen. Wir können uns nicht durch äußere Handlungen, wie z.B. Geldspenden, ohne einen Sinneswandel im Herzen ins Himmelreich Gottes einschleichen. Das funktioniert einfach nicht. Niemand wird nach dem Tod willkürlich selig gemacht, ungeachtet dessen, wie er vorher sein Leben gelebt hat. Das jenseitige Leben ist nur auf der Verlängerungslinie des irdischen Lebens zu suchen. Göttlich geistige Gesetze regieren das Universum und entspringen dem liebevollen Prinzip der Harmonie. Das Grundgesetz der Schöpfung ist die

Gottesliebe, die Selbstliebe und die Nächstenliebe. Der Mensch soll sein Göttliches im eigenen Inneren finden, denn Gott wohnt in unserem Herzen, nur dort werden wir ihn finden. Wir brauchen vor Gott und der geistigen Welt keine Angst zu haben und sollen uns vertrauensvoll an Ihn wenden. Jedes Gebet ist ein inneres Zwiegespräch mit dem reinsten Geist der Liebe und jedes Gebet wird gehört.

Freiheit im Denken

Das Denken ist die am meisten unterschätzte Tätigkeit des Menschen. Vor allem anderen muss der Mensch das Denken lernen – das neue schöpferische Denken. Das Denken ist eine heilige Fähigkeit. Nur der Mensch kann Fragen stellen, über Dinge nachdenken, sie verbalisieren und Erkenntnisse erwerben. Wir müssen die Freiheit des Denkens zurückerobern, denn Freiheit bedeutet alleine geistige Freiheit. Was ein Mensch denken kann, ist ein Universalgesetz, das bei der Geburt in Kraft tritt. Das universelle Gesetz

von Ursache und Wirkung, das im Außen als Naturgesetze wirkt, wirkt in unserem Geist als logisches Denken. Unsere Kinder müssen wieder lernen selbständig zu denken und zu hinterfragen „was steckt dahinter?“, um überhaupt in die geistige Welt hineinzukommen. Es gibt zwei Arten zu denken, das intellektuelle Denken mit dem Gehirn des physischen Körpers und das lebendige Denken mit dem Ätherkörper. Unser ganzes Denken wurde von der lateinischen Sprache beeinflusst, die selbst denkt, und in der allein das Niveau des Verstandes wirkt. Die lateinische Sprache ist ein fertiges logisches Instrument, das automatisch wirkt.

Mit den Verstandes-Gedanken bewegen wir uns aber in einem Schattendasein, das nur das materielle Dasein denkt und die geistige Wirklichkeit – die kausale Ebene – verfehlt. Solange man bloß mit dem Gehirn denkt, kann man aber nichts Geistiges denken. Es genügt auch nicht mehr, blind zu glauben. Denn jeder blinde Glaube

macht uns unfrei. Wir sollten unsere Denkschablonen und Glaubenssätze einmal auf den Prüfstand stellen und uns in dem Denken üben, das nicht an das physische Gehirn gebunden ist. Das Rückwärtsdenken ist eine gute Übung hierfür; immer wieder zurückgehen in das Leben, das du in der Kindheit geführt hast. Wenn du an das denkst, was du als Kind gemacht hast, dann denkst du mit dem Ätherkörper, denn der damalige 12jährige Körper ist ja nicht mehr da. Der gesunde Menschenverstand ist bei vielen Menschen kaum noch auszumachen. Es ist auch wichtig, die Gesetze der Logik zu lernen, das richtige Verknüpfen von Aussagen und Urteilen mit den richtigen Schlussfolgerungen, um auch die medial gesteuerten Lügen erkennen zu können. Wir sind in der Lage, aus uns selbst heraus Wissen zu erlangen und Wahrheiten zu finden. Wir können bewusst denken und Erkenntnisse gewinnen. Unser Menschsein bedeutet, die heilige Fähigkeit des Denkens weise zu gebrauchen. Denn das Spiel der Gedankenmanipulation wird tagaus tagein mit uns gespielt. Wir müssen unseren Beitrag dazu leisten, um die Gedanken in unserer Gesellschaft zu verändern.

Jeder gestaltet das kollektive Bewusstsein – das Quantenfeld – durch seine Gedanken und Gefühle mit. Das Geistige muss sowohl individuell im Einzelnen in den praktischen Alltag einfließen, in Form von klarem Denken und sozialem Empfinden, als auch in die materialistischen Vorstellungen der Naturwissenschaft als Erweiterung um geisteswissenschaftliche Erkenntnisse. Wir brauchen eine Revolution von der Materie zum Geist. Das Glücksgefühl eines Menschen besteht darin, die Wahrheit zu suchen, und Wissen und Weisheit zu erlangen, um im Einklang mit den Gesetzen der Schöpfung zu leben und das eigene Herz zum Anker des Lebens zu machen.

Hier einige Zitate zur Bedeutung der Sprache:

„Unermeßlichen Einfluß auf die ganze menschliche Entwicklung eines Volkes hat die Beschaffenheit seiner Sprache, der Sprache, welche den Einzelnen bis in die geheimste Tiefe seines Gemüts bei Denken und Wollen begleitet und beschränkt oder beflügelt.“

Johann Gottlieb Fichte (1762 – 1814)

Die deutsche Sprache ist nach allgemeinem Einverständnis eine der wichtigsten der Welt, tief und schwer an Sinn und Geist, in ihren Gestalten und Bildungen unendlich frei und beweglich, in ihren Färbungen und Beleuchtungen der inneren und äußeren Welt vielseitig und mannigfaltig. Sie hat Ton, Akzent, Musik. Sie hat einen Reichtum, den man wirklich unerschöpflich nennen kann und den ein Deutscher mit dem angestrengtesten Studium eines langen Lebens nimmer umfassen mag.

Ernst Moritz Arndt (1769 – 1860)

Hätte wohl ein Volk etwas Lieberes als die Sprache seiner Väter? In ihr wohnt sein ganzer Gedankenreichtum an Tradition, Geschichte, Religion und Grundsätzen des Lebens, all sein Herz und seine Seele. Einem solchen Volk seine Sprache nehmen oder herabwürdigen hieße, ihm sein einziges unsterbliches Eigentum nehmen, das von Eltern auf Kinder fortgeht.

Johann Gottfried Herder (1744 – 1803)

AUTORIN: Sabine Gebhardt

Für zusätzliche Informationen zum Thema erreichen Sie die Autorin unter sabine.anna.gebhardt@outlook.de

Der „Große Umbruch“ **entpuppt sich** als Konserve, die schlecht geworden ist

Eine Abrechnung!

Patriarchatskritisches Essay
von Birgit Weidmann



„COVID-19: The Great Reset“, das bekannte Buch von Klaus Schwab und Thierry Malleret, verglich ich, bevor ich es las, gerne mit Hitlers „Mein Kampf“, das überall kostenlos verteilt und von niemandem gelesen wurde, weshalb die Menschen Hitlers Plan nicht durchschauten. „Mein Kampf“ kenne ich nicht, doch Klaus Schwabs Buch entpuppt sich in meinen Augen als eine Konserve, die schlecht geworden ist. Wir Corona-Maßnahmen-Kritikerinnen+ werden von den Leitmedien als „Covidioten“ beschimpft. Bleibe ich auf dieser Ebene, dann habe ich für den Hauptautor dieses Werkes eine ebenbürtige Beleidigung gefunden: „Der Schwurbel-Schwab“. Mit seinem Co-Autor befasse ich mich hier nicht. Da er nicht einmal eine Vita im Internet hat, weiß ich nicht, ob es ihn überhaupt gibt, ob er Schwabs Butler, Vasall, sein Alltags-Bot oder eine andere künstliche Intelligenz ist.

Schwab beabsichtigt einen großen Umbruch, den er mit Hilfe der COVID 19 Pandemie durchsetzen will. Als Kernanliegen dieses Umbruchs kristallisiert sich für mich die Installation einer „Globalen Ordnungspolitik“ heraus. Unter diesem „Hut“ sollen alle Regierungen subsummiert werden. Da wir es in unseren Regierungen meist mit energetisch und kommunikativ unentwickelten Menschen zu tun haben, brauchen diese einen Außenfeind, damit sie sich nicht ständig bekriegen, mobben oder anderweitig fertigmachen. Der Zwang zum Gehorsam soll sie alle einen.

Als Außenfeind eignet sich ein Virusangriff auf die Menschheit bestens. Epidemien vernichten kein Kapital, Kriege allerdings schon (S. 17). Mit Hilfe einer brisanten Mischung aus Angst und Dummheit werden Regierungen, Medien und alle Erzwingungsstäbe wie Geheimdienste, Militär, Polizei etc. international zur Kooperation gezwungen. Mit ihrer Hilfe werden alle Menschen Schritt für Schritt auf eine globale Ordnungspolitik vorbereitet, die für den Kampf gegen die Umweltzerstörung und deren Folgen benötigt wird – so das philanthropisch-anmutende Narrativ.

Ein „Great Reset“ ist das allerdings nicht, denn die Mechanismen des patriarchal-kapitalistischen Gefüges werden an keiner Stelle ausgehebelt oder auch nur in Frage gestellt. Im Gegenteil! Wie eh und je greift das Buch auf eine 2000 Jahre alte Geschichtsschreibung der Herrschenden zurück und behauptet, wie die Geschichte der letzten 2000 Jahre beweise, sei der Mensch nie anders gewesen, was allerdings niemand beweisen kann, schon gar nicht die Geschichte der letzten 2000 Jahre.

Unsere indigenen Vorfahren und alle Indigenen heute lebten und leben mit gänzlich anderen Paradigmen als wir, bezüglich: - Eigentum und Besitzverhältnissen; - Bewertungen von Geschlechterrollen und sozialen Aufgaben; - Partnerschaft, Sexualität, Schwangerschaft, Elternschaft, Mütterlichkeit und Fürsorge im Umgang mit Kindern, Kranken und Al-

ten; - Spiritualität und Verbundenheit mit Natur, Erde und Kosmos.

Während unser patriarchal geprägtes System eine Binnenautorität und einen Außenfeind braucht, um im System Verbundenheit, Solidarität und Gemeinschaftssinn zu entwickeln und auch zu fühlen, brauchen indigene Familienclans das nicht! Folglich brauchen sie auch kein WEF (Weltwirtschaftsforum) und keine Bilderberg-Konferenzen.

Die Autoren gehören beiden Gruppierungen an. Das Weltwirtschaftsforum (englisch: „World Economic Forum“, kurz WEF), wurde 1971 als Stiftung von Klaus Schwab gegründet. Zudem gehört er dem Lenkungsausschuss der Bilderberg-Konferenzen an, ein informelles Treffen einflussreicher Personen aus Wirtschaft, Politik, Militär, Medien, Hochschulen, Hochadel und Geheimdiensten (seit 1954). Klaus Schwab (geb. 1938) ist deutscher Wirtschaftswissenschaftler mit deutsch-schweizer Wurzeln. Seine Eltern zogen während des Dritten Reiches von der

Schweiz nach Deutschland, wo der Vater Direktor des Maschinenbauunternehmens Escher Wyss AG wurde, ein für die deutsche Kriegswaffenindustrie wichtiges Unternehmen. Die Familie kehrte kurz vor Kriegsende in die Schweiz zurück. Klaus Schwab ist 82 Jahre alt.

Schwab bezeichnet die Pandemie als den „großen Ungleichmacher“ (S.31), der die Rolle der „guten“ Regierungen stärken und die Gesellschaftsverträge zwischen Bevölkerung und Regierung neu definieren wird. In diesem Zusammenhang fallen weder die Begriffe Demokratie und Bürgerentscheide noch Begriffe der Rechtsstaatlichkeit, Menschenrechte etc.. Allerdings fehlt auch der Begriff Autokratie, die sich jedoch in den Maßnahmen zeigt, in der staatlichen Einflussnahme in Wirtschaft, Privatbereich und Datenschutz. Was eine „gute“ Regierung ist, das verrät uns Klaus Schwab nicht, lediglich so viel: Eine „gute“ Regierung verfügt über ein gutes Gesundheitswesen, kompetente Bürokratie und solide Finanzen – und: „Eine gute Regierung kann über Leben und Tod entscheiden.“ (S. 34).

Das ist mir neu, denn normalerweise entscheidet die Natur über Leben und Tod. Maßt ein Mensch sich an, der Natur diese Hoheit abzusprechen, so wird er allgemein als Mörder bezeichnet. Das 5. Gebot der auf dem Tanach basierenden Bibel lautet bekanntlich: „Du sollst nicht töten“. Doch die Macht der Bibel spielt jetzt keine Rolle mehr.

Schwab setzt auf „Die Rückkehr der „großen“ Regierungen“ (S. 34 ff). Den Neoliberalismus, basierend auf der freien Marktwirtschaft, will er ausbremsen, Regierungskontrolle über die Wirtschaft stärken, Steuererhöhungen unterstützen und eine Situation wie 1930 in den USA (oder Deutschland?) schaffen¹. Zugleich setzt er auf die Aktionen von (Umwelt-)

„EINE GUTE REGIERUNG KANN ÜBER LEBEN UND TOD ENTSCHEIDEN.“

Zitat aus dem Buch
(Schwab, Malleret, S. 34)

Aktivistinnen und Gewerkschaften, die selbstverständlich seiner Kontrollmacht unterworfen sind. Alle Regierungen werden durch die Pandemie gestärkt, denn jetzt müssen alle Unternehmen, die unentbehrlichen und die mächtigen, bei ihrer Regierung um Finanz-Hilfen betteln.

Auch an diesem Beispiel zeigt sich, dass kein Great Reset, sondern eine banale Rückkehr zur frühneuzeitlichen Autokratie geplant ist, denn Patriarchat und Kapitalismus sollen weiter bestehen, nur besser gelenkt durch die WEF und seine Mentoren. Der Imperialismus, der Raub von Bodenschätzen, die Diktatur des Gesundheitswesens, die Versklavung der Menschen unter die „Transparenz“ einer durch-digitalisierten Welt, das alles wird bleiben und sich verschärfen. Nach wie vor gibt es Gewinner und Verlierer. Als Gewinner gehen die Bereiche Technologie, Gesundheit und Wellness aus der Pandemie hervor (S. 63 + 74 ff), so Schwab, wobei mir unklar geblieben ist, was er mit Wellness meint.

Geplante Verlierer sind Einzelhandel, Gastgewerbe, Tourismus, Veranstaltungsbranche, schwach aufgestellte Staaten, einige Banken und Versicherungen sowie der Gewerbeimmobilienmarkt. Letzterer wird durch den starken Anstieg der online-Einkäufe zusammenbrechen, was aus meiner Sicht für Deutschlands Renten-, Kranken- und Arbeitslosen-Versicherungen eine große Gefahr bedeutet. Die großen Gewerbeimmobilien gehören zu den mündelsicheren Anlagen aller Versicherungen, ihr Konkurs zieht einen Zusammenbruch der Versicherungswirtschaft nach sich. Das wiederum trifft die Versicherten. Mittelständige Unternehmen sowie zahllose Kleinunternehmer und Selbständige wird der geplante Reset ebenfalls hart treffen. Arbeiter und Arbeitnehmer werden durch Zahlungen eines an Bedingungen geknüpften Einkommens² weitestgehend aufgefangen. So bleiben sie dem System als moderne Sklaven treu ergeben. Mit dem geforderten bedingungslosen Grundeinkommen haben diese Zahlungen nicht das Geringste zu tun!

Schwab und seine Mentoren planen auch hier keinen Reset. Nichts von dem, was unser System seit mehr als ein Jahrtausend zerstört, wird auf null gesetzt. Zudem sind eine Reihe von wichtigen Themen in seinem Buch ausgespart, warum auch immer. Im Folgenden nenne ich einige der ausgesparten Themen (unvollständige Liste):

Demokratie oder Autokratie? – Wie schaut eine „gute“ Regierung aus?

Zu diesen Themen fehlt alles:

- Geburtenregelung und Überbevölkerung.
- Kinder, Pädagogik, Elternschaft und Frauen.
- Globale Ernährungssituation.
- Umgang mit Haushaltsführung im Privatbereich.
- Umgang mit dem Care-Bereich.
- Religion und Kirchen.

Das durch Glaubensdogmen von Staatskirchen installierte Kontrollsystem wird jetzt durch das Contact-Tracking über Smartphone ersetzt, doch da alle Menschen spirituelle Wesen sind, klafft hier eine wunderhübsche Lücke. Sinnfragen aller Art bleiben auf der Strecke.

IM RAUM DER MÖGLICHKEITEN MUSS LANGE GEZAPPELT WERDEN, BIS ALLES SEHR GUT IST.

(Peter Kafka, Astrophysiker)

Ohne die hier genannten Themen ist ein echter Great Reset unmöglich, weshalb das Buch im Grunde verschwurbelt, intransparent, zwanghaft und sogar etwas dumm daherkommt. Es wurde aus einer Blase heraus geschrieben, ganz offensichtlich von in ihrer Allmacht bedrohten Männern, die nur wenig vom ganz normalen Leben wissen. Mit ihren geplanten Aktionen wollen sie offenbar einem drohenden Kontroll-

verlust begegnen. Dafür streuen sie Angst, Verunsicherung und Freiheitsentzug, um hernach alles wieder fest in den Griff zu bekommen – im Befehlston natürlich, der hier und da trotz gutem Lektorat durchschimmert.

Ganz offensichtlich haben Schwab und seine Mentoren Angst vor dem großen Zusammenbruch. Deshalb wollen sie alle Regierungen mit ihren Medien und Erzwingungsstäben und so viele Unternehmen wie möglich unter ihre Federführung zwingen. Mit Hilfe dieses Virenangriffs sollte eine Einschwörung gelingen. Danach kommt der Umbruch mit Hilfe der brav-gemachten „guten“ Regierungen. Der Umbruch beinhaltet das Ausbremsen des Neoliberalismus durch Regierungsinterventionen bis ins kleinste Glied und das Stärken des Umweltschutzes, was im Grunde nicht ganz falsch wäre, würde es nicht mit einem 1:1 Machtwechsel und ohne Paradigmenwechsel einhergehen. Mit der Entmachtung der stark marktorientierten angelsächsischen Länder³, insbesondere der USA und Großbritannien, mit der Stärkung der Gewerk-

1.: Wie in den 1930er Jahren, als die Massenarbeitslosigkeit und die wirtschaftliche Unsicherheit in den USA allmählich durch eine umfangreichere Rolle der Regierung bewältigt wurden, wird die vorhersehbare Zukunft heute vermutlich von einem ähnlichen Vorgehen gekennzeichnet sein.“ (S. 35) Auch in Deutschland wurde diese Krise durch eine „umfangreiche Regierung bewältigt“, nämlich durch den Aufstieg des Hitler-Regimes.

2.: Zitat aus dem Buch „COVID-19: The Great Reset“: „...wenn die politischen Entscheidungsträger einen wesentlichen Teil des Ausfallrisikos des privaten Sektors übernehmen. Wenn das passiert, werden die Regierungen eine Gegenleistung verlangen.“

3.: dazu gehören die Länder der britischen Inseln, USA, Kanada, Australien, Neuseeland.

schaften und des Stakeholder-Kapitalismus⁴ ist gar nichts re-settet. Auch nicht mit der Abschaffung des Dollars als Leitwährung, denn womit soll sie ersetzt werden? Solange wir in der Tauschlogik und sogar in der kapitalistischen Logik des Mehrwertes und der Wachstumsorientierung bleiben, ist es völlig egal, ob die neue „Leitwährung“ amerikanisch, europäisch, chinesisch, russisch oder digital ist.

Der COVID-19-Plan beabsichtigt also nicht, die Menschen vor Krankheit und Tod zu bewahren. In diesem Plan geht es einzig und allein darum, die narzisstisch- und kommunikationsgestörten Regierungen zu zwingen zusammen zu arbeiten. Tun sie das nicht, droht aus Auto- ren-Sicht eine sehr gefährliche Zeit: Dann „wird die Welt bald unkontrollierbar und sehr gefährlich werden. Ohne einen globalen, strategischen ordnungspolitischen Rahmen kann es keine anhaltende Erholung geben.“ (S. 42). „Die Welt wird ein gefährlicher Ort werden, wenn wir die multilateralen Institutionen nicht gesunden lassen.“ (S. 44). Es geht also nur um Machterhalt und Kontrolle. Das aber ist ein uralter Hut, der offenbar Zerfallserscheinungen im großen Stil aufweist.

Um ihre Macht zurückzubekommen, wollen Schwab und seine Mentoren die „multilateralen Institutionen“ reaktivieren. Es handelt sich um die WHO, WTO, UN, UNO, diverse Handelsabkommen und natürlich auch um Schwabs Masterpiece, das WEF, vielleicht sogar um die Bilderberg-Konferenzen. Sie alle scheinen, in die Jahre gekommen, Schwäche aufzuweisen und sollen jetzt wieder stabilisiert werden. Dafür wird „eine weltweite Koordination ... noch notwendiger sein.“ (S. 44). Diese wird jetzt eingeübt. Zum wiederholten Male habe ich den Eindruck, bei diesem Virenangriff handelt es sich um eine Art Feuerweh- rübung für den Ernstfall, der durch drohende Umweltkatastrophen eintreten könnte. Allerdings besteht die Gefahr einer Dauer-Feuerwehrrübung, da der „Klimanotstand“ durchaus ein machtpolitisches Instrument werden kann.

Bei all dem müssen wir bedenken, dass es sich bei den Autoren, ihren Mentoren und Hintermännern um Vollblut-Patriarchen handelt. Diese sind per se misstrauisch und alle- samt an einer Patriarchose erkrankt. Die Patriarchose löst bei Männern Gebärneid, sexuelle Hyperaktivität und Wachstums- wahn aus, ist mindestens 5000 Jahre alt, hat unzählige Kriege losgetreten und darin Kinder, (junge) Männer und Frauen verheizt. Die von Patriarchose befallenen Frauen unterwerfen sich den in ihren Augen starken Männern bedin- gungslos, machen mit ihnen gemeinsame Sache und decken

ihre Übeltaten auch gegenüber Kindern und Schwachen, an- statt die männlichen Gräueltaten aufzudecken und öffentlich zu brandmarken.

Die an Patriarchose Erkrankten zeichnen sich durch Hu- morlosigkeit, Süchte, Angst vor Freiheit und Zwanghaftigkei- ten aus, vernichten bis heute jeden systemkritischen Denkan- satz, sind gegen alles und jeden eifersüchtig und misstrau- isch, bilden Eliten und trauen ganz besonders Frauen, Kin- dern und Jugendlichen, sowie Untergebenen und Andersarti- gen keine Eigenständigkeit und keine schöpferische Kraft zu. Fehlgeleitet von einem zutiefst eifersüchtigen Gott, der seine Anhänger vor mehr als 2000 Jahren in Genozid und Machtmissbrauch unterrichtete, folgen die an Patriar- chose erkrankten Menschen diesem Gottesprinzip noch immer, auch wenn sie mittlerweile offenbar Kir- che und Papst abgesägt haben. Ihr ganz großes Misstrauen aber richtet sich gegen freidenkende Frauen so- wie jeden freiheitlichen Ansatz, der nicht von ihnen stammt. Heilbar ist diese Psychose nur durch die Rück- anbindung an die Mutter, d.h. an das mütterliche Fürsorge-Prinzip bzw. das urmütterliche Multiversum. Da- für ist tiefe innere Stille, Bescheiden- heit und Demut unerlässlich.

Schwabs patriarchotischer Reset dient der Festigung einer kleinen Eli- te und dem Gefügig-Machen von Regierungen, „multilatera- len Institutionen“, Medien, Geheimdiensten und global agie- renden Unternehmen. Diffuse Ängste vor den Gefahren unse- rer globalen Umweltsituation geben seinem Konzept ausrei- chend Dringlichkeit und bescheren ihm einen olivgrünen „Anstrich“, der politisch eher links als rechts erscheint. Diese scheinbar sinnstiftende Erzählweise (Narrativ) gibt seinem Anliegen einen äußerst geschickt angepassten Rahmen (Fra- ming) und erklärt, warum die Grünen und viele linke Aktivis- ten so bereitwillig in sein Boot gesprungen sind. Doch bei ge- nauem Hinsehen bleibt seine Gesinnung schwammig. Seine Unklarheiten begründet er mit Dani Rodriks Trilemma-Theo- rie, ein scheinbar unumstößliches Harvard-Dogma, das ihm hilft schwammig zu bleiben. Einerseits will Schwab eine überstaatliche Ebene installieren, damit Demokratie und glo- bale Wirtschaft möglich seien, andererseits will er den star- ken Nationalstaat, kurze Lieferketten und den Rückzug der wirtschaftlichen Globalisierung (S. 40). Was will er wirklich? Sich überall beliebt machen? Sich nach mehreren Seiten hin alles offen halten? Für mich bleibt seine wahre Position be- züglich Demokratie, Globalisierung und Nationalismus in- transparent, verschwommen und unverständlich.

DIE STABILISIERUNG EINER GLOBALEN ORDNUNGSPOLITIK IST KERNANLIEGEN DER GLOBALEN PANDEMIEPOLITIK.

4.: ein Kapitalismus, in dem alle beteiligten Personen mit einbezogen sind, vom Unternehmer bis zum Lieferanten und Kunden.

Klar ist, dass nach der Pandemie die Macht des freien Marktes beschnitten, die Lieferketten verkürzt und der Nationalstaat gestärkt sein werden. Das alles geschieht mit Hilfe der „guten“ Regierungen und der „guten“ Aktivisten, die gegen die Willkür von Großkonzernen aufstehen und sich für Umweltschutz einsetzen werden. Das dafür schlüssig aufbereitete und allen Protagonisten einleuchtende Narrativ lautet: Drohende Kriege und Umweltkatastrophen! Doch da wir es hier nicht mit verantwortungsbewussten und fürsorglichen Männern, sondern mit patriarchalen Machtmenschen zu tun haben, suche ich nach ihrem egoistischen Motiv – und das nennt Schwab selbst: Unkontrollierbare Kriege und Katastrophen gilt es zu verhindern, weil sie auch das eigene eifrig gehütete Kapital vernichten könnten. (S. 17)

In der „Post-Pandemie-Ära“ soll es laut Schwab „zu einer massiven Umverteilung des Reichtums ... von den Reichen zu den Armen und vom Kapital zur Arbeit“ kommen sowie zum „Tod des Neoliberalismus“ (s.o.), der bekanntlich Wettbewerb über Solidarität, „schöpferische Zerstörung über staatliche Intervention und Wirtschaftswachstum über soziales Wohlergehen“ stellt. (S.30). Das klingt in den Ohren vieler Aktivisten unterstützenswert. Doch der Widerspruch folgt: In der Post-Pandemie-Ära kommt es zu einem massiven Anstieg von gescheiterten (afrikanischen) Staaten, alle vermutlich ohne eine „gute“ Regierung, dafür aber mit ca. 2 Milliarden Menschen, die verarmen werden, gefolgt von „massiven Migrations- und Flüchtlingsbewegungen“, die eine durch Handelschranken und Lieferkettenunterbrechungen bereits bestehende Nahrungsmittelknappheit „in schwachen und scheiternden Staaten noch verschärft.“ (S. 48)

In allen Staaten kommt es zu einer aktiven Gesundheitsüberwachung, alle Smartphones haben Ortungsfunktionen, Gesichtserkennungen und andere Techniken, die der Identifizierung von Infektionsquellen in Echtzeit dienen (S. 61). Zugleich erleiden viele Branchen einen unwiederbringlichen Absturz (S. 63+ s.o.). Bildung, Konferenzen, Kongresse, Tagungen etc. werden online abgehalten, (angelsächsische) Universitäten, die dem nicht folgen, werden Konkurs gehen. Weiter stellt Schwab Steuererhöhungen bis über 90% in Aussicht sowie die Erhöhung des Mindestlohns und der Sozialversiche-

rungsabgaben, die vor allem kleinere Unternehmen stark belasten. Eigeninitiative und kleine Privatunternehmen werden es in der Post-Pandemie-Ära sehr schwer haben. Soziale Absicherungen werden entweder zerstört sein, weil Banken und Versicherungen keine ausreichenden Rücklagen gebildet haben, wie Schwab lapidar feststellt (S. 75ff), oder Zahlungen für Ausfallrisiken werden an hohe Bedingungen geknüpft (s.o.). Damit sich all diese Änderungen durchsetzen lassen, brauchen Schwab, seine Mentoren und Hintermänner die Kontrolleure der „guten“ Regierungen. Diese werden jetzt eingeschworen.

DIE KONTROLLEURE DER „GUTEN“ REGIERUNGEN WERDEN JETZT EINGESCHWOREN.

Die ganze Zeit frage ich mich: Warum kommen diese mächtigen, überwiegend weißen Männer plötzlich aus der Deckung? Sind ihre eigenen Institutionen einem „Virenangriff“ ausgesetzt? Ist ihr Kapital in Gefahr? Ist ihr System im Laufe der Jahrhunderte degeneriert? Haben die Jüngeren, die jetzt alle in der Midlife-Krise stecken, den alteingesessenen Herren Unruhe beschert? Warum werden sie plötzlich so aktiv und sichtbar? Aus der Logik des Patriarchats heraus schließe ich, dass es Angriffe gab, Angriffe auf die Macht der bisher Mächtigsten dieses Planeten, weshalb sie uns jetzt mit ihrem unseligen Anti-Covid-19-Virenprogramm tyrannisieren und den Klimanotstand in Vorbereitung haben, denn eine patriarchal-militante Re-

gel lautet: Angriff ist die beste Verteidigung. Eine zornige kleine geistige Männerhorde mit schmückendem weiblichem Beiwerk fürchtet sich vor dem „Zeitalter der Entropie“⁵ (S. 39), dem Zeitalter der großen Unordnung oder des Chaos. Doch ohne Chaos kann es keine Neuordnung geben, wobei Chaos in der Lehre der Erkenntnis (Gnosis und Kabbala) nicht das große Durcheinander meint, sondern den leeren Raum, die klaffende Leere. Chaos ist in der alten Lehre ein schöpferischer, weiser, weiblicher Gebärd-Raum, in dem alles möglich aber noch nichts verwirklicht ist. Es ist das Übergangsstadium zwischen zwei Äonen, zwei Zeitaltern, zwei Aggregatzuständen, ein Nadelöhr, der Wendepunkt der liegenden Acht, der Kokon. Dieses Stadium nannte der Astrophysiker Peter Kafka den Raum des Gezappels⁶. Es ist das Verpuppungsstadium der Metamorphose von der Raupe zum Schmetterling. Im Kokon löst sich alles auf. Doch schon in der Raupe gibt es Imago-Zellen, Zellen, in denen die neue Information bereits enthalten

5.: Entropie ist eine physikalische Größe, die die Verlaufsrichtung eines Wärmeprozesses kennzeichnet. In der Informatik ist Entropie das Maß für Informationsdichte, für den Informationsgehalt eines Zeichensystems, z.B. einer Sprache, eines Aufsatzes etc.. Das Zeitalter der Entropie: Aus geopolitischer Sicht ist die Ära der Ordnung in ein Zeitalter der Entropie übergegangen. Artikel dazu von Randall L. Schweller „Weshalb die Vorstellung einer globalen Führungsmacht nicht mehr zeitgemäß ist“ unter www.ipg-journal.de/kommentar/artikel/weltweiter-unfriede-im-zeitalter-der-entropie-515/

6.: „Nach Eröffnung eines neuen Bereichs im Raum der Möglichkeiten muss lange ‚gezappelt‘ werden, bis alles ‚sehr gut‘ ist, nämlich ‚auf lebensfähige Weise zusammenpassend‘ “ [https://de.wikipedia.org/wiki/Peter_Kafka_\(Astrophysiker\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Peter_Kafka_(Astrophysiker))



RINDS- UND KUHSCÄDEL (BUKRANION) STEHEN FÜR DIE LEBENSENERGIEN DES WECHSELS.
DIESES RELIEF (ROTUNDE D. ARSINOË, SAMOTHRAKI/GRIECHENLAND) DRÜCKT DIE SCHÖNHHEIT DER
WANDLUNGSENERGIEN AUS: GEBURT/INKARNATION, LEBEN, TOD/EXKARNATION.

ist. Diese Zellen gibt es auch in unserer Menschengesellschaft. Das WEF, ihre multilateralen Institutionen, die „guten“ Regierungen und die superreichen Männer rund um Klaus Schwab gehören eindeutig nicht dazu, denn ihr Gespinnst enthält keine neuen Informationen.

Im Kokon teilen die Imago-Zellen ihre Informationen. Die sich auflösenden Zellen der gefräßigen Raupe nehmen die Imago-Informationen nach langem hin- und her-Gezappel in sich auf und bauen sich solange um, bis im gemeinsamen Spiel ein lebensfähiger Organismus entstanden ist. Eines Tages entschlüpft der buntschillernde Schmetterling in die Freiheit, um Freude zu verbreiten, Blüten zu bestäuben oder andere schöne Dinge zu tun.

„Dieser Wendepunkt oder Todespunkt wird durch ein archaisches Bild wunderschön beschrieben. Dargestellt ist ein

gehörnter Rindsschädel, der selbst Bestandteil des Todes ist. Das Rindsgehörn ist nach innen gebogen und steht sich wie die zwei Sicheln des zunehmenden und abnehmenden Mondes gegenüber. ... Zwischen den Hörnern steigen zahllose Schmetterlinge auf.“⁷

Fazit:

Wer Spaß daran hat, dem empfehle ich das Buch zu lesen, weil es die Außensicht auf viele Module unserer Gesellschaft abbildet und zugleich die Innensicht der in ihrer Blase verhafteten mächtigsten patriarchalen Männer dieser Erde. Auch sie sind unsere Zeitgenossen.

AUTORIN: Birgit Weidmann

Über die Autorin:

Birgit Weidmann ist Autorin und bietet eine Seminarreihe an zum Thema Erdheilerin+ und weibliche Kraft stärken, natürlich für Frauen und Männer.

Alle Seminare sind zu finden unter: www.neuwagenmuehle.de

Ihre Bücher sind erhältlich unter:
www.neuwagenmuehle.de/Publikationen/show/16

Kontakt: biwei@neuwagenmuehle.de



7.: Weidmann, Birgit, Die verlorene Göttin Bd. II und III; 2019; S. 167

Ubuntu Spirit und die Vision einer **Dorfgemeinschaft**

Ich habe eine Vision. Nicht nur ich habe diese Vision. Es gibt unzählige Menschen, die darüber sprechen, schreiben und eben visionieren. Eine Dorfgemeinschaft möchte entstehen.



**DIE DORFSTUNDE: WERTBESTÄNDIG
UND FÄLSCHUNGSSICHER**

Man sagt auch, um ein Kind gut begleiten zu können, braucht es ein Dorf an Menschen. Doch, wo ist dieses Dorf in unserer heutigen Gesellschaft geblieben? Gibt es dieses Dorf noch? Gibt es eine Gemeinschaft an Menschen, wo diese sich individuell entfalten und so zum großen Ganzen (Dorf) beitragen können?

Ich persönlich empfinde die Menschen der heutigen Gesellschaft eher, durch das Schulsystem geprägt, als Einzelkämpfer und sehe, dass ein

Miteinander, das vor einem Jahrhundert noch existierte, immer mehr verloren geht. In aktuellen Zeiten merke ich, dass aufgrund der Situation immer mehr Familienbetriebe ihre Türen schließen müssen und schlussendlich werden wenige, globale Konzerne übrigbleiben, wo Menschen mit all ihrer Energie und Kraft wirken dürfen. Dies bedeutet aus meiner persönlichen Sicht die Zerstörung der Familiengemeinschaft, was in Folge auch eine Zerstörung der Dorfgemeinschaft mit sich trägt.

Doch, es ist noch nicht zu spät!

Wir dürfen erkennen, dass wir Menschen, schon alleine indem wir miteinander sprechen miteinander verbunden sind. Dieses Dorf „Menschheit“ kann daher gar nicht wirklich zerstört werden, auch, wenn es im äußeren Weltgeschehen so aussieht. Daher habe ich eine Vision und viele andere Menschen auch.

Menschen sehen in Tagträumen, wie Landflächen mit kleinen Häuschen bebaut werden, und wo Menschen wie in einem Indianerdorf (oder wie in anderen Naturvölkern) miteinander leben und wirken werden. Jeder trägt mit seinen individuellen Talenten, Fähigkeiten und Gaben zur Dorfgemeinschaft bei und so hat die Gemeinschaft alles, was sie braucht. Ich habe erkannt, dass eine Gabe „der Ausdruck der Seele“ ist. Die Seele eines jeden Menschen möchte sich schöpferisch ausdrücken, um als sich-bewegendes-Teilchen im großen Universum beizutragen. Lebt die Seele ihren Ausdruck, dann kann die universell fließende Energie im Universum auch frei fließen. Stockt der Ausdruck einer einzelnen Seele, dann ist auch der große Fluss im Universum blockiert. Daher ist es wichtig, dass wir alle wieder in uns gehen, auf diese kleine innere Stimme hören und ihr lauschen, wie und was sie ausdrücken möchte. Schöpferischer (= Seelischer) Ausdruck geschieht durch vieles. Zum Beispiel durch Kunst, Sprache und Musik, aber auch durch Holzarbeiten, Kleiderherstellung, Keramikherstellung, Gartenarbeit, Reparaturarbeiten, App-Entwicklungen für Smartphones und vieles mehr. Auch durch Lebendigkeit. Tatsächlich ist der Schlüssel Lebendigkeit. Alles, was uns lebendig fühlen lässt, ist ein Spiegel, dass der schöpferische seelische Ausdruck, der sich zeigen möchte, fließen kann und so entsteht Lebensfreude sowie Lebenslust auf allen Ebenen und zum Wohle des großen Ganzen.

Meine Vision

Ich hatte eine Erkenntnis. Es braucht gar keinen fixen Platz, wo dieses Dorf entsteht. Wir können alle dort wohnen bleiben, wo wir gerade sind und uns im Dorfgedanken an bestimmten Plätzen oder auch einfach zu zweit begegnen. Die Idee der Dorfgemeinschaft habe ich ursprünglich durch den Verein „Gemeinnützige Dorfgemeinschaften“, der sich im Burgenland in Österreich befindet, kennengelernt. Dieser Verein hat die

„Dorfstunde“ – eine hölzerne Karte – kreiert. Sie hat für Vereinsmitglieder einen derzeitigen Wert von zehn Euro. Die Dorfstunde hat mich von Beginn an, als ich sie das erste Mal gesehen habe, fasziniert. Sie lässt uns erkennen, dass jede Stunde im Dorf gleich viel wert ist. Jede Stunde Arbeit jeglicher Art erfordert Zeit, Energie und Kraft. Warum sollte dann eine Stunde Lebenszeit eines Menschen mehr und eine Stunde Lebenszeit eines anderen Menschen weniger Wert haben? Für mich macht das gar keinen Sinn. Der Verein „Gemeinnützige Dorfgemeinschaften“, mit dem wir in Kontakt sind, hat auch schon Bauern und Restaurants an seiner Seite, die diese Idee unterstützen und die Dorfstunde verwenden. Für mich ist dieser Verein ein großes Vorbild. Ich bin auch in gutem Kontakt mit ihm. Also lassen wir uns überraschen, was zusammen in Kooperation statt in Konkurrenz entstehen kann.

Ich bin gedanklich auch schon dran eine Online-Landkarte für neue Wege ins Leben zu rufen. Jeder, der beispielsweise an der Dorfstunde, an Schulen der Zukunft, an Permakulturprojekten oder an UBUNTU SPIRIT interessiert ist, kann sich eintragen und erscheint als Stecknadel auf der großen Karte. Durch diese Stecknadel wird es einfacher Gleichgesinnte in der Umgebung zu finden. Und dadurch können Dorfgemeinschaften entstehen.

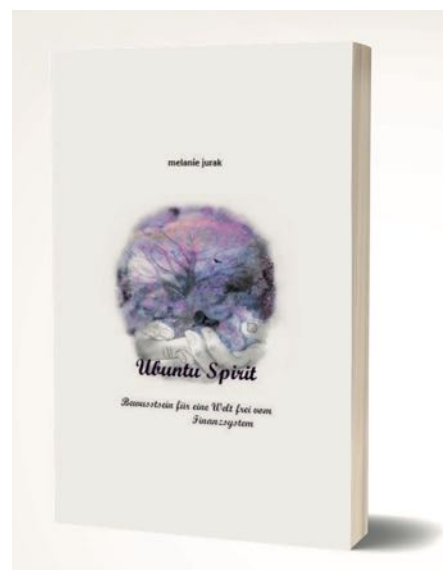
Meine Vision geht eine Stufe weiter

Wir brauchen gar kein Tauschmittel, um miteinander wirken zu können.

UBUNTU Festival 2016

Ich hatte 2016 mit einigen anderen Leuten ein Ubuntu Festival veranstaltet. Dort kamen ungefähr 300 Menschen hin. Ubuntu steht ja unter anderem für eine zukünftige Welt ohne Geld und genau nach diesem Gedanken lief dieses Treffen ab. Jeder brachte etwas mit – selbstgemachte Produkte, künstlerische Werke, Lebensmittel, Getränke, aber auch Fähigkeiten in Form von Dienstleistun-

gen wie zum Beispiel Massage, Reparaturarbeiten oder Bioresonanz. Es gab auch Vorträge, die den Ubuntu Gedanken in sich trugen zu Themen wie Autarkie, Schule der Zukunft, Permakultur und neues Bewusstsein. Das Treffen fand zwei volle Tage statt und funktionierte in bedingungsloser Hingabe aller Beteiligten. Bedingungslos, denn jeder schenkte und wurde beschenkt, und alle gingen glücklich nach Hause. Ich erinnere mich sehr gerne daran zurück. Mehr darüber berichte ich in meinem zuletzt veröffentlichten Buch „Ubuntu Spirit – Bewusstsein für eine Welt frei vom Finanzsystem“.



Jetzt liegt es an uns allen

Wie möchten wir uns begegnen? Ich persönlich finde die „Dorfstunde“ einen guten Beginn, um den Weg in Richtung Dorfgemeinschaft gehen zu können. Auch Ubuntu Festivals sind erste schöne Treffen, die neues Bewusstsein und somit ein neues Miteinander kreieren. Vielleicht kann sich durch kleine Schritte eines Tages die ganze Welt im Sinne einer Dorfgemeinschaft begegnen.

Lassen wir unsere Visionen zu Realitäten werden.

AUTORIN: Melanie Jurak



Innere Souveränität

Ein **Ja** zum Nein!

Viele Menschen machen sich gerne abhängig, um nicht selbst aktiv werden zu müssen. Medien und Nachrichten dienen für sie als willkommene Ablenkung, um aus der bitteren Realität zu flüchten und Heil in der Unterhaltung zu suchen. Ihre Wahrheit ist ihnen unangenehm, weil sie mit Konsequenzen für das eigene Leben verbunden ist.

Alte Gewohnheiten müssten ja immer wieder auf ihre aktuelle Gültigkeit hin überprüft werden und es bedürfte eines gehörigen Schubes an Energie, um alles zu hinterfragen, zu betrachten, auf sich wirken zu lassen und dann auch noch in die Tat umzusetzen. Es bedeutet demnach im Klartext, die alten, verblichenen Muster und eingefahrenen Bahnen zu verlassen und eine Veränderung im Denken, Verhalten und Glauben vorzunehmen. Da ein solcher Blick ins Unbekannte gewagt ist und eine große Portion Mut und Vertrauen in sich selbst, in Gott und die Welt erfordert, wird diese, dringend erforderliche, Veränderung allzu gern zurückgedrängt und bis auf Weiteres auf die lange Bank geschoben. Man macht es sich ja lieber einfach und verharrt im Trott des bequemen Zweifelns. Es ist scheinbar leichter, ein Opfer der Umstände zu sein und sich dem selbst auferlegten Mangel hinzugeben, statt seine Meisterschaft zu leben. Zu klagen, sich bedauern zu lassen und über all die schlimmen Dinge zu schimpfen, die mit uns und um uns herum geschehen. Schuld sind immer andere, nie man selbst und könnte man es doch mal sein, dann wird kurzerhand und hinterrücks nach einer cleveren Strategie gesucht, um sie klammheimlich, schnell und unbemerkt wieder abschieben zu können. Der böse Chef, der ver-

ständnislose Partner, die kaltherzige Verwandtschaft oder die Strippenzieher der Regierungen, es stehen genug Sündenböcke zur Verfügung, die dafür herhalten müssen. Die Realitätsverweigerer hören sich gerne reden, malen alles schön und möchten sich und anderen in Allem gefallen, um auch ja anerkannt zu werden. Damit beruhigen sie jedoch nur bestenfalls ihr eigenes Gewissen, indem sie sich vormachen, etwas Sinnvolles beigetragen zu haben. Keiner soll einem schließlich nachsagen können, dass man untätig gewesen sei.

Dann lieber mit ins gleiche Horn stoßen und eifrige Regsamkeit vortäuschen. Doch bringt man sich damit um eine ganz wichtige Erkenntnis, nämlich die der eigenen Souveränität. Jeder von uns ist dazu fähig, auf eigene Faust sein Leben zu bewältigen und die Dinge selbst in die Hand zu nehmen, um sie zu meistern. In der Akzeptanz der für uns bestimmten Aufgabe steigt auch unsere Energie. Nur so wird ein akuter Handlungsbedarf ersichtlich, in dem intuitiven Wissen, was wirklich wesentlich und wichtig ist. So kommt man immer mehr zu sich, erlangt die gewünschte Freiheit und ist nicht mehr derart von äußeren Hilfen abhängig. Jeder einzelne Schritt bringt uns eine Etappe weiter und hält neue Überras-

schungen für uns bereit, an denen wir wachsen dürfen. Wenn wir denn auch bereit sind, das, was uns begegnet, erwartungsfrei anzunehmen und bedingungslos zuzulassen. Dann können sich besagte Wunder ereignen, die uns die Richtigkeit und Stimmigkeit unseres Tuns bestätigen und uns in unserer Kraft und im Glauben bestärken. Natürlich kann es gut sein, dass man zuerst einmal in ein Loch fällt, die Orientierung verliert und sich in dieser gefühlten Leere neu sortieren und definieren darf. Wut, Ärger, Trauer schießen auf, verkrustete und verkorpelte Emotionen kommen hoch und drängen darauf, endlich richtig beachtet und gespürt zu werden. Sie möchten sich doch nur von uns für ihre geleisteten Dienste auf unserem Entwicklungsweg ehren und bedanken lassen, bevor sie dann in der endlosen Weite des Äthers verschwinden. Man kann sich dabei hilflos und ausgeliefert fühlen, ohnmächtig, etwas zu ändern, aber es ist wichtig, das erst einmal genau so stehen und fließen zu lassen. Sich nach außen zu öffnen und seine Wunden zu zeigen, birgt stets das Risiko, verletzlich zu erscheinen und ausgenutzt zu werden. Die Schutzmauern einzureißen und den nackten Tatsachen ins Auge zu schauen, heißt ja auch, den Angriffen von anderen ausgesetzt und einer möglichen Konfrontation gegenübergestellt zu sein.

Räumt man aber all das aus, was nicht zu einem gehört, entsteht wieder Platz, der mit den Anteilen des eigenen Seins bewusst befüllt und neu besetzt werden kann – und auch sollte. In diesem Übergang des fliegenden Wechsels, von sich lösenden Seelenabdrücken und einkehrenden Wesensinhalten, ist es wichtig, so gut es geht, bei sich zu bleiben und sich dem Prozess vertrauensvoll hinzugeben. So lernt man sich immer besser kennen und auch schätzen. Die eigenen Schwächen in seinem Gegenüber wahrzunehmen und sie zu tolerieren. Sich zwar von ihm zu unterscheiden, aber doch miteinander eins zu sein. Man braucht sich nicht mehr zu wehren oder zu schützen, es kann alles stehen und sein gelassen werden. Wenn diese Barriere des Widerstands einmal fällt, ist jeglicher Kampf sinnlos geworden. Dadurch gewinnt man an Sicherheit und verliert zunehmend die Angst vor sich selbst und davor, mit Fremden in Resonanz zu treten. Bist du mit dir im Frieden, dann ist es deine Außenwelt auch mit dir. Sorgen und Kummer weichen der tiefen Gewissheit des Getragenseins. Entdeckt man seine wahre Größe, braucht man den anderen nicht mehr klein zu halten und gönnt ihm seinen Reichtum und Erfolg. Warum ist es also so wichtig, gerade jetzt eine klare Stellung zu beziehen und eine eindeutige Bekenntnis für sich zu äußern?

Wenn du „Nein“ zu etwas sagen möchtest, was dir missfällt und dich bedrückt, dann brauchst du immer ein stabiles „Ja“ im Hintergrund, als tragende Stütze.

Eine Überzeugung von dem, was dir richtig erscheint, was du als wesentlich erachtest. Bist du gegen das Impfen, dann sollte dir zum Beispiel klar sein, dass sich in dem Serum potentielle Stoffe befinden, die deiner Gesundheit erheblich schaden können. Bei der Ablehnung einer Injektion, wäre es von Vorteil, eine bewusste Zustimmung deiner ureigenen Fähigkeit zur Gesunderhaltung abzugeben. In allen Bereichen des Lebens wird uns derzeit eine Positionierung abverlangt.

Jedem wird nun eine essentiell wirksame Entscheidung abgerungen, wie wir für uns und unsere Nachkommen gerne die Welt gestalten möchten. Die unsichtbare Maske ist schon lange gefallen. Es wird immer offensichtlicher, wie wir wirklich sind und wer wir noch vorgeben, zu sein. Gehen wir mit der künstlichen Fassade umher, halten uns bedeckt von allem oder zeigen wir unser wahres Gesicht? Die allgemein vorherrschende Verunsicherung ist nur eine Folge der individuellen Unklarheit und Bedürftigkeit. Ein Mangel an Liebe, der aus einer verzweiferten Ungewissheit, aus einem Unwissen heraus, entsteht. Eine immer auffälliger werdende Zerstreutheit durch unbewusste Handlungen und einem ungesunden Verhalten gegenüber sich selbst.

Durch die Trennung von der Wahrheit verliert man auf Dauer seinen inneren Antrieb, den Glauben an das Gute und Vertrauen ins Göttliche. Es wird von den Energien der Mitmenschen gezehrt, um selbst überleben zu können. Genau darauf begründet sich der weltweite Missbrauch, dem wir alle zurzeit unterstehen. Die Bejahung des Lebens setzt also schließlich eine Distanzierung und Abgrenzung von all dem voraus, was wir als lebensfeindlich wahrnehmen. Dazu bedarf es jedoch des Gewahrseins darüber, warum wir mehrmals unhinterfragt Wiederholtes und für uns Schädliches wie z. B. die nichtssagenden Tests oder die unsinnige, ineffektive Maskerade nicht mehr mitmachen möchten. Dafür, im Gegenzug, etwas Aussichtsreiches, Lebensförderliches, z. B. in Form von natürlichen Vorsorgemaßnahmen und kompetenten Behandlungsmethoden, zu unserem menschlichen Fortbestand, in die Wirklichkeit umzusetzen. Hierbei folgt stets die Energie der Aufmerksamkeit. Sie gibt jedem von uns die Chance der Erkenntnis, zu einem Gesinnungswandel, so wir denn auch bereit sind, sie nutzbringend, für etwas Angemessenes, Zweckmäßiges, zum Wohle aller, einzusetzen.

Eigenbestimmung statt Fremdbestimmung lautet die Devise, dann werden mit den selbstgewonnenen Einsichten auch bald die leidigen Beschuldigungen und Vorwürfe anderen gegenüber wegfallen. Wenn wir achtsam in unserer Energie verweilen und uns in die persönlichen Angelegenheiten untereinander nicht ungefragt einmischen, dann sind wir dahingehend schon mal einen großen Schritt weiter. Wir selbst sind nämlich die Quantencomputer, die in uns den Licht-Schalter umlegen können. Es gibt dabei nur ein Entweder – Oder, eine Wahl zwischen der 0 und der 1, dem Tod und dem Leben. Dazwischen ist kein Raum mehr für etwaige Ausweichmöglichkeiten übrig. Ein wackeliges Ja ist demnach immer ein gefühlsmäßiges Nein. Genau dieses Nein sollten wir aber auch zum Ausdruck bringen. Lasst uns also eintreten, für das, was uns alle gemeinsam verbindet, womit wir unserer Befreiung ein großes Stück näherkommen – der willentlichen Äußerung unserer erklärten Absicht und der zielgerichteten Entsagung jeglicher Beschneidung der Menschenrechte – unserer Bedürfnisse auf Freiheit, Frieden, Freude und Fülle. Uns allen viel Erfolg und Segen!

AUTOR: Marco Haxel

Weißt Du, was das **mächtigste** Wort der Welt ist?

Auch wenn viele an die Liebe denken mögen, so ist es doch das Wort „Nein“.



Immer wieder neue und weitreichende Einschränkungen der Gesetzgeber sorgen zunehmend für Verunsicherung und Frust. Und immer mehr Fragen tauchen auf. „Agieren unsere Politiker eigentlich noch in unserem Sinne? Gehen sie verantwortungsbewusst mit der von uns gegebenen Macht um?“, wo doch unser gegenwärtiges System immer noch vollends auf Freiwilligkeit basiert? Zeitgleich verschlechtern sich die Rahmenbedingungen zusehends. Ein langsames Kollabieren des Geldsystems, welches nur durch unendliche Geldschöpfung den äußeren Schein wahr, paart sich mit Problemen durch unterbrochene Lieferketten. Engpässe bei Baustoffen wie Holz, Kunststoffen und Verpackungen

(ein Maler erzählte, dass es derzeit keine Eimer gibt in die man Farbe abfüllen kann), und lange Lieferzeiten und -schwierigkeiten stellen nicht nur die Automobilindustrie vor massive Probleme. Die Heuschrecken stehen zur Übernahme ganzer Wirtschaftszweige bereit.

Wir haben stets „Ja“ gesagt zu einem politischen System, das uns Sicherheit versprochen hat. Weil wir es für kompetent hielten, oder vielleicht einfach nur aus reiner Bequemlichkeit, haben wir ein hohes Maß an Selbstverantwortung vertrauensvoll in die Hände derer gelegt, die heute am Ruder sitzen und uns ihre Beschlüsse – weitestgehend unter Missachtung von Logik,

wissenschaftlichen Fakten und den Naturgesetzen – durch die Massenmedien präsentieren. Wir haben dafür fleißig gearbeitet, unsere Steuern, Rechnungen und Strafzettel gezahlt und regelmäßig unsere „Stimmen“ abgegeben. Obwohl diese Wahlen – würde man derart politisch unkorrekt sein und tatsächlich einem Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom 25. Juli 2012 folgen – in dieser Form seit 1956 nicht mehr legitim sind¹.

Die bereits eingangs gestellte Frage „Agieren unsere Politiker eigentlich noch in unserem Sinne?“ kann man ebenso pauschal, wie die Frage an sich schon klingt, beantworten – wenn man nur genau hinhört: Zitat Wolfgang

1.: BVerfG, Urteil des Zweiten Senats vom 25. Juli 2012, 2 BvF 3/11, Rn. 1-164. Quelle: http://www.bverfg.de/e/fs20120725_2bvf000311.html

Schäuble: „Wir waren seit dem 5.6.1945 zu keinem Zeitpunkt souverän.“

Was aber bedeutet das? Das Gegenteil von Souveränität ist zunächst einmal die Fremdbestimmung. Die alliierten Siegermächte haben sich uns angenommen und wir wurden von ihnen in eine fremdbestimmte Verwaltungsform hineingepresst, welche bis heute anhält. Unter diesem Deckmantel umgeht „unsere“ Verwaltung nicht selten Recht, Moral und den gesunden Menschenverstand – zumeist im Interesse derer, die davon profitieren.

Das kollektive deutsche „Ja“ dazu war und ist nach wie vor die Basis dafür. Wenn nun aber jemand „Nein!“ zu einer, womit auch immer begründeten Fremdbestimmung sagt, drückt er damit nicht weniger als Souveränität aus, oder vielmehr den unerschütterlichen Wunsch danach, selbstbestimmt und frei zu leben und damit auch tatsächlich zum „Souverän“ zu werden.

Um sich bewusst zu machen, wohin uns dieses Ja sagen geführt hat kann es nicht schaden, selbstkritisch zu hinterfragen, wozu und mit welcher Intention man überhaupt „Ja“ gesagt hat. Mit der Klärung dessen, was man in unterschiedlichsten Lebensbereichen damit selbst zur jetzigen Situation beigetragen hat, wird immer deutlicher, wozu man jetzt ganz klar „Nein!“ sagen sollte.

Wenn Demonstranten auf der einen Seite, und die Verwaltung auf der anderen die Gewaltspiralen aus Regierungsmaßnahmen und Medienhetze ohne vorherige Selbstreflexion auf die Straße übertragen, entstehen Reibungsverluste; eine scheinbar diffus „gegen das System“ aufbegehrende Menschenmasse überlässt sich am Ende den Medien und deren Framing. Und am Tag nach der Demo steigen alle wieder in ihr Hamsterrad, um diesen Teufelskreis erneut in Gang zu setzen.

Wenn aus dem stillschweigenden Zustimmen heraus eine untragbare Situation erschaffen wurde, kann diese nur durch ein klares „Nein!“ beendet werden. Hierbei ist es fast schon uner-

heblich, ob und wie stark mein „Ja“ zu Umweltzerstörung, einer gespaltenen Gesellschaft, übermächtigen Konzernen, Inflation und sonstigen Verwerfungen geführt hat. Die Energie folgt stets der Aufmerksamkeit und wir dürfen uns nun gewahr machen, dass wir den Schalter von einem stillen „ja“ umlegen können auf ein kraftvolles und mächtiges „NEIN!“.

SCHWEIGEN KANN DIE GRAUSAMSTE LÜGE SEIN.

(Robert Louis Stevenson)

Mit dem Wort „Nein“ versetzen wir uns nicht nur in die Lage, den selbst herbeigeführten Problemen ein Ende zu bereiten. Es verbindet uns mit Menschen, die ebenso in ihre Kraft gekommen sind und führt uns gemeinsam aus der Fremdbestimmung hinaus.

Unsere Gedanken erschaffen die Wirklichkeit, aber viele Menschen haben oft Angst davor, „Nein!“ zu sagen. Sie möchten nicht ausgegrenzt werden und es fehlt ihnen der Mut, Verantwortung für ihr eigenes Schicksal und das kollektive Geschehen zu übernehmen. Doch genau das braucht es jetzt.

Wir wurden in der Vergangenheit unter starker Beteiligung der Massenmedien beeinflusst, verdreht und es wurde viel Energie investiert, um uns schon von Kind an zu einem funktionierenden Rädchen im System zu formen und uns zu programmieren.

Die Krise macht Mut

Seit nun mehr eineinhalb Jahren läuft allerdings ein Programm, dass

uns den Wert von Freiheit aufzeigt – und förmlich nach „Befreiung“ schreit.

Die dysfunktionalen politischen und gesellschaftlichen Systeme schaffen sich selbst ab. Es wird nun Zeit, dass das Zepter Menschen übernehmen, die „NEIN!“ sagen, und zugleich ebenso reinen Herzens „Ja“ zu sich selbst.

Wenn „wir“ uns von denjenigen Menschen, Institutionen und Strukturen die wir ablehnen und die wir für uns selbst als untragbar entlarvt haben, nicht mehr erzählen lassen, wie „wir“ zu leben haben, nehmen wir unser Schicksal ab jetzt wieder selbst in die Hand.

Wir können uns offen zu all dem bekennen, wozu unser Herz „Ja“ sagt, wenn wir uns trauen, mit dem Wort „NEIN!“ endlich alles zu verändern! Die Angst vor Veränderung weicht dann dem Mut zur Veränderung. Und sagt man es oft, laut und klar, bekommt es dadurch mehr Macht und Energie, und es bewirkt nicht nur einen Wandel in uns, sondern transformiert auch die Dinge im Außen.

Denjenigen Menschen, die sich aus den unterschiedlichsten Gründen nicht trauen, „NEIN!“ zu sagen, geben wir diesen Mut weiter und zeigen ihnen, dass sie nicht allein sind. Dass wir einander helfen und jeder einen Beitrag leisten kann, der uns als Kollektiv in eine Souveränität führt, die nicht nur in Gesetzestexten niedergeschrieben wurde, sondern beseelt ist von dem, wozu wir wahrhaftig „JA!“ sagen.

Werden wir uns der Energie, die uns ein klares „NEIN!“ verleiht kollektiv bewusst, endet die nächste Bürgerinitiative, Kundgebung oder Demonstration nicht im Chaos, sondern einer Korrektur der Machtverhältnisse.

Also sage mutig „Ja!“ zu dir und deinen Idealen. Zu allem was für dich nicht stimmig ist, sag „NEIN!“.

AUTOR: Curt Reinartz

Ein Nasch-Garten von den Menschen
für die Menschen



Garten Eden in Zell am See

Begonnen hat alles mit einem Permakulturvortrag. Die schon lange gehegten Gedanken eines Gemeinschaftsgartens wurden hier noch einmal angestupst.

Besser noch war die Idee: Wir gehen zum Bürgermeister und bitten ihn, für ein gemeinschaftliches Gartenprojekt öffentliche Flächen zur Verfügung zu stellen.

Zu dritt waren wir im Herbst 2013 zur Audienz. Und der Samen fiel auf guten Grund: Der Bürgermeister fand die Idee umsetzenswert. Wir wollten Menschen eine Möglichkeit geben, auf öffentlichem Grund zu gärtnern, wenn sie selbst keinen Garten haben. Und jeder, der vorbeikommt, darf ernten, was gerade reif ist.

Die neuen Werte hießen: Jeder, der hier mitgärtnert, tut das für die Gemeinschaft. Niemand besitzt etwas, aber jeder darf überall pflücken.

An jedem Beginn steht eine Vision. Diese lautete:

GARTEN EDEN – ZELL AM SEE
Die Vision (Frühling 2014)

WAS ES IST

Es ist ein gemeinschaftliches Vorhaben. Einen freien und unabhängigen Garten rund um den See erschaffen.

Er soll Menschen mit Freude an der Gartenarbeit ebenso nützen wie den Menschen, die gerne essbare Pflanzen ernten, ohne dafür zu bezahlen.

Dieser Garten soll allen dienen, die mitmachen wollen, ausnahmslos. Es gibt kein Eigentum und keine Ansprüche, denn es ist alles für alle da.

Es zeigt einen Weg auf, wie Gemeinschaft und Uneigennützigkeit öffentlich gelebt werden kann.

Und wie man gemeinsam unabhängig von großen, gewinnorientierten



DIE OBSTBÄUME IM GARDEN EDEN SIND BESONDERS GEKENNZEICHNET

Unternehmen werden kann.

Es wird lebendige Nahrung geerntet in einer regionalen und nahen Versorgung.

Das Ziel ist, wieder bewusst lebendige Nahrung zu ziehen, zu verzehren und umweltschonend zu handeln. Also mit der Natur und nicht gegen sie.

Artenvielfalt zu fördern von Pflanzen und Tieren, mit besonderem Augenmerk auf längst verschwundene regionale Pflanzenorten.

WIE ES IST

Das Miteinander: Die Menschen, die sich dem Vorhaben anschließen, machen es aus reiner Freude am Projekt und völlig uneigennützig.

Jeder weiß, dass es eine Sache von allen für alle ist. So reifen die Pläne,

so wird gegärtnert, geerntet und vermehrt.

Es finden zu all dem immer die richtigen Menschen zum richtigen Zeitpunkt zusammen. Was an Material gebraucht wird, ist leicht beschaffbar.

Geld spielt keine Rolle.

Die Tätigkeiten, die gerade anstehen, werden auf diejenigen aufgeteilt, die das am besten können und am liebsten tun. Es finden sich immer so viele Menschen, die mitmachen, wie gerade nötig sind.

Niemand ist überlastet – die Beschäftigung verteilt sich gut.

Hindernisse oder Missverständnisse werden ganz einfach gelöst, weil eine gute Kommunikation betrieben wird.

Das, was in der Gemeinschaft

angesprochen werden muss, wird kommuniziert.

Das Miteinander ist vorbildlich.

Es fördert neue Kontakte, neue Freundschaften, neue Ideen und Kreationen.

Alle handeln eigenverantwortlich und zum Nutzen der Gemeinschaft. Das zentrale Gefühl ist Freude!

Jede/r bekommt den Raum, den sie/er braucht. Es ist ein respektvolles Miteinander!

Das Paradies beginnt genau HIER und JETZT. Alles fließt.

Die Pflanzen und ihre Menschen: Die Menschen freuen sich über die Idee und kommen einander überall entgegen.

Die Pflanzen sind gesund und stark. Bei ihrem Anblick erfreuen sich die Menschen und erwarten das Beste. Sie sind eine Zierde für die Region und haben reichen Ertrag.

Es wird in solchen Pflanzgemeinschaften angepflanzt, sodass Schädlinge ausbleiben und der Ertrag begünstigt ist. Auf lange Sicht verselbständigt sich die Vermehrung (Permakultur).



AGNIHOTRA IM GARTEN EDEN – EIN KRAFTVOLLES VEDISCHES FEUERRITUAL

Die Menschen finden ihre Plätze und Pflanzen, um die sie sich kümmern wollen.

Sie freuen sich, wenn sie selbst und andere sie ernten.

Es ist für alle genug da.

Die Pflanzengemeinschaften gedeihen in gegenseitigem Nutzen mit sich selbst, der Tierwelt, Mutter Erde und den Menschen.

Es ist ein harmonisches Gefüge.

Menschen finden neuen Nutzen für ihr Dasein und fühlen sich inspiriert durch den Gartenbau.

Das Miteinander ist willkommen.

Neue Pflanzensorten bereichern die Region und die Vielfalt wirkt inspirierend auf andere Regionen.

Die Schönheit des Gartens zieht Neugierige an.

Es ist für alle ein Ort des Genießens und Wohlfühlens.

Jedermann, -frau, -kind, der/die/das ernten möchte, darf ernten.

Die Ernte steht kostenlos zur Verfügung.

Es wird darauf geachtet, dass die Sorten vermehrt werden.

Die jeweils kräftigste Pflanze eines Gartenjahres wird zur Samenspenderin auserkoren und ihre Samen für das nächste Gartenjahr aufbewahrt.

Sie dienen dazu, den eigenen Garten zu bepflanzen und Interessierten das Saatgut weiterzugeben.

DAS SYSTEM

Es ist einfach und unkompliziert. Grenzenlos.

Es bewahrt den Respekt gegenüber Pflanzen und Tieren und Menschen und Erde.

Alle agieren in eigenverantwortlicher Achtsamkeit.

DAS SPIRALBEET MIT KÜRBISBOGEN UND EIN SCHÖNER BLICK AUF DIE APFELBÄUME





FRISCH ANGELEGTE HÜGELBEETE IM GARTEN EDEN

Das Projekt startete im darauffolgenden Frühling.

Was wir nun finden wollten, waren Menschen, die gerne gärtnern. An die Kinder haben wir gedacht und besuchten die Schulen. An die Menschen, die Zeit haben, haben wir auch gedacht, und besuchten die Wiedereinsteigerkurse des Arbeitsamtes. Hier hatten wir großes Glück: Der Trainer eines Kurses machte unser Gartenprojekt zu seinem Kursprojekt. Fast alle Kursteilnehmer machten gerne mit.

Die Schulen konnten sich nicht dafür entscheiden. Die Skepsis der Lehrer war zu groß: auch für die Kinder galt die Abmachung, kein Beet zu besitzen, sondern für alle Menschen zu gärtnern. Darum hätte es ja sein können, dass die Kinder traurig gewesen wären, wenn der gutgewachsene Kürbis dann von jemandem anders gepflückt worden wäre, meinten manche Lehrer. Die Schulen beteiligten sich also nicht. Ich finde das immer noch schade. Ich bin der Meinung, dass Kinder das sofort verstehen würden. Und es würde ihnen genauso gehen wie uns: heimlich zusehen und sich riesig freuen, wenn jemand einen großen Salatkopf erntet und damit glücklich ist.

Die Ausnahme: Simon, Mitbegründer und Lehrer am Gymnasium verlegte seine Biologiestunde in den Garten Eden zum Bäumeplanzen. Hier habe ich miterleben dürfen, wie ein Zehnjähriger voller Begeisterung seinen Lehrer herzlich umarmt hat!

Die Stadt Zell am See hatte einen parkähnlichen Garten, der eigentlich ungeliebt war. Es ist das Dach einer Tiefgarage, das nicht allzu viel Erde trägt, und Bäume wachsen hier kaum. Allerdings war es ein idealer Platz für Gemüseanbau, denn es gibt viel Sonne und wenig Schatten. In diesem Park wurden uns zu Beginn zwei kleinere Plätze – ganz hinten – für das neue Projekt zur Verfügung gestellt. Von Seiten der Stadtgärtnerei wurde besorgt erwähnt, dass wir es womöglich mit Vandalismus zu tun haben würden. Wir können bestätigen, dass das niemals der Fall war. Bis heute, im Sommer 2021. Manchmal denke ich, die Menschen haben einfach Respekt vor mit Essbarem bepflanzten Beeten.

Der Garten Eden Zell am See hatte damals drei Standorte bekommen: Gemüse und Kräuter in zwei Parks, und ein Obstgarten auf einem größeren öffentlichen Gelände.

Der ehemals ungeliebte Vellmarkpark, der auch gewaltbereite Menschen angezogen hatte, ist zu einem friedlichen Platz geworden, an dem man sich gerne trifft. Mittlerweile sind alle dort vorhandenen Beete zu Gemüse- und Kräuterbeeten umgewandelt worden, Beerensträucher eingepflanzt und vier Hochbeete zusätzlich aufgestellt worden.

Im Thumersbacher Park hat sich der Garten Eden von ehemals zwei Hügelbeeten zu einem Stadtgarten-Projekt gewandelt. Seit heuer sind die Beete sichtbarer, sonniger gelegen und, wohl aufgrund des langjährigen, von allen Besuchern positiv bewerteten Bestands, sogar von Seiten der Gemeinde aufwendig finanziert worden.

Garten Eden Zell am See ist seit 2014 ein Nasch-Garten. Wir träumen weiterhin den Traum von der selbstversorgenden Stadt. Und wer weiß... Vielleicht ist es bald Realität!

AUTORIN:
Henriette Kordasch

henriette.kordasch@sbg.at

Wetter, Wald und Vision



Meine Frau Kristiina und ich, Friedemann Kurrle, haben für Schönborn im Rhein-Lahn-Kreis eine Vision. Wir glauben, dass es überaus dringend nötig ist, Kinder und Erwachsene wieder an die frische Luft, also in den Wald und ins Feld zu führen.

Mangelnde Bewegung und Sauerstoffarmut in stickigen Räumen ist heute gang und gebe. Und die Veränderung dann noch mit Kenntnissen in Wetterkunde zu verbinden, ja dies draußen zu vermitteln, finden wir interessant. So haben wir uns entschlossen im Sinne von „Bildung für Nachhaltige Entwicklung“ hier eine Wetterkundliche Umweltbildung aufzubauen. Die Idee eines 9 km langen, umge-

bungsbezogenen Wetterlehrpfades konnten wir mit der Ortsgemeinde Schönborn als Kostenträger umsetzen.

Der Weg führt durch den Schönborner Wald und auch in die grüne Lunge des Dorfes, wo wir ein Wetterstationsgelände und ein weiteres naturnah angelegtes Wettergartengelände gestaltet haben. Die Wetterstation liefert digital permanent Wetterdaten

ins Büro im alten Ortskern. Im Wettergartengelände planen wir die naturnahe Übernachtung mit kleinen Forschergruppen, die sich mit dem Klimawandel beschäftigen sollen, Messgeräte basteln und einsetzen und mit uns auf den Wetterlehrpfad gehen dürfen. Kristiina hat eine Ausbildung als Wildnispädagogin und ist leidenschaftliche Gestalterin des Geländes im Sinne von Permakultur.



TIEFDRUCKSPIRALE: KINDER KÖNNEN HIER WIE IN EINEM TIEFDRUCKGEBIET IM GEGENUHRZEIGERSINN DEN WIND VON AUSSEN NACH INNEN RENNEND, DARSTELLEN

WINDMESSGERÄT: ZUM ERFASSEN VON WINDSTÄRKE UND WINDRICHTUNG



Ich, Friedemann, bin Waldpädagoge und leite die meteorologischen Führungen im Waldgelände, besonders auf unserem Pfad. (seit über 40 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit Meteorologie, im besonderen Wetterbeobachtung). Inzwischen hat die Realschule plus in Katzenelnbogen im Lehrerkollegium beschlossen, unseren Wetterlehrpfad als außerschulischen Lernort anzunehmen.

Wir wünschen uns sehr, dass im kommenden Jahr noch mehr Menschen, vor allem auch Schulkinder und ihre Schulen, auf unsere Idee aufmerksam werden. Wir wollen interessierte Menschen wieder für die Schönheit der Natur begeistern. Wir wollen uns gemeinsam in der Natur wohlfühlen und schützend für sie tätig werden. Sie wird es uns danken und junge Leute können sich so eine gute, stabile Zukunft durch eigene Initiative gestalten.

AUTOR: Friedemann Kurrle
Nähere Informationen: kurrlewetter.de



WINDEI: WIRD OFT IN DER SCHIFFFAHRT ZUR ERFASSUNG VON WINDSTÄRKE UND LUFTTEMPERATUR BENUTZT. KINDER KÖNNEN EINEN „STURM BLASEN“



KINDER ERZEUGEN MIT DEM SPRÜHNEBELGERÄT EINEN NIESELREGEN, DER DANN IN L/M² GEMESSEN WIRD.

DEN WALD EINMAL MIT
ANDEREN AUGEN SEHEN...

PROFESSIONELLE WETTERSTATION
ZUR WETTERDATENERFASSUNG



DENDROCHRONOLOGIE: SO WIE DER ARM STAND DER BAUM ÜBER
DEM STUMPF. AN DEN JAHRESRINGEN KANN MAN DAS
VORHERRSCHENDE KLIMA DER EINZELNEN JAHRE UND AUCH DIE
HAUPTWINDRICHTUNG ERMITTELN, IN WELCHER DER BAUM STAND.

Ein blühendes Labyrinth



LUFTAUFNAHME
ANDRÉ RICHTER, JULI 2021

Schnittstelle zwischen Mensch und unberührter Natur

Dieses begehbare Labyrinth auf der Diersteiner Au in Diez ist ein Projekt von mir, Li Shalima, in Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Blühende Lebensräume Diez. Das Feld gehört Herrn Ernfried Groh. Auch er setzt sich für den Erhalt der Artenvielfalt ein. Seit 2019 werden dafür in und um Diez herum immer mehr landwirtschaftliche Flächen als Lebensräume für Insekten, Vögel und Kleintiere freigegeben. Neben den Blühfeldern legt die Arbeitsgemeinschaft auch Hecken an, baut Insektenhotels und stellt Lebenstürme auf. Seit dem sieht und hört man hier wieder die Feldlerche fliegen, kann u.a. Neuntöter und sogar Rebhühner beobachten. Es entstehen immer mehr Rückzugsorte für besondere Vogelarten, Kleintiere und heimisches Wild.

Dieses begehbare Labyrinth dient als Schnittstelle zwischen Mensch und unberührter Natur. Denn einmal direkt in so ein großflächig angelegtes Blühfeld hineingehen zu dürfen, das ist ein ganz besonderes Erlebnis für all unsere Sinne. Hier summt und brummt das pralle Leben. Da geht einem das Herz auf. Dazu kommt der wundervolle Kräuterduft und die Farbenpracht der Blüten und Schmetterlinge. Das macht einfach nur Freude. Und genau das war die Intention für dieses Kunstwerk. Es darf die Menschen mit Herz und Seele für das Thema sensibilisieren.

Symbol für Nachhaltigkeit

Das ursprüngliche Labyrinth war kein Irrgarten, sondern, heute würde

man vielleicht sagen, ein Symbol für Nachhaltigkeit. Denn es bildet ein Naturgesetz ab. Für mich ist das ursprüngliche Labyrinth ein sehr abstraktes Plädoyer, den Irrgarten zu verlassen und sich wieder an das ELEMENTAR-e Maß der Natur zu erinnern. Aller Guten Dinge sind DREI. Wie Sonne, Mond und Erde?

Denn ist es nicht genau diese Maßlosigkeit, dieser Gigantismus, mit dem wir Menschen uns vom Rest der Welt abtrennen, und mit dem wir das Arten-Aussterben, den Klimawandel und unnatürliche Katastrophen auslösen? Das ursprüngliche Labyrinth kann uns daran erinnern, uns wieder mit den Ursprüngen des Lebens und der Natur zu verbinden, deren Teil wir sind und von der unser Fortbestand abhängt,

FOTOS: LI SHALIMA

VERTRAUEN IN EINEN
WANDELWEG, DER EINEM
NATURGESETZ FOLGT

RUNDBANK, GESPENDET
UND AUFGEBAUT VON
STEFAN HEILAND,
KLETTERWALD DIEZ



anstatt uns immer weiter in system-
immanenten Lösungen zu verstricken,
zu verirren und zu verwirren.

Mit Sicherheit zur Mitte

Das Labyrinth war ursprünglich
kein Irrgarten, sondern genau das Ge-
genteil. Seine besonderen Windungen
mit wechselnden Richtungen führen
mit Sicherheit zur Mitte. Es gibt also
nichts weiter zu tun, als sich dem Weg
anzuvertrauen, die innere Ruhe zu
spüren, die Hingabe zuzulassen und
den Frieden zu genießen, der sich da-
bei einstellt. Somit ist dieses blühende
Labyrinth nicht nur für Tiere, sondern

auch für die Menschen ein Raum der
Regeneration. Sein Weg bis zur Mitte
ist 500 m lang. Man benötigt jeweils
ca. 8 bis 10 Minuten für den Hin- und
den Rückweg. Wir bitten die Men-
schen darum, achtsam auf den Wegen
zu bleiben und ihre Hunde angeleint
draußen zu lassen. Für dringende Not-
fälle gibt es aus der Mitte heraus einen
Notausgang.

Die ursprüngliche Form des Laby-
rinths ist weit über 5.000 Jahre alt und
steht in engem Zusammenhang zu an-
deren Symbolen gleichen Ursprungs
mit ähnlicher Aussage. Denn auch bei
der Scheibe von Nebra, der Labrys

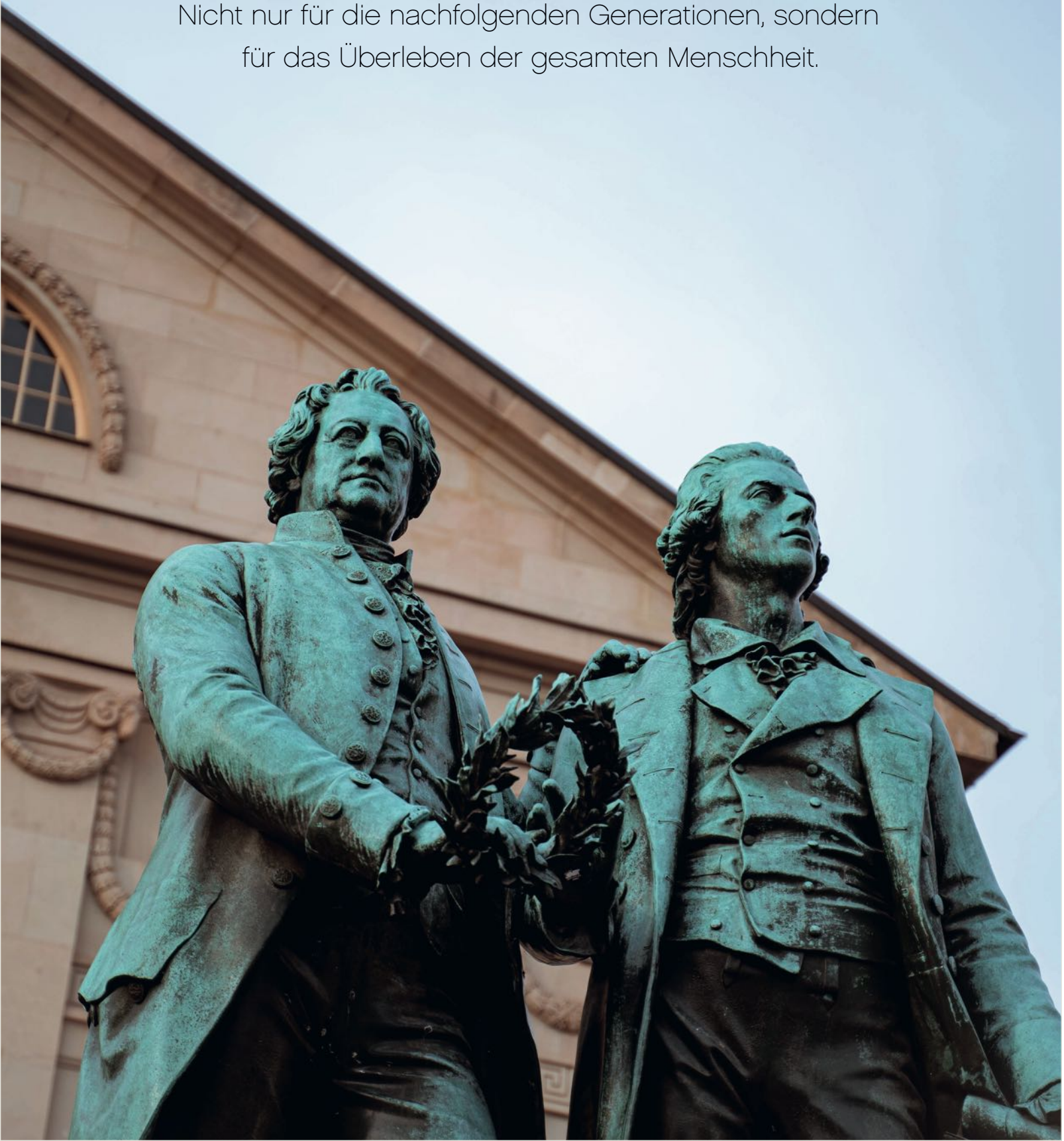
(Doppelaxt), dem Mäander, der Matri-
oschka, der Spirale und dem gleich-
schenkligen Kreuz im Kreis geht es
letztendlich um das immerwährende
Leben durch Ausgleich und Balance in
der Natur. Sie alle bilden die ewigliche
Wiederholung durch Werden und Ver-
gehen ab. Kommen und gehen, gebo-
ren werden und sterben, aufgehen und
verblühen, sich ausrollen und wieder
einrollen, immer gleich und doch nie
dasselbe, das Leben als ein permanen-
ter Wandel.

AUTORIN: Li Shalima

Das spirituelle Vermächtnis des deutschen Volkes

Deutschland, das Land der Deuter, der Dichter und Denker,
besitzt eine besondere Aufgabe in der Welt.

Nicht nur für die nachfolgenden Generationen, sondern
für das Überleben der gesamten Menschheit.



Es ist kein Zufall, dass die Deutschen in die beiden großen Weltkriege verstrickt wurden und alle Mächte sich miteinander vereinten, um den einstmals so stolzen, selbstständig bestimmten Germanen einen tiefen Schlag der Erniedrigung durch die Aufteilung ihres Landes in separat verwaltete Besatzungszonen zu versetzen. Auch wenn diese Trennung innerhalb der eigenen Grenzen und die isolierenden Bauten des Eisernen Vorhangs, der Berliner Mauer und somit die eigenständige Entwicklung von West und Ost, mittlerweile seit über dreißig Jahren aufgehoben ist, sitzt diese Spaltung bis heute noch wie ein zerklüfteter Graben in den Köpfen der Menschen fest

Kollektivtrauma und Schuldkomplex

Die von den alliierten Streitkräften hervorgerufene Fremdbesetzung hält uns alle in einem selbsterhaltenden Schuldkomplex gefangen, der auf einem perfekt konstruierten Gerüst aus Lügen, Betrug und Täuschung basiert. Doch nicht nur die neuerliche Kriegsschuld, mit den damit einhergehenden, unbezahlbar gewordenen Kriegsschulden, lastet auf dem Gewissen eines ganzen Volkes. Die Wurzeln dieses Kollektivtraumas reichen weit über den dreißigjährigen Krieg und die römischen Kolonien, über die griechische Antike zu den ägyptischen und sumerischen Imperien zurück. Die Geschichte erstreckt sich schließlich bis hin zur babylonisch-atlantischen Priesterschaft, die in der Amtsnachfolge der vatikanischen Päpste den römisch-katholischen Glauben maßgeblich geprägt hat. Das wesentliche Element der Herrschaft dieser mächtigen Gottesvertreter bestand und besteht immer noch in der Auferlegung einer individuellen sowie kollektiven Schuld, welche die Anhänger ihres Glaubens in einer ewig währenden Abhängigkeit an sie binden soll. Mit diesem Konzept konnte man über die Jahrtausende hinweg eine Regentschaft des Schreckens und der Angst aufrechterhalten, da sich die Gläubigen vor der Strafe eines zornigen Gottes fürchten und alles dafür tun, um den Qualen des Fegefeuers zu entgehen und die Absolution in der Erlösung ihrer Sünden zu erfahren. Meinungsbildende Medien, systemorientierte Lehrkräfte, autoritätshörige Staatsbedienstete, die schul(d)medizinische Ärzte-

schaft, als weltliche Vertreter dieses Schuldkultes und das Bankenkartell mit ihren Schuldzinsen, haben, zusammen mit den geistlichen Führungskräften, in den vergangenen Jahrzehnten weltweit ganze Arbeit geleistet.

Selbstverleugnung als Glaubensprogramm

Gerade hierzulande war es aufgrund der Kriegereignisse und deren Folgen nicht sonderlich schwer, eine von Minderwert und Gewissensbissen erfüllte Zivilisation der Verneinung der eigenen Abstammung und Zugehörigkeit zu errichten. Wer sich der heranwachsenden Jugend mit ihrem gebrochenen, von Anglizismen dominierten, Neu-Deutsch-Sprech einmal genauer annimmt und sich die Auswirkungen der Selbstverleugnung in unserer Gesellschaft ansieht, der weiß genau, welchen atemberaubenden Niedergang wir alle erlitten haben. Die deutsche Sprache ist heutzutage ja nicht nur mit vielen niedrig schwingenden Ausdrücken und Fremdwörtern aus der modernen Medienlandschaft belegt, sondern wird noch zusätzlich durch die klangverzerrenden Silben der zionistischen Wortprägung, wie z. B. Na-tion, Kommunika-tion, Interpreta-tion usw., verunstaltet. Lediglich am vehementen Festhalten an typisch deutschen Tugenden wie Ordnungssinn, Anständigkeit, Anpassungsfähigkeit und Pünktlichkeit, kann man den mühsamen Hauch eines leisen Gegensteuerns erkennen.

Wir erleben nun die Umsetzung des sogenannten Great Reset, da die ganze Geschichte schon viel früher angefangen hat. Dabei stellt sich vielen die berechnete Frage: Dürfen wir diese Misere all denen verdanken, die es bis dato nicht geschafft haben, die menschenfeindlichen Missstände und Übel der letzten 150 Jahre zu durchschauen und dagegen aufzubegehren?

Ganz im Gegenteil sogar, haben viele Mitglieder der Nazi-Ideologie tüchtig bei den Raubzügen an der Bevölkerung mitgewirkt, sich an die Regeln angepasst und somit den Schwanz eingezogen. Viele haben die Dritte-Reich-Politik noch aktiv protegiert und eine Agenda der Zerstörung vorangetrieben, weil sie selbst

davon finanziell und in ihrem Ansehen profitiert haben.

Das Ahnenerbe Germaniens

Ger-Mania ist da ein bezeichnender Begriff, nur dass der Speer im Wahn jetzt gegen uns selbst gerichtet ist. Es ist wichtiger denn je, dass wir wieder den Kontakt zu unseren Ur-Ahnen, den Germ-Ahnen aufnehmen, damit sie uns helfen, aus dieser Misere herauszufinden. Um eine optimale Unterstützung zu empfangen, müssen wir uns und sie aber von den schwelenden Altlasten befreien. Die Nazis (Nation der Zionisten) sind mit der Verehrung der SS (Schwarze Sonne), die für die Urahnensaat Satans (Saturn) steht, die Gegenspieler in diesem Befreiungsakt. Der rotierende Saturn ist mit seinem Ringsystem als satanische Sendeanlage nicht zufällig das mediale Symbol für die Manipulation der konventionellen, gleichgerichteten Nachrichten.

Doch warum Deutschland – wieso ist hier der Schauplatz für den großen Schlagabtausch?

Findet die finale Schlacht auf dem heiligen Boden der einstmaligen Germanen statt, weil sich hier ein größeres Geheimnis verbirgt, das vor der Weltöffentlichkeit bewahrt werden soll? Es gibt einige Anzeichen, die darauf hindeuten, dass die Hauptstadt Berlin das damalige Babel war. Der Fernsehturm könnte stellvertretend für seinen berühmten Vorgänger stehen. Wieso heißt der naheliegende Stadtteil von Potsdam Babelsberg und warum sind genau dort die Filmstudios? Babylon Berlin hat als Serie ihren Namen bestimmt nicht von ungefähr bekommen. Die genauen Hintergründe geben noch viel Anlass zur Spekulation und werden uns sicherlich in naher Zukunft offenbart werden. Die Bundesmetropole ist eine Hochburg der Künstler und Kulturschaffenden, ein wichtiges Zentrum der weltweiten Szene. Schon damals wurden die Deutschen mit ihrem innovativen Erfindergeist und dem kreativen Schöpfersinn von vielen Nationen als Bedrohung angesehen. Eine Gefahr für die Mächtigen, wegen der großen Geisteskraft, die unter idealen Bedingungen in die Eigenständigkeit strebt und ein Leben frei von Konventionen propa-

giert. Das Kaiserreich hatte sich in seiner Verfassung von 1871 von der vatikanischen Weltmacht losgesagt und den bürgerlichen Tod seiner Bewohner ausgeschlossen. Danach begann der große Feldzug und die langsame Vernichtung des deutschen Kulturgutes mitsamt seinem dazugehörigen Stammeserbe und Sprachgebrauch.

Warum wurde so viel Anstrengung zur Unterdrückung des germanischen Freigeistes unternommen und eine Kollektivschuld ins Leben gerufen, die den kommenden Generationen eine untragbare Bürde aufgelastet hat?

Ein Land mit friedliebenden Bewohnern von den großen Kolonialmächten als angriffslustige Welteroberer mit wahnwitziger Tötungslust hinzustellen, entbehrt jeglicher Vernunft und stellt die historischen Geschehnisse völlig auf den Kopf. Ein wahrlicher Widerspruch, der gegensätzlicher nicht sein könnte. Opfer werden von Tätern zu Tätern gemacht, um von der eigenen Unfähigkeit, Verantwortlichkeit und der Besessenheit von Machthungrigkeit abzulenken. Das Schamgefühl, von deutscher Herkunft zu sein, sitzt tief im Kern des Germanenvolkes fest und bedroht die Wurzeln seines Ahnenstammbaums. Der abgrundtief böse Plan, der von einer intellektuellen Elite aus den akademischen Reihen der Alliierten im Bletchley Park geschmiedet wurde, hat, mit all seinen Ungeheuerlichkeiten der gezielten Feindbekämpfung, tatkräftig dazu beigetragen, die schmalen Überreste des Fundaments der Volksseele aus den Angeln zu heben. Die Demütigungen der Kriegsreparationen haben tiefe Krater im seelischen Gewand der Menschen hinterlassen, die zu einer sensiblen Anfälligkeit gegenüber Fremdbestimmung, Kontrollbedürftigkeit und Verantwortungsabgabe geführt haben.

Sucht nach Fremdbestimmung und Unbewusstheit?

Die Deutschen sind süchtig danach geworden, von einer außenstehenden Macht angeleitet zu werden und sich ihre Geschicke auf diktieren zu lassen. Eine Kultur der gegenseitigen Kontrolle und Maßregelung hat sich im Land etabliert, die ihre Zwangsjacke schon den Kleinsten angelegt hat und eine Maske

mit den Gesichtszügen sozialer Verpflichtungen und angepasster Gleichschaltung der Gemeinschaft überstülpt. Gehorsam, Folgsamkeit und Unterwürfigkeit gehören zu den Eckpfeilern einer sozial amputierten, dysfunktionalen Gesellschaft.

Die Menschen verharren lieber in ihrer Unwissenheit und erleiden weiterhin Ängste.

Sie bevorzugen die Unsicherheit anstelle der befreienden Wahrheit, weil sie dafür keine Verantwortung tragen wollen und auch nicht dafür einstehen möchten. Damit ihr Weltbild weiterhin bestehen bleibt und sie nichts an sich und ihren Lebensinhalten zu verändern brauchen. Immer schön anpassen und ja nicht unangenehm auffallen, das ist die Devise. Den gewohnten Trott weitermachen, entgegen jeglicher Vernunft und wider besseren Wissens, um bloß keine lästigen Fragen aufzuwerfen. Wenn man die Tatsachen der eigenen Wahrheit ignoriert, sind sie aber nicht weg. Sie treten irgendwann plötzlich und überraschend wieder ins Bewusstsein.

Es ist ein weit verbreitetes Phänomen, dass die Menschen sich eine Meinung von jemandem oder von etwas bilden, ohne sich objektiv damit beschäftigt zu haben. Man redet alles schön, so dass man es für sich besser verstehen und begreifen kann, auch wenn es von der naheliegenden oder gängigen Vorstellung abweicht. Der Beobachter drückt also dem Beobachteten seinen eigenen Stempel auf, ungeachtet des tatsächlichen Verhaltens und im Unwissen über die entsprechenden Beweggründe.

Kaum einer ist dazu bereit, eine Konfrontation mit seinen Ängsten einzugehen und sich die verdrehten Glaubensinhalte vorzunehmen, um sie genauer anzuschauen und auf ihren Wahrheitsgehalt, die Sinnhaftigkeit und aktuelle Notwendigkeit zu überprüfen. Somit wird man von der seelischen Führung mehr oder weniger dazu gezwungen und zwar aus Gründen der persönlichen Entfaltung und Entwicklung.

Es werden von der geistigen Welt Situationen kreiert und die nötigen Umstände geschaffen, um diese Problematik

zur eigenen Erleichterung abarbeiten zu können. Der Zustrom von Flüchtlingen ist z. B. nur der äußere Spiegel des inneren Rückzugs eines ganzen Volkes. Schon seit mindestens 75 Jahren findet dieser langsame Abschied, das stille Verschwinden, statt. Die deutsche Seele, der deutsche Geist und das deutsche Herz sind von der öffentlich wahrnehmbaren Bildfläche geflüchtet. Sie überlassen den aufdrängenden Streitern den dadurch frei gewordenen Lebensraum. Sind wir durch die jahrzehntelange Besetzung unfähig geworden, in unserem eigenen, sauer gewordenen Nährboden zu überleben, weil sich das wuchernde Geschwür darin zu sehr ausgebreitet hat? Ein Geschwür, dass unser Nationalbewusstsein, den letzten Stolz und die schrumpfende Ehre in einer alles vereinnahmenden Manier der gefräßigen Raffgier in sich verschlungen hat. Soviel zur momentanen Sachlage.

Frieden bringt Heilung

Jetzt stellt sich die alles entscheidende Frage:

Wie kommen wir aus diesem Schlammassel unter bestmöglicher Schadensbegrenzung wieder heraus?

Wo befindet sich der Schlüssel, um die Türen dieses Gefängnisses aufzuschließen? Zuerst einmal geht es darum, sich unserer ureigenen Natur wieder gewahr zu werden. Wir sind viel mehr als unser Körper. Wir sind Seele, Geist, Gefühl, Verstand, Glaube, Energie, Bewusstsein, Wahrnehmung und Gewissen. Alles außerhalb von uns befindet sich im Kampf mit sich selbst und mit dem, was ihm begegnet. Jeder von uns trägt die Geschicke seiner Vorsehung mit sich, die ihn an das physische Leben, an spezielle Energieformen und an die Erde bindet.

Nur im Inneren des Herzens finden wir den Frieden, nach dem wir so sehnüchtig trachten. Wir sind fühlbar eins mit allem, was wir bewusst wahrnehmen. Mit allem Anderen sind wir in einer stillen Abrufbereitschaft der Quantenverschränkung vereint. Wahrheitsfindung bedeutet, dass zuerst die eigene Negativität ergründet werden muss, um sie in sich zu transformieren. Die Konditionierung der Kindheit kann durch

Selbstreflexion erkannt und mittels Autosuggestion aufgehoben werden. Dadurch fließt die innere Belastung ab und man kann sich wieder selbst spüren, sein Herz öffnen. So ist es möglich, eine bereinigte Positivität zu verkörpern. Erst dann kann die Schwingungsfrequenz ansteigen und man wird empfänglich für Botschaften aus höheren Ebenen, von lichten Wesen. Schließt man einen Pol konsequent aus, wird er zunehmend verstärkt und durch die eigene Resonanz angezogen. Gut und Böse sind eine Auslegungssache, die jeder nach seiner Ermessensgrundlage als Bewertungsmaßstab verwendet.

Ein gesundes Misstrauen ist von essentieller Bedeutung, denn es bedeutet, seinen Verstand für eine kritische Analyse der gegenwärtigen Umstände einzusetzen und logische Schlussfolgerungen daraus zu ziehen. Es zeugt von der Fähigkeit des vernetzten Denkens, des fokussierten Betrachtens und kognitiven Erkennens der Zusammenhänge, die sich im eigenen Leben und in der Welt zutragen. Jeder Einzelne bringt alles dafür mit, um seine eigenen Aufgaben im Leben meistern zu können. In unserem Herz befindet sich das geistige Gewahrsein, das den Kopf als Verstand und den Bauch als Gefühl zusammenbringt. Es ist das Christusbewusstsein in uns, das jetzt wieder erwacht und für die sinnbildliche Erlösung aus dem Kreislauf des physischen Todes steht. Als Ausstieg aus dem materiellen Leid und dem Schmerz der Begrenzung einer unbewussten Identifikation mit dem leiblichen Dasein. Die Wahrheit führt uns hin zu einer Vereinigung von Gefühl und Verstand. Sie lässt uns wieder zum Glauben an das Gute finden und der Fügung des Schicksals vertrauen. Dabei sollte man alles und jeden so behandeln, als sei er/sie/es ein Stellvertreter des höchsten Göttlichen. In Wahrheit ist nämlich genau dies der Fall. Die Essenz des Lebens liegt in dem Fluss der Freude des Herzens.

Selbstermächtigung als Schlüssel

In der Leichtigkeit des Seins ergibt sich die Lösung eines jeden Problems. Mit jedem weiteren Schritt der Selbster-

mächtigung, treten wir tiefer in das Licht der Erkenntnis ein, leuchten heller und lassen Anteile des Schattens unserer materiellen Projektion hinter uns zurück. Wir sind hier, um uns mit uns selbst und unserer Umwelt zu beschäftigen, damit wir immer bewusster werden und uns in allem wiedererkennen können. Je mehr du dich selbst liebst, umso mehr liebst du deinen Nächsten. Wenn du deinen eigenen Spiegel gereinigt hast,

Deutsche Größe

**Das ist nicht des Deutschen Größe
Obzusiegen mit dem Schwert,
In das Geisterreich zu dringen
Männlich mit dem Wahn zu ringen
Das ist seines Eifers wert.**

**Schwere Ketten drückten alle
Völker auf dem Erdenballe
Als der Deutsche sie zerbrach,
Fehde bot dem Vatikane,
Krieg ankündigte dem Wahne,
Der die ganze Welt bestach.**

**Höher'n Sieg hat der errungen,
Der der Wahrheit Blitz geschwungen,
Der die Geister selbst befreit.
Freiheit der Vernunft erfechten
Heißt für alle Völker rechten,
Gilt für alle ewge Zeit.**

Friedrich von Schiller

dann kann dein Gegenüber sich viel leichter darin erkennen und sehen, wer du bist. Loslassen ist dabei die schwerste Prüfung von allen und auch die bei weitem Schmerzhafteste. Nur mit Verzeihen, Vergebung und Dankbarkeit findet man aber letztendlich seinen Frieden. Doch das ist immer leichter gesagt als getan. Die Klärung der Psyche ist das zentrale Thema, um das sich dabei alles dreht. Ist dies erst einmal geschehen, entdeckt man sein wahres Sein in der Liebe des Schöpfers, in der Einheit des Universums, und kann so die Heilung erfahren, nach der sich jeder von Herzen sehnt. Nur dann, wenn wir in uns einkehren und uns besinnen, haben wir eine Chan-

ce, unser Fortbestehen als Menschheit zu sichern.

Daher ist es notwendig, von den schädlichen Gewohnheiten der modernen Zivilisationsgesellschaft abzurück- en, den vielen, rein sinnlich bezogenen Genüssen der überall lauenden Verführungen und Versuchungen der niederen Triebe den Rücken zuzuwenden und unseren Blickpunkt auf eine gesunde, ganzheitliche Lebensweise, im Einklang mit unseren natürlichen Bedürfnissen, auszurichten. Nicht nur die Deutschen, die globale Menschheit ist auf der Suche nach ihrer wahren Identität, um ihr volles Potential der Liebe wieder zu entdecken und ausleben zu können. Lasst uns Deutsche allen auf der Welt ein schillerndes Vorbild dafür sein, wie man sich selbst aus eigener Kraft heraus befreit. Mit den wertvollen Eigenschaften des Fleißes, der Disziplin, der Beständigkeit und den praktischen Begabungen, all dieses konstruktiv umzusetzen. Wir, als Bürgen eines korrupten Scheinstaates, der sich verselbstständigt hat, um unsere Energie auszusaugen und uns den verdienten Reichtum wegzunehmen.

Legt alles ab, was nicht zu euch gehört

Es ist an der Zeit, den Spieß umzudrehen und die Übeltäter am langen Arm verhungern zu lassen. Das System ist am Anschlag und steht kurz vor dem Kollaps. Stehen wir auf und geben ihm den finalen Todesstoß, indem wir alles Vergangene hinter uns bringen. Lasst uns eine Flamme der Solidarität entzünden und für die Gerechtigkeit einstehen. Jetzt gilt es, eine breite Aktion der Unterstützung zu mobilisieren und den verdienten Ausgleich für unsere Bemühungen einzufordern. Auf uns wartet das unendliche Bewusstsein von Liebe, Frieden und Freiheit. Wir dürfen weiterhin in uns wachsen, um unsere spirituellen Ressourcen immer mehr für die kosmische Liebe zu öffnen. Ob nach oben und nach unten oder nach innen und nach außen, es gibt keine Grenzen, was die Ausdehnung in die Liebe angeht. Wir sind noch lange nicht dort angekommen, wo wir sein könnten

und irgendwann auch sein werden. Darum lässt uns den Weg dafür freimachen und alles, was uns daran hindert, in uns selbst beseitigen. Wir werden uns dabei gnadenlos unseren Schatten stellen und zwischen Eigen- und Fremdenergien unterscheiden lernen. Ganz zu uns selbst kommen und alles andere abschütteln.

Die ungeschminkte Wahrheit anschauen, auch wenn es für uns unheimlich ist und weh tut. Erst, wenn unser konditionierter Verstand, mit all seinen Glaubensformeln, Denkmustern und den gewohnten Verhaltensweisen, von seiner alles überragenden Stellung abgewichen ist, werden wir zu dem, der wir wirklich sind. Wir haben uns durch die Krönung des Verstandesdenkens selbst von unserer Natur entfernt und finden langsam, aber sicher, wieder zu unserem wahren Sein zurück.

Das Gesetz der Resonanz hilft uns auf dem Weg

Auf dem Weg der seelischen Rückverbindung trifft man nun überall Gleichgesinnte, die ebenfalls beschlossenen haben, dem inneren Lockruf zu folgen. Dabei wird eine magnetische Anziehungskraft ausgestrahlt, die viele, altbekannte Mitglieder der eigenen Seelenfamilie wieder erscheinen lässt und gemeinsam zu Heil sein und Ganzwerdung führt. Wessen Leben nämlich in dieser spannenden Zeit darauf ausgerichtet ist, den Spuren der Wahrheit zu folgen, dem werden genau die Menschen, Situationen und Dinge geschickt, die er für deren Erkundung und Bestätigung zu seiner Weiterentwicklung benötigt. Das liegt an der ehrlichen Absicht und offenen Bereitschaft, sich mit sich selbst und der Welt bewusst auseinanderzusetzen. Seine Bestimmung im Abenteuer des Wiederentdeckens der lange vergessenen Ahnenschätze zu erkennen und zielgerichtet nach den herzensgetreuen Folgen der geistigen Ordnung zu leben.

Was du ausstrahlst, das empfängst du auch. Gibst du deine Liebe für eine bestimmte Sache ins kollektive Feld hinein, bekommst du genau das auch vor dir und in dir präsentiert. Hier wirken die Gesetze der resonanten Anziehung und der Entsprechung schwingungsmäßiger Gleichheit im Einklang. Du brauchst nur

die Entscheidung zu treffen, fortan auf richtig, geradlinig, konsequent, prinzipientreu, diszipliniert, authentisch und rechtschaffen durchs Leben zu gehen. Für alles Weitere sorgt das Universum, in Abstimmung mit deinen Glaubenssätzen und dem Unterbewusstsein. Die Suche im Außen endet stets mit einem Finden in deinem Inneren. Sie führt dich immer wieder zurück zu dir selbst.

Die Macht des Gewahrseins

Denn es gibt nur den gegenwärtigen Moment des Hier und Jetzt, keine Zeit zu gewinnen und keine zu verlieren, alles Sein und Nicht-Sein ist ewig präsent und immer verfügbar.

Wenn das klar ist, hört jeglicher Widerstand auf und wir treten ein in den Fluss der Unendlichkeit. Wir verkörpern alle unser ureigenes Trauma, das wir seit Anbeginn der Zeiten mit uns tragen und sind jetzt hierhergekommen, um uns endlich den damit verbundenen Ängsten zu stellen und diese zu bereinigen. Das Trauma des sich selbst unbewussten Unterbewusstseins, das seine stets neu kreierten Ängste durch die Gedanken des Mangelerlebens formuliert und somit in der Realität manifestiert. Dafür durchwandern wir die Abgründe des menschlichen Daseins und erkunden den uns allen zu Grunde liegenden Schmerz der Depression des Abstiegs in die Unterwelt.

DAS HERMANNSDENKMAL IM TEUTOBURGER WALD –
SYMBOL FÜR DEN SIEG DER CHERUSKER GEGEN DIE RÖMER



Seelen opfern sich dafür, um eine Rolle zu spielen, die andere dazu bringt, ihre Lektionen zu lernen.

Wenn sich die Menschen nicht mehr als die alleinigen Besitzer der Erde ansehen und eine wohlwollende, demütige Haltung an den Tag legen, die Fülle ihres Reichtums dankbar mit anderen teilen und sich für die Natur verantwortlich zeichnen, können wir alle ein paradiesisches Leben führen und die Welt in einen Himmel verwandeln. Die Wurzeln eines Volkes sind wie die eines großen Baumes. Sie können auf Dauer nur dann gesund bleiben und das Wachstum fördern, wenn sie ausreichend Aufmerksamkeit, Fürsorge und Nahrung zum Gedeihen erhalten. Schon die großen Gelehrten der alten Kulturen wussten um unser göttliches Erbe. Die Macht, die in jedem Menschen verborgen schlummert und schon seit Äonen geduldig auf ihre Erweckung wartet. In dieser Zeit der Wunder sind viele von uns dicht daran, ihren himmlischen Samenkern sprießen zu lassen. Bist auch du dazu bereit, dein

wahres Selbst zu entdecken und dich so kennenzulernen, wie du wirklich bist? Fernab von dem, was man dir beigebracht hat, zu sein? Dein Glaube, deine Erwartungen, machen dich zu dem, als der du erscheinst. Darum wähle weise, wem du folgst und fühle tief in dich hinein, ob dort nicht jemand auf dich wartet, dessen Stimme dir vertraut vorkommt. Fasziniere dein Leben neu und entfalte deine Schätze, die du mitgebracht und gut versteckt hast. Entdecke die Liebe für dich, deine Nächsten, die kleine Volksgemeinschaft und große Menschheitsfamilie. Sei verbunden mit allem Lebendigen auf der Erde und erforsche die Heimat der Sterne in den Weiten des All-Seins. Werde zur Heilung, die du dir schon lange ersehnt und rette damit die (deine) Welt.

Liebe Grüße und alles Gute, wohin auch immer deine Reise dich geleiten mag – Marco Haxel

AUTOR: Marco Haxel



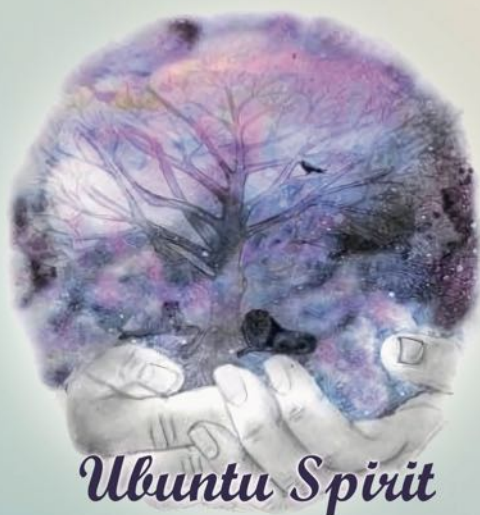
Heiler, Medium, Lebensberater,
Ernährungscoach,
Bewusstseinstrainer,
Autor/Redakteur/Freier Journalist

Heilquelle
Marco Haxel
Gillwiese 9, 56355 Bettendorf

Tel.: 015238552528
info@medial-heilen.de
www.medial-heilen.de

Werde Mitglied bei Ubuntu Spirit

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



Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige
Dorfgemeinschaften



Der **Weg** zu grenzenloser Weite

„Als Seele sind wir grenzenlos!“
Jedoch spüren wir diese grenzenlose Freiheit meist lediglich in besonderen Momenten. Und empfinden doch häufig eine Sehnsucht danach.

Normalerweise besitzen wir lediglich eine vage Ahnung von den inneren Möglichkeiten, die in unseren Händen liegen. Und wirklich gewiss sind wir uns oft nur unserer einschränkenden Sicherheiten.

Wir wissen für gewöhnlich wie wir in unserem Leben zurecht kommen, ohne aus der Bahn geschleudert zu werden, d.h. ohne bedeutend abzuheben. Obwohl ein bisschen Höhenluft vielleicht nicht schaden würde. Ein wirklich tiefes seelisches Erleben hat noch niemanden vom Weg abgebracht. Vielmehr stellt es die Essenz des inneren, spirituellen Weges dar (nur geschieht es eben nicht auf Knopfdruck...).

Wir wollen oft nicht glauben, dass wir frei und grenzenlos veranlagt sind, da wir zu stark die selbst auferlegten Begrenzungen wahrnehmen und diese auch allzu gewissenhaft verinnerlicht haben. Wir backen lieber kleine Brötchen als eine große Torte. Und doch sollten wir uns nicht damit zufrieden geben. Die Ahnung, die zu uns spricht, dass sich viel mehr hinter dem Leben verbirgt, wird zu selten Gewissheit. In den wenigen Momenten, in denen wir hinter

den Schleier der alltäglichen Sinneswahrnehmung blicken dürfen, wird uns eindringlich bewusst, woraus die Quelle des Lebens gespeist wird. Es sind das innere Erleben und der inwendige Strom, die von unserer Seele ausgehen, welche unser Dasein lenken und bestimmen. Wir dürfen die seltenen Augenblicke, in denen unsere Seele im wahrsten Sinne des Wortes voll zum Vorschein kommt, als Wegweiser und Hinweise auf unser Geburtsrecht der Selbsterkenntnis und -verwirklichung aufnehmen. Auch wenn uns nicht immer der vollkommene Durchblick gewährt wird, so können wir doch auf die Momente spiritueller Klarsicht bauen und darauf vertrauen, einen Einblick in das große Ganze erhalten zu haben.

Es bedeutet Gnade, wenn wir Ausblicke in die geistige Welt genießen dürfen und auch, wenn wir in der Lage sind, ohne tiefere innere Schau, an die geisti-

ge Realität zu glauben. Wie schreibt Paulus im Korintherbrief so trefflich: „Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umrisse, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so wie ich auch durch und durch erkannt worden bin. Für jetzt bleiben Glaube, Hoffnung, Liebe, diese drei; doch am größten unter ihnen ist die Liebe“ (Korintherbrief 1,12-13). Über dem Glauben, der Ahnung an höhere Realitäten und Gesetzmäßigkeiten steht noch die Tat, der Lebenswandel, der von Liebe und Hingabe an den Nächsten geprägt ist.

Dann tun sich nämlich die inneren Türen von selbst auf. Wo unser Herz sich offen darbietet, bleibt es nicht aus, dass wir erhoben werden. Wenn Jesus sagt: „Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“, dann liegt darin nicht nur eine



altruistische Aufforderung zur Selbstlosigkeit, sondern sogar ein praktischer Weg zur Selbstverwirklichung beschlossen. Denn nur über den hingebungsvollen Austausch mit unserem Nächsten gelangen wir auch zu einem tieferen Selbstverständnis und in echten Kontakt zu unserem eigenen Selbst. Und durch das selbstlose Dienen am Mitmenschen mag uns auch mal eine innere Schau geschenkt werden, die von der Essenz des Daseins, nämlich von „in Beziehung-Sein“ zum höheren Selbst zeugt.

Rückzug, Austausch,
Miteinander

Der Weg zu tieferen Einsichten führt nicht nur über Rückzug und Kontemplation, sondern auch gerade über lebendigen Austausch und ein Miteinander-Sein. Die Praxis des Herz-Öffnens kennt unzählige Mittel und Möglichkeiten, die in den verschiedenen Traditionen ganz unterschiedlich ausgestaltet sind. Die Sufis machen es anders als die Christen und die Christen anders als die Hindus. In diesem Zusammenhang sei darauf

hingewiesen, dass die Besinnung und Verehrung von Shakti, also dem weiblichen Prinzip des Göttlichen, uns in diesem neuen Zeitalter besonders leicht Herzensräume eröffnet. Es genügt eigentlich eine simple Besinnung in Form eines Verbundenseins in Gedanken während der Meditation. Und schon

GRENZENLOSE FREUDE SPRENGT DEN BEGRIFF DER FÜLLE

fühlt man sich der weiblich-göttlichen Energie nahe. Ich empfehle immer es einfach mal auszuprobieren, denn es ist tatsächlich erstaunlich einfach, eine Resonanz zu erzielen.

Die Wahrheit ist ein pfadloses Land.

Es gibt reiche Schätze zu heben und wir dürfen unseren eigenen Weg dahin wählen. Wir sollten nur wachsam und experimentierfreudig sein, dann wird sich unser persönlicher Weg auftun.

Franz Kafka hat es so umschrieben: „Wege, die in die Zukunft führen, liegen nie als Wege vor uns. Sie werden zu Wegen erst dadurch, dass man sie geht.“ Und Jiddu Krishnamurti hat es in die Worte gefasst: „Die Wahrheit ist ein pfadloses Land.“ Man muss auf sein Herz hören, nicht auf vorgefasste Meinungen und bereit sein, ausgetretene Pfade zu verlassen und sich den Weg durch das Dickicht zu bahnen. Nur dann können wir davon ausgehen, uns selbst zu begegnen.

Wenn wir uns selbst wirklich anschauen, schauen wir auch wie von selbst den Nächsten an. Begegnen wir uns selbst, begegnen wir auch einander, das bleibt nicht aus. Der Strom der Liebe kann uns führen, dann wird nichts schiefgehen. Paulus schreibt ja nicht zufällig im Korintherbrief (Korinther 13,1-13), dass die Liebe am höchsten steht. Die Liebe stellt das alles im Universum durchdringende Prinzip, das in allem pulsiert, dar. Sie ist für die Schöpfung verantwortlich. Der liebende Logos bedeutet das Alpha und Omega des Kosmos. Und das gilt im Gro-

ßen wie im Kleinen. Normalerweise gehen wir nur davon aus, dass wir Liebe benötigen, aber dabei übersehen wir, dass wir zuallererst bereit sein dürfen, Liebe zu geben – dann werden wir wie von selbst auch empfangen. „Gebt und es wird Euch gegeben werden“, heißt es in der Bergpredigt. Aber wir haben die grundsätzlichen Prinzipien des Lebens noch nicht vollends verinnerlicht. Bislang verspüren wir zwar gelegentlich den Mangel an Liebe, aber noch selten auch die innere Notwendigkeit, uns selbst an andere zu verschenken.

Innere Hemmschwellen

Die Liebe steht in unmittelbarem Zusammenhang zu unserem Bedürfnis nach Grenzenlosigkeit, da wir nur in der Lage sind zu lieben, wenn wir uns frei und ungehemmt dem Anderen zuwenden. Wir müssen dazu alle inneren Hemmschwellen und Mauern fallen lassen. Im Buddhismus und Zen strebt man vollkommene Leere an, um das Einssein mit dem höchsten Prinzip zu erlangen. Leere ist aber letztlich nur ein Äquivalent von Grenzenlosigkeit.

In der westlichen Hemisphäre würde man eher von Erfüllung sprechen, wollte man den Zustand uneingeschränkter und vollkommener Liebe beschreiben. Aber eine grenzenlose Freude sprengt im Grunde noch den Begriff der Fülle und lässt sich eher als ekstatisches Einssein mit dem Ursprung und der Quelle allen Lebens bezeichnen.

Tatsächlich reichen für die Beschreibung der transzendenten Wirklichkeit der Seele menschliche Begriffe und Worte nicht aus. Weshalb in diesem Zusammenhang häufig von Stille oder Schweigen die Rede ist. Zu groß und unfassbar scheint das Mysterium.

Trotz allem können wir uns auch im täglichen Leben dem Grenzenlosen annähern. Wir müssen lediglich in uns hineinhören, dann stellen wir fest, wo in uns noch Brücken zu bauen und Mauern niederzureißen sind. In Form von schlechten Gewohnheiten und Vorurteilen lauern manchmal noch allerlei Hemmnisse und Hürden, die zu nehmen sind, wollen wir echte Schritte in die Transzendenz unternehmen.

Die transzendente Ewigkeit ist jetzt und wir können sie schon kosten, wenn uns etwas Gnade zuteil wird. Manchmal reicht so ein Moment für das ganze Leben. Sonst müssen wir auf unsere Ahnung und unseren Glauben vertrauen und uns die Möglichkeit offen halten, dass sich die Tür doch nochmal öffnet und wir einen Blick auf das Ewige und Unnennbare werfen dürfen. Die Möglichkeiten dazu sind grenzenlos... – es kann in jedem Augenblick geschehen.

AUTOR: Axel Pathe
axel-pathe@web.de

<https://www.facebook.com/Spiritualitaet.ohne.Illusionen>

<https://www.facebook.com/groups/4022798467784717>

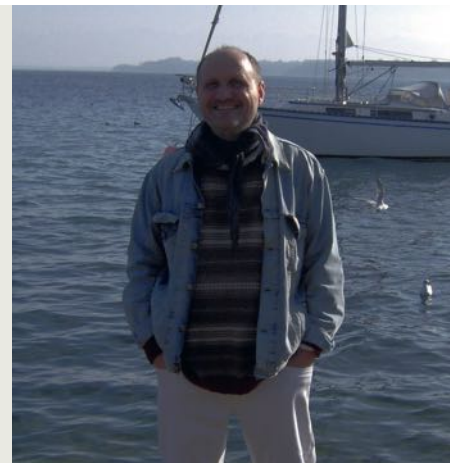


MODERNE SPIRITUALITÄT FÜR DAS TÄGLICHE LEBEN – DIE SPIRITUELLE SUCHE ENTSPANNT UND GELASSEN ANZUGEHEN...DIESE GRUNDIDEE VERPACKT AXEL PATHE IN EINFACH VERSTÄNDLICHER UND KLARER FORM. ZEITLOSE INSPIRATIONEN, DIE IN BELIEBIGER REIHENFOLGE GELESEN WERDEN KÖNNEN. SPIRITUALITÄT OHNE ILLUSIONEN MACHT DEUTLICH WIE SCHLICHT UND UNKOMPLIZIERT DER PERSÖNLICHE WEG ZUR SELBSTVERWIRKLICHUNG SEIN KANN.

BIOGRAPHISCHE SKIZZE

Axel Pathe, 1969 in München geboren, studierte Pädagogik, Psychologie und Philosophie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München und beschäftigte sich bereits in früher Jugend mit Spiritualität und praktiziert seit dem 21. Lebensjahr Meditation.

In seiner freien Zeit schreibt er gerne Beiträge für diverse Internetportale und Zeitschriften. Vor kurzem veröffentlichte er das Buch „Spiritualität ohne Illusionen“. Seit 20 Jahren arbeitet er mit Menschen am Rande der Gesellschaft und hilft augenblicklich im Rahmen seiner pädagogischen Tätigkeit unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen beim Erwachsenwerden.



Das persönliche Erleben von wesentlichen Höhen und Tiefen auf dem inneren Weg führte zu einer umfassenden und ganzheitlichen Auffassung von lebendiger Spiritualität, die er gerne in seinem Buch und seinen Beiträgen mit anderen Suchern auf dem Pfad teilen möchte.

Mein Weg zur selbstbestimmten Alleingeburt

Meine Reise zu diesen Erfahrungen,
ich spreche von Erfahrungen in
der Mehrzahl, da ich mittlerweile
schon dreimal allein geboren
habe, hat tatsächlich mit einer
physischen Reise begonnen.

Gemeinsam mit meinem Lebenspartner befand ich mich auf dem Weg nach Spanien in einem Wohnmobil. Ich war 25 Jahre alt, als ich am Anfang dieser Reise den positiven Schwangerschaftstest in meinen Händen hielt. Dieses Ergebnis stellte mein ganzes Leben auf den Kopf und trotzdem beschlossen wir, das Abenteuer ins Unbekannte zu wagen.

Die ersten drei Monate waren damit gefüllt, mein Schicksal zu akzeptieren. Denn ich gehörte zu den Frauen, die getrieben von Abenteuerlust, nicht an das Kinderkriegen dachte. Wir wussten weder, wo und wie lange wir in Spanien sein würden. Gleichzeitig stellte sich aber in mir die Frage: „Wie und wo werde ich dieses Kind auf die Welt bringen, wenn ein Krankenhaus KEINE Option ist?“

Warum war eine Geburt im Krankenhaus keine Option für mich? Nun, allein die Geburtserfahrung meiner eigenen Mutter war Grund genug, nicht ins Krankenhaus zu gehen. Sie erlebte die Geburt mit mir als äußerst entmündigend und fremdbestimmt. Und das ist nichts Seltenes. Gewalt während der Geburt ist überall auf der Welt Thema, auch in Österreich oder Deutschland. Die Autorin Christina Mundlos klärt über die Gewalt und Entmündigung der Gebärenden in vielen Kreißsälen Deutschlands auf, in ihrem Buch „Gewalt unter der Geburt: Der alltägliche Skandal“, erschienen 2015 im Tectum Wissenschaftsverlag. In den von ihr gesammelten Erfahrungsberichten beschreiben Mütter und Hebammen, wie medizinisch unnötige Kaiserschnitte durchgeführt werden, nicht genehmigte Genitalverstümmelungen stattfinden und von unnötig vielen und brutal durchgeführten vaginalen Untersuchungen, verweigerten Schmerzmitteln und festgeschnallten Frauen. Gebärende werden allein gelassen und beleidigt, ihre Selbstbestimmung missachtet und Operationen ohne Betäubung durchgeführt.

Schlimm genug, wenn eine Gebärende diese Umstände während der Geburt erleben muss, aber die „Nachwehen“ einer solchen Erfahrung sind womöglich noch schlimmer. Im

schlimmsten Fall erleidet die Mutter ein sogenanntes „Geburtstrauma“. Die Folgen eines Geburtstraumas können z.B. Angstzustände, körperliche Schmerzen, anhaltende Selbstzweifel und Versagensgefühle sein, und können bis hin zu Albträumen, einer gestörten Bindung zwischen Mutter und Kind sowie zukünftigen Problemen in der Partnerschaft oder einer posttraumatischen Belastungsstörung führen. Auch das Kind kann durch Gewaltanwendung während der Geburt massiv Schaden erleiden, sowohl körperlich als auch seelisch. Ich möchte auf keinen Fall verallgemeinern und Ängste schüren, denn es gibt auch Krankenhäuser, in denen schöne und friedvolle Geburten stattfinden.

Mit diesem Hintergrundwissen und der Ungewissheit, wo ich mich zum Zeitpunkt der Geburt aufhalten würde, war ich entschlossen, mich auf die Recherche nach Alternativen zu begeben. Dabei stieß ich auf den Begriff „Alleingeburt“. Es schien mir zunächst ein etwas befremdlicher Gedanke ein Kind „alleine“ zu gebären. Aber je mehr ich das Internet durchforstete, desto mehr Informationen erhielt ich dazu. Es gab bereits einige Bücher, unzählige Videos und sogar Filme zum Thema „Alleingeburt“ und „selbstbestimmt Gebären“. Ich empfand die Idee als sehr verlockend, denn es gab mir ein Gefühl von Selbstermächtigung und Unabhängigkeit. Ich würde selbst meine Schwangerschaft und Geburt gestalten, unabhängig von irgendwelchen stressigen Kontrolluntersuchungen und Tests und unabhängig von meinem Aufenthaltsort. Ich studierte mich regelrecht in die Thematik hinein und es wurde immer mehr zu einer inneren Sicherheit, diesen Weg gehen zu wollen. Auch mein Partner unterstützte mich voll und ganz bei dieser Entscheidung. Es war mir wichtig, mich mit positiven Geburtsgeschichten und positiv denkenden Menschen zu umgeben. Natürlich kamen auch bei mir Ängste auf. Ich habe mit diesen Ängsten und Sorgen bewusst gearbeitet und sie von negativen Glaubenssätze in positive gewandelt. Außerdem habe ich mit Affirmationen, Meditationen, Yoga und innerer Ausrichtung auf ein positives Geburtserlebnis hingearbeitet.

Im sechsten Monat der Schwangerschaft kehrten mein Lebensgefährte und ich zurück in die Heimat, um hier unser endgültiges Nest für die Geburt vorzubereiten. Es war der Zeitpunkt, als ich das erste Mal den Gang zu einer Frauenärztin für eine Kontrolluntersuchung machte.

Nach dem Arztbesuch musste ich jedoch feststellen, dass mein Selbstvertrauen, welches ich über die Monate aufgebaut hatte, mit einem Schlag zu nichts gemacht worden war. Aus der Hoffnung auf ein ärztliches Beratungsgespräch für Informationen rund um meine Schwangerschaft und Geburt, als unterstützende Maßnahme für meine Alleingeburt, wurde ich mit Risiken und möglichen Eventualitäten konfrontiert. Mir wurde nahe gelegt noch mehr Ultraschalls und zusätzliche Untersuchungen zu machen und dass es höchste Zeit wäre, mir eine Hebamme für die Geburt zu organisieren. Für mich war das eine absolute Überforderung in diesem Moment.

Ich empfand die Erfahrung mit der Ärztin so, wie Mascha Grieschat hier beschreibt:

„Angst ist das prägende Gefühl. Medizinische Kontrollen (CTG, Nackenfaltenmessung, Bluttests) beschwichtigen die Beunruhigungen meist nur oberflächlich. Die Geburt wird unterschwellig oder ganz offen als etwas extrem Gefährliches, nicht als etwas Normales, Kraftbringendes, Schaffbares dargestellt. Die (versteckte) Botschaft: Nur im Krankenhaus könne man dieses Risiko gut überwachen.“

Das Thema mit der Hebamme war leider auch nicht einfach für mich, denn es stellte mich vor eine finanzielle Frage. Grundsätzlich schätze ich den Beruf der Hebammen sehr, jedoch übernimmt die österreichische Krankenkasse nur eine Hebammenberatung während der ganzen Schwangerschaft. Zusätzliche Untersuchungen durch eine Hebamme werden nur anteilig übernommen. Durchschnittlich beläuft sich eine Hausgeburt mit Hebammenbetreuung auf zirka 1.600 bis 2.000 Euro, von dem nur ein gewisser Teil rückerstattet wird. Dazu kommt, dass

das Finden einer Hausgeburtshebamme schwieriger ist als gedacht, denn viele Hebammen bieten keine Hausgeburt mehr an, aufgrund von möglichen Risiken und Schäden, die eventuell Schadensersatzforderungen durch die betreute Mutter und damit einhergehend, Gerichtskosten für die Hebamme nach sich ziehen könnten. Es wird daher immer öfter zu einer Klinikgeburt geraten. Im Jahr 2019 kamen laut Statistik Austria nur mehr 1,1% der Kinder am Wohnort der Mutter zur Welt. Generell ist auch der finanzielle Aspekt beim Thema Geburt zu hinterfragen, da eine gesunde Geburt zu Hause die Krankenkasse weitaus weniger Geld kosten würde als eine hochtechnisierte Krankenhausgeburt. Und dennoch wird nur letztere zur Gänze von der Krankenkasse übernommen.

Ich beschloss, mich ganz auf mein Gefühl zu verlassen und meinem Partner zu vertrauen. In den letzten Wochen meiner Schwangerschaft bauten wir uns unsere Wohlfühlzone. Dort gebär ich letztendlich in tiefer Entspannung, in einer Badewanne im Freien unterm Sternenhimmel. Mein Lebensgefährte improvisierte eine Gasflamme unter der Badewanne, die das Wasser warm hielt. Ich war begleitet von dem Menschen den ich liebe. Ich konnte mich ganz auf mich konzentrieren und der Geburt ihren Lauf lassen. Das ermöglichte mir und dem Kind eine wundervolle und entspannte Geburt.

Zusammenfassend kann ich meine Geburtsvorbereitung in drei Schritte gliedern:

Schritt 1: Informationsbeschaffung

Ich habe mir all die Informationen geholt, die ich brauchte, um mit ruhigem Gewissen und Vertrauen auf die Geburt zusteuern zu können. Informationen fand ich in Videos, Büchern und Blogs. Je mehr ich selbst über den Prozess der Schwangerschaft und Geburt bescheid wusste, desto bestärkter war ich. Ich hatte dadurch ein intensiveres Verständnis über meinen Körper und konnte so ein starkes Vertrauen in mich und meine Fähigkeit als Frau, natürlich gebären zu können, aufbauen.

Schritt 2: Aktives Gestalten einer positiven Schwangerschaft & Geburt

Dieser Teil beschäftigt sich vor allem mit der geistigen Haltung und Vorstellungskraft von uns Frauen. Bei der inneren Ausrichtung geht es darum, was und wie denke ich über den Geburtsprozess und wie stelle ich ihn mir vor. Ich muss verstehen, dass die Materie der geistigen Vorstellungskraft folgt, deshalb kann ich Kraft meiner Gedanken und Emotionen aktiv die Geburt mitgestalten. Je detaillierter und positiver ich mir die Geburt vorstelle, je öfter ich dieses aktive Gestalten praktiziere, desto effektiver das Ergebnis. Das gilt auch für das Umfeld, das uns während der Schwangerschaft und Geburt umgibt. Je positiver und bestärkender die Menschen, die uns begleiten und mit denen wir in Kontakt stehen sind, desto entspannter verläuft die Schwangerschaft und damit auch die Geburt. Es gibt viele Möglichkeiten, an der inneren Ausrichtung zu arbeiten. Meditation, Affirmationen und Yoga sind Beispiele.

Schritt 3: Erkennen & Wandeln der eigenen Ängste und Glaubenssätze

Das ist womöglich der schwierigste Part, denn hier reisen wir Frauen in tiefere Ebenen unseres Bewusstseins und auch in möglicherweise uns unbekanntes Terrain. Hier holen wir an die Oberfläche, was uns am meisten Angst macht, wenn wir an die Geburt denken. Es ist ein extrem wichtiger Part, denn hier entscheidet sich, ob wir die Geburt nicht nur selbstbestimmt gestalten wollen, sondern auch können. Nichts steuert unser Tun und Denken effektiver als Angst. Und in unserer Zeit, wo wir als Frauen sehr selten realitätsnah mit dem Thema Geburt und Schwangerschaft in Berührung kommen, dominiert die Vorstellung, dass dies Dinge sind, die wir lieber in die Hände vom „Fach“ legen. Dabei sind es unsere eigenen Hände, in denen die Kompetenz und das Urwissen liegt. Es gibt einige Methoden wie zum Beispiel Schattenarbeit, NLP und Journaling – nur um einige zu nennen – mit deren Hilfe wir Ängsten und blockierende Glaubenssätze umprogrammieren und in kraftvolle und stärkende Affirmationen verwandeln können.

Besonders wichtig ist die Unterstützung des eigenen Partners. In meinem Fall war ich in der glücklichen Position, dass mich mein Lebensgefährte voll und ganz in meiner Entscheidung unterstützt hat und von sich aus meine Geburtsassistentin übernahm.

Nach nun drei wundervollen, selbstbestimmten Geburten ohne Begleitung eines Arztes oder Hebamme, kann ich sagen, dass am allerwichtigsten die Erkenntnis ist, dass eine Geburt das wohl natürlichste und wahrscheinlich mächtigste Ereignis im Leben einer Frau ist. Warum also sollte eine Geburt dann nicht auch einfach, stress- und angstfrei sein? Warum bräuchte eine Frau einen ganzen medizinischen Apparat um sich herum, der vorschreibt, wie dieses natürliche Ereignis vonstattenzugehen hat?

Je mehr eine Frau selbst über den in ihr stattfindenden Prozess weiß, an ihren Ängsten arbeitet, ein bestärkendes Umfeld aufbaut und sich eine friedvolle Geburt in ihr Leben zieht, desto selbstbestimmter ist diese Frau und kann auch im Fall einer Krankenhausgeburt ihre Interessen vertreten. Denn letztendlich ist das Phänomen „Geburt“ das, was unsere menschliche Existenz hier auf Erden erst möglich macht. Also sollte es zu einem ermächtigenden Ereignis im Leben einer Frau und ein friedvoller Start ins Leben für das Kind sein.



AUTORIN: Irene Savall

Wie **Innen** so Außen, wie **Außen** so Innen...

Ein Aspekt in einer „verrückten“
und „gespaltenen“ Welt...?!



Ja, verrückt! ...und doch ist es eine Welt voller Möglichkeiten und Gelegenheiten. Wenn wir uns darauf besinnen, wer WIR sind und WAS wir können, wollen, denken, sprechen und tun... Doch genau hier setzt, meiner Meinung nach, die erste Spaltung mit sich selbst schon ein.

Durch Informationen, Aussagen, Meinungen, Voraussagungen und Warnungen sind wir oft so beeinflusst, dass wir kaum zu unserer wahren, eigenen Überzeugung gelangen können.

Ich nenne es die Manipulations-Spirale. Diese kann sich in beide Richtungen auswirken. Wir können uns alles schönreden (lassen), das wäre zumindest mal eine positive Ausrichtung der Gedanken. Jedoch kann es auch in die andere Richtung gehen, eine Spirale, die uns immer tiefer und tiefer nach unten ziehen kann, emotional, seelisch, aber auch physisch... und schon sind wir in einem Strudel der Gedanken und Emotionen und fühlen uns gefangen, lahm, handlungs- und meinungsunfähig – bis hin zur Resignation und der Annahme von Einstellungen, die nicht unserem Ursprung entsprechen.

Die Wahrheit jedes Einzelnen

Der einzige Ausweg hier raus ist es, sich selbst wieder vollkommen wahr zu nehmen, zu reflektieren: Was brauche ich, was will ich und wie empfinde ich all die Informationen tief in meinem Innersten...? Denn genau dort sitzt die Wahrheit jedes Einzelnen. Fremdsteuerung und die Färbung durch die Ansichten Anderer kann nur so vermieden werden – indem man sich selbst wieder allumfassend vertraut. Leicht gesagt, besonders wenn man auch schon vor dieser unentspannten Zeit damit bereits ein „kleines“ Problemchen hatte. Für mich persönlich war das Thema Vertrauen ein Aspekt, welchen ich mit erfolgreichen Sabotagemechanismen, durch selbstauferlegte Konditionierungen, außenvor gelassen habe. Wem kann man wirklich trauen, woher weiß ich, dass die Person, diese Organisation, der Verein, die Lehrer und Mitmenschen, die Banken, Versicherungen und die Politik, das Umfeld etc. es wirklich ehrlich und vertrauenswürdig mit mir meinen? Selbst wenn ich mal so richtig Mut gefasst hatte und mir vorgenommen habe, einmal zu vertrauen – wurde ich enttäuscht, belogen und sogar betrogen. Die erste Schlussfolgerung: man kann Niemandem trauen!

Irgendwann begriff ich, dass das alles doch einen Sinn haben muss, es kann doch nicht immer nur mir so gehen... So machte ich mich auf die Suche nach dem Grund. Ich hinterfragte viele Situationen in meinem Leben, in denen ich getäuscht wurde. Ich studierte meine kritischen Zeiten, mein damaliges Handeln und Denken, meine Glaubenssätze und die Personen, welche in meinem Leben Einfluss auf mich hatten.

...und da war die Lösung:

Durch mein fehlendes Selbstvertrauen ließ ich zu, dass Andere mich lenken und steuern konnten, wie SIE es brauchten, und auch so funktionieren, wie SIE es brauchen. In meinem damaligen Modus war ich sehr darauf bedacht, es immer allen recht zu machen. Ich wollte doch, dass Alle glücklich, zufrieden, heil und fröhlich sind. Dass man zufrieden mit mei-

„DU MUSST DICH SELBST
MEHR LIEBEN!“

KLINGT PRIMA, UND WIE GEHT DAS?

nem Sein, meiner Arbeit und meiner Person ist. Allen sollte es gut gehen ...und wo blieb ich? In diesem selbst erschaffenen, freiheitsfreien Raum verlor ich den Blick zu mir selbst. Hatte ich ihn überhaupt jemals gehabt? Wie sehr hatte ich denn überhaupt meine eigene Authentizität gelebt, auf mein Herz gehört, mich selbst geachtet und vertraut? Oh je, die Antwort war erschreckend! Doch um aus diesem Karussell herauszukommen, musste ich etwas verändern, soviel verstand ich – aber wie? Damals kam es mir fast vor, als wäre es ein unüberwindbares Übel. Coaches, Gurus, Heiler und Schamanen sagten immer: „Du musst Dich selbst mehr lieben!“ Klingt prima, und wie geht das? Besonders, wenn man schon Jahrzehnte keine Ahnung davon hatte, und das Leben fremdbestimmt gelebt, oftmals auch nur

ÜBERlebt hatte... Das Thema war mir bereits bekannt, und ich beobachtete auch andere Menschen, denen es an Selbstliebe fehlte; die einen wollten sie finden, andere suchen, sie entdecken, erforschen, erkaufen, erlangen, ergründen... Für welchen Weg wollte ich mich entscheiden?

Hier fiel mir zur richtigen Zeit (die geistige Welt arbeitet immer für uns!) die Rede von Charlie Chaplin, die er sich selbst zu seinem 70igsten Geburtstag schrieb, in die Hände: „Als ich mich selbst zu lieben begann.“ Ich studierte diese Rede und suchte nach der Lösung in diesen Worten – und dann kam die Lösung: Tadaaaa! – es gibt nur einen Weg – ich muss mich selbst dafür entscheiden, die Absicht setzen und MIR selbst folgen! Ich fing an, selbstständig zu erforschen, was denn nun meine Wahrheit ist? Was will ich denn für mein Leben? Manipulation – auch wenn sie gut gemeint ist – oder Selbstbestimmung auf allen Ebenen? Ich wollte definitiv frei sein, von Schmerzen, destruktiven Glaubenssätzen, Sabotageprogrammen und unreflektiertem Verhalten.

Neu geboren

Ich wollte herausbekommen: Wer bin ich eigentlich, wenn ich nur nach Innen schaue und dort entdecke, was ich denke, fühle, als meine Wahrheit empfinde und sogar danach handle...? Diese Selbsterkenntnis war für mich wie eine Neugeburt und sie machte Spaß, gelebt zu werden. Und ich glaube, dass es fast allen Menschen auf dieser Welt so geht.

Vielleicht verstärkt in dieser Zeit, weil wir, und so sehe ich diese Welt derzeit, alle mit unseren tiefsten Verstrickungen und Themen konfrontiert werden. Habe ich Grundängste, spiegelt mir diese Welt gerade die Angst (wovon auch immer) wider. Habe ich die Sehnsucht nach Freiheit, werde ich mich in dem Konstrukt der Abhängigkeit oder Befangenheit wiederfinden.

Klar gab es Widerstand im Umfeld und bei den Menschen, die mich ja so noch nicht kannten, und denen ich vielleicht ein wenig unbequem vorkam. Aber ich war glücklich. Glücklicherweise mit mir, und somit veränderte sich auch meine Welt. Sie wurde heller, freundlicher und Gleichgesinnte kamen dazu. Meine Wünsche gingen bedingungslos in Erfüllung, weil sie aus meinem Selbst entsprangen und nicht das Resultat eingepflanzter Gedanken waren. Das war mein persönlicher Wow-Effekt. Seither mache ich mir die Welt, wie sie mir gefällt – ich liebe Pipi Langstrumpf, bewunderte ihre Geradlinigkeit bereits als Kind – doch verstanden habe ich sie erst, als ich mich bewusst für MICH entschieden habe.

Genau diese Einladung möchte ich an jeden Einzelnen richten. Schau nach Innen – wer bist Du? Was brauchst Du? Was willst Du? Was ist Deine Wahrheit? – denn nur Deine Wahrheit hat Bestand in Deinem Leben! Unabhängig von dem, was die Familie, die Nachbarn, irgendwelche Institutionen oder Gesellschaften meinen. Werde Dir bewusst: WAS glaubst Du? Denn Deine innere Überzeugung wird Dich immer zur Deiner persönlichen Erfüllung führen. Wir alle, wirklich alle Menschen, haben unsere eigene Wahrheit und eine Vorstellung von unserem Leben und unserer Welt. Auch wenn es immer mehr Zusammenwirkende und Gleichdenkende gibt, was ich als sehr förderlich empfinde um die gebündelte Energie gemeinsam und für jeden Einzelnen in die richtige Richtung zu lenken. Aber auch hier bedarf es immer wieder einer Selbstreflektion. Sich selbst treu bleiben auf allen Ebenen ist für mich die große, übergeordnete Lektion und auch Herausforderung unserer Zeit. Im Positiven klingt das ja mal ganz gesund. Doch wie gehe ich mit den Meinungen, Ansichten, Handlungen und Vorstellung meiner Mitmenschen um?

Hierzu fällt mir nur die Theorie ein: „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!“ Desto mehr ich also „gegen“ etwas bin, mich damit befasse, mich aufrege, empöre und reinsteigere,

desto mehr wird sich auch diese Energie in meinem Leben als Thema zeigen. Somit erschaffe ich mir eine Welt, welche ich doch gar nicht haben möchte. Ich habe doch dagegen gehandelt und gedacht!? Genau hier liegt die Krux. Ich habe so viel Energie aufgebracht, um es abzuwehren, um es NICHT zu bekommen und es NICHT zu erleben! Wieso ist es dann trotzdem ein fester Bestandteil in meinem Leben geworden? Weil wir dem so viel Aufmerksamkeit geschenkt haben, dass es sich eingeladen gefühlt hat, sich in unserem Mindset als Information breit zu machen, und somit unweigerlich eine Manifestation im Außen verursacht haben. That's it.

Alles passiert aus einem Grund!

...und wenn es etwas gibt, womit ich nicht konform gehe, lasse ich es liebevoll da, wo es für die Menschen, welche diese Energie zum Lernen, Erfahren oder Erleben benötigen, abrufbar ist. Ich hole es nicht in mein Feld, indem ich mich damit befasse, darüber grübele, eruiere und versuche zu unterdrücken. Jeder Widerstand gegen Etwas ist auch eine anziehende Kraft. Energie selbst ist so lange neutral, bis ich ihr einen Wert gebe, in Form von Gedanken oder Taten. Drum nähre Deinen eigenen, geistigen Garten mit den Informationen, Gedanken, Worten, Gefühlen, Menschen und Themen, welche Dir guttun und Dich zuversichtlich stimmen. Bau keinen inneren Widerstand auf, wenn etwas nicht Deiner inneren Überzeugung entspricht, lass es liebevoll und ohne Wertung stehen, und finde wieder zu Deiner eigenen Überzeugung zurück.

Zeit für Deine Wahrheit

Wenn Du Dir mal unsicher bist, was oder wem Du wirklich glauben sollst, mache eine kleine Übung, in der Du Dir für ein paar Minuten Zeit für Dich selbst und das aktuelle Thema nimmst. Setze, oder lege Dich in Ruhe hin, werde Dir der Anforderung bewusst und bitte Dein Inneres Selbst, Dir Deine individuelle Wahrheit darüber zu nennen. Dieses kann sich in

Bildern, Farben, schönen Gefühlen, Wärme im Herzen oder angenehmes Empfinden im Solarplexus äußern. Dann schaue noch mal, wie sich die gegenteilige Information anfühlt... Deine Gefühle sind immer der Kompass – sie sagen Dir die Wahrheit, Deine Wahrheit – sie sind nicht manipulierbar! So alt der Spruch auch ist, aber er passt: „Achte auf Dein Bauchgefühl!“

So kannst Du Dich zu jeder Zeit, zu jedem Thema, jeder Anforderung, jeder Unsicherheit, immer selbst abfragen. Wichtig ist natürlich, dann auch danach zu handeln, auch wenn es manchmal sehr viel Mut erfordert. Doch vertraue: Mut wird immer belohnt! Drum, bleibe Dir selbst treu – somit kannst du ein Leuchtturm für viele Suchende in diesem unruhigen und bewegten Meer der Meinungen, Informationen und Themen sein.

Jeder Mensch hat seine eigene individuelle Welt, welcher er sich so kreieren kann, wie er es möchte. Bei 7,8 Mrd. Menschen treffen genauso viele Welten aufeinander. All diese Welten bilden gemeinsam ein kleines Universum – und durch die Verbindung jedes Einzelnen in seiner Einzigartigkeit und Individualität – können wir es zu einer großen, starken, kraftvollen Einheit werden lassen.

Licht- & Liebevolle Grüße
Eure Heike

AUTORIN: Heike Kastner
www.charisma-institut.de



Dualität

überwinden?

 Erwachen der Seele

Du möchtest die globale Sendung „Irrenhaus“ gerne abschalten und lieber DEIN „Paradies auf Erden“ einschalten? Klar!

Aber ganz so einfach ist es nicht. Oder doch? Das Entscheidende geschieht nämlich IN DIR – und ist gar nicht sooo schwer.

Hier geht es nicht um billige Tricks, wie du deine Brille rosa färben kannst.

Wenn du dafür bereit bist, tauche mit mir ein, in **tiefe, seelische Bereiche**, in denen DEIN GEFÜHL feste Nahrung bekommt.

Zeitenwende - Jetzt?

Es gibt viele Vorstellungen und Erklärungsversuche, wie wir als Menschheit den Schritt in ein neues, goldenes Zeitalter schaffen werden.

Meine Meinung dazu ist, dass diesen Schritt **nur JEDER EINZELNE** IN SICH schaffen kann. Und dass auch für dich die Dualität eine ganz zentrale Rolle spielt.

Die ist nämlich ein Bewusstseins-Gefängnis, aus dem du raus musst,

wenn du wahrhaftig Teil der neuen Welt werden möchtest.

Dualität - ist WAS genau?

Also... kurz zusammengefasst hier der **Rahmen**, in dem wir uns MEINER ERKENNTNIS nach befinden:

Dort, wo ALLES EINS war, ist und immer sein wird (innerhalb unseres Schöpferwesens), gab es – jenseits von Raum und Zeit – vor langer Zeit einmal einen starken Impuls:

Etwas NEUES zu erleben.

So schuf dieses Wesen IN SICH einen Raum; durch die Illusion einer **Trennung**. Ein Raum, in dem sich unsere gesamte Schöpfung befindet. Mit allen Universen, Dimensionen, Galaxien, Schwingungsfrequenzen etc.

Alles, was in die Schöpfung hinein kam, ist durch Raum und Zeit in **zwei Hälften** zerrissen worden: in seine „dualen Gegensatzpaare“.

So ähnlich, wie die zwei Seiten einer Münze, die du NIE GLEICHZEITIG sehen kannst. Es sei denn, du nutzt einen Spiegel!

So entstanden Licht und Dunkel, heiß und kalt, männliche und weibliche Energie und ALL-ES.

Wofür das alles?

Der Plan war - soweit ich ihn **selbst** erblickt habe – dass unser Schöpferwesen erstmals etwas wirklich NEUES erleben wollte.

Wofür es notwendig war, erst einmal Dunkelheit zu erschaffen; damit im

zweiten Schritt (metaphorisch gesprochen) das Licht SICH SELBST erkennen kann... – um DANN in einem wahrhaftig neuen Bewusstsein etwas Neues erschaffen zu können.

Und wo stehen wir jetzt?

Meine ganz persönliche Wahrnehmung ist, dass die „Manifestation des dunklen Zeitalters“ Anfang 2020 vollendet war und das Neue Zeitalter seitdem **mit Vollgas** in die Manifestation geht.

Nun gibt es nur noch das klitzekleine Problem, dass das Alte erstmal **weg muss**, damit das Neue sich überhaupt entfalten kann. Und DAS ist KEIN Spaziergang.

Da sind so einige dagegen – die seit Ewigkeiten die Macht über so ziemlich alles in IHREN Händen **halten**.

Das ist der Grund, wieso die neue Zeit leider **nicht** einfach „aufplöppen“ kann; wieso SO viele Widerstände das Neue bekämpfen.

Aus meiner Sicht ist jedoch eine Antwort genau richtig: ein Ja! Zum Wandel.



Und WER soll das ändern?

Viele hoffen auf Außerirdische, mächtige Engel oder auf Donald Trump. Mein Gefühl ist, dass das **so** NICHT klappen wird.

WIR – als Ebenbilder und **lebendige Teile** unseres höchsten, all-einen Schöpferwesens – sind HIER, um diesen Prozess zu GESTALTEN.

Wir sind NICHT Opfer, nicht machtlos. Wir SIND **selbst Schöpferwesen**, die

ihre Macht und Kraft so etwas wie VERGESSEN haben. Oft blockiert, durch Magie, Indoktrination und vieles mehr.

Aber... dennoch sind WIR es, die das Neue IN UNS entstehen lassen ...DÜRFEN.

Ganz einfach in mir entstehen lassen?

Wir alle haben Stimmen in uns, die unterschiedliche Dinge wünschen – oder fordern.

Stark reduziert tobt da ein Kampf zwischen Licht und Dunkel ...schon seit Anbeginn der Schöpfung. Um DIE MACHT. **Im Hier und Jetzt.**

Die Mächtigen der „alten Zeit“ tun alles, um wenigstens heute noch das Spiel zu bestimmen. Daher die Gehirnwäsche, Medien-Manipulation und Angstmache.

Innerhalb der Dualität kann zu EINER ZEIT nur eine Seite gesehen, erlebt und gefühlt werden. Wenn du also **selbst bestimmst, was du denkst und fühlst**, entsteht das Neue IN DIR. In diesem Moment. Ich selbst übe das seit fast 40 Jahren... und kann sagen, dass das wirklich funktioniert! Und dass neue Wege dies sehr leicht nachvollziehbar machen. Wobei natürlich jeder nur seinen ganz persönlichen, **individuellen Weg** gehen kann.

Jeder will was Anderes?

Jede Seele ist Teil dieses Spannungsfeldes, denn jede Seele hat eine **Bestimmung**. Etwas vereinfacht: entweder als Diener der Dunkelheit – oder als Diener des Lichts. Weshalb jedes beseelte Wesen einen **inneren Antrieb** in eine **ganz bestimmte** Richtung hat.

Gleichzeitig sind jedoch in jedem Einzelnen von uns auch BEIDE HÄLFEN vorhanden; nur sagen wir zum Einen „JA!“ und zum Andern „NEIN!“.

Hier sehen wir das **Thema Identifikation**. Witzigerweise ist das bei allen gleich: bei Dienern des Lichts genau so, wie auch bei Dienern der Dunkelheit!

Wo kommt dieser Wille her?

Das, wofür wir uns INNERHALB der Dualität entscheiden und was wir IN UNS als stimmig empfinden, ist eine Folge unserer „von Gott gegebenen“ **Bestimmung**.



Insofern sehe ich unseren Willen als **weit weniger** frei an, wie allgemein angenommen.

Mein Gefühl ist definitiv, dass dennoch die Liebe DIE Trägerfrequenz für praktisch alles ist. Selbst als Schöpfungsimpuls für die dunkle Zeit und alle Diener der Manifestation des Dunklen/Negativen.

Ob du nun für die Manifestation des Lichts geschaffen bist, oder fürs Dunkel: an der **Bestimmung deiner Seele** ist kaum zu rütteln. Daher ist an der Grundrichtung dessen, was „es“ durch dich WILL, kaum etwas zu ändern.

Was und wie kann ich da lenken?

Egal, was du tust: sehr wichtig ist, zu wissen, was du kannst – und was du nicht kannst. Klar, oder?

Für viele ist es sehr schwer anzunehmen, dass sie NICHTS tun können, um Andere ins Erwachen zu bringen. Dass es schlichtweg lebensnotwendig ist, vieles und viele Freunde und Familienmitglieder SO SEIN zu lassen; und im Endeffekt LOS zu lassen.

Was du IN DIR relativ **leicht ändern** kannst, ist, **deinen Blick zu WEITEN**.

Dann kannst du dahin kommen, dass du siehst UND FÜHLST, dass Licht und Dunkel Teile EINES **größeren Ganzen** sind.

Hier geht es darum, dein Bewusstsein und deine geistige Wahrnehmung **weiter** zu machen. So dass du immer tiefer verstehst, was wahrhaftig geschieht.

Und auf Basis eines ganz **klaren inneren Gefühls** und bestenfalls **FREI** wählst, was am meisten **SINN** für dich und alle Beteiligten macht.

Frei wählen?

Hier, in der Dualität müssen wir uns **ständig** positionieren; eine Wahl treffen und **EINE Hälfte leben**, während wir naturgemäß die Andere **NICHT** gleichzeitig auch leben können.

Aufgrund unserer meist unbewussten Bestimmung sind wir schon mal grundsätzlich **NICHT** frei, alles zu wählen.



Darüber hinaus sind wir aber auch noch manipuliert bis zum Anschlag, so dass wir gewissermaßen fremdgesteuert sind und somit zwei Mal **NICHT** frei wählen können.

Dann kommen noch Traumata und karmische Bindungen dazu, die meist aus vergangenen Zeiten, früheren Inkarnationen, anderen Welten oder gar höheren Dimensionen stammen. Die deine Entscheidung im Hier und Jetzt ...bestimmen.

Es ist jedoch möglich, sich all dessen bewusst zu werden **UND** diese Dinge auch tatsächlich und vollständig zu lösen; so dass du eine neue Freiheit gewinnst. Mit jedem Schritt eine mehr.

Ich selbst gehe so einen Weg schon seit Jahrzehnten – und kann sagen, dass...

a) es **möglich** ist, Eines nach dem Anderen zu klären und

b) **viel Zeit**, Einsatz und Beständigkeit notwendig sind, um das in echt zu schaffen.

Dualität überwinden –
geht wie genau?

Wie schon geschrieben: die Dualität ist ein Gefängnis, in dem unsere Seelen festhängen.

Der Schlüssel, um die Gitterstäbe zu überwinden – sprich: in Luft aufzulösen – ist **DEIN BEWUSSTSEIN** – das auf deinem inneren Gefühl aufbaut.

Daher gilt es:

1. so gut und intensiv zu **FÜHLEN**, dass du ganz genau sagen kannst, was von dir ist, was von Anderen, was globale Energien sind.
2. dein Herz zu öffnen und in der Liebe zu **SEIN** – damit du oben und unten, schwarz und weiß durch deine Liebe **verbinden** kannst.
3. den Sinn von **ALLEM** zu fühlen, so dass du für **ALLES dankbar** sein kannst und **BIST**.
4. Gerade in den Situationen, in denen du emotional reagierst, bewusst(!!!) in dir klären, was nun gerade das Negative ist – und das genau dazu passende Positive **BEWUSST** vor deine Augen zu führen, so dass du **BEIDE** gleichzeitig sehen und **FÜHLEN** kannst.

SO kommst du heraus. Ganz **OHNE KAMPF**. Außer vielleicht gegen deine inneren Schweinehunde ;-) ...was natürlich ein **WEG** ist, der jeden Tag beständig gegangen werden will.

Gibt es auch eine Schnellstraße?

Die Zeit drängt. Das sehen wir täglich - überall. Wir stehen auch alle unter Druck, wie noch nie. Die Prozesse

gehen auch fast überall viel schneller, als wir dies je erlebt haben.

Daher sind auch die seelische Entwicklung, das Durchlaufen von Klärungs- und Lösungsprozessen und innere Befreiung heute so **schnell erreichbar**, wie nie zuvor.



Ich bin dabei, eine online-Schule aufzubauen, wo jeder das für sich genau Richtige, zum aktuellen Bedarf Passende, finden – und selbständig Prozesse durchlaufen – kann. Und in der wir als Gemeinschaft Tag für Tag energetisch aufsteigen.

Vieles ist schon geschafft und direkt zugänglich. Nur Struktur fehlt noch etwas. Aber... schau doch einfach mal rein:

Meine Homepage:
zentrum-des-neuen-seins.de

Mein tägliches Frühstück für deine Seele: t.me/erwachen_der_seele

Deine Bestimmung:
zentrum-des-neuen-seins.de/deine-bestimmung-entdecken-mit-seelenfuhrer-michael

Ich freue mich darauf, dich kennen zu lernen.

♥♥♥ Michael

AUTOR: Seelenführer Michael

Kleine Sache – große Wirkung

Als Mitglied des Redaktionsteams durfte ich einige Artikel der August-Ausgabe des Walnussblattes bereits vorab lesen.

„Dankbarkeit macht glücklich“ – die Überschrift von Melanie Jurak's Artikel sprach mich sofort an.

Denn dies durfte ich im Jahr 2013, als mich das Leben auf die Probe stellte, auf beeindruckende Art und Weise selbst erfahren.

Melanies Geschichte richtet sich an die jungen Leser unseres Magazins. Am Ende gibt sie den Kindern einen Tipp in Form eines kleinen Rituals mit auf den Weg. Genau dieses Ritual hatte mir in 2013 „das Leben gerettet“. Tatsächlich habe ich es damals gemeinsam mit meinem 8-jährigen Sohn über viele Monate praktiziert. Ich möchte Euch davon berichten, wie eine kleine einfache Sache, regelmäßig durchgeführt, großartige Veränderungen bewirken kann. Ein wertvoller Tipp, nicht nur für Kinder, sondern vor allem für Erwachsene!

Im Februar 2013 saß ich mit einer Sehnerv-Entzündung in einem absoluten Erschöpfungszustand auf meiner Couch. Ich verbrachte dort viele Stunden und Tage, denn etwas anderes gab es für mich nicht zu tun. Mein Sehvermögen war so stark eingeschränkt, dass ich weder ein Buch lesen noch etwas am Computer schauen konnte. Da war dieser Nebel vor den Augen, der sämtliche Buchstaben

verschluckte. Ebenso verschluckte er die Helligkeit, so dass es für mich bei strahlendem Sonnenschein aussah, als wäre die Sonne bereits untergegangen. Somit fiel auch spazieren gehen weg, denn wer will schon im Dunkeln durch die Gegend stolpern? Zumal ich derart entkräftet war, dass ich sowieso kaum mehr als ein paar Meter laufen konnte. Später sollte ich erfahren, dass sich dieser Zustand „Fatigue“ nennt und eine Begleitscheinung von Multiple Sklerose ist, die Ärzte bei mir diagnostizierten. Aber zu diesem Zeitpunkt wusste ich davon nichts und schaute auf den Baum vor meinem Fenster, stundenlang. Wenn man so will, war es eine Art Zwangsmeditation. Ich saß und saß und nach einigen Tagen zeigte diese Art von Meditation Wirkung. Plötzlich war da ein Gedanke in meinem Kopf, der mir eine wichtige Erkenntnis brachte.

Mit einem Mal wusste ich: Mir fehlt es an Dankbarkeit, Freude und

Liebe in meinem Leben! Zum damaligen Zeitpunkt war ich sehr unglücklich mit meiner Lebenssituation und hatte mein Augenmerk vor allem auf das gerichtet, was scheinbar nicht gut war. Dies wurde mir schlagartig bewusst.

Schon vor längerer Zeit hatte mir eine Freundin von der Idee erzählt, ein kleines Büchlein zu kaufen, um dort Dinge hineinzuschreiben, für die man dankbar ist. Am ersten Tag eine Sache, am zweiten Tag zwei und so weiter. 30 Tage lang, ohne etwas zu wiederholen. Am Ende dieser Übung hätte man innerhalb von 30 Tagen 465 verschiedene Dinge gefunden, für die man dankbar war.

Ich wollte wieder gesund werden und war bereit einiges dafür zu tun. Aber diese Übung schien mir dann doch zu ehrgeizig und übertrieben. Ich entschied mich für eine mildere Variante. Für genau den Tipp, den Melanie den Kindern ans Herz legt.



Ab sofort gab es für mich und meinen Sohn ein neues Abendritual. Jeden Abend vor dem Schlafen erzählten wir uns gegenseitig drei Dinge, für die wir dankbar waren. Weit über ein Jahr praktizierten wir dieses Ritual und ließen es kein einziges Mal ausfallen. Mein Sohn liebte es sofort, wollte darauf nicht mehr verzichten und ich sollte es auch lieben lernen.

Schon nach wenigen Wochen konnte ich eine Wirkung feststellen. Von Tag zu Tag schien es ein Stück heller zu werden. Es veränderte meinen Blickwinkel, machte ihn weiter. Es ließ mich mein Leben aufmerksamer betrachten und Dinge wahrnehmen, für die ich vorher blind war. Ich war plötzlich für so viele Dinge von Herzen dankbar. Ich kann mich erinnern, dass ich meinem Sohn eines Abends erzählte, dass ich dankbar für die Krankheit bin. Er schaute mich erstaunt an und konnte es kaum glauben. Hatte er doch miterlebt, wie mich die Krankheit durchschüttelte. Und tatsächlich war und bin ich aus tiefstem Herzen dankbar für die Krankheit, die mir so viele Geschenke brachte und mein Leben wahrhaft positiv verändert hat.

Mit der Dankbarkeit stellte sich gleichzeitig, wie von allein, auch mehr Freude ein und meine Liebe zum Leben wuchs.

Wenn jemand wissen möchte, was alles zu meiner Heilung beitrug, könnte ich darüber ein ganzes Buch schreiben. Eins aber kann ich klar sagen – das Dankbarkeitsritual hat eine große Rolle gespielt.

Inzwischen ist es Jahre her und bis vor kurzem dachte ich, ich bräuchte das Ritual nicht mehr. Man kann mich doch jederzeit fragen, wofür ich dankbar bin, und sofort könnte ich etliche Dinge aufzählen. Ja, man könnte mich dafür mitten im Schlaf wecken. Ich hätte prompt eine Antwort parat.

Aber stimmt das wirklich? Brauche ich es nicht mehr? Melanies Artikel hat mich dazu inspiriert, das Ritual noch einmal aufzunehmen. Nun liege ich also wieder abends im Bett und reflektiere, welche Geschenke mir das Leben an diesem Tag brachte. Und tatsächlich – bereits am ersten Abend konnte ich eine Wirkung feststellen. Wenn ich mir all die kleinen und großen wertvollen Dinge in meinem Leben bewusst mache, durchströmen mich Leichtigkeit und Freude. Und dort, wo scheinbar nur Wolken waren, scheint die Sonne durch. Ich stelle fest – Dankbarkeit kann wachsen und wachsen und man kann nie zu viel davon haben. Es lohnt sich immer wieder, bewusst seinen Blickwinkel auszurichten.

Und was sagt mein mittlerweile 15-jähriger Sohn dazu?

„Je eher man das macht, desto besser. Für ein kleines Kind ist das nichts Fremdes. Man kann danach gut einschlafen. Ich glaube es wirkt beruhigend und gibt Schutz. Man kann damit selbst erkennen, was für einen gut ist, z.B. welche Personen und Situationen man mag und wie man gerne weiter machen möchte. Man spürt damit mehr, was im Leben passiert.“

Mein Sohn ist einer der dankbarsten Menschen, die ich kenne. Er kam schon so auf die Welt und ist es noch heute. Das ist wunderbar und inspiriert mich immer wieder.

Fazit: Ich kann allen Eltern, die ihren Kindern Melanies Geschichte vorlesen, ans Herz legen – macht es vor allem selbst! Oder macht es mit Euren Kindern gemeinsam! Ich wünsche Euch viel Freude dabei.

AUTORIN: Ute Netzmann

Weitere Informationen:
www.the-work-im-westerwa



Hier könnte
Ihre Anzeige stehen

Mehr dazu im Internet unter
walnuss-blatt.com/anzeigen-schalten

Ho'oponopono



Teil 2: Der Ho'oponopono Prozess

ÄNUENUE (REGENBOGEN) HIMMLISCHE BOTSCHAFTEN
ÜBER HANAIEI BAY, KAUA'I

Ho'oponopono ist wichtig für die mentale, emotionale Heilung. Dieser Prozess des „Richtigstellens“ kann zur Lösung von Problemen und Situationen, zur Heilung eines „zugespitzten“ Problems, zur Unterstützung bei einer körperlichen Krankheit oder Situation oder einfach zur Aufrechterhaltung gesunder, positiver Beziehungen innerhalb einer Familie, einer Beziehung oder Gemeinschaft eingesetzt werden.

Gebet und Führung

Ho'oponopono ist ein zutiefst spiritueller Prozess. Um uns auf den Ho'oponopono Prozess vorzubereiten, wenden wir uns an unsere spirituellen Begleiter und Wegweiser und bitten sie um Unterstützung. Wir nennen sie „Aumakua“, andere bezeichnen sie vielleicht als Schutzengel, spirituelle Führer oder Ahnen. Hawaiianer sind Menschen, die viel beten und sich stets an eine „höhere Macht“, eine „höhere Quelle“ wenden. Wir werden schon in jungen Jahren gelehrt, dass wir Helfer haben, deren Aufgabe es ist, uns zu unterstützen, zu führen und uns mit bedingungsloser Liebe zu umgeben. Im Laufe unseres Lebens

lernen wir, wie wir uns bewusst mit unseren Aumakua verbinden können, um im Gleichgewicht zu bleiben, Entscheidungen zu treffen, geschützt zu werden, ein Band des Vertrauens zu bilden und von einer höheren Perspektive außerhalb unseres menschlichen Verständnisses zu kommen. Wir sind dankbar, dass wir nicht alleine auf dieser Erde wandeln und immer verbunden sind.

Reinigung

Wir laden unsere spirituellen Begleiter, unsere Wegweiser, unsere Aumakua mit Gebeten ein. Wir verwenden Salz (Pa'akai) zur Reinigung. Dieser Prozess ist in der Lage, selbst das Hihia (Verstrickungen) deiner Vorfahren, die dieses nicht verarbeiten und loslassen (lele) konnten, zu lösen. Wir reinigen die „Vergangenheit“, das „Jetzt“ und die „Gegenwart“, um Platz für deine Zukunft zu schaffen. Der letzte Teil des Protokolls ist die Verwendung von „Kupuna Wasser“, unserem ältesten Vorfahren, zusammen mit darin gelöstem Salz. Wir sprechen das Gebet der Vergebung, um unsere Vergangenheit und alles, was mit uns verbunden ist, zu reinigen, wir bitten

um Vergebung für die gesamte Menschheit und wir bitten um Vergebung für unser Leben.

Der Prozess

Nachdem wir uns bewusst mit unseren spirituellen Begleitern, unseren Wegweisern verbunden und unseren Geist und unsere Energie geklärt haben, können wir mit den ersten Schritten des Ho'oponopono Prozesses beginnen. Ich spreche immer die folgende Einleitung für alle Teilnehmer: „Ich fühle mich geehrt, mich mit euch auf diese „liebvolle“ Reise zu begeben. Ich bitte euch, einen offenen Geist und ein offenes Herz zu bewahren. Dies ist ein sanfter und liebevoller Prozess und wir erkennen an, dass sich jeder auf einer anderen Ebene der Heilung befindet. Dies ist ein sicherer Raum. Keine Verurteilung. Keine Kritik. Keine Scham. Keine Angst wird hier Raum haben.“ Danach erklären wir die Grundlage und die Werte dieses Prozesses.

Grundlage und Werte

'Oia i'o – Vollkommene, uneingeschränkte Wahrhaftigkeit.

Dieser Prozess wird nicht funktionieren, wenn du nicht ehrlich bist, wir nennen das 'Oia i'o. Hawaiianer glauben, dass die Wahrheit in vielen Schichten existiert, von der einfachen bis zur sehr tiefen spirituellen Wahrheit. 'Oia i'o bezieht sich auf die tiefste Art von Wahrheit, und es wird von allen Beteiligten während des Ho'oponopono erwartet, dass sie genau diese Wahrheit aussprechen. Selbst, wenn dich das als die niedrig schwingende Person aussehen lässt, die jemandem anderen Schaden zugefügt haben könnte, stehst du dazu und sprichst die Wahrheit. Wir bitten jeden Teilnehmer um eine mündliche (Selbst-) Verpflichtung zu 'Oia i'o.

Aloha- Liebe (und so viel mehr!)

Ho'oponopono basiert auf dem Aloha (Respekt, bedingungslose Liebe, Mitgefühl), das ungeachtet der Probleme zwischen allen Familienmitgliedern, Freunden und Menschen existiert. Es wirkt als machtvolle Kraft zum Auflösen von Differenzen und Uneinigkeiten.

Pono – Harmonisches Gleichgewicht aller Dinge, aller Bestandteile der Situation.

Pono wird oft mit „Rechtschaffenheit“ übersetzt, aber in Wahrheit gibt es keine englische oder deutsche Entsprechung für dieses Wort. Unser Ziel mit diesem Prozess ist es, einen Zustand des Gleichgewichtes und der

Harmonie zu erreichen. Wenn wir von unserem Trauma, unserer Angst, Traurigkeit, Eifersucht, Wut usw. befreit sind, erheben wir uns in eine höhere Schwingung, in eine Evolution des höheren Selbst.

Nachdem diese vorbereitenden Rituale erfüllt sind und jeder ein Verständnis der Grundlagen eines Ho'oponopono Prozesses erlangt hat und sich 'Oia i'o verpflichtet, wird die Sitzung eröffnet. Alle Beteiligten erhalten, einer nach dem anderen, die Möglichkeit, sich aus ihrer persönlichen Sicht zum festgelegten Thema der Sitzung mitzuteilen. Jeder Aspekt wird betrachtet.

Die Schritte

Mahiki – Die „Schichten“ eines Problems abtragen, um die tiefsten Wurzeln zu erreichen, mit dem Ziel der Heilung.

Jede Ebene muss gelöst werden, um voranzukommen. Wir glauben, dass es oberflächliche Pilikia (Probleme) gibt, die durch ein tieferes Problem, ein Hihia (Verstrickung), ein Kernproblem, ausgelöst werden. Dieses Hihia bildet sich in der Regel bereits in deiner Kindheit und Jugendphase des Lebens. Es werden weitere Schichten über das Hihia gelegt durch die Negativität, die man als Erwachsener erlebt.

Mihi – Die Entschuldigung.

Selbsterforschung ist ein wichtiger Teil von Ho'oponopono. Es wird erwartet, dass die Beteiligten ihre Verantwortung dafür, was sie zu dem Problem beigesteuert haben, erkennen und sich dafür aufrichtig entschuldigen. Diese aufrichtige Entschuldigung für deinen Anteil an dem Problem, wie klein er auch sein mag, zu erkennen und auszudrücken, wird dich befreien.

Kala – Das Loslassen und Vergeben

Wenn eine Person sich aufrichtig bemüht hat, die Dinge mit einer anderen Person in Ordnung zu bringen, wird erwartet, dass die Person, die geschädigt wurde, den Übeltäter von allen negativen Gedanken, Gefühlen und Absichten befreit. Dies geschieht durch einen aufrichtigen Austausch von Aloha. Kala folgt Mihi, dem Reuegeständnis, der Entschuldigung. Dieser Schritt heilt durch die Kraft des Mitgefühls und der Vergebung und befreit von allen Lasten des Pilikia/Hihia.

'Oki- Das Abtrennen

Sobald ein Problem vollständig gelöst ist, trennen sich die Teilnehmer davon ('oki). Es wird als beendet (pau) betrachtet und soll nicht einmal mehr zur Sprache gebracht werden. Nachdem wir dieses Mitgefühl und die Vergebung gefühlt haben, haben wir die Hihia-Verbindung offiziell gekappt und wir gehen weiter, wir verweilen nicht mehr in diesem niedrig schwingenden Problem. Wir sind frei.

-Fortsetzung folgt-



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 Co-Präsidentin der Ahahui Lomilomi of Hawai'i Non-Profit Organisation, Mitbegründerin und Direktorin von Lamalama Ka Ulu Wellness Center und Mitglied der Konohiki Restoration Non-Profit-Organisation auf Kaua'i. Sie ist eine Kia'i Honua (Beschützerin der Erde/Land). Ihre Lebensmission ist „Aloha kann die Welt heilen“. www.hooponoponolomi.com

AUTORIN:

Kumu Kahealani Alapa'i, Hawai'i

Lesen Sie in der nächsten Ausgabe:
Ho'oponopono – In der Praxis
(Teil 3/3)

Da, wo ich **sein** will



An meinem Küchenregal hängt seit Jahren eine Postkarte. Auf ihr ist ein unschuldiger kleiner Hase abgebildet. Dieser verkündet laut: „Heute mache ich NICHTS. Gar NICHTS!“ Und etwas leiser murmelt er vor sich hin: „Ich mache sonst auch nichts. Aber heute nehme ich mir noch nicht mal etwas vor.“

Diese Karte scheint nicht zu mir zu gehören. Sie scheint am falschen Küchenregal zu hängen. Dort vergilbt sie einfach vor sich hin. NICHTS machen gibt es bei mir nicht. Ich bin nie fertig, habe endlos zu tun und bin Meisterin im Schreiben immer neuer To-do-Listen. Manchmal schreibe ich mehrere Listen sortiert nach Dringlichkeit der Aufgaben. Da ist noch ein Blogartikel zu schreiben. Einige Mails warten auf Antwort. Ich muss mich um mein Kräuterbeet kümmern, einen Termin beim Zahnarzt machen, die überflüssige Versicherung kündigen, endlich mal das Kellerregal aufräumen usw.

Und dann gibt es noch die Dinge, die auf keiner Liste stehen. Sie geraten aber dennoch nicht in Vergessenheit, denn da gibt es eine Stimme in mir, die mich freundlicher Weise immer wieder daran erinnert. Diese Stimme

sagt: „Du bist noch nicht weit genug. Du bist noch nicht da, wo du sein willst.“ Sie erzählt mir, dass ich noch viel zu lernen habe, dass ich noch nicht erleuchtet und weise genug bin.

Eines Tages laufe ich durch den Wald, verfolgt von der Stimme. Der quälende Gedanke, noch nicht da zu sein, wo ich sein will, scheint mir immer im Nacken zu sitzen. Ich lausche in mich hinein. Wenn ich diesen Gedanken für wahr halte, fühle ich mich angespannt und unter Druck. Aber wer macht mir denn den Druck? Den mache ich mir ganz allein! Ich bin unzufrieden mit mir, treibe ich mich mit der Peitsche an und gönne mir keine Pause. Selbst an Tagen, wo mein Körper mir deutlich verkündet, dass er mal eine Pause bräuchte, gönne ich mir nicht ausreichend Ruhe. Jeder Freundin, jedem anderen Menschen gönne ich von Herzen Ruhe und Erho-

lung. Mit mir selbst bin ich jedoch nicht so liebevoll.

Du kannst doch nicht einen ganzen Tag Pause machen, geschweige denn mehrere Tage!, ruft die Stimme. Wirklich? Was würde denn passieren, wenn ich tatsächlich mal einen Tag lang gar nichts täte? Bräche dann alles zusammen? Einen Tag entspannen kann doch wohl kaum das Problem sein! Es würde meinen Lebensweg nicht gefährden.

Im Gegenteil – Auftanken ist so wichtig! Selbst wenn ich eine Woche lang gar nichts täte. Wer würde sich daran stören, außer mir? Das ist ja interessant!

Plötzlich werden meine Schritte langsamer und ich merke – Oh ja, ich kann den Weg durch den Wald auch einfach mal schlendern. Mein Körper

wird von einer Leichtigkeit ergriffen. Das fühlt sich sehr gut an. Gibt es einen Menschen auf der Welt, der das nicht mag – Entspannung, Erholung, Urlaub? Warum verwehre ich mir das selbst?

Da trifft mich eine Erkenntnis wie der Blitz. Es kann und wird nie ein Ende haben, wenn ich immer wieder denke, ich wäre noch nicht da, wo ich sein will. Mit diesem Gedanken werde ich das Ziel - wenn es denn eins gibt - nie erreichen können. Der Weg ist das Ziel. Diesen Spruch kenne ich schon lange. Aber solange ich ihn nicht in mein Leben bringe, bleibt es nur ein Spruch. Dann jage ich Tag für Tag einem Ziel hinterher und verpasse mein Leben.

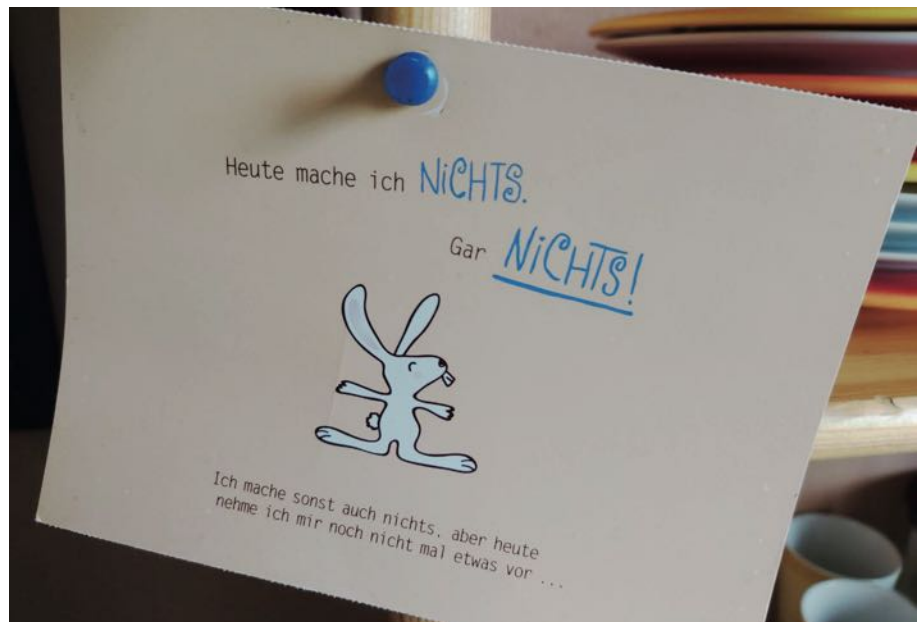
Es könnte sein, dass ich an dem Ziel vorbeirennende und es nicht sehe. Es kann sein, dass das Ziel schon längst da ist, und ich sehe es nicht. Ich setze mich auf einen Baumstumpf und schließe die Augen. Warme Sonnenstrahlen scheinen mir ins Gesicht. Ja, in mir drin bin ich längst da, wo ich sein will. Nur meine Gedanken hinken hinterher. Sie plappern mir ständig ins Ohr, was ich noch erreichen müsste. Aber in mir drin ist längst alles da. Ich brauche nur still zu werden. Wenn ich still werde, bin ich da, wo ich sein will.

Meditation und Stille sind so wichtig und tun mir gut. Aber die Idee, dass es noch so viel zu erledigen gibt, hält mich davon ab, mir mehr Zeit dafür zu nehmen.

Und noch etwas anderes kommt zu kurz. Wenn ich immer im Tun bin, kann ich das kleine Kind in mir nicht hören, das ruft: „Lass uns mal singen, lachen, spielen!“ Dann vergesse ich mich selbst und gönne mir nicht das, wonach mir wirklich zumute ist.

Boah, das hört sich nun aber echt so an, als ob es an der Zeit wäre, mich von dem Gedanken, noch nicht da zu sein, wo ich sein will, zu verabschieden.

Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wer wäre ich, wenn ich solch ei-



nen Gedanken überhaupt nicht kennen würde?

Ein Kichern, ein Lachen macht sich in mir breit. Dann wäre ich neugierig aufs Leben, könnte Dinge ausprobieren nur zum Spaß. Ich könnte wahrnehmen was ist, statt nur auf der Durchreise und im Vorbeihetzen zu sein. Könnte mich an allem, was schon da ist, erfreuen. Meine Freunde, meine Familie, meine Arbeit, die mich begeistert, das schöne Wetter und die wunderbare Natur, direkt vor meiner Haustür, Bücher, die mich inspirieren und berühren, gleichgesinnte Menschen und wunderbare Projekte.

Vor allem könnte ich dem, was mein Herz erfreut, einfach mehr Raum geben, ohne dabei ein Ziel erreichen zu müssen. Mit anderen Menschen singen, lachen, tanzen und musizieren, in der Natur sein, kreativ sein, basteln und malen. Einfach nur den Augenblick genießen.

Ich wäre frei, würde jeden Abend erfüllt und glücklich ins Bett fallen und mich auf den nächsten Tag freuen. Mein Körper würde es mir danken, denn er wäre dauerentspannt.

Und würde ich dann nur noch vor mich hin trullern, mich nicht weiterentwickeln und nichts mehr erreichen? Nein, denn ohne den Gedanken bin ich eine starke Frau. Eine Frau, die ihr Ding macht und die das wirklich

gut macht! Die ihre Wünsche und Ziele verfolgt, die dranbleibt, etwas bewirkt und dabei Freude hat.

An meinem Küchenregal hängt eine Postkarte mit einem kleinen Hasen, die lange nicht zu mir zu gehören schien. Ich nehme den kleinen Hasen an den Händen und wir tanzen und wirbeln über die Wiese. Seine Ohren flattern im Wind. Ich bin froh, dass er so lange auf mich gewartet hat.

AUTORIN: Ute Netzmann



Ute Netzmann
Coach für The Work of Byron Katie

Coaching-Seminare-Workshops

Weitere Informationen:
www.the-work-im-westerwald.de

Liebe deinen inneren Wächter – für ein selbstbestimmtes Leben

Wir Menschen
manifestieren in
unserer Einzigartigkeit
unsere Welt.



Alles, was wir denken und fühlen, wovon wir überzeugt sind, dass es gut oder schlecht ist, das, was wir nicht mögen, aber auch das, was wir lieben – damit kreieren wir unsere Umwelt und unser Leben.

Das blütenweiße Blatt „Mensch“

Wir alle kamen im Prinzip als blütenweißes Blatt auf die Welt und schon im Mutterleib schwimmend, beginnt die Umwelt – also Ernährung, Gefühle, Medikamente, Kultur, Erlebnisse unserer Mutter und unserer Familie auf uns zu schreiben.

Einmal geboren nimmt der Einfluss der Umgebung auf uns zu, sie alle schreiben und gravieren auf oder in uns hinein – ihre Ansichten, Erlebnisse, Erkenntnisse, unsere Kultur, unsere Gesetze. Manche nehmen einen feinen Bleistift, andere einen fetten Marker – in jedem Fall hinterlässt jeder Mensch, jede Be-

gegnung und jedes Erlebnis eine Spur in uns.

Damit wir uns an unsere Gruppe anpassen und in ihr überleben, haben wir diesen Instinkt, den du vielleicht als „innerer Schweinehund“ kennst. Oder aber auch als „Innerer Widerstand“. Es ist der Überlebenstrieb. Er übernimmt teilweise das, was er von anderen Menschen deiner Umgebung lernt, teilweise strickt er sich aber auch selber Methoden, dich von Gefahren entfernt zu halten. Er macht, dass du in Gruppen und auch im Leben selbst überlebst.

Das macht er gut, denn du bist noch am Leben und liest jetzt dieses Heft. Doch manchmal schlägt er einfach über die Stränge und verhindert, dass du im Beruf weiterkommst, oder dass du Klavierspielen lernst, oder das Sportprogramm durchhältst. Das macht er, indem er auf Programme zurückgreift, die irgendwann einmal nützlich waren. Als

du vielleicht zwei, drei oder fünf Jahre alt warst. Es kann aber auch ein Programm sein, das er gelernt hat, damit du dich in der Familie deines Partners eingliedern kannst, oder eines, damit du zu deinen Kollegen in der Firma deines Arbeitgebers passt.

Wie kommst du da wieder heraus?

Indem du dich selber kennenlernst, dich und deine vielen Anteile, die alle in dir sind und dich nach ihrem Gutdünken führen. Erst, wenn du sie kennst, kannst du ihre Stärken und Schwächen wirklich wahrnehmen und für dich und dein Leben einsetzen. Solange du dir ihrer unbewusst bist oder sie unterdrückst und bekämpfst, lebst du dein Leben im reagierenden Modus. Du wirst gelebt. Von deinen Mustern, Glaubenssätzen und Gedanken, die sich aus all deinen Erfahrungen deines Lebens zusammenstückeln. Und nicht nur deinen, sondern auch denen deiner Familie und Ahnen.

Und genau hier liegt auch schon die Lösung. Erkenne, indem du hinschaust.

Liebe ist immer das passende Mittel der Wahl

Was dich also wirklich in Schwung bringt, dein Leben zu einem Außergewöhnlichen zu machen und Erfolg (nach deiner Definition) zu leben, ist: **Liebe.**

Liebe deinen inneren Widerstand, verstehe ihn, versuche, die Verbindung zu ihm zu bekommen, lade ihn auf einen Kaffee ein oder streichle ihn, was auch immer er gerade braucht. Und lass ihn Vertrauen zu dir aufbauen und erkennen, dass du jetzt sehr gut mitbestimmen kannst, wo ihr langgeht.

Sein Vertrauen in dich wird wachsen und er wird mit dir sprechen und deine Wünsche akzeptieren. Das führt dazu, dass du wichtige Veränderungen für dein Leben schon lange vor ihrer Zeit erkennst und sie gemütlich vorbereiten kannst. Und damit beginnst du, deine dir einzigartige innere Macht – dein



Mühelos – anzunehmen und dein Leben aktiv zu gestalten.

Deine Eva Laspas

AUTORIN: Eva Laspas

Weitere Informationen:
www.laspas.at
www.festivaldersinne.info

EVA LASPAS

In meinem Programm „Metamorphose zum SEIN“ erlernst du die Kunst, dich zu erkennen.

www.festivaldersinne.info/metamorphose-zum-sein

Du suchst nach deinem „Mühelos“? Deinem ursprünglichen Seinszustand? Diese Links führen dich zu weiteren Infos über „Deine großen Fünf“:

www.laspas.at/alleinstellungsmerkmal-deine-grossen-5

Du möchtest dich innerhalb deines „Mühelos“ umpositionieren? Dann hole dir hier mehr Infos zum Mentoringprogramm „Individuell DU“:

www.laspas.at/individuell-du-90-tage-mentoring-zur-neupositionierung/

Sie schreiben gerne?

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 und Medien 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 komplette 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 pixabay

.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 Gestaltungselemente hinzu, kommen wir auf rund 350 Wörter pro Seite.

Für alle Fragen und eine erste Kontaktaufnahme freuen wir uns über eine Nachricht an: info@walnuss-blatt.de

Liebe Grüße aus der WALNUSSblatt-Redaktion!

Universelle Spielregeln für ein **harmonisches** Leben



Das geistige Konzept hinter den Grundlagen des Lebens sieht bestimmte Funktionsweisen und Regelkreise vor, welche eine zentrale Bedeutung für das elementare Zusammenwirken aller Schöpfungseinheiten haben und die dominierenden Stützpfeiler einer übergreifenden Ordnung bilden.

Gemeinsam steuern sie die Abläufe der Entwicklung und des Wachstums der globalen Menschenfamilien sowie der Flora und Fauna.

Die Rückkehr zu den Prinzipien der Naturzyklen und die Kultivierung eines gesunden, lebensförderlichen Verhaltens ist ausschlaggebend für unser aller Zukunft. Damit wir unser volles Potential erkennen und freisetzen können, um ein selbstbestimmtes Leben, im Rahmen unseres Seelenauftrags, zu führen. Aus diesem Beweggrund heraus möchte ich hiermit auf

die besondere Bedeutung der sieben hermetischen Gesetze hinweisen, die ich in nachfolgendem Kontext zusammengefasst habe:

Schöpfung

Das Gesetz der Schöpfung ist der Grundstein der wahren göttlichen Gebote, die im Vergleich zu den zehn Ge-

boten, die Kraft der Erschaffung, Erhaltung und Erlösung des Lebens in sich tragen. Ein Verbot wirkt sich durch die Macht der polaren Anziehung eher nachteilig aus und bezweckt meistens genau das, was man damit zu vermeiden versucht. Der Kernsatz dieses ersten Gebotes besagt, dass alles Leben beseelt ist und einen geistigen Ursprung besitzt. Alle mate-

riellen Erscheinungsformen und organischen Lebewesen sind energetische Wirkungen der gefühlten Glaubenskraft, die aus einer willentlichen Absicht zur Manifestation in die Realität gebracht werden.

Schwingung

Das Gesetz der Schwingung besagt, dass alles Existente sich in ständiger Bewegung und Veränderung befindet und wir uns in einer fortlaufenden Interaktion mit uns und unserer Umwelt ausgesetzt sehen. Alle Manifestationen des Lebens unterscheiden sich durch ihr spezielles Schwingungsmuster und ihre individuelle Energiesignatur, die in der seelischen Blaupause verankert sind. Die tragenden Qualitäten des Daseins stellen die sensitiven Aspekte des Erkennens, Annehmens und Liebens der Schöpfung sowie das Einlassen, Hingeben und Verehren des gegenwärtigen Momentes dar. Glaubensvorgaben, Gedanken, Gefühle und Worte bestimmen dabei die Frequenz unseres Zustandes.

Resonanz

Das Gesetz der Resonanz steht für die Entsprechung der Gleichheiten. Das Äußere bezieht sich im gleichen Maße auf das Innere wie das Oben zum Unten und das Große zum Kleinen. Möchtest du die Welt verändern, dann verändere zuerst dich selbst. Die Natur richtet sich dabei im Gesamten immer nach der höchstmöglichen Harmonie aus, zu der du imstande bist, dich auf sie einzustellen. Wovon du tief in dir drin überzeugt bist, strahlst du nach außen aus und ziehst es in dein Leben hinein. Dabei ist es von wesentlicher Bedeutung, was du dir vorstellst und in dir wahrnimmst, denn die gefühlte Intensität deiner Erwartung gibt den Ausschlag für die Wahrscheinlichkeit der Verwirklichung.

Durch die Programmierungen traumatischer Schlüsselerlebnisse werden wir leider immer wieder davon abgehalten, ein Leben in Liebe, Freude und Glück für uns zu visualisieren.

Kausalität

Das Gesetz der Kausalität beinhaltet die Erkenntnis, dass alles, was geschieht, einen vorgesehenen Sinn hat und nicht von zufälliger Art ist. Jedes Ereignis hat einen Auslöser, dessen Ursprung es aufzuspüren gilt, um zukünftige Wiederholungen zu vermeiden. Karmische Begebenheiten basieren auf einem Spannungsfeld zwischen der Kausalkette von Ursache und Wirkung und sind grundsätzlich neutraler Natur. Durch die Umstände, in die wir dabei geraten, können wir lernen, die Zusammenhänge bestimmter Sachverhalte aus einer anderen Perspektive heraus zu betrachten. So lassen sich neue Erfahrungen sammeln, die unsere Voreingenommenheit umstimmen und festgefahrene Handlungsweisen fortbewegen können. Dabei geschehen alle Lektionen zu unserem eigenen Wachstum, auch wenn wir meinen, sie seien gegen uns gerichtet.

Polarität

Das Gesetz der Polarität zeigt das Vorhandensein zweier Pole, die in einem, in sich geschlossenen, Verhältnis von Aktion und Reaktion als Gegenspieler agieren und sich darin gegenseitig ergänzen. Dabei bedingt ein Teil den anderen und gibt ihm den angemessenen Freiraum, um ein harmonisches Gleichgewicht der mit ihnen wirkenden Kräfte zu erzeugen. Gut und Böse sowie Richtig und Falsch sind in diesem Sinne nur eine reine Auslegungssache und liegen im Auge des Betrachters. Was in dem einen Moment als gut und richtig erscheint, kann sich im nächsten Augenblick schon ganz anders gestalten, genauso auch umgekehrt. Alles ist miteinander verbunden, nichts ist feststehend und ein gleichberechtigter Bestandteil des Ganzen. Erst das eigene Denken entscheidet, was wir wie bewerten und wem wir es zuordnen. Dabei stellt der Verstand immer Vergleiche zu dem bisher Erlebten dar, um einen ungefähren Anhaltspunkt der Begebenheit zu erhalten. Die in jedem angelegte Resonanz steuert instinktiv und zielsicher all das an, womit wir selbst in Verbindung stehen. Was wir nicht

kennen, können wir daher auch nur schwer erfassen.

Rhythmus

Das Gesetz des Rhythmus beschreibt das energetische Fließen zwischen den beiden Polen. Die als solche wahrgenommenen Gegensätze formieren sich zu einem Kreislauf der scheinbaren Widersprüche, der von der synergetischen Wirkung aller anderen Gesetze in seinem Erscheinungsbild beeinflusst wird. Die Erde präsentiert uns diese Wahrheit in fortwährender Bestätigung durch die zyklischen Bewegungen der natürlichen Elemente, den wiederkehrenden Jahreszeiten sowie dem Pulsieren von Ebbe und Flut. Das Leben geht immer Hand in Hand mit dem Sterben. Nicht nur in den jeweiligen Schicksalen von Mensch, Tier und Pflanze, sondern auch im Sein, Werden und Vergehen von Nationen, Lebensweisen und Zivilisationen. In ihrem Einfluss auf Kunst und Kultur erkennt man gut den jeweiligen Zeitgeist einer Erdenperiode und die vorherrschenden Ansichten der in ihr lebenden Menschen. Im Kollektiven verhält es sich dabei genauso wie im Individuellen. Auf ein Hoch folgt meist ein Tief, eine gute Stimmung kann sich plötzlich ins Gegenteil wenden. Durch die Bewusstwerdung dieses Prinzips kann man lernen, leichter damit umzugehen und sich emotional entsprechend darauf auszurichten. In welcher Situation deines Lebens du dich auch befindest, nichts bleibt so wie es ist, alles ändert sich in einem beständigen Wandel. Durch diese Gewissheit erfährt man Trost in schweren Zeiten, findet Wertschätzung in glücklichen Momenten und Dankbarkeit in seinem Dasein.

Einheit

Das Gesetz der Einheit bezeugt die Existenz männlicher und weiblicher Anteile in allen Lebewesen. Beide Aspekte formen ein einziges Gefüge des Gebens und Nehmens, das in verschiedener Ausprägung auf allen Ebenen vorhanden ist. Das Männliche überträgt sein schöpferisches Bewusstsein auf das Weibliche, während das Weibliche die kreative Energie der Vielfalt

in sich anwendet, um das empfangene Bewusstsein in der Bildung unterschiedlicher Formen zu nähren und zu bereichern. Sowohl die Frau als auch der Mann tragen diese beiden Anteile in sich, die männlichen sowie die weiblichen. Als ganzheitlich ausgerichtetes Lebewesen, mit Anspruch auf die Verwirklichung seiner Geistesnatur ist es erforderlich, beides in sich zu akzeptieren und zu integrieren. Die Verbindung dieser beiden Gesichtspunkte ergibt eine dynamische Einheit, die eine mächtige Schöpferkraft in sich birgt und das Leben in seiner stetigen Entwicklung vorantreibt.

Gesetzmäßigkeiten

Diese universal bestehenden, für uns alle geltenden Naturgesetze, begleiten jeden von uns auf seiner Seelenreise und leisten einen wertvollen Beitrag zu einem weitumspannenden Erkenntnisgewinn. Dadurch erwerben wir einen tiefgehenden Einblick in die Gesetzmäßigkeiten der Ausgestaltung einer realitätskonformen Identität im

Verhältnis zu unserer eigentlichen Bewusst-Seins-Struktur. Die Schlussfolgerung aus dem Resultat einer Handlung und deren Konsequenz eröffnet



uns eine völlig veränderte Sichtweise auf den wahrhaftigen Wesenskern der etwaigen Zufälligkeiten eines von uns entweder selbst geschaffenen oder von fremdbestimmten Ursachen geprägten Lebens. Die Fähigkeit zur Bestimmung und Differenzierung der vielfältig miteinander vernetzten Einflussfaktoren bestimmt über die Qualität unserer sinnesbezogenen Gefühlswelt. In dieser Zeit der weltweiten Transformation ist es wichtiger denn je zuvor, diese Spielregeln des Zusammen-Seins zu verinnerlichen und in seinem Lebenswandel zu berücksichtigen.

Allem voran sollten dabei immer die gleichberechtigte Liebe, das Mitgefühl gegenüber dem Leben und die wertschätzende Dankbarkeit für den Segen der Begegnung sein. Mit sich selbst und all seinen Mitwesen.

Liebe Grüße von Herzen, Marco

AUTOR: Marco Haxel
info@medial-heilen.de

Eine weitere Brücke zur Selbstliebe – Meditation

Heilung geschieht immer von der Wurzel - Wie steht es um Deine Selbstliebe? Bist Du der Liebe wert?



Die Meditation ist als Download und CD erhältlich unter:
cosmotivation.org/cd-inneres-kind

Unsere Kindheit war die Zeit, die uns am meisten geprägt hat. Vor allem sind es die erfahrenen Verletzungen und Trennungstraumata, die sich tief in unser Unterbewusstsein und in unseren Körper eingepägt haben.

Mit dieser Meditation kannst Du in der Begegnung mit Deinem Inneren Kind Dich selbst an der Wurzel heilen, denn es geht in unserem Leben um nichts anderes als um Lieben und Geliebt-Werden.

Die Meditation ist gleichzeitig eine Klangreise. Monochord, Engelsharfe, Hang, Didgeridoo, Gong, Kristallklangeschalen und Chanting von MIK und mir führen dich in eine tiefe Entspannung. Du gelangst in einen Garten der Begegnung – ein Garten, in dem alles sein darf, wie es gerade ist, ohne Urteil und ohne feste Erwartung. All die, die schon dort waren, haben überraschende und heilsame Dinge erlebt.

Sobald Du das Kind in Dir ohne Bedingungen annimmst, hast Du Dich selbst angenommen. Liebst Du das Kind in Dir, brauchst Du nie wieder Liebe im Außen zu suchen. Ich bin davon überzeugt, dass ein wesentlicher Schlüssel für ein erfülltes Leben in der bedingungslosen Annahme unseres inneren Kindes liegt.

Filmtipp:

A Billion Stars

Im Universum ist man nicht allein

Seit 2009 hat das Kepler-Teleskop über 4.000 Planeten außerhalb unseres Sonnensystems entdeckt. Dutzende dieser „Exoplaneten“ könnten bewohnbar sein.

Mit diesem Prolog startet der kanadische Film „Clara“ (so der Originaltitel) – auf den ersten Blick könnte man ihn der Sparte „Science-Fiction“ zuordnen. So wird er zum Teil auch gelistet – womit die Enttäuschung aller, die nun den üblichen computeranimierten Hollywood-Bombast und kostspielige Materialschlachten erwarten, vorprogrammiert ist. Das WALNUSSblatt hat sich davon nicht beirren lassen – und sich auf diesen stillen Trip eingelassen.

Akash Sherman aus Toronto gab sein Filmdebüt bereits mit 16, heimste in jungen Jahren bereits mehrere Auszeichnungen auf lokalen Festivals ein und konnte sich als gefragter Videokünstler behaupten. 2018 führte er dann, im Alter von 23 Jahren, Regie

bei diesem Film, der von persönlichen Verlusten, Trauer und der Suche nach Leben, nicht nur im Weltall, erzählt.

„Man kann nichts beweisen aufgrund von Gefühlen“ – und dann folgt ein Kuss. – Clara fragt: „Hast du das gefühlt?“ – Er nickt. – „Dann beweise es mir...!“

Sein ganzes berufliches Leben hat der Astronom Dr. Isaac Bruno (Patrick J. Adams) bisher damit verbracht, nach außerirdischem Leben zu suchen. Ausgebrannt von seiner ergebnislosen Suche und von sich selbst enttäuscht, akzeptiert er resignierend, dass das Universum vielleicht doch nichts weiter ist als toter, leerer Raum.

Das Schicksal führt ihn mit der Künstlerin Clara (Troian Bellisario) zusammen.

Einer Frau, die wie er vom Weltall fasziniert ist. Langsam entwickelt sich eine tiefgehende Beziehung,

die beide zu einer bahnbrechenden, astronomischen Entdeckung führt. Die „bahnbrechende“ Entdeckung ist in diesem Fall – und um hier nicht schon das Ende zu verraten – aber erst einmal die Tatsache, dass der Film mit einem geringen Budget realisiert wurde und vielmehr von seiner Geschichte lebt.

Die beeindruckendsten Bilder sehen wir nicht mit den Augen, sie entstehen auf emotionaler Ebene.



Wenn ich mir eine Botschaft aus „Clara“ mitgenommen habe, dann diese: Überlegen wir uns gut, wonach wir suchen. Dann finden wir es auch. Und falls Sie dem Spirituellen zugeneigt sind und etwas für Astronomie übrig haben, erleben Sie sicher noch einige weitere, magische Momente auf Dr. Isaac Bruno's Suche nach Leben.

AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de



Hühnerhaltung – ein möglicher Weg in die Eigenverantwortung

Jeder von uns sollte bestrebt sein, in die Eigenverantwortung, in die Souveränität zu kommen. Souveränität bedeutet: selbständig, autark, frei und unabhängig. Ein möglicher Weg ist das Kümmern um die eigene Ernährung.

Damit ist nicht der Einkauf bei Discounter gemeint, sondern selbst Hand anzulegen, soweit es jedem Einzelnen möglich ist. Dadurch lernen wir wieder, Lebensmittel zu schätzen.

Das „betreute Leben“, das uns in ein Korsett schnürte und uns kaum Luft zum Atmen lies, wird künftig Geschichte sein. Wir bekommen eine Chance, die es lange nicht gegeben hat. Wir leben eigenverantwortlich, treffen selbständig Entscheidungen und reifen zu selbstbewussten Menschen. Wir werden nicht gezwungen, uns einem System zu unterwerfen, das uns gnadenlos ausbeutet. Das Trauma und die Lethargie, die uns oftmals ganz unbewusst aufgezwungen wurde, ist von jedem Einzelnen zu überwinden und zu heilen. Die blockierten Energien werden in Tatkraft umgewandelt und in der Folge leben wir unser Leben nach eigenen Vorstellungen. Dabei sind wir achtsam gegenüber der Natur und unseren Mitmenschen. Uns ist bewusst, dass alles Leben miteinander verbunden ist.

In der heutigen Ausgabe möchte ich Euch meine Erfahrungen zum Hühnerstall und Auslauf weitergeben.

Eine Behausung für Hühner – ein Stall mit Auslauf

Der Stall

Wie schon beschrieben, sollte der Stall eine Mindestgröße von 5 m² haben, damit die täglichen Arbeiten mühelos von der Hand gehen. Als angenehm empfinde ich, wenn ich den Stall ganz normal – ohne den Kopf zu senken – betreten kann. Deshalb ist es sinnvoll, sich hier schon vorab Gedanken zu machen. Schließlich geht man täglich in den Stall, um Eier einzusammeln und die Stoffwechselendprodukte der Nacht zu entsorgen.

Der Standort

sollte gut bedacht sein

Wie reagiert die Nachbarschaft? Reden hilft, und die Option auf ein frisches Frühstücksei ist ein gutes Argument

keine pralle Sonne, der Schatten eines Baumes ist optimal.

zur Wetterseite geschützt

ein Weg zur Begehung, denkt an die kalte und nasse Jahreszeit

Bauart

Wir haben das Glück, dass zu unserem Haus ein massives Nebengebäude gehört, in welchem bereits ein Hühnerstall vorhanden war. Mein Mann verputzte den Stall, mit einem Kalkputz. Mein Vater baute mir das notwendige Mobiliar.

Es muss kein massiver Bau sein, ein Gartenhaus oder ein Selbstbau aus Holz reicht völlig aus. Bei einem Holzbau sollte man eine Dämmung in Erwägung ziehen, die im Sommer vor Hitze und im Winter vor Kälte schützt. Bei Freunden steht das Hühnerhaus auf Stelzen und ist mit Lehm verputzt. Stelzen haben den Vorteil, dass eine trockene Stelle entsteht, wo die Damen Körperpflege betreiben können.

Sofern ihr Euch für ein Holzhaus entscheidet, empfehle ich im Innenbereich, mit Lehm oder Kalk zu verputzen, da sich in den Ritzen gern die rote Vogelmilbe einnistet. Außerdem sorgt ein Kalk- oder Lehmputz für ein angeneh-

mes Raumklima. Überschüssige Feuchtigkeit wird absorbiert und wieder abgegeben, ein trockener Stall ist oberstes Gebot.

Exkurs „Rote Vogelmilbe“

Die rote Vogelmilbe ist ein Parasit, der nachts das Blut unserer Tiere saugt und sie bei starkem Befall schwächen kann. Die Tage verbringen die Milben im Stall, verborgen in den Holzritzen und unter der Sitzstange. Vogelmilben kommen in der Natur, vor allem in der warmen Jahreszeit, überall vor. Da ich mich einen ganzen Sommer mit diesen ungebeten Gästen beschäftigt habe, weiß ich wie unangenehm sie sind. Da Gift immer Resistenzen erzeugt und nicht gesundheitsfördernd ist, habe ich mich von Anfang an dagegen entschieden. Nachdem alle im Internet empfohlenen Hausmittel versagten, fand ich die Lösung: Kieselgur ist ein biologisches Mittel, das immer verfügbar sein sollte. Kieselgur ist ein weißes Pulver, das hauptsächlich aus den Schalen fossiler Kieselalgen besteht. Damit stäubt man

STALL MARKE EIGENBAU MIT SOMMERFENSTER



vorsorglich die Ritzen im Holz ein. Seit ich Kieselgur verwende, habe ich keine Milben mehr wahrgenommen.

Fenster und Türen

Ein Fenster im Stall ist ein Muss, denn es sorgt für Licht und die nötige Luftzufuhr. Wir haben ein Sommer- und ein Winterfenster. Beim Sommerfenster wurde das Glas durch Hasendraht ersetzt, damit die Tiere nachts frische Luft und bei Hitze ein wenig Nachtkühle haben. Das Winterfenster ist normal verglast. Eingesetzt werden die Fenster nach Jahreszeit und Wetterlage.

Türen braucht es zwei. Eine für das Zimmerpersonal und eine kleinere für die Damen. Die Hühnerklappe kann elektrisch mit einer Zeitschaltuhr gesteuert werden. Dabei sei erwähnt, dass sich die selbstbestimmten Damen nicht immer an die Öffnungszeiten halten. Man sollte trotzdem noch einmal nachsehen, ob alle ihren Schlafplatz auf der Stange gefunden haben.

Strom

Wir haben keinen Strom im Hühnerstall, da wir unsere Damen natürlich halten. Licht ist so ein Thema; in der Jahreszeit mit den kurzen Tagen kann man Licht anschalten, die Damen füttern entsprechend länger und legen das ein oder andere Ei mehr. Ähnlich wie in der industriellen Geflügelhaltung. Aber wollen wir es nicht besser machen? Die Entscheidung liegt bei jedem selbst. Nur an eiskalten Tagen vermisse ich Strom, wenn die Geflügeltränke einfriert und diese im Haus aufgetaut werden muss. Hier ist es einfacher, mit einer Wärmepatte vorzubeugen. Allerdings halten sich bei uns diese eiskalten Ereignisse in Grenzen.

Mobiliar

Steht der trockene Rohbau, kann eingerichtet werden. Hier gilt: je spartanischer, desto besser und einfacher zu reinigen. Da die Tiere den ganzen Tag im Freien verbringen und nur zum Schlafen und Eier legen in den Stall kommen, sollten wir uns auf das Wesentliche beschränken.

Sie benötigen eine Sitzstange. Dafür haben sich Haselruten bewährt. Unter der Stange sollte ein Kotbrett, z.B. eine beschichtete Multiplexplatte, angebracht werden, um die nächtlichen Hinterlassenschaften bequem beseitigen zu können. Für müheloses Aufsuchen der Sitzstange ist eine kleine Hühnerleiter empfehlenswert.

Zubehör

Eine Tränke, ein kleiner Trog für das Körnerfutter, sowie ein Keramiknapf für den Kalkgritt dienen als Geschirr. Für ein plastikfreies Hühnerleben gibt es das Zubehör in Metall und Keramik. Eine gute Bezugsquelle ist der lokale Landhandel oder im Internet bei eierschachteln.de.



UNSERE INNENEINRICHTUNG, DIE HOLZ-SITZSTANGEN AUS DEM BAUMARKT, WURDEN ZWISCHENZEITLICH DURCH HASELRUTEN ERSETZT, WEIL DIESE NATÜRLICHER SIND.

Für die Legenester können Holzkisten verwendet werden, hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist, dass sich die Hühner wohl fühlen. Heu ist die perfekte Einstreu, die Tiere bauen daraus schöne Nester. Und nicht vergessen, die Nester vorsorglich mit Kieselgur einstäuben.

Einstreu

Als Einstreu eignen sich Heu, Holzspäne (nur von Naturholz) oder Stroh. Im Handel gibt es noch weitere Materialien wie Hanfeinstreu oder Strohgranulat.

Wir machen unser Heu selbst, aus allem, was beim Wiesenschnitt anfällt. Im Winter füttern es die Hühner.

Beachtet beim Kauf, dass sich die Sachen gut reinigen lassen, denn stubenrein werden die Damen wohl nie.

Stallpflicht

Ein leidiges Thema, nicht nur für die Tiere sondern auch für uns. Ich versuche es kurz anzuschneiden, weil ich im Winter 2016/2017 Erfahrungen machen durfte, über die ich ein ganzes Buch schreiben könnte. Es kommt immer wieder vor, dass das Thema Vogelgrippe durch die Medien gepeitscht wird. Im äußersten Fall wird die Stallpflicht, auch für den privaten Hühnerhalter, verhängt. Dann sind die Damen monatelang im Stall unterzubringen und ihre Gesichter werden von Tag zu Tag trauriger. Es ist keine gesundheitliche Angelegenheit, sondern eine wirt-

schaftliche. In der Geflügelwirtschaft kommt es von Zeit zu Zeit zu Überbeständen, die auf dem Markt keinen Absatz finden und ohne große finanzielle Verluste „beseitigt“ werden müssen. Wenn ein Virus dafür sorgt, das ganze Bestände gekeult werden müssen, gibt es üppige Entschädigungen.

In der privaten Haltung hat die letzte Vogelgrippe der Rassegeflügelzucht einen tiefen Dämpfer verpasst. Viele Züchter haben aufgegeben und ihren Lebensinhalt den Vorschriften geopfert. Ein drastischer Einschnitt für die Artenvielfalt und die Selbstbestimmung der Menschen. Ich denke, dass wir uns in der neuen Zeit, die jeden Tag ein bisschen mehr sichtbar wird, darüber keine Gedanken machen müssen. Ich möchte Euch jedoch ans Herz legen, beim Bau eures Stalles auch dies im Hinterkopf zu haben.

Der Auslauf

Der Auslauf sollte groß – pro Tier mindestens 15 m² –, abwechslungsreich und auf jeden Fall üppig bewachsen sein. Er ist der wichtigste Aufenthaltsort unserer Damen. Wir teilen unseren Obstgarten mit altem Baumbestand, Blumeninseln und Teich mit unseren Hühnern.

In der Natur sind Hühner Waldrandbewohner. Sie lieben es, sich unter Sträuchern oder großen Pflanzen zu verstecken, dort ein ausgiebiges Sonnenbad zu nehmen und nach Nahrung zu suchen.

Als Bepflanzung haben sich Obstbäume jeder Art, Haselnuss, bei entsprechendem Platzangebot auch Walnuss, Holunder und Eberesche bewährt. Diese Bäume bieten Schutz und Nahrung. Im Winter ist ein Nadelbaum, der Sichtschutz und Trockenheit bietet von Vorteil. Unsere Damen lieben ihre Eibe. Dort verbringen sie die Mittagspause und bei Regenwetter ist die Eibe ein super Regenschirm.

Beerensträucher sind als Superfood optimal. Ich habe versuchsweise Beerensträucher selbst gezogen und diese meinen Damen gepflanzt. Die Ernte überlasse ich ihnen, die Essenz der Bee-

ren ist in den Eiern. Und weil Frauen Blumen lieben, habe ich noch Blumeninseln im Hühnergarten angelegt. Hier sollten jedoch robuste Arten und vor allem Wildblumen bevorzugt werden. Die hühnertauglichsten Blumen sind Rosen, Pfingstrosen, die Wilde Karde (Samen sind tolles Vogelfutter), Schwertlilien, Lichtnelken, jede Art von Minzen und Melisse, Taglilien und vieles mehr.

Bei der Neuanlage ist es besser die Pflanzen mit einem Hasendraht einzuzäunen, ansonsten gibt es Umpflanzaktionen ohne Ende. Man darf nicht zimperlich sein, wenn die liebevoll gemeinte Bepflanzung nicht dem Geschmack der Damen entspricht. Bei ausgebuddelten Pflanzen denke ich immer: bezahlt mit Eiern.

Gras ist ein wichtiges Nahrungsmittel. Die Damen sind Feinschmecker, bei uns fressen sie nur die oberen Spitzen. Auch sind Samen und Kräuter wichtig. Auf unseren Teichbeet habe ich Beinwell (Symphytum) gepflanzt. Die ersten Jahre wunderte ich mich, dass ich vom Beinwell keinen Nachwuchs hatte. Zufällig sah ich, wie akribisch die Damen die Samen suchten. Wunderbare Pflanzen für Hühner sind Seggen, hier kommt kaum ein Same zur Keimung. Ansonsten kann man jede Form von Hirse säen, um die Ernte braucht man sich nicht zu kümmern.

Sofern nicht vorhanden, sollte man eine trockene Stelle im Auslauf schaffen, an der die Damen der Körperpflege nachgehen. Das Staubbad ist sehr wichtig, um Plagegeister wie Milben und Federlinge in Schach zu halten.

Das i-Tüpfelchen im Auslauf ist ein Kompost. Die Umsetzung organischen Materials in wunderbare Erde begleiten die Damen eifrig. Da Hühner keine Vegetarier sind, wird hier vor allen nach Würmern, kleinen Schnecken und Aseln gesucht.

Wenn der Auslauf üppig bepflanzt ist, mit kleinen Versteckmöglichkeiten und lauschigen Plätzchen, hat man sich Osterfreuden rund ums Jahr gesichert. Wir finden immer wieder Nester mit Eiern. Um unsere Suchzeiten zu begrenzen, haben wir für die wahrhaftigen

Freilandeier in der alten Gartenhütte ein Nest angebracht, um den Damen die Möglichkeit zu bieten, den Sommer in voller Länge zu genießen. Außerdem möchten wir ihnen den weiten Weg in den Stall nicht zumuten.



GESCHMACK HABEN DIE DAMEN, HIER WURDE EIN NEST IM TAGLILIENBEET EINGERICHTET

Meine Schwester klagt manchmal, dass sie so wenige Eier hat. Auch ihre Hühner bewohnen einen üppigen Garten. Mein Rat: „Wenn Du keine Eier hast, aber welche haben solltest, dann musst Du sie suchen.“

Eine Hühnergeschichte darf nicht fehlen. Unsere fast 7-jährige PICCOLINA flog im Februar in den Hühnerhimmel. Sie war einzigartig, wie jedes Wesen.

PICCOLINA

Sie war die Kleinste der vier Dresdner Zwerghühner, die wir im Juni 2014 von einem Züchter kauften. Deshalb nannten wir sie PICCOLINA.

Dresdner Zwerghühner sind neugierig, anhänglich und beim Futter immer die Ersten. PICCOLINA war das anhänglichste Huhn, was ich bisher begleiten durfte. Sie ließ sich einfangen, wir kuschelten und ihr „gock gock“ würde ich unter tausenden heraushören. Sie war ruhig, gemächlich und gelassen.

Dem Suppentopf entkommen

Im Alter von einem Jahr zog sie sich eine Verletzung am Kropf zu, die



mich an meine Grenzen brachte. An einem sonnigen Tag stand PICCOLINA traurig auf der kleinen Treppe zum Hühnerstall. Ich fragte sie, was hast Du? Sie trank etwas Wasser, das ihr den Bauch hinunterlief und ihr Gefieder nässte. An dieser Stelle nahm ich einen sauren Geruch wahr. Meine Diagnose: Kropfverletzung. Ich konsultierte telefonisch zwei Tierärzte, von denen ich jeweils die gleiche Empfehlung erhielt: „Da kann man nichts machen, mach eine Suppe draus.“ PICCOLINA im Topf, das wollte irgendwie nicht in meinen Kopf.

Zum Glück gibt es immer Alternativen, ich fragte eine befreundete Homöopathin nach einem Tipp. Seelenruhig antwortete sie: „Das sollte Calendula machen“. Ich verabreichte ihr die homöopathische Arznei, fütterte einige Tage weiches Futter. Keine Körner, sondern nur eingeweichte Flocken. Nach drei Tagen in häuslicher Pflege war sie wieder fit. Calendula hatte die kleine

Verletzung geheilt und ich war total glücklich, dass alles so gut gelaufen ist.

PICCOLINAS Mutterschaft

In einem der folgenden Sommer wollte PICCOLINA Mutti werden. In diesem Jahr machte die Anzahl Küken, die wir bei uns unterbringen können schon den Garten unsicher. Also entschied ich mich, ihr Eier für eine Bekannte, die mit der Brutbereitschaft ihrer Hennen nicht so großes Glück hatte, unterzulegen. Sie brütete drei normal große Eier. Ein Küken schlüpfte. PICCOLINA war eine verträumte Mutti, der die notwendige Aggressivität gegenüber denen, die gern kleine Küken verspeisen, fehlte. Und so kam es, dass das Küken einen Angriff von vermutlich Elstern, zwar überlebte, es jedoch nicht schaffte ins Leben zu starten. Obwohl ich ihr das tote Küken zeigte, suchte sie tagelang nach dem Kleinen und fand selbst erst nach zwei Wochen in ihr altes Leben zurück.

So vergingen die Jahre und wenn uns Kinder besuchten, die gern mal ein Huhn streicheln wollten, war sie zur Stelle.

Abschied im Februar 2021

An einem Morgen im kalten Februar brachte sie mein Mann mit ins Haus. Sie stand etwas verloren an der Wasserstelle im Garten. Äußerlich war keine Verletzung feststellbar, jedoch fühlte ich, dass ihre Zeit gekommen ist. Wir fütterten sie mit Hirse, sie wärmte sich auf und wenig später zeigte sie, dass sie zurück in den Stall wollte. Am Abend saß sie nicht auf der Stange und als ich sie in ein Legenest mit extra viel Heu setzte, hatte ich das Gefühl, dass sich ihre Seele schon auf den Weg gemacht hatte. Ich verabschiedete und bedankte mich bei ihr.

Am Morgen war sie verstorben. Die Würde, die ihr eingeschlafener Körper ausstrahlte, ließ mich den Tod vergessen.

Vor allem in der Situation, in der wir gerade leben, wünsche ich mir für alle menschlichen Seelen, die unsere Erde verlassen einen ebenso würdigen und schmerzfreien Fortgang.

In der nächsten Ausgabe geht es ums Futter, die Gesundheit und wie wir die Hühner problemlos durch den Winter bekommen.

AUTORIN: Anke Rudolph
a.rudolph@walnuss-blatt.de

DER ONLINESHOP FÜR DEINE HÜHNER







„BIO-FUTTER,
PRODUKTE RUND UM DEN
HÜHNERSTALL UND ALLES
FÜR DAS TIERWOHL“



EIERSCHACHTELN.de

Eierschachteln und Bio-Hühnerfutter



Buchtipp: „Das Neue Dorf“

Mit seinem Buch „Das Neue Dorf“ möchte Ralf Otterpohl, wie man im Vorwort lesen kann, die Leser zur Gründung von Minifarmen und „Neuen Dörfern“ anstiften, die für vitale Nahrung, ein ausgeglichenes Klima und für die Regeneration von lebendigem Wasser sorgen. Herr Otterpohl, das ist Ihnen gut gelungen!

Das Modell des Neuen Dorfes wird so anschaulich im Detail und in bunten Farben gezeichnet, dass man große Lust bekommt, es sofort in die Tat umzusetzen.

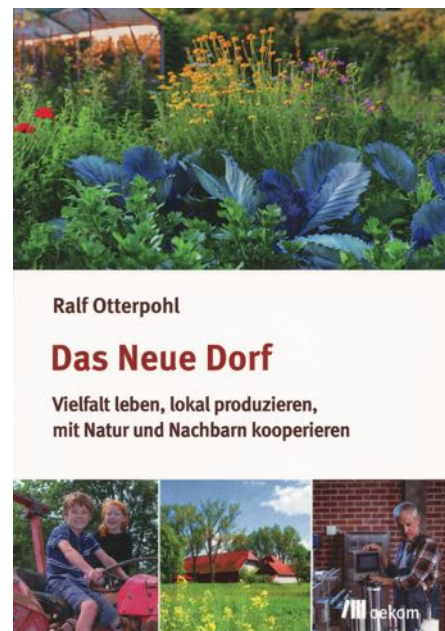
Doch zunächst - wie fing alles an? Als Jugendlicher, schnorchelnd im Mittelmeer, trifft Ralf Otterpohl nicht auf die erhoffte Unterwasserwunderwelt, sondern stattdessen auf eine durch einfach ins Meer geleitete Fäkalien zerstörte Welt. Später studiert er in Hamburg Siedlungswasserwirtschaft und schreibt eine Doktorarbeit über Computersimulation von Kläranlagen. Dabei stellt er fest, dass Kanalnetze und Kläranlagen in der herkömmlichen Form nicht wirklich sinnvoll sind. Mit dem Gedanken, Toiletten müssten Humus und Dünger produzieren, statt Wasser zu verschmutzen, wird er zum Rebellen. In Lübeck gründet er ein Ingenieurbüro und entwickelt für eine Öko-Neubausiedlung ein Abwasserkonzept mit Flüssigdünger und Energieproduktion aus dem getrennt gesammelten Toilettenabwasser und Bioabfall.

Sein Modell „Das Neue Dorf“ geht weit über die Vermeidung der Verschmutzung von Gewässern hinaus. Die Aufwertung der Böden durch Humusaufbau ist wichtig, weiß der Autor, da Erosion und Humusverlust in vielen Teilen der Welt, selbst in Deutschland, eine Bedrohung für die Zukunft der Menschheit darstellen. Guter Boden regeneriert Was-

ser, garantiert die Nahrungssicherheit und sorgt für ein ausgewogenes Klima. Davon konnte er sich während vieler Projekte in afrikanischen Ländern überzeugen.

Das Neue Dorf ist ein Konzept für eine neue Art von Bauernhof, wo nicht nur eine Familie mühsam 100 Hektar bewirtschaftet, sondern viele Minifarmen entstehen, die von 150 bis 300 Menschen betrieben werden. Kleine Minifarmen, die mit Permakultur, Humusaufbau, Waldgärten und ökologischer Produktion eine gesunde Ernährung und ein gesundes Klima gewährleisten. Die Minifarmen werden durch viele weitere Kleinbetriebe ergänzt und können eine gemeinsame Vermarktung aufbauen. Zusätzlich gibt es Werkstätten, Gemeinschaftsbüros, Kita und Schule, Laden, Café, Heilpraxis, häusliche Altenpflege und vieles mehr. Viele dieser neuen Dörfer sollen entstehen, so dass sich ein Gartenring um eine Stadt bilden kann. Denn bei der Idee des Neuen Dorfes geht es nicht nur um Selbstversorgung, sondern auch um die Versorgung der Umgebung und der Städte mit frischen Bio-Lebensmitteln und anderen Produkten. So entstehen Betätigungsfelder für alle Altersgruppen, die eine selbstbestimmte Existenz ermöglichen.

Ein gutes Leben mit Gartenanbau in Teilzeit ist machbar! Damit wirbt Ralf Ot-



terpohl, denn aus Erfahrung weiß er, dass kleine Flächen mit hoher Nutzenvielfalt sogar leicht ein Vielfaches der agrochemischen Flächenlandwirtschaft produzieren und dabei schnell Humus aufbauen können. Hierfür fehlt es in seinem Buch nicht an lebendigen Praxisbeispielen aus Deutschland, Europa und Afrika, die das Ganze greifbar machen und stark motivieren. Es wird schnell klar: Das ist nicht nur einfach eine theoretische Idee. Sondern vielmehr ein gut durchdachtes und erprobtes Konzept. Auch praktische Anleitungen zur Standortsuche, Planung, Finanzierung, ökologischen Bauweisen, Produktionsmöglichkeiten und vieles mehr werden mitgeliefert.

Für wen kann das Buch und die Gründung „Neuer Dörfer“ also interessant sein? Für Menschen, die aus dem Hamsterrad aussteigen und sich überwiegend auf den Lebenssinn orientieren möchten. Menschen, die den Wunsch verspüren und motiviert sind, etwas für die Gemeinschaft, die Gesellschaft zu tun und die in der Natur leben wollen.

Gleichgesinnte, bereits laufende Projekte sowie Vortrags – und Workshoptermine findet man auf: www.gartenring.org

AUTORIN: Ute Netzmann

Lange **gesund** leben



Wie man altert hängt viel vom Lebensstil ab, einiges ist auch nur Kopfsache. Manche Menschen sind körperlich und auch geistig jünger als es der Ausweis angibt. Die Frage, die jeder hat ist doch, wie das biologische Alter beeinflusst werden kann? Jeder möchte lange gesund leben damit er alt wird, aber alt sein möchten die wenigsten.

Albert Camus, ein französischer Schriftsteller, meinte dazu sehr treffend:

„Die Phantasie tröstet die Menschen über das hinweg, was sie nicht sein können und der Humor über das, was sie tatsächlich sind.“

Historische Betrachtung:

Schon Christian Wilhelm Hufeland (1762 – 1836), hielt es für wichtiger, Verhaltensweisen zu vermeiden, die lebensverkürzend sind, denn nur so ließe sich das gesunde Leben verlängern. Wer lange lebt ist länger alt, was auch bedeutet, dass nicht die Jugend verlängert wird. Hufeland war königlicher Leibarzt und u.a. auch der Leibarzt von Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832) und von Friedrich Schiller (1759 – 1805)

Hufeland beschreibt vor 200 Jahren bereits „Mittel und Maßnahmen“, die lebensverkürzend und lebensverlängernd sind. Er ist Begründer der „Makrobiotik“, der Kunst, das menschliche Leben zu verlängern und auch der Vorsorgemedizin.

Aus seiner Sicht war folgendes zu beachten und wichtig:

Ledige, Müßiggänger und Fleischesser werden nicht alt

Bildung fördert die Lebensdauer

Der Körper verfügt über Selbstheilungskräfte, d.h. Krankheits-Symptome sind für ihn Heilungsreaktionen

Er begrüßte die „Abhärtung“ und das Training des Körpers. Waschen mit kaltem Wasser, Muskeltraining, regelmäßige tgl. Bewegung und ab und zu Fasten.

Ein ausgewogenes Verhältnis von Stress (Anstrengung) und Genüssen und Entspannung

Auch vor 200 Jahren lebte und wirkte der Apotheker Samuel Hahnemann (1755-1843), der Begründer der Homöopathie. Er verwendete seine Mittel gegen akute und chronische

Symptome und wies nach, dass diese dadurch sanft verbessert werden konnten.

Ein weiterer Mann aus dieser Zeit ist Sebastian Kneipp, der „Wasserdoktor“ (1821 – 1897). Er lehnt sich an die Theorie von Hufeland (dem Abhärten durch kaltes Wasser) an und entwickelte seine noch heute bekannten und erfolgreichen Verfahren und Therapien.

Insgesamt lässt sich zusammenfassen, dass Hufeland, Hahnemann und auch Kneipp schon im achtzehnten und dem beginnenden neunzehnten Jahrhundert etwas kannten und empfahlen, was auch heute noch absolute Gültigkeit hat.

Aktuelle Gesundheit in Deutschland (laut RKI und Statistisches Bundesamt, 2019):

„Zahlen, Daten und Fakten zum Gesundheitszustand der Deutschen: In vielen repräsentativen Umfragen der letzten Jahre geben 75 % der Deutschen an, dass sie mit ihrer Gesundheit zufrieden sind, bzw. sich gesund fühlen.“

Andererseits widerlegen folgende Fakten und Werte dies nachhaltig:

50 % der Erwachsenen sind übergewichtig

10 % der Deutschen sind Diabetiker – Tendenz steigend

25 % der Deutschen leiden unter Allergien

35 % der über 65jährigen nehmen täglich 5 oder mehr Medikamente ein

33 % der 70jährigen sind an Arthrose erkrankt

40 % der Todesfälle sind Folge von Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Dazu kommt erschwerend, dass eine regelmäßige, mehrmals pro Woche, moderate Bewegung von weniger als 25 % der Deutschen durchgeführt wird. Eine weitere Tatsache ist, dass die soziale Lage einen prägnanten Ein-

fluss auf die Gesundheit hat.

Blaue Zonen

Werfen wir nun einen Blick auf Gebiete in dieser Welt, wo die meisten 100jährigen leben und was wir von ihnen lernen können.

Wie sieht der Speiseplan der ältesten Menschen auf dieser Welt aus, wie sind die Lebensgewohnheiten und was sind besonders erwähnenswerte lokale Besonderheiten? Zusammenfassend entwickelt jede Region für sich unterschiedliche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten, die allesamt gesund sind.

Schauen wir nach Okinawa, Japan:

Dort ernähren sich die Menschen kalorienarm mit wenig tierischen Lebensmitteln. Der tägliche Proteinbedarf wird überwiegend über Algen und Tofu (Soja) sichergestellt. Vitamine und Catechine sind im Grüntee enthalten, der immer und überall getrunken wird. Zudem werden gerne Shiitake Pilze mit braunem Reis gegessen. Besonders begünstigend ist das ganzjährig überwiegend schöne warme sonnige Wetter.

... und was ist Besonderes an Sardinien, Italien?

Hier arbeiten die Menschen hart bis ins hohe Alter und ernähren sich überwiegend von Produkten aus Schafs- und Ziegenmilch. Tierische Produkte werden äußerst selten verzehrt. Eine tägliche Siesta gehört zum südlichen Lebensstil. Zudem ist traditionell überliefert, dass ein Ehepaar bis ins hohe Alter jeden Sonntag „Liebe macht“. Sardinien ist die einzige „Blaue Zone“, in der Frauen und Männer statistisch dieselbe Lebenserwartung haben.

Ikaria, Griechenland hat wieder etwas anderes vorzuweisen:

Hier könnte die mediterrane Ernährungsweise erfunden worden sein. Wenig Fisch und noch weniger Fleisch. Es überwiegen Kartoffeln, Bohnen, Linsen und Gerichte aus



Kichererbsen. Obst, Honig und Gemüse wird reichlich verzehrt und viel natives kaltgepresstes Olivenöl verwendet. Auch hier ist die tägliche Mittagsruhe ein Teil der Lebensgewohnheiten. Abends und nachts erwacht das Leben und ein guter Tropfen Wein gehört auf jeden Fall zum Essen dazu.

Kommen wir nun zur Nicoya-Halbinsel, Costa Rica:

Hier werden so gut wie kein Fleisch und Fisch gegessen. Die ganzheitliche, regionale Küche basiert auf Gerichten aus Kürbis, Bohnen, Mais und Reis. Jeder arbeitet bis ins hohe Alter und auch hier ist die ganzjährige Wetterlage als sonnig, trocken, warm und angenehm zu bezeichnen.

Unsere letzte Station führt uns nach Loma Linda, USA

Hier leben die Menschen nach einer „biblischen Diät“. Kein Alkohol, kein Rauchen, kein Fleisch – und Zucker ist verpönt. Müßiggang ist ebenfalls nicht erlaubt und das tägliche Gebet ist Ritual. Die Ernährung basiert auf der Zubereitung von Getreide in jeglicher Art, verzehrt zusammen mit Nüssen, Früchten, Datteln und Feigen – und immer wieder Gemüse.

Es gibt also nicht DEN Schlüssel

und DIE einzige Verhaltensweise, die dabei hilft, gesund alt zu werden. Aber es ist mit Sicherheit für jeden etwas dabei, was nachahmenswert ist oder sogar schon so gelebt wird! Was sich wie ein GRÜNER FADEN durch alle Regionen durchzieht ist, dass wenig bis kein Fleisch und Fisch gegessen wird, dass viel Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte zum Speiseplan gehören und die Menschen bis ins hohe Alter arbeiten und aktiv sind.

Was sagt die „klassische“ Medizin und die Forschung zum Alterungsprozess?

Überwiegend wird aus den medizinischen und heilkundlichen Berufen bestätigt, dass Bewegungsmangel, Fehlernährung und Übergewicht die markantesten „Altersbeschleuniger“ sind und eine kalorienarme Ernährung (inklusive Fasten) den Alterungsprozess verlangsamt.

Doch genau da besteht heute, in Zeiten des Nahrungsmittelüberflusses und -überangebotes, die Herausforderung für jeden Einzelnen, seine Nahrungsaufnahme zu begrenzen und bewusst zu steuern.

Durch eine ausgewogene, nährstoffreiche, ganzheitliche, regionale und saisonale Ernährung werden die

Kraftwerke aller Zellen, „die Mitochondrien“, richtig unterstützt und mit Energie versorgt.

Diese Möglichkeit steht heute jedem zur Verfügung. Anders in früheren Zeiten, wo sich die Reichen und Wohlhabenden deutlich besser ernähren konnten als die meisten „Bürger“. Auch wurden die „Reichen und Intellektuellen“ deutlich älter. Gründe dafür waren die bessere Ernährung, weniger Stress und Belastung bei der täglichen Arbeit, im Durchschnitt weniger Suchtmittel, bessere Hygienebedingungen, eine bessere medizinische Versorgung und weniger Übergewicht. Auch eine geringere Belastung durch die Umwelt (Lärm, Staub, Unfallgefahren, schwere körperliche Arbeit) haben dazu beigetragen.

Die neuesten Forschungsergebnisse belegen, dass unsere Epigenetik nachhaltig durch unsere Lebensweise geprägt wird. Die maximale Lebenserwartung wird auf ein erreichbares Alter von 150 Jahren geschätzt. Bestimmt wird diese Lebenserwartung durch unsere Telomere, die sich bei jeder Teilung der Körperzellen verkürzen. Telomere sind Schutzkappen unserer Chromosomen und stehen dadurch in direktem Zusammenhang mit Zellalterung und dem Entstehen vieler Krankheiten. Nach ca. 50 Teilungen ist keine Regeneration der Zelle mehr möglich!

Frau Prof. Dr. Elizabeth Blackburn forschte über 20 Jahre auf diesem Gebiet und erhielt im Jahr 2009 den Nobelpreis für Physiologie und Medizin dafür. Ihr Buch „Die Entschlüsselung des Alterns“ erschien 2017. Auch Dr. Ulrich Strunz beschreibt in seinem im Jahr 2013 erschienen Buch „Der Gen-Code“ sehr eindrucksvoll, wie jeder Mensch seine biologische Altersuhr wieder zurückdrehen kann.

Todesursachen in Deutschland 2019

Hier ist eine kurze Übersicht der häufigsten Todesursachen der Deutschen, unabhängig vom Alter.

Von den ca. 85 Millionen Menschen sterben jährlich im Durchschnitt nahezu 1 Millionen Menschen, das

heißt, jeden Tag sterben ca. 2.700 Menschen. Die Hauptursachen sind:

500.000 durch Fehler in der Lebensführung

250.000 durch medizinische Behandlung

150.000 durch Umweltgifte

100.000 durch Unfälle und Gewaltausübung

Im Folgenden widme ich mich dem Thema der „Lebensführung“. Die meisten Menschen können daran etwas verändern, wenn sie ihre „Komfortzone“ verlassen. Was kann jeder tun, was beeinflusst das tägliche Leben und was ist vielversprechend und nachhaltig wirksam?

Wie kann ich meine Lebensführung und -stil positiv gestalten?

Um gesund zu altern, kommt es auf unterschiedliche gleichwertige und wichtige Faktoren an.

Dazu ist es wichtig zu wissen, dass der Körper etwa ab dem zwanzigsten Lebensjahr zu „altern“ beginnt. Unsere Körperzellen, und das sind mehr als 100 Billionen, erneuern sich alle 7 Jahre; für diese Zellreparatur benötigt der Körper alle 21 Aminosäuren. Täglich sterben ca. 50 Millionen Zellen ab, werden entweder wiederverwertet, entsorgt oder neu gebildet. Wenn nur ein Teil der 21 Aminosäuren verfügbar ist, kann auch nur ein Teil der Zellen erneuert werden. Bei den Aminosäuren sind 12 nicht essentiell. Die kann der Körper selber herstellen. Weitere 9 Aminosäuren sind essentiell, d.h. sie müssen täglich durch die Nahrung aufgenommen werden! Wichtig ist auch die Menge an Proteinen (Eiweiß besteht aus Aminosäuren), die jeder täglich zu sich nehmen sollte. Als Richtwert gilt 0,7 – 1,0 Gramm Eiweiß pro 1 kg Körpergewicht. Beträgt ihr Gewicht also 70 kg, so sollten sie täglich 50 bis 70 Gramm Eiweiß zu sich nehmen.

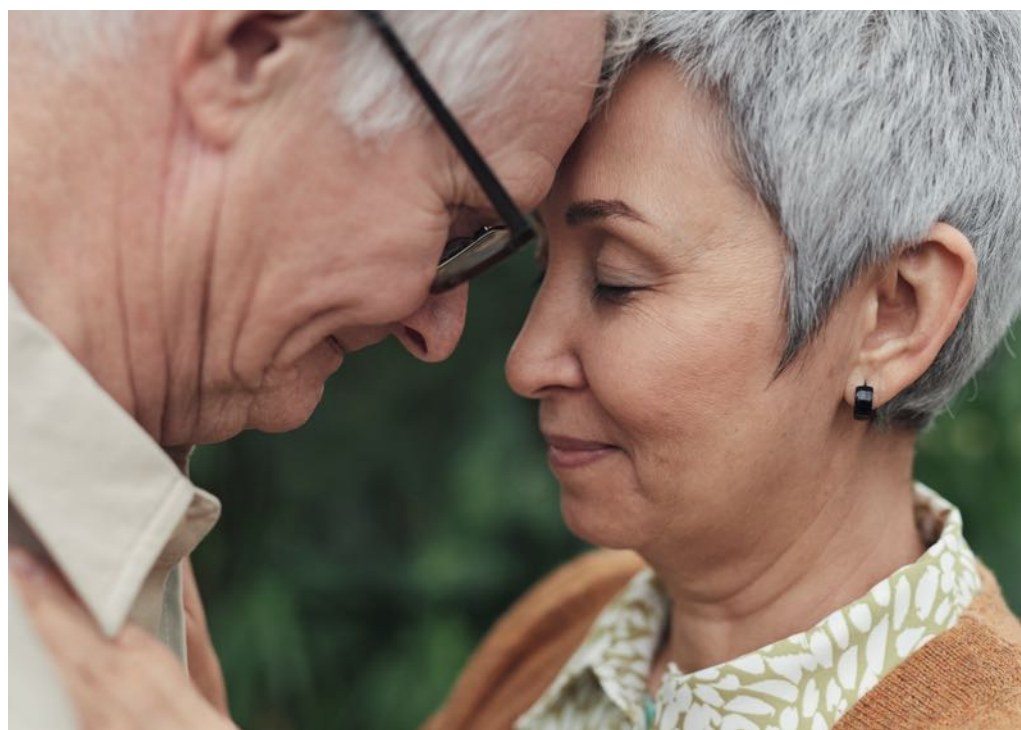
Insgesamt lässt sich auch feststellen, das Altern zu ca. 70 % durch Ernährung, täglicher Bewegung und Ausge-

glichkeit positiv bestimmt wird. Tatsächlich nimmt unsere Genetik nur zu maximal 30 % Einfluss. Wie ein bekannter Arzt und Naturheilkundler sagte: Bis zum Alter von 70 Jahren sind Sie eigenverantwortlich – und erst dann hilft ihnen die Genetik dabei, auch die 100 zu erreichen. Natürlich sind auch Einflussfaktoren wie die berufliche und familiäre Situation als auch die Freizeitgestaltung wichtig. Dazu kommt noch ein ansprechendes, ausgewogenes soziales Umfeld, Bildung und auch die „ewige Neugier“, die Motivation, immer noch etwas dazulernen.

Der Trend zu Fastfood und Fertiggerichten hat dramatische Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Industrie

doktrinologie und Stoffwechselprozesse im Alter) antwortet auf die Frage, welches denn die präventiven Stell-schrauben sind:

Im Prinzip entscheiden **3 gleichwertige Bereiche**, wie schnell wir altern und wie gesund wir dabei bleiben. Unsere **psychosoziale Situation** z.B. in Beruf, Partnerschaft, Familie, Freundschaften, aber auch die Stressbelastung und der Schlaf. Zum anderen ist es unser **körperlicher Lebensstil**. Dazu gehören Bewegung, Gewichtsmanagement, Genussmittelkonsum, Medikamenteneinnahme und Vorsorgeuntersuchungen. Zwei Drittel können wir also beeinflussen und damit bis zu 20 gesunde Jahre herausholen. Wer also alles richtig macht, hat gute Chancen,



mixt „Inhaltsstoffe“ zusammen, die schleichend krank machen.

Der Zusammenhang zwischen ungesunder Ernährung und Krankheit wird oft nicht oder zu spät erkannt. Gesunde Ernährung ist die Summe einer ausgewogenen und bunten Vielfalt. Gesundheit wird dabei in einer ganzheitlichen Sichtweise als körperliches, psychisches und soziales Wohlbefinden definiert.

Prof. Christoph Bamberger (Präventivmediziner und Spezialist für En-

90 Jahre alt zu werden. Wer dagegen alles nicht so gut im Griff hat, hat eine durchschnittliche Lebenserwartung von eher 70 Jahren. **Das letzte Drittel sind unsere Gene**, durch die unsere Gesundheit, Lebensspanne und Lebensqualität bestimmt wird. Wir können zwar den Bauplan, unserer Gen-Sequenz, nicht verändern, sehr wohl aber deren Aktivitäten und welche Gene abgeschaltet werden und welche nicht. Eine ausgewogene, gesunde und eiweißreiche Ernährung hilft dabei – und die Telomere werden es uns danken!

Insgesamt kann man davon ausgehen, dass die Zivilisationskrankheiten, also das **metabolische Syndrom**, durch ungesunde Ernährung in den letzten 30 Jahren dramatisch zugenommen haben. Zum metabolischen Syndrom, auch „Tödliches Quartett“ genannt, gehört ein **erhöhter Blutzuckerspiegel, Bluthochdruck, ein gestörter Fettstoffwechsel und ein starkes Übergewicht** mit meist bauchbetonter Fetteinlagerung (viszerales Fett/Adipositas).

Abschließend möchte ich unseren Lesern noch ein paar Gedanken, Anregungen und Verhaltensweisen mit auf den Weg geben, die dabei helfen können, gesund älter zu werden und sich über einen zufriedenen 3. Lebensabschnitt zu freuen:

Haben Sie eine optimistische Lebenseinstellung und Freude am Leben.

Seien Sie ein agiler lebensbejahender Senior und nutzen die 24 Stunden tägliche „Freizeit“ die Sie haben wie einen nicht endenden Urlaub!

Sind Sie dankbar und zufrieden mit dem, was Sie bisher in Ihrem Leben erreicht haben und widmen Sie sich spätestens jetzt Ihren Lebensträumen.

Seien Sie offen für NEUES, lernen täglich etwas dazu und entwickeln Sie sich geistig weiter.

Bleiben Sie gesellig, unternehmen etwas zusammen mit Freunden, pflegen soziale Kontakte und behalten Sie Ihren Humor. Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag, sagte schon Charlie Chaplin.

Treiben Sie mindestens dreimal in der Woche für 30 Minuten Sport – und zwar Kraft- und Ausdauertraining im Wechsel.

In einer Partnerschaft sind Streicheleinheiten, Zärtlichkeit und Sex wichtig

Optimieren und verändern Sie ihre Wohnsituation (eigene Wohnung, betreutes Wohnen oder auch Senioren-WG) rechtzeitig, solange sie noch mitentscheiden können.

Ihre Gesundheit ist ihr wichtigstes Gut, nutzen Sie die wichtige Vorsorgeuntersuchungen, stellen am besten das Rauchen ein und achten auf ihr Gewicht und ihre Ernährung. Ein zu hohes Gewicht belastet ihre Gelenke, die Organe und macht Sie unbeweglich.

Trinken Sie ausreichend kohlenstoffarme Flüssigkeit (täglich 25 – 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht), vermeiden Sie Zucker und Salz und essen Sie jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse (5 Hände voll).

...aber vor allem: haben sie Spaß und Freude am Leben – Carpe Diem!

Zum Schluss möchte ich noch ein Zitat vom Dalai Lama weitergeben, der auf die Frage: „Was ihn am Menschen am meisten überrascht?“ folgendes antwortet

„Er opfert seine Gesundheit, um Geld zu machen. Dann opfert er sein Geld, um seine Gesundheit wiederzuerlangen. Und dann ist er so ängstlich wegen der Zukunft, dass er die Gegenwart nicht genießt. Das Resultat ist, dass er nicht in der Gegenwart, sondern in der Zukunft lebt. Er lebt, als würde er nie sterben. Und dann stirbt er und hat nie wirklich gelebt.“

AUTOR: Eckhard Anker
eckerhard.anker@web.de

Weiterführende Adressen, Literatur und Denkanstöße:

Sport & Bewegung:
wellnessverband.de und
richtigfit-ab50.de

Altersgerechtes Wohnen:
wohnotse.de

Gemeinschaftliches Wohnen:
fgwa.de

Online Community 50plus:
forum-fuer-senioren.de

Ruhestandsberatung:
50plusconsulting.de

Wohnen im Alter:
50plusconsulting.de

Businesspläne:
althilftjung.de

Pflegeeinstufungen / ADL
(Activity in Daily Living Skills):
pflegeversicherung-experten.de

Wissenschaft des Alters: Gerontologie
www.pflegestudium.de/
studiengaenge/gerontologie/

Wissenschaft rund ums Lachen:
Gelotologie
wiki.yoga-vidya.de/Gelotologie

Der Gen-Code
Buch von Dr. Ulrich Strunz

Die Entschlüsselung des Alterns:
Der Telomer-Effekt
Buch von Dr. Elizabeth Blackburn

Prof. Christoph M. Bamberger
Spezialist für Prävention & Vorsorge
und Hormonspezialist in Hamburg

Mein Name ist **ECKHARD ANKER** und ich wohne in Bad Schwalbach im Rheingau.

Seit 7 Jahren bin ich ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK) und 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.

Gesund & glücklich älter werden

Wir alle wollen alt werden, aber die wenigsten sehen dem älter werden mit Gelassenheit entgegen.

Wie wir altern, bestimmt unser Zustand von Körper, Geist und Seele – und nicht zuletzt ist es eine Frage der Einstellung.

Der SHT-CHI Anti-Aging hilft dabei, dass diese Basis stimmt.



Der SHT-CHI: Das Potenzial der Frequenzen nutzen

Inspiziert durch die Kraft der Klangwellen, bekannt aus den Gong-Meditationen, begann Roberto Antela-Martinez die Welt der Frequenzen und deren positive Auswirkungen auf den menschlichen Körper zu studieren. Diese Erfahrungen flossen ein in die Entwicklung des **SHT-CHI for your life**.

Der innovative Chip speichert bestimmte Frequenzmuster aus der Natur und gibt sie sukzessive an den Körper ab. Der SHT-CHI wird einfach auf den Körper aufgeklebt und hilft vielen Menschen besonders dabei, schmerzfrei zu werden. Dreizehn unterschiedlich informierte Frequenzträger gibt es inzwischen und sie adressieren Anwendungsgebiete, die von Energieunterstützung über Stoffwechselthemen bis hin zu Schlafproblemen reichen.

Der SHT-CHI Anti-Aging stimuliert durch 528Hz die Selbstliebe und schafft damit die Basis für Zufrieden- und Gelassenheit. Durch ausgewählte Frequenzen werden Zellmembrane und Mitochondrien angeregt und der Alterungsprozess, von innen und von außen, sichtlich gemindert.

Mehr Informationen zu den einzelnen Produkten gibt es online unter: sht-chi.com

„Der SHT-CHI ist ein innovativer Energieträger, der mittels gespeicherter Frequenzen den Alterungsprozess auf natürliche Weise mindert.“



Gelassen älter werden

Ein starker Körper, ein aktiver Geist und der SHT-CHI Anti-Aging helfen dabei, den Alterungsprozess zu verzögern. Ganz ohne Chemie und ohne Nebenwirkungen. Zum Aufkleben von SHT-CHI um 98,- €



Ganz einfach aufkleben

Der SHT-CHI wird mit einem Pflaster unmittelbar auf die Haut geklebt. Bei allgemeinen Anwendungsgebieten haben sich die Fußsohle und der Solarplexus als besonders wirkungsvoll erwiesen.

Erhältlich über sht-chi.com



Zur Person Roberto Antela Martinez

Jenseits der Schulmedizin gibt es Heilverfahren, die sich seit Jahrtausenden entwickelt haben, aber heute in Vergessenheit geraten sind. Auf der Suche nach diesen Erkenntnissen bereiste **Roberto Antela Martinez** fast die ganze Welt.

Der Spanier mit indianischen Vorfahren machte es zu seiner Mission, Heilung zu finden. Er bereiste Irland, Indien und Australien, und er verbrachte acht Jahre in Peking, um dort die Traditionelle Chinesische Medizin zu erlernen. In Süd- und Nordamerika erlernte er die Kräuterkunde der Sioux-, Apachen und Navajo-Medizin Männer.

Aus all seinen Erfahrungen und Ausbildungen entwickelte Antela Martinez schließlich die **Selbstheilungstechnik SHT**. Diese Technik kann von jedem erlernt werden und wird inzwischen on- und offline unterrichtet.

Mehr Informationen unter: selbstheilungstechnik.com

Was ist Kangen Wasser?

Kangen Wasser ist ein reines, gesundes, alkalisches und hexagonales Trinkwasser.



Kangen bedeutet übersetzt aus dem japanischen „Rückkehr zum Ursprung“. Kangen Wasser ist ein alkalisches Wasser, das von den alkalischen Ionisator- und Wasserfiltrationsmaschinen der Firma Enagic produziert wird. Seit nun über 45 Jahren wird dieses besondere Wasser in Japan eingesetzt, um den ursprünglichen alkalischen Zustand des menschlichen Körpers wiederherzustellen. Diese Maschinen wandeln Ihr normales Leitungswasser in gesundes, frisch schmeckendes alkalisches Trinkwasser um. Kangen Wasser ist dem Leitungswasser und gereinigtem Wasser überlegen.

So funktioniert die Trinkwasseraufbereitung in Ihrem eigenen Zuhause: Kangen Wasser wird aus herkömmlichem, gefiltertem Leitungswasser, das reich an Mineralien und frei von Verunreinigungen ist, hergestellt.

Kangen Wasser ist ein basisches, ionisiertes Aktivwasser mit einer sehr guten Zellgängigkeit.

Es besitzt sehr starke antioxidative und regenerierende Eigenschaften. So können Sie den Durst der Zellen stillen und beugen einer Dehydrierung vor und vermeiden einen Flüssigkeitsmangel, der je nach Ausmaß zu leichten bis schweren Störungen Ihrer Gesundheit führen kann. Die ersten Anzeichen sind Durst, Schwindel, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel und die Austrocknung Ihrer Haut. Ihr Urin nimmt dann eine dunklere Färbung an. Oft wissen

Menschen nicht, wie viel sie am Tag trinken sollen. Wir empfehlen immer 30 bis 50 ml pro kg Körpergewicht. Mit Kangen Wasser führen Sie Ihren Körper zurück zum Ursprung mit sauberem, schadstofffreiem Trinkwasser, mit einem positiven pH-Wert und gesunden Mineralstoffen.

Und dies sind die Eigenschaften von Kangen Wasser:

Kangen Wasser ist wasserstoffreich

Ein Wasser, das reich an Wasserstoff ist, hat eine hohe Konzentration an molekularem Wasserstoff (H_2). Molecular Hydrogen ist ein effizientes Antioxidans, das schnell durch die Zellmembran diffundiert, freie Radikale reduziert und durch oxidativen Stress verursachte Verletzungen in mehreren Organen unterdrückt. Es zeigt auch entzündungshemmende Wirkungen.

Referenz: OHTA, Shigeo. Molekularer Wasserstoff als neuartiges Antioxidans: Überblick über die Vorteile von Wasserstoff für medizinische Anwendungen;

<https://doi.org/10.1016/bs.mie.2014.11.038>

Durch den Elektrolyseprozess wird Ihr Leitungswasser zuhause zu wasserstoffreichem Kangen Wasser.

Deshalb behauptet der erfolgreiche Arzt Dr. Hiromi Shinya (1935):

„KANGEN WASSER IST WEGEN SEINER
UNGLAUBLICHEN FÄHIGKEITEN VON
HYDRATION, ENTGIFTUNG UND ANTIOXIDATION
DAS ABSOLUT BESTE TRINKWASSER.“

Oxidation

Was versteht man unter Oxidation? Es ist eine chemische Reaktion, bei der ein Atom, Ion oder Molekül ein Elektron abgibt. Bei solchen Reaktionen im Körper können freie Radikale entstehen, die die Zelle schädigen oder töten können. Antioxidantien beenden diese Reaktionen und neutralisieren freie Radikale.

Ein Beispiel dazu aus dem Alltag? Sie kennen bestimmt Rost auf Eisen. Bei diesem Prozess „korrodiert“ Eisen unter Sauerstoffeinfluss. Die so entstandene Korrosion ist die Zerstörung von Metall durch Oxidation. Noch ein anderes Beispiel? Schneiden Sie einen Apfel in zwei Hälften, beträufeln Sie die eine Hälfte mit Zitronensaft (Antioxidantien) und die

andere Hälfte lassen Sie unbehandelt. Was passiert? Die unbehandelte Hälfte wird sehr schnell braun. Sie können beobachten, wie der Apfel bei diesem Prozess unter dem Sauerstoffeinfluss „korrodiert“. Die andere Hälfte verändert sich nicht, da die Zitronensäure (Antioxidantien) eine Korrosion verhindert.

Schützen Sie sich und Ihre Zellen mit Antioxidantien.

Der oxidative Stress, der im menschlichen Körper entsteht, ist an der Entwicklung der meisten durch den Lebensstil bedingten Krankheiten und dem daraus resultierenden Alterungsprozess beteiligt.

Eine ausreichende Versorgung mit Antioxidationsmitteln sollte Teil der täglichen Ernährung sein. So reduzieren Sie oxidativen Stress und die damit verbundenen Schäden, die entstehen können.

Deshalb sollten Sie sich nicht nur um die Wassermenge kümmern, die Sie täglich benötigen, sondern auch um die Qualität des Wassers.

Beides ist wichtig für unser Wohlbefinden: Eine optimale Hydratation des Körpers ist wichtig für eine optimale Zellhydratation und Zellfunktion und hilft, Ungleichgewichte zu vermeiden. Wasser ist die Grundlage für Gesundheit, deshalb ist die Wasserqualität so wichtig für unser Wohlbefinden.

Alkalisch

Definition des Begriffs: „Alkalisch“ ist ein Eigenschaftswort für die Reaktion chemischer Verbindungen in einer wässrigen Lösung (Laugen), bei der ein pH-Wert größer als 7 erreicht wird.

1 GLAS KANGENWASSER BESITZT SO VIELE ANTIOXIDANTIEN WIE 1 KILO BLAUBEEREN, ODER 5 KILO BROKKOLI

Wissenschaftler haben über unseren Körper herausgefunden, dass wir ein leicht alkalisches pH-Gleichgewicht von 7,365 haben sollen. Mit einer pH-Skala

kann man feststellen, ob eine Substanz sauer oder alkalisch ist. Auf dieser Skala wird der Wert von 7.0 als neutral festgelegt. Alles über 7 gilt als alkalisch und alles unter 7 gilt als sauer.



Basierend darauf soll man sich, gem. vieler Wissenschaftler größtenteils basisch ernähren.

Negatives Redoxpotential
(Oxidations-Reduktionspotential = ORP)

Wasserstoffreiches Wasser zeichnet sich durch ein negatives ORP aus. Ein hoher Redox-Wert (positive elektrische Spannung bzw. Ladung) zeigt an, dass eine Substanz ein höheres Oxydationspotential aufweist. Verallgemeinert kann man definieren, dass für den Menschen ein positives oder hohes Redoxpotential für die Außenseite des Körpers (Haut, Haare usw.) besser ist (Reinigung und Desinfektion).

Ein niedriger ORP-Wert (eine negative elektrische Spannung, bestehend aus vielen Elektronen) zeigt an, dass eine Lösung ein höheres Oxydationspotential

besitzt und für den Verzehr als Nahrungsmittel bevorzugt wird. ORP-Werte sind ebenso wie der pH-Wert ein wichtiges Maß für die Bestimmung einer opti-

malen Wasserqualität. Der berühmte amerikanische Arzt Dr. Dave Carpenter hat in unzähligen Veranstaltungen seine Erfahrungen weitergegeben.

Er sagt: „Nach meiner Erfahrung toppt Ionisiertes Wasser jedes Ernährungsprogramm. Wasser ist der Schlüssel! Und Ionisiertes Wasser ist das beste Wasser, das ich kenne. Jeder, der es mit dem Wasser ehrlich versucht, wird es ohne Frage an seiner eigenen Gesundheit erleben.“

Gerne berate ich Sie telefonisch oder per E-Mail. Oder Sie füllen sich in meinem Seminarhaus in Weilburg mehrere Liter Wasser ab, um sich von Geschmack und Wirksamkeit zu überzeugen. Weiteres Informationsmaterial können wir gerne zuschicken, oder Sie nehmen an einem Wasserseminar per Zoom oder bei uns vor Ort teil.

PS.: Wer über unsere Heilpraxis eine Maschine bestellt, erhält eine Pyramide, die mit den Schwingungen der 7 Lichtwässer informiert ist und auf der Maschine platziert werden kann! Die Testungen ergaben Werte von 600.000 Bovis Einheiten. Und falls Sie Interesse an einer Zusammenarbeit in unserem Team haben und die Maschine gerne an Kunden, Klienten, oder Patienten weiterempfehlen möchten, sprechen Sie uns gerne darauf an!

Ihre Brigitta Schmidt

AUTORIN: Brigitta Schmidt

Weitere Informationen:

BAJ Pendel / Neue Radiästhesie
Brigitta Schmidt (Heilpraktikerin)
Kruppstraße 6
35781 Weilburg

www.heilpraxis-weilburg.de
www.baj-pendel.de

Telefon: +49 6471 927741
Mobil: +49 179 5242621
brigitta@heilpraxis-weilburg.de

Telegram:
<https://t.me/Pendeltipps>

Clean Eating

Die wertvollen Geheimnisse **natürlicher** Energiespender

Zweiter Teil des Artikels über Clean Eating. Diesmal geht es um das Thema Brot, Mehle und Keimlinge als nährstoffreiche und gesunde Lebensmittel.

Brot macht zwar satt, aber auch krank. Die Ära von einem guten Brot, hergestellt aus frisch gemahlenem Getreide, etwas Salz, einem guten Wasser und hauseigenem Sauerteig oder etwas Hefe ist vorbei. Brot ist heute zu einer Mischung aus vitalstoffarmen Auszugsmehlen und einer Ladung „Lebensmittelzusatzstoffen“ verkommen. So ein Brot, Brötchen, Hörnchen usw. macht krank. Die Misere beginnt bereits beim Anbau. Das Getreide wächst in der konventionellen Landwirtschaft niemals ohne chemische Pilz-, Unkraut- und Insektenvernichtungsmittel sowie nicht ohne Kunstdünger heran. Selbstverständlich ist der ganze Giftmüll anschließend nicht nur im Boden oder im Stroh, sondern eben auch im Korn selbst. Diese gesundheitsschädlichen Rückstände schlucken Sie als Konsument mit jedem Bissen herunter. Aber Hauptsache es schmeckt doch! Oder?

Alles was für unsere Gesundheit von Wert wäre, wird aus kommerziellen Gründen aus dem Getreidekorn entfernt. Die wertvollen Ballaststoffe wie Kleie und der höchst vitalstoffreiche Keim werden an das Vieh verfüttert. Für den Verzehrler Mensch bleibt nur ein zwar sehr lagerfähiges, sehr stärkereiches, aber vollkommen vitamin- und mineralstoffarmes Auszugsmehl übrig. Es hat nur den Anschein, den Hunger zu stillen. Die wirklichen Bedürfnisse des Organismus stillt es aber nicht im Entferntesten. Brot ist außerordentlich schädlich, übersäuert und verschleimt durch den



Kleber den Organismus der im frischen Brot enthalten ist, ganz ähnlich wie bei Milchprodukten. Die Folgen sind Raubbau an den körpereigenen Mineralienvorräten und Ablagerungen in den Atemwegen und Gelenken. Somit gehört Brot zu einem Risiko-Faktor und ist maßgeblich an der Entstehung von chronischen Erkältungskrankheiten, Nasennebenhöhlenentzündungen, Problemen mit den Bronchien und

chronischen degenerativen Erkrankungen wie Rheuma, Arthrose, Osteoporose, Diabetes etc. beteiligt. Gleichzeitig besitzt das heutige übliche Brot einen hohen glykämischen Index (GI). Der GI gibt die Blutzucker steigernde Wirkung von Lebensmitteln an. Dabei dient Traubenzucker, als höchster Wert mit 100 als Referenz. Je höher der GI, umso schneller steigt der Blutzuckerspiegel an und umso eher trägt

das betreffende Lebensmittel zu Übergewicht und Fettleibigkeit bei. Als Vergleich: Ein Vollkornbrot hat einen GI von 40. Weißbrot dagegen von 70 GI. Bratkartoffeln oder Pommes einen GI von 95. Dagegen Pellkartoffeln einen GI von 65. Der GI Wert von gekochten

Alloxan zerstört irreversibel die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse. Sie müssen nicht lange überlegen. Das was bei Versuchstieren Diabetes auslöst, kann in der richtigen Menge und Dosis auch beim überdurchschnittlichen Brotesser Diabetes

pulver, Emulgatoren, gentechnisch hergestellte Enzyme, Gensoja, Stärke aus Gen-Mais, Phosphate, Zucker und vieles andere mehr.

Diese schaden dem Körper auf zweierlei Arten. Sie irritieren etliche



BROT MIT DINKELKEIMLINGEN, GETROCKNET IM BACKOFEN

Karotten liegt bei 85, derjenige von rohen Karotten nur bei 25. Lebensmittel von einem GI von über 70 sollte man vollständig meiden und die zwischen 50 und 70 sollten Sie sehr selten essen, oder nur wenn es sein muß. Brot aus „Keimlingen“, so wie es bereits die „Essener“* bereitet haben, wird nur bei sehr niedrigen Temperaturen oder in der Sonne getrocknet und hat einen GI von 15 bis 30 (bei fortschreitender Dauer der Keimung sinkt der GI), deshalb ist eine Keimdauer von drei bis vier Tagen ideal. Da in den USA das chemische Bleichen von Mehl an der Tagesordnung ist, kann sich auch im, als Vollkornbrot etikettiertes Brot neben etwas Vollkornmehl, gebleichtes Weißmehl befinden.

Chemisch gebleichtes Mehl hat eine noch höhere Haltbarkeitsdauer und lässt sich leichter verarbeiten. Allerdings entsteht beim Bleichprozess ein Nebenprodukt namens „Alloxan“. Es wird in der Diabetesforschung dazu benutzt, bei den bemitleidenswerten Versuchstieren Diabetes auszulösen.

auslösen. Nicht zu vergessen, in unzähligen Produkten aus dem Handel, wie Riegel, Süßigkeiten, Gebäck, Teig- und Pizzaböden, Kuchen, Plätzchen usw. kann sich ebenfalls Weißmehl verstecken. Schon vor zehn Jahren schrieb Greenpeace, dass 98% aller Bäcker für nahezu jedes ihrer Produkte Fertigmischungen bei Backmittelherstellern einkaufen. Diese liefern die Aufkleber „aus eigener Herstellung“ gleich mit. Das klingt doch sehr vertrauenswürdig für den Verbraucher. Oder? Das Verwenden von fertigen Back- und Fertigmischungen gilt für heute mehr denn je und zwar für den Großbäcker, der die Supermarktketten beliefert, wie für den Bäckerladen um die Ecke und den privaten Kuchen- oder Brotbäcker zu Hause. Ausgenommen sind Bio-Bäckereien. Dazu kommt, dass Fertigmischungen allerlei Füllmaterialien und Zusätze enthalten, die für Ihre Körperenergie sehr abträglich sind. Dabei handelt es sich beispielsweise um Konservierungsstoffe, Aromen, Säureregulatoren, Mehlbehandlungsmittel, Molkepulver und Molkeeiweißflocken oder Eiweiß-

Stoffwechselprozesse im Organismus und der Körper hat alle Hände voll zu tun, sie wieder auszuschleiden. Dazu benötigt der Körper eine Menge an Nährstoffen, der er aber bei einer herkömmlichen Ernährungsweise, die den Körper ohnehin schon stark belastet, nicht oder nur spärlich gespeichert hat. Zwangsläufig müssen Sie so oder so zurück zur Natur finden, wenn Sie gesund bis ins hohe Alter bleiben wollen. Zutatenetiketten können Ihnen viel verraten, aber eben nicht alles.

Alloxan erscheint als Nebenprodukt natürlich nicht auf der Verpackung und dem Etikett. Weil es kein beabsichtigter Bestandteil der Rezeptur ist. Auch die Kennzeichnung von gentechnisch hergestellten Enzymen wird vermieden. Also können Sie auch nicht alles über unberechenbare Stoffe in Ihrer täglichen Nahrung, deren langfristige Folgen niemand kennt, erfahren. Kaufen Sie unverpacktes Brot, sieht ja auch so lecker aus, dann wissen Sie rein gar nichts von der Zutatenliste. Daher ist es äußerst empfehlenswert, immer Zutatenlisten zu lesen

und zwar vollständig, und den Verkäufer zu fragen – oder das Brot gleich selbst herzustellen. Die Alternative wäre dann noch der Bio-Bäcker, der Mitglied in einem Bio-Anbauverband, wie z.B. Demeter oder Bioland, ist. So könnten Sie Ihr frisches Brot auch in Naturkostläden kaufen. Aber auch in diesem Brot sollte der Kleber durch leichtes anrösten oder im Toaster gespalten werden. Denn derart frisches Brot schleimt und säuert immer.

Deshalb fressen auch Tiere nur trockenes Brot. Oder haben Sie ein Pferd schon mal gesehen wie es frisches Brot frisst? Natürlich nicht. In einigen Naturkost- oder Bioläden und Reformhäusern gibt es auch mittlerweile Essener Brot* oder ähnliches zu finden. Hier heißt es mit „angekeimten“ Getreide oder Körnern. Auch das schleimt. Das können Sie gleich beim Verzehr oder spätestens danach feststellen. Wenn sich im Speichel bereits eine schleimige Konsistenz entwickelt, können Sie es eigentlich nicht mehr essen. Ich denke, die Keimlinge werden zu früh verarbeitet und dehydrieren dann direkt. Dabei sehen sie natürlich nicht einen einzigen Sonnenstrahl. Ein derartig verhunztes Naturkostprodukt schadet dem Körper nur. Die meistens leicht puffartig, bröselige Zusammensetzung ist auch nicht unbedingt der Geschmacksbrenner. Ich habe die Packung, nach dem ich probiert hatte, gleich weggeschmissen...

Backen Sie Ihr Brot aus Keimlingen lieber selbst, so wie ich es mache. Ich verwende mindestens 3 bis 4 Tage gekeimte Dinkelkörner, ebenso lange gekeimte Mungobohnen, Buchweizenflocken (selbst gequetscht) mit oder ohne gekeimten Buchweizen (2 bis 3 Tage). Auch Ur-Roggen, Emmer oder Einkorn eignen sich dazu, so wie Hirse oder Quinoa. Ich hatte auch schon mal Linsen- und Kichererbsen-Keimlinge mit eingemischt. Dazu ein gutes energietisiertes und infofreies Wasser (mein Bericht über Wasseraufbereitung erscheint zu einem späteren Zeitpunkt), damit durch einen Mixer eine feste breiartige Substanz entsteht.

Nach Belieben mische ich entweder noch etwas Chiasamen oder schwarzen Sesam dazu. Gewürzt wird das Ganze noch mit Kurkuma, evtl. etwas Kümmel, Koriander, Garam Masala aus dem Asia Laden, Bockshornkleeflocken oder Keimlingen, oder auch mit Ingwer, Chiliflocken und noch etwas Salzsole gemischt. Alle Varianten schmecken lecker und nach mindestens 2 bis 6 Stunden Sonne an zwei Tagen schleimt auch nichts beim Genießen. Brot aus Keimlingen ist auf alle Fälle besser als jedes Vollkornbrot.

WENN MAN DAS GETREIDE KEIMEN LÄSST, WACHT DAS KORN AUF

Dieses Brot kann man mit dem Backofen bei maximal 45 bis 50 Grad oder einem Dehydriergerät trocknen. Aber dennoch, zwei Stunden Sonne sind nicht schlecht wenn es möglich ist – und wenn es nur auf der Fensterbank war. Denn Sie spüren diese Kraft direkt auf der Zunge. Und wenn es um Energie geht, dann ist „Essener Brot“ ein wahrer Energie-SPENDER und kein Energie-KILLER wie herkömmliches Brot. Ohnehin habe ich das weiche frische Brot schon als Kind nicht vertragen. Herkömmliches Getreide „schläft“ sozusagen noch. Jede Art Brot, auch Vollkornbrot, ist sehr schwer verdaulich und löst daher bei den meisten Menschen Verdauungsstörungen auf verschiedene Art und Weise aus. Um die unangenehmsten Nachteile zu eliminieren, müßte das Brot ausgiebig gekaut werden, so als ob Sie auf einem Kaugummi herum kauen. Aber das wird nicht gemacht. Schmeckt ja auch nicht so gut. Meistens wird das Brot zusammen mit anderen Nahrungsmitteln nur kurz gekaut und dann heruntergeschluckt. Gibt man einem Kleinkind ein Stück Brot (was man natürlich nicht machen sollte), kaut das Kind aus einem Naturreflex heraus, sehr lange auf dem Brot herum. Das lange Kauen sorgt dafür, dass die Stärke bereits im Mund von

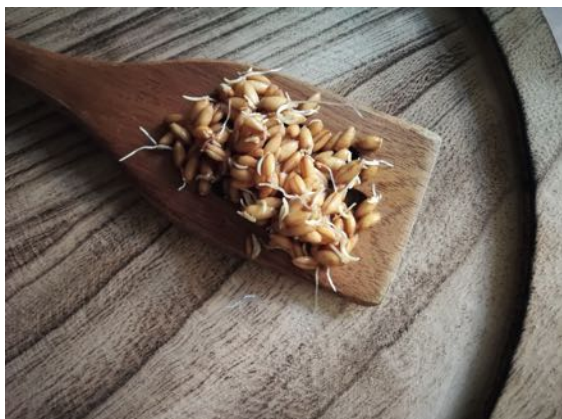
dem Verdauungsenzym „Ptyalin“, welches nur im Speichel vorkommt, vorverdaut wird. Beim durchschnittlichen Zivilisationsmenschen, gelangt die Stärke durch zu schnelles und hektisches essen unverdaut in den Magen. Dort aber fehlen die Enzyme, die die Kohlenhydrate verdauen könnten.

Der sogenannte Stärkekleister liegt dann drei Stunden im Magen, gärt vor sich hin und blockiert weitere physiologischen Abläufe im Organismus. Blähbauch und Sodbrennen sind noch die harmlosesten, wenn auch unangenehmen Folgen einer Brot- und Backwarenlastigen Ernährungsweise. Bei sehr frischen Backwaren kann es auch zu einem unruhigen Bauch kommen. Brot vom Vortag, getoastetes Brot sowie Zwieback und Knäckebrot sind am besten verträglich. Grobe Brote wie Schrotbrote oder

Pumpernickel sind grundsätzlich schwerer verdaulich und können auch bei Gesunden Menschen zu Bauchbeschwerden führen. Roggensauerteigbrote führen hin und wieder zu Beschwerden. Denken Sie immer daran, dass der Kleber erst gespalten werden muß!

Wenn man aber das Getreide keimen läßt, dann „wacht das Korn auf“ und wird leicht verdaulich. Tannine, Phytinsäuren und andere Stoffe, die die Verdauung des Korns so schwer machen, werden beim Keimprozess abgebaut. Der Nährwert und Vitamin Gehalt steigt während des Keimens enorm und vervielfältigt sich. Auch der pflanzliche Eiweißgehalt nimmt um etwa 20 % zu. Mineralien und Spurenelemente wie Calcium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Zink und Eisen vervielfältigen sich ebenfalls und liegen in einer viel besseren Verwertbarkeit für den Organismus vor, als dies beim trockenen Getreidekorn der Fall ist. Der Gesamtfettgehalt nimmt ab, allerdings steigt der Gehalt an wertvollen, einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren, stark an und der Kaloriengehalt des Keimlings sinkt. Das ideale Naturprodukt für jeden Tag also, durch das man sich, zusätzlich zum Verzehr von Obst, ausreichend mit

Nährstoffen versorgt. Brot aus Keimlingen belastet den Organismus nicht, Sie werden satt und bleiben energiereich. Da auch ich mir dieses sogenannte „basische Brot“ wegen der Wetterbedingungen nicht immer machen kann, esse ich so gut wie überhaupt kein Brot und mache mir Essener Brot nur wenn ich weiß, dass es mindestens zwei Sonnentage hintereinander gibt. Da ich ohnehin immer Keimlinge für die tägliche Nährstoffversorgung herumstehen habe, bleibt immer mal etwas übrig, das ich dann spontan zu Keimbrot verarbeiten kann.



Dazu gebe ich bis zu 20 Esslöffel der weiter oben beschriebenen Mischung aus Keimlingen, und Gewürzen nacheinander auf ein Backblech, das auch mit Backpapier ausgelegt sein kann. Das ergibt dann handliche, gut zu verpackende, Keimbrote, die ich entweder mit Kokosöl oder auch mal mit Butter bestreiche. Dazu passt sehr gut auch ein leckeres „Kichererbsen-Omelett“, wie ich es nenne, das sich ganz ohne Ei zubereiten lässt. Dazu wird Kichererbsenmehl, Wasser und Gewürze (z.B. Kurkuma und Salzsole usw.) locker aufgeschlagen und kurz erhitzt. Guten Appetit!

Natürlich kann man sich auch einen kleinen Vorrat anlegen. Dann bestückt man eben zwei oder drei Backbleche mit Keimbrot. Wenn Sie richtig essen, brauchen Sie kein Brot und keine Brotaufstriche, wo Sie auch nicht immer wissen, was drin ist. Früchte, Blattsalate mit frischem Gemüse und Pilzen und noch eine Mahlzeit reichen völlig aus, um satt zu sein und den Körper ausreichend zu versorgen. Schon bald werden Sie ganz lo-

cker ohne Brot auskommen und es nicht mehr vermissen. Vor allem aber: Befreien Sie Ihren Körper von diesem so schädlichen Fabrikprodukt! Lassen Sie das Weißbrot stehen, geben sie es im Restaurant zurück! Fragen Sie nach, womit es gebacken wurde und wo die Mischung herkommt. Schützen Sie sich und Ihren Körper!

Weizen

...beruhigt und stärkt Herz und Muskeln. Weizen senkt die Hitze, steigert das Chi (Körperenergie) und vermehrt die Körper-Säfte. Grundsätzlich hat die Getreidesorte Weizen eine neutrale thermische Wirkung mit erfrischender Tendenz. Bei Leber- und Gallenkrankungen ist er ebenso zu empfehlen wie bei innerer Unruhe, Nervosität und geistiger Belastung. Weizen und Dinkel (Vorstufe zum Weizen/Urweizen) sind vielseitig verwendbar. Gekeimt verwandelt sich das schwer verdauliche Eiweiß in Aminosäure mit allen essentiellen Anteilen. Die „Wandlung“ von Protein in Aminosäure erleichtert dem Körper die Aufnahme. Die energetische Wirkung auf das gesamte Organsystem ist gewaltig. Beim Keimen wird der Vitamin-B-Gehalt enorm gesteigert. Vitamin C z.B. um das 600-fache und das Wachstumsvitamin E um das 300-fache! Mineralien wie Eisen, Phosphor, Magnesium, Mangan und Zink wandeln sich in eine für den Körper leicht aufnehmbare Form. Enzyme vervielfältigen sich. Natürlich nur in naturbelassener Form. Die kühlende Wirkung erfrischt und befeuchtet Herz, Niere und Milz. Das Getreide hilft bei innerer Unruhe, Schlafstörungen und Nachtschweiß sowie bei Schuppenflechte. Weizen-, sowie Dinkelkeimlinge schmecken süß, bauen Blut auf, beruhigen und kühlen Leberhitze. Dinkel oder Weizenkörnerkeimlinge lassen sich auch einpflanzen. Das Gras welches wir dann ernten kann man wie Schnittlauch oder im Salat verwenden. Selbstverständlich kann man die Pflanzen auch weiterwachsen lassen und erntet dann seine eigenen Samenkörner. Entscheidend ist hierbei, dass 7,5 Kilo Weizengras, in Bezug auf ihren energetischen Nährwert, 175 Kilo erlesenem biologischem Gemüse entsprechen.

Dies wäre auch eine von vielen Möglichkeiten, den Welthunger zu beenden, aber das ist ein anderes Thema. Außerdem ist das Einweichwasser von Dinkel oder Weizen ein sehr belebendes und nährstoffreiches Getränk. Man weicht die Körner mit viel Wasser ein und nach ca. 8 bis 10 Stunden kann man bereits davon trinken. Es schmeckt wie eine Natur-Limonade. Sehr erfrischend und erdig. Danach kann man die Körner erneut mit Wasser auffüllen. Mit etwas Zitronensaft kann man das Wasser auch für ein paar Tage in einem Glasbehälter konservieren. Aber am besten schmeckt es wirklich frisch.

Die Aminosäurenkonzentrationen in Weizen- und Dinkelkeimlingen (ca. in mg/ 100g Lebensmittel)

Alanin	2140
Arginin	2310
Asparagin	2790
Glutamin	5250
Glycin	840
Histidin	840
Isoleucin	1320
Leucin	2170
Lysin	1900
Methionin	560
Phenylalanin	-
Prolin	1710
Serin	1520
Threonin	1550
Tryptophan	330
Tyrosin	1010
Valin	1680

AUTORIN: Jin Japing
info@drachen-haus.de



Bestimmen –
sammeln –
zubereiten

Die köstlichen Früchte unserer Waldbäume: **Fichte**

In der ersten Ausgabe vom WALNUSSblatt habe ich Ihnen den „Genuss zum Nulltarif mit den Früchten unserer heimischen Bäume“ näher gebracht. Hier nun die Fortsetzung.

Dass uns auch einheimische Waldbaumarten sehr nahrhafte und gesunde Lebensmittel offerieren, hatte ich Ihnen ja schon mitgeteilt. Sie finden leider kaum noch Beachtung und sind fast völlig in Vergessenheit geraten. Als „Clean Superfood“ gewinnt dieses Wissen jetzt aber wieder an Bedeutung.

In der jüngeren Geschichte unserer Wälder und deren Bewirtschaftung spielt die Fichte, aus der Familie der Pinaceae (Kieferngewächse) eine große Rolle, da Sie die häufigste Waldbaumart ist. Naturgegeben würde man sie nur in den Kammlagen der Mittelgebirge

oberhalb von 800 m Höhe finden. In den Alpenregionen steigt sie bis zur Waldgrenze auf 1800 m hoch hinauf. In diesen Höhen ist die Fichte die Leitbaumart und kann so natürliche Reinbestände ausbilden.

Neben Ihrer Schnellwüchsigkeit bietet die Fichte auch weitere Vorteile, die Laubbäume durch starke und individuelle Verzweigungen nicht so haben. Es sind die geraden und langen Stämme, die leichter zu verarbeiten und zu transportieren sind. Hinzu kommt der Vorteil der schnellen Aufzucht. Allerdings erfordert die zu-

nehmende Übersäuerung der Böden durch Fichtennadelstreu über Jahrzehnte hinweg ein Umdenken in der Forstwirtschaft. Katastrophale Sturmschäden an den Flachwurzeln und die Borkenkäferplagen in den nicht standortgerechten Fichtenplantagen führten in der Forstwirtschaft mehr und mehr zu Laub- und Mischwäldern. Am Beispiel der Fichte kann man sehr gut erkennen, dass rein wirtschaftliche Interessen, um schnell an praktisches Holz zu kommen, der Natur sehr schaden und auch Umstände schaffen, die auch dem Menschen nicht gut tun.

Auf absehbare Zeit wird die Fichte aber immer noch die häufigste Baumart in unseren Wäldern bleiben, auch wenn der Anteil mancherorts auf 28 % gesunken ist.

Die Fichte steht als Vertreterin der Gruppe der Nadelhölzer. Essbare Pflanzenteile von anderen Nadelbäumen in mitteleuropäischen Wäldern sind eher seltener anzutreffen. Sie können allerdings in gleicher Weise wie hier beschrieben, genutzt werden.

Einige Beispiele von Kiefergewächsen

- Waldkiefer (*Pinus sylvestris*)
- Schwarzkiefer (*Pinus nigra*)
- Weißtanne (*Abies alba*)
- Douglasie (*Pseudotsuga menziesii*)
- Lärche (*Larix decidua*)
- Zirbelkiefer (*Pinus cembra*)

Hinweis auf eine giftige Ausnahme: Die Eibe (*Taxus baccata*) ist in fast allen Ihren Pflanzenteilen stark giftig! Nur das rote, den giftigen Samen umhüllende Fruchtfleisch, ist essbar.

Der Wuchs und das Aussehen der Fichte ist streng strukturiert und lockert sich erst im Alter etwas auf. Ist der Baum schon älter, hängen die in der Jugend meist nach oben gerichteten, später dann waagrecht auslaufenden Äste nach unten und bilden eine Kegelförmige spitze Baumkrone. Der Baum kann 50 Meter hoch werden und fußt als Flachwurzler nur auf einem flachen Wurzelteller, was die Fichte Wind- und Sturmanfällig macht. Die Zapfen werden erst mit einem Alter von ungefähr dreißig Jahren gebildet, hängen dann von den Zweigen herunter und enthalten die leckeren, geflügelten Samen.

Inhaltsstoffe und Heilwirkungen

Die noch hellgrünen weichen und schmackhaften Triebe der Fichte im Frühjahr enthalten Vitamin C, natür-

lich gewachsenen Zucker und Gerbstoffe, aber noch wenig ätherisches Öl. Die ausgereiften Nadeln dagegen sind schon fest und enthalten sehr viel ätherisches Öl, Bitter- und Gerbstoffe sowie Harze.



FICHTENSPITZEN

Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen ermöglicht Heilanwendungen. Pur dient es ausschließlich zur äußeren Einreibung oder als Badezusatz bei Atemwegserkrankungen. Das durchblutungsfördernde Öl wird bei Rheuma und Muskelverspannungen eingesetzt.

Der Fichtenspitzen-Sirup hilft innerlich bei Heiserkeit und Erkältungen.

Sammeltipps

Meist um den Mai herum, je nach klimatischen Bedingungen, zeigen sich die jungen hellgrünen und weichen, Vitamin C reichen Fichtenspitzen, die Sie dann einfach abzupfen und direkt essen, oder in einem Salat verwenden können. Wer Fichtensamenöl als Speiseöl pressen möchte, muß bis zum Herbst warten. Eine größere Menge an Samen wird für das Öl benötigt. Nach dem Aufsammeln oder Abernten müssen die Samen, vorzugsweise in einem Heizungskeller, getrocknet werden bis die Zapfen sich öffnen. Die geöffneten Fichtenzapfen schlägt man dann aus,

sodass die Samen herausfallen. Anschließend entfernt man die Flügel durch Reibeln der Samen und Ausblasen. Damit erhalten Sie eine reine Ölsaart, die jetzt nur noch gepresst werden muss, einen Pinien-Kern-Ersatz für Ihren Salat – oder Sie bereiten ein Pesto daraus zu. Die Fichtennadeln zur Einreibung oder Badezusatz ernten Sie im Juli bis August.

Die Nadelbaumsamen

Alle oben genannten Nadelbäume verfügen über würzig aromatische und energiereiche Samen, die auch als Nascherei für Zwischendurch sehr lecker sind. Man kann Sie roh oder geröstet, als Öl, Beigabe zu Salaten, Pesto, anderen Saucen oder als Gemüsefüllung für Bratlinge verwenden.

Die Fichtenspitzen

Entweder geben Sie die Spitzen direkt vom Baum in den Mund (gut verkauen!) oder kleingeschnitten, wie Dill, in die Salatsoße. Das Dressing sollte eine natürliche Süße haben wie bei Kokoswasser, Kokosmilch oder fermentierter Reismilch. Mit Gewürzen wie Graham Masala, Bockshornkleesaat-Pulver, Chili oder süßem Paprikapulver und Himalaya-Salz abschmecken. Eventuell geben Sie noch einen Spritzer Zitronen- oder Limettensaft hinzu. Eine gewürfelte Salatgurke, Karotten, Kurkuma, sowie Ingwer und ein Hauch Knoblauch passen immer gut. Wahlweise das Ganze mit frischen Kräutern, Ruccola oder Feldsalat erweitern und fein gehackte rote Zwiebeln darunterheben.

Fichtennadeln

Die Nadeln eignen sich als Gewürz, welches man sparsam verwenden sollte. Es ist sehr aromatisch und hat eine würzig-pikante Note. Es passt zu Wild- und Bratengerichten, dunklen Saucen und Pilzgemüse.

AUTORIN: Jin Japing
info@drachen-haus.de



Auf den Wellen des universellen Rhythmus zurück zur eigenen Mitte

Biodynamische Craniosacraltherapie

Die Bezeichnungen für die therapeutische Arbeit am craniosacralen System des Menschen sind vielfältig: Craniosacrale Osteopathie, Craniosacraltherapie, Craniosacrale Biodynamik, biodynamische Craniosacraltherapie...

Auch die Ansätze hinter diesen Begrifflichkeiten sind zum Teil verschieden, was es für den Laien nicht gerade leicht macht, falls er auf der Suche nach einem Therapeuten ist. Allen gemeinsam ist das Ziel, Fehlfunktionen und Blockaden im Körper zu regulieren.

Ist Craniosacraltherapie das Gleiche wie Osteopathie?

Die Osteopathie ist sozusagen die Mutter der Craniosacraltherapie. Sie deckt drei Bereiche ab:

die **viszerale Osteopathie** behandelt die inneren Organe

die **parietale Osteopathie** hat die Wirbelsäule, alle Gelenke und die dazugehörigen Strukturen des Bewegungsapparates wie Muskeln, Bänder etc. im Blick und die

Craniosacrale Osteopathie.

Letztere hat den Fokus hauptsächlich auf dem Schädel (Cranium), dem Kreuzbein (Sacrum), den Membranen des Schädels, den Gehirnhäuten, der Gehirnflüssigkeit und dem Rückenmark. Die Gehirnhäute umhüllen als ein Kontinuum das Rückenmark und das Gehirn, stülpen sich in die Gehirnhälften ein und bilden dort die kräftigen Membranen, die die Gehirnhälften voneinander, sowie das Großhirn vom Kleinhirn trennen und den Schädel von innen stabilisieren. Auch die Nerven, die aus dem Rückenmark austreten, um alle Bereiche des Körpers zu versorgen, sind in den ersten Zentimetern noch von Gehirnhäuten, und erst im weiteren Verlauf von Bindegewebe, beziehungsweise den Faszien, umhüllt.

Eine Behandlung am Craniosacralen System wirkt sich somit über die alle Strukturen umhüllenden und untereinander vernetzten Faszien regulierend auf den ganzen Körper aus und umkehrt. Die Osteopathie behandelt die Strukturen dieser drei oben genannten Bereiche und Systeme (viszeral, parietal,

craniosacral) mit mehr oder weniger festen, tiefen und ruckartigen Techniken.

Über viele Jahre hinweg hat sich aber die Craniosacraltherapie teilweise von der Osteopathie abgenabelt und in eine Richtung entwickelt, die geprägt ist von gleichzeitig aufmerksamem „Lauschen“ und Begleiten des Gewebes mit Hilfe von sehr sanften Berührungen. Wie kam es dazu?

Die Erklärung liegt in der Geschichte der Craniosacraltherapie:

In den 40er Jahren des letzten Jahrhunderts wurde sie von dem amerikanischen, osteopathischen Arzt William G. Sutherland begründet. Er sorgte dafür, dass sie zu einem festen Bestandteil der Osteopathie wurde.

Weiterentwickelt und verfeinert wurde sie 40 Jahre später von dem Osteopathen John E. Upledger. Er hat die craniosacrale Pulsation des Gehirnwassers und der Gehirnhäute entdeckt, die auf die umliegenden Gewebe übertragen werden. Die sanfte Berührung als Grund-

lage für die Untersuchung und die Behandlung wurde ebenfalls von ihm entwickelt. Weitere Osteopathen folgten, die sich auf den craniosacralen Bereich spezialisierten und die Behandlungstechniken immer weiter ergänzten.

Somit basiert die Craniosacraltherapie zwar auf den Grundlagen der Osteopathie, während aber die Osteopathen Fehlfunktionen und Blockaden im craniosacralen Bereich eher mit rein struktureller Ausrichtung behandeln, ist bei der Craniosacraltherapie das Wissen über die Struktur zwar auch elementar, aber die Aufmerksamkeit richtet sich vermehrt auf die treibende Kraft, die auf energetischer Ebene unsere Systeme pulsierend am Schwingen hält.

In einem Rhythmus von 8 bis 12 mal pro Minute findet im craniosacralen System ein Weiten und Sich-wieder-zusammenziehen statt. Der sogenannte craniosacrale Rhythmus, oder auch „Breath of Life“ genannt, den John E. Upledger entdeckt hat. Diese rhythmische Bewegung ist sehr fein und sie zu erspüren bedarf es viel Übung, Geduld und Einfühlungsvermögen. Sie ist sowohl am Schädel tastbar (da nach osteopathischer Sicht die Schädelknochen nicht, wie in der Schulmedizin unterrichtet, ab einem gewissen Alter komplett verknöchern) als auch am Kreuzbein und durch die faszialen Verbindungen, wie oben bereits erwähnt, auch am ganzen Körper.

Einschränkungen dieser rhythmischen Bewegung weisen auf Blockaden

und Funktionsstörungen hin, die durch den sanften Kontakt des Therapeuten nicht nur erspürt sondern auf dem gleichen Wege auch gelöst werden. Hierbei benötigt dieser ein gutes Visualisationsvermögen. Mit diesem und mit seinen Händen begleitet er das Gewebe auf dessen Weg zu immer mehr Ausgeglichenheit.

Upledger entdeckte noch zwei weitere Rhythmen, die noch langsamer pulsieren. Die Mid-Tide (2 bis 3 mal pro Minute) und die Long-Tide (ein Zyklus von ca. 100 Sekunden).

Biodynamische Craniosacraltherapeuten arbeiten insbesondere mit der Mid-Tide. Hierbei findet ebenfalls ein rhythmisches Weiten und Sich-Zusammenziehen des Körpers statt. In diesem Rhythmus schwingt das gesamte Universum also auch jede einzelne Zelle des Menschen. Wenn der Therapeut ihn, den Rhythmus, am Patienten „lauschend“ aufsucht und sich dabei nicht nur auf den Körper sondern auch auf das Energiefeld ausrichtet, führt das zu Heilung auf mehreren Ebenen. Die Schwingung des Patienten wird synchronisiert mit dem universellen Rhythmus und er fühlt sich meist sehr tief berührt.

Werden in der Behandlung zudem Strukturen angesprochen, die man Energiezysten nennt – verkörperlichte Energieblockaden durch u.a. emotionale Belastungssituationen oder alte Traumata – kann es zu Farben und Bildern vor dem inneren Auge oder auch emotionalen Reaktionen kommen, die Seele er-

innert sich. Eine verbale Begleitung dient dem Therapeuten dann als sogenannte 3. Hand und eine Heilung für Körper, Geist und Seele wird möglich.

Auch in der Osteopathie gibt es inzwischen die biodynamische Richtung, allerdings ist sie dort noch nicht so weit verbreitet wie in der Craniosacraltherapie. Die Behandlung findet in ruhiger Atmosphäre statt. Der Patient liegt angekleidet meist in Rückenlage auf einer bequemen Behandlungsbank und ein Vor- und Nachgespräch runden die Sitzung ab.

Gesundheitliche Einschränkungen, mit denen man üblicherweise einen Craniosacraltherapeuten aufsucht sind zum Beispiel:

Rückenschmerzen verschiedenster Ursache

Beckenfehlstellungen

Skoliosen und andere Wirbelsäulendeformationen

Kiefergelenksproblematiken

Zustand nach Stürzen, Unfällen, Schleudertrauma, Schädel-Hirn-Trauma

Tinnitus

Schwindel

Kopfschmerzen

Neurologische Grunderkrankungen

Sehstörungen, Augeninnendruckerhöhung

Seelische Belastungszustände, Burnout

Aber auch zur Gesundheitspflege und für körperliche und geistige Entspannung ist eine Craniosacralbehandlung in größeren regelmäßigen Abständen sinnvoll.

AUTORIN: Ulla Bienefeld



ULLA BIENEFELD
Cranio-Sacrale Körperarbeit
Qi Gong

Ulla Bienefeld
Physiotherapeutin / HP
Koblenzer Str. 10
56410 Montabaur

Telefon: 0 26 02 - 94 79 23
mail@bienefeld-montabaur.de
www.bienefeld-montabaur.de

Die Zahngesundheit liegt in Deiner Hand

Im Bereich Zähne legen viele Menschen ihr Schicksal in die Hände von Zahnärzten, ohne sich genauer darüber zu informieren, was sie bereits selbst den Zähnen Gutes tun können.



Dabei sind die Zähne so ein wertvoller, essenzieller Teil unseres Lebens. Mit ihnen nehmen wir Nahrung auf und bearbeiten das Essen, bis es für unseren Körper verdaulich ist. Mit ihnen „beißen“ wir uns durchs Leben, mit ihnen lachen und strahlen wir.

Zähne sind lebendig. Der Zahnchirurg Ralf Steinmann entdeckte schon Mitte des vorigen Jahrhunderts, dass sich im Inneren eines lebendigen Zahnes eine Sammlung feinsten Kanäle befindet, durch die eine Dentinflüssigkeit gepumpt wird. Dieser Flüssigkeitskreislauf von der Pulpa bis zum Schmelz ist reduziert bzw. kommt komplett zum Erliegen bei Stress oder kariogener Ernährung. Deshalb ist bei allen

Zahnthematiken auch die Psyche mit anzusehen. Da Zähne ein lebendiger Teil unseres Körpers sind, können wir auch in erheblichem Maße ihre Regeneration und Gesunderhaltung beeinflussen, wenn wir die richtigen Weichen stellen. Der Griff zur Zahnbürste und regelmäßige Zahnarztbesuche sind nicht die einzige Option – es gibt eine Fülle an Möglichkeiten die Zahngesundheit zu stärken, die Selbstheilungskräfte anzukurbeln und ganzheitlich auf eventuelle Probleme zu reagieren. Wenn wir bereit sind, selbst Verantwortung für die Zahngesundheit zu übernehmen, öffnet sich eine neue Dimension der ganzheitlichen Zahngesundheit, denn dazu gehört auch immer der persönliche Einsatz.

Vor Ort, im Mundraum, werden die Zähne von Säuren angegriffen. Wir wissen, dass Säuren selbst die härtesten Metalle angreifen können. Welche Säuren spielen hier eine Rolle? Zum einen klassische ungetarnte Säuren, wie die Phosphorsäure, z. B. in Softdrinks, aber auch Zucker, denn Zucker verstoffwechselt als Säure. Und er wirkt auf zwei Ebenen. Erstens direkt in der Mundhöhle. Die Kariesbakterien verstoffwechseln den Zucker und die sauren Ausscheidungen greifen die Zähne an. Zweitens ganzheitlich im kompletten Körper. Um die Säuren (Ausgangsbasis Zucker) gefahrlos durch den Körper zu schleusen, müssen diese Säuren mit basischen Mineralien neutralisiert werden, und wenn diese in der Ernäh-

rung nicht ausreichend präsent sind, holt der Körper die basischen Mineralien aus den größten Mineralkonzentrationen – auch aus Zähnen, Knochen. So werden bei Mangelerkrankungen nach und nach diese Ansammlungen geleert. Zu viel Obst im Verhältnis zu Blattgrün und Gemüse ist ebenso wie leere Weißmehlprodukte, bedenklich für die Zahngesundheit. Selbst frisch gepresste Fruchtsäfte enthalten riesige Mengen Zucker. Nehmen wir einmal einen frisch gepressten Apfelsaft als Beispiel – der Zuckergehalt in einem Liter Apfelsaft kann etwa 25 Zuckerwürfeln entsprechen. Auch im Fruchtsmoothie haben wir teilweise viel mehr Früchte als wir ungemixt auf einmal essen könnten. Mit jeder Zuckermahlzeit haben wir einen drastischen Anstieg von Blutzucker und gleichzeitig muss der Zucker abgepuffert werden von basischen Mineralien. So wird dabei stetig das Mineralien-Bankkonto geleert. Selbstverständlich zählen gerade die Früchte zu unseren Gaumenfreuden, doch die wirklichen Körperbuilder und Baumaterialien sind chlorophyllreiche Blätter und Blattgemüse.

Stress – schlecht für die Zähne

Für die Remineralisierung essentiell sind Sonnenlicht – wir brauchen das Sonnenhormon Vitamin D zur Einlagerung von Calcium; Bewegung, eine chlorophyll- und vitalstoffreiche Ernährung und ein möglichst stressfreies Leben, denn Stress ist der Nährstoffräuber Nummer 1. Es ist daher absolut wichtig, dass beim leisesten Hauch von Stress ideal emotional aus dieser Situation ausgestiegen und umgelenkt wird, damit die Ausschüttung von Stresshormonen gleich am Anfang abgebremst wird. Ob mit Visualisierungen, Meditation, Spazierengehen, Musik hören, Tanzen, Singen, dem Verwenden von ätherischen Ölen... was auch immer für Sie funktioniert. Laut Dr. Bruce Lipton sind 95 % aller Krankheiten stressbedingt. Wie stark dieser Faktor auch bei Zahnproblemen eine Rolle spielt, ist beachtlich. Manche Menschen mit einem empfindlichen Zahn spüren diesen in ausgeglichenen Phasen nicht, doch sobald sie von einer Stresswelle erfasst werden, meldet sich der Zahn und verursacht Schmerzen. Denn auf

einmal ist das System aus dem Lot, und wenn nicht genügend Puffer zur Verfügung stehen, um diese Welle auszugleichen, zwackt es an verschiedenen geschwächten Stellen. Stresshormone erhöhen Puls und Blutdruck, erhöhen den Entzündungsstatus im Körper und verbrauchen sehr viele Nährstoffe. Wir brauchen einen Reichtum an Mineralien im Körper, um auftretendem Stress und Säuren standhalten zu können. Auf der anderen Seite hilft eine gute Mineralstoffversorgung auch dabei, gelassener durchs Leben zu gehen und überhaupt nicht erst in extremen Stress zu geraten. Jeder hat schon mal erlebt, dass er bei starkem Hunger leicht reizbar, genervt und gestresst wurde. Wenn man dagegen eine nährstoffreiche, befriedigende Mahlzeit hinter sich hat, re-

Löcher vergleichen. Wenn Sie in dieser Situation beginnen, sich gesünder zu ernähren, füllen Sie wertvolle Nährstoffe hinein und wundern sich, wo die Nährstoffe bleiben, warum sich der Gesundheitszustand nicht bessert. Ganz klar – die basischen Mineralien in Ihrem Essen werden primär dazu verwendet, die vorhandenen Säuren abzupuffern, und es kommen nur wenige Nährstoffe wirklich dem Körperaufbau zugute. Hier kommen die Chlorophyllsäfte ins Spiel – sie stopfen sozusagen die Löcher im Eimer und jetzt kann die vitalstoffreiche Ernährung die Gesundheit aufbauen. Ein weiterer Pluspunkt für einige grüne Säfte ist ihr teilweise beachtlicher Borgehalt. Bor, ein wichtiges Spurenelement, ist mitverantwortlich für starke Zähne und Knochen. Es

WIR ESSEN HEUTZUTAGE VIEL ZU HÄUFIG WEICHE NAHRUNG, DIE ZÄHNEN UND KIEFERN NICHT GENUG KAUARBEIT GIBT.

gen einen Stressoren im Außen weniger auf – man ist einfach satt, zufrieden und steht besser über den Dingen. So ähnlich können wir uns das mit unseren Zellen vorstellen. Wenn unsere Zellen gut versorgt sind mit allen Nährstoffen und Mineralien, die sie brauchen, können sie viel besser mit Stresshormonen umgehen. Eine mineralstoffreiche, vollwertige Ernährung ist daher eine große Hilfe.

Säuren neutralisieren

Großes Augenmerk lege ich auch auf die chlorophyllreichen Säfte in Rohkostqualität, die in meiner Praxis bei fast allen Krankheitsbildern Anwendung finden, denn die Basis einer guten Gesundheit (auch Zahngesundheit) ist ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt.

GrasSAFTkonzentrate sind die besten Basenmittel, die Mutter Natur uns bietet. Und in fast allen Fällen geht es erst einmal darum, die Säuren zu neutralisieren. Wenn in Ihrem Körper die Säuren die Oberhand haben, kann man diesen Zustand mit einem Eimer voller

sorgt dafür, dass das Calcium in unserem Körper auch dahin kommt wo es hin soll (in die Zähne und Knochen).

Die Wichtigkeit des Kauens

Ein weiterer Faktor für gesunde Zähne und Kiefer ist das KAUEN. Wir alle wissen, dass die Körperteile, die wir trainieren, gut durchblutet werden – das gilt auch für unsere Kieferknochen. Wir brauchen den Druck, die Kaubelastung und die Durchblutung des Kieferbereichs für eine gute Zahngesundheit, die ausreichende Speichelbildung und nicht zuletzt die optimale Bearbeitung aller Kohlenhydrate, deren erste Verdauungsstufe im Mund stattfindet. Die Kautiefe ist zudem auch relevant bei der Formung schöner Kieferbögen. Wir essen heutzutage viel zu häufig weiche Nahrung, die Zähnen und Kiefern nicht genug Kauarbeit gibt. Brei, Suppen, Joghurts, Kleingeschnittenes, Gekochtes und Gemixtes... Die weltweit geliebten Smoothies, die vielleicht nette Nährstofflieferanten sein mögen, bieten auch keine interessanten Impulse für den Mundraum. Wenn Kindern Brei und eine homogene Masse gefüttert

wird, erzieht man kaufaule Kinder. Sinnvoll wäre es, einen kleinen Teil des Essens mit der Bircher-Benner-Reibe fein zu pürieren, damit ein Kind kleine Stückchen als Kauimpulse auf dem Kiefer wahrnimmt. Für die Ausbildung eines wohlgeformten Kiefers ist zudem die Nasenatmung essenziell. Die ideale Position für die Zunge ist nämlich am oberen Gaumen hinter den Zähnen. In dieser Position bekommt der Kiefer jedes Mal beim Schlucken einen formgebenden Impuls durch die Zunge, der zu seiner Weitung beitragen kann und bei der Entwicklung gesunder breiter Kiefer eine große Rolle spielt. Kinder, die meist durch den Mund atmen, entwickeln daher oft schmalere Kiefer. Es ist sinnvoll, auf die richtige Atem- und Schluckweise zu achten.

Wie wir unsere Zähne pflegen, ist natürlich auch von großer Bedeutung, vor allem, wenn der Körper bereits geschwächt und übersäuert ist. Dann ist es besonders wichtig, darauf zu achten, dass man Bakterien und ihren Säureausscheidungen im Mund keine Basis gibt durch Plaque. Besonders gründlich kann man mit einer Einbüschelzahnbürste putzen, mit ihr erreicht man auch versteckte Winkel und kann Zahnbelag, der sich in Zahnfleischnähe häuft, super entfernen. Mit Einfärbeta-bletten kann sehr gut kontrolliert werden, wie effektiv die eigene Putz- methode ist. Darüber hinaus eignen sich Interdentalbürsten und im etwas engeren Vorderzahnbereich auch Zahnseide gut zur Entfernung von Essensresten.

Zähne putzen nach dem Essen?

Beim Zähneputzen geht es um eine mechanische Reinigung, Ablagerungen

werden entfernt. Oft wurde gepredigt, die Zähne nach dem Essen zu putzen, gerade nach Süßem etc. Doch da braucht es eine Milieuverschiebung! Hier ist es wesentlich sinnvoller, 1 TL grüne Mineralerde zu nehmen, eine Stange Sellerie zu kauen, mit Salzsole zu spülen oder ein Glas Grassaft zu trinken und es zwischen die Zähne durchzuziehen. Zähne putzen nach einem sauren Apfel? Hier gibt es keine Empfehlung für das Zähneputzen innerhalb von 20 min nach dem Essen. Am besten Kinder gleich daran gewöhnen, nach Süßem oder Sauren zu „neutralisieren“. Wenn Mama das auch macht... Wenn alle anderen Hilfsmittel gerade nicht zur Verfügung stehen, alternativ mit ein paar Schlucken stillem Wasser mehrfach gut durchspülen und durch die Zähne ziehen oder ein Xylit Bonbon zu lutschen.

Die richtige Zahnbürste

Nicht jeder Zahnschmelz ist gleich. Auch hier gibt es die Sensiblen oder die Robusten. Manche vertragen mittlere Stärke bei den Zahnbürsten, andere wollen es lieber etwas sanfter. Plaque wird mit der Einbüschelbürste am besten entfernt. Die zusätzliche „normale“ Zahnbürste für morgens und abends darf ruhig etwas sanfter sein. Mit harten Zahnbürsten kann der Schmelz regelrecht abgeschrubbt und das Zahnfleisch beleidigt werden. Wenn ein sensibler Zahnschmelz auf eine zu harte Zahnbürste und eine Zahnpasta mit starken Schleifkörpern trifft, ist der Abrieb oft fast garantiert. Alle Zahnpasten mit dem Hinweis „macht weiße Zähne“ auf dem Etikett enthalten stärkere Schleifkörper. Auch im Biobereich kann Kreide, ob selbstgemachte Zahnpasta

oder fertig gekauft, für sensible Zähne bereits zu viel des Guten sein. „Ich bekomme gelbe Flecken auf den Zähnen“ kann bedeuten, dass der Zahnschmelz an manchen Stellen etwas weggeschrubbt wurde und das leicht gelbliche Dentin durchschimmert. Bitte beachten: Sobald irgendwelche Sensitivitäten auftreten, sofort aufmerksam werden. Es kann sein, dass ein Zahnpflegeprodukt, das von vielen hochgelobt wird, einfach für die persönliche Situation nicht sinnvoll ist. Und am besten keine kristallinen Stoffe auf die Zahnbürste geben, egal ob Salz, Xylit... Alles erst in Lösung bringen, bevor damit an die Zähne gegangen wird.

Dieser kleine Einblick in die geheimnisvolle Welt der Zähne soll das Bewusstsein dafür erweitern, was die Zähne brauchen und sich von uns wünschen. Wenn wir auf ihre Botschaften reagieren, sie gut nähren, vor Säuren schützen und liebevoll pflegen, können sie uns ein Leben lang als treue Begleiter dienen. Der Gang zum Zahnarzt ist die Option für Checks und Reparaturen. Der Zahnarzt ist nicht verantwortlich für die Ernährung und das Körpermilieu. Der Preis für eine gesunde Ernährung und effektives Stressmanagement ist minimal, verglichen mit den Kosten für Zahnbehandlungen und dem unschätzbaren Wert allgemeinen körperlichen Wohlbefindens.

AUTORIN: Maria Kageaki

www.zahngesundheitssymposium.info



Zahngesundheit optimieren

- Gratis Mini-E-Book für Gesunde Zähne
- Melde Dich an zum Zahngesundheits-Newsletter www.zahngesundheitssymposium.info
- Beiträge auf meinem Youtube Kanal



Entlastet unsere Kinder

Empathie mit unserem Inneren Kind



GÖTZ WITTNEBEN
UND SILKE KABISCH

als Spiegel herhalten. Wir können nur dann klare und kraftvolle Grenzen für unsere Kinder im Außen setzen, wenn wir nicht von alten Emotionen und blinder Wut geleitet werden. Unsere Kinder brauchen gerade jetzt dringend Eltern, die im Vertrauen sind und ihnen Sicherheit geben.

Götz Wittneben und Silke Kabisch, vier Augen, vier Ohren und zwei Herzen geben Hilfestellung, in dieses heilsame Mitfühlen mit dem Inneren Kind zu gelangen – leibhaftig in Leipzig oder via Skype und Zoom.

Weitere Informationen:
www.cosmotivation.org

Carl Gustav Jung soll sich zeitlebens geweigert haben, Kinder unter 10 Jahren zu behandeln, da er sie als Spiegel der Eltern sah. Also arbeitete er mit den Eltern. Nach unserer Erfahrung sind gerade Mütter geneigt, wie eine Bärin für ihre Kinder zu kämpfen und in diesen chaotischen Zeiten sind sie verständlicherwei-

se voll in Aktion. Hier lohnt es sich, den Blick vom Außen nach innen zu richten. Durch Maskenzwang und Impfandrohung werden besonders die Mütter getriggert und Ängste, Wut und Ohnmachtsgefühle wachgerufen.

Was wäre, wenn sie erkennen, dass der Großteil

dieser Gefühle und Emotionen aus ihrer eigenen Kindheit stammt und auch nur dort erlöst werden kann – durch Empathie mit ihrem Inneren Kind? Dadurch wird das Familienfeld nachhaltig beeinflusst, in dem sich die eigenen Kinder befinden. Lösen die Eltern ihre alten Themen, müssen die eigenen Kinder nicht mehr



Ein Buch über das „Konzept“ Schuld, Trennungstraumata und Glaubenssätze der Wertlosigkeit

Ich lade den Leser ein, sich wiederzuerkennen - sei es in den Schilderungen über kindliche Trennungs-Traumata wie Scheidung der Eltern, Adoption, Kinderkrippe, Umzug, Tod eines nahen Menschen, Aufenthalt in Krankenhaus, Kur- oder Ferienlager u.v.m.

Oder aber Du entdeckst Dich in den „Glaubenssätzen der Wertlosigkeit“, die ich

im Laufe der Jahre aus tausenden von Gesprächen gesammelt habe.

Ohne es zu merken, sitzen wir auf einer Schatzkiste und meinen, Bettler zu sein.

„Wenn wir wüssten... Einladung zum liebevollen Umgang mit sich selbst“ ist im Buchhandel erhältlich.

Dankbarkeit macht glücklich



Leonie und Luca in WunderWeltLeben

1. Einleitung

Namaste, liebe Kinder! Ich hoffe es geht euch gut. (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.)

Ich darf EUCH wieder unsere zwei ganz besonderen Wesen vorstellen. Leonie, die Löwin und Luca, den kleinen Jungen.

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 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.

Kennt ihr schon das Geheimnis – aus der ersten Geschichte „Wer gibt, dem wird gegeben“ (WALNUSSblatt Ausgabe 1)?

Luca hat durch Leonie WunderWelt-Leben kennengelernt. Das ist ein kleines Dorf mitten im Grünwald.

In diesem Dorf leben ganz viele sprechende Tiere. Auch Leonie ist dort zu Hause. Diese Tiere haben eine besondere Eigenschaft. Sie können nur von kleinen Kindern gesehen und gehört werden. Kleine Kinder, wie Luca, können jedes Wort verstehen, was sie sagen. Ich finde das total aufregend und lade euch alle ein, mit mir wieder zusammen in diese Welt voller Wunder einzutauchen.

Lasst uns wieder gemeinsam mit Leonie und Luca Wunder-Welt-Leben erkunden!

2. Der Weg nach Wunder-Welt-Leben

So wie jeden Nachmittag treffen sich Luca und Leonie neben dem Gartenhaus bei Luca Zuhause. Nach einem schnellen „Hallo“ und einer Umarmung laufen sie gleich in den Wald. Luca klettert wieder einmal auf einen Baum, um sich einen Apfel zu pflücken. Danach laufen die beiden sofort weiter. Sie müssen ja diesen langen Weg zurücklegen, um nach WunderWelt-Leben zu gelangen. Sie laufen entlang des Rosenbaches, dann über die blaue Brücke und daraufhin über die große Wiese. Anschließend müssen sie wieder durch die mit Pflanzen bedeckte Höhle, wo sie am Ende zur Lichtung im Wald gelangen. Die Sonnenstrahlen glitzern dort wie immer in allen möglichen vorstellbaren strahlenden 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 dürfen.

3. Rudi, der Rabe

Rudi der Rabe ist schon ziemlich alt und lebt wie Leonie, Gilli und Tom in Wunder-Welt-Leben. (Gilli und Tom sind aus der ersten WALNUSSEBLATT Ausgabe bekannt.)

Luca und Leonie begrüßen sofort all die Tiere in Wunder-Welt-Leben und umarmen jedes einzelne. Alle freuen sich sehr, dass die beiden wieder da sind. Plötzlich erblickt Luca Rudi und sieht, dass er gar nicht glücklich drein sieht. Sofort fragt Luca: „Leonie, was ist mit diesem Raben los? Geht es ihm nicht gut?“. Leonie antwortet: „Ah, das ist Rudi. Rudi, der Rabe. Er sieht immer so aus. Ihm geschehen leider ständig Momente, die ihn unglücklich aussehen lassen.“. „Das ist aber nicht schön.“, meint Luca, „Warum ist das denn so?“. „Weißt du Luca,“, antwortet Leonie, „Rudi ist das undankbarste Tier hier in ganz Wunder-Welt-Leben.“. Luca denkt kurz nach und sagt dann: „Undankbar sein macht so unglücklich, dass es jeder sehen kann?“. „Ja, das tut es, Luca. Erstaunlich, nicht wahr?“, meint Leonie. Luca antwortet: „Ja, das ist wirklich erstaunlich.“. Er beobachtet Rudi weiterhin und sieht wie Tom, das Känguru, ihm einen Apfel gibt. Rudi nimmt den Apfel und ohne ein Wort zu sagen oder eine nette Mimik zu zeigen, fliegt er einfach damit weiter. Luca weiß noch gar nicht wirklich, was das ist „undankbar zu sein“, aber durch diese Beobachtung mit dem Apfel denkt er eine Ahnung zu haben.



„Leonie, war das gerade undankbar, was Rudi gemacht hat? Er hat einfach den Apfel genommen und ist ohne ein Wort zu sagen oder Tom lieb anzulächeln weitergeflogen.“, sagt er zu Leonie. Das Löwenmädchen antwortet: „Ja, Luca. Genau das ist Undankbarkeit. Tiere, die undankbar sind, nehmen sich alles, ohne DANKE zu sagen und verschwinden dann einfach.“. „Das finde ich respektlos und unhöflich.“, erwidert Luca. Leonie antwortet daraufhin: „Allerdings Luca, du hast vollkommen recht. Es ist respektlos und unhöflich von Rudi, so zu sein. Und weißt du, was passiert, wenn man immer so ist?“. „Nein“, sagt Luca, „Erzähl es mir!“. „Das Leben schickt undankbaren Tieren und Menschen Momente, wo das, was sie bekommen haben, kaputt wird oder verloren geht. So wie bei Rudi gerade. Schau einmal genauer hin! Er hat gerade seinen Apfel in den Schlamm fallen lassen. Jetzt ist er ganz schmutzig und er kann ihn so nicht essen.“ antwortet Leonie.

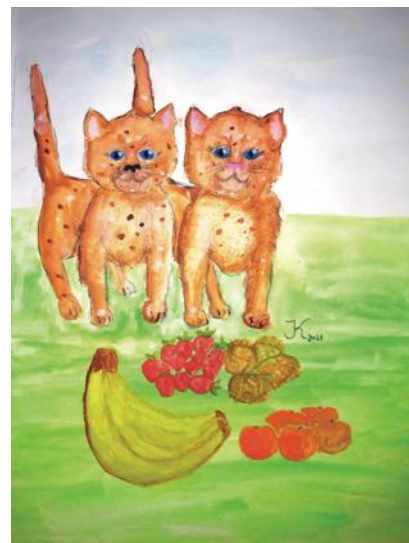
Luca blickt zu Rudi und tatsächlich ist es so, wie Leonie es gesagt hat. Der gute Apfel ist komplett voll mit Schlamm. Rudi blickt noch unglücklicher drein als vorher. Jetzt können höchstens die Würmer aus der Erde ihn noch essen. Die werden sich im Gegensatz zu Rudi riesig freuen und dankbar für das gute Obst sein.

4. Mina und Nina, die Katzenzwillinge

Luca hat nun erfahren, welche Auswirkungen es hat undankbar zu sein. Doch was passiert, wenn man dankbar ist?

Leonie und Luca gehen ein Stück weiter und kommen zu Mina und Nina, den Katzenzwillingen.

Die zwei Kätzchen haben immer ein Lächeln im Gesicht und sie haben wunderschönes hellbraunes Fell mit ein paar dunkelbraunen, weißen und schwarzen Pünktchen. Die Nase von Mina ist schwarz und die von Nina ist rosarot. Das ist das einzige Merkmal worin sich die Beiden unterscheiden. Ansonsten sind sie fast identisch. Mina und Nina verbreiten jeden Tag ganz viel Freude in Wunder-Welt-Leben. Luca und Leonie begrüßen die Kätzchen und umarmen sie. Leonie hat für sie ein paar Erdbeeren mitgebracht, die sie am Weg von Lucas Zuhause nach WunderWelt-Leben gefunden hat. Mina und Nina freuen sich riesig über das Geschenk und sagen ganz laut: „Danke, Leonie! Wie gut die aussehen. Die werden wir uns schmecken lassen! Danke, danke, danke!“. Beide lächeln Leonie an und umarmen sie noch einmal als Zeichen für ihre Dankbarkeit. Auch Leonie fühlt sich jetzt noch glücklicher als vorher.



Ganz schön erstaunlich, was passiert, wenn Geschenke gemacht und diese mit viel Dankbarkeit angenommen werden. Alle fühlen sich sofort um ein Vielfaches glücklicher - innerhalb von Sekunden.

Leonie und Luca gehen wieder weiter. Der kleine Junge hat die Dankbarkeit von Mina und Nina bemerkt und sagt zu Leonie: „Das war jetzt das Gegenteil von Rudi, richtig? Das war Dankbarkeit.“. „Ja, Mina und Nina haben aus ganzem Herzen Dankbarkeit gezeigt. Das hast du richtig erkannt“, antwortet Leonie. „Weißt du, was ich noch erkannt habe?“, meint Luca, „Ich habe bemerkt, dass wir uns alle dadurch noch viel glücklicher gefühlt haben. Mina und Nina, weil sie die Erdbeeren essen können. Du, weil sie sich von ganzem Herzen bedankt und dich umarmt haben. Und ich, weil ich diesen schönen Moment miterleben konnte und dadurch gelernt habe, dass dankbar sein glücklich macht.“. „Das ist ja großartig, Luca, wie du das beobachtet hast. Jetzt fühl ich mich noch glücklicher durch deine Worte. Ich bin stolz auf dich!“, sagt das Löwenmädchen.

5. Dankbarkeit bringt Geschenke

„Was passiert noch, wenn man dankbar ist?“, fragt Luca. Leonie hebt ihre Hand, zeigt auf Mina und Nina, die zum See gelaufen sind und sagt: „Schau einmal zu den

Katzenzwillingen. Siehst du, dass sie gerade noch mehr Geschenke bekommen?". Luca richtet seinen Blick auf den See und antwortet: „Ja, du hast recht. Wow, wie toll das ist! Sie haben Bananen und Kiwis neben sich liegen. Und Maria möchte ihnen gerade noch Marillen geben. Da können sie ja einen ganzen Obstsalat daraus machen. Mhmm lecker! Das ist wirklich erstaunlich!“, meint der kleine Junge. „Dankbarkeit ist wirklich etwas Tolles. Es macht glücklich und bringt supergute und leckere Geschenke. Ab jetzt fange ich auch an von Herzen heraus für alles dankbar zu sein.“, fügt Luca noch hinzu.

Die beiden plaudern noch mit ein paar Tieren und lachen mit ihnen. Nach einiger Zeit wird es dunkel und Luca muss sich auf den Heimweg machen. Leonie und er verabschieden sich bei allen, bedanken sich für die schöne Zeit und laufen los.

Zuhause bei Luca angekommen sagt er zu Leonie: „Das war ein großartiger Tag. Ich bin dir wirklich dankbar dafür.“. Der Junge lächelt das Löwenmädchen an und umarmt sie ganz fest. Leonie hat noch eine Information für Luca. „Luca, du hast heute so viel über Dankbarkeit erfahren. Ich erzähl dir jetzt, was ich jeden Morgen nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafen gehen mache. Ich sehe in den Himmel und zähle mindestens drei Dinge auf, für die ich dankbar bin. Am Morgen spreche ich über mein gesamtes Leben und am Abend über den gesamten erlebten Tag.“, beschreibt sie. Luca antwortet: „Das ist eine gute Idee. Das mache ich heute auch noch. Und anschließend schreibe ich das Gesagte auch noch auf.“. Voller Tatendrang verabschiedet sich Luca von Leonie und läuft sofort ins Haus, um ein



Blatt Papier und einen Stift zu suchen. Dann geht er zum Fenster, um dem Himmel zu erzählen, wofür er heute dankbar ist. Anschließend schreibt er diese drei Dinge auf:

Ich bin dankbar, dass...

...ich Rudi kennengelernt habe und erkannt habe, dass Undankbarkeit Pech bringt und unglücklich macht.

...ich Mina und Nina getroffen habe und diesen schönen Moment voller Dankbarkeit miterleben konnte.

...Leonie meine beste Freundin ist und mir so vieles durch WunderWelt-Leben und ihr Wissen über Dankbarkeit beigebracht hat.

Danke, danke, danke!

BILDER: Joey Kern

Die Geschichtenreihe „Leonie und Luca in Wunder-WeltLeben“ „Leonie und Luca in Wunder-Welt-Leben“ ist eine Geschichtenreihe, die Kindern in Form von Geschichten 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 dient diese Geschichtenreihe als Hilfestellung.

AUTORIN: Melanie Jurak





Lesen & Fördern

Das WALNUSSblatt ist das Vereinsmagazin von Ubuntu Spirit – dem Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige Dorfgemeinschaften.

Sie können mit den Themen in diesem Heft in Resonanz gehen und denken auch, dass wir die Impulse unserer Autoren und Autorinnen 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 langfristige Umsetzung von Projekten wie alternative und gemeinnützige Lebens- und Dorfgemeinschaften, Veranstaltung von Kongressen und Konferenzen, Permakultur etc.

Im Bezugspreis für das WALNUSSblatt-Abonnement (4 Ausgaben) ist ein Jahres-Förderbeitrag von 10,- € enthalten. Sie unterstützen damit also nicht nur die Arbeit an dieser Zeitschrift, sondern leisten einen Beitrag zur Gestaltung einer lebenswerten Zukunft.

Mehr zu den Bezugsmöglichkeiten und weitere Informationen für Gast-Autoren und Werbekunden finden Sie unter: **www.walnuss-blatt.com**

Abonnieren Sie auch bitte unseren Telegram-Kanal „WALNUSSblatt Öffentlich!“ Hier erhalten Sie aktuelle Ankündigungen, Kommentare und wichtige Informationen rund um unser Magazin: **t.me/walnussblatt**

Wir danken den Unterstützern der 2. Ausgabe:

Der Basen-Coach – Christian Poeschke
www.der-basen-coach.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

Energize You – We LOVE Spirit
www.energize-you.com

Eva Laspas
www.laspas.at
www.festivaldersinne.info

eierschachteln.de
Klose & Debus GbR

Brigitta Schmidt (Heilpraktikerin)
BAJ Pendel
Neue Radiästhesie
www.heilpraxis-weilburg.de
www.baj-pendel.de

ötz Wittneben & Silke Kabisch
www.cosmotivation.org

Ulla Bienefeld
Physiotherapeutin
https://bienefeld-montabaur.de

SHT CHI Anti-Aging
selbstheilungstechnik.com

Ein HERZlicher Dank geht auch an alle, die uns Mut zusprechen und sich einbringen – und natürlich an alle Autoren und Autorinnen. An einem Projekt wie dieser Zeitschrift zeigt sich, wie wichtig eine starke Gemeinschaft ist und was daraus hervorgehen kann.

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!

ZEITKAPSEL von Anke Rudolph, August 2021

Der längere Weg führt schneller an's Ziel...

Ich wollte die Welt immer ein wenig besser verlassen, als ich sie vorgefunden habe. Die fortschreitende Zerstörung unserer Lebensgrundlagen und das Abstumpfen der Menschen gegenüber den natürlichen Gegebenheiten lies mich mein Ziel auf das kleine Stückchen Land, das wir uns von künftigen Generationen geliehen haben, reduzieren. Das Schaffen einer grünen Insel ist nicht die Lösung, ich liebäugelte mit Nachahmern.

Dann kam Corona. An die Ansteckung glaube ich schon lange nicht mehr, dennoch beschäftigte ich mich mit diesem Thema, danach wusste ich: ich, werde es überleben. Vielmehr ging mir die Frage nach dem Hintergrund dieser PLANDEMIE nicht mehr aus dem Kopf. Ich konnte nicht mehr aufhören nach Antworten zu suchen, ich wollte es verstehen. Ich traf auf Dunkles, das mir ans Herz ging und meine emotionalen Grenzen überstieg. Die „menschlichen“ Abgründe sind sehr tief. Eine Zeitlang ging es mir sehr schlecht.

Auch die Vorschrift eine Maske zu tragen überschritt meine „Rote Linie“. Die Umsetzung dieser Kleiderordnung verweigere ich energisch. Lieber verzichte ich, als mich zu beugen. Ich bin all denen zutiefst dankbar, die mich ohne Verkleidung als Mensch behandeln.

Die Beschäftigung mit der juristischen Situation in der wir leben, brachte völlig neue Erkenntnisse. Derzeit setze ich dieses Wissen in der Praxis um. Das Gefühl das irgendetwas nicht stimmt, ist dem Bewusstsein gewichen, was es ist.

Auf viele Fragen, die mich mein ganzes Leben begleiteten, habe ich Antworten gefunden. Im Nachhinein bin ich dankbar für diese Zeit in der ich mehr lernen durfte, als jemals zuvor. Innerlich bin ich ruhig, ich spüre, dass es bald vorbei sein wird. Jedoch muss ich mich in Geduld üben, Geduld war noch nie meine Stärke.

Wir alle gehen einen Weg, den Weg in ein höheres Bewusstsein. All das was in uns schlummert, kommt an die Oberfläche und will beachtet werden. Manche gehen voran, andere haben sich auf den Weg gemacht, ein Teil schläft immer noch sehr tief und einige haben sich dafür entschieden, zu einem anderen Zeitpunkt wieder zu kommen.

Daneben gibt es noch Personen, die mit aller Kraft das alte sterbende System verteidigen, ihre Mitmenschen manipulieren und schikanieren. Dafür instrumentalisieren sie die Schwachen, die nichts hinterfragen und stur Befehle ausführen. Auch ihre Zeit wird vorübergehen, denn nichts kann diesen Prozess aufhalten.

Der Weg ist für jeden Einzelnen individuell. Jeder findet seinen Weg, weil wir alle verschieden sind. Es gibt viel zu tun, lasst uns diesen Weg jeden Tag ein kleines Stückchen weiter gehen und unsere Erde achtsam und liebevoll gestalten.

Mit Liebe, Dankbarkeit, Aufrichtigkeit, Vertrauen, Verständnis, Zuversicht und Freude hält man seine Schwingung hoch.

Alles Liebe und viel Kraft auf eurem Weg,
Anke

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.



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.

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