

WALNUSSE blatt

Vereinsmagazin von Ubuntu Spirit – Verein für Bewusstseinsarbeit und gemeinnützige Dorfgemeinschaften, Heft 3, November 2021, 7,20 EUR

Schaut in euer Herz!

Zurück zur Quelle

THEMA GESELLSCHAFT

Achtung: Sex!

Barbara Thönnessen über die Heilung der sexuellen Energie

Unabhängige Nachrichten – gibt es das?

Interview mit Stefan Magnet, dem Gründer von AUF1

Die Seherinnen in frühgermanischen Zeiten

Birgit Weidmann über Völvn, Heiden und Bauernaufstände

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Wunderpflanze Hanf

Michael Hoppe über die älteste Heil- und Kulturpflanze

Einheimisches Super-Food

Bockshornklee und Walnuss – von Jin Japing

Unterstützung für's Immunsystem

Eckhard Anker klärt über altbewährte Mittel auf

THEMA BEWUSSTSEIN

Runen sind unsterblich

Wie nutzen wir ihre heilsame Wirkung?

Von Richard Willi

Geld macht nicht glücklich

Ute Netzmann klärt, ob das wirklich wahr ist

THEMA UMWELT & NATUR

Geheimnisvolle Geoglyphen

Sensationelle Entdeckungen in der schwarzen Wüste Jordaniens

Die neue Kolumne – in Kooperation mit Mittelerde.tv

- Wer sind Daniel & Sam?
- Interview mit Andreas Ludwig Kalcker
- Körpersprache – Eindrücke und Erkenntnisse eines Schülers
- Unser Land in der Krise – eine Betrachtung von HaJo Müller

MITTEL
ERDE TV

Wundervolle Zitate

Das Alte stürzt, es ändert sich die Zeit,
Und neues Leben blüht aus den Ruinen.

Friedrich von Schiller

Gesundheit ist die Summe
aller Krankheiten, die man nicht hat.

Gerhard Uhlenbruck

Die größte Entscheidung deines
Lebens liegt darin, dass du dein
Leben ändern kannst, indem
du deine Geisteshaltung
änderst.

Albert Schweitzer

Wenn du die Geheimnisse des
Universums herausfinden
möchtest, denke in Begriffen
von Energie, Frequenz und
Schwingung

Nikola Tesla

Schenken heißt,
einem anderen etwas
geben, was man am
liebsten selbst
behalten möchte.

Selma Lagerlöf

Viele Menschen werden deshalb
nicht achtzig, weil sie zu lange
versuchen vierzig zu bleiben.

Salvador Dali

Eine Wahrheit kann erst
wirken, wenn der
Empfänger für sie reif ist.

Christian Morgenstern

Vielleicht geht es auf dem Weg gar nicht
darum, irgendwas zu werden, vielleicht
geht es darum alles abzuwerfen, was
wir nicht sind, sodass wir das sein
können, wofür wir bestimmt sind.

Paolo Coelho

Ich schreibe dir ein Herbstgedicht
Von nassem Himmelsgrau.
Kein Sonnenstrahl, die Luft nicht lau
Es ist ein reines Herbstgedicht,
Von matschigen, braunen Blättern
Von warmen Öfen als Rettern
Von Nebel und kalten Füßen.
Du magst es nicht, mein Herbstgedicht?
Ich weiß, es ist recht trüb und schlicht
Doch ich schrieb es, um dich zu grüßen.

Beate Lambert

Ganz und gar man selbst
zu sein, kann schon einigen
Mut erfordern.

Sophia Loren

Es reicht nichts höher in den Himmel,
als der Himmel selbst.

Unbekannt



EDITORIAL Zurück zur Quelle

Rückzug, Stille, Einkehr... Diese Begriffe verbinden wir mit der dunklen, kalten Jahreszeit, in die wir nun hineingehen. Es ist aber auch im alltäglichen Leben und unabhängig vom Wetter wahrzunehmen, dass die Menschen sich mehr und mehr in ihre eigenen Weltbilder zurückziehen. Entweder, weil sie ihren Halt in der ihnen aufoktroyierten, transhumanistischen Gesellschaft finden – oder feststellen, dass sie sich mehr den Naturgesetzen und dem Schöpfer allen Seins verbunden fühlen. Das Kämpfen gegen dieses oder jenes Paradigma, Eliten, Regierende, Lobbyisten, Medien, Esoteriker, Gegner, Leugner, Schwurbler und Experten verliert an Energie. Im Februar erwarteten die einen noch, dass der nach wie vor amtierende US-Präsident vor laufenden Kameras verhaftet würde – und die anderen waren der festen Überzeugung, dass „Corona bald vorbei“ sei. Wie man sich doch täuschen kann, wenn man im Außen sucht.

Ein altes Handwerker-Sprichwort sagt: „Wenn Du willst, dass etwas gut gemacht wird, mach es selbst!“ – was so viel heißt wie „Hilf dir selbst, so hilft dir Gott“. Diese Sprichwörter scheinen für triviale Alltagssituationen gedacht, aber die Wahrheit darin ist viel bedeutsamer. Viele warten darauf, dass uns jemand im Kampf gegen das Virus, den Klimawandel, die vermeintliche Unterdrückung und den Impfzwang, Stromausfall, Inflation und anderes Unbill, mit dem wir uns täglich befassen dürfen, müssen oder sollen, zu Hilfe kommt. An allen Ecken und Enden brennt es, man könnte glatt verzweifeln.

Vielleicht blättern Sie mit dieser Endzeitstimmung im Hinterkopf mal durchs Heft, das für sich beansprucht, die aktuelle Zeitqualität abzubilden. Sie werden hier kaum lesen, was sich Regierende und andere Gewinngemeinschaften für uns ausdenken oder wie Experten dieses einordnen. Statt dessen fin-

den Sie Berichte von Menschen, die ihren Weg finden oder gefunden haben und ihr individuelles Wissen mit der Gemeinschaft teilen möchten.

Die meisten dieser wundervollen Menschen würde ich heute vermutlich nicht kennen, wenn sich nicht ein paar zwielichtige Geschäftsleute vor zwei Jahren dazu verabredet hätten, ein Planspiel namens Event 201 abzuhalten und es Hals über Kopf umzusetzen – fast schon, als triebe sie etwas oder jemand vor sich her. Damit das Heft aber nicht noch dicker wird als es ohnehin schon ist, soll an dieser Stelle jede weitere Spekulation über das, was hinter den Kulissen der Geopolitik vor sich geht, auch nicht weiter das Thema sein. Aber es lässt eine kühne Gleichung zu; jede Umdrehung der Daumenschraube erzeugt neuen Rückenwind für alle, die andere Pläne haben, die sich weder ein „Neues Normal“, noch das alte herbeiwünschen. Menschen,

die den Mut hatten und haben, die Türen nach innen aufzustoßen, um ihre eigenen Themen und Lebenslügen zu bearbeiten, welche sich im Laufe der Jahrtausende im Außen manifestiert haben.

In „spirituellen Kreisen“ wird auch gerne vom „großen Erwachen“ gesprochen. Ich denke, es ist eher ein mutiges Hinschauen, die Fähigkeit zur Selbstkritik und die Bereitschaft, das Leben endlich wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Tief im Herzen zu erkennen, wozu man auf diesem Planeten überhaupt gelandet ist und alles Menschenmögliche dafür zu tun, dass es gut wird.

„Hilf dir selbst!“ ist am Ende nur eine Reihe von Entscheidungen auf diesem Weg. Niemand, auch keiner unserer Autoren und Autorinnen sind dazu befähigt, Ihnen, liebe Leser, auch nur einen einzigen dieser Schritte abzunehmen und für Sie zu gehen. Es sind Fußabdrücke, nützliche Informationen und Inspirationen, aber niemals Vorgaben oder die absolute Wahrheit. Diese finden Sie ausschließlich in sich selbst – und in keinem Bewusstseins-Magazin der Welt.

Kooperation

In diesem WALNUSSblatt erscheint erstmals die Kolumne von Mittelerde.tv. Dieses Projekt wurde ins Leben gerufen von Sam und Daniel, die durch ihre Aktivitäten in

den alternativen Medien eine treue Anhängerschaft aufgebaut haben und montags bis freitags einen wunderbaren Podcast (früher hieß das mal „Radiosendung“) anbieten. Die 17 Minuten langen Beiträge eignen sich hervorragend, um sie sich beim Frühstück anzuhören und festzustellen, dass die Welt doch nicht so schlecht ist wie sie oft scheint.

Wir sind überglücklich, dass noch mehr engagierte Menschen mithelfen wollen, die Dinge aus ihren „Internet-Blasen“ herauszuholen, damit man sich auch mal wieder mit Muße vom Bildschirm abwenden kann. Ebenso erfreuliche Synergien entstehen mit der Zeitschrift NATURSCHECK. Dieses Magazin erscheint seit über 10 Jahren im süddeutschen Raum, befasst sich mit ähnlichen Themen wie wir und ist eine absolute Empfehlung an jeden unserer Leser! Zwei hochinteressante Artikel daraus finden Sie in dieser Ausgabe.

Die vielen Begegnungen, die wir durch die Arbeit an unserem Vereinsprojekt WALNUSSblatt seit dem Frühjahr hatten, machen nicht nur Mut. Es beweist, was passieren kann, wenn man sich aktiv vernetzt. Sie müssen keinen eigenen YouTube- oder Telegram-Kanal gründen, um Gleichgesinnte zu finden. Es genügt die einfache Frage in ein paar der vielen Telegram- oder anderen Gruppen „Wer kommt aus

meiner Nähe?“ – und Sie erleben eine völlig neue Form von „Freizeitstress“!

Lassen Sie sich mit den Beiträgen in diesem Heft motivieren, verzaubern und dazu ermutigen, noch viel stärker auf Gottes Hilfe zu vertrauen. In diesem Sinn wünscht Ihnen die Redaktion eine besinnliche und stärkende Zeit zwischen den Jahren.

Herzliche Grüße,
Pedro Kraft
und das WALNUSSblatt-/
Ubuntu Spirit-Team

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

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 und Auflage
quartalsweise, 1.000 Exemplare

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.

Bezugsmöglichkeiten:

Das WALNUSSblatt ist ein Vereinsmagazin. Sie können es über unsere Internetseite bestellen oder ein Förder-Abonnement abschließen:

Heftbestellung unter: www.walnuss-blatt.com

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

INHALT

Editorial	3
Impressum	4

THEMA GESELLSCHAFT

Achtung: Sex!

Barbara Thönnessen über die Heilung der sexuellen Energie	6
---	---

Jeder Körper ist ein Kunstwerk

von Heike Kastner und Melanie Jurak	12
---	----

Normopathie –

Das drängendste Problem unserer Zeit

Buchtipps von Pedero Kraft	16
----------------------------------	----

Unabhängige Nachrichten – gibt es das?

Interview mit Stefan Magnet, dem Gründer von AUF1	18
---	----

Wandernde und ortsansässige Seherinnen in frühgermanischen Zeiten

Birgit Weidmann über die germanischen Völven und Heiden, Bauernaufstände und einige Gründe, warum Frauen als Hexen verbrannt wurden	22
---	----

Die Einsamkeit der Mütter stärkt den patriarchalen Kapitalismus

von Li Shalima	26
----------------------	----

Konfliktbewältigung geht auch anders	33
---	----

Die verlorenen Worte Pedro Kraft über ein Projekt zur Heilung der deutschen Seele	34
--	----

KOLUMNE MITTELERDE.TV

Wer sind Daniel & Sam? ...und ein Interview mit Andreas Ludwig Kalcker	38
---	----

Körpersprache

Eindrücke und Erkenntnisse eines Schülers	41
---	----

Unser Land in der Krise

Eine politische Betrachtung von HaJo Müller	44
---	----

THEMA UMWELT & NATUR

Wird der wahre Ursprung der Menschheit entschlüsselt?

Sensationelle Entdeckungen in der schwarzen Wüste Jordaniens	48
--	----

Schöpfungsakt oder Genmanipulation?

Marco Haxel über die Geoglyphen-Funde	52
---	----

THEMA BEWUSSTSEIN

Geld macht nicht glücklich.

Ute Netzmann klärt, ob das wirklich wahr ist	54
--	----

Der „Arte Misia“ Sinneshof	58
---	----

Herzen-Sehen Mit dieser Gabe wird jeder Mensch geboren – von Sandra Schuster-Böckler	64
---	----

Das Leben ist ein Permakultur-Waldgarten!

Eine alternative Familiengeschichte	68
---	----

SIMPLONIK Dr. med. Ulrich Mohr über die Wissenschaft von der Einfachheit	70
---	----

Die größte Suche Deines Lebens – die Suche nach Deinem „Selbst“ von Gundula Irene Ebert	72
--	----

„Zeit der Wende“ – ein zeitgemäßer Liedtext nach Friedrich Schiller – von Beate Lambert	75
--	----

Runen sind unsterblich – wie nutzen wir ihre heilsame Wirkung? Von Richard Wili	76
--	----

Du bist was du isst Teil 3 der Artikelserie über Hühnerhaltung: Die Fütterung unserer Hühner Von Anke Rudolph	80
--	----

Ho'oponopono Teil 3: Tägliche Praxis mit Kindern in der Familie – von Kumu Kahealani Alapa'i	86
---	----

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Die wahre Natur von Viren und ihr Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten – von Marco Haxel	88
---	----

Unterstützung und Stärkung des Immunsystems Eckhard Anker über altbewährte Mittel	92
--	----

Clean Eating Teil 3 der Artikelreihe von Jin Japing: Der Bockshornklee	98
---	----

Einheimisches „Super-Food“ Jin Japing über „Juglans regia“	101
---	-----

Organsprache – Kommunikation mit dem Unterbewusstsein Von Maria Kageaki	104
--	-----

Wunderpflanze Hanf! Michael Hoppe über die älteste Heil- und Kulturpflanze	108
---	-----

THEMA KINDER DER ZUKUNFT

So wie du bist, so wirst du wahrgenommen Melanie Jurak's dritter Teil ihrer Kindergeschichte „Leonie und Luca in WunderWeltLeben“	112
--	-----

Achtung: Sex!

Na, wie geht es Ihnen, wenn Sie diese zwei Wörter lesen?



Schweißausbrüche bekommen? Oder gab es eine innere Abwehr? Welches Gefühl und welche Gedanken blitzten kurz bei Ihnen auf? Vielleicht wollten Sie auch gleich weiterblättern, weil Sie mit dem Thema „durch“ sind? Oder sind Sie neugierig geworden? Schön, Sie sind also interessiert weiterzulesen. Das freut mich. Also dann, betreten wir gemeinsam das Minenfeld der Sexualität.

Ich werde versuchen Sie nicht zu überfordern, möchte aber die Dinge klar ansprechen, denn Verdrängen, Schönreden und die Fakten unter den Teppich kehren tun wir schon lange. Nur durch klare Kommunikation können wir die Thematik besser verstehen und neue Möglichkeiten finden, den tabuisierten Bereich der Sexualität zu verändern, was im Angesicht der schwerwiegenden Blockade damit, dringend notwendig wäre.

Da es so viele Bereiche gibt, die mit dem Thema Sexualität in Zusammenhang stehen, kann ich hier nur ein paar Details anschneiden.

Die grundsätzliche Frage ist: „Was ist Sexualität?“

Sex ist als erstes ein Gefühl. Ein gutes Gefühl IN sich selbst und MIT sich selbst.

Sexualität ist ein Geschenk, das uns vom Leben mitgegeben wurde. Doch leider haben wir es nicht richtig ausgepackt, noch wurde uns gezeigt, wie man damit richtig spielt. Oder bekamen SIE von Ihren Bezugspersonen schambefreite und ehrliche Aufklärung? Wurde Ihnen das Wunder Ihres Körpers vermittelt und Ihnen erklärt, welche fantastischen Möglichkeiten sich entwickeln, wenn sich die heilsamen Energien im Sex aus-

dehnen? Nein? Ja dann ging es Ihnen genauso wie mir und unzähligen anderen.

In dem erzkatholischen Umfeld, in dem ich aufwuchs, gab es keine Aufklärung, sondern scham- und schuldbehaftete Einschränkungen. Aber wie heißt es so schön? „Hinter jedem Problem steht auch etwas Gutes“. Durch dieses unterdrückende Prägungskonzept bin ich Klinische Sexologin und Sexualberaterin geworden. Ich liebe es über Sexualität zu sprechen, zu schreiben und die Menschen dahingehend zu beraten, aufzuklären und sexuelle Bildung zu fördern.

Oft werde ich verstohlen gefragt, mit welchen Problemen die Menschen zu mir kommen. Nun, bei Männern sind es meistens Erektions- und Ejakulationsprobleme. Auffallend ist auch, dass die Lustlosigkeit bei Männern zugenommen hat. (Ja, Sie haben richtig gelesen. Es sind nicht nur die Frauen, die sich mit diesem Thema herumschlagen).

Bei Frauen kommen Schmerzen beim **Geschlechtsverkehr** (was für ein blödes Wort, kein Wunder wenn es weh dabei tut) und ebenso häufig Lustlosigkeit vor, meist aus anderen Gründen als bei den Männern.

Diese Thematiken sind meist in der Prägungsphase entstanden, wurden aber nie erkannt und konnten deswegen auch nicht transformiert werden. Man spricht auch von „sich wiederholenden Mustern“, die ohne Bewusstheit darüber weitergegeben werden. Und das nicht nur im sexuellen Kontext.

Da Sexualität die intensivste Form der Kommunikation ist, spricht der Körper sehr schnell die Wahrheit. Doch diese Wahrheit wird nicht als Möglichkeit sondern als Problem gesehen. Es macht Angst, wenn ich mich über meine Erektion und meine Standfestigkeit identifiziere und dann plötzlich merke, wie mir jegliche „Größen Macht“ entgleitet. Wenn ich als Mann nach dem Motto lebe: „Wenn er steht, dann bin ich und wenn er nicht mehr steht, dann bin ich nichts“ verursacht dies einen gewaltigen Knacks in der Persönlichkeit.

Oder, wenn ich als Frau nicht mehr wahrgenommen, zurückgewiesen, oder auf einen Platz in der Beziehung gedrängt werde, wo ich gar nicht sein möchte. Wenn er lieber mit seinen Freunden um die Häuser zieht, sich weder in der Partnerschaft noch bei der Kindererziehung beteiligt, lieber mit seinen Kumpels auf Urlaub fährt und er es als selbstverständlich betrachtet, dass sie den Haushalt, die Kinder und ihren

Job alleine schaukelt, fördert das nicht die Gemeinsamkeit, sondern hinterlässt bei ihr einen fahlen Beigeschmack der Ungerechtigkeit, der Ignoranz und der Einsamkeit. Geradezu selbstverständlich erwarten sich dann diese Männer, dass die Partnerin für ihre sexuellen Bedürfnisse jederzeit zur Verfügung steht und immer Lust hat. Dass unter diesen Vorzeichen keine nährende und erfüllende Sexualität gelebt werden kann, versteht sich von selbst. Doch viele machen trotz ihrer Probleme weiter wie bisher, unternehmen keine Handlungen, um die Lebenslage zu verbessern, oder ihr Glück zu finden.

Es gibt so viele verschiedene Konstellationen von Missverständnissen, Verstrickungen, subtilen Anfeindungen, offensichtlichen Ablehnungen, dass es kein Wunder ist, warum die Lust am Sex verschwindet. Sehr oft wiederholen sich Familienthemen, wo im Hintergrund Glaubenssätze manifestiert sind, die es unmöglich machen, in die Lebendigkeit zu kommen. Diese verschiedenen Überzeugungen beeinflussen unser Leben und haben intensive Auswirkungen auf die Sexualität. Denn Sexualität ist die ehrlichste Kommunikation überhaupt. Hier, in diesem Bereich kommt die Wahrheit rasch ans Licht. Doch anstatt die Möglichkeit aufzugreifen Licht ins Dunkel zu bringen, wird verdrängt, unterdrückt, ignoriert oder in manchen Fällen, die Schuld jemand anderem zugeschoben.

Was kann ich also tun, um zu einem erfüllenden Sexualleben zu kommen ?

Der Weg aus all den Problemen führt **IMMER** über das **HERZ** und über ehrliche Selbstreflexion. Wenn wir über viele Jahrzehnte unsere Gefühle verdrängen, uns anpassen und verurteilen, uns ablehnen und kritisieren, wenn uns zusätzlich Ängste in Schach halten, brauchen wir uns nicht wundern, dass sich unser Herz verschlossen hat. Unsere gesamte Biochemie hat sich unter dem andauernden Stress, dem wir ausgesetzt waren und immer noch sind, ebenso verändert.

Wenn wir als Kinder äußere Unsicherheiten erlebten, oder eine strenge, manipulierende Mutter, einen herrschsüchtigen Vater, ein schuldbesetztes und beschämendes Umfeld, oder ein starres kulturelles System erlebten, ein Raumklima vorherrschte, wo wir als Kinder nicht unsere Gefühle ausdrücken durften, unser Verhalten unerwünscht war, vielleicht Ersatzpartner/in für Mutter oder Vater sein mussten, Verstrickungen mit den Eltern nicht lösen konnten, wir mit unseren Bedürfnissen nicht gesehen oder gehört wurden, hat sich in uns ein Daueralarmsystem entwickelt.

Wie oben erwähnt sind Kinder wandelnde Seismografen, die genau spüren was um sie herum vorgeht. In einem unsicheren Umfeld in den ersten Lebensjahren, beginnt sich in uns ein Stressmuster zu entwickeln. Die Amygdala, unser Überwachungszentrum, checkt in Sekunden, ob eine Situation gefährlich ist oder nicht. Bei Gefahr schaltet sie sofort auf Flüchten, Kämpfen oder Totstellen um. Die Natur, in ihrer Weisheit, stellt dem Körper sogleich alle nötigen Stresshormone für die jetzt herrschende Gefahrensituation zur Verfügung. Es ist dabei egal, ob es sich um einen Säbelzahn tiger, um familiäre Umstände, oder um den wütenden Chef handelt. Der Körper macht da keine Unterschiede. Der toxische Hormoncocktail überflutet unser gesamtes System. Schließlich ist unser Leben in Gefahr- zumindest empfindet das unser Überlebenskonzept in diesem Augenblick so. Zusätzlich erhöht sich der Herzschlag, die Atmung rutscht nach oben und der

Beckenboden verspannt sich. Das Blut wird aus den Genitalien abgezogen und in die Beine geleitet, denn die müssen fit sein für die Flucht. (Heute flüchten wir oft innerlich, obwohl wir äußerlich bleiben). Unser Immunsystem wird gleichzeitig geschwächt, die Krankheitsanfälligkeit erhöht und der vorzeitige Alterungsprozess aktiviert. Sind wir im Überlebensmodus, ist unser Präfrontaler Cortex abgeschaltet, dafür unser Stammhirn bzw. unser Reptilienhirnbereich aktiv. In diesem Modus ist die Fähigkeit sich selbst zu beruhigen, klare Gedanken zu fassen, gute rationale Entscheidungen zu treffen und Mitgefühl für sich selbst und andere zu entwickeln, was eben in diesem vorderen Stirnlappen sitzt, nicht mehr möglich. Man reagiert mit Angriff, Verteidigung, Flucht oder Starre. Unsere beiden Gehirnhälften, die normaler Weise synchron arbeiten sollten, können unter diesem Bombardement von Stresshormonen nicht mehr zusammenarbeiten. Kreativität, Entspannung und das Gefühl von Sicherheit sind in dieser Phase nicht mehr spürbar. In diesem Zustand funktioniert unser Gehirn nicht mehr als Einheit und hat keine Großraumvernetzung mehr. Es agiert aus dem ältesten Gehirnbereich heraus, wo wir Instinkt gesteuert reagieren. In dieser Phase geht es ums blanke Überleben. Hier sind wir im inneren Überlebenskampf, obwohl meist im Außen kein sichtbarer Anlass besteht. Viele von uns gehen nicht vergnügt in den Tag, sondern ziehen durch das oft daueraktivierte Alarmsystem täg-

VIELE VON UNS GEHEN NICHT
VERGNÜGT IN DEN TAG,
SONDERN ZIEHEN DURCH DAS
OFT DAUERAKTIVIERTE
ALARMSYSTEM TÄGLICH IN EINE
SCHLACHT.

lich in eine Schlacht. Selbst Abends läuft diese Dauerschleife, von Stress und Überleben sichern, weiter.

Unter diesen Bedingungen machen Menschen Sex und wundern sich, warum es im Bett immer einsamer statt zweisamer wird. Manche kommen bei Sexproblemen auf die Idee sich über Mentaltraining eine bessere Standfestigkeit und Liebesfähigkeit herbeizudenken, was meistens kläglich scheitert. Es hilft nichts, sich die Welt schön zu DENKEN, sich einen tollen Sex mit dem Liebsten vorzustellen. (Hier meine ich nicht Vorfreude und Phantasie. Das ist etwas ganz Wichtiges und Schönes). Wenn sich mentale Techniken im Sex bewahrheiten würden, dann säßen weniger Männer mit Erektions- und Ejakulationsproblemen und keine sexfrustrierten Frauen in den Praxen. So funktioniert das auf Dauer nicht, denn das Unterbewusste, unsere inneren Programme, sind immer stärker als der Kopf.

Um wirkliche Veränderung zu erfahren, bedarf es -leider- einer intensiven Auseinandersetzung mit sich und seinen Schattenanteilen. Wenn die dunklen Schatten der Vergangenheit verschwunden sind, kann die Sonne in unserem Herzen wieder aufgehen. Wenn wir Sicherheit in uns finden, kann sich unser Nervensystem wieder beruhigen und unser Herz sich wieder öffnen.

Kindheit und Prägung

Als Kind waren wir auf die Fürsorge unserer Eltern oder Bezugspersonen angewiesen. Deswegen taten wir alles, um uns ihre Liebe und Aufmerksamkeit zu sichern. Wir wussten instinktiv, dass wir ohne deren Hilfe sterben würden und taten deswegen alles, um von ihnen geliebt und aus der Familiengruppe nicht ausgeschlossen zu werden. Wir himmelten Mama und Papa an, schauten zu ihnen auf, sahen in ihnen Götter und waren völlig verzweifelt, wenn wir erkannten, dass unsere Götter ihr Leben nicht im Griff hatten. Wenn sie unglücklich waren oder Angst hatten, spürten wir dies mit unseren sensorischen Fähigkeiten sofort.

Unglückliche, angstvolle Eltern vermitteln dem Kind, dass sie nicht gut für sich selbst sorgen können. Wenn kein Einlenken der Situation passiert, beginnt das Kind zusätzlich die Verantwortung für die Eltern zu übernehmen, um sein Dasein zu sichern.



Wir begannen uns deswegen nach ihren Vorgaben auszurichten, ihre Wünsche zu befolgen und gingen sogar soweit, dass wir uns die Schuld gaben, als wir unsere Bezugspersonen unglücklich erlebten. Nicht selten stellten wir uns als Erfüllungsgehilfen für deren nicht-gelebte Anteile zur Verfügung, übernahmen manchmal ihre Träume und Wünsche und oft ihre Lebenseinstellungen. Dies alles aus falsch verstandener Liebe.

Wir lernten natürlich auch durch Vorbildwirkung und endeten oft als Kopien unserer Eltern. Selbst wenn wir dies versuchten zu vermeiden, prägten Mama und Papa mit ihren Einsichten und Werten unser zukünftiges Leben.

Wenn es um das Thema Sexualität geht, kommen zusätzlich hemmende Bereiche dazu, die manchmal noch subtiler, dafür aber umso kräftiger wirken. Sind sie doch meist gepaart mit Schuld und Schamgefühlen. Und nichts ist emotional so schlimm wie beschämt zu werden. Sich seines Körper zu schämen, seines individuellen Gesamtausdruckes und sich dabei als Mensch vollkommen in Frage zu stellen, ist ein vernichtendes Gefühl. Da wir aber instinktiv leben wollen, versuchen wir dieses unangenehme Gefühl weit von uns abzuspalten. Wir legen Erfolg und Ansehen im Außen darüber, maskieren es mit beschäftigt sein, bis es weit von uns entfernt ist, um ja nicht mehr damit in Kontakt zu kommen. Doch bei dieser Methode der Unterdrückung geht viel Kraft verloren, die wir für die Entdeckung unseres wahren Wesens brauchen könnten.

Kopf und Sex

Je länger wir aber mit Vollgas durchs Leben rasen, uns von übernommenen Programmen hetzen lassen, desto mehr verhärtet sich unser Körper, desto tauber wird unser Herz und desto weniger spüren wir. Wir werden kalt, unnahbar und erbarmungslos. Wir flüchten in

den Kopf, der sich Liebe denkt, vielleicht erhofft und grandiosen Sex illusioniert. Die Pornoindustrie bietet dabei genug Abhilfe. Wenn es dann aber echt wird, wenn zwei Körper sich gegenüberliegen, kommen schnell die nackten Tatsachen ans Licht. Viele versuchen die Filmszenen, die ihr Gehirn aufgesaugt hat, nachzuspielen und wundern sich warum es auf einmal nicht so geil läuft wie im Kopfkino, das Spiel schon nach wenigen Minuten vorbei ist, oder die Partnerin nicht so funktioniert wie in den Filmchen. Dann bleiben meist Sprachlosigkeit, Einsamkeit, Enttäuschung und Verbitterung zurück, die aber nicht gefühlt, sondern verdrängt und mit der nächsten Gelegenheit nach einer schnellen Nummer betäubt werden. Andere ziehen sich in sich selbst zurück und versuchen auf diese Weise, die nächste Enttäuschung zu vermeiden. Manch andere geben der Partnerin die Schuld für ihre „Ungeilheit“ oder verurteilen sich selbst, für ihre fehlende Standfestigkeit.

Die Spirale, in diese Muster, wird aber immer enger. Die Gefühle sind nun abgespalten, der Körper verspannt, bei manchen richtig versteinert. Das Gehirn braucht nun schon mehr Stimulation, noch mehr Reize um die Genitalien in Schwung zu bringen und zum Funktionieren anzutreiben. Nun wird mit viel Druck und Reibung gearbeitet, um den ersehnten Orgasmus doch noch zu bekommen und die damit vordergründige Entspannung zu erreichen.

Dies sowohl bei sich selbst, als auch beim gemeinsamen Spiel.

Kopf und Genital sind nun zu den beiden Hauptakteuren geworden, stehen ständig im Fokus, ohne dass wir das merken. Das Herz ist vergessen. Von Genuss und Entspannung sind wir nun weit weg. Wir fühlen uns traurig, einsam, sind frustriert, oder haben vielleicht schon resigniert. Was also tun?

Als erstes bedarf es der Erkenntnis, dass es so nicht weitergehen kann und man sich erlaubt, Unterstützung zu holen. Viele der Damen und Herren die in meine Praxis kommen, versuchen über eine lange Zeit selbst eine Lösung zu finden. Dies müsste nicht sein. Bei einem hartnäckigen Husten oder einer langandauernden Grippe holt man sich doch auch rasch Hilfe. Genauso ist es auch beim Thema Sexualität. Ein geschulter Blick von außen, ein paar spezielle Fragen über verschiedene Körperabläufe geben schon viel Selbst-Erkenntnis, was zu deutlicher Entspannung und Selbst-Verständnis führt. Wenn wir verstehen, warum unser Körper diese Probleme zeigt, er macht dies immer aus Liebe und nicht aus Strafe, entsteht ein neuer Blick auf das Leben – Selbst-Annahme kann so geschehen. Dadurch hört die Selbstkritik auf und es kann Selbst-Liebe entstehen.

Nur wer seinen Körper und sich selbst wirklich liebt, ist in der Lage sich einem anderen Menschen zu öffnen und sich hinzugeben. Dann können endlich, die in uns wohnenden heilsamen Energien durch unseren Körper fließen und ihre Aufgabe erfüllen. Nämlich im Austausch mit jemand anderem, die Liebe gemeinsam erhöhen, auf der Welle des Lebensgenusses zu reiten und vielleicht die anderen Dimensionen dahinter zu erfahren.

Überraschungspaket Sex – Was ist hier alles drin?

Es beinhaltet Genuss, Lebensfreude, Spaß, Leichtigkeit, Berührungen, Wahrnehmungen im Innen und Außen, entspannte Hingabe, Fließen, Loslassen, Aufgehen in den Momenten der genussvollen Entspannung im Jetzt, Verbundenheit, Ankommen, heilsame Schwingungen, Gesundheit, Schönheit, Glücksgefühle, Geborgenheit, nährenden Sinnlichkeit.

In diesem Stadium der geheilten Sexualität öffnet sich auch unser Becken und unser Herz. Beides wird automatisch weich und weit, schaltet auf Empfang, sodass Genuss in allen Bereichen entstehen kann. Der natürliche Fluss der Energien kann so seinen Lauf nehmen und unser ganzes System, sowohl das Grobstoffliche, als auch das Feinstoffliche mit heilsamer Licht- und Lebenskraft versorgen. Geheilte sexuelle Energie ist pure Lebenskraft. In diesem Stadium sind wir angebunden an die universelle Schöpfungskraft, die jedem von uns, jeden Tag zur Verfügung stehen würde. Und für die Fort-

geschrittenen unter uns kommen – machmal – auch multidimensionelle Erfahrungen dazu. Dies alles zu erfahren ist sowohl alleine, als auch mit einem Partner oder Partnerin möglich.

Liest sich gut, oder?

Doch dafür braucht es einige Grundvoraussetzungen, die den meisten verloren gegangen sind. Innere und äußere (Selbst-) Sicherheit, (sexuelles) Selbstbewusstsein, Selbstliebe, die Präsenz des Augenblicks halten und auskosten können und nicht gleich wieder in den Kopf abzudriften. Weiter braucht es, wie schon oben

erwähnt, einen guten Körperbezug und das Kennen seiner eigenen Grenzen, sowohl körperlich als auch emotional. (Das mit den Grenzen ist ein viel zu oft vernachlässigtes Thema. Darüber könnte man ein eigenes Kapitel schreiben...).

Nicht zu vergessen ist natürlich auch das dem-

entsprechende Bewusstsein und das Verständnis über die verschiedenen Abläufe des eigenen Körpers in der Sexualität. Wenn ich mir dieser Dynamiken bewusst bin, kann ich sie nach Belieben steuern, mein Verlangen dadurch steigern oder die Welle niedrig halten, je nach Lust und Laune. Diese genaue Beobachtung des eigenen Körpers, aber aus einer Entspannung heraus, schafft Möglichkeiten frühzeitig einzugreifen, wenn das sexuelle Spiel einzuschlafen droht.

Dies schafft innere Sicherheit und gibt das Gefühl, den Abläufen während des Sex nicht machtlos ausgeliefert zu sein, sondern diese bewusst steuern zu können. Schöpfer bzw. Schöpferin im eigenen Reich zu sein macht unglaublich frei.

Was hindert uns also daran?

Es sind die Prägungen die wir über Sexualität haben, welche wirklich sehr schwerwiegend sind und viele Jahrtausende alt. Da ist einiges, was in den unterschiedlichen Kulturen seit langer Zeit schief läuft, das die Religionen in unsere Zellen gepflanzt haben. Durch Manipulation, Erniedrigung, Machtmissbrauch, Fehlinformation und Unterdrückung von natürlichen Körperabläufen wurde und wird nach wie vor, auf der ganzen Welt, unfassbares Leid erzeugt. Fehlende, wirklich gute Aufklärung, die die natürlichen Abläufe im Körper

NUR WER SEINEN KÖRPER UND
SICH SELBST WIRKLICH LIEBT,
IST IN DER LAGE SICH EINEM
ANDEREN MENSCHEN ZU
ÖFFNEN UND SICH HINZUGEBEN.

schambefreit aber wertschätzend vermitteln sollte, wird immer noch skeptisch beäugt, überhaupt nicht angeboten oder völlig falsch weitergegeben. Ein erhobener, moralischer Zeigefinger ist in der sexuellen Bildung falsch am Platz. Dort wo Sexualität abgewertet, verdrängt und stark tabuisiert wird, ist die größte Gewalt zuhause. Man denke nur an die noch immer stattfindenden Beschneidungen, die Vergewaltigungen, oder den Irrglauben, dass in der Hochzeitsnacht Blut fließen MUSS. Dies kommt meist aus Richtungen, wo über das Thema Sexualität und alles was dazugehört, so gut wie nie gesprochen wird.

Das Ungleichgewicht zwischen den Geschlechtern, gepaart mit Macht, Kontrolle, Angst, Gewalt und Unterdrückung, prägt nach wie vor das kollektive, feinstoffliche Feld, mit dem wir alle verbunden sind. Jeder von uns füttert diesen Speicherraum, mit seinen unerlösten Überzeugungen, Meinungen und Prägungen, Scham und Schuldgefühlen, egal um welches Thema es sich handelt.

Wir wissen das nun. Deswegen lassen wir, jetzt und gleich, ein neues gemeinsames Feld entstehen. Alleine durch die Bereitschaft zur (Selbst-) Erkenntnis verändert sich schon einiges zum Guten.

Lasst uns jeden Tag auf die Wahrheit unseres Herzens ausrichten. erinnert euch wieder an eure Sehnsüchte und Träume und habt den Mut, diese dann wahrzumachen.

Lasst uns jeden Tag, eine gute Handlung setzen, egal ob es ein freundliches Wort, oder etwas anderes ist. Mach das, was für dich stimmig ist. Hauptsache es nährt die Liebe, stärkt das Mitgefühl und hilft wieder in die Verbundenheit zu kommen. Einheit, Zusammensein, Mitgefühl und ehrliche Kommunikation sind die Bestandteile, die wir jetzt brauchen.

Lasst uns im Geiste die Hände reichen, uns in den Arm nehmen, sodass wir wieder das Gefühl von Nähe erfahren.

Lasst uns wieder in die Augen schauen, wo wir die Einzigartigkeit des anderen erkennen können.

GEHEILTE SEXUELLE ENERGIE IST PURE LEBENSKRAFT.

Wenn wir unsere Lebendigkeit zurückerobern, uns als Menschen wiedererkennen, haben wir in ein

paar Jahren ein neues kollektives Feld, das von Wahrheit, Freiheit und Liebe überquillt. Dann hat sich auch unsere Sexualität automatisch mitverändert. Wo in der Begegnung mit einem anderen Menschen neue, wundervolle Möglichkeiten passieren.

Ich freue mich, dass DU an dieser besonderen Aufgabe mitwirkst. Ein herzliches Danke dafür.

AUTORIN: Barbara Thönnessen

Klinische Sexologin, Zert. Sexualpädagogin,
Energetikerin, Dipl. Psychosoziale Beraterin
Kontakt: www.barbara-thoennesen.at
barbara.thoe@gmx.at



BARBARA THÖNNESEN



Jeder Körper ist ein Kunstwerk!

„Als die liebe Barbara Thönnessen zusagte, dass sie in unserem WALNUSSblatt Beiträge über Sexualität veröffentlichen möchte, war ich hellauf begeistert und mir kam schlagartig der Impuls, dass dieses Heft noch so viel mehr zu erzählen hat!“ Melanie Jurak

In Lifestyle Magazinen sieht man oftmals diese perfekten Bilder mit makellos perfekten Menschen und schlanken, tollen Körpern. Doch sind Menschen auch perfekt? Ist nur „Size Zero“ schön? Machen die vielen Schönheitsoperationen wirklich glücklich und den Menschen schöner als die Natur ihn geschaffen hat? Und muss wirklich alles mit Photoshop retuschiert und bearbeitet werden? – Ich finde NEIN! und stimme Heike Kastner, der Mitautorin dieses Artikel zu, dass **jeder Körper ein Kunstwerk ist!**

Wir sind schön, so wie wir geboren wurden – von Melanie Jurak

Wir leben in einer Gesellschaft, wo nicht nur Menschen auf Magazinen perfektioniert werden, sondern wo auch Lebensmittel und viele andere Dinge nach Perfektion ausgewählt werden. Doch geht es im Leben wirklich um Perfektion? Meine liebe Freundin Freia F. C. Weixelbaum sagt: „Nein, es geht um Vollkommenheit.“ Und hier liegt doch der Schlüssel zum glücklich und zufrieden sein. Erkenne nicht die Perfektion in dir, sondern die

Vollkommenheit, mit der du bereits geboren wurdest; mit der das Leben dich geformt hat. Du hast zwei wundervolle Beine zum Laufen. Du hast einen Bauch, der alles verdauen kann, was du durch deinen wunderbaren Mund hinunterschluckst und mit deinen tollen Zähnen zerkaust. Du hast ein vollkommenes Gesicht, um sehen, hören, riechen und schmecken zu können. Deine Falten zeigen deine individuelle, wundervolle Lebensgeschichte. Deine Arme lassen dich vieles erreichen und deine Hände helfen dir beim Ertasten und Grei-

fen. Du hast auch eine Brust, wo Menschen sich anlehnen und so dein wundervolles Herz spüren können. Frauen ernähren damit sogar ihre Kinder! Und dann hast du noch ein Becken, das dich beweglich macht. Es ist für so viele wundervolle Dinge zuständig, die für uns alltäglich geworden sind. Durch den Intimbereich kann alles wieder raus, was der Körper nicht mehr braucht. Durch diesen, wirklich Wunder-vollen Teil, werden Kinder auf die Welt gebracht. Und natürlich... Sex kann man damit auch noch haben. Und glaubt mir, die meisten Menschen sehen in diesem Bereich absolut nicht perfekt aus und dennoch ist jede Vagina und jeder Penis in seiner Vollkommenheit ein wunderschönes, wundervolles und wunderbares Wunder der Natur.

Es lässt Kinder durch Liebe und Hingabe entstehen und kreierte gleichzeitig ekstatische Gefühle. Wie viele Wunder braucht ein Mensch mehr, um zu erkennen, wie vollkommen er doch ist? Es kommt im Leben nicht nur auf den Körper an! Denn wir Menschen sind so viel mehr als nur unser äußerer Körper. Wir Menschen sind ebenso unser Charakter, unsere Ecken und Kanten, unser Erlebtes, unsere Gefühle, unsere Taten und unsere Gedanken. All das wirkt sich positiv auf den Körper und die gesamte Ausstrahlung aus. Wir Menschen denken oft, dass andere Menschen uns nur körperlich wahrnehmen. Ich denke, dass unsere Gedanken und Gefühle, die eigene Ausstrahlung, sowie die Wahrnehmung anderer Menschen viel größeren Einfluss haben. Ob uns jemand schön oder attraktiv findet, hängt mehr von unserer Ausstrahlung ab, als von den zehn Kilos zu viel auf unserer Hüfte, den angeblich zu kleinen Brüsten, Dehnungsstreifen zu tiefen Falten.

Erkenne, dass dein Körper bereits ein vollkommenes, wunderschönes Kunstwerk ist. Durch deine Gefühle und Gedanken bringst du ihn zum Leuchten. Das, was du ausstrahlst, wird im Außen wahrgenommen. In diesem Magazin findest du (oder dein Kind) den dritten Teil der Geschichtenreihe „Leonie und Luca in Wunder-Welt-Leben“. Es geht darum, was wir mit unseren Gedanken und Taten bewirken.

Natur vs. Plastik – von Heike Kastner

Natur vs. Plastik oder Naturschönheit vs. Kunstwerk? Eine sehr umstrittene, aber auch berechtigte Ansicht – die Wahrheit liegt immer im Auge des Betrachters. Ich, Heike Kastner, gerade 50 Jahre geworden, kann von mir behaupten, dass ich (mittlerweile) mit all meiner gesamten Körperlichkeit wie Aussehen, Frausein und kleinen Schönheitsmakeln vollkommen glücklich bin. Doch es war ein langer, oftmals trauriger, kräftezehrende und steiniger Weg dahin. Meine größte Herausforderung war die Selbstliebe. Dafür gibt es leider bei der Ankunft hier auf Erden keinen Routenplaner. Oder doch? Obwohl ich meine Spiritualität bereits im Kindesalter sehr stark wahrgenommen und entwickelt habe, hat es mich nicht vor schwierigen Aufgaben und Situationen, Traurigkeit, Schmerz und Leid bewahrt. Vielleicht wurde ich aber auch genau deswegen nicht verschont...?

Dieser Aspekt bewegt einen vielleicht ganz besonders an sich zu arbeiten und zu reflektieren. Und wenn man bei sich ankommt, weiß man, dass sich jeder einzelne Schritt gelohnt hat. Sich in der Selbstliebe wahrzunehmen ist eine bindungslose und nicht mehr endende und erfüllende Liebesromanze mit sich selbst – und eine Wunder-volle Kraftquelle. Irgend-

wann schaut man sich im Spiegel an und fühlt es ganz klar: „Ich liebe Dich und Du bist so schön.“ Jeder einzelne von uns hat seinen eigenen persönlichen Schönheitsaspekt. Wir haben uns, als durch und durch vollkommene Wesen, bereit erklärt in die Rolle des Menschen zu schlüpfen. Mensch sein heißt, Körper sein. Es bedeutet auch, sich selbst erkennen, wahrnehmen, reflektieren, entwickeln, und verbessern. Vielleicht geht es gar nicht darum, dass man da draußen jemanden gefallen möchte. Vielleicht geht es hier um jeden Menschen selbst? Durch meine Arbeit habe ich einige festgefahrene Ansichten und Meinungen von Menschen revidieren dürfen und gehe daher offener und wertfreier mit individuellen Entscheidungen um.

Eine eindrucksvolle Geschichte aus meiner Praxis

Eine Frau, sehr füllige Figur, traurige Augen, aber immer mit einem Lächeln auf den Lippen, suchte mich auf. Bei unserem ersten Treffen wollte sie ihre Schokoladensucht loswerden. Im Laufe des Gespräches erwähnte ich die Selbstliebe. Sie beteuerte mir, dass Sie sich voll und ganz so liebe, wie sie sei. Ich wollte ihr glauben, doch mein Gefühl konnte diese Antwort nicht als stimmig annehmen. Wir vereinbarten einige Sitzungen, in denen sie sich immer mehr öffnete, und arbeiteten an ihren angenommenen Glaubenssätzen, Traumata und alten Verletzungen. Ihre damaligen 140 Kilo waren nicht entstanden, weil sie nicht auf sich geachtet hatte. Es waren die vielen persönlichen Themen bis in ihre Kindheit hinein, die sie dazu gezwungen hatten, sich zu schützen – denn von außen tat es keiner. Es waren keine schönen Geschichten, und ihre einzige Möglichkeit, damit fertig zu werden, war es, sich nicht mehr zu spüren. Sie wollte

auch nicht als Frau gesehen werden, da sich durch ihre Erfahrungen als solche bedroht und unwohl fühlte.

Diese Leere und Lieblosigkeit, welche durch diese schmerzhaften Geschichten entstanden war, versuchte sie mit der vermeintlichen Zucker-Süße und appetitanregenden Fettmachern zu befriedigen. Fehlenden Trost und Halt, die Leere und Lieblosigkeit in ihrem Leben versuchte sie unbewusst mit übermäßigem Essen, Schokolade, Chips und Limonade zu heilen.

Diese beeindruckende Frau hatte jedoch irgendwann mutig all ihre Themen aufgearbeitet. Sie erkannte, dass sie ihren Schutzmantel nicht mehr braucht, weil sie die Kraft in sich wahrnahm und auch umsetzen konnte. Sie fühlte sich innerlich frei und traute sich wieder, zu träumen und zu wünschen. Und sie kreierte sich ihr persönliches Idealbild ihres Körpers. Das Resultat: Sie hatte über 70 Kilos mit Disziplin, Achtsamkeit, Schweiß und Kraftaufwand abgenommen. Abgesehen davon, dass es ihrer Gesundheit unumstritten gutgetan hat und sie damit zu Ihrer Selbstachtung, Selbstbewusstheit und Eigenliebe gefunden hat.

Sie fing an, ihre Schöpferkraft an sich auszuleben und kreierte einen wunderschönen Körper. Sie machte daraus das Kunstwerk, welches sie sich selbst so sehr gewünscht hat. Zu der Schönheit gesellten sich Vitalität, Gesundheit und ein instinktives Körpergefühl. Sie gewann Vertrauen in sich und ins Universum. Und das Universum belohnte sie mit der Erfüllung (fast) aller ihrer Wünsche. Sie war so dankbar, aber auch stolz auf sich.

Doch wir Menschen sind hier, um das Irdische zu erfahren, und somit sind wir mit den physikalischen Gesetzmäßigkeiten verbunden. So kam es, dass durch den immensen Fettgewebeverlust auch das, was sie zur Frau machte, im wahrsten Sinne des Wortes weggeschmolzen war. Sie war nun zwar bereit, sich als Frau zu leben und erleben, und was sie so viele Jahre bewusst abgelehnt hatte, wollte nun in der wunderbaren Kraft einer

„WIR SIND ALLE STARS UND WIR VERDIENEN ES ZU STRAHLEN.“

Marilyn Monroe

Göttin aufblühen. Doch in ihrer persönlichen Wahrnehmung gehört der Busen zu einer Frau. Dieser war leider nicht mehr da – sie fand sich flach wie eine Flunder – und es deprimierte sie stark.

Wenn Sie in den Spiegel schaute, stolz und glücklich über ihren Körper, wurde sie immer trauriger, sobald sie ihre Brust sah. Diese Belastung schränkte sie nun wieder ein, vollkommen frei und fröhlich in das Abenteuer Leben einzutauchen; zumindest, wenn es um die Verbindung zweier Menschen ging. Sie traute sich nicht, sich auf ein Date einzulassen. Vielleicht gar nicht einmal, weil der Mann sie nicht als Frau sehen würde. Viel eher, weil sie sich nicht fühlte wie eine. Auch mentales Training, in dem es um bedingungslose Selbstannahme ging, brachte nicht die erwünschte Lösung. Doch durch das sich selbst kennenlernen kam sie zu ihrer persönlichen Wahrheit.

Sie wollte für sich einen wunderschönen Busen! Deswegen beschloss sie, sich einer Operation zu unterziehen, um genau das zu realisieren. Sie vertraute bedingungslos und ohne Zweifel, dass alles optimal verlaufen würde. Mit dem Bewusstsein, sie macht es nur für sich, weil sie sich liebt und weil sie sich mit jeder einzelnen Zelle wohlfühlen möchte. Sie vertraute dem Universum – und den Chirurgen. In die bevorstehende Operation schickte sie ehrliche, positive und fröhliche Gedanken und Gefühle.

Die OP lief gut, sehr gut sogar. Alles heilte ungewöhnlich schnell. Ihre Welt wurde in Ordnung. Immer, wenn sie seither in den Spiegel schaut, erfährt sie sich voller Dankbarkeit ihres gesamten Körpers. „Sie“ fühlen sich für sie an,

wie ihre eigenen, als ob sie schon immer zu ihr gehörten. Und auch hier hat ihre Schöpferkraft, gepaart mit dem Vertrauen ins Universum, ihr die gewünschte und ersehnte Erfüllung geliefert. Diese Frau hat mutig ihr gesamtes Leben verändert. Sie fühlte sich danach nicht nur wie neu geboren, sie wirkte auch so.

Ich freue mich selbstverständlich über ihren Erfolg – doch es hat für mich keinen Unterschied gemacht, die etwas korpulentere Dame in der Praxis sitzen zu haben – oder diese glückliche, selbster-schaffene Schönheit. Es war diese Ausstrahlung und innere Leichtigkeit, über die ich mich so sehr für sie freute. Bei einem unserer Termine nach der OP erinnerte ich sie schmunzelnd an ihre erste Aussage, sie würde sich doch so lieben, wie sie ist. Darauf antwortete sie: „Ich glaube, ich bin innerlich zur Gesellschaftsrebellin geworden. Ich habe

es mir schöngeredet, um den spot- tenden und erniedrigenden Blicken der anderen Menschen, welche nicht mein Leben und meinen Weg kannten, zu entkommen. Aber wenn Du mich heute fragst, sage ich Dir: Ich fühle, dass ich mich selbst so sehr liebe, und stolz auf mich und meine innere Kraft bin.

Ikonen aus damaligen Zeiten

Frauen, wie Marilyn Monroe (ein „Sexsymbol“ mit Kleidergröße 40), Lady Di, oder auch Twiggy haben sich nicht selbst zu Vorbildern gemacht. Es waren wir, die Gesellschaft um sie herum. Man fand sie wunderschön.

Wir entwickeln uns alle weiter. Die Evolution gehört zu unserem Menschsein dazu. Viele Meinungen, die es früher einmal gab, haben vielleicht heute keinen Bestand mehr. Vor 30 Jahren dachte ich noch, eine 50-jährige Frau ist alt und langweilig, grauhaarig, engstirnig und kann keinen Spaß mehr im Leben haben, weil sie ja schon so alt ist. Dazu muss ich heute sagen: Ich habe mich noch nie so erfüllt, vital, agil und jung gefühlt wie jetzt mit 50 Jahren! Ich freue mich sogar auf jedes weitere Jahr, weil ich weiß, es liegt immer an meiner inneren Einstellung, wie ich das Alter, eine Falte, ein Kilo zu viel oder zu wenig, und alle sonstigen Themen unseres irdischen Daseins annehme.

Wenn wir mit uns, unseren Gedanken, Taten und unserer inneren Wahrheit glücklich sind, dann ist es ganz egal, was die Welt da draußen macht, sagt oder denkt.

Letztendlich bin doch **ich** die wichtigste Person in meinem Leben! Bin **ich** glücklich, kann ich das Glück nach Außen potenzieren. Strahle ich, kann ich viele zum Strahlen einladen. Marilyn Monroe



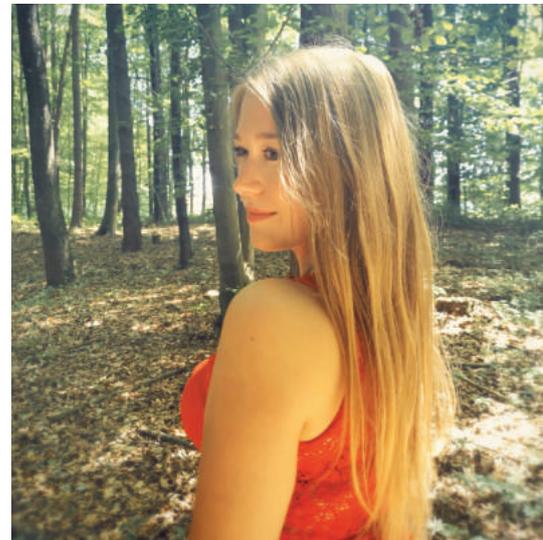
HEIKE KASTNER

hat es bereits wunderschön gesagt: „Wir sind alle Stars und wir verdienen es zu strahlen.“

Resumée – von Melanie Jurak

Ursprünglich wollte ich den gesamten Artikel „Jeder Körper ist ein Kunstwerk“ anders betiteln: „Schluss mit Size Zero und Plastik.“. Sofort kam mir Heike Kastner in den Sinn, die ich als Mitautorin anfragte und die auch gleich zustimmte. Wir haben uns 2019 kennengelernt und seitdem verfolgen wir eine Vision: Jeder kann spirituell sein und gleichzeitig schön, modern und sexy. Die Frage ist immer: wie tue ich etwas – und was steht dahinter. Ein Kleid kann beispielsweise sexy und gleichzeitig aus guten Materialien und unter guten Bedingungen hergestellt sein. Wir müssen keinen Jutesack tragen, um als ökologisch bewusst und spirituell gelten zu können. Spiritualität und Bewusstheit ist viel mehr.

Durch das Zusammenwirken mit Heike ist natürlich der Part „Schluss mit Plastik“ wieder über Bord gefallen und ich selbst konnte erkennen, dass in einigen Fällen auch Schönheitsoperationen heils-



MELANIE JURAK

am sein können. Ich persönlich finde, dass man erst mental an sich arbeiten sollte und dem Körper durch Zärtlichkeit und Annahme begegnen soll. Besonders, wenn wie im genannten Fall so viele Kilo weg trainiert wurden. Dieser Frau gebührt ganz große Hochachtung dafür, dass sie den Schritt gewagt hat, sich äußerlich verschönern zu lassen. Es zeigt, dass Operationen immer erst gemacht werden sollten, wenn es der Weg der Heilung und des Wohlfühlens von Innen heraus ist – und niemals, um Anerkennung von Außen zu bekommen.

Ein Tipp zum Schluss:

Blicke regelmäßig in den Spiegel! Sei stolz auf deine Geschichte, deine Lach- und Sorgenfalten. Und über die Funktionalität deines vollkommenen Körpers! Sag ihm „Danke“ dafür!

AUTORINNEN:

Melanie Jurak
www.melaniejurak.com

Heike Kastner
www.charisma-institut.de



Buchtipp: „Normopathie“

Ein großer, roter Punkt auf dem Buchdeckel mit dem Untertitel „Das drängendste Problem unserer Zeit“ fordert mich auf: „Selber denken – kritisch bleiben“. Ich fühle mich vom Verlag, der uns das Buch zur Verfügung gestellt hat, ehrlich gesagt gerade ein bisschen unterschätzt...

Denn mein eigenständiges Denken befähigt mich doch schließlich erst dazu, mich mit derart brisanten Themen auseinanderzusetzen. Aber gut, vielleicht kann nicht jeder auf Anhieb etwas mit dem Begriff „Normopathie“ anfangen – insofern ein guter Aufmacher, der klar zeigt, worum es den Autoren Christian Dittrich-Opitz und Christian Salvesen hier geht.

Meine erste Begegnung mit dem Phänomen liegt lange zurück. Es muss wohl Anfang der 80er Jahre gewesen sein, als ich von meinen Eltern ein BMX-Fahrrad einforderte. Es hatten ja schließlich alle eins – jedenfalls war das damals meine (extrem subjektive) Einschätzung. Die Wunschliste

wurde natürlich länger, denn alle anderen Kinder hatten außerdem noch Zauberwürfel, Adidas-Schuhe, Walkman und vieles mehr. Manches davon wurde mir erfüllt, aber vieles wurde mir verweigert. Das Argument, auf das ich außer einem festen Aufstampfen mit dem Fuß, begleitet von einem verweilt-herzzerreißenden „Och Mennooo!!!“ kaum noch etwas Sinnvolles entgegen konnte, lautete: „Wenn die anderen jetzt alle in den Rhein hüpfen – springst du dann hinterher? Siehste...!!!“.

Meine Eltern wussten, wie sie meine Teenager-Bedürfnisse bändigen konnten. Denn eigentlich war ich eher ein Einzelgänger und irgendwas in mir wusste wohl

auch, dass ich die oben genannten Gegenstände tatsächlich nur deswegen wollte, weil andere sie hatten.

Einige Jahre später hörte ich das Album „Die 4. Dimension“ von den Fantastischen Vier rauf und runter. Das Stück Nr. 7 darauf trägt den Titel „Ganz normal“. Im Refrain heißt es: „Ist es normal, nur weil alle es tun?“, und als ich dieses Lied zum ersten Mal hörte, wusste ich: meine Eltern hatten recht; ich springe niemandem in den Rhein hinterher – und wirklich vermisst habe ich auch das BMX-Rad nicht!

Heute leiden die meisten Lehrer, Eltern, Fernsehansager und Popstars, von denen ich mich frü-

her noch zu eigenständigem Denken animiert gefühlt habe (z.B. „damit so etwas wie das 3. Reich nie mehr passiert!“), anscheinend unter einer kollektiven „Corona-Normopathie“.

Smudo von den Fantastischen Vier macht keine Normopathie-Protestsongs mehr, sondern (nicht zuletzt um ein wenig auszuschweifen und an diesem Beispiel meine Enttäuschung über einstige Idole zu schildern) verdient an dem ganzen Schwindel auch noch mit, denn er ist an der „Luca-App“ beteiligt. Damit profitiert er an der Veruntreuung unserer Steuergelder! Die fragwürdige Auftragsvergabepraxis der Bundesländer unter Umgehung der Ausschreibungspflicht ist hier auch nur die Spitze des Eisbergs

Linus Neumann vom Chaos Computer Club meint dazu:

„Die zwielichtige Vergabepaxis zeugt bestenfalls von der Strahlkraft des Rappers Smudo, der bisher nicht als Programmierer oder Datenschützer aufgefallen war: Dem Investor der culture4life GmbH, die die Luca-App in Windeseile aus dem Boden gestampft hat, ist es binnen Monaten gelungen, Millionen für ein unreifes und untaugliches Produkt einzuwerben. Dabei vergisst Investor Smudo gern zu erwähnen, dass er mit über 22 % am Unternehmen beteiligt ist, also nicht ohne beträchtlichen Eigennutz für die Luca-App wirbt.“ Selbst von den Gesundheitsämtern und dem Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik kommt massive Kritik.“

Und die Normopathen? Sie schweigen. Aber es soll hier nicht weiter um den Niedergang von Pop-Idolen gehen – über diese herabfallenden Sterne ließen sich

ebenfalls Bücher schreiben. Das Buch, um das es hier geht, schildert eindrucksvoll anhand von zahlreichen Beispielen das krankhafte Angepasstsein in allen möglichen Lebensbereichen. Ich habe in vielen Schilderungen nicht nur mein Umfeld, sondern teilweise auch mein eigenes Verhalten wiedererkannt und darf es nun, dank der Erkenntnisse aus dem Buch, kritisch und lösungsorientiert hinterfragen.

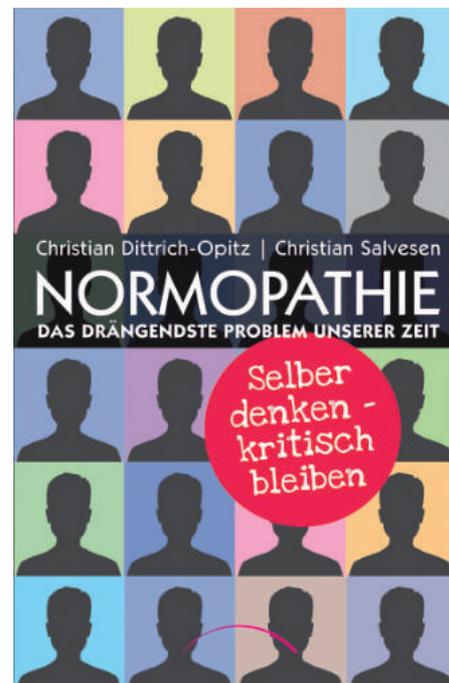
Die Autoren legen aber nicht nur den Finger tief in die unterschiedlichsten Wunden, sondern zeigen Auswege und praktische Übungen, die schnell und einfach in den Alltag integriert werden können.

Der Herausgeber „Kamphausen Verlag“ schreibt im Presstext:

Wie es Ihnen gelingt, frei zu handeln – und Halt in sich selbst zu finden

„Gefangen im eigenen Plan: von dem einzig richtigen Partner, der perfekten Karriere, dem perfekten Ich – einem Leben, entworfen, wie auf dem Reisbrett. Die Vorstellung davon kann ein Gefühl von Sicherheit geben, die innere Gelassenheit, immer eine Idee zu haben; erscheint die Situation auch noch so unwägbare. Wann jedoch wird die Idee, stets der Norm und dem Ideal nacheifern zu wollen, gefährlich? Gibt es einen Moment, der das Gefühl für das eigene Ich und den Blick für das Drumherum verlieren lässt? Stets fremd- und nie selbstbestimmt zu sein. Die Forschung nennt den ständigen Drang zur Anpassung, die Angst davor, abzuweichen: Normopathie. Es ist ein Problem der Gegenwart.“

Die beiden Autoren Christian Salvesen und Christian Dittrich-Opitz geben in ihrem Werk „Normo-



pathie – Das drängendste Problem unserer Zeit: Selber denken – kritisch bleiben“ einen vielschichtigen Einblick in die Perspektiven der Krankheit. Sie beleuchten die Angststörung aus historischem, philosophischem und spirituellem Blickwinkel. Arbeiten verständlich und nachvollziehbar ihre medizinische Seite auf – vor allem jedoch geben sie klar, nachvollziehbar und verständlich Anregungen zum eigenen Handeln.

Das Buch ist so ein Schlüssel zu mehr innerer Ruhe, Selbstbestimmung und dem Gefühl, aus der eigenen Überzeugung heraus durchdachte und wohltuende Entscheidungen zu treffen. Für den Rest Ihres Lebens.“

Die WALNUSSblatt Redaktion spricht eine klare Empfehlung für das Buch aus; wir hoffen, dass es zu mehr gegenseitigem Verständnis und respektvollerem Umgang miteinander sorgt.

AUTOR: Pedro Kraft

Kontakt:
redaktion@walnuss-blatt.de

Unabhängige Nachrichten, gibt es das?

Der neue TV-Sender AUF1 zeigt,
wie es funktionieren kann.



Seit dem 31. Mai 2020 ist der alternative Nachrichtensender AUF1 im Internet verfügbar. Angetreten gegen die Gleichschaltung der Medien und für Freiheit und Selbstbestimmung, hat es sich der Sender zur Aufgabe gemacht, den Menschen eine verlässliche Informationsquelle zu bieten – und sie miteinander zu verbinden.

Ich hatte Gelegenheit, dem Gründer des Senders, Stefan Magnet, einige Fragen zu diesem ambitionierten Projekt und seiner Person zu stellen.

Lieber Herr Magnet, vielen Dank dass Sie sich die Zeit nehmen, uns ein paar Fragen über Sie und ihren Sender AUF1 zu beantworten. Zur ersten Frage möchte ich ein wenig ausholen. Das Internet und besonders YouTube sind voll mit z.T. sehr professionell gemachten Nachrichtenformaten. Zahlreiche Blogger betreiben ihre alternativen Kanäle und die Zugriffszahlen können sich sehen lassen. Unser so genanntes Grundgesetz versichert im Artikel 5, Abs. 1: „Jeder hat das Recht, seine Meinung in Wort, Schrift und Bild frei zu äußern und zu verbreiten und sich aus allgemein zugängli-

chen Quellen ungehindert zu unterrichten. Die Pressefreiheit und die Freiheit der Berichterstattung durch Rundfunk und Film werden gewährleistet. Eine Zensur findet nicht statt.“ Dass der letzte Satz heute leider das Papier nicht wert ist, auf dem er gedruckt wird (egal wie billig das Papier auch sein mag), wissen wir nun leider und nicht erst die „Pandemie“ liefert allerlei Ausreden, warum dieses und jenes keine Beachtung finden sollte.

Aber wir sehen nicht nur durch Ihren Sender, dass es Alternativen zu YouTube und der „vierten Gewalt“ gibt. Odyssee, Trovo, Dlive, Twitch und nicht zuletzt Telegram – um nur einige zu nennen – ermöglichen eine weitgehend zensurfreie Informationsbeschaffung und erfreuen sich stetigem Wachstum. Im Frühjahr tauchte dann, für

mich wie aus dem Nichts, Ihr Sender auf. Besonders überrascht war ich, weil Sie sich, meinem Empfinden nach, in der technischen Umsetzung an den bekannten Mainstream-Medien ausrichten. Nicht zuletzt durch die eigene Erfahrung mit unserem Magazin kann ich mir sehr gut vorstellen, dass diese Professionalität mit hohen Kosten verbunden ist und ein starkes Engagement aller Beteiligten erfordert. **Nun endlich zur Eingangsfrage; etwas zu denken und zu konzipieren ist ja das eine, aber was genau hat den Unternehmer und Journalist Stefan Magnet veranlasst, dieses aufwändige Projekt dann auch tatsächlich zu verwirklichen? Gab es ein Schlüsselerlebnis?**

Stefan Magnet: Die ständige Zensur auf den großen Kanälen

Facebook und Youtube hat uns natürlich schon lange überlegen lassen, dass es hier etwas „Neues“ geben wird müssen. Auch mein Youtube-Kanal mit rund 60.000 Abonnenten wurde immer wieder gesperrt und alle Videos gelöscht. Das Schlüsselereignis war sicherlich der Moment der Ohnmacht im Frühjahr 2021. In Österreich gingen zehntausende Menschen friedlich auf die Straßen und protestierten gegen das immer dreister und sinnfreier agierende Corona-Regime in Wien. Jegliche Evidenz wurde ignoriert und die Zwangsmaßnahmen, wie Masken und Lockdown-Drohungen, wurden durchgepeitscht. Und auf der Straße stellten die Menschen immer wieder die Frage: Wir sind schon so viele. Warum ignoriert uns die Politik? Warum schreiben die Medien so einseitig über unsere Demos und warum wird der Protest per se schlecht geschrieben? Also habe ich ein Video aufgenommen und habe provokant gesagt: „Wir kommen im Widerstand nicht weiter.“ Daraufhin habe ich hunderte von Zuschriften erhalten. Und viele sagten mir ihre Unterstützung zu, wenn wir die Aufklärungsarbeit auf eine höhere Stufe heben, wie ich das formuliert habe. Daraus habe ich dann die Kraft geschöpft, dieses Riesenprojekt innerhalb weniger Wochen mit einem grandiosen Team zu realisieren.

Machen Sie Werbung für Ihren Sender? Und geht die Finanzierung über freiwillige Spenden auf?

Im November 2021 starten wir eine großangelegte Aufklärungskampagne, die aber weniger eine Werbung für unseren Online-Sender ist, als vielmehr eine Aufklärungsbroschüre – von AUF1 zur Verfügung gestellt. Ansonsten verzichten wir derzeit auf Außenwerbung. Unsere Werbung ist unser tägliches Programm. Dass wir das

trotz kleiner Mannschaft durchhalten, darauf bin ich stolz... Wir leben zu 100% von Spenden und lehnen Investoren strikt ab. Der Start, die ersten Monate, haben dank des großartigen Rückhalts der Seher gut funktioniert und wir können wachsen, weil viele Menschen unseren Weg und unsere Arbeit unterstützen wollen. Dafür bin ich sehr dankbar auch demütig, ich habe so einen Rückhalt vor Monaten noch für unmöglich gehalten. Aber natürlich funktioniert unser Betrieb auch deshalb, da der Großteil der Mitarbeiter ehrenamtlich mithilft und auch die Vollzeitkräfte sehr idealistische Gehälter beziehen. Ohne „Überzeugungstäter“, im positiven Sinn, wäre das nicht zu machen, denn mit Aufklärungsarbeit wird niemand reich – was auch nicht sein soll! Überschüsse werden sofort in neue Projekte und weitere Formate gesteckt, nur so kann man wachsen.

Eine Frage zu dem, was man über Sie und ihre politische Vergangenheit im Internet findet, darf nicht fehlen; unsere selbst denkenden Leser sind hier ausdrücklich aufgerufen, nachzuforschen und sich ein eigenes Bild zu machen. Ich möchte gerne vorbehaltlos von Ihnen wissen: Wie reagieren Sie auf den Vorwurf, Sie hätten eine „rechte Vergangenheit“?

Wissen Sie, ich habe schon nach den Anschlägen vom 11. September im Jahr 2001 geschrieben, dass hier etwas nicht stimmt. Und schnell bekam ich als junger Erwachsener das „Verschwörungstheoretiker“-Label verpasst. Ich habe vor mehr als zehn Jahren, als es noch sehr gefährlich war, die Netzwerke und Machenschaften der Herren Rockefeller oder Soros aufgezeigt und kritisiert, habe mich gegen die „Migrations-Waffe“ ausgesprochen, gleichsam aber auch gegen völkerrechtswidrige An-

griffskriege des westlichen Imperiums, wie etwa die unverzeihlichen Verbrechen der Irak-Kriege. Ich war und bin gegen das verbrecherische Geldsystem des Zinses-Zins. Das alles zusammen und unver-schnörkelt ausgesprochen bringt einem schnell den Totschlagebegriff des „Rechtsextremismus“ ein. Durch den konsequenten Vorwurf mir gegenüber, dass ich „rechtsextrem“ wäre, ist aber gleichsam dokumentiert, dass ich seit vielen Jahren – nicht erst seit Corona – kritisch bin.

Der Vorwurf des „Rechtsextremismus“ ist seit Jahren ein Totschlageargument, um Kritiker wie uns kaputt zu schlagen. Das funktioniert aber glücklicherweise jetzt nicht mehr. Diese „Argumente“ wurden zu inflationär verwendet und sind daher abgestumpft. Aber natürlich kann das offizielle Establishment noch Leute in ihrem Einflussbereich damit konfrontieren und schädigen. Ich denke, wer sich mit den Mechanismen beschäftigt, wird auch das durchschauen. Auf der argumentativen Ebene konnten mich diese Kreise nie widerlegen, deshalb wird auf Ausgrenzung und Stigmatisierung gesetzt. Ein logischer Vorgang, leider, oder haben Sie schon einmal einen erfolgreichen Regime-Gegner erlebt, der von der amtierenden Regierung hofiert und bejubelt wird? Das war in der DDR nicht anders, im Kommunismus, eigentlich in keinem System.

Mir ist aufgefallen, dass die alternativen Medien hauptsächlich von Menschen angeschaut werden, die schon länger „die Wahrheit“ suchen und in der Regel sowieso schon ziemlich gut informiert, weltoffen und tolerant sind. Haben Sie eine Idee, wie wir unsere Informations-Blasen aufbrechen können? Oder müssen wir einfach nur geduldiger sein?

Geduld und Konsequenz sind wohl die wichtigsten Eigenschaften, die wir mitbringen müssen. Beobachtet man einen Zeitraum von mehreren Jahren, erlebten wir seit Beginn der Corona-Lockdowns einen beachtlichen Zustrom. Zudem muss man immer wieder die „Blase“ verlassen, in die wir uns gerne komfortabel zurückziehen: Raus auf die Straße, zu den Menschen, in die analoge Welt. Magazine, Zeitungen, Informationsbroschüren: Das soll auch analog verteilt werden, dort, wo es Telegram und andere virtuelle Räume nicht gibt.

Die so genannten „Aufgewachten“ wissen inzwischen, dass es in der Politik und der angeschlossenen Pharmaindustrie wohl kaum um Gesundheit geht. In Ihren Beiträgen schimmert diese Erkenntnis auch immer wieder durch. Glauben Sie denn nicht, dass eine zu große Aufmerksamkeit auf die allgemeine Krisensituation mithilft, die Menschen in einer Art „Angst-Dauerschleife“ zu halten – und damit den Herrschenden und Teilenden in die Hände spielt?

„Wer erkennt fürchtet nicht.“ Das ist ein schöner Satz, den ich gerne immer wieder sage. Es bringt nichts wie der Vogelstrauß den sprichwörtlichen Kopf in den Sand zu stecken, nur weil die Dinge um uns herum unangenehm sind. Es ist meine feste Überzeugung: Die Globalisten wollen in diesen Jahren den Sack zu machen und am Ende dieser dystopischen Transformation steht eine Welt, die sich ein freier Mensch nicht wünschen kann – in der unsere Kinder nicht aufwachsen sollen. Das wird kein Spaziergang und es bringt nichts, die Aufgeklärten jetzt zu ermutigen sich in Gemüsegärten oder Meditationsgruppen zurückzuziehen und die böse Welt da draußen zu ignorieren. Um sich im Inneren zu stärken und in guten

Gemeinschaften Kraft zu tanken? Unbedingt, unverzichtbar! Aber diese Aufgewachten müssen auch nach Außen wirken und ins Tun kommen. Noch ein Spruch...: Wenn die Guten nicht kämpfen, siegen die Schlechten.

Einem weltoffenen Journalisten wird heute einiges abverlangt. Nicht nur, dass man permanent im Fadenkreuz derer steht, die ihre Matrix gegen Störer verteidigen. Sondern besonders auch die Tatsache, dass Sie sich – vermutlich täglich – mit negativen Dingen zu beschäftigen haben. Wie halten Sie Ihre Schwingung hoch? Und reicht die positive Meldung am Schluss der Nachrichtensendung aus, um bei dem ganzen Irrsinn noch in seiner Mitte zu bleiben?

Man muss sich immer wieder erden und muss auch abschalten können. Das gelingt beileibe nicht immer, aber wer sein Wirken wie einen Marathon auslegt, muss sich bei allem Tatendrang die Kräfte einteilen. Mir hilft hier nur eine digitale Auszeit, also Handy und Laptop verbannen, Zeit mit meiner Frau und meinen Kindern, Sport, ein gutes Buch oder manchmal abends ein Glas Wein. Mir ist die Verantwortung mit unserem Sender auch bewusst, daher appellieren wir auch immer wieder an die Eigenverantwortung der Seher und versuchen Hoffnung zu geben. In absehbarer Zeit soll es ein positives Gesundheitsformat geben, wo umfangreich und ganzheitlich und positiv berichtet wird.

Planen Sie, die Themen „Souveränität“ und die rechtlichen und geschichtlichen Hintergründe dazu, besonders die deutschsprachigen Länder betreffend, in Ihren Sendungen zu behandeln?

Natürlich. Wir werden alle heißen Eisen anpacken und so in dieser

Zeit des Umbruchs Stück für Stück die Krusten sprengen.

Ich nehme in den letzten Wochen und Monaten in einigen alternativen Kanälen verstärkt wahr, dass man sich der Geschichte Deutschlands rückbesinnt. Als Impulsgeber erkenne ich hier Menschen wie den Amerikaner William Toel. Und in der letzten Ausgabe haben wir einen Artikel über das spirituelle Vermächtnis des deutschen Volkes veröffentlicht – und damit auch polarisiert. Sind wir denn immer noch nicht in der Lage, uns zu allen positiven Aspekten unserer eigenen Geschichte zu bekennen?

Wenn Sie mit „wir“ die deutsche etablierte Öffentlichkeit meinen, die von Systemmedien, oberflächlichen Taugenichts-Promis und Politdarstellern moduliert wird, dann wird diese Öffentlichkeit niemals in der Lage dazu sein. Nie sein dürfen. Aber abseits dieser peinlichen „Öffentlichkeit“ machen sich immer mehr Menschen auf den Weg zu einer mystischen und spannenden Spurensuche.

Nur in der Rückbesinnung auf unseren ur-heiligen Zustand, wo es noch keine universalistischen Ansprüche gab, sich die Erde Untertan zu machen, sich über die Geschöpfe zu stellen, ... nur eine solche Erinnerung an die unverdorbenen Quellen und eine Inspiration daraus, wird uns zu neuer und gleichsam uralter Erkenntnis führen. Das klingt pathetisch für jene, die sich noch nie damit beschäftigt haben, gewiss... aber dieser Weg ist unvermeidbar und gleichzeitig schön und erhellend. Auch das würde ich im Sender gerne angehen, wenn ich mal mehr Zeit habe...

Spätestens seit Beginn der Coronakrise wird das Netz – vor allem Telegram – mit Nachrichten über gesprengte Tunnel, befreite Kinder,

verhaftete Prominente und noch viel mehr Erstaunlichem geflutet. Regelmäßig wird gemeldet und verbreitet, „Es geht jetzt los!“...

Die Wahrheitsfanatiker übertrifften sich mit Prognosen und Sensationsmeldungen – die am Ende des Tages meist nichts weiter als Märchenstunden sind, und selbst dem siebenstündigen Facebook-Ausfall sind schon wieder nicht die längst angekündigten „10 Tage Dunkelheit“ gefolgt. Teilweise kommt es einem vor, als stellen die Fake-News in den Massenmedien die Blaupause für das so genannte „Q-Narrativ“ dar; man kommt von der einen medialen Fremdbestimmung („Haltet euch an die Maßnahmen, lasst euch impfen und ihr kriegt euer Leben zurück“) in die andere („Haltet durch, genießt die Show, Trump kommt zurück und die SHAEF-Truppen befreien uns“). Viele Menschen organisieren sich, mittlerweile zum Glück z.T. sehr konstruktiv, in Social-Media Gruppen. Aber vor allem dort greift dieser „Bewusstseins-Diebstahl“ noch sehr stark um sich. Bestimmt werden auch Sie damit konfrontiert. Wie gehen Sie mit all dem Info-Krieg um und welche Rolle spielt die Intuition Ihrer Meinung nach?

Das ist tatsächlich oft schwierig, aber man muss eben als Journalist Disziplin halten und darf nicht auf jede Sensationsmeldung aufspringen. Der abenteuerlichste und dümmste Aufruf lautete im ersten Lockdown: „Trump rettet uns, bleibt zuhause! Während wir im Lockdown sitzen, beseitigt Trump mit den US-Truppen den Deep State in der BRD.“ Ich dachte nur: Wie verrückt! Während wir daheim Chips und Pizza fressen, kommt der US-Präsident und löst unsere Sorgen, weil wir zu feig und unfähig sind? Sicher! Man muss realistisch bleiben und eine Rettung von außen wird es gewiss nicht geben.

Ich stelle fest, dass sich viele „virtuelle“ Gruppen in echte verwandeln und gleichgesinnte Menschen sich zunehmend auch physisch verbinden. Könnte man bei aller Dystopie nicht auch eine Gleichung aufstellen, nach der jede Umdrehung der Daumenschraube neuen Rückenwind für die „Erbauer der Neuen Welt“ bedeutet? Mit anderen Worten und frei nach Karl Valentin: Wie zuversichtlich sind Sie, dass es für uns doch nicht so schlimm wird, wie es jetzt schon ist?

Druck erzeugt Gegendruck. Und Kreativität wird nur abgerufen, wenn sie benötigt wird. Gerade unsere kulturelle und räumliche Prägung lässt uns in Notzeiten besonders gut, erfinderisch, kreativ werden. Nietzsche schrieb einmal so treffend: „Wenn je ein Deutscher etwas Großes tat, so geschah es in der Not, im Zustande der Tapferkeit, der zusammengebissenen Zähne.“ Ohne den ganzen Irrsinn der letzten 1,5 Jahre hätte sich soviel Gutes nicht entwickelt, von den Selbsthilfe-Gemeinschaften, den alternativen Wirtschaftsnetzwerken bis hin zu den Lerngruppen für die Kinder. Wo viel Schatten, da ist auch Licht.

Was gibt Ihnen Hoffnung in diesen fordernden Zeiten?

Dass selbst nach dem eisigsten Winter der Frühling wiederkommt und die Knollen tief in der Erde überlebt haben. Die Natur zeigt uns, dass es immer irgendwie weitergeht und in einem neuen Frühling alles erblüht.

Und natürlich aus den vielen tollen Menschen, die ich in diesen Umbruchszeiten kennenlernen durfte. Jeder Mensch, der 30 oder 40 oder 50 Jahre in dieser Zeit gelebt hat und sich mit Nichts beschäftigt hat und dann durch eine Initialzün-

dung zu denken und aufzuwachen beginnt, ist für mich ein Wunder. Ein schönes Wunder, das zeigt, dass überhaupt Nichts verloren ist.

In unserem letzten Heft hatten wir als Leitgedanke die Frage, ob wir schon in zwei unterschiedlichen Welten leben. Kann es sein, dass das, was wir gerade erleben, ein gigantischer und immer schneller ablaufender Läuterungsprozess ist?

Das kann man natürlich nur mutmaßen, aber ja, das könnte durchaus sein...

Zum Schluss noch ein Gedankenspiel; was wäre, wenn die Massenmedien sich plötzlich der Wahrheitsfindung verpflichten würden und in den Nachrichtensendungen und Talkshows säßen keine mutmaßlichen Schwerverbrecher mit ihren Gesinnungsbrüdern, sondern honorige Menschen aus der „alternativen Szene“. Würden Sie sich freuen, wenn man Ihren Nachrichtensender dann bald nicht mehr bräuchte? Womit würden Sie in solch einer Neuen Welt dann Ihre Zeit verbringen?

Ich würde das Regal im Keller aufbauen, das ich meiner Frau schon seit drei Jahren verspreche aufzubauen, „wenn es mal ruhiger wird“...

Vielen herzlichen Dank lieber Herr Magnet für das Interview! Wir wünschen Ihrem Sender weiterhin viel Zuspruch, freuen uns aber auch, wenn das versprochene Keller-Regal bald steht!

AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de

AUF1 können Sie anschauen unter:
<https://auf1.tv>

Wandernde und ortsansässige Seherinnen in frühgermanischen Zeiten

Über die germanischen Völven und Heiden, Bauernaufstände und einige Gründe, warum Frauen als Hexen verbrannt wurden.

Von gelebten matriarchalen und indigenen Menschen wissen wir, wie wichtig es ist, die Ahnen zu ehren. Die germanische Stammeskultur ist die vorrömische indigene Kultur unserer Ahnen im Europa nördlich der Alpen. Lange vor den Römern wanderten unsere Ahnen in unsere heutige Heimat ein. Unser Land wurde von den Römern Germania genannt. Die Germaninnen und Germanen nannten sich und ihr Land selbst niemals so.



Die Quellenlage über das Leben unserer Ahnen ist dürftig und von der römischen Kriegspropaganda schwer beschädigt. Danach taten die Christen ihr übriges. Auf diese Weise verkarstete unser Mutterboden und unsere Wurzeln verkümmerten darin. Um unsere Wurzeln wieder aufzuspüren, begab ich mich auf die Suche nach unserer Geschichte. Dabei fand ich viele spannende Geschichten heraus, die unsere derzeit gültige Geschichts-

schreibung hoffentlich eines Tages revolutionieren wird. In diesem und den kommenden Walnuss-Blättern erzähle ich euch je einen Aspekt.

Warum heißt das Heidentum eigentlich Heidentum?

Nur im Deutschen gibt es diesen Begriff für Andersgläubige. Überall sonst heißt eine für den Eroberer fremde Volksgruppe indigene (einheimische) oder pagane (fremde) Ethnie. Nur im Deutschen gibt es den

RÖMISCHE DENAR-MÜNZE (134-136) Die beiden Seiten der Münze zeigen eine Gegenüberstellung des römischen Kaisers Hadrianus (er regierte 117-136) und einer mit Stab (oder Frame) und Schild bewehrten Germania, eine Mutter, deren vom Stillen hängenden Brüste offen sichtbar sind.

Begriff „Heidentum“, der mittlerweile in andere Sprachen mit aufgenommen wurde.

Heiðr (das ð wird wie das englische th gesprochen) ist die germanische Bezeichnung für Seherin. Es gibt eigentlich zwei Seherinnen-Frauentypen, die Heiðren und die Völven. Beide finden sich in der Edda, ein durch einen irischen Christen aufgeschriebenes germanisches Liederwerk über die nordische Mythologie. Edda wurde dereinst mit

Urgroßmutter übersetzt. Ich habe lange gelesen und geforscht zu der Frage: Was ist der Unterschied zwischen diesen beiden Frauentypen?

Warum heißen sie mal Heidr und mal Völva?

Den Völven wird nachgesagt, dass sie weise Frauen waren, „Seherinnen, die im wunderlichen Aufzug, einen Zauberstab in der Hand, im Lande umherzogen und in den Bauernhöfen einkehrten. Nach allerlei

Zurüstungen und Zauberliedern verkündeten sie von ihrem Zauberstuhle aus den Hausgenossen die Zukunft. Die Sögur [alt-isländische Dichtungen] berichten von dem Treiben dieser weisen Frauen aus den letzten Zeiten des Heidentums. ...“¹

Die in Fellkleidung gehüllten Frauen mit dem langen Stab (Völva = Stabträgerin) galten den Römern und römischen Christen als gefährliche Zauberinnen. Ihr Beinamen war Heidr oder Hexe. Ihr erhöhter Zauberstuhl



DECKBLATT EINER ISLÄNDISCHEN ABSCHRIFT DER SNORRA-EDDA AUS DEM JAHR 1666. Die Edda wurde in altisländischer Sprache im 13. Jh. von dem christlichen Adeligen und Politiker Snorri Sturluson niedergeschrieben.

bzw. ihr hohes Zaubergestell hieß im Germanischen Seiðhjallr. Es wurde von den Gastgebern an einem zentralen Platz im Dorf oder Gehöft aufgestellt. Darauf saß oder stand die Völva, gut sichtbar und hörbar für alle. Von dort sang sie ihre Zaubersprüche und lehrte ihre Kunst. Es heißt: Ihre Kunst bestand in Wahrsagerei. „Der Wahrsagezauber ist zweifellos eine Form von Schamanismus“, schreibt Simek im Lexikon für germanische Mythologie. Dafür gibt es bei den Germanen frühe Belege. Der altgermanische Wahrsagezauber ist kulturgeschichtlich mit dem Schamanismus zahlreicher Völker vergleichbar.¹

Golther schreibt weiter. „Die Völva entstammt dem Riesengeschlecht und so reichen ihre Erinnerungen bis in die Tage der Urzeit, wo allein jene riesischen Urwesen hausten. Sie [die Völva] gedenkt der Schöpfung der Welt...“² Damit spielt er auf die Völuspá an, die „Weissagung der Seherin“, sicherlich das berühmteste Lied der Edda.

Wir dürfen uns ihr Wirken also so vorstellen: Die Völva kam auf ihren langen Wanderungen durch die Weiten der Wälder und Hochebenen in ein Dorf, ging in die Dorfmitte, wo ihr ein hoher Stuhl gegeben wurde, der Seiðhjallr, der Zauberstuhl.



VÖLVAGRAB MIT STAB, FUNDSTÄTTE: ÖLAND, SCHWEDEN. Diese Stäbe werden hauptsächlich in Frauengräbern gefunden. Der Macht symbolisierende Stab gehörte wahrscheinlich einer Völva auf Öland. (de.wikipedia.org/wiki/Klintastab)

Darauf setzte sie sich und dann sang und sprach sie zur Bevölkerung. Sie brachte Nachrichten mit und Heilrezepte, machte spirituelle Arbeit und unterrichtete Groß und Klein in vielfacher Weise.

Ich bin davon überzeugt, dass die wandernden Frauen, die Völven, diejenigen waren, die während der ganzen 550-jährigen Belagerungszeit durch die Römer dafür gesorgt haben, dass die politischen Informationen von Ort zu Ort gelangen konnten. Ihnen und der hochentwickelten Thingkultur dürfte es zu verdanken sein, dass die germanischen Stämme so lange durchhielten im Widerstand gegen die römischen Eroberer, um Kultur und Lebensweise ihrer Großmütter und Väter zu verteidigen. Erst die römischen Christen konnten sie brechen.

Wir müssen uns vorstellen: Es war ja alles Wald. Und die Stämme wohnten sehr weit auseinander. Wie anders als über die Völven hätte Vernetzung passieren können? Die Völven gingen von Ort zu Ort und erzählten: „Da sind die Römer und

dort sind die Römer. Wir müssen Bündnisse schließen!“ Und sie haben die Bündnisse organisiert. Davon bin ich überzeugt, dass sie politisch eine ganz wichtige Rolle spielten. Deswegen sind sie so bekämpft worden.

Die Heiðren hatten nach meinen Recherchen eine andere Aufgabe: Sie waren sesshaft. Sie waren die Hüterinnen der Orte. Die Völven sind gewandert und die Heiðren waren ortsansässig. Sie betreuten vor Ort den heiligen Hag. Der Hag oder Haag war ein mit einem aus Knüppelholz (= Hag) erbauten Zaun umfriedeter Ort. Dort waren die Heiðren Hag-Hüterinnen oder von mir aus auch Priesterinnen, sie waren verantwortlich für diesen heiligen Ort. Deshalb stammt der jüngere Begriff Hexe vom althochdeutschen Hagzissa (Hag-a-zissa/zu(sa)) ab: Die Heiðr war die Zissa oder Zusa vom Hag, die junge und alte Hag-Hüterin. Heiðren waren also Gebietshüterinnen. Mit ihrem Auftrag, das Gebiet zu schützen, standen sie den Erobern entschieden im Weg.

1.: Simek, Rudolf; Lexikon der germanischen Mythologie, S. 357ff
2.: Golther, ebd.



Niedergang und Widerstand

Caesar belagerte die Germanen erstmals 50 v.u.Z.. Danach gab es immer wieder brutale Überfälle durch die Römer, meist aus dem Hinterhalt, oft während heiliger Feste, bei denen keine Waffen getragen werden durften. So fanden zahllose germanische Menschen den Tod.

Die Wendezeit und damit der Niedergang der altgermanischen Kultur begann nach dem Niederschlagen des von der Seherin Veleda angeführten Bataveraufstandes und zeigte seine Fratze im Bau der römischen Mauer (Limes) um 80 bis 200 u. Z., die zahlreiche Stammesgebiete zerschnitt.

In den nun folgenden schwierigen Zeiten, die sich ab dem Beginn der römisch-christlichen Missionierungen noch verschärften, wurde der Einsatz für den Erhalt ihrer alten



Seiðhjallr aus heutiger Zeit, steht im Jammertal in den Wäldern zwischen Kördorf und Roth im Einrich.

Kultur besonders für Thingpriester, Heiðren und Völven immer gefährlicher. Als die stark gewordenen Christen sich mit den politischen Mächten vereinten, wurde das Thingheiligtum zerstört, die Thingpriester verjagt und Heiðren und Völven bezichtigt, des Nachts auf Tieren durch die Lüfte zu reiten im Gefolge der dämonischen Göttin Diana. Was für ein Unsinn, denn Diana kam aus Rom und war hier völlig unbekannt!

Lange noch versahen Heiðren und Völven ihren alten Dienst. Sie trafen sich nun heimlich mit den Menschen der Dörfer, um ihre Gottheiten zu ehren und Widerstand zu planen. Dieser drückte sich in den später als Bauernaufstände bekannt gewordenen zahllosen Rebellionen aus. Die Treffen werden nach wie vor in einem alten Hag stattgefunden haben, die immer auch heilige Thingplätze waren, der Mutter Erde (Erce) geweihte Orte, oft Anhöhen, natürliche Gräben oder Gesteinsformationen, fast immer verbunden mit Wasser- und Quellgebieten. Dort brachten die Menschen seit eh und je ihren heidnischen Gottheiten sowie ihren Großmüttern und Ahnen Trankopfer dar, feierten und vergaßen für kurze Zeit ihr Elend, in das sie von den Fremden und ihren zu Verrätern und Vasallen gewordenen eigenen Leuten gestoßen worden waren. Lange noch in den finsternen Zeiten der Leibeigenschaft wanderten die einst freien Menschen bei

EICHE AUF DEM DISIBODENBERG

Der Disibodenberg, auf dem eine große Klosterruine liegt, und im 12. Jh. Hildegard von Bingen 40 Jahre lang wirkte, war zu vorchristlichen Zeiten ein heiliger Hag. Der Name könnte „Berg der Idisen“ heißen. Idisen waren Zauberkundige und werden in altsächsischen (germanischen) Liedtexten genannt (Merseburger Zaubersprüche).

Vollmond kilometerweit zu diesen Orten, von denen einige uns heute noch als Hexentanzplätze bekannt sind. Dort haben sie sich bis zum Ende des Mittelalters und möglicherweise weit darüber hinaus getroffen und ausgetauscht.

Diese starken Bündnisse unter den Seherinnen, deren Treffen dann ja als „Hexensabbat“ verunglimpft wurden, war eine politische Stabilität im Widerstand. Dieser politische Widerstand führte letztendlich zu den Bauernaufständen, die später als Bauernverschwörungen, Bundschuhbewegung und zu Luthers Zeiten als Bauernkriege bezeichnet wurden. Martin Luther war ein absoluter Gegner der Bauernkriege und in schlüssiger Folge bedingungslos dafür, dass diese widerspenstigen Frauen verbrannt wurden. Zu Luthers Zeiten begann die Hochzeit der



VELEDA UND ROMA aus dem Grafikzyklus von Otto van Veen (1556-1630, NL). Tacitus' nennt Veleda, „die lange Jungfrau (...), die die Rheinwassertrinker verehren“ (Veleda=Seherin). Sie führte den Bataveraufstand gegen die Römer an 69/70. Es kam entgegen dieser romantisierten Darstellung nicht zu einer gleichberechtigten Versöhnung zwischen Veleda und dem röm. Feldherrn Cassius Dio, sondern Veleda wurde in einen Hinterhalt gelockt, gekidnappt und nach Rom verschleppt. Dort, so die römische Propaganda bis heute, soll sie freigelassen worden sein.



NOTGELDSCHEIN 1921-22
Motiv „Flug der Frauen“.

„Frauen-als-Hexenverbrennungen“, die erst nach der Renaissance langsam abklang. 200 Jahre grausamste Verfolgung, vor allem der Frauen¹, zerstörte den Widerstand der Frauen und der einst an die Mutter gebundenen Männer. Danach schämten sich Männer, weich, sensibel und Mutter-söhne zu sein, und Frauen unterwarfen sich dem Machtwort und allen Schandtaten des Mannes schweigend und damit bedingungslos.

Erinnern wir uns: Frauen waren lange der Motor des Widerstands

Unsere Ahnen waren keine Barbaren, sie waren keine stets kriegsbereiten Männer, die allein das Sagen hatten während irgendwo im Hintergrund die Frauen und Kinder lebten und die ganze schwere Hausarbeit verrichteten. Das ist ein total falsches Bild, ein Missbrauch unserer Geschichte für militärische Zwecke, eine Kriegspropaganda der Römer, die bis heute Gültigkeit hat. Es ist eine glatte Lüge.

Hier bei uns gibt es eine lange Tradition, in der Frauen dominant und politisch aktiv waren. Jugendliche Frauen und Männer wuchsen völlig gleichberechtigt auf, wie Tacitus bemerkte. Mit der römischen Kolonialisierung begann eine lange Tradition des Widerstandes, die sich während der brutalen Christianisierung fortsetzte und deren Spuren trotz zahlloser Geschichtsveränderungen in vielen Überlieferungen zu finden sind. Frauen, die nun mal die Großmütter und Mütter der Söhne

und Töchter sind, bleiben für Machthaber immer unberechenbar; denn sie erzogen, wie schon Augustinus beklagte, immer wieder neue Heiden. Tatsächlich erzogen sie immer wieder neue Heiden und Völven und gaben ihnen lange noch ihr altes Wissen weiter. Ihre Dominanz in den Dörfern dürfte so machen Aufstand befeuert haben. Darin liegt ein Grund, warum die Frauen als „Hexen“ verbrannt wurden.

Es gab noch andere Gründe: Die Frauen haben sich gegen die Einführung des Kapitalismus gewehrt. Sie wollten keine Geldwirtschaft. Sie sahen keinen Sinn darin. Sie sehen auch immer noch keinen Sinn drin.

Birgit Weidmann über Frauen-als-Hexenverbrennungen, Völven, Heiden und die Bauernaufstände:
tinyurl.com/seherinnen-yt
(YouTube-Video, Minute 4:00-7:45):

Epilog

Und heute? Wiederholt sich unsere Geschichte heute?

Ich stehe auf einer von Raureif glitzernden Wiese mitten im Wald. Es ist Winter. Es ist Nacht. Über mir blinken und funkeln Abermillionen Sterne. Der Wald um mich herum steht schwarz und schweigend und hebt sich machtvoll ab vom nahen Horizont. Wie lange steht er hier schon? Ich spüre meine Ahnen. Ich fühle ihre Geschichten. Ich weiß nicht, ob ich weinen oder lachen soll.

Um Orientierung flehend blicke ich auf zu den Sternen. Sie blinken und winken, sie lachen und zwinkern mir zu. Ein ewig sich wandelndes Universum. Ein einziger Vers. Nichts und Stille. Weite und Tiefe. Sehnsucht überschwemmt mein Herz: „Ach wenn ich nur wüsste, wo da oben meine Sternenheimat ist.“ Eine leise Stimme spricht: „Flieg!“ – „Willst du mich ärgern?“, denke ich.

Ein glockenhelles Lachen ertönt: „Erinnere dich!“ Ich drehe mich um - doch nichts - ich sehe nichts außer leise schwirrende Silberfäden im Lichte der Sterne.



TATORTKÄSESCHACHTEL
Winternacht mit Vollmond,
Birgit Weidmann.

Alles hat einen Sinn... Ja, gut, ich bin von Blindheit geschlagen. Aber sind das nicht alle Menschen...?

Wärme und ein Verstehen erfüllt mein Herz: Ich bin ihnen so dankbar, den Alten, den Uralten, unseren Großmüttern, diesen Großen Müttern der längst vergangenen Zeit, die ihr Leben einsetzten, damit wir es einmal besser haben sollten. Darin liegt jetzt unsere Verantwortung.

AUSZUG aus einem Interview zwischen Nana Sturm und Birgit Weidmann auf dem Youtube-Kanal Matriwssen, exzerpiert von Dagmar Margotsdotter für die Mutterlandbriefe² 23, S. 33f, hier überarbeitet von Birgit Weidmann für das WALNUSSEblatt.

Kontakt:
www.neuwagenmuehle.de

Bücher:
www.neuwagenmuehle.de/Publikationen/show/16

1.: 75% Frauen, 25% Männer wurden gefangen, gefoltert und verbrannt.
2.: matriacon.net/materialien/die-mutterlandbriefe/



KUNST AM LABYRINTH (LI SHALIMA) AUF DEM GELÄNDE
DER NEUWAGENMÜHLE IM JAMMERTAL/KÖRDORF

Die Einsamkeit der Mütter stärkt den patriarchalen Kapitalismus

Nachdem ich in der ersten Ausgabe über die Arbeit mit der Bedürfnisplatte geschrieben habe, und darüber, wie hilfreich es sein kann, wenn wir in unserer Kommunikation echte authentische Bedürfnisse von unseren Werten und Strategien zu ihrer Erfüllung unterscheiden, nachdem ich dann im zweiten Heft über den Himmel auf Erden, die Stille unterm Stuhl, die Nahen Feinde und das Labyrinth geschrieben habe, möchte ich nun etwas zu dem Begriff MATRIARCHAT schreiben. Denn immer noch kursieren zu viele Missverständnisse darüber, was mit dem Begriff »Matriarchat« tatsächlich gemeint ist.

Außerdem hängt das, was ich heute als Übungsmethode zur Genesung von Patriarchose bezeichne und anbiete, damit zusammen, dass ich in der Zeit von 2002 an über zehn

Jahre lang, zuerst als Assistentin und dann als Dozentin, im Leitungsteam der Akademie ALMA MATER tätig war, in der ich auch die Ausbildung zur Kulturreferentin für Matriarchatskunde absolviert habe. In dieser für mich sehr besonderen Zeit hatte ich die Möglichkeit, mich sehr intensiv mit den Fragen auseinander zu setzen, welche Strukturen eigentlich für die fortschreitende Zerstörung unserer eigenen Lebensgrundlage, unserer MUTTER ERDE verantwortlich sind. Und ich bin der Frage nachgegangen, wie wir das, was wir von friedlichen Menschen und matriarchal lebenden Völkern lernen können, auch in unserem eigenen Alltag umsetzen können. Denn, wie sich schnell herausstellte, können wir ja Ihre Lebensformen nicht einfach mal so eben 1:1 übernehmen, selbst wenn wir das wollten. Und selbst wenn wir es tun wür-

den, dann wären wir noch lange nicht matriarchal. Es muss also einen anderen Weg geben. Um eigene Lösungen zu entwickeln, ist es sehr hilfreich, tiefer zu verstehen, was ein Matriarchat ausmacht, und warum matriarchale Menschen wie beispielsweise die Mosuo, ihre traditionellen Familienformen in der Mutterlinie pflegen und unbedingt erhalten wollen.

Erster Schritt: sprachliche Irrtümer beseitigen

„Matriarchat“ heißt nicht „Frauenherrschaft“, so wie es oft als Gegenpart zum „Patriarchat“ interpretiert wird, was ja, wenn wir es korrekt übersetzen, ursprünglich auch nicht „Männerherrschaft“ heißt, auch wenn es in seiner Konsequenz dann letztendlich dazu geführt hat.

Arché heißt ursprünglich „Anfang“ und wird erst sehr viel später als „Herrschaft“ verwendet. Die Übersetzung des Begriffs Matriarchat als „am Anfang die Mutter“ wird vor allem von Heide Göttner-Abendroth vertreten, die seit den 1980er Jahren die moderne Matriarchatsforschung maßgeblich geprägt hat. Sie hat viele wissenschaftlich fundierte Bücher dazu herausgegeben, seit 2003 mehrere Weltkongresse organisiert und geleitet und durch ihre Reisen dazu beigetragen, dass wir heute den wesentlichen Unterschied zum Patriarchat auch durch reale Beispiele belegen und besser verstehen können. Siehe hierzu auch die Filme von Uschi Madeisky, „to-mult&töchter“.

Nehmen wir das Wort Matriarchat auseinander, Matri heißt »die Mutter« und arché heißt »am Anfang«, dann bedeutet Matriarchat = „Die Mutter am Anfang“. Oder wie Heide Göttner-Abendroth es schreibt „Am Anfang die Mütter“. Im Umkehrschluss heißt dann, Patri = der Vater, Patriarchat „Der Vater am Anfang“. Daraus wurde dann die „Vaterherrschaft“, die sich am deutlichsten in den großen Weltreligionen widerspiegelt, in denen das Bild der Naturreligionen von einer liebenden Mutter Erde, die uns nährt, durch einen herrschenden und auch strafenden Vater im Himmel ersetzt wurde.

Der Kampf um eine geschlechtergerechte Teilhabe innerhalb dieser Vaterherrschaft führt uns nicht zurück ins Matriarchat. Denn alles, was wir uns innerhalb dieses Systems erwirken, das kann nur ein Naher Feind sein, solange das System nicht verändert wird. Solange unsere Lösungen System immanent bleiben, kommt auch immer dasselbe dabei heraus. Denn wir können ein Problem nicht mit denselben Mitteln lösen, die es verursacht haben. Das tun wir aber all zu oft, und zwar auf fast allen Ebenen, ob das die Gewalt-

prävention in der Schule ist – die Schule an sich ist strukturelle Gewalt – oder die Bekämpfung der Naturzerstörung, unter anderem mit Natur unverträglichen Technologien, ob es die militärischen Antworten auf Terrorismus sind, die zur Entwicklung immer vernichtenderer Waffen führt oder das Gesundheitswesen, oder die Sozialpolitik.

Deshalb halte ich das Thema Matriarchat für sehr wichtig. Das tiefere Verständnis darüber könnte hilfreich sein, die Lebensformel wieder mit einem anderen Vorzeichen zu versehen. Ich bin sicher, dass wir dann zu ganz anderen Lösungen finden werden. Und mit mir meine ich nicht nur Frauen, denn auch das ist ein Missverständnis, das ich oft höre. Nein, es sind nicht nur Frauen am Matriarchat beteiligt, sondern Männer **und** Frauen, und es geht allen Geschlechtern in diesem System besser. Mütterliches fürsorgliches Verhalten, sei es anderen Menschen oder einfach allem Leben und der Natur schlechthin gegenüber, ist ja nicht geschlechtsgebunden. Übrigens sind im Patriarchat auch alle Geschlechter mit daran beteiligt, zumindest heute, dieses System zu festigen, anstatt es aufzulösen.

Schaue ich bei Wikipedia nach, finde ich folgende Übersetzung: Das Substantiv archē hängt mit dem Verb ἄρχειν árchein zusammen, dessen Grundbedeutung „anfangen, die Initiative ergreifen, der Erste sein, vorangehen“ ist. Einer macht den Anfang, andere schließen sich an und folgen nach. Der Erste, der vorgeht und an dem die anderen sich orientieren, ist dann der Anführer, der befiehlt. Er ist also nicht nur zeitlich, sondern zugleich auch dem Rang nach der Erste. Daher hat árchein auch die Bedeutung herrschen. Demgemäß ist mit archē all-gemeinsprachlich meist der Anfang von etwas gemeint, also das zeitlich Erste, und in politischem Zusam-

menhang die Herrschaft im Sinn von „erster Platz“. Der philosophische Sprachgebrauch verbindet diese beiden Aspekte.

Man sieht, woher die Missverständnisse kommen. Das eine ist die Wortbedeutung, das andere ist die Erfahrung. Das, was wir kennen, ist, dass derjenige, der vorne weg geht, herrscht. Es ist derjenige mit dem meisten Geld und mit der größten Fähigkeit zum Machtmissbrauch. Im Matriarchat ist es die Person, die am meisten natürliche Autorität bekommt, und das nicht nur, weil sie die erste ist, die morgens aufsteht und auch diejenige, die am Abend den letzten Rundgang durchs Haus macht, sondern weil sie diejenige Person ist, die am besten für alle sorgt. Es ist diejenige, die sich am gütigsten verhält, die am weisesten handelt und am gerechtesten verteilt. Herrschaft wird im Matriarchat vermieden, es ist sogar verpönt.

Moderne Matriarchate

Dritter Irrtum: Es gäbe keine Matriarchate und Kriege hätte es immer schon gegeben, das gehöre halt zum Menschsein. Das stimmt nicht.* Besonders gut erforscht und vielfach beschriebene Matriarchate, sind die Mosuo, ein unabhängiges Volk, mit einer Bevölkerungsgröße von 40.000 Menschen, das am Lugusee im Südwesten Chinas lebt, und die Minangkabau, eine Ethnie auf der indonesischen Insel Sumatra, die mit über drei Millionen Angehörigen die größte bekannte matrilineare und matrilokale Kultur weltweit ist. Bei Ihnen und auch bei allen anderen Völkern, die heute als Matriarchat bezeichnet werden, können wir vor allem eines beobachten: das Wohlergehen der Mütter steht an erster Stelle. Die Mütter sind also der Anfang, denn so sagen und wissen es diese Menschen: „Wenn es den Frauen und wenn es den Müttern gut geht, dann geht es allen Menschen gut.“ Es

* Hierzu empfehle ich – neben vielen anderen – Harald Haarmann, „Die Donauzivilisation“ Verlag C.H Beck

gibt also heute noch viele real existierende Menschen, die uns das Matriarchat vorleben. Und es gibt inzwischen sehr viele archäologische Belege dafür, dass es auf dem gesamten Erdball und auch über einen sehr langen Zeitraum friedlich lebende Menschen gab. Das wohl berühmteste Beispiel ist die Ausgrabungsstätte in Çatalhöyük in Anatolien.

Warum aber werden die matriarchalen Kulturen bis heute so stark bekämpft? Auch am Anfang eines jeden menschlichen Lebens steht eine Mutter, denn ohne eine gesunde Frau, die uns geboren und genährt hat, gäbe es uns heute überhaupt nicht. Je besser diese Frau, die wir unsere Mutter nennen, selbst genährt war, umso souveräner und liebevoller wird sie uns versorgt und behandelt haben. Und umso besser wir als Kind von ihr behandelt worden sind, umso resilienter werden wir heute sein. Oder eben gerade nicht, wenn sie uns unter schwierigen Umständen geboren und aufgezogen hat. Und das ist ja heute leider sehr gut erforscht wie sich die Traumata der Eltern auf ihre Kinder übertragen, und zwar nicht nur direkt durch ihr Verhalten, sondern auch durch die epigenetische Vererbung. Was mit der Psyche ihrer Kinder passiert, wenn Mütter in Einsamkeit, in Armut und nicht selten mit häuslicher Gewalt leben müssen, wenn die Mütter traumatische Kriegserlebnisse hatten, wenn sie körperlich, geistig und seelisch unterernährt sind, das wissen wir heute aus der modernen Psychologie. Und deshalb kann man es nicht oft genug wiederholen, nicht die Mütter sind daran schuld, wenn immer wieder neue traumatisierte Generationen heranwachsen, sondern die Umstände, in denen Frauen Gewalt erfahren und in denen Mütter immer wieder mit gutem Willen versuchen, ihre Kinder gesund aufzuziehen und dann meist doch genauso scheitern wie ihre vorangegangene Generation. Ich möchte sogar behaupten, dass

es nicht besser wird, sondern dass dies ein fortschreitender, schleicher Prozess ist, mit dem sich die epigenetischen Traumata im morphogenetischen Feld der Menschheit (als Gesamtheit) anreichern. Wenn ich eines gelernt habe, dann ist es das, das eigene Scheitern nicht mehr persönlich zu nehmen. Sondern stattdessen die Systeme genauer anzuschauen, die Gewalt verursachen. Dadurch bin ich weniger streng und wohlwoller mit mir selbst und auch mit anderen geworden. Das macht die Genesung von Patriarchose leichter. Es gibt weniger Widerstand.

Brüderlichkeit beginnt
im Kinderzimmer

Ein wichtiger Vorteil des Zusammenhalts in einem über die Mutterlinie verbundenen Klans ist: Die Trennung zweier Liebender hat keinerlei Auswirkung auf das Wohlergehen der daraus hervorgegangenen Kinder. Es gibt keine Scheidungswaisen, kein Gerangel um das Sorgerecht der Kinder, auch keinen emotionalen Druck und auch keine sexuellen Übergriffe auf Frauen und Kinder. In einem matriarchalen Haushalt sorgen die Brüder und Schwestern füreinander, die Brüder unterstützen die Kinder ihrer Schwestern, das verdiente Geld bleibt im Haushalt der Mutter, alle versorgen gemeinsam die Alten und Kranken. Pflegeheime, welcher Art auch immer, sind nicht notwendig. Auch eher verpönt. Die Kinder werden von klein auf darin bestärkt zusammen zu bleiben. Situationen, die zu Neid, Eifersucht und Konkurrenz führen, werden vermieden. Auch Überforderung einer einzelnen Person, an der alles hängt, gibt es eher nicht. Es sind immer genügend Menschen für die Kinder da. Dafür sorgen sie, indem zum Beispiel die Frauen mit Unterstützung ihrer Blutsfamilie die Verantwortung für ihre eigenen Schwangerschaften übernehmen. Sie sind sehr darum bemüht, dass sich die Anzahl der

Menschen unterschiedlicher Generationen immer die Waage hält, überhaupt, dass alles immer im Ausgleich und in der Balance bleibt.

Dadurch, dass die leiblichen Väter nicht zur Verantwortung gezogen werden müssen, bleiben die erotischen Liebesbeziehungen frei von Alltagsorgen und dem alltäglichen Überlebenskampf. Unter diesen Umständen halten sie oft sehr lange. Es ist aber nicht das Ziel. In erster Linie geht es um die Freiheit durch Freiwilligkeit.

Schwesterschaft beginnt mit der
Liebe zur eigenen Mutter

Nicht die Ablösung von der eigenen Mutter, wie es uns in jeder Therapie geraten wird, ist das Heilmittel. Ganz im Gegenteil. Eine gute Beziehung zur eigenen Mutter ist sogar förderlich für Beziehungsfähigkeit ganz generell, vor allem die unter Frauen. Ein Konkurrenz freier, liebevoller Umgang unter Frauen ist sehr befriedend für eine Gemeinschaft. Jede/r kann also bei sich selbst beginnen, um diesen ewigen Kreislauf der innerfamiliären Kriege zu durchbrechen, die uns Menschen nur schwächen und zu allzu willigen Konsumenten machen. Wir können uns mit der eigenen Mutter versöhnen und die Beziehung zu unseren Töchtern und Enkeltöchtern stärken. Die meisten Therapieformen, die ich kennengelernt habe, sollten mich fit machen, besser im Patriarchat überleben zu können und mir dabei helfen, weniger dagegen zu rebellieren. Aber die Matriarchatsforschung hat mir gezeigt, dass ich das Patriarchat, diese Lebensformel, die mit einem falschen Vorzeichen versehen ist, und die deshalb zu Leid führt, nicht unterstützen kann. Die Versöhnung mit meiner eigenen Mutter hat mich weiter gebracht, wenn auch woanders hingeführt. Also ich bin dadurch eher noch weiter weg gerückt, und falle dadurch noch weiter her-

aus aus diesem System. Und ich frage mich, wie können Menschen die Idee des Matriarchats und des Urmütterlichen Prinzips, also die Idee eines mütterlichen Denkens und Handelns in einem ganz allgemeinen Sinne, überhaupt zulassen, wenn sie im Unfrieden mit ihrer eigenen Herkunft sind?

Vierzig Tage lang kann eine junge Mosuofrau mit ihrem neugeborenen Kind im Zentrum des Hauses sitzen und sich ganz auf die Bedürfnisse ihres Säuglings einstellen. Das stärkt die Mutter-Kind-Bindung. Und dabei wird die junge Frau von allen anderen unterstützt und versorgt. Immer steht Essen für sie bereit und sie ist niemals allein. Wenn Kinder von klein auf miterleben, wie die eigene Mutter von allen geachtet, versorgt und geliebt wird, dann stärkt das auch ihr eigenes Selbstwertgefühl. Sie ist doch der Stamm, von dem wir nicht weit fallen. Kinder lernen durch Nachahmung, also wachsen sie selbstverständlich in diesen respektvollen Umgang mit älteren und jüngeren Menschen hinein. Pubertäre Schwierigkeiten gibt es in einem matriarchalen System so gut wie nie. Warum auch sollten junge Menschen gegen eine Familie rebellieren, in der alle ihre Bedürfnisse, immer alters- und geschlechtsspezifisch, respektiert und unterstützt werden?



Hier ist Mutterland

Durch den Zusammenhalt einer matriarchalen Mehrgenerationen Familie und durch die Freiheit in den Liebesbeziehungen, oft bezeichnet

als „Besuchsehe“ (beispielsweise bei den Mosuo), werden also Scheidungswaisen, Gewalt und sexuelle Übergriffe auf Frauen und Kinder, Mütter-Armut und auch Pflegeheime jeglicher Art vermieden. Die Menschen bleiben freiwillig zusammen, nicht weil sie es müssen, nicht weil man es so macht, sondern weil es sich bewährt hat und weil jede/r darin geborgen und gleichzeitig frei ist.

Die Wahrung von Autonomie bei gleichzeitiger Verbindlichkeit der Beziehungen ist für mich heute ein hoher matriarchaler Wert. Unabhängigkeit und Verbindung zu gewährleisten, ist die eigentliche Aufgabe eines matriarchalen Klans. Denn die auf erotische Anziehung begründete Kleinfamilie, egal ob hetero oder homosexuell, führt in den meisten Fällen am Ende zu Abhängigkeit und Unsicherheit. Die Bedürfnisse nach Autonomie, Sicherheit und Verbindung können auf Dauer in solch einem kleinen Zusammenhang nicht erfüllt werden. Und dazu fehlt auch die soziale Kontrolle eines Klans, die Frauen, Kinder, und natürlich auch die Männer, vor Gewalt schützt.

Freiheit entsteht durch Wahrung der erfüllten sensitiven Phasen, d.h., sie können besser erfüllt werden, wenn niemand allein für ein oder mehrere Kinder zuständig ist. Je mehr verwandte Menschen sich verantwortlich fühlen und das auch verbindlich sind, umso freier sind die Einzelnen in der Ausübung ihrer alters- und geschlechtsspezifischen Bedürfnisse. Das führt dazu, dass die Alten entspannt für die Kinder da sein können, ohne den Druck zu haben, etwas aus der verpassten Jugend nachholen zu müssen. Und die jungen Menschen können gut für die Alten sorgen, wenn sie dafür nicht auf ihre altersgerechten Bedürfnisse verzichten müssen, was gelingen kann, wenn diese Aufgabe auf viele Menschen aufgeteilt ist. Jede/r ist

zur rechten Zeit am rechten Platz. Alles bedingt sich gegenseitig.

Wie können auch wir matriarchale Werte wiederbeleben?

Da wir es nicht anders kennen, also, dass die Person, die vorne weg geht, auch herrscht, und Herrschen heißt, dass sie eher eigenmächtige Entscheidungen trifft, anstatt die Meinung der gesamten Gemeinschaft zu vertreten, kommt es natürlich schnell zu solchen Missverständnissen, ein Matriarchat sei – im Umkehrschluss zum Patriarchat – Frauenherrschaft. Matriarchate zeichnen sich aber dadurch aus, dass sie egalitär sind, also Herrschaftsfrei und dass Entscheidungen im Konsens entschieden werden. Wir kennen das gar nicht, können es aber üben, beispielsweise in Gesprächskreisen, mit Verhandlungen am runden Tisch, mit Hilfe eines kreisenden Redestabs, mit dem systemischen Konsensieren* und mit dem aktiven Zuhören. Letzteres bedeutet ungeteilte, unbewertete Anteilnahme an dem, was unsere Mitmenschen bewegt. Und das ist ein sehr berührender Anfang mütterlichen Wohlwollens. Was können wir noch tun? Wir können uns über Bedürfnisse verbinden, darüber sprechen und über hilfreiche Strategien nachdenken und austauschen. Und wir können lernen, Bedürfnisse miteinander zu verhandeln, anstatt über Strategien zu ihrer Erfüllung zu streiten. Damit entwickeln wir ganz automatisch nach und nach matriarchale Werte, weil sich unsere innere Haltung verändert und weil wir beginnen, sie ganz selbstverständlich in unserem Alltag praktisch umzusetzen. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass wir im Kreis bleiben, das heißt, dass niemand herrschend vorne weg geht. Fragen, die uns alle betreffen, können wir beantworten, in dem wir sie in den Raum stellen und dann einen Redestab solange kreisen lassen, bis sich ein Konsens herausgebildet hat,

* Erich Visotsching und Siegfried Schrotta

mit dem alle mitgehen können. Dabei steht jeder Beitrag als Geschenk und gleichwertig neben allen anderen.



Selbstfürsorge als Voraussetzung für Mitgefühl

Wenn ich mir das Wort MATRI anschau, dann steckt darin der Urlaut MA, wie in MAMA = Ma, Mam, die Brust (in Mammografie), und TRI für die 3, „Aller guten Dinge sind DREI“ wie Sonne, Mond und Erde, ELE, MEN und TAR, ein Dreiergespann, oder besser Gestirn, das Leben möglich macht? Ist TRI, die DREI, also etwas ganz elementares für unser Leben hier auf der Erde? Ein Dreibein ist der sicherste Stand auf unebenem Boden. Aus den drei Grundfarben »ROT-BLAU-GELB« lassen sich alle anderen Farben mischen. Wir kennen die drei Wünsche einer Fee aus den Märchen. Die drei Jungfrauen gibt es mit unendlich vielen Namen in fast allen Kulturen. Wurzel-Stamm-Krone, Blüte-Frucht-Same, um nur ein paar der Ringel-Ringel-Reihe, wir sind der Kinder Dreie zu nennen. Es lohnt sich, dem mal auf die Spur zu gehen. Ich persönlich übersetze das Wort MATRI-arché gerne als ein System, in dem die Mutter MA-TRI, die nicht nur gebiert, sondern auch ernährt, wie Mutter Erde, also als Mutter im Sinne von »elementarer Nahrung«, die am Anfang aller unserer Entscheidungen steht. Und unter elementarer Nahrung verstehe ich dabei nicht nur die körperliche, sondern auch die geistige und die emotionale Nahrung, eben rundherum alles für den Körper, den Geist

und die Seele. Eine rundum ausgewogen erfüllte Platte* ist also das Ziel und ein matriarchaler Wert. Nach guter gehaltvoller Nahrung für einen gesunden Körper, für eine unversehrte Seele und einen reichen, bewussten Geist zu streben, und das möglichst für alle ... könnte das ein Weg zurück ins Matriarchat sein? Jede/r kann zuerst einmal bei sich selbst anfangen und dafür sorgen, dass die eigene Platte* ausgewogen erfüllt ist.

Was wir in den Matriarchaten beobachten, ihre egalitäre Sozialkultur, ihre Einstellung zur Ehe, ihre Familienstruktur, ihre freie Kindererziehung, ihre Spiritualität, das Konsensprinzip für alle ihre Entscheidungen all das sind ihre Strategien, mit denen sie sich darum bemühen, möglichst ausgewogen die Bedürfnisse aller zu erfüllen. Denn das ist die Voraussetzung für Frieden, einem Frieden durch Zufriedenheit und Souveränität jedes Einzelnen. Es sind die Strategien, für die sie sich entschieden haben, unter Umständen, wie gesagt, weil sie sich über einen langen Zeitraum gut bewährt haben.

Wenn wir tiefer verstehen, dass das, was wir bei anderen beobachten, ihre persönlichen Strategien sind, mit denen sie versuchen, möglichst viele Bedürfnisse für möglichst viele Beteiligte zu erfüllen, brauchen wir nicht mehr darüber zu richten. Es ist dann nicht mehr wichtig, ob uns gefällt was und wie es andere machen, wir müssen es nicht mehr als richtig oder falsch einstufen, wir müssen es auch nicht mehr moralisch und ethisch bewerten, denn wichtig allein ist das Ergebnis. Wir haben und nehmen uns das Recht, andere, uns persönlich entsprechende Strategien zu entwickeln, mit denen wir zu demselben Ergebnis kommen. Und dann sind auch diese genauso richtig. Wenn sie funktionieren und nicht statisch

werden. Statisch bedeutet, dass Dinge auch dann noch vehement vertreten werden, wenn sie schon lange nicht mehr hilfreich sind, oder wenn keiner mehr ihren Ursprung und Sinn versteht. Denn das Ergebnis sollte immer sein, dass möglichst viele, im Idealfall alle Menschen, ein erfülltes Leben führen können, und das im Einklang mit allen anderen Menschen und auch mit allen anderen Lebewesen. Und das können wir überprüfen, wenn wir eine Einigkeit darüber finden, was authentische Bedürfnisse sind und was sie von Suchtdruck unterscheidet. Dann tragen unsere unterschiedlichen Werte und Strategien zu ihrer Erfüllung zu Diversität und Kreativität bei, anstatt uns voneinander zu trennen. Eben genau so, wie es Mutter Erde, wie es die Natur macht, immer mit ein und demselben Ziel, nämlich ein leichtes, gelungenes, erfülltes Leben zu führen. Das zeigt sich in ihrer ursprünglichen Artenvielfalt, die wir Menschen aber nun nach und nach zerstören. Und diese Degeneration ist inzwischen nicht mehr nur auf unsere Mitgeschöpfe bezogen, sondern auch auf uns selbst. Denn auch wir Menschen domestizieren uns selbst nach und nach zu einer Art Massen-Monokultur.

Matriarchale Menschen sind resilienter gegen Konsumsucht

Gut gebundene Kinder sind weniger Sucht anfällig. Vorgelebte funktionale Familien mit tragenden Beziehungen sind die erste und die beste Schule für eine friedfertige nächste Generation. Wahre Brüderlichkeit und gute Schwesternschaft beginnt in der Familie. Gute verwandtschaftliche Beziehungen sind eine starke Kraft. Sie geben uns emotionale Heimat und die Wurzeln, die wir benötigen, um sicher zu fliegen. Kinder brauchen Vorbilder, um Kommunikation zu lernen. Also jede Menge Menschen, die miteinander reden, und die im besten Falle Be-

dürfnisse miteinander verhandeln, anstatt sich über Strategien zu streiten. Denn Kinder schauen sich alles bei uns Erwachsenen ab.

Sie tun nicht das, was wir ihnen sagen, dass sie tun sollen, sondern sie machen genau das, was wir selbst tun.

In einem Haushalt, in dem es nur zwei Erwachsene gibt, von denen die eine Person vielleicht noch viele Stunden außer Haus arbeitet, ist das nicht einzulösen. Und friedlich wird es auch im Kinderzimmer nicht zugehen, wenn diese zwei Personen dann noch zwei „Liebende“ sind, die permanent übermüdet und überfordert miteinander streiten und aus Hilflosigkeit herumschreien. Im Gegenteil, dann werden auch die Kinder nur gelernt haben miteinander zu streiten und herumzuschreien. Und später? Dann streiten sie sich um das Erbe. Und anstatt einen großen starken Haushalt zusammenzuhalten, zerfallen wir in immer kleinere Monokultur-Stückchen, sprich in das kleinste Teichen an Familie, das überhaupt möglich ist, in eine überforderte alleinerziehende Mutter mit einem Kind. Bei wem und welche Kommunikation kann sich ein Kind in diesem System anschauen?

Matriarchat bedeutet heute für mich, dass zuerst einmal dafür gesorgt wird, dass es den Müttern gut geht. Und dafür braucht es auch finanzielle Lösungen, damit Frauen nicht mehr abhängig sind von einem (unter Umständen gewalttätigen) Mann, der das Geld nach Hause bringt. Unseren Kindern, der nächsten Generation zuliebe sollten die Frauen auch nicht mehr durch Doppelbelastung in Burnouts geraten müssen. Des Weiteren ist matriarchal für mich, dass wir uns darum

bemühen, als Schwestern und Brüder in Liebe verbunden zu sein, frei von Eifersucht, Neid, Missgunst und Konkurrenz. Dazu ist es hilfreich, eine gewaltfreie, Bedürfnis orientierte, wertschätzende Sprache zu üben. Eifersucht und Neid sind keine schlechten Eigenschaften, sondern schmerzhaft Gefühle, die uns, wie Seismografen, auf unerfüllte Bedürfnisse hinweisen. Dieses Denken fördert einen ganz anderen Umgang mit unseren eigenen, aber auch mit den Gefühlen unserer Kinder und auch allen anderen Mitmenschen. Ich unterscheide heute nicht mehr zwischen gut und böse, falsch oder richtig, sondern beurteile Dinge fast nur noch in hilfreich, weniger hilfreich und gar nicht hilfreich. Auch das macht sehr viel aus.

„SO VIEL WIE NÖTIG, UM ZU
KÄMPFEN OHNE ZU HASSEN
UND SO WENIG, WIE MÖGLICH,
UM BESTEHENDES AUFZULÖSEN,
OHNE ZU ZERSTÖREN.“

Luisa Muraro

Matriarchal bedeutet für mich auch, dass sich die Kinder frei entfalten können, dass sie ihren authentischen Bedürfnissen und sensiblen Phasen entsprechend unterstützt werden und dass ihnen ihre natürlich gegebene intrinsische, wissbegierige Motivation nicht mehr mit Bewertungen zerstört wird. Dafür ist es hilfreich die verwandtschaftlichen Beziehungen zu pflegen oder auch Freundschaften, durch die wir unseren Kindern viele verschiedene verbindliche Bezugspersonen anbieten können. Kinder, die in einem Gewalt freien System, frei-willig das lernen können, was ihnen gerade entspricht,

wachsen zu selbstbewussten, friedlichen, eigenmächtigen Menschen heran. Jedes System, das manipulativ Konkurrenzdenken fördert, ist subtile Gewalt. Zurück ins Matriarchat bedeutet für mich also in erster Linie, dass wir gewaltfreie Systeme entwickeln, das heißt für mich unter anderem, dass wir auch über Familienmodelle nachdenken, in denen die erotische Liebe frei ist von Alltagsorgen und Existenzängsten und in denen innerfamiliäre Fürsorge für die Alten, die Hilfebedürftigen und Kranken übernommen werden kann, ohne dass einzelne Personen ausbrennen. Das ist notwendig, damit wir die Pflegeheime, und zwar vom Waisenhaus bis hin zum Altersheim, abschaffen können. Denn hier geschieht sehr viel subtile Gewalt und unnötiges Leid für alle Beteiligten, also nicht nur für die Bewohner*innen, sondern auch für die unterbezahlten Pflegekräfte.

Ich möchte behaupten, dass in der Heilung unseres Familienlebens die Heilung der Menschheit beginnt. Denn die Familie ist der Beginn* und zwar entweder allen Elends und Leids oder aller Freude und sozialen Intelligenz. Und dies liegt auch in unserer eigenen Hand. Unsere eigenen Strategien zur Erfüllung unserer Bedürfnisse können wir verändern. Hier haben wir tatsächlich Macht, die Eigenmacht, mit der wir tatsächlich nachhaltig etwas verändern können. Anmerkung: Und übrigens, die meisten authentischen Bedürfnisse lassen sich nicht mit Konsumgütern erfüllen.

Das Bild für »Matriarchat«, das ich gefunden habe und mit dem ich am besten ausdrücken kann, was »matriarchal« für mich bedeutet, und zwar als eine übergeordnete Philo-Sophia (im Sinne von Liebe

* Familie als Beginn (k)ein Vergleich von Fricka Langhammer, Christel Göttert Verlag

Autonomie	Sicherheit	geistige Anregung
Erholung	Liebe	körperliches Wohlbefinden
Kreativität	Sinn	emotionaler Ausgleich

DIE PHILOSOPHIE IST: JEDE/R MENSCH BENÖTIGT EIN MÖGLICHSST AUSGEWOGEN ERFÜLLTES MAGISCHES QUADRAT, UM WIRKLICH SOUVERÄN UND INNERLICH FREI IM EINKLANG MIT ALLEM ANDEREN LEBEN ZU KÖNNEN.

	Kreativität			Erholung			Autonomie	
	Sinn			Liebe			Sicherheit	
	Emotionaler Ausgleich			körperliches Wohlbefinden			Geistige Anregung	

zur Weisheit), ist ein Sudoku aus neun Grundbedürfnissen anstatt Zahlen. Jeder Mensch hat dieselben Bedürfnisse. Das ist das, was uns alle miteinander verbindet. Wir können die authentischen Grundbedürfnisse unter den neun wichtigsten Oberbegriffen zusammenfassen und dann in das magische Quadrat, es ist das kleinste Sudoku, eintragen. Pro Person ein Quadrat, aneinandergereiht. In einem Matriarchat sind wir darum bemüht, dass es allen gleichermaßen gut geht, das heißt, dass in einem größeren Sudoku jede Reihe aufgeht. Es geht nicht um Perfektion, sondern um ein (göttliches) Ideal als Ziel, das uns, in dem Wunsch es zu erreichen, bewegen sollte. Die Menschheit hatte schon viele große Ziele und davon Dinge, die fast unmöglich erschienen, erreicht. Warum also nicht auch dieses? Die Intelligenz dazu hätten wir doch, oder etwa nicht?

Weiterführende Literatur findet man u.a. im Christel Göttert Verlag, Rüsselsheim. Zwei Bücher aus diesem Verlag kann ich als „Einstiegsdroge“ wärmstens empfehlen: »Am Herdfeuer, Aufzeichnungen einer Reise zu den matriarchalen Mosuo« von Dagmar Margotsdotter, und »„Familie als Beginn“, (k)ein Vergleich« von Fricka Langhammer.

AUTORIN: Li Shalima

ÜBER DIE AUTORIN

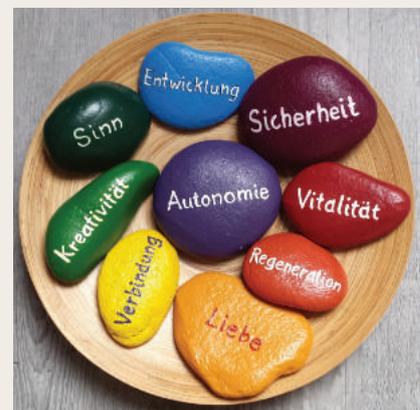
Li Shalima

Kommunikationstrainerin, Künstlerin, Kulturreferentin für Matriarchatskunde. Aufgewachsen in Westberlin erlebte ich eine schwierige Kindheit und Jugend in einer typischen Kleinfamilie aus einem Ehepaar mit fünf Kindern, die 1961 durch den Mauerbau in Berlin vom gesamten verwandtschaftlichen Rest (d.h. von den Großeltern, Onkeln, Tanten, Cous*inen und Freund*innen der Familie) getrennt worden ist. Heute sehe ich einen Zusammenhang zwischen politischer Macht und persönlicher Dramatik als eine sich immer wieder bedingende Wechselwirkung. Ich unterstütze Menschen darin, wieder in ihre Eigenmacht zu kommen.

www.lishalima.jimdofree.com

Alphabet für erfülltes Leben

www.werstschaetzende-sprache.jimdofree.com



Konfliktbewältigung geht auch anders...

Ein äußerst interessantes Beispiel hierfür bietet uns die traditionelle Kultur der südafrikanischen Babemba.

Man staunt, wenn man erfährt, wie christlich inspiriert und psychologisch klug in diesem Volksstamm von jeher vorgegangen wird, wenn eines ihrer Stammesmitglieder in irgendeiner Form „schuldig“ wurde. Unsere angeblich so zivilisierte westliche Welt könnte viel von diesen einfachen Menschen lernen, bei denen das heilende Prinzip der Liebe noch aktiv gelebt wird.

Wenn ein Stammesmitglied der Babemba eine Verfehlung begangen hat, wird es auf den Dorfplatz geführt. Das Dorfmitglied wird nicht daran gehindert, wegzulaufen. Es setzt sich also freiwillig diesem „Versöhnungstribunal“ aus. Alle im Dorf hören auf zu arbeiten und versammeln sich um den „Angeklagten“. Dann erinnert jedes Stammesmitglied – ganz gleich welchen Alters – die Person, die sich verfehlt hat, daran, was diese in ihrem Leben bereits Gutes getan hat. Wie es bei einem afrikanischen Palaver üblich ist, wird alles, woran man sich in Bezug auf diesen Menschen erinnern kann, in allen Einzelheiten dargelegt. All seine positiven Eigenschaften, seine guten Taten, seine Stärken und seine Güte werden dem „Angeklagten“ in Erinnerung gerufen. Alle, die den Kreis um ihn herum bilden, schildern diese Punkte in aller Ausführlichkeit.

Die positiven Geschichten über diese Person werden mit absoluter Ehrlichkeit und großer Liebe erzählt. Es ist niemandem erlaubt, seine Erfahrungen mit dem Schuldiggewor-

denen zu übertreiben. Alle wissen, daß sie nichts hinzuerfinden dürfen. Niemand ist bei dem, was er sagt, unehrlich oder sarkastisch. Es handelt sich schließlich um ein Zeremoniell, das man traditionell heilig hält.

Dieses wird so lange fortgeführt, bis jeder im Dorf mitgeteilt hat, wie sehr er diese Person als Mitglied der Gemeinschaft schätzt und ehrt. Darum kann dieser Vorgang auch mehrere Tage dauern. Am Ende wird der Kreis geöffnet, der Betreffende wieder in den Stamm aufgenommen und ein frohes Fest gefeiert.

Wir entdecken in dieser Zeremonie nur Vergebung und den Wunsch nach Integration. Alle Mitglieder des Stammes werden daran erinnert, daß durch Verzeihen die Möglichkeit gegeben wird, die Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft loszulassen. Der Mensch in der Mitte wird nicht länger als schlecht bewertet oder gar aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Stattdessen wird er daran erinnert, wie viel Liebe, Güte, Größe und Stärke in ihm steckt, so daß er es doch gar nicht nötig habe, falsche und der ganzen Gemeinschaft schädliche Haltungen beizubehalten...

Was könnten wir Europäer doch von dieser Form der „Konfliktbewältigung“ lernen. Loben statt zu kritisieren. Lieben statt zu verurteilen. Und vergeben – statt den „Gefallenen“ für alle Zeiten zu stigmatisieren und auszugrenzen. Natürlich ließe sich ein solches Zeremoniell nicht

eins zu eins auf unsere Gesellschaft übertragen, und es wäre auch nicht für jedes „Verbrechen“ angebracht – der Grundgedanke jedoch spricht für sich: Großzügigkeit versöhnt und schenkt dem „Schuldiggewordenen“ einen neuen Anfang. Kleinliches Abstrafen isoliert den Schuldigen und verhindert einen wirklichen Neubeginn.

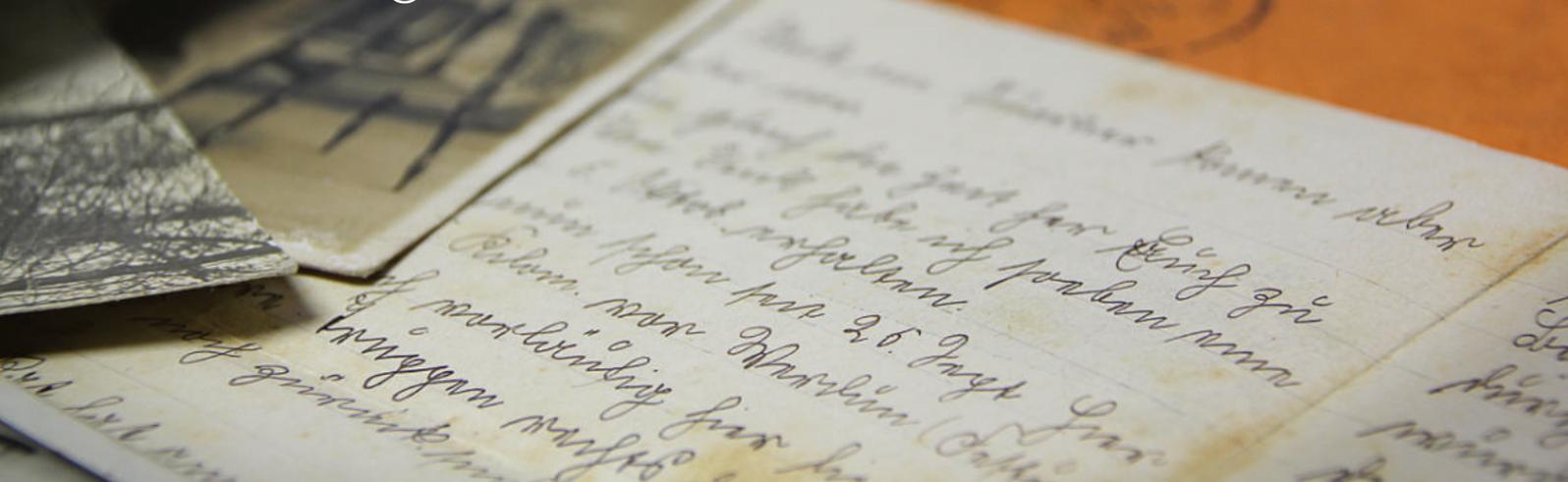
Unsere Welt ist voller Konflikte. Und die alten Lösungsstrategien haben ausgedient, denn sie verstärken diese Konflikte nur. Umso mehr sollten wir nach neuen Wegen suchen. Das „Versöhnungstribunal“ der Babemba könnte eine Inspiration sein, daß es auch anders geht.

Beginnen könnte man in der Familie oder im eigenen „Stamm“, also in der überschaubaren Gemeinschaft, in der wir den Großteil unseres Lebens verbringen. Diese neue Kultur der Liebe könnte etwas in uns zum Vorschein bringen, das seit Jahrtausenden – hinter den kalten Verstandesmauern eingekerkert – auf seine Befreiung wartet: den neuen Herzensmenschen! Ein Wesen, das die Welt nachhaltig verändern würde.

Abdruck mit freundlicher Genehmigung der Zeitschrift NATURSCHECK
www.naturscheck.eu

DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN
NATURSCHECK

Taschenherz, Gedankengarten und Laubgesäusel...?



Die verlorenen Worte

„Sprache stärkt die Identität eines Volkes – so sollte es zumindest sein: Von Generation zu Generation werden Sprüche, Lieder, Sagen, Märchen und Erzählungen überliefert, die ein Volk untrennbar mit seiner Heimat und seinen Wurzeln verbinden. Es sind zudem besondere Wörter, die unsere Urgroßeltern noch kannten und durch die sich die Seelen der Deutschen auf Herzesebene miteinander verbinden konnten.“

Mit diesen einführenden Worten schickt sich ein Projekt an, der deutschen Seele ihre verlorengangenen Wörter zurückzubringen.

Seinerzeit forderte Winston Churchill „**die schonungslose Zerstörung deutschen Lebens und der deutschen Kultur**“, und leider hatte er zahlreiche Fürsprecher. Mit den Auswirkungen beschäftigen sich immer mehr Historiker in erfreulicher Offenheit, und vieles deutet darauf hin, dass hunderte oder gar tausende deutsche Wörter nicht bloß „verloren“ gegangen sind, sondern bewusst beseitigt wurden. Sprachwissenschaftler reden gerne davon, dass Sprache sich „weiter-

entwickelt“. Höre ich mich draußen um, stelle ich aber leider oft das Gegenteil fest. Die Jugend gebraucht Ausdrücke wie „Alter“, „Digger“, „Schwör“ und „Wallah“, die Erwachsenen plappern antrainierte Fachausdrücke wie „Inzidenz“, „Booster“ und „Sale“ (was vor nicht allzu langer Zeit noch „Winter- oder Sommerschlussverkauf“ hieß) nach.

Dieser sprachlich-kognitive Schlamassel wäre, vorsätzlich herbeigeführt, tatsächlich eine heimtückische und beispiellose Untat! Und nicht etwa ein deutscher Historiker, sondern ein Amerikaner namens William Toel ist es, der trotz seines fortgeschrittenen Al-

ters seit vielen Monaten durch unser Land tingelt und nicht müde wird, die Verbrechen der Alliierten gegen die Deutschen anzuprangern und uns auffordert, wieder in unsere Kraft zu kommen. Der Professor für Ökonomie, Finanzwirtschaft und Marketing bekundet offen seine Liebe zu Deutschland und hat gemeinsam mit seiner Frau Lisa das Projekt „Die verlorenen Worte“ ins Leben gerufen.

Als ich durch Zufall vor einigen Monaten eine Ankündigung dieses Projektes auf YouTube sah, war meine Reaktion äußerst positiv. Was es hier wohl alles zu entdecken geben würde? Und würde sich damit die

Degeneration unserer Sprache (und verbunden damit auch der beklagenswerte Zustand unserer Gesellschaft) vielleicht sogar rückabwickeln lassen?

Um das einzuschätzen ist es gegenwärtig zu früh, denn noch wird gesammelt. Auf Dachböden, in Schubladen und Kellern, in alten Gedichten und Liedern oder im Gespräch mit den Großeltern suchen nun Menschen im ganzen Land und darüber hinaus nach Wörtern, die sie nicht mehr kennen und vielleicht noch nie in ihrem Leben gelesen oder gehört haben.

Die deutsche Seele lebt!

Es wird geschätzt, dass bis zu 2.000 deutsche Wörter verschwunden sind. Laut Prof. William Toel findet nach wie vor eine systematische, psychologische Kriegsführung gegen „das Deutsche“ statt. Das Ausdünnen unseres Sprachschatzes ist eine Komponente davon. Das, was wir in groben Zügen als Entnazifizierung kennen, war laut der These von Herrn Toel eine bewusst herbeigeführte Manipulation und sollte die Deutschen um ihr Selbstbewusstsein und die eigene Identität bringen. Verarmt die Sprache, so verarmen Geist, Seele und Empathie. Jeder von uns kennt die gefühlte Ohnmacht, wenn man „sprachlos“ ist und einem „die Worte fehlen“. Ein prominenter deutscher Politiker sagte einmal: **„Ich wusste mit Deutschland nichts anzufangen und weiß es bis heute nicht.“** Dieses Zitat zeigt sehr offensichtlich die Auswirkungen der mutmaßlichen „Psy-Op“ (Psychologische Operation) gegen das deutsche Volk.

Die Kommunikation untereinander wird durch einen eingeschränkten Wortschatz erheblich erschwert. Verwenden wir Wörter, deren vielfältiger Bedeutung wir uns nicht mehr gewahr sind, macht es die Sa-

che auch nicht leichter. So ist z.B. das Wort „Gemüt“ im Laufe der Zeit sehr eindimensional geworden. Mit diesem Begriff konnte man einst auf mehrschichtige Weise die Gesamtheit aller Empfindungen und Gedanken des Menschen, seinen Charakter und das Wesen, seine Seele, das Herz, die Gefühle, Empfindungen und Stimmungen – also den Menschen als Ganzheit – beschreiben. Heute „schlägt“ uns etwas aufs Ge-

müt, woraufhin wir es uns auf der Couch „gemütlich“ machen... Gemüt ist aber in Wahrheit das, was den Unterschied zwischen Leib und Seele in unserem Innersten ausmacht. Und nicht zuletzt trägt es auch das Wort „Mut“ in sich.

Die vermeintliche „Weiterentwicklung“ der deutschen Sprache hin zu mehr Anglizismen und Fremdwörtern hat dafür gesorgt,

„Deutsch – eine wunderbare Sprache, von der ich – ohne deshalb andere Sprachen herabsetzen zu wollen – behaupte, daß sie bis in die allerfeinsten Kapillaren der menschlichen Seele vorzudringen vermag. Überlassen wir diese Sprache, die auch unsere Mutter ist, diesmal nicht wieder Deutschlands potentiellen Verderbern! Verteidigen wir sie!“

Ralph Giordano (*1923), deutscher Journalist, Publizist, Schriftsteller und Regisseur

„Man hat die Sprache das Herz des Volks und die Sprichwörter die Adern genannt, die das Blut nach allen Theilen des Körpers leiten, um dadurch ihre Wichtigkeit in dem geistigen Leben eines Volks zu bezeichnen. Ihre Bedeutung und ihr Werth ist auch bei allen Völkern und zu aller Zeit erkannt worden, wenn auch oft genug Perioden eingetreten sind, in denen ihnen in der Literatur nicht die gebührende Aufmerksamkeit gewidmet worden ist.“

Ich will hier nicht von der Wichtigkeit und Bedeutung des Sprichworts ausführlich reden und das wiederholen, was von andern bereits besser gesagt worden ist; nur daran erinnern will ich, wie keine Erzeugnisse des menschlichen Geistes die Aufmerksamkeit der Gebildeten mehr erregt haben als gerade die Sprichwörter, weil sie die Farbe und den Charakter des Volks an sich tragen und Kenntniss von dessen Sitten und Gebräuchen, wie von dessen Art zu sehen und zu fühlen geben; wie sie nur die Art und Weise enthüllen, wie die Völker anschauen und denken, während die Geschichte uns mehr die äussern Beziehungen eines Volks zeigt, und sich mehr mit dem Charakter der Privatpersonen und ihres Einflusses auf die Nation beschäftigt.

Da die Sprichwörter das Product des Volksgeistes sind und dieser nimmer zu schaffen aufhört, so muss die Literatur, wenn sie nicht absterben soll, mit dem Volksmunde in steter Verbindung bleiben, d.h. aus ihm sich ergänzen.“

Auszug der Vorrede von Friedrich Wilhelm Wander in seinem Wörterbuch „Das Deutsche Sprichwörter-Lexicon“, Band 1, veröffentlicht im Jahre 1866

dass sie zunehmend technisch, materiell und eindimensional, seelenloser und beliebiger wurde. Die Verarmung des eigenen Sprachschatzes führt langfristig zum Verlust der Identität und des Selbstwertgefühls.

Dieses Schicksal mag unsere Sprache in besonderem Maße betreffen, aber wir sind längst nicht das einzige Volk, das dahingehend Federn gelassen hat.

Die Franzosen haben – im Gegensatz zu uns – immer wieder dafür gekämpft, dass ihre Sprache erhalten bleibt. Man hat sich dort für eine Mindestquote französisch-sprachiger Musik im Radio eingesetzt und auf vielen Werbeplakaten werden englische Begriffe mit ihren französischen Übersetzungen ergänzt.

Warum also „E-Mail“ und nicht „E-Post“, warum machen wir lieber „Events“ als „Veranstaltungen“? Warum heißt es „Meeting“ – könnte man sich nicht genauso gut „treffen“? Wir essen „Cornflakes“, trinken einen Kaffee „to go“ und fahren mit dem „SUV“ (Sports Utility Vehicle) per „Stop and go“ durch die „Rush-hour“. Die Kinder „zocken“ nach der Schule (wenn sie nicht gerade mal wieder zum „Home-Schooling“ verdonnert wurden, um mithilfe des „Social Distancing“ die „Curve“ zu „flatten“) ein paar neue „Games“, während die „Play-“, „Watch-“ oder irgendeine andere Hinterlist sie schleichend ihrer wahren Identität beraubt und allmählich ihre Wurzeln abkappt.

Die Arbeitsgruppe „Die verlorenen Worte“ hält dagegen. Die Teilnehmer versuchen, die gefundenen Wörter und Wortbedeutungen wie-

der in unseren Alltag einzubeziehen – und sie dadurch zu neuem Leben zu erwecken. Ihre Arbeit teilt sich auf in unterschiedliche Bereiche wie in erster Stelle die tiefgehende Recherche nach den verlorenen Begrifflichkeiten, die Dokumentation der Forschungsergebnisse oder die Betreuung von Kanälen in den sozialen Medien sowie das Pflegen der Internetseite. Die ausfindig gemachten Wörter werden, so ist es geplant, zu gegebener Zeit in einem Buch und anderen Medien veröffentlicht.

DIE SPRACHE IST DAS HERZ
DES VOLKS UND DIE
SPRICHWÖRTER SIND DIE ADERN,
DIE DAS BLUT NACH ALLEN
THEILEN DES KÖRPERS LEITEN.

Friedrich Wilhelm Wander

Die WALNUSSblatt-Redaktion bleibt im Kontakt mit den Wortfinderrinnen und wird in künftigen Ausgaben eine Auswahl an wiedergefundenen Wörtern und ihre jeweilige Bedeutung veröffentlichen. Wir haben uns leider bereits an viele Reformen gewöhnt, werden aber in Zukunft kritisch hinterfragen, ob wir beispielsweise das „scharfe S“ nicht zu leichtfertig aufgegeben haben, oder ob das „F“ wirklich immer ein guter Ersatz für das „Ph“ ist. Ziehen wir also für heute einen Schlußstrich (anstatt eines Schlusstriches) und „tümeln“ noch ein wenig Deutsch...

Hier eine kleine Auswahl an wiedergefundenen Worten:

weiland (irgendwann einmal, einstmals, in früherer Zeit)

Zwielichtstunde (Abenddämmerung)

frühgefurcht (in jungen Jahren durch Falten älter aussehend)

grimmschnaubend (vor Wut bebend, was sich in der Sprachäußerung widerspiegelt)

blinkerblank (etwas ist so glatt, daß es in der Sonne glänzt)

ergötzlich (erheiternd, erfreulich, vergnüglich)

prangen (die eigene Schönheit darstellen, prahlen; auffällig seine Pracht entfalten, Eindruck machen)

der Harm (Leid, Kummer, Kränkung; anhaltender Gram)

immerdar (bezeichnet eine Zeitdauer deren Ende nicht absehbar ist, oder auch etwas in ferner Vergangenheit Liegendes)

verdämmern (allmählich dunkel werden; übertragen: keinen klaren Gedanken mehr fassen können)

kraftdurchsprüht (energiegeladen, mit Tatendrang beseelt)

stieben (fortwirbeln, umherwirbeln, sprühen, wie Staub umherfliegen, schnell laufen; rennen wie der sprichwörtliche Wirbelwind; Staub, Dampf, Qualm, Dunst erzeugen)

wohlfeil (billig, niedriger im Preis als der eigentliche Wert des Gegenstands)

herzschneidend (herzkränkend, d.h. höhrend, verspottend)

säuseln (leise rauschen, zart rascheln; „angesäuselt“: leicht angetrunken, beschwipst)

sachten (von „sacht“ abgeleitet: lindern, mildern, mindern)

gemeinbar (gemeinsam, gemeinschaftlich)

zürnen (das Empfinden von Zorn, Wut, Entrüstung, Erbitterung, plötzlich entstandenem Unwillen, Heftigkeit, Grimm)

sinnen (nachdenken, grübeln; gehen, reisen, wandern, streben, verlangen, wahrnehmen, merken, verstehen; seine Gedanken oder Begierden (planend) auf etw. richten)

gernschön (schön sein wollen)

der Atemverkäufer (Schmeichler, Schönschwätzer)

die Mutterwürde (die Mutter achten, schätzen)

irrschweifig (in die Irre schweifend)

hochachtungsvoll (achtungsvoll, ergeben, ehrfürchtig)

der Abendschein (Abendröte, Abenddämmerung)

mißfarbig (undefinierbare, hässliche Farbe)

die Ruschelei (Unordnung, Schlamperei, Fahrigkeit, Schussligkeit)

unvordenklich (sehr weit zurückliegend)

sommerfreudig (Freude am Sommer verspürend)

herzallerliebste (süß, herzlich, wonnig)

die Tausendlust (sehr große Lust)

wunderleise (erstaunlich oder verwunderlich leise oder einfach nur sehr leise)

der Stutzer (Geck, Schnösel, Herumtreiber; aber auch „Kleiderstutzer“: in modischer Kleidung gehen)

sänftiglich (behutsam, auf sanfte Art)

herzdurchglüht (entflammtes liebendes Herz, wie von Glut durchflutet)

herzensleise (leise in das Herz rührende Art)

zauberisch (zauberkräftig, traumhaft, charmant)

die Lobjauchzung (Verkündung von Lob, jauchzend)

die Traumseele (eine Traumseele, die nur in der Nacht erwacht und spricht)

wunschgestillt (im Zustand der Wunscherfüllung)

fürderhin (fernerhin, weiter fort in die Zukunft, *in posterum*)

muttersternallein (mutter-seelenallein, sehr alleine sein)

stillverträumt (verträumt und still zugleich)

herzverzaubert (durch ein Herz verzaubert – ja, so kann man sich fühlen...)

sonnenschwer (von intensivem Sonnenschein erfüllt: „... und die Luft ist sonnenschwer“)

Ein weiteres schönes Beispiel ist das Wort „wallen“:

Das Tätigkeitswort **wallen** hat zwei Bedeutungen, die anscheinend etymologisch nicht miteinander verwandt sind. Zum ersten bedeutet es „sprudeln, bewegt fließen, im Winde flattern“, von ahd. *wallan*:

„aufwallen, sieden, kochen, aufbrausen, hervorsprudeln“.

**„Walle! walle!
Manche Strecke,
Daß zum Zwecke,
Wasser fließe,
Und, mit reichem, vollem Schwalle
Zu dem Bade sich ergieße.“**

(Johann Wolfgang von Goethe, Ballade „Der Zauberlehrling“, 1797)

Zum zweiten bedeutet „wallen“ auch „von Ort zu Ort ziehen, auf der Walz sein, wandeln“ – daher leitet sich das heute noch gut bekannte Wort „wallfahren“ ab. Die Grundbedeutung „von Ort zu Ort ziehen“ überwiegt in der älteren Sprache; ahd. *wallōn*: „wandern, reisen, wandeln, ziehen, pilgern, gehen, umhergehen, umherziehen, fortschreiten, sich ausbreiten“.

**„Wallfahrer ziehen durch das Tal
mit fliegenden Standarten.
Hell grüßt ihr doppelter Choral
den weiten Gottesgarten.“**

**Wie gerne wär' ich mitgewallt,
ihr Pfarr' wollt mich nicht haben!
So muß ich seitwärts durch den Wald
als rüdig Schäflein traben,
valeri, valera, valeri, valera,
als rüdig Schäflein traben.“**

(Joseph Victor von Scheffel, 3. Strophe des Frankenlieds, 1859)

AUTOR: Pedro Kraft
Co-AUTORIN: Wortfinderin Eva

**Das Projekt
„Die verlorenen Worte“:
www.verloreneworte.de**

Wir sind Sam & Daniel

Ich bin Sam

Zumindest findet ihr mich unter diesem Spitznamen bei Mittelerde.TV und anderen medialen, kreativen Aktivitäten. Diesen Namen habe ich vor vielen Jahren, in meiner Jugend sozusagen, mit auf meinen weiteren Lebensweg bekommen. Für mich hat dieser Name eine wertvolle Bedeutung. Kurz gesagt, ich mag ihn und stelle mich deshalb auch so vor.

Schon seit einigen Jahren darf ich mich unter anderem als Autorin an verschiedenen Projekten und Themen betätigen. Worte sind etwas Wunderbares, und das geschriebene Wort ist dazu noch etwas, das bleibt. Für das WALNUSSblatt darf ich mich nun gemeinsam mit Daniel, meinem Frühstückspodcast-Partner, hier in einer Kolumne regelmäßig austoben. Meinen Gedanken freien Lauf lassen und Themen beleuchten, die mich beschäftigen. Dinge, die ich mit Gleichgesinnten teilen möchte.

Aus diesem Grund ist für mich die Zusammenarbeit mit dem WALNUSSblatt ein großartiges Geschenk – und auch gleichzeitig für alle Menschen, die sich darüber weiter miteinander verbinden können. Ein elementares Thema meiner Arbeit ist die „Vernetzung“, das Miteinander. Nicht nur laut gedacht in unserem Podcast, oder hier in Schrift und Form, sondern gelebt durch viele weitere Aktivitäten, die ich mit Daniel und anderen Partnern kreative und Menschen dazu einlade.

Was mich beschäftigt? Worüber ich am liebsten schreibe? Es sind die eigentlich ganz normalen Geschichten des Lebens. Von Gesund-

heit (mit einem ganzheitlichen Blick) über Ernährung, Lebensformen und Lebensgemeinschaften, bis hin zur Bildung und die Frage, was ist gut ist für unsere Kinder. Hier und da ein wenig philosophieren und den spirituellen Geist pflegen. Eben vieles, was uns Menschen im Alltag so begleitet... Ich mag es, Experten zu befragen und mir viele Impulse aus diversen Richtungen zu holen, um dann vielleicht etwas ganz Eigenes daraus zu entwickeln.

Die unterschiedliche Perspektive und der individuelle Geist jedes einzelnen Menschen ist für mich grundsätzlich sehr wertvoll – und der gegenseitige Austausch für den aufmerksamen Mitmenschen immer mit einer Erkenntnis verbunden. Schlussendlich geht es ja auch für jeden von uns darum, seinen eigenen Weg zu beschreiten und sich souverän bewegen zu können.

So soll auch unser Frühstückspodcast „Guten Morgen 7.01“ ein Impulsgeber sein, in einem kurzweiligen, freudvollen und motivierenden Format. 17 knackige Minuten mit Nachrichten, Tipps für den Alltag, Schätzen rund um Gesundheit, Bildung und Menschen.

Auch wenn im kleinen Nachrichtenteil nicht alles erhellend sein mag, ist es unser Ziel, die Zuhörer trotzdem positiv weiter durch die Sendung zu begleiten. Wir möchten Perspektiven aufzeigen und die Menschen anregen, ihren Weg souverän und glücklich zu gehen.

Übrigens – ihr findet mich auf YouTube und Telegram unter dem Suchbegriff „SAM Soul & Mind“. Schaut dort gerne mal vorbei!



Ich bin Daniel.

Was sind überall für tolle Menschen unterwegs. Natürlich gab es, bevor Sam und ich hier nun schreiben, ein Gespräch mit Pedro, dem Herausgeber dieser Zeitschrift. Es ist schon spannend, wie in diesen Zeiten des Umbruchs die kreativen Menschen zueinander finden. So inspiriert und ambitioniert wie Pedro mit uns sprach, so sehr haben Sam und ich uns in ihm wiedergefunden.

Dieses Leben ist ein Geschenk. Jeder Moment ist eine Gelegenheit. Zu erfahren und verstehen, wer wir wirklich sind, was wir wollen, das ist der uns alle verbindende Gedanke auf dieser gemeinsamen Reise.

So gestalten Sam und ich auch unsere Arbeit. Neben unserem „Frühstückspodcast – GUTEN MORGEN 7:01“ stehen wir sowohl separat als auch gemeinsam vor der Kamera und arbeiten mit großartigen Menschen an unseren Medienprojekten. Das Magazin „WALNUSSblatt“ gehört nun dazu.

Wenn wir zur Frühstückszeit über die Zustände unserer Zeit witzeln, dann spielen viele Themen eine Rolle, die sich auch hier, auf den Seiten dieses Magazines, wiederfinden. Gesundheit, Ernährung, Bewusstsein, unsere Herkunft und Geschichte und das Miteinander, all das scheint der freie Geist als essentiell zu betrachten.

Können wir uns noch vorstellen, dass Menschen Zeitschriften kaufen, die nichts als Promi-Klatsch und Tipps für die nächste Diät enthalten? Nein. Warum nicht? Weil nichts davon uns wirklich selbst betrifft. Weil dies für unser reales Leben gar nichts bedeutet, keine Lösungen für uns bereithält. Hier jedoch geht es um Lösungen, geht es um unser Leben.

Ich bin so dankbar, dass ich diesen Weg der Erkenntnis gehen darf. Und es macht mich glücklich, dass nun so viele – und täglich werden es immer mehr und mehr – ihren Weg gehen und den meinen dabei kreuzen. Je weiter man geht, um so spannender wird die Reise.

Bei unserer Medienarbeit begegnen uns ganz viele jener Menschen, die sich auf ihre Reise gemacht haben. Die Inspiration, Mentor – und einzigartig sind. Diese Menschen nehmen wir mit in unsere Artikel, hier im WALNUSSblatt.

Einer unserer Gäste ist Andreas Ludwig Kalcker.

Ein eloquenter, engagierter Mann, der mit einem großen Herzen für die Menschen agiert. Er ist bekannt durch seine Forschung an CDS/CDL, das in seiner Wirkung brillante Lösungen nicht nur in der Corona-Thematik bietet, sondern weit darüber hinaus ein Produkt ist, das jeder zuhause haben sollte.

In seinem neuesten Buch fasst er das „heiße Eisen Corona“ mit seinen vielen Wirren nicht nur an, sondern zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf, mit denen wir Krankheiten wie Covid endlich „Aufwiedersehen“ sagen können.

Frage: Was ist eigentlich CDS/CDL – für alle, die nun ihren ersten Kontakt mit diesem Produkt haben.

Andreas Ludwig Kalcker: CDS ist eine konzentrierte wässrige Lösung von 0,3 % (3000 ppm) Chlordioxidgas, die kein Natriumchlorit (NaClO₂) enthält und relativ pH-neutral ist. Es wird 10 ml mit 1 Liter Wasser verdünnt und ergibt 0,003 % (30 ppm) in 10 Einzeldosen von 100 ml pro Stunde als Tagesdosis (= 3 mg ClO₂ pro Dosis). Die therapeutische Wirkung von Chlordioxid ist auf seine pH-Selektivität zurückzuführen. Das be-



ANDREAS LUDWIG KALCKER

deutet, dass dieses Molekül dissoziiert und Sauerstoff freisetzt, wenn es mit einer anderen Säure in Kontakt kommt. Bei der Reaktion wird es in Natriumchlorid (Kochsalz) umgewandelt und setzt gleichzeitig Sauerstoff frei, der wiederum die vorhandenen Krankheitserreger (schädliche Keime) mit saurem pH-Wert oxidiert (verbrennt) und sie in alkalische Oxide („Asche“) umwandelt.

So gibt Chlordioxid bei seiner Dissoziation Sauerstoff an das Blut ab, ebenso wie die Erythrozyten (rote Blutkörperchen) nach dem gleichen Prinzip (dem so genannten Bohr-Effekt), das für den Säuregehalt selektiv sein soll. Wie Blut setzt Chlordioxid Sauerstoff frei, wenn es auf Säure trifft, entweder durch Milchsäure oder durch die Säure des Erregers.

Seine therapeutische Wirkung beruht unter anderem darauf, dass es die Heilung vieler Krankheiten unterstützt, indem es ein alkalisches Milieu schafft und gleichzeitig kleine saure Krankheitserreger durch Oxidation eliminiert, mit einer elektromagnetischen Überlastung, die von Einzellern nicht abgebaut werden kann.

Multizelluläres Gewebe hat aufgrund seiner Größe mehr Kapazität,

diese Ladung abzuleiten, und wird nicht auf die gleiche Weise beeinträchtigt. Die Biochemie wiederum definiert den zellulären Schutz durch Glutathion in den Zellen.

Welche Bedeutung würdest du CDS der Gesundheitsvorsorge bzw. unterstützend für die Genesung geben? Was hast du in den Jahren deiner Forschung dazu herausbekommen?

Nach nunmehr 14 Jahren Forschung an dieser einzigen Substanz kann ich definitiv sagen, dass wir vor der größten Entdeckung der Medizin der letzten 100 Jahre stehen und das sage nicht nur ich. Das sagen die mittlerweile über 4000 Ärzte der COMUSAV, welche es täglich erfolgreich anwenden. Am 11. November dieses Jahres kommt das Buch „BYE BYE Covid“ auch in deutsch auf den Markt. Über 30 Spezialisten, zumeist Ärzte aber auch Militärs und hochrangige Wissenschaftler sowie Top-Journalisten, bestätigen den Erfolg von CDS. Und zwar mit Zahlen, Fakten und Daten, welche unwiderlegbar sind.

Seit fast 2 Jahren dreht sich das Meiste in der Medizin um Corona und daraus resultierend nun um eine Impfung. Doch so gut, wie diese Impfung uns „verkauft“ wird, ist sie wohl nicht. Es gibt eine Menge Probleme damit. Nicht jeder geimpfte Mensch ist glücklich mit seiner Entscheidung. Wie sieht das bei dir und deinen Kollegen in der Forschung aus? Seht ihr einen Schaden durch die Impfung? Inwieweit kann CDS hier eine Lösung bieten?

Die Ärzte konnten feststellen, dass diejenigen, welche CDS vor, während und nach der Injektion genommen haben, keine negativen Nebenwirkungen der Impfungen hatten, während andere, ohne CDS sehr viele, zum Teil auch sehr schwerwiegende Nebenwirkungen

mit Folgeschäden hatten. Nach 21 Tagen Protokoll C (siehe die Homepage von Andreas Kalcker) konnte festgestellt werden, dass viele der Folgeschäden der Impfungen verschwanden und keine Symptome mehr bei dem Patienten vorweisbar waren. Dieses wird auch in dem neuen Buch „Bye-bye Covid“ ausführlich beschrieben.

Dein neues Buch ist frisch auf dem Markt. Ein ganz wichtiges Werk hast du uns in einem Interview zu unserem Online Kongress, bei dem du als Gast warst, mit auf den Weg gegeben. Fühl dich frei uns alles zu verraten was du als relevant erachtest, damit unsere Leser hier unbedingt zu deinem neuen Buch greifen wollen. Das Buch hat Sprengkraft, und du warst diesmal nicht alleine federführend.

Das Buch „Bye-bye Covid“ wird am 11. November erscheinen und zwar in mehreren Sprachen: deutsch, englisch, spanisch und tschechisch. Weitere Sprachen werden kurzfristig danach folgen. Das Buch hat definitiv Sprengkraft. Denn es zeigt die Schwierigkeiten, die Ärzte hatten, um überhaupt arbeiten zu können. Es gab sehr viel Gegenwind. Sie haben es durchgesetzt und auch geschafft, dass CDS z.B. in Bolivien und auch in Honduras angewendet werden kann, ohne dafür verfolgt zu werden. Die Gesundheitsministerin und ihr Kabinett wurden erfolgreich mit CDS behandelt, nachdem sie sich mit Covid infizierten.

Lieber Andreas, was ist dein persönlicher Wunsch, wenn du auf unsere Welt blickst – auch für deine Zukunft?

Mein persönlicher Wunsch ist, dass diese Substanz weltweit von jedem Arzt angewendet werden darf, ohne dafür verfolgt zu werden. Nach vielen Jahren Forschung hat sich herausgestellt, dass diese Substanz

definitiv eine der größten Entdeckungen der Medizin ist. Es ist sehr traurig, wenn einige Medien dieses fälschlicherweise mit Chlorbleiche vergleichen, was es definitiv nicht ist. ...aber wie sagte schon Mark Twain: „Selbst mit allen Evidenzen der Welt kannst du keinen Idioten überzeugen“. Und das heißt im Klartext, dass jeder am Ende für seine eigene Gesundheit verantwortlich ist. Jeder sollte sich informieren, was stimmt und was nicht, vor allem welche ökonomischen Interessen hinter diesen Impfkampagnen stehen.

Danke an Andreas Kalcker für das Gespräch!

Für alle, die in die Arbeit von Andreas Kalcker tiefer eintauchen wollen, hier noch seine Homepage: andreaskalcker.com

Für uns, Sam und Daniel, ist es ein wichtiges Anliegen, die Menschen über die vielen existierenden Möglichkeiten aufzuklären. In diesem Fall geht es darum, selbstbestimmte Entscheidungen für die eigene Gesundheit zu fördern. Denn jeder souveräne Mensch sucht täglich nach diesen Optionen, für sich selbst, für seine Familie, für seine Mitmenschen.

Danke an Andreas Kalcker, der mit seinem Engagement für viele Erkenntnisse sorgt und sie vorbehaltlos mit der Welt teilt.

Mit einem Lächeln
SAM & Daniel

Internet: mittelerde.tv
Telegram: [mittelerdetv](https://t.me/mittelerdetv)

Link zum Buch unter:
walnuss-blatt.com/mittelerde-tv/



Körpersprache

Eindrücke und Erkenntnisse eines Schülers



Wer ich bin

Mein Name ist Justin und ich bin momentan 17 Jahre alt. Ich komme aus der Nähe von Hannover und besuche die Freie Waldorfschule am Maschsee. Durch eine Sondergenehmigung im Rahmen meiner Jahresarbeit in der Schule konnte ich schon mit 16 Jahren ein Gewerbe für Social Media Marketing anmelden – und betreue bereits vier Kunden. In meinen jüngeren Jahren habe ich mit großer Begeisterung angefangen, mich mit der Körpersprache der Menschen um mich herum auseinanderzusetzen. Meine Mitschüler gaben mir dabei viel Gelegenheit dazu, aus dem gesagten Wort und den darauffolgenden Handlungen Wahrheit und Lüge abzuleiten. In

der Schule bin ich jeden Tag mit anderen Jugendlichen meines Alters in Kontakt und erlebe, wie wir uns über die Jahre verändern – besonders in der Pubertät.

Ich finde, wir sollten Schulfächer wie Empathie oder Psychologie haben. Das würde vieles auf der Welt transparenter machen und das Lügen würde vielen Menschen in wichtigen Positionen schwerer fallen. Folglich gäbe es dann auch weniger Unrecht, weil die Dinge offensichtlicher wären.

Ab meinem 12ten Lebensjahr fing ich an, mich mit der Körpersprache zu befassen und habe aus Leidenschaft viel Wissen – ob aus Büchern oder Filmen – verinnerlicht. Mir machte es damals schon

Spaß, die Körpersprache von anderen Menschen zu lesen und zu deuten. Heute lese ich die Menschen in meinem Umfeld automatisch und das sogar, ohne nachzudenken. In mir entsteht dann ein ganzheitliches Bild von meinem Gegenüber. Empathie spielt hier eine sehr große Rolle.

Mein Fazit bis heute

Unsere Körpersprache setzt sich aus mehreren gewichtigen Punkten zusammen, wie z.B. die Gestik, die Mimik, die Mikromimik und die Körperhaltung. Aber auch die Geschwindigkeit der Bewegungen, die wir machen und die Variationen der Körperbewegungen je nach Anspannung spielen eine Rolle. Diese und weitere erkennbare

Details machen es mir heute Leicht, Menschen zu lesen und daraus Schlussfolgerungen zu ziehen. Diese Fähigkeit hilft mir im Alltag sehr und ich baue sie weiter aus – und plane, ein Business daraus machen.

Aus der Praxis

Viele Menschen benutzen beim Reden ihre Hände, um bestimmte Worte zu festigen und diese stärker wirken zu lassen. Das Befinden meines Gesprächspartners kann ich durch mein geschultes Auge mittlerweile spielerisch ableiten. Ein Beispiel; wenn unser Gesprächspartner beim Sprechen seine Handflächen nach oben zeigt, dann macht er seine Offenheit deutlich. Der bewusste Einsatz der Arme und Hände verstärkt auch die Wirkung der Worte, die er sagt. Bei öffentlichen Reden (Steve Jobs ist ein sehr gutes Beispiel) ist gut zu sehen, wie er seine Hände, während er spricht, bewusst nutzt. Damit zeigt er dem Publikum genau, wo es lang geht oder langgehen soll. Der bewusste – und sicherlich abgestimmte Einsatz der Mimik – spielt dabei ebenfalls eine große und wichtige Rolle.

Ob wir Lächeln, erschrocken wirken, oder uns auf die Zähne beißen zeigt unserem Gegenüber unseren Gefühlszustand. In einigen Momenten wollen wir, dass dieser sichtbar wird, um zu manipulieren und wir etwas bestimmtes bei unserem Gegenüber erreichen wollen. Und in einigen Momenten wollen wir, dass unsere Gefühlslage auf keinen Fall sichtbar wird – ebenfalls um zu manipulieren.

Die Augen sind angeblich das Tor zur Seele. Sie verraten so viel, wir müssen bloß lernen, sensibler hinzuschauen. Viele Menschen lächeln ohne wirklich lächeln zu wollen. Nur weil jemand seine Mundwinkel nach oben reißt heißt es nicht, dass ihm etwas wirklich



gefällt. Der Mund lacht vielleicht, aber der Rest des Körpers tut es nicht. Um ein wirklich herzhaftes Lächeln oder Lachen zu erkennen, muss unbedingt auf die Augen geachtet werden. Wenn unser Lachen echt ist, dann lachen unsere Augen mit. Das erkennt man daran, dass sich die Augen leicht verengen und sich kleine Falten neben den Augen bilden. Die Mimik ist, neben der Körperhaltung, der weitaus wichtigere Punkt in der nonverbalen Kommunikation. Was die Körperhaltung angeht, so können wir aus ihr viele Informationen entnehmen. Ganzheitlich betrachtet lässt

sich der komplette Gemütszustand unseres Gesprächspartners anhand dieser Parameter auslesen.

Auch im Sitzen kann man vieles beobachten. In einem großen Raum mit vielen Menschen, oder Menschen die an einem Tisch sitzen lässt sich leicht erkennen, ob sich jemand überlegen fühlt oder untertänig verhält. Hier wird nonverbal eine Rangordnung signalisiert und Denkmuster werden sichtbar, ohne dass auch nur ein Wort gewechselt wurde. Wenn sich jemand in seinem Stuhl zurücklehnt und sich breit macht, möchte dieser Jemand aller Wahrscheinlichkeit nach dem anderen demonstrieren, wer hier „der Boss“ ist. Dieses Muster kann gewollt oder auch ungewollt auftreten. Die Krönung dessen wäre, wenn er beim Zurücklehnen auch noch die Hände hinter den Kopf veschränkt, seine Arme mit mit Ellenbogen ausbreitet und dabei entspannt seinen Hinterkopf stützt. Diese Haltung wird oft auch der „Cobra-Effekt“ genannt und ist ein wahrer Ego-Booster!

Um das Lesen der Körpersprache noch zu verfeinern, muss auf das Gesamtbild der Menschen geachtet werden und eine ganzheitliche Sicht erfolgen. Also ist nicht nur darauf darauf zu achten, welche Haltungen oder Gesten die Menschen durchführen, sondern auch wie diese durchgeführt werden. Passieren die Gesten eher locker, natürlich und gelassen – oder mit gewollter Kraft, aufgesetzt und schwungvoll? Hier lassen sich Blender, Gaukler und Fallensteller schnell erkennen und man kann ihnen mit der passenden Energie begegnen.

Social Media im Schulalltag

Ich beobachte, dass die meisten Schüler leider sichtlich gleichgeschaltet sind. Instagram, Snapchat

und TikTok haben die Jugendlichen abhängig gemacht. Der Wunsch nach einem digitalen „Like“ ist viel wichtiger als ein liebes Wort, ein echter Freund oder ein ehrliches Wort. Durch diese Entmenschlichung haben die Schüler verlernt, sich zu reflektieren und kehren immer mehr in sich. Alle wirken gleich und nicht mehr individuell. Bei Vorträgen haben sie Angst und wissen nicht, mit dieser Angst umzugehen. Große Aufregung setzt bestimmte Eigenschaften, sogenannte „Ticks“, frei. Ein bekannter Tick ist zum Beispiel das ständige Herumfummeln am eigenen T-Shirt während des Sprechens. Diese Ticks machen wir unbewusst und wenn uns jemand darauf hinweist, können wir es meistens selbst kaum glauben.

Unbewusster Einsatz

Besonders in jungen Jahren interagieren die Lehrer stark mit den Schülern, die Mimik wird von den Lehrern bewusst eingesetzt. In den Pausen stellte ich fest, dass Lehrer ihre ausdrucksstarke Körpersprache aus dem Unterricht auch außerhalb des Klassenzimmers anwenden, wenn sie mit ihren Kollegen sprechen. Dazu gehört nicht nur das deutliche Ausformulieren der Wörter, sondern auch wie sie ihre Augenbrauen bewegen und dabei mit den Händen gestikulieren.

Wie ist es zur Coronazeit?

Der Austausch über die nonverbale Kommunikation hat seit Anfang 2020 stark gelitten. Meine Mitschüler und ich hatten meistens Home-Schooling. Diese Zeit hat viele Schüler sehr negativ beeinflusst. Das ständige Zuhause sein und vor dem Bildschirm hängen hat den Schülern nicht gutgetan – und bei manchen sogar zu leichten bis schweren Depressio-

nen geführt. Zwischenmenschlich eine Verbindung zu halten zeigte sich als sehr herausfordernd. Meine Passion des Lesens von Gesichtern war nur noch über Zoom möglich. Ich selber fand die Lockdown-Zeit vom Dezember 2020 bis März 2021 extrem unangenehm. Es war wie ein ewiger Kreislauf, oder wie eine Zeitschleife, in der wir gefangen waren. Ich stand morgens um 7 Uhr auf um mich auf den Online-Unterricht vorzubereiten, schaltete meinen Rechner ein und hatte über den Tag verschiedene Unterrichtsstunden am Bildschirm. Sobald diese vorbei waren, gab es noch zusätzliche Aufgaben, die bis zum nächsten Tag erledigt sein mussten. Mit viel Glück schaffte ich es, an Tagen mit wenig Aufgaben, so gegen 18 Uhr bis 19 Uhr mit allem fertig zu werden. Leider gab es auch Tage, an denen ich mich erst gegen 20 Uhr ausruhen konnte. Danach blieb mir natürlich nicht mehr viel Zeit vom Tag übrig und ich war kaputt. Dann hieß es wieder Schlafen – und alles von vorne.

Durch den nicht vorhandenen Präsenzunterricht konnten sich die Schüler nicht richtig austauschen und in den echten sozialen Kontakt treten, den die jungen Menschen brauchen. Als man aus dem Lockdown gelassen hat und wir endlich mal wieder keine „Digitale Wand“ zwischen uns hatten die uns trennte, gab es aber etwas anderes, was unsere verbale-, als auch die nonverbale Kommunikation störte. Ich meine damit die sogenannte Alltagsmaske. Dadurch, dass in den Pausen weniger gesprochen wurde, verkümmerte die Austauschkultur unter den Schülern. Viel von dem Spaß, der meistens in den Pausen stattfand, hatte sich in Luft aufgelöst. In meiner Schule mussten wir trotz allem mit Maske nebeneinander hocken und so die Stunden vergehen lassen. Es

ist sehr unangenehm, stundenlang mit einer Maske im Gesicht dazusitzen und zu lernen. Seit einigen Monaten gilt an meiner Schule die Maskenpflicht sogar für die jungen Klassen (1-4). Gerade die kleinen Schüler bräuchten das Gesicht des Lehrers, um bestimmte Informationen richtig aufnehmen zu können. Hier reicht die Körpersprache bei weitem nicht aus, die Mimik ist für die Kleinen besonders wichtig. Ich stelle fest, dass die jüngeren Schüler weniger glücklich und passiver sind. Selbst die Englischlehrer berichteten mir, wie unerträglich es sei, den kleinen Kindern mit einer Maske im Gesicht eine andere Sprache beibringen zu wollen, wenn die Lippenbewegungen nicht richtig aufgenommen werden können. Es ist einfach eine äußerst schwierige Zeit, die hoffentlich bald ein Ende nimmt.

Ich habe eine Maskenbefreiung, aber in meiner Schule, besonders am Anfang, damit kein leichtes Spiel. Wie oft haben mich die Lehrer angeschrien und dazu aufgefordert, die Maske aufzusetzen. Was mir oft geholfen hat war, dass ich die Unsicherheit der Lehrer erkennen und es ihnen daher nachsehen konnte, dass sie es nicht besser wussten. Nach ein paar Wochen wurde ich in Ruhe gelassen, weil die Lehrer mein Gesicht inzwischen kannten. Und weil ich sowieso der einzige Schüler auf der gesamten Schule war, der von der Maske befreit war.

AUTOR: Justin Alexander Peter

Kontakt:

<https://www.instagram.com/justinpeter.official/>



Unser Land in der Krise



Eine politische Betrachtung von Hans-Joachim Müller

Wir befinden uns, endlich sichtbar, in einem durch und durch faschistischen (oder auch bolschewistischen, es ist das Gleiche und besitzt nur ein anderes Etikett) Regierungssystem. Die Eigentümer des vereinigten Wirtschaftsgebietes namens „Vatikan“ und die Putschisten der SPD (Oktober 1918) betrachten das Deutsche Reich – das neben dem Vatikan ein souveräner Staat ist – immer noch als Feind, ein mit allen Mitteln zu bekämpfendes Völkerrechtssubjekt.

Diese beiden Völkerrechtssubjekte schließen sich jedoch gegenseitig aus und stellen einen Widerspruch in den Raum, der aus einer gegenteiligen Rechtsauffassung resultiert.

Durch die drei vatikanischen Bullen sind alles Materielle, alle Körper und alle Seelen Eigentum Gottes und durch den Papst (solange Gott nicht anwesend ist) treuhänderisch zu verwalten. Diese „päpstlichen Grundgesetze“ wur-

den im 14. und 15. Jahrhundert in Rom verkündet, durch das Römische Recht anerkannt – und den Menschen durch die Pfaffen auf der ganzen Welt kund getan.

Die Art der Verwaltung geschieht durch das kanonische Recht und dem See-, Handels- und Admiralsrecht. Besonders wichtig ist in diesem Zusammenhang die Geburtsurkunde, denn dort ist der bürgerliche Tod des Menschen vereinbart, damit wir nicht im Lau-

fe unseres Menschenlebens eigene Handlungen vornehmen können, die gegen die Richtlinien Roms verstoßen. Ich möchte hier aber keine langen Abhandlung über diesen Aspekt des Völkerrechts abhalten, sondern auf die gegensätzlichen Ansichten der Sachsen und Preussen hinweisen. Diese sind nämlich der Grund für den unbedingten Vernichtungswillen Roms; der Vatikan selbst hat 1871 der Gründung des souveränen Deutschen Reiches zugestimmt, wodurch ein zweites „göttliches“ Subjekt entstanden ist.

Die Sachsen haben seit 1831 eine Verfassung, die ein Rechtssystem in Kraft gesetzt hat, welches den Vatikan und vor allem seinen Geheimdienst (die Gesellschaft Jesu, kurz „Jesuiten“ genannt) aus der Gestaltung der Gesellschaft unter Strafe ausschließt. Die Bestrafung erfolgte 1945 mit der vollständigen Vernichtung Dresdens, der rund 600.000 Menschen zum Opfer fielen. Zum Verständnis; die Freimaurerlogen steuern die Handlungen von Staaten und Militärs. 33-Grad-Freimaurer werden Präsidenten und Heerführer – und Regierungsmitglieder (Roosevelt, Churchill, Mao usw.) aus diesen Logen werden von der Gesellschaft Jesu, kurz Jesuiten genannt, zentral geführt. Winston Churchill werden folgende Zitate zugeschrieben: „Ich möchte keine Vorschläge haben, wie wir kriegswichtige Ziele im Umland von Dresden zerstören können, ich möchte Vorschläge haben, wie wir 600.000 Flüchtlinge aus Breslau in Dresden braten können!“

Die Preussen unter Friedrich II., auch „Friedrich der Große“ genannt, wiesen die päpstliche Allmacht bereits 1740 in ihre Schranken und befreiten die Bür-

ger von den drei vatikanischen Bullen. Beide deutsche Staaten garantierten Menschenrechte, merkantile¹ Freiheit, Allod²-Eigentum, die Freiheit des Glaubens und schlossen im Rahmen ihrer Gesetzgebung den bürgerlichen Tod aus. Damit verhinderten sie, dass ein Mensch zur Sache umgewandelt werden kann.

Alle Kriege gegen die Preussen dienten dazu, eine Rückkehr zum römischen Recht und die Abkehr vom Landrecht der deutschen Völker zu erzwingen.

Aber weil Gott (oder wie auch immer man die damaligen Energien und Führungsqualitäten deuten mag) im Siebenjährigem Krieg – dem dänischen Krieg, dem innerdeutschen Krieg Österreichs gegen Preussen 1866 und dem 1870 durch Frankreich erklärten Krieg – jeweils auf der Seite der Deutschen Völker stand, konnte das Völkerrechtssubjekt „Deutsches Reich“ entstehen, das dann im ersten WK zum Teil, im 2. WK komplett durch Besatzung überdeckt wurde. Seitdem stellen Rom, London und Washington die Besatzungsmacht. Rom durch das Konkordat; dieser „Staat“ bezahlt seiner Verwaltung Gehälter von derzeit 14.000 Euro im Monat.

Aber auch London und Washington bitten den Steuerzahler großzügig für die Besatzungskosten zur Kasse.

Die Bundesrepublik Deutschland war Verwalter dieser Besatzungsmacht und ist immer noch Mitglied in der Gruppe der „Feindstaaten“ des Deutschen Reiches (UN), sowie in der EU. Die zugrunde liegende Europäische Wirtschaftsgemeinschaft (EWG) ist durch die „römischen“ Verträge, einer jesuitischen Besatzungsmacht

für ganz Europa, entstanden. Heute umfasst die EU 27 Staaten. Womit wir, sehr vereinfacht, beim „Völkerrechtssubjekt Deutsches Reich“ angekommen sind.

Dieses Deutsche Reich ist nie untergegangen, so viel ist bereits an Wissen im Volke angekommen, eine selbstverständliche Angelegenheit. Es ist als ewiger Bund anerkannt und sogar in den simulativen Staatsdarstellungen der BRD, deren „Verfassungsgerichte“, Parteien und Regierungsinstitutionen beschrieben und ebenso klar ausgesprochen worden.

Warum ist das Deutsche Reich nie untergegangen?

Das 2. Reich ist nicht untergegangen, weil es niemals aufgelöst oder durch Reichsverweser in eine andere Staatsform überführt wurde. Es ist ein Ewiger Bund und völkerrechtlich auch als solcher anerkannt. Eine Auflösung außerhalb des Verfassungsweges (1871) wäre nur per Volksentscheid möglich, doch dazu kam es nie. Nun hat eine „Überlagerung“ durch den Minderheitsentscheid einiger (etwa 120) aus Berlin geflohenen Abgeordneten der SPD keinen neuen Staat begründet, es führte aber zur Handlungsunfähigkeit des Deutschen Reiches.

So entstand eine herbei geputschte, handelsrechtliche Staatssimulation namens „Weimarer Republik“, die danach unter dem Namen „Großdeutsches Reich“ und heute als „BUND“ weiter geführt wurde.

In der Zeit zwischen 1945 bis Juli 2021 wurde die BRD als Verwalter der Alliierten eingesetzt und handelte als ihr Treuhänder. Das Vereinigte Wirtschaftsgebiet

1.: Merkantil – den Handel betreffend; kaufmännisch „eine merkantile Einstellung“

2.: Das Allod, auch Eigengut oder Erbgut oder freies Eigen, bezeichnete im mittelalterlichen und frühneuzeitlichen Recht ein Eigentum, über das der Eigentümer frei verfügen konnte. Als Familienerbe unterscheidet es sich darin vom Lehen und vom grundherrlichen Land.

und das Eigentum des Deutschen Reiches sind jedoch seit 1945 beschlagnahmt und können erst durch einen Friedensvertrag freigegeben werden. Ein Thema, dass übrigens von Donald Trump während seiner Legislatur und dem Präsidenten der Russischen Föderation behandelt wurde.

Wer oder was ist überhaupt das hier genannte „Deutsche Reich“?

Nach wie vor ist dieses Deutsche Reich ein Bund von 26 souveränen Staaten, zwischen denen Verträge bestehen, und welche durch die Unionsverfassung 1871 und jeweils eigenen Verfassungen an diese gebunden sind.

Dies betrifft auch die Staatsvölker der Teilnahmestaaten in deren Staatsgrenzen von 1914. Aber auch die so genannten „unmittelbaren“ Staatsangehörigen in den Schutzgebieten und den ausländischen Niederlassungen, die den deutschen Staaten angehören.

Staatsmacht ist das jeweilige Militär, das im Kriegsfall durch den Präsidenten des Bundesrates angeführt wird. Dieser trägt den Titel „Kaiser des Deutschen Reiches“. Der Ewige Bund war zum Zeitpunkt der Handlungsunfähigkeit eine konstitutionelle und mit einer Verfassung versehene Monarchie.

Das Reich wurde zum einen durch die Legislative (Reichstag) geführt, zum andern durch die zweigeteilte Exekutive (Reichsregierung und jeweilige Staatsregierungen) gemäß den Verfassungen verwaltet. Es besaß ein gemeinsames Staatsgebiet, bestehend aus den einzelnen Staatsgebieten der 26 Teilnahmestaaten.

Im Kriegsfall und für die Zeit des Krieges entschieden sich die

Gründer für eine absolute Monarchie unter alleiniger Führung durch den Kaiser, seines Zeichens König von Preussen. Dieses Konstrukt des Ewigen Bundes besteht unmittelbar nach Beendigung der Besatzung und Auflösung der Okkupationsverwaltung BRD, so jedenfalls der Tenor in Legislative und Exekutive innerhalb der Russischen Föderation. Insofern gibt es bei den Vorreitern der Souveränitätsbestrebungen deutscher Völker keine großen Unterschiede im Denken.

Nun setzen sich einige Gruppen für eine unmittelbare Beendigung des Deutschen Reiches über eine andere Verfassung durch Volksentscheid ein. Dazu fehlt aber zunächst einmal das definierte Staatsgebiet, ein Staatsvolk und die Staatsmacht. Eine neue Verfassung könnte also wiederum das Deutsche Reich nur überdecken. Der „Ewige Bund“ würde weiterexistieren, solange, bis er gemäß der Verfassung von 1871 aufgelöst wird.

Ähnliche Vorgänge finden seit 1990 in Russland statt, die bis heute ergebnislos geblieben sind. Derartige Verfassungslegungen sind in Russland langwierig – und in Deutschland nahezu unmöglich.

Die Bevölkerung muss „ein Volk“ werden, die Staatsgrenzen per Friedensvertrag geregelt und eine Staatsmacht gebildet werden. In unserer heutigen, zutiefst gespaltenen Gesellschaft – überwiegend das Ergebnis der Planungen Roms, Londons, Washingtons und Bletchley Park¹ (2. Weltkrieg) – wäre eine Lähmung des Staates nicht zu vermeiden. Man darf sich fragen, wie solch eine Einheit in einem durch die Besatzer mutwillig veränderten Ländergefüge und ohne lähmende Auseinandersetzungen zwischen den jeweiligen

Eliten geschehen soll? Der Tiefpunkt, an dem wir gesellschaftlich und wirtschaftlich heute stehen, könnte zu einer Befreiung im Denken und Handeln führen.

Es ist daher von immenser Bedeutung, aus den Fängen der Parteiendiktatur einer durch CIA, Adelsclique (Schwarzer Adel/Bilderberger), Weltkonzerne, Mossad und der Gesellschaft Jesu (den Jesuiten) vereinten Funktionärselite zu entkommen – und die durch das Council of Foreign Relations extrem linksideologisch geeichte Medien im Sinne einer Volksherrschaft ohne Parteien zu verändern.

Dies scheint im Augenblick jedoch vollkommen ausgeschlossen, da die Massenmedien sich vom offenen Diskurs weitestgehend verabschiedet haben und ihre linksextreme Einstellung immer deutlicher zutage tritt. Man gewinnt den Eindruck, als gäbe es nahezu keinen einzigen Journalisten im Land, der frei von den im Bletchley Park festgelegten Standards oder sonstigen, kommunistischen Ideologien ist.

Die „öffentlich-rechtlichen“ Medien sind vom Marxismus blockiert und propagieren hemmungslos die Ideologien dessen Schülers Klaus Schwab (WEF), als aktuellste Variante kollektiver Besitzlosigkeit.

Wie sollen wir Deutschen unter diesen Bedingungen, in diesem Verwaltungskonstrukt und ohne auf die verfasste Staatsform zurückzugreifen, souverän werden? Für das Kollektiv ist es aussichtslos, da die so genannten „freien Wahlen“ zu nichts führen. Die Parteien-, Banken-, Konzern- und Kirchensysteme, welche das bisherige Deutschland ruiniert haben, bilden sich immer wieder erneut. Ein Umdenken in der

1.: Unter <https://de.williamtoel.de> kann das Buch „Bletchley Park – die psychologische Kriegsführung gegen Deutschland“ kostenlos gelesen werden.

Gesamtbevölkerung wäre erst möglich, wenn die sowieso schon defekte Währung für jeden, ganz offen sichtbar, crasht – oder die Auswahl der Führungskader die Wähler bis in ihre Grundfeste erschüttert!

Diese kurze und leider auch negativ erscheinende Darstellung der aktuellen Bedingungen in den Deutschen Ländern sollte ausreichen, sich nicht länger Gedanken über einen langwierigen und lähmenden Prozess einer Staatsgründung (nach voriger Beendigung des Ewigen Bundes) zu machen.

Ein Weg aus der Krise

Innerhalb der Verfassung von 1871 wären alle Völkerrechtssubjekte des Deutschen Reiches nach dem Willen des einen deutschen Volkes oder aller Einzelvölker in jedweder Hinsicht veränderbar und es gibt keinen Grund, den eigenen Abgeordneten des Reichstages bereits vor deren Wahl zu misstrauen.

Sogar der preussische König wird in den USA heute noch als „Friedenskaiser“ bezeichnet und gilt als „besonders Verfassungstreu“. Ohne die Hohenzollern gäbe es heute bereits kein Deutschland mehr, sondern ausschließlich Provinzen von Frankreich, Habsburg, Polen, Dänemark und wer sonst noch Interesse an einem deutschen „Grundstück“, inklusive duldsamen deutschen Schäfchen, haben mag.



DIE FRAUENKIRCHE IN DRESDEN

Erbaut 1726 bis 1743,

Zerstört in der Nacht vom 13. zum 14. Februar 1945.

Wiederaufbau von 1996 bis 2005

Selbstverständlich sind auch Rudolf Steiners Gedanken einer Dreigliederung der Gesellschaft (siehe WALNUSSblatt Ausgabe 1) jederzeit machbar, denn in der sächsischen Gesellschaft wurden viele Elemente bereits 1831 realisiert und erfreulicherweise haben heute wieder viele Theoretiker Interesse daran.

Ein Ziel des 2. Deutschen Reiches, die Volkswohlfahrt, käme hier wieder besondere Bedeutung zu. Eine Rückbesinnung auf die deutschen Tugenden wie Ehre, Treue, Verantwortung und Gottesglaube garantiert den Bürgern ein Leben in Würde, Frieden und Freiheit – ohne die tägliche Spaltung in die Einzelteile der Gesellschaft.

Die inzwischen untragbare Steuerlast, eine jeden unserer Schritte überwachen wollende und schwachsinnige Bürokratie, und nicht zuletzt die ständigen Bevormundungen gehören dann der BRD an, als Mahnmal dafür, wie Gesellschaft nicht funktionieren kann.

Zum Abschluss noch ein kleiner, aber bedeutender Hinweis. Die linke Kamarilla Babylons, auch Berlin genannt, bemüht sich verzweifelt, die Verfechter dieser zuvor genannten Gedanken als „Reichsbürger“ zu bezeichnen und mit dem 3. Reich, auch „Großdeutsches Reich“ genannt, in Verbindung zu halten, damit die Umerziehung der Deutschen gemäß der Bletchley Park-Agenda und damit auch der Schuld kult, beibehalten werden kann.

Im Deutschen Reich von 1871 gab es keine „Reichsbürger“, sondern nur die Angehörigen der jeweiligen deutschen Länder. Als Reichsbürger kann somit nur ein Verfechter des Großdeutschen Reiches (Staatsbürgerschaftsgesetz 1934) bezeichnet werden. Und das – darüber dürfte große Einigkeit bestehen – kann nicht das Bestreben einer Gesellschaft sein, die sich Deutschland zugehörig fühlt.

AUTOR: Hans-Joachim Müller



Wird der wahre Ursprung der Menschheit entschlüsselt?

In Jordanien wurden spektakuläre Geoglyphen gefunden, die menschliche und reptilische Embryos abbilden.

Am 22. September erreichte unsere Redaktion die E-Mail eines Kooperationspartners der spanischen Forscherin Virtudes Pontes Sánchez.

Darin hat man uns das, worüber hier nun berichtet wird, in Kurzform geschildert. Es würde nun nach Medien gesucht, die sich diesem Thema annehmen. Nach einer kurzen Recherche war klar, dass wir diese

Geschichte, die sich beinahe wie das Drehbuch zu einem Abenteuerfilm liest, abdrucken. Alex Miller vom Blog gehvoran.com hat sich dem Thema bereits angenommen und uns freundlicherweise Auszüge seines Artikels zur Verfügung gestellt. Das Forscherteam hat uns darüber hinaus noch mit einem spannenden Bericht versorgt, den wir Ihnen ebenfalls nicht vorenthalten wollen.

In der Schwarzen Wüste Jordaniens entdeckte die spanische Forscherin Virtudes Pontes Sánchez Geoglyphen aus Basalt, welche die embryonale Entwicklung(!) von Menschen und Reptilien darstellen. Diese Geoglyphen (= Erd-/Bodenzeichnung, wie beispielsweise die „Nazca-Linien“), die nur aus der Himmelperspektive sichtbar sind, werden von Archäologen auf ein Alter von ca. 8.500 Jahren datiert und haben einen Durchmesser von jeweils ca. 10 bis 70 Metern. Es werden Embryos in verschiedenen Stadien ihrer Entwicklung dargestellt. Auch Abbildungen von Stammzellen sind hierbei zu finden.

„Eine Unzahl von vorhandenen Bildern sind imstande, unsere wahre

Schöpfung und die Falschheit der Evolutionstheorie zu beweisen. Die alten Schriften sagen die Wahrheit in dieser Hinsicht und die Schöpfungsgeschichte ist wahr.“

Nachdem Virtudes Pontes Sánchez diese Entdeckung gemacht hatte, machte sie es sich zum Ziel, die wahre Geschichte der Menschheit aufzuzeigen. Die Schöpfung und der Ursprung des Menschen und aller Lebewesen soll durch vollständig nachprüfbar und überzeugende Argumente beweisbar gemacht werden, damit diese von jedem Experten der Biologie bestätigt werden kann. In der renommierten spanischen Zeitung El Diestro wurde bereits darüber berichtet. Durch die Offenbarung dieser Wahrheit wäre es nach

der Forscherin möglich, dass sich nicht nur die Menschheit, sondern auch das gesamte Universum wieder vereinen könnte und dadurch Schmerz und Leid auf der ganzen Erde ein Ende hat.

Zwei verschiedene Spezies werden auf den Geoglyphen in der Schwarzen Wüste dargestellt:

Rot: Entwicklung eines menschlichen Embryo (genetische Experimente, die mutmaßlich durchgeführt wurden lt. Virtudes Pontes Sánchez)

Blau: Entwicklung eines reptilischen Embryos

Über die Urheberschaft und die Herkunft der Geoglyphen will die



Forscherin Virtudes Pontes Sánchez noch nicht informieren, weil es nötig ist, mit überzeugenden und umfassenden wissenschaftlichen Beweisen die Echtheit dieser Entdeckung zu bestätigen. Eine Arbeitsgruppe setzt derzeit alles in Bewegung, um das Projekt voranzutreiben und weitere Forschungen unternehmen zu können. Hierzu werden noch fachliche Nachweise aus den Gebieten der Geologie, Mineralogie, Ingenieurwesen und Archäologie benötigt, die zusammen mit kulturellen und lite-

rarischen Aspekten im Rahmen der Zeit ihrer Entstehung untersucht werden müssen.

Jedoch wird die Forschung von den Behörden sowohl in Jordanien als auch in Spanien offensichtlich blockiert, wie dem Video von Virtudes Pontes Sánchez (wenn man „Untertitel aktiviert“ werden deutsche Untertitel angezeigt) zu entnehmen ist. Die Entdeckungen scheinen für gewisse Kreise sehr gefährlich zu sein, was auch nicht verwunderlich

ist. Denn immerhin geht es um nichts anderes als die wahre Herkunft der Menschheit, die den Völkern seit tausenden von Jahren verschwiegen oder als Halbwahrheit präsentiert wird.

AUTOR: Alex Miller
www.gehvoran.com

Co-AUTOR: Pedro Kraft

Anmerkung:

Das meiste uns zur Verfügung gestellten Bilder eignen sich leider nicht für den Druck. Auf YouTube existiert jedoch ein Video aus dem Jahre 2016, welches die Strukturen in den Wüstengebieten von Syrien, Jordanien und Saudi Arabien eindrucksvoll anhand von Satellitenbildern zeigt.

Die Adressen zu den weiterführenden Videos lauten:
tinyurl.com/geoglyphen1-yt
tinyurl.com/geoglyphen2-yt

Virtudes Pontes Sánchez über ihre Forschungsarbeit

Liebe Leserinnen und Leser. Ich freue mich sehr darüber, meine ungewöhnlichen und beeindruckenden Entdeckungen mit Ihnen zu teilen. Obwohl ich anfangs selbst darüber schockiert war, möchten wir diese Informationen weiterverbreiten – und zwar in bestem Wissen und Gewissen darüber, der Menschheit neue Sichtweisen und damit ein besseres Verständnis über unsere wahre Geschichte zu vermitteln. Die Erkenntnis, dass es noch so viel mehr über uns zu lernen und zu verstehen gibt. Eine Wahrheit, die uns menschlicher und freier machen kann.

Mein Name ist Virtu Pontes. Ich bin 55 Jahre alt und habe im Alter von 24 Jahren damit begonnen, alte

Schriften, Apokryphen, Mythologie und Legenden, vor allem die Megalith-Archäologie, zu studieren.

31 Jahre Forschung auf diesen Gebieten, das kann ich Ihnen versichern, sorgen für viele Überraschungen.

Ich war erstaunt, dass viele der bereits vorhandenen Wahrheiten und Tatsachen nicht an Universitäten oder Schulen gelehrt werden. Das hat mich noch neugieriger gemacht und ich wollte unbedingt herausfinden, warum. Derart offensichtliche Wahrheiten gibt es schließlich überall auf der Welt, wie zum Beispiel die Erkenntnisse über Megalithen. Und die absurden Theorien darüber, wie sie angeblich ge-

baut wurden. Was alte Texte uns über die Hybridisierung erzählen, wird von offiziellen Stellen und deren Studien geleugnet. Und viele „Naturkatastrophen“ sind laut diesen Textfunden von alten Zivilisationen verursacht worden.

All dies mag wahnsinnig oder nach Hirngespinnsten klingen. Aber wenn ich mit den großartigen Entdeckungen beweisen kann, dass wir in der jordanischen Wüste (und in anderen Orten der Welt) Darstellungen finden, die den mikroskopischen Bildern von embryonalen Entwicklungsstufen, Stammzellen und anderen Dingen gleichen, und dass professionelle Biologen diese Darstellungen bestätigen – klingt es nicht mehr so verrückt. Es sind Rea-

litäten! Und weil mein Team und ich es als unsere Pflicht ansehen, arbeiten wir an deren Untersuchung und Aufdeckung.

Wir haben Kontakt zu den jordanischen Behörden aufgenommen und hoffen darauf, dass man uns bei der Forschung, die für dieses Land und die ganze Welt von großem Nutzen sein kann, unterstützt.

Ich bin sicher, dass alles, was wir als geheimnisvoll, übernatürlich oder mystisch bezeichnen, wissenschaftlich erklärt werden kann. Wir sind an einem Punkt, an dem die Wissenschaft darauf vorbereitet ist, alles zu untersuchen, zu verstehen und anzuerkennen, was bei der Erforschung dieser Geoglyphen herauskommt – ein historisch bedeutender Moment der Menschheitsgeschichte!

Offensichtlich wurden Millionen von Basaltsteinen in Stücke geschnitten und so ausgelegt, dass sie diese mikroskopischen Darstellungen bilden. Den Forschungen von Archäologen nach sind diese auf 8.500 Jahre datiert...

Verblüffend, dass diese Darstellungen nach so langer Zeit immer noch klar zu sehen sind, und nicht durch natürliche Witterungseinflüsse zerstört oder vom Wüstensand bedeckt wurden.

Erstaunlich ist nicht nur die Tatsache, dass es sich um Bilder von Embryonen handelt. Die Art und Weise, wie sie gebaut wurden, und ihr Ausmaß in Bezug auf Größe und Fläche der verschiedenen Länder in denen sie gefunden wurden (die Größen variieren und sie strecken sich über mehrere Länder aus), stellt uns vor große Herausforderungen. Der Umfang und die Tragweite dieser Forschung macht es so wichtig, mit der jordanischen Regierung zusammenzuarbeiten, damit die Ent-

hüllung dieser Funde weiter voranschreiten kann. Ich bin mir sicher, dass dies ein wichtiger Wendepunkt für die Menschheit in allen Lebensbereichen sein wird.

Jede Forschung hat einen Anfang

Als ich eines Nachts mit dem Auto unterwegs war, sah ich den Vollmond hinter den Bergen aufgehen. Er war wunderschön, orangefarben, ganz rund – ein Vollmond. Als ich ihn betrachtete, sah ich zwei orangefarbene Lichter in Form von Kugeln auf den Mond zukommen, die sich in gleicher Entfernung übereinander befanden, und ich sah, wie sie beide die Form des Mondes annahmen. In diesem Augenblick sah ich drei Monde, die senkrecht übereinander standen, und die sich nach etwa 30 Sekunden wieder zu einer orangefarbenen Kugeln formierten – und in rascher Geschwindigkeit, ca. zwei Sekunden dauerte es, stiegen sie empor.

Tausende Fragen gingen mir durch den Kopf; geht es mir schlecht? Habe ich den Verstand verloren? Stimmt etwas mit meiner Sehkraft nicht? Dieses Erlebnis veranlasste mich, nach Menschen mit ähnlichen Erfahrungen zu suchen.

Viele redeten von UFOs und Raumschiffen aus anderen Welten. Eine Erklärung für mein Erlebnis war nicht dabei – und meine medizinischen Untersuchungen tadellos.

Ich habe daraufhin viel über eigenartige Sichtungen, Mysterien und Mystizismus gelesen, aber anstatt Antworten zu finden, tauchten immer nur noch mehr Fragen auf.

Ich begann, alte Schriften, Apokryphen, Mythologie und Legenden zu lesen. Mir wurde klar, dass mit unseren offiziellen Lehrbüchern, die wir in Schulen und Hochschulen lernen, etwas nicht stimmte. Viele Dinge wurden ausgelassen. Aber auch das müsste ja erst einmal bewiesen werden! Also begann ich zu reisen und nach Beweisen zu suchen. Trotz meines kleinen Budgets, und nur mit einem Zelt und einer Matte. In Spanien, meinem Heimatland, habe ich interessante Beweise gefunden.

Wenn in den alten Texten von bestimmten Technologien und geheimnisvollen Steinen und Höhlen die Rede ist, so erzählen sie uns auch von Tunneln dichter Dunkelheit¹, die sich auf unserem Planeten befinden sollen. In Gebieten Spaniens, die in der Mythologie und den Legenden genannt werden, machte

DIESES BILD ZEIGT DIE GEOGLYPHEN AM WÜSTENBODEN



1.: Siehe auch „Das Buch Henoch“, https://de.wikipedia.org/wiki/Äthiopisches_Henochbuch
Übersetzung von Dr. Joh. Flemming und Dr. L. Radermacher: <http://www.j-e-kraemer.de/doc/Henoch.pdf>

ich mich auf die Suche, bis ich sie ausfindig gemacht habe. Eine meiner wichtigsten Entdeckungen zeige ich Ihnen auf dem folgenden Bild. Es handelt sich um Holz, das in einen künstlichen Felsen eingebettet ist – was Theorien über die Entstehung von Sandsteinfelsen widerlegt. In einem Bergüberhang, in der die Erosion von Jahrtausenden das Gestein bereits abgetragen haben soll, fand ich an der am meisten verwitterten Stelle ein Stück Holz, das in die Wand des Felsüberhangs eingelassen war.

Nicht nur das, sondern auch Reste von Muscheln von Weichtieren fanden sich dort. Bei diesem Komplex handelt es sich um eine Gebirgsanhöhe, die 1.068 Meter über dem Meeresspiegel liegt und 60 Kilometer vom Meer entfernt ist.



Wenn der Verschleiß und die Verwitterung des Gesteins im Laufe der Jahrtausende Holzstücke und Muschelschalen freilegt, bedeutet dies dann, dass die Theorie über die Entstehung riesiger künstlicher Felsen, welche mithilfe gewisser Technologien manipuliert wurden, wahr ist? Also, machen wir weiter. Eine andere Entdeckung in Spanien war ein weiterer Felsen mit Spuren, die von Manipulationen und künstlicher Herstellung zeugen. So als ob der Felsen aufgeweicht worden wäre. Sehen Sie sich das Foto an und achten Sie genau auf die wichtigen Details; insbesondere Geologen dürften an diesem Felsen einiges auffallen.



Besonders interessant sind die künstlichen Markierungen und die ziemlich hohe Lage. Für die damaligen Höhlenbewohner, die Troglodyten, hat es keinen Sinn gemacht, an dieser Stelle solche Inschriften zu machen. Damit Sie gut sehen können, worauf ich mich beziehe, erscheine ich im Bild.



An den tadellos und mit Absicht kreisförmig gebildeten Markierungen und Linien, die man als Aussparungen im weichen Stein sieht, lässt sich feststellen, dass diese nicht mit

Hieben und Schlägen eingearbeitet wurden.

Ein weiteres Bild, auf dem Sie deutlich einen Pfeil im Felsen sehen können – direkt über meiner Schulter.



Ich bin überzeugt dass es kein Zufall ist, dass ein Kreuz darauf gesetzt wurde.

Dies war nur ein kleiner Ausschnitt meiner Forschungen. Es gibt aber noch viel mehr zu entdecken, einschließlich alter Texte und Überlieferungen. Mit der Forschungsarbeit in Jordanien beginnen wir, Antworten zu finden. Vor allem auf die Frage, wer diese Geoglyphen geschmiedet hat, wann und zu welchem Zweck.

Im Namen meines mutigen Teams suche ich Unterstützer und Sponsors für unser bahnbrechendes Forschungsprojekt, damit wir dieses abschließen und die Ergebnisse weiter veröffentlichen können. Unser Bestreben ist die Einheit der Menschen und Fortschritte in der Wissenschaft zu erzielen. Die Entdeckungen werden dazu beitragen, die Menschheit über viele Lügen aufzuklären, die in der Welt existieren und sie werden helfen, Frieden zu schaffen.

In aller Zuneigung mit großem Dank sende ich Ihnen Grüße aus Spanien!

Virtudes Pontes Sánchez

Schöpfungsakt oder Genmanipulation?

Die beeindruckenden Funde der spanischen Forscherin Virtudes Pontes Sánchez mit den riesigen Abbildungen der Gesteinsabdrücke in der schwarzen Wüste Jordaniens lassen auf eine lebendige Dokumentation der Entstehungsgeschichte menschlicher Wesen schließen.

Sind auf diesen plastischen Blaupausenvorlagen eines überdimensionalen Schöpfungsbauplans etwa die verschiedenen Evolutionsstufen einer prähistorischen Kultur im genetischen Prozess der Hybridisierung zu erkennen oder stellen diese Relikte das in Steingebilden verarbeitete, tatsächliche Anschauungsmaterial der einzelnen Entwicklungsstadien hin zu einem natürlich entstandenen Fötus dar? Wie kam es zur Erschaffung dieser Artefakte von monumentalem Ausmaß? Waren es Außer-, Inner-Irdische, Interdimensionale oder entstammen diese mysteriösen Kunstwerke letztendlich doch der Menschenhand?

Fragen über Fragen ermuntern den kreativen Pioniergeist der alternativen Wissenschaft mit dem Ziel der erstrebten Offenlegung des wohl am besten gehüteten Geheimnisses der Menschheit. Zahlreiche Hinweise verdichten sich und lassen die Vermutung eines irdischen Atomwaffenkrieges im heutigen Gebiet der Sahara zu. Allem Anschein nach lieferten sich in einer nicht allzu lange verstrichenen Zeitepoche der Erde feindliche Raumflotten verheerende Schlachten im nördlichen Afrika und dem nahen Osten, was zu einer großflächigen Verwüstung der dort einst bestehenden Geozonen führte.

Die zerstörte Biosphäre verwandelte das vormalige Landschaftsbild von einem fruchtbaren Nährboden in ein tristes Sandmeer, wo als Andenken an das globale Desaster an

manchen Orten mahnende Spuren hinterlassen wurden. Um diese besser deuten zu können, wurden symbolträchtige Darstellungen als Erklärung verwendet, die eine Assoziation mit wesentlichen Aspekten des heutigen Lebens zulassen, um damit eine Rückerinnerung auf zellulärer Ebene zu fördern. Dazu gehören meines Erachtens nach auch die humangenetischen Formationen in der schwarzen Wüste. Die Erdoberfläche wird dabei schon lange von einigen Interessengruppen als eine Art naturnahe Bibliothek mit künstlerischen Aufzeichnungen genutzt, um Erinnerungen an bedeutsame geschichtliche Ereignisse für die Nachwelt am Leben zu erhalten. Diese werden im Zuge einer weltumspannenden Bewegung zur Aufdeckung der bislang streng geheimen, von der Schulwissenschaft verbotenen Archäologie, der breiten Öffentlichkeit immer mehr bekannt gemacht. Wir befinden uns in einer hochdramatischen Zeit der Aufklärung aller, seit Anbeginn der Besiedlung des Planeten, aufgetretenen Rätsel.

Sei jeder von uns selbst ein kleiner Teil der gewaltigen Entmystifizierung unseres faszinierenden Lebens auf diesem schönen Fleckchen, genannt Erde, in der sagenhaften Weite des Universums.

AUTOR: Marco Haxel

Kontakt:
info@medial-heilen.de

STRAHLENSCHUTZ- UND HEILKARTE

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



500.000
Bovis Einheiten

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

DIE NEUE INFORMATIONSMEDIZIN

Behandle dich selbst gemütlich von zuhause.
Das einzige was du benötigst, ist ein Internetzugang.

The screenshots show the following data:

- BODY - F:** Original: 50%, Bessert: 50%. Größte blockierende Emotion - TRAUER.
- HERZKAMMER - F:** Original: 10%, Bessert: 10%. Größte blockierende Emotion - TRAUER.
- ZELLENERGIE - ZELLENERGIE: 60%:** Energie ist immer zur Gänze vorhanden und nur durch emotionale Blockaden reduziert.
- Meine Ängste - ANGST NICHT GELIEBT ZU:** WEITERE ENERGETISCHE BEHANDLUNGEN ANSEHEN.

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

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

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

YouTube 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

Geld macht **nicht glücklich.**

Ist das wahr?

Vor Jahren las ich die Geschichte von jemandem, der durch einen Lotto-gewinn plötzlich steinreich wurde. Innerhalb kürzester Zeit verpulverte er das gesamte Vermögen – und war anschließend unglücklicher als zuvor.

Wahrscheinlich kennst du auch Menschen, die viel Geld besitzen und dennoch unzufrieden sind. Den Gedanken, dass Geld nicht glücklich macht, kennt mittlerweile bald jedes Kind. Er ist uns geläufig und macht überall die Runde. Mit der Weihnachtsgeschichte vom Geizhals Scrooge scheint es als Tatsache bewiesen zu sein.

Aber mal Hand aufs Herz. Haben wir nicht alle schon mehrfach genau die gegenteilige Erfahrung gemacht? Ich liebe es z.B. zu reisen. Auf meinen Reisen bin ich tiefenentspannt und glücklich. Naturschauspiele zu sehen, die es nicht direkt vor meiner Haustür gibt, mich mit gutem Essen verwöhnen und kulturelle Highlights zu genießen, haben mein Herz schon oft erfreut.

Es gibt da zwei Anteile in mir. Der eine, der sich an den Dingen, die man mit Geld erwerben kann, erfreut. Er mag es gar nicht, wenn auf meinem Konto nur noch ein paar Euro sind. Das empfindet er als stressig und belastend. Der andere, der den Zeigefinger hebt und wie ein Moralapostel verkündet, Geld mache nicht glücklich. Gut, sagt er, wenn mal ein Topf kaputt geht, darfst du dir einen neuen kaufen. Ein paar Kleidungsstücke und ein funktionstüchtiges Auto brauchst du auch. Aber wirklich nur das Notwendige!

Geld macht nicht glücklich? Ein kleines Kind packt unbedarft mit strahlenden Augen ein Geschenk nach dem anderen aus. Es würde nie auf die Idee kommen, dass eine gewisse Anzahl von Geschenken zu

viel sein könne. Woher kommt also dieser kollektive Gedanke?

Je mehr ich in ihn hineinspüre merke ich klar, dass es nicht mein eigener ist. Es ist ein übergestülpter Gedanke, der von außen kommt. Er kommt nicht aus mir heraus. Fühlt sich wie ein fremdes Ding an, dem ich aber trotzdem folge. Dieser Gedanke hat nichts mit meiner ureigenen Geschichte zu tun, nichts damit, was ich jemals selbst erlebt habe. Er ist nur eine Idee, eine Weisheit, die verkündet wird. Wer könnte Interesse daran haben, dass diese Idee in den Köpfen vieler Menschen fest verankert ist? Ich sehe einen dicken alten Mann vor mir, mit Doppelkinn, umhängt mit Klunkerketten und fetten Ringen an den Fingern. Er amüsiert sich über mich und jeden Menschen, der diesen Gedanken

glaubt. Es ist nicht im Interesse dieses Mannes, dass wir hier alle im Geld schwimmen. Es ist doch besser, wenn dies nur einigen wenigen Menschen vorbehalten ist.

Ich denke, ich sollte mehr meditieren, noch mehr in die Stille gehen, weil nur dort das wahre Glück zu finden ist und wenn ein Teil von mir sich an materiellen Dingen erfreut, hütele ich über mich hinweg, indem ich sage: „Na komm, so ein Grund zur Freude ist das wohl auch nicht!“ Und der dicke alte Mann lacht sich schlapp. **Natürlich gibt es Beispiele dafür, das Geld nicht glücklich macht. Keine Frage. Aber kann man das so allgemein sagen? Können finanzieller Reichtum und Spiritualität nicht Hand in Hand gehen?** Müssen wir zusammen in einem Tipi wohnen, um dort die Liebe und Gemeinschaft erfahren zu können oder können wir das auch in einer Villa? Es ist nicht die Münze oder der Geldschein, der mich glücklich macht, aber kann ich durch entsprechendes Kapital nicht auch viel bewerkstelligen und Herzensprojekte verwirklichen? Wenn mich einfache Dinge, die nichts kosten, wie das Lachen meines Sohnes, glücklich machen, schließt das dann aus, dass mich auch käufliche Dinge glücklich machen können?

Lasst uns mal schauen, was der Gedanke, dass Geld nicht glücklich macht, für Auswirkungen haben kann. Wie behandle ich Geld, wenn ich glaube, es mache mich nicht glücklich? Ich heiße es nicht freudig und unbegrenzt willkommen, sondern lehne es ab, mache die Schotten dicht. Meine Beziehung zu Geld ist zwiespalten. Ich weiß nicht, ob ich es haben oder verdammen sollte. Dadurch bin ich nicht in der Lage, eine freundschaftliche, selbstverständliche Beziehung zu Geld aufzubauen. Wie würde denn ein Freund reagieren, dem ich ihm ständig signalisiere – „Ich brauche dich. Ich

will dich. Äh, nein, bleib doch lieber fern von mir!“? Irgendwann hätte dieser Freund keine Lust mehr, mich zu besuchen. Vielleicht würde das Geld gerne unbegrenzt in meine Richtung fließen, aber ich sag: „Nein, fließ nicht, denn du machst mich nicht glücklich.“ Dann ist es kein Wunder, wenn ich nur so viel Geld auf dem Konto habe, dass es gerade reicht, um einen kaputten Topf zu ersetzen.

Byron Katie, die Begründerin von „The Work“, sagt: „Man leidet niemals unter finanziellen, sondern immer unter geistigen Blockaden.“

Also, lass uns doch mal die gedanklichen Begrenzungen loslassen und vollkommen offen sein. Vielleicht macht Geld nicht glücklich. Aber macht es unglücklich? Kommt sofort ein großes Unglück oder Unheil über mich, wenn ich viel Geld habe? Es kommt auf den Versuch an. Überlasse ich es doch mal dem Universum, wie viel Geld zu mir fließen soll und vertraue darauf, dass genau das Richtige geschieht. Lass mich Geld einfach annehmen, wie alles andere. Wie ich es auch annehme, wenn mir die Sonne ins Gesicht scheint oder ich die Vögel zwitschern höre. Lass mich Geld neu entdecken und neutral betrachten, ohne Bewertung. Denn wenn ich Geld nicht annehmen kann, wird es dann anders sein, wenn wir eine neue Welt kreieren und aus dem bisherigen Geldsystem aussteigen? Werde ich dann regionale Währungen, alternative Tauschmittel oder das Leistung gegen Leistung – Prinzip annehmen können? **Letzten Endes geht es um das Annehmen von Fülle und wenn ich glaube, Fülle in irgendeiner Form mache nicht glücklich, dann lehne ich sie ab.**

Sollte ich tatsächlich Schwierigkeiten bekommen, wenn ich reich bin, könnte ich doch daraus lernen. Ich kann lernen, wie es ist sehr

reich zu sein und mit viel Geld umzugehen, genau wie ich daraus lernen kann sehr wenig Geld zu besitzen. Ohne Bewertung. Und ich darf mir selbst vertrauen, dass ich mit Geld gut umgehen kann, statt mir zu unterstellen, ich würde verwerfliche oder unnütze Dinge damit tun.

Geld ist nicht per se schlecht. Es sind unsere Gedanken, unsere Bewertungen, die daraus etwas Gutes oder Schlechtes machen.

Am Ende meiner Forschungsreise, nachdem ich diesen Gedanken über Geld gründlich untersucht habe, läuft mir Marc Freukes über den Weg. Auf YouTube darf ich stauend sehen, dass er seit mehreren Jahren in einer Jurte völlig autark im Odenwald wohnt. Die Jurte sowie sämtliches Mobiliar hat er für weniger als 3000 € selbst gebaut. Früher war er Golflehrer in der 1. Bundesliga. 2012/13 hatte er jedoch zunehmend mit Depressionen und diffusen Ängsten zu tun. Er löste sich von seinem Job und war zunächst aufs Arbeitsamt angewiesen. Als er entdeckte, dass draußen in der Natur zu sein, das Einzige war, was ihm half, war sein Entschluss gefasst. Lieber sterbe ich wie ein Indianer draußen im Wald, als am Burnout zugrunde zu gehen, sagte er sich und mit jedem Tag dort draußen im Wald ging es ihm besser. Seinen Lebensunterhalt verdient er sich mit Kursen für Menschen, die sich für das Leben in der Natur interessieren, mit Büchern, Fernsehauftritten und Vorträgen. Nach seinen Angaben beträgt sein Jahresumsatz dabei 7.500 – 11.000 €. Die Jurte ist einfach und gemütlich ausgestattet. Eine Dusche, Spülmaschine, fließendes Wasser oder sonstigen Schnickschnack sucht man vergeblich. Marc Freukes hat erkannt, dass die Farbzusammenstellung in der Natur sich auf unser Befinden auswirkt



und ein Gefühl von Wohlsein, Zufriedenheit und Ruhe erzeugt. Ich bin begeistert von seiner offenen, lebendigen, authentischen Art und Weise, mit der er mir Einblicke in sein Leben im Wald verschafft. Es wird mir warm ums Herz und berührt mich mitzuerleben, wie er sein Glück im einfachen Leben in der Natur gefunden hat. 2020 musste Marc seine Jurte abreißen, weil das Bauamt wegen fehlender Baugenehmigung mit Zwangsmaßnahmen drohte. Aber er gibt nicht auf, wohnt nun auf 15 m² Wohnfläche in einem Bauwagen und bietet weiterhin Wildnis Kurse an.

Glückselig nehme ich folgende Erkenntnis mit: **Jeder kann sich frei entscheiden, frei wählen. Es gibt da keine Regeln oder Verbote, kein richtig und kein falsch. Jeder darf für sich ausprobieren, was Materie für ihn bedeutet und wie viel Geld er besitzen möchte.** Auch ich. Auch du. Marc Freukes sagt: „Die Lösung ist Toleranz, dass man akzeptiert, dass es andere Leute gibt, mit anderen Vorstellungen übers Leben.“

Vielleicht denkst du, sich frei zu entscheiden mit wenig Geld zu leben sei natürlich einfach, aber sich frei zu entscheiden, mehr Geld zu besitzen, das probiere ich schon lange und es funktioniert nicht. Dann

möchte ich an Byron Katies Worte erinnern, dass wir niemals unter finanziellen, sondern immer unter geistigen Blockaden leiden. Es lohnt sich ein Blick auf all die Glaubenssätze zu werfen, die du über Geld hast. Da sind zum einen die kollektiven Glaubenssätze, die du mit anderen Menschen teilst. Gedanken, die von außen übernommen wurden. „Geld macht nicht glücklich“ ist einer davon.

Es gibt noch jede Menge mehr Gedanken, die aus dem noch bestehenden System kommen und dieses unterstützen, deinem eigenen System jedoch nicht dienlich sind:

Geld wächst nicht auf den Bäumen.

Geld stinkt.

Es ist nicht genug für alle da.

Für Geld muss man viel arbeiten.

Geld verdirbt den Charakter.

Wenn ich mich spirituell entwickeln will, sollte ich vom Geld loslassen.

Über Geld spricht man nicht.

Es lohnt sich zu schauen: Sind das überhaupt meine eigenen Gedanken oder sind es Gedanken, die nur im Interesse anderer sind? Denn

mit diesen Glaubensätzen stehen wir uns selbst im Weg. Und gerade in der heutigen Zeit ist das wichtig. Was will ich wirklich? Was sind meine Bedürfnisse? Wie fühlt sich das für mich an? Wofür habe ich ein klares Ja und wo ein Nein?

Ein Bekannter sagte kürzlich zu mir: „Du musst nicht aus dem System heraus, sondern das System muss aus dir heraus.“ In diesem Sinne kannst du prüfen, inwiefern du dem System noch folgst durch Gedanken, die nicht deine eigenen, aber dennoch tief in dir verankert sind.

Zum anderen hat jeder noch seine individuellen Gedanken über Geld, deren Ursprung in der eigenen Lebensgeschichte zu finden ist. Um diese herauszufinden kannst du dich z.B. fragen: Was glaube ich, warum es mir nicht möglich ist, meine finanzielle Situation zu verändern und viel Geld zu besitzen? Was glaube ich, steht mir da im Weg, was hindert mich? Begib dich für ein paar Minuten in Stille und lass diese Fragen auf dich wirken. Dein Verstand kann hier eine Pause einlegen. Schau, welche Antworten sich dir aus der Stille heraus ganz von allein offenbaren. Nimm wahr, was es in dir denkt.

Beispiele für mögliche individuelle Glaubenssätze sind:

Ich bin nicht gut genug, leiste nicht genug.

Das was ich (beruflich) anbiete, wollen nicht genug Menschen haben.

Ich kann nicht mehr verdienen, weil ich keine Ausbildung habe. Andere können das besser als ich.

Ich bin nicht erfolgreich genug.

In meinem Job kann man nicht mehr Geld verdienen.

Für etwas, das ich zum Wohle der Menschen tue, darf ich nicht viel Geld verlangen.

All diese Gedanken sind eine Überprüfung wert. Hierbei kann „The Work of Byron Katie“ hilfreich sein. Es ist eine wunderbare Methode, um Klarheit über mich selbst zu erhalten, Klarheit darüber, was ich wirklich will und damit die Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen.

Und wie sieht mein Fazit aus? Wofür entscheide ich mich? Byron Katie hat ein Buch geschrieben mit dem Titel „Lieben was ist.“ Ja, ich entscheide mich jetzt zu lieben was ist. Ich will alles zu mir kommen lassen, was zu mir kommen will, ohne zu bewerten, ohne zu begrenzen oder etwas verändern zu wollen. Ich will mein Leben danach ausrichten, dass es mir und anderen Menschen gut geht und dabei darf auch Geld fließen. In Frieden und in Ruhe das da sein lassen, was da sein möchte. Lieben was ist. Ich liebe die Natur vor Ort, ich liebe aber auch die Natur in fernen Ländern. Ich liebe es, mit einem ganz einfachen Picknick mit Freunden an der Lahn auf der Wiese zu sitzen. Ich liebe es aber auch, wenn wir einen richtig schönen Ausflug machen oder verreisen. Lieben was ist. Warum nicht auch Geld, wenn es denn da ist? Ich muss es ja nicht an mich raffen.

Es geht ums Fließen lassen, ums Zulassen.
Das ist für mich Spiritualität.

Aber auch ich bin nicht gefeit gegen uralte Dinge, die noch nicht bereit sind, mein System zu verlassen. So kommt z.B. kurz nachdem ich meinen wunderbaren spirituellen Entschluss gefasst habe, sofort ein Gedankenpaket angeflitzt, das mir zuruft: „Hey! Du willst es dem Universum überlassen, ob Geld zu dir kommt? Da sehe ich eine Gefahr! Du

musst viel arbeiten, du musst dich anstrengen! Wenn du Geld einfach nur fließen lassen willst, dann verfolgst du doch deine Sache nicht mehr mit genug Anstrengung und es wird gar kein Geld mehr kommen!“

Ja, so will es das noch bestehende System. Es will mich gefangen halten, in der ständigen Anstrengung und Hetze. Der spirituelle Teil in mir findet jedoch die Antwort: Wenn ich den Dingen nachgehe, die ich gerne tue, wenn ich meinen Impulsen und meiner Leidenschaft folge, ohne mich anzutreiben oder mich zu etwas zu zwingen, dann wird alles zu mir kommen, was ich brauche. Das Universum sorgt für mich.

Dazu passend möchte ich zum Abschluss einen Auszug aus dem Song „Berufung“ von SEOM mit dir teilen:

Du wurdest dieser Welt gesandt,
um deine Kräfte zu entfalten.

Du bist auserwählt,
um wahre Stärke zu erhalten.

Traue dem Kompass deines Herzens,
Wenn du an das Ruder willst,

Folg' den Winden und tu' stets,
wozu du dich berufen fühlst.

Vertraue deinem Leben und
den Zeichen auf den Wegen.

Du bist von einem Ozean,
von Reichtümern umgeben.

Setz die Segel,
um Erfolg an Erfolg zu reihen,

Dein Potential zu entfalten
und um stolz zu gedeihen.

Lass dich von den Zeichen leiten
und du wirst sehr schnell erleben,
dass sich alle Einzelheiten
wie von selbst ergeben.

In dieser Welt umgeben dich mehr Dinge als du sehen kannst.

Jede Angst verfliegt, wenn du Vertrauen in deinen Weg erlangst.

Du bist hier, um das Leben zu genießen und zur Mündung der Bestimmung frei im Lebensfluss zu fließen.

Folg den Wellen der Erfüllung,

Lass dich von den Winden leiten
und du wirst

Durch die Bestimmung Richtung
Himmel gleiten.

AUTORIN: Ute Netzmann

Homepage Marc Freukes:
www.wildniskurs.de

YouTube: Seit 6 Jahren alleine
im Wald – Marc Freukes der
Aussteiger



Ute Netzmann
Coach für The Work
of Byron Katie

Weiterführende Informationen:

Homepage der Autorin:
www.the-work-im-westerwald.de

Homepage Byron Katie:
www.thework.com/sites/de



„Arte Misia“

Menschen mit einer klaren Vision lassen sich durch nichts aufhalten.

Birgit Sahner und Bernhard Unger gehören genau zu diesen Menschen. Die beiden verbindet mehr als nur eine Partnerschaft. Beide blicken auf ein bewegtes Leben zurück. In ihren Lebensläufen finden sich immer wieder Parallelen. Birgit und Bernhard sind von Kindesbeinen an auf besonders intensive Weise mit der Natur verbunden. Die zwei tragen eine Vision vom Leben, Wirken und Gestalten in sich, welche sie täglich inspiriert, antreibt und beiden immer wieder neue Kraft schenkt. Das kreativ schöpferische und naturverbundene Paar will andere Menschen an ihrer Vision teilhaben lassen – mitwirkend, herzzentriert und unterstützend.

Arte Misia ist die Vision von Birgit und Bernhard – ein Verein für Natur, Mensch sein und Naturbezogene Kunst – die lebendig gewordene Vision von einem erfüllten und elementaren Leben außerhalb des Systems. Sowohl

Birgit wie auch Bernhard haben sich in der Mitte ihres Lebens dafür entschieden, mehr und mehr ein authentisches Leben zu gestalten und zu führen. Der Wunsch, sich beruflich wahrhaftig der Berufung anzunähern, nahm immer mehr Gestalt an und so riefen die beiden ihren ganzheitlichen Verein ins Leben, welcher aus vier Grundelementen besteht:

Erfahren – erfahre Dich selbst in der Natur in einer nachhaltigen und geschützten Umgebung.

Lernen – Lerne Dich selbst besser kennen, lerne mehr über die Zusammenhänge von Mensch und Natur.

Bewegen – Bewege Dich in der Natur, bewege etwas in Deinem Leben, bewege Deinen Fokus in eine neue Richtung.

Geben – Gebe Dir und anderen eine Chance für neue Wege, teile

Dein Wissen mit anderen, teile Deine Inspiration mit anderen, gebe Dich ganz Deiner Tätigkeit hin.

Das Paar schafft Orte und Räume der Begegnung zu sich selbst, zur Natur und zur elementaren Welt. Die Wahrnehmung mit allen Sinnen zu fordern und zu fördern, hierzu laden sie auf vielfältige Art und Weise ein. Das Zusammenspiel von Natur und Mensch zu erleben, die Energien von allem Lebenden und Lebendigen zu erfahren, sich selbst wie den eigenen Körper zu erspüren, in den Kontakt und in Berührung mit dem Geist der Natur zu kommen – all dies ist der Leitgedanke von Arte Misia.

Wer also mit wachem Geist und Achtsamkeit die Natur und die Wälder erkundet, kann vieles (wieder) finden und (neu) entdecken, auch sich selbst.

Die Liebe zur Natur, wie auch die tiefe Verbundenheit mit Mutter

Erde ist in uns allen verankert und will erfahren und gelebt werden. Manchmal braucht es einen Impuls oder eine Einladung, um sich an unsere Ur-Verbundenheit zurück zu erinnern. Birgit und Bernhard geben durch ihre eigene tiefe Naturverbundenheit dem Menschen diesen Impuls, in dem sie den Menschen mit ihren individuellen Angeboten und ihr intuitives Wirken hin zur Natur begleiten. Der Fokus liegt dabei in der Entfaltung der eigenen Kreativität und die Entdeckung des eigenen Zugangs zur Naturweisheit.

Arte Misia bietet hierzu besondere Workshops, Kurse, Freizeit-Aktivitäten, Ausstellungen, Vorträge und Seminare an.

Das eigene kreative Potenzial entdecken und zum Ausdruck bringen – in einem geschützten Raum – dafür steht Arte Misia.

Das kreative, mediale und intuitive Wirken und Arbeiten von Birgit Sahner & Bernhard Unger

Bernhard versteht sich als Wegbegleiter und nennt sich selbst Sinnes- und Erlebnisgärtner. Durch seine von ihm geführten Waldwahrnehmungen begleitet er die Teilnehmer in die Entschleunigung, ins Innehalten und in die Achtsamkeit. Den Wald erleben, spüren, atmen und in sich wirken lassen, darum geht es bei der Waldwahrnehmung. „Mit meinem individuellen »Tür-Öffner«, welcher mir aus der Situation und Intuition heraus offenbart wird, ermögliche ich dem Menschen, die Sinne für den Zauber des Waldes zu öffnen.“ Sagt Bernhard selbst. Seine Gabe ist hier das intuitive Hinführen in die Magie und Mystik des Waldes.

Mit seiner Herz- und Naturverbundenheit führt Bernhard den



BERNHARD MIT DRUIDENSTAB

Menschen ins eigene Herz, in die Verbundenheit zu sich selbst und zu Mutter Natur.

Ergänzend bereichert er seine Teilnehmer mit Botschaften aus der Pflanzenwelt und schenkt ihnen intuitiv empfangene Informationen zu Eigenschaften oder Heilwirkungen einzelner Pflanzen und Bäume. Bernhard mag es, den Menschen hier einen Raum und eine Atmosphäre zu schenken, in dem der Mensch selbst individuelle und persönliche Botschaften und Impulse durch Baum-, Pflanzen- und Waldwesen empfangen kann.

Keine Waldwahrnehmung gleicht der anderen. Sie ist so individuell wie der Mensch, der daran teilnimmt.

So bietet Bernhard auch Waldwahrnehmungen für Kinder an. Kinder dürfen mit ihm gemeinsam in Kontakt mit dem Wald kommen. Naturerfahrungen sind ein elementares Grundbedürfnis von Kindern. Viele Kinder haben sich, wie viele Erwachsene auch, durch Leistungsdruck, Geschäftigkeit, gesteigertem Konsumverhalten,

Schul- und Freizeitstress und Social Media von der Natur entfremdet – mit vielerlei Auswirkungen auf die geistige, seelische wie körperliche Gesundheit und das Sozialverhalten.

Sowohl Medien, als auch die Angst der Eltern vor der Natur, fördern zusätzlich ein zwiespältiges Verhältnis zur Natur.

Und doch ist für die meisten Kinder der Wald ein ganz besonderer Ort. Auch sie erspüren und erleben, wie wir Erwachsene, den Wald samt seinen heilenden Energien als Kraft- und Ruheort. Ein Ort, an dem man spielen und toben kann, und gleichzeitig erfahren sie dessen Stille, die Ruhe und die Magie samt all den Bewohnern, auch den unsichtbaren.

Bernhard lädt die Kinder zum Lauschen, Beobachten, Bestaunen und Berühren des Waldes ein und ermöglicht den jungen Menschen so, sich spielerisch mit der Natur zu verbinden. Durch die Waldwahrnehmung bekommen Kinder Eindrücke in den natürlichen Prozess des Wachsens, Werdens und Vergehens. Sie erkennen staunend die Zusammenhänge und dass alles miteinander verbunden.

Der Wald ist ein Ort purer Lebensenergie für Groß und Klein, Alt und Jung. Er ist Kraftspender, Balsam für Körper, Geist und Seele und erinnert uns daran, dass wir stets willkommen sind und mit ihm gemeinsam in uns selbst Heimat finden können. Der Wald ist ein heiliger Ort, in dem wir Heilung, Erholung und Rekonvaleszenz erfahren können. Er stärkt unser Immunsystem und kann uns selbst vor Krebserkrankungen schützen. Er senkt sogar unseren Blutdruck, und Puls, und er hat einen positiven Effekt auf den Blutzuckerspiegel.

Der Wald – unser Freund und Vertrauter, eine Oase die uns Ruhe schenkt.

Im Wald finden wir nicht nur Ruhe, Frieden, Erholung und kommen uns selbst sehr nah, sondern wir finden in ihm vielerlei Schätze, Reichtümer, Essbares, Schönheiten und Inspiration. Pilze, Beeren, Kräuter, Nüsse, Samen, Wurzeln, Blumen, Waldbewohner, Licht- und Schattenspiele.

Am Waldboden und im Unterholz liegende alte Äste, Rinden und Holz sind für Bernhard nicht nur „stumme“ Botschafter des Waldes und Mitbringsel. Es sind wahre Kunstwerke, dessen verborgene Schönheit er sichtbar macht.

Mit offenen Augen, offenem Herzen und wachem Geist wandert und bewegt er sich durch die Natur und sammelt Holzschätze. Dies stets mit dem Einvernehmen der Natur. „Das Holz selbst hat eine Geschichte. Es ist verletzt, alt, es hat Schäden davongetragen und dennoch trägt es eine unwahrscheinliche Schönheit in sich.“

In seiner Werkstatt säubert und entrindet er mit Liebe und Hingabe seine gefundenen Schätze von Moos, Erde und Pilzgeflechten. Er bearbeitet und schnitzt das Holz so, dass die ursprünglichen Maserungen und Strukturen in vollster Schönheit zum Vorschein kommen. Daraus entsteht eine natürliche Form, die er anschließend mit Leinöl behandelt. So entstehen wunderschöne naturbelassene Skulpturen, Figuren, Kronleuchter, Kerzenständer, Druidenstäbe und vieles mehr. Jedes seiner Kunstwerke ist einzigartig und einmalig.

Gelegentlich bekommt Bern-

hard den Impuls, an die Teilnehmer seiner Waldwahrnehmung individuelle Druidenstäbe zu überreichen. Jeder Stab trägt eine einzigartige Botschaft in sich, welche Bernhard mit seinen intuitiv verfassten Worten samt Stab an die Teilnehmer überreicht. „Ich bin immer wieder tief berührt und beeindruckt, wie jeder Teilnehmer sich seinen Stab wählt, oder eher der Stab seinen Menschen wählt und die im Stab in sich tragende

„FRIEDEN FINDET MAN NUR IN DEN WÄLDERN.“

Michelangelo



Botschaft für jeden einzelnen Menschen stimmig ist und ihn in der Tiefe erreicht. Das macht mir deutlich, wie tief verwurzelt und verbunden wir in Wahrheit mit der Natur und der Naturweisheit sind. Unbewusst wie bewusst.“

Eine wunderschöne und schmückende Ergänzung zu Bernhards Arbeit ist, einige seiner fertigen Kunstwerke anschließend durch Filzkunst zu veredeln. Das Verfilzen von Wolle ist ein Jahrtausend altes Handwerk, mit dem Birgit wundervolle Kunstwerke und eindrucksvolle Naturwesen kreiert – einige von diesen, von

Hand liebevoll ins Leben gefilzten Kunstwerke, ergeben gemeinsam mit Bernhards Holzarbeiten eine außergewöhnliche und magische Schöpfung. Die Energie aus dieser Verflochtenheit und Verbindung der Holzarbeit und dem gefilzten Naturwesen ist bei jedem dieser Zusammenführungen absolut einzigartig und lichtvoll. Das überaus Besondere und Einzigartige an Birgits Naturwesen ist, dass diese nach ihrer Kontaktaufnahme und Verbindung zu verschiedenen Natur- und Geistwesen entstehen. Draußen in der Natur und im Wald folgt sie dem Ruf der Wesen. Birgit wirkt hier als Sprachrohr, als Vermittlerin und Botschafterin der Erdgeistwesen welche ihr bzw.

dem Menschen eine individuelle Botschaft und Naturweisheit übermitteln wollen. In jedes Wesen filzt sie einen Stein, welchen sie von der Natur „überreicht“ bekommt, als Körper mit ein.

Die nicht für jeden Menschen sichtbare, jedoch durchaus spürbare Energie des Erdgeistwesens, wird von Birgit medial und intuitiv verkörpert. Jedes ihrer gefilzten Wesen trägt eine individuelle und persönliche Botschaft in sich. Somit ist es möglich, das gefilzte Naturwesen mit seiner individuellen, inne wohnenden Energie als wunderbaren Zugang zu den Naturgeistwelten einzusetzen. Das Wesen kann dem Menschen auch dabei behilflich sein, sich bewusst mit den eigenen Weisheiten zu verbinden.

„Zwerge, Wichtel und Gnome stehen für die Erdung und gehören dem Erdelement an. Sie sind Hüter ihrer Schätze, die tief in der Erde im Verborgenen ruhen. Für uns heißt dies, dass eine gute Erdung wichtig ist, um geduldig aber ziel-

strebig den eigenen verborgenen Schatz zu finden, der tief im Inneren des eigenen Selbst ruht. Jedes Erdgeistwesen, welches sich durch Wolle formen lässt, bringt einen eigenen und besonderen fühlbaren Ausdruck mit.“

Die verkörperten Naturgeistenergien erinnern uns u.a. mit ihrer einmaligen Botschaft daran, der Beseeltheit der Natur wieder mehr Aufmerksamkeit zu schenken.

Für all jene, die den Ruf des Naturgeistwesens vernehmen und zu sich einladen möchten, ruft Birgit diese Wesen meditativ ins Leben und schenkt diesem einen Körper. Auch ist es möglich ein Wesen für einen lieben Menschen entstehen zu lassen. Mit ein paar persönlichen Informationen geht Birgit in die Stille und lässt behutsam und mütterlich das gerufene Wesen entstehen. „Es ist eine spannende und sehr berührende Arbeit, weil ich selbst nicht weiß, was kommen und entstehen möchte. Meist bringt das Wesen noch eine individuelle Botschaft mit und manchmal gar eine Geschichte.“

Birgit erstellt in ihrer Wollwerkstatt auch magische und zaubersöne Filzbilder, wie zum Beispiel Ritualunterlagen.

Mit einer ihrer gefilzten Unterlagen, ein Naturgeistpentagramm, bietet sie für Interessierte, die auf ihrem Weg der Bewusstwerdung und der Heilung sind und hierbei Impulse und Anregungen suchen, eine ganzheitliche Legung an.

Warum ein Pentagramm? Auf Birgits Wunsch, Erdheilungsrituale anbieten und in ihre Arbeit integrieren zu wollen, bekam sie bei einem Spaziergang durch die geistige Welt den Impuls, ein Pentagramm zu erstellen, um so dem Menschen eine Begleiterin auf



dem Weg zu sich selbst sein zu können: „In der Eigenverantwortung die eigenen Antworten für die jeweiligen Themen selbst finden.“ So klang einer der Sätze, die Birgit vernahm.

Das Naturgeistpentagramm kann Klarheit für eigene Themen schaffen, es begleitet und unterstützt den Menschen dabei, Dinge und Zusammenhänge zu erkennen und Antworten in sich selbst zu finden. Zum Pentagramm gehören natürlich auch von Birgit gestaltete und ins Leben gerufene Naturgeistwesen. Jedes dieser Wesen steht stellvertretend für eines unserer wichtigsten und spirituellen Lebensthemen:

Element-Erde-Waldgnom
Selbstfindung

Element-Feuer-Feuerkobold
Berufung

Element-Äther-Ätherzwerg-Spirit
Seelenverbindung

Element-Luft-Wichteelfenwesen
Reichtum/Außenwelt

Element-Wasser-Wasserwesen
Selbstliebe

Zusätzlich gibt es weitere 21 Themen inklusive besonderer wie sinnreicher Fragen. So bietet Bir-

gits Naturgeistpentagramm für Impulssuchende einen tiefgründigen wie prozessunterstützenden Rundgang zu sich selbst.

Das Pentagramm ist ein kraftvolles Schutzsymbol, welches bereits die Kelten nutzten. Es symbolisiert den Menschen und die fünf Elemente – alles ist miteinander verbunden und verwoben. „Wenn der Mensch heil ist, findet auch Heilung für Mutter Erde statt“.

Die Liebe zur Natur und zur Kreativität fließt und wirkt stets in Birgits mediale wie intuitive Arbeit mit ein. Schon als Kind nahm sie die Natur als sehr besonders, geheimnisvoll und magisch wahr. „Später kam meine Kreativität in verschiedenen Formen zum Ausdruck, bis ich zur Wolle kam. Die Wolle gibt mir ein unbegrenztes Gebiet an Möglichkeiten, mich ausdrücken zu können. Durch die Ursprünglichkeit dieser Arbeit setzt sich die Einfachheit wieder mehr durch, ein intensiveres Beisich-Ankommen mit dem Gefühl, die Zeit zu entschleunigen. Und dadurch der Achtsamkeit mehr Bewusstheit schenken, welches ein breites Ausmaß auf Mensch und Natur hat.“

Die Wolle, die Birgit zum Filzen nutzt, stammt vom Schaf und gele-



PENTAGRAMM ALS FILZKUNST

fen, schöpfen und schöpften sie Stück für Stück, Step by Step aus eigener Kraft. Beide sagen, dass sie ihre Vision und all das, was sie mit Arte Misia weiter ausbauen und entstehen lassen wollen, sicherlich mit der Finanzierung einer

Bank schneller ins Leben hätten rufen können, doch dann, so sagen sie, wäre es nicht mehr ihre Vision.

Arte Misia finanziert sich durch sich selbst. Über das sogenannte Crowdfunding wird der Arte Misia Sinneshof und die Werbung für Birgits und Bernhards Vision finanziell unterstützt und gefördert. Arte Misia bietet ein breites Spektrum an Aktivitäten, Workshops, Vorträgen und Seminaren. Dafür ist ein ganzheitlicher, interdisziplinärer Austausch verschiedener Experten ihres eigenen Tuns und Wirkens nötig. All das Wissen dieser Experten, ihr Wirken und ihre Erfahrung werden in Form von Kursen und Vorträgen über den Verein angeboten. Durch die breite Vernetzung und Verknüpfung von Menschen und Gemeinschaften entsteht die Möglichkeit, sich auf dem Arte Misia Sinneshof zu präsentieren, dort zu wirken und zu arbeiten.

Der Wunsch und die Vision von Birgit und Bernhard ist es, „...dass wir in Gemeinschaft voneinander profitieren können. Wir möchten den Menschen auch Gelegenheiten bieten, in Kooperation mit Arte Misia ganz eigenständig für sich selbst zu arbeiten und zu handeln. Wir unterstützen Euch sehr gerne, wenn Eure Vision und Euer Wirken zu unserem Denken und unserer Vision passen und stimmig

sind. Denn Arte Misia möchte ein Samenkorn für Menschen sein, die ihrem Weg, ihrem Herzen und ihrer Vision folgen und diese leben wollen“, sagen die Schöpfer von Arte Misia.

Arte Misia sucht einen Hof

Der erwähnte Arte Misia Sinneshof ist die Erweiterung und Ausdehnung der Vision von Birgit und Bernhard. In der Vision bietet der Arte Misia Sinneshof Raum für Therapeuten, Visionäre, Heilpraktiker, Künstler oder Tierliebhaber, sich zu verwirklichen.

In der Vision gibt es ein Café und kleinere Lädchen, Werkstätten, eine Gemeinschaftsküche, essbare Landschaften, einen Meditations- und Yogaraum...

Birgit und Bernhard suchen für dieses Projekt Visionäre, Mitmacher, Mutmacher und Herzensmenschen, die mit ihrer eigenen Vision den Sinneshof bereichern und die Planung und Gestaltung unterstützen wollen.

Es gibt und gab bereits mehrere Besichtigungen von Höfen, die jedoch noch nicht vollumfänglich den Kriterien und Voraussetzungen eines Arte Misia Sinneshofes entsprechen. Die Suche nach einem geeigneten Hof geht also weiter. Vielleicht haben Sie, liebe WALNUSSblatt-Leser, einen Hinweis oder gar selbst einen Hof, den Sie anbieten und verkaufen möchten. Der Hof sollte im Umkreis von 100 km rund um die Gemeinde Kördorf, im Rhein-Lahn-Kreis in Rheinland-Pfalz, liegen.

Kurse und Angebote

Alle Kurse von Birgit und Bernhard werden ganz individuell für Gruppen, Kinder, Senioren und auch Einzelne angeboten. Birgit

gentlich auch vom Alpaka. Die Tiere, welche ihre Wolle spenden, leben in tiergerechter Aufzucht und Haltung. Birgit sagt, dass Wolle in uns die Sehnsucht nach dem Ursprünglichen weckt.

Es wecke in uns die Verbundenheit an das eigentlich Existenzielle, der Geburt, unsere Wurzeln.

Arte Misia möchte ein Samenkorn für Menschen sein

Die Verbundenheit zu den eigenen Wurzeln und zur Natur inspiriert Birgit und Bernhard immer wieder aufs Neue, sich künstlerisch auszudrücken und zu wirken. Beide möchten mit ihrem Tun und Wirken, mit ihrer Vision und die Art wie sie diese umsetzen und leben, andere Menschen dazu inspirieren, ihre eigene Vision und ihre eigenen Träume zu leben.

Arte Misia will sich vom „alten“ System unabhängig ausdehnen und wachsen. Birgit und Bernhard verzichten ganz bewusst auf herkömmliche, traditionelle und uns bekannten Finanzierungen durch Banken oder Förderinstitutionen. Wie der Name des Vereins die Energie der Beharrlichkeit und Unaufhaltsamkeit in sich trägt, verzichtet dieser auf einen üblichen Businessplan um sich entfalten zu können. Alles, was Birgit und Bernhard erschufen und erschaf-

bietet zudem auch Online-Filz-Kurse an.

Es gibt immer wieder Kurse, in denen das Wirken von Birgit und Bernhard ineinander fließen und sich ergänzen. Auch können Interessierte nach Absprache die Kurse und Programme mitgestalten und individuelle Wünsche bezüglich der Inhalte äußern.

Ob für einen Tag, ein Wochenende oder eine Woche – Alles ist möglich. Für Kursteilnehmer, die eine längere Anreise haben und eine Übernachtungsmöglichkeit suchen, wird Arte Misia dabei sehr gern behilflich sein, eine Unterkunft zu finden. Alle Kunstwerke von Bernhard und Birgit sind zu er-



dazu eingeladen Kontakt mit den beiden aufzunehmen. Birgit und Bernhard freuen sich auf Sie!

Mehr Informationen zu Birgit Sahner und Bernhard Unger, zu Arte Misia sowie zu ihren Kursen, Seminaren, Workshops und Angeboten auch durch Dritte, finden Sie im Internet unter:

werben. Beide fertigen auch Auftragsarbeiten an.

Wenn Sie, liebe Leser, also nun den Ruf eines Naturgeistwesens verspüren, sich für ein individuelles Holzkunstwerk interessieren, eine Naturgeist-Pentagramm-Legung erleben möchten und Arte Misia kennen lernen möchten, dann fühlen Sie sich von Herzen

artemisia-sinneshof.de
artemisia-waldwahrnehmung.de
artemisia-wollewerkstatt.de
herzen-sehen.com

AUTORIN: Viola Meese

Kontakt zu Birgit und Bernhard
Tel./WhatsApp: +49 178 41 52 708

ÜBER DIE AUTORIN

Mein Name ist Viola Meese, ich bin in den 70ern geboren, ganzheitlich wie spirituell interessiert, herzzentriert und freidenkend. Ich liebe das Schreiben und das Schreiben liebt mich. Ich hab große Freude daran, Menschen mit meinen Worten zu erreichen und zu berühren. Umso mehr freue ich mich darüber, wenn all die Worte im Leser etwas (be)wirken und nachklingen. Meine Texte fülle ich mit meinen Erfahrungen, meiner Liebe zum Leben und mit der Hingabe an das Schreiben.

Auf meinem Telegram-Kanal schreibe ich Texte zur aktuellen Zeitqualität, schenke Impulse und spreche Mutmachworte. In meinen Texten geht es in der Tiefe stets um Beziehungen – um die Beziehung zu sich selbst, zum

Gegenüber, zu Mutter Erde und zum großen Ganzen. Eine meiner Fähigkeiten ist es, mich so in mein Gegenüber und dessen Vision, Empfindungen und Ideen hinein zu fühlen und einzuschwingen, dass ich für diesen Menschen all das mit Worten einkleiden und zum Ausdruck bringen kann, was ihn tief bewegt, berührt und was sein Herz der Welt mitteilen möchte.

Ich bin also eine Wortfinderin für Menschen die nach Worten suchen und ihr Herz sprechen lassen möchten.

Wenn Du und Dein Herz nach Worten sucht – für einen Artikel, für einen Flyer, für die Internetpräsenz, für einen persönlichen Brief, für eine Rede, für Dich selbst - dann fühl Dich von Herzen eingeladen mit mir Kontakt aufzunehmen.



Herzengrüße,
Viola

E.-Mail:
Firebirdinspiration@emailn.de

Telegram:
<https://t.me/FirebirdInspiration>

Mit dieser Gabe wird jeder Mensch geboren: **Herzen-Sehen**



Was eine kleine Insel mitten im Atlantik damit zu tun hat, dass diese vom Aussterben bedrohte Gabe bewahrt wird.

Liebe Menschen, gerne möchte ich euch einladen, ein wenig meine Wahlheimat La Gomera kennenzulernen. Dazu möchte ich meine ersten Zeilen direkt an diese magische Insel richten:

Wie Du zu meiner Wahlheimat wurdest

Vor 20 Jahren, da wusste ich ehrlich gesagt noch nicht mal, wer Du bist. Ich hatte nur von Deinen großen Geschwistern Teneriffa, Gran Canaria, Lanzarote und Fuerteventura gehört. Es gab ein paar Bekannte, von denen ich wußte, dass sie ab und an Urlaub auf den Kanaren machen und dass es da so eine kleine „Hippie-Insel“ geben soll; aber das hat mich nicht weiter interessiert. Ich hatte damals so viele andere Sachen am Start, die ich erstmal klar kriegen musste.

Das Einzige, was ich zu dieser Zeit ziemlich klar hatte war, dass

ich mit Delfinen arbeiten wollte, das war mein Traum.

Warum Delfine?

Als Kind gab es einen großen Safari-Park bei uns im Nachbarort. In den 1970er und 1980er Jahren gehörte dieser zu Deutschlands größten Freizeitparks. Die Menschen sind aus dem ganzen Land in Scharen gekommen, um all die exotischen Tiere zu bewundern. Ein riesengroßes Gehege beherbergte Tiger und Löwen. Elefanten, Giraffen, Zebras, Kamele, Affen, Esel und Ponys fanden ebenfalls Platz auf diesem großen Areal. 1973 ließen die Betreiber ein Delfinarium errichten. In den folgenden Jahren war ich praktisch Stammgast in dem Park, besonders im Delfinarium. Ein Freund meiner Mutter war dort Delfintrainer und mein Onkel war Löwenpfleger, so hatte ich einen ganz anderen Zugang zu den Tieren als die üblichen Gäste. Ich

durfte also auch außerhalb der Shows bei den Delfinen sein.

Was ich damals noch nicht wusste: dieser intensive Kontakt zu den Delfinen sollte der Grundstein meiner heutigen Arbeit sein. Auch wenn ich später Germanistik studiert habe, um als Journalistin Ungleichheiten und Ungereimtheiten in der Gesellschaft zu erforschen und aufzuzeigen, haben mich die Delfine nie wirklich losgelassen. Mit 30 Jahren habe ich dem Ruf meines Herzens schließlich Gehör geschenkt und mich auf den Weg gemacht. Als Autodidakt konnte ich mir über die Jahre ein fundiertes Wissen über Meeressäuger aneignen.

Mein erstes Ziel waren die USA. Als ich wieder aus Florida zurück kam – dort absolvierte ich ein Praktikum in Key Largo bei der **Dolphin Human Therapie** – waren mir zwei Dinge ganz klar: Ich wollte auf

keinen Fall mit „eingesperrten“ Delfinen arbeiten und nicht in den USA. Aber was nun, was tun?

Russisch Roulette mit dem Finger auf dem Globus

Damals hatte ich schon keine eigene Wohnung mehr und wohnte bei Freunden. So kam es, dass ich eines Abends an dem Schreibtisch eines Freundes stand und auf diesen Tischglobus starrte. Plötzlich kam mir eine Idee „Ok, Sandra, Augen zu und den Globus drehen. Dort, wo du ihn mit Deinem Finger stoppst, das wird dein nächstes Ziel“. Und es ist kein Witz, der Globus hielt an, ich öffnete die Augen und unter meinem Finger waren kleine Flecken und drumherum nur Wasser. Die Kanarischen Inseln.

Das war also mein neues Ziel!

Ich begann zu recherchieren, wie und wo man auf den Kanaren mit Delfinen arbeiten kann. Zu meiner Überraschung bekam ich dazu eine Menge Informationen.

Um so mehr ich die Idee mit den Kanaren und den Delfinen im Außen kommunizierte, desto öfter hörte ich den Namen „GOMERA“. Plötzlich (naja, was heißt „plötzlich“? Wer das Resonanz-Prinzip kennt, wundert sich über solche Synchronizitäten nicht) habe ich immer mehr Menschen getroffen, die schon mal dort waren. Ich habe mit richtigen „Gomera-Wiederholungstätern“ gesprochen, die mir ans Herz legten, dass ich da unbedingt mal hin muss. Im Südwesten der Insel gäbe es ein schönes, kleines Tal, direkt am Meer, und dort würde ich auch den Club de Mar finden, und die arbeiten da irgendwie mit Delfinen. Aha... Okay...?!

Gomera, mit Dir habe ich also ein Blind-Date



So begann ich, mich schon mal innerlich auf den Weg nach La Gomera zu machen, ohne jemals zuvor dort gewesen zu sein und ohne irgendwelche Sicherheiten, auch keine finanziellen. Ich schrieb an diesen „Club de Mar“ und nahm Kontakt mit einem Skipper von einem dieser Whale-Watching-Boote auf. Dieser Skipper meinte, er könne mir zwar nichts versprechen, aber ich soll einfach mal vorbeikommen.

Ja klar, einfach mal vorbeikommen, 4.000 km entfernt von meinem damaligen Wohnort...

Ich war so beschäftigt mit den Reise-Vorbereitungen, dass da keine Zeit für Zweifel oder Angst war. Ich organisierte mir eine günstige Unterkunft in einem Feriendomizil, und zwar in einem Wohnwagen, der dort auf dem Gelände stand. Ich besorgte mir ein One-Way-Ticket nach Teneriffa und wußte so ungefähr, wie ich von dort aus nach Gomera und in besagtes Tal kommen werde.

Für mich war einfach nur klar, dass ich Deutschland verlasse und auf die Kanaren auswandere, um mir dort meinen Traum zu erfüllen – mit Delfinen zu arbeiten, und zwar mit frei lebenden! Ich weiß nicht mehr genau, wie viel Zeit verstrichen ist vom Finger auf dem Globus bis zum CheckIn am Frank-

furter Flughafen, aber ich glaube, es waren nur wenige Wochen.

Da ich ohnehin nicht mehr ganz so viel an Möbeln und Gedöns besaß, waren ein paar Kisten bei meiner Mutter im Keller und ein paar andere Sachen auf dem Dachboden einer Freundin. Die für mich damals wichtigsten Dinge sollten mit mir auf diese mir unbekannte Insel reisen. Dazu gehörten diverses Schuhwerk, Jacken, alle möglichen Klamotten, Bücher, CDs, Fotos, Glücksbringer, ein paar Kerzen und Räucherwerk, meine Lieblingstasche, mein Lieblingsaschenbecher, Kosmetikartikel und keine Ahnung was da noch so alles war. Ich wäre nie auf die Idee gekommen, vorher bei der Fluggesellschaft Übergepäck anzumelden. Ich habe da gar nicht drüber nachgedacht.

Heutzutage unvorstellbar bzw. eine kostspielige Angelegenheit! Davon abgesehen würde ich heute auch niemals mehr so viel Zeug mitschleppen! Ich stand jedenfalls voll gepackt bis oben hin am CheckIn auf dem Frankfurter Flughafen und mein Gepäck hatte sage und schreibe 70 Kilo! Damals war es wirklich so, dass die Mitarbeiterin am CheckIn mich anlächelte und meinte „Aha, One-Way-Ticket auf die Kanaren... Viel Glück!“ – und ich musste keinen Cent extra zahlen.

Die Flugzeit betrug 4,5 Stunden und als ich kurz vor der Landung aus dem Fenster nach unten sah, waren sie wieder da, diese Flecken im Meer, die ich auf dem Globus angetippt hatte. Meine Gedanken fuhren Karussell: „Ach Du Scheiße, was hast Du Dir nur dabei gedacht, Sandra!“ Ich wusste ja wirklich so gar nicht, was auf mich zukommen wird.

Aber auch für diese Gedanken hatte ich dann keine Zeit mehr. Diese 70 Kilo, die in diversen Reisetaschen, Rucksack und Koffer untergebracht waren, musste ich schleppen. Und zwar von der Gepäckausgabe in Teneriffa zum Taxi, von dort auf die Fähre, von dort in einen Bus, und vom Bus zu meinem angemieteten Wohnwagen.

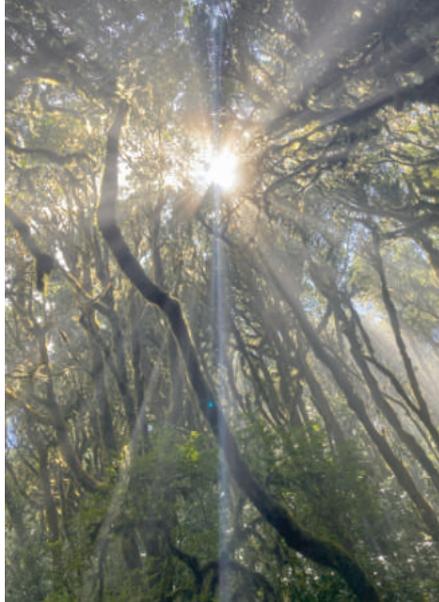
Habe ich schon erwähnt, dass ich damals vielleicht gerade mal 10 Worte spanisch sprach...?

Als ich zum ersten Mal Deinen Boden betrat

Als ich von der Fähre stieg und endlich mit meinen Füßen Deinen Boden berührte, Deine Luft roch und mir Deinen mächtigen „Felsmantel“ ansah, überkam mich ein Gefühl von „Hier bist Du richtig!“. Ich kann dieses erste Gefühl nicht wirklich mit Worten beschreiben, aber es war so unmissverständlich, so deutlich, so logisch, so gut. Da war plötzlich eine Klarheit, wie ich sie Jahre zuvor nicht mehr gespürt hatte. Eine Art Urvertrauen oder Urgefühl überkam mich. Ich dachte mir einfach nur „Egal wie, das wird schon alles...“

Und es ist geworden

Heute habe ich mein eigenes kleines Unternehmen, das den Namen „Herzen-Sehen“ trägt und unter diesem Begriff biete ich



geführte Wanderungen in die wundervolle Natur dieser Insel an, und als Guide für Wal- und Delfintouren darf ich den Menschen die Welt der Meeressäuger näher bringen. So kann ich dazu beitragen, die Menschen für das Meer und dessen Bewohner zu sensibilisieren. Dass es immer die bessere Wahl ist, diesen Tieren in Freiheit zu begegnen anstatt in einem Freizeitpark. Und natürlich weiß ich heute, dass die Umstände, in denen die Delfine aus meiner Kindheit in diesem Delfinarium gelebt haben, unzumutbar waren! Und vielleicht hat mich diese Tatsache schon als Kind so tief berührt, dass ich heute das mache, was ich mache...

Was bedeutet Herzen-Sehen und warum ist diese Gabe bedroht?

„Herzen-Sehen“ ist der Titel von unserem erstem Buch, das 2012 erschienen ist.

Wenn man viele Jahre auf einer kleinen Insel lebt, fern ab vom Großstadtlärm, der damit verbundenen Hektik und Reizüberflutung, sind Besuche in der alten Heimat mitunter irritierend. Mit dem Abstand, den ich zu Deutschland habe, fallen mir Veränderungen immer recht schnell auf, wenn ich dort zu Besuch bin. Und es hat sich

viel verändert in den letzten Jahren...

Vor 10 Jahren hatte ich bereits das Gefühl, dass der Druck, der dort auf den Menschen lastet, immer größer wird. Auch die Angst vor Verlust und Versagen jeder Art ist größer geworden. Multiple Ängste, die mir neu vorkamen und die es in diesem Ausmaß früher nicht gegeben hat. Ich habe erfahren, wie viele Kinder plötzlich alle möglichen Krankheitsdiagnosen übergestülpt bekamen und es kam mir so vor, dass jedes 2. Kind in Therapie ist.

Das war damals ein großer Schock für mich und ich wollte etwas tun. So initiierte ich ein journalistisches Projekt für Kinder und Jugendliche, um ihnen eine Plattform zu geben, auf der sie zu Wort kommen und in diesem Zusammenhang schrieb ich mein erstes Buch „Herzen-Sehen / Geschichten aus dem Zauberwald“, das liebevoll von meinem Mann illustriert wurde. Damit wollte ich die Menschen daran erinnern, dass sie unbedingt wieder mehr in die Natur, in die Wälder gehen „müssen“, um wieder in Kontakt mit sich selbst zu kommen und dass sie die Welt



einfach wieder mehr mit dem Herzen sehen „müssen“... Zugegebenermaßen hatte ich mich mit diesen Projekten ziemlich aufgegraben und meine Kräfte reichten zum damaligen Zeitpunkt nicht aus, all dem gerecht zu werden, was da auf mich einprasselte.

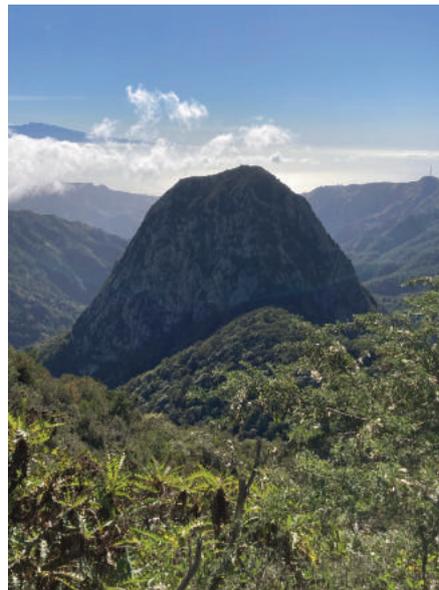
Wieder zurück auf der Insel musste ich mich nochmal mehr meinen eigenen Prozessen stellen. Wie steht es eigentlich um mein eigenes Herzen-Sehen? Mir klar machen, dass man Menschen nicht von der eigenen Vision überzeugen kann, sondern dass man sie nur einladen darf, eventuell ihren Blickwinkel zu schärfen oder zu ändern, wenn sie denn dazu bereit sind. Ich musste lernen, wie ich mich von meiner Mission, die Welt zu ändern oder ihr helfen zu wollen, darauf fokussiere, wie ich erstmal selbst Heilung und Erkenntnis erlange und ob ich das, was ich „predige“ auch wirklich selbst lebe.

Es ging um den Wunsch, die Menschen liebevoll zu begleiten und das Herzen-Sehen per se wieder zu etablieren, auf eine sanfte Art und Weise.

Und da kommt La Gomera wieder ins Spiel. Menschen, die hier ihren Urlaub verbringen und die ich als Wanderführerin oder als Guide auf dem Boot begleiten darf, bringen alle ihre Geschichten mit. Ihre Ängste und Befindlichkeiten, ihre Wünsche und Sehnsüchte. Oftmals aber sind die wahren Wünsche doch recht tief vergraben und ich habe das Gefühl, die Menschen wollen das auch lieber vergraben lassen und bloß nicht an die Oberfläche fördern. Doch die Natur lässt nicht locker und diese ungefilterte Energie fördert so manches nach oben... und erlaubt den Menschen schließlich, wieder mehr mit dem eigenen Herzen zu

sehen und sich selbst besser zu spüren. Ich bin kein Therapeut und auch kein Coach, ich begleite einfach nur Menschen, eine besondere Erfahrung in der Natur zu machen.

Du musst natürlich nicht unbedingt auf La Gomera sein, um das Herzen-Sehen wieder zu aktivie-



ren – überall auf der Welt hast du zu jeder Zeit die Möglichkeit, deinen Blickwinkel auf die verborgenen Schätze in deiner Umgebung zu lenken und vor allen Dingen auf die verborgenen Schätze in dir.

Vielleicht ermutigt meine kleine Geschichte andere Menschen dazu, ebenfalls ihren Träumen zu folgen. Natürlich sehe ich im Nachhinein, dass es zu damaligen Zeiten sicher mutig war von mir, einfach so loszugehen – nur mit meinem „Traum im Gepäck“ (abgesehen von den 70 Kilo Reisepäck....;) und an einen Ort, der mir völlig unbekannt war. Ich hatte auch kein Erspartes, das mir wenigstens die finanzielle Sicherheit vermitteln konnte – aber zwei gesunde Hände und Beine, Erfahrung in zahlreichen Jobs und eine enorme Motivation, meinem Herzens-

wunsch näher zu kommen, haben mich hier auf Gomera in den ersten Jahren nebenbei in der Gastronomie arbeiten lassen und ich habe Apartments geputzt, um anfangs erstmal ehrenamtlich so oft wie möglich draußen auf dem Atlantik zu sein, um die Meeressäuger besser kennenzulernen und zu erforschen.

Liebe Insel, ich habe Dir so unendlich viel zu verdanken! In Zeiten, in denen ich mich unsicher, traurig oder gar verzweifelt gefühlt habe, hast Du mich getragen. Auch wenn Du sehr direkt konfrontierst; durch diese ungefilterte, unmittelbare Nähe zu Deinen mächtigen Felsformationen und gleichzeitig diesem zuweilen wilden Atlantik, musste ich, wenn ich mich getraut habe, keine großen Umwege zu meinen persönlichen Hausaufgaben gehen. Wenn ein Thema dran ist, und ich es mir auch wirklich anschauen möchte, dann bietest Du mit Deinen elementaren Schauplätzen die beste Bühne.

Das ist nicht immer „Ponyhof“ oder „Kinderfasching“, dafür aber ziemlich klar und heilsam.

Hinzu kommen die besonderen Menschen, die hier leben. Geht es einem hier mal so richtig beschissen, kann man vor die Tür gehen und trifft meistens jemanden, der ein Ohr für dich hat. In diesem Zusammenhang liebe ich den Satz der Einheimischen: *No te preocupes... mañana es otro día* (Mach Dir keine Sorgen... Morgen ist ein neuer Tag).

AUTORIN: Sandra Schuster-Böckler

www.herzen-sehen.com

Das Leben ist ein Permakultur-Waldgarten!



Wir, die Familie Watanabe, haben unser Leben dieser Frage gewidmet. Es hat lange gedauert, bis wir erkennen durften, wie einfach das Leben doch sein kann, wenn das Urvertrauen wieder da ist. Nach dem Motto „Das Leben ist ein Permakultur-Waldgarten!“ sähen wir nun tagtäglich unsere schöpferischen Visionen und ernten jetzt schon alles was uns gut tut. Wir befreien uns immer wieder von allen Schuld- sowie Schamgefühlen und folgen unserem Herzensweg. Für uns ist das Böse nur eine Illusion und ein raffinierter Trick, um alles Liebe leichter wahrnehmen zu können.

Jedes Wesen, jede Handlung, mögen sie noch so widerspenstig sein, erfüllen für uns den Zweck,

Rein statistisch gesehen, passiert nicht mal fünf Prozent von all dem, worüber wir uns Sorgen machen, tatsächlich.

Was wäre nun, wenn wir mit dieser Gewissheit anfangen würden unsere Gedanken auf die über 95 Prozent erfreulichen Momente zu fokussieren?

dass wir unser Erdendasein besser wertschätzen können und dass das kollektive Bewusstsein sich weiterentwickeln kann. So sind wir dankbar für jede neue Herausforderung, die uns gestellt wird und bleiben achtsam gegenüber all unseren Mitmenschen. Mittlerweile haben wir einen großen Schrebergarten im tiefsten Hessenland, welchen wir mit einer Jurte in eine Selbstversorger-Oase umwandeln. Wir lieben es zu musizieren und zu tanzen. Monatlich veranstalten wir sogenannte Potluck-Treffen, bei denen wir allerlei roh-vegane Köstlichkeiten sowie lebenswerteste Menschen vereinigen. Zudem schreiben wir auch gerne Texte über uns und unsere neuesten Erkenntnisse. Deshalb sind wir voller Freude, diesen Artikel für das WALNUSSblatt schreiben zu dürfen, welches den derzeitigen kollektiven Bewusstseinswandel so beeindruckend in seiner Vielseitigkeit dokumentiert. So können wir auch etwas Werbung für unser erstes Buch machen, welches regulär über den Buchhandel oder über unsere Web-

seite bestellt werden kann. Hier beschreiben wir konkret welche universellen Hilfeleistungen wir für unseren bisherigen Herzensweg erhalten durften.

Wenn ihr euch für Themen wie etwa Hausgeburten, Windelfrei, Langzeitstillen, rohvegane Kinderernährung, Zero-Waste, freie Impfscheidungen oder auch Fermentation interessiert und zugleich einen Einblick in ein durchaus konfliktfreudiges Familienleben erhalten wollt, dann könnte unser Buch die passende Unterhaltungslektüre für euch sein.

Unser Familien-Motto und zugleich Titel unseres Buches steht auch für bedingungslose Versöhnung und Verbundenheit. Wie in einem Permakultur-Waldgarten wollen wir mit allen Erdenwesen in Einklang leben und niemanden ausgrenzen. Wir sind alle anfällig für die Liebe und kein Impfstoff der Welt wird uns dagegen immunisieren können. So geben wir täglich unser Bestes, um all den „inneren Kindern“, mit denen wir



EINE KURZE BESCHREIBUNG DER JURTE KÖNNTE HIER NOCH HIN...

uns auseinandersetzen inklusive der eigenen, aber auch unseres fast dreijährigen Sohnes Yasu, die nötige Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken. Dabei macht es keinen Unterschied ob wir Yasu hundertmal freundlich erklären, warum wir nicht gern mit unserem Essen spielen oder ob wir auch bei der hundertsten Missmutsäußerung über unsere ärztliche Maskenbe-

freierung uns bemühen gelassen zu bleiben. Hilfreich ist immer eine gute körperliche als auch geistige Verdauung.

Dafür haben wir auch ein paar Tipps in unserem Buch. Auf diesem Wege danken wir euch für eure Aufmerksamkeit und wünschen euch sowie all euren „inneren Kinder“ ein gesegnetes

Heranwachsen – vielleicht schon bald in eurem persönlichen Permakultur-Waldkindergarten!

Mit ganz lieben Grüßen aus Offenbach, Eure Familie Watanabe (Lisa, Yasu und Moto)

www.lisaconmoto.com

Eine alternative Familiengeschichte



Ein Buch mit Anregungen für ein erfülltes Leben voller Glückseligkeit und Vitalität

Die Familie Watanabe alias Lisaconmoto aus Offenbach-Bürgel gehört zu einer alternativen Minderheit. Sie haben einen 1700 qm großen Garten mitten im Rhein-Main-Gebiet und sind dabei, diesen in eine Selbstversorger-Oase umzuwandeln.

In ihrem Buch „Das Leben ist ein Permakulturwaldgarten!“ erzählen sie, wie alles dazu gekommen ist. Die Kernidee ihres Erstlingswerkes ist es, ein nachhaltig inspirierendes Leseerlebnis zu erschaffen, indem die Leserinnen und Leser eine sich gegenseitig unterstützende Themenvielfalt an amüsanten und zugleich spannenden Begebenheiten auf eine leichtbekömmliche Weise serviert bekommen.

Erhältlich ist es im Buchhandel.

SIMPLONIK

Die Wissenschaft von der Einfachheit

Dr. med. Ulrich Mohr ist ein Grenzgänger, der schon früh die Schulmedizin, dann die Naturheilkunde hinter sich ließ. Selbst die von ihm entwickelte psychoenergetische Ganzheitsmedizin war bald Vergangenheit.

Er war Notarzt, Fallschirmjäger und Kung Fu Lehrer – beste Voraussetzungen, um als Karrierist und „harter Macker“ erkannt zu werden. Doch das Leben wollte es anders. Auch seine Zeit als Ganzheitsmediziner und Psychotherapeut sowie die Alternativmedizin waren nur eine Episode. Heute passt er in keine Schublade mehr und steht mit seinem Lebensweg für Individualität – kompromisslos und ohne Wenn und Aber. Sein Leben ist der Einfachheit hinter den Dingen gewidmet.

Dr. med. Ulrich Mohr
über seine Arbeit:

Die Simplonik ist aus meiner medizinischen Vorgeschichte entstanden und der Tatsache, dass es mich immer beschäftigt hat, warum es Ausnahmen, also zum Beispiel Therapieversager gibt. Wenn ich eine mathematische Operation und sei es nur eine Grundrechenart durchführe, gibt es schließlich keine Ausnahmen. Wenn die zugrundeliegenden Gesetzmäßigkeiten, sprich Naturgesetze erkannt sind, kann es also keine Ausnahmen geben oder das Gesetz würde nicht stimmen. Und

wenn es eine Ausnahme gibt, dann muss sie wiederum anhand der bekannten Gesetzmäßigkeiten eindeutig und verbindlich erklärbar sein. Auch hierzu gibt es eine schöne mathematische Analogie. Wenn man in einer Gleichung nicht darauf achtet, dass Punkt vor Strich auszurechnen ist, wird das Ergebnis nicht stimmen.

Kurzum habe ich irgendwann den Gedanken gehabt, die in der Chemie und Physik bekannten Naturgesetze so einfach und klar zu formulieren, dass sie überall und jederzeit, also in jedem Wissens- und Lebensbereich Anwendung finden können. Das wäre die Kurzfassung der Ergebnisse meiner inzwischen etwa 30-jährigen Reise erst durch die Schulmedizin, dann Alternativmedizin, dann psychosomatische Psychotherapie bei gleichzeitiger Anwendung dieses Wissens in der medizinischen Begleitung von Extremausbildungen beim Militär.

Ich war 14 Jahre beim Militär und für einige Jahre an der Eliteschule, die unter anderem die GSG 9 ausbildete und die Fallschirmsprung-Nationalmannschaft beherr-

bergte. Das deckte sich ganz gut mit meinen privaten Interessen, die ebenfalls an Grenzerfahrungen orientiert waren. Aus dieser Vorgeschichte ist nun über die Jahre die Möglichkeit entstanden, Menschen darin zu unterrichten, wie man Selbstregulation und Selbstheilung in der Sache einfach zu Hause in Gang setzen kann. Dazu gehören Bücher zum Selbststudium, Mineralien und ein spezielles, mehrwöchiges Ernährungsprogramm, mit dem die Ernährung intuition aktiviert werden kann. Wir brauchen keine Patentrezepte, sondern können wie jedes natürliche Lebewesen hier und jetzt erschmecken, was wir gerade tatsächlich brauchen. Das ist in groben Zügen die sachliche, gesundheitliche und psychologische Situation verbunden mit dem Anspruch, selbst mich als Lehrenden und Anleitenden überflüssig zu machen. Hier unterscheide ich strikt zwischen Person, Mensch und natürlichem, menschlichen Lebewesen.

Diese Unterscheidung ist nicht nur in der kontinentaleuropäischen Rechtsgebung von Bedeutung. Sie ist genauso wichtig, wenn wir unsere

Ausgangssituation als durch die Bildung geformte „Biomaschinen“ erkennen wollen. Diese äußerst ernüchternde und oftmals bestürzende Offenlegung und Rückkehr schafft erst die Voraussetzung dafür, dass wir uns tatsächlich in Bewegung setzen können. Als geformte Personen sind wir steuerbar wie Tiere, was möglicherweise der Hintergrund so manchen Spruches im Talmud sein mag, wenn es um die „Gojim“, die Menschentiere, geht. Das ist psychologisch und sachlich tatsächlich korrekt.

Der Mensch, reduziert zur Person, ist programmierbar wie jedes Tier. Das ist die psychologische Realität der Mehrheit der sogenannten Bürger. Sie akzeptieren und leben kritiklos jede beliebige Meinung, wenn sie aus vermeintlich vertrauenswürdiger Quelle stammt.

In meinem täglichen Tun gibt es keine Trennung zwischen der Anleitung zur Selbstregulation und Selbstheilung sowie dieser betrüblichen, inneren Ausgangssituation. Der Grund liegt darin, dass alle Probleme, die ein Menschenleben bedrücken können, aus dieser Bildung und Verformung resultieren. Wir hatten nie die Chance, schon angeleitet durch unsere Eltern, etwas anderes zu werden, als zunächst mal eine Person oder ein „Schaf einer Herde“, wenn wir dem Sprachgebrauch religiöser Systeme folgen. Der Mensch hat sich also als Weisungsempfänger heranzüchten lassen, der in Abhängigkeit von der Gesellschaft bis auf weiteres keine andere Lebensperspektive hat, unter anderem weil die Fähigkeit zum eigenständigen Überleben in und mit der Natur nicht entwickelt wurde. All dies wäre die Aufgabe der ersten wenigstens zehn Lebensjahre gewesen, anstatt in die Schule zu gehen, um sich drillen zu lassen und für das Leben nutzlose Inhalte, Flickwerkwissen ohne Zusammenhang auswendig zu lernen.

Wenn die Person mit ihren Rechten und Pflichten die Vorgaben des Systems verletzt, droht im Extremfall Gefängnis. Da die Person als Rechtsfiktion nicht ins Gefängnis gehen kann, spricht das Strafgesetzbuch folgerichtig davon, dass der Mensch in das Gefängnis zu gehen habe. Person und Mensch sind also vom System verwendete Begriffe, die unserer ursprünglichen, spirituellen und natürlichen Identität nicht gerecht werden können. Wir sind vielmehr, daher verwende ich diesen dritten Begriff, natürliche, menschliche Lebewesen.

Wir sind individuell, weil wir so sind wie wir sind. Wir haben keinen Wert, auch keinen Selbstwert, weil die Natur wertfrei ist. Wir sind da, wir sind Teil des Daseins. Ich hole mir für die Simplonik die Referenz immer aus der Natur, gleichgültig ob ich von Gesundheit, Stoffwechsel, Psyche und Psychologie oder eben auch von der sogenannten Rechtgebung und ihrer Anwendung spreche.

Nichts an all diesen Geschehnissen, die mit viel Blut und Leid Jahrhunderte zurückreichen, ist falsch. Die Ereignisse beruhen wie alles auf den bekannten Naturgesetzen, die dem Chemiker und Physiker selbstverständlich sind. Es ist der notwendige psychologische Fall aus dem Paradies, um den es hier geht. Über diese Mangel Erfahrung, über dieses Leid erwachte erstmals das Bewusstsein. Nun heißt es, aus dem angehäuften Leid eine wertvolle spirituelle Erfahrung zur bewussten Individualität zu machen.

Vor der großen dunklen Wand der bisherigen Menschheitsgeschichte und unseres bisherigen Lebensweges als Person strahlt das Licht selbst nur einer Kerze umso heller. Sie steht für erwachende Bewusstheit, echtes Denken, echte Individualität. Es geht nicht darum, Gesetzssysteme oder Verfassungen

oder Scheinstaat und vermutliche Firmenkonstrukte wie die BRD zu kritisieren und sie kämpferisch reformieren zu wollen. Gesetze machen Mächtige. Das ist eine einfache und simple Logik. Nur Mächtige können schließlich diese Gesetze durchsetzen. Wer die Grundzüge der Gesetzeswerke selbst angeblich souveräner Staaten verstanden hat, erkennt leicht den jederzeit möglichen Durchgriff auf den „Sünder“ von oben nach unten. Politiker in Amt und Würden sind hingegen praktisch unangreifbar. Hochverrat kann nur der Bürger begehen.

Es heißt also, die gesellschaftliche Situation in ihrem tatsächlichen Wesen und Zweck einer Herrschaft für wenige Unsichtbare zu erkennen, sich als geformte Person zu erkennen und dann behutsam, echt und ehrlich eigene Wege zu gehen. Hier ist die eigene Lebensenergie aufbauend, bereichernd und erfüllend eingesetzt.

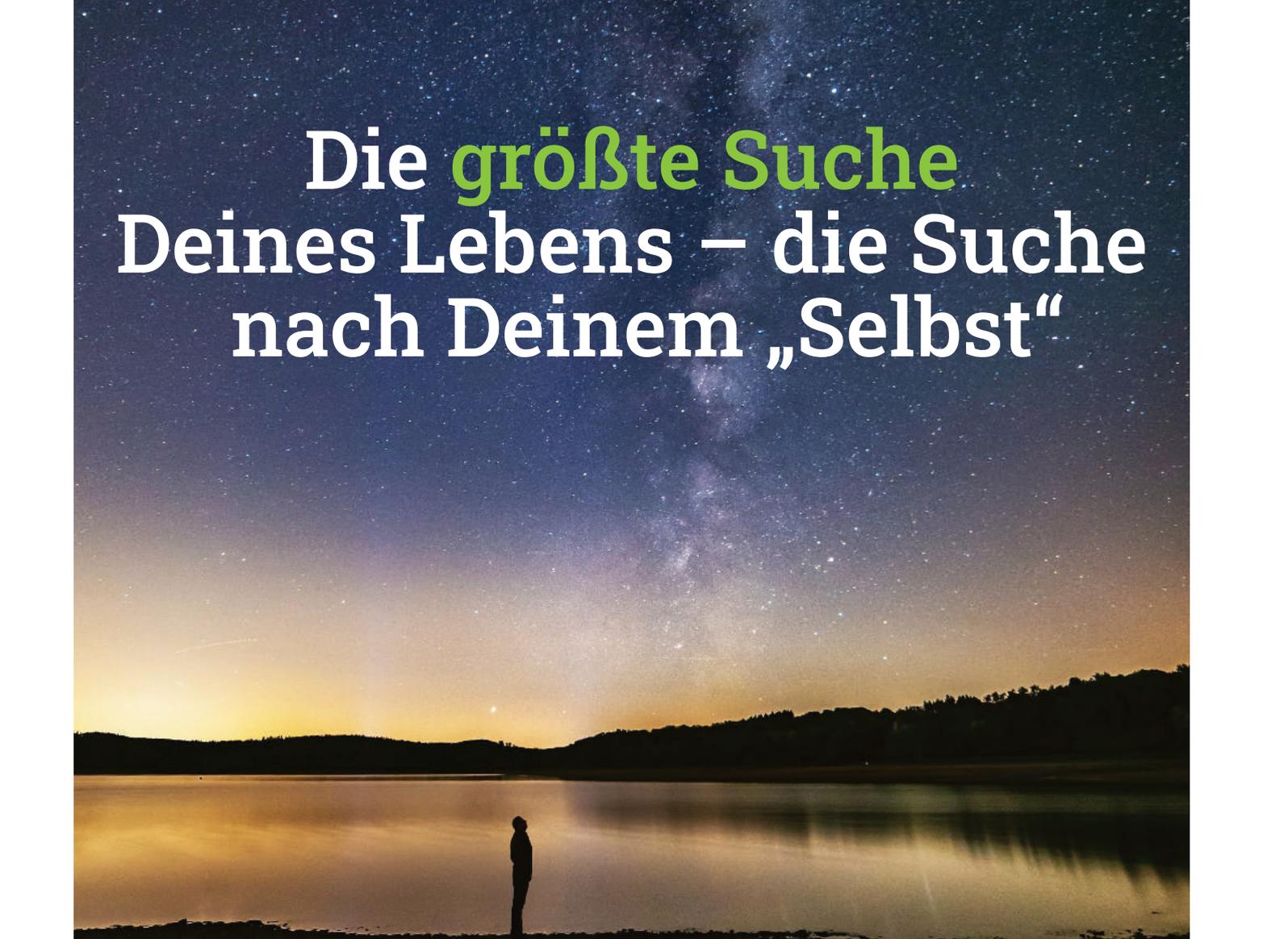
AUTOR: Dr. med. Ulrich Mohr



Kontakt:

Verein für Simplonik e.V.
D-82467 Garmisch-Partenkirchen
verein@simplonik.com
simplonik.com

SIMPLONIK
Die Wissenschaft von der Einfachheit



Die **größte Suche** Deines Lebens – die Suche nach Deinem „Selbst“

Viele Menschen werden früher oder später von einer tiefen Sehnsucht erfüllt und beginnen, sich auf die Suche nach „Gott“ zu machen.

Hier stehen die Weltreligionen schon bereit und bieten dem Suchenden die unterschiedlichsten Gottes-Ausführungen und den Weg zu ihm an. Interessanterweise stehen hier die Welt-Religionen in großer Konkurrenz zu einander und erheben jeweils für sich den Anspruch, dass nur sie alleine den rechten Weg kennen würden und die anderen Menschen verloren wären. Die Menschen werden standardmäßig auch keinem aufklärendem Entscheidungsprozess zugeführt, welche Weltreligion zumindest für ihre persönlichen Ansprüche die geeignetste wäre, sondern werden von dem lokalen

Sozialsystem bzw. den eigenen Eltern in eine Religion hineingeschubst. Wenn nun ein Mensch in einem Religionssystem seine erwachende Sehnsucht nicht gestillt sieht, setzt er seine Suche in der nächsten Religion fort, resigniert oder verliert sich in „pseudo-esoterischen“ Systemen, Lehren oder Ritualen.

Wenn er auch hier auch nicht fündig wird, geht dem Menschen dann sehr oft die „Zeit“ aus, da wir ohnehin vom System nur sehr kleine Zeitslots gebilligt bekommen, in denen wir uns mit wirklich persönlichen Dingen beschäftigen können.

Eines der okkultesten (= verborgensten) Geheimnisse ist die Existenz des „Selbst“. Manche nennen es auch das „Höhere Selbst“, aber da es kein „Niedrigeres Selbst“ gibt, könnte man sich diese Spezifizierung eigentlich sparen, aber man bringt mit dieser Bezeichnung sehr gut zum Ausdruck, dass das Selbst nicht Teil unserer Welt bzw. unserer Dimension ist und sich „außerhalb“ befindet. Oft wird das „Selbst“ auch mit der Seele verwechselt, welche jedoch ein Teil unserer Welt (der Matrix) ist und als wichtiger Vermittler/Botschafter zwischen uns und unserem Selbst verstanden werden sollte. An dieser Stelle muss ich nun gleich mit

einer nächsten Information „schocken“ und verweise hierzu auf Paracelsus, welcher auch schon zwischen „Menschen“ und „Leuten“ unterschieden hat. Auch in den Bibelschriften (besonders deutlich in der Nag Hamadi) findet man zwei Schöpfungsgeschichten von zwei verschiedenen Wesen, die zwar identisch aussehen, aber einen unterschiedlichen Wesenskern haben. Die letztere Gruppe besitzt diesen göttlichen Funken nicht und ist auch in der „Überzahl“. Damit erklären sich auch viele Entwicklungen, welche in der aktuellen Zeit passieren.

Das „Selbst“, unsere wahre Essenz, ist an einem anderen Ort, nämlich in der göttlichen Sphäre beheimatet, unserer wahren „Ursprungs-Heimat“. Kennt ihr das Gefühl, wenn ihr in die Sterne schaut und ihr plötzlich ein „Heimweh“ spürt? Viele Menschen tragen so ein latentes Heimweh mit sich herum, welche von dem System auf ein Haus, eine Stadt, eine Region oder Land gelenkt wird.

In den Religionen lesen euch meist irgendwelche Priester Geschichten aus alten Büchern vor und erzählen von anderen Männern, die schon gestorben sind, bevor diese Bücher überhaupt geschrieben wurden. Dies bedeutet, sie erzählen von spirituellen Erfahrungen, welche sie selbst nie erlebt haben, sondern „lesen“ Berichte von Menschen vor, die scheinbar jemanden gekannt haben, der das erlebt hat. Empfindet ihr so ein System nicht auch etwas starr, tot und eingestaubt?

Ich möchte euch heute auf eine sehr ungewöhnliche und sehr lebendige Erfahrung mit eurem Selbst einladen. Man kann mit seinem Selbst tatsächlich in einen Dialog treten, es um Rat bitten, ihm Fragen stellen oder auch beauftragen, etwas durchzuführen. Ihr werdet feststel-

len, dass es keinen besseren, treueren, geduldigeren und weiseren Freund und Ratgeber wie euer Selbst gibt. Es steht jederzeit, 24 Stunden täglich, zu eurer Verfügung. Da wir jedoch nie auf die Existenz unseres „Selbst“ aufmerksam gemacht wurden, wir vom System immer in eine Suche ins „Außen“ getrieben wurden, der Kommunikationsweg uns nie gezeigt wurde, fristen die meisten Selbsts ein trauriges, isoliertes und abgeschnittenes Dasein vor sich hin. Es existiert neben uns her, beobachtet uns in unserem Treiben, würde uns gerne helfen und kann nur sehr eingeschränkt auf sich aufmerksam

ES GIBT KEINEN BESSEREN, TREUEREN, GEDULDIGEREN UND WEISEREN FREUND UND RATGEBER ALS EUER SELBST.

machen. Ihr kennt vielleicht den Spruch: „Die Kraft die stets das Böse will und doch stets das Gute schafft“. Vermeintliche Unglücke wie Unfälle und Krankheiten sind es, welche uns in unserem „Lauf“ stoppen und uns zwingen, neue Informationen, neue Menschen, neue Lösungen zu suchen und dann kann die Chance bestehen, dass wir auf dieser Suche auch über unser „Selbst“ stolpern. Daher ist es nicht immer sinnvoll, jede Krankheit einfach „wegzumachen“ auch wenn dies möglich wäre, sondern man sollte auch immer die emotionalen, energetischen und spirituellen Hintergründe dazu ansehen. Was auch immer euch dazu bewogen hat, diesen Artikel zu lesen, hat für euch Gutes getan.

Wie funktioniert nun die Kommunikation mit unserem „Selbst“? Da vielen von uns Menschen wichtige Fähigkeiten (wie z. B. die Telepathie) genommen bzw. stark eingeschränkt wurden, müssen wir uns auf eine etwas eingeschränktere „digitale“ Kommunikationsform einlassen, die hier in unserer Welt je-

doch hervorragend funktioniert. „0“ und „1“ bzw. „Ja“ und „Nein“.

Es gibt hierzu eine Vielzahl an Testmethoden: Pendel, Rute, H3-Antenne, Tensor, Schnippstechnik, kinesiologischer Fingertest und das Körperpendel, über welche man diese Kommunikation ermöglichen kann. Wenn man schon Erfahrung im Testen hat, würde ich die genannten Testmethoden empfehlen. Wenn man damit noch nie gearbeitet hat, empfehle ich die etwas anstrengendere, aber am wenigsten angreifbare Testmethode zu wählen: Das „Körperpendel“.

Grundsätzlich muss man verstehen, dass jede Testmethode und jeder Test manipuliert werden kann. Daher ist es wichtig, dass man sauber arbeitet und ein paar Rahmenbedingungen beachtet. Besonders beim „Erstkontakt“ kann es aus verschiedensten Gründen zu Störungen kommen. Dies kann verursacht werden durch: Fremdenergien, bewusste und unbewusste Verbindungen zu anderen Wesenheiten, Implantate, Verträge, vertauschte Polarität, schwarz-magische Konstrukte und Programme, persönliche Blockaden, etc.

Besonders bei der Beziehung zu anderen Wesenheiten müssen wir verstehen, dass alle Wesenheiten (auch die vermeintlich guten), Energie von uns nehmen. Daher haben diese Wesenheiten auch kein Interesse, dass ihr in eure „Macht“ kommt, weil sie dann nicht mehr gebraucht werden. Deshalb stören sie auch gerne die Testergebnisse oder versuchen anderweitig diesen Prozess zu verhindern. Es kann also sinnvoll sein, zu Beginn der Kommu-

nikation mit dem Selbst „Unterstützung“ in Anspruch zu nehmen.

Kurzbeschreibung des Körperpendels: Das technikfreie Körperpendel ist sehr einfach. Ihr stellt euch locker, nicht ganz hüftbreit hin, die Arme lasst ihr hängen und dann

BAUT EINE REGELMÄSSIGE UND ENGE BEZIEHUNG ZU EUREM SELBST AUF.

stellt ihr eure Frage und wartet einfach ab, in welche Richtung euer Körper gezogen wird. Kippt ihr nach vorne, ist dies ein „Ja“, kippt ihr nach „hinten“, ist dies ein „Nein“. Kommt keine Antwort, ihr kreiselt oder schwankt, habt ihr eine Blockade oder die falsche Frage gestellt.

Wie beginnen wir die Kommunikation mit dem „Selbst“? Stellt zunächst die Verbindung zu eurem Selbst her. Dazu gebt ihr einfach den „Auftrag“, dass dies zu erfolgen hat und testet anschließend aus, ob es geklappt hat. Im nächsten Schritt reinigt ihr euch energetisch (hier gibt es unterschiedliche Techniken) und anschließend überprüft ihr, ob ihr jetzt „sauber“, also frei von Fremdenergien und äußeren Manipulationen seid. Hinweis: Es kann auch sinnvoll sein herauszufinden, warum Fremdenergien da sind, die Ursache zu bereinigen und erst dann die Fremdenergien zu entfernen.

Die nächsten wichtigen Fragen wären: a) Darf ich diese Arbeit jetzt machen? b) Spricht etwas dagegen? c) Bin ich geschützt? d) Bin ich jetzt 100 % testfähig? Stellt sicher, dass ihr hier schlüssige Antworten erhalten habt; manchmal müsst ihr dafür arbeiten und z.B. herausfinden, ob ein Schutzschild nicht funktioniert oder die Reihenfolge nicht stimmt. Dann könnt ihr mit den bei-

den wichtigsten Fragen an euer Selbst starten: a) Bist Du glücklich? und b) Hast Du Anliegen an mich? Ab dann beginnt eine sehr individuelle Kommunikation. Aufgrund dieser „digitalen“ Kommunikation müsst ihr lernen, die richtigen Fragen sauber und korrekt zu stellen

und manchmal arbeitet man an der richtigen Fragestellung viele Jahre.

Ich habe in meiner Praxis festgestellt, dass viele Selbst, wenn nun endlich Kontakt mit ihnen aufgenommen wurde, ein hohes Mitteilungsbedürfnis haben. Man spürt förmlich ihre Furcht, dass sie nach dieser „Sitzung“ wieder für die nächsten 20 Jahre ignoriert werden und jetzt alles was nur geht loswerden wollen. Daher empfehle ich euch, behandelt euer Selbst so, wie ihr einen guten Freund behandeln würdet. Meldet euch regelmäßig bei ihm, fragt nach, wie es ihm geht, ob es glücklich ist und/oder ob es irgendwelche Anliegen hat, die es uns mitteilen möchte. Baut also eine regelmäßige und enge Beziehung zu eurem Selbst auf.

Da die meisten Menschen auf eine „Rettung“ im „Außen“ konditioniert sind, suchen sie deshalb ständig nach starken Verbündeten oder Werkzeugen, weil sie sich alleine für zu schwach halten. Sie rufen Wesenheiten (z. B. Engel, Heilige, etc.) an oder kaufen sich allerlei „pseudo-esoterischen“-Klimbim wie Amulette, Schutzsteine, etc. Ihr solltet wissen, wenn ihr wirklich gelernt habt in Zusammenarbeit mit eurem Selbst in eure Kraft zu kommen, dass ihr ein mächtiges Wesen seid und ihr all diesen „Zauber“ nicht braucht. Und der wich-

tigste Prozess ist, dass ihr lernt, dem Rat eures „Selbst“ zu vertrauen. Ich hatte Situationen, wo mein „Verstand“ mir eindeutig das Gegenteil von dem empfohlen hat, was mein Selbst mir geraten hatte. Dies ist jetzt über 14 Jahre her. Ich bin damals heulend auf die Toilette in meiner Arbeit gegangen, da ich innerlich so zerrissen und voller Angst war, und ich nicht wusste, was ich nun tun sollte. Nach einer Weile hatte ich mich beruhigt und mich entschieden, meinem „Selbst“ zu vertrauen. Und ja, ich hatte anschließend einige Herausforderungen zu meistern, aber es gelang mir und letztendlich war diese eine Entscheidung der wichtigste Meilenstein für mich, um das System zu verlassen und in die Freiheit zu springen. Hier möchte ich jedoch anmerken, dass Test-Anfänger bei schwerwiegenden Entscheidungen noch Unterstützung hinzuziehen sollten. Dies kann nötig sein bei starker Befangenheit (z.B. der Frage, ob man den Job kündigen sollte) oder inneren Blockaden. Ein zweiter Tester oder auch ein Coaching wird dann sinnvoll, da man bei bestimmten Problemstellungen sonst kaum weiterkommt.

Ich wünsche nun allen beseelten Menschen, dass ihr eine wunderbare Beziehung zu eurem Selbst entwickelt und das ihr wieder die starken Schöpferwesen werdet, die ihr einst wart.

AUTORIN: Gundula Irene Ebert

Internet-Seite:
www.impulsemenschundraum.de

Mail-Adresse:
info@impulsemenschundraum.de

Telegram-Adresse:
[@Gundi777](https://www.instagram.com/Gundi777)

„Zeit der Wende“

Ein Text von Beate Lambert, für
das gemeinsame Singen auf die
Melodie der Europahymne –
die „Ode an die Freude“

Dieser Text, der bereits im Jahre
2013 entstand, wird derzeit in den
sozialen Netzwerke, vor allem aber
den alternativen Kanälen, fleißig
geteilt.

Dies möchten wir zum Anlass
nehmen, die Autorin zu würdigen
und die WALNUSSEBLATT-Leser dazu
ermutigen, sich ihrer (Sing-)Stimme
zu bemächtigen und das Folgende
aus ganzem Herzen in die Welt hin-
aus zu schmettern:



Dieses ist die Zeit der Wende
Nun zählt Klarheit, Kraft und Mut
Viele Herzen, viele Hände
Voller Sanftheit und voll Glut.
Du bestimmst und du entscheidest
Welchem Geist du angehörst.
Ob du leise weiter leidest
Oder endlich dich empörst.

Stimm mit ein in unser Singen
Voller Jubel und Vertraun
Dann wird es dir auch gelingen
Voller Mut nach vorn zu schau'n
Und dein Leben so zu verändern
Dass unsre Erde heilen kann
Seit an Seit in allen Ländern
Fangen wir den Umschwung an.

Taube Ohren für die Spötter
Und die Sucht nach Macht und Geld
Wir sind unsre eignen Götter
Unsre Herzkraft heilt die Welt.
Alle Tiere, Menschen und Pflanzen
Mögen wachsen und gedeihn.
Wir sind Teil vom großen Ganzen
Und bereit, dabei zu sein.

Das Bewusstsein ist gestiegen,
Und dies ist die neue Zeit
Nun geht es nicht mehr ums Siegen
Sondern um Verbundenheit.
Folg den Kindern und den Frauen
Weil sie für das Leben stehn
Und sich jetzt nun endlich trauen
Voller Kraft voran zu gehen.

**Groll und Rache sei vergessen,
Unserm Todfeind sei verziehn,**
Auch wer nur profitversessen
Achte und verstehe ihn.
Denn du weißt er ist getrieben
Von seiner Schuld und seiner Angst.
Du aber bist frei zu lieben
Wenn du nicht mehr länger bangst.

**Freude heißt die starke Feder
In der ewigen Natur.
Freude, Freude treibt die Räder
In der großen Weltenuhr.**
Sie gibt uns die Kraft zu handeln
Voll Verbundenheit und Mut
Und die Menschheit zu verwandeln
Dann wird endlich alles gut.

Die hervorgehobenen Zeilen
sind Originalzitate von Friedrich
Schiller.

AUTORIN: Beate Lambert

www.micamino-edersee.de
Das Seminarhaus der
Liedermacherin Beate Lambert

www.beatelambert.de
Fortbildungen, Konzerte, Shop mit
Musik und Büchern

tinyurl.com/beatelambert-yt
Interview zur Heilsamkeit des
Singens auf YouTube

Runen sind **unsterblich**

Wie nutzen wir ihre heilsame Wirkung?



Wenn wir heute das Wort Runen erwähnen, werden wir von vielen im ersten Moment schief angesehen; ah, wieder so ein rechtextremer Nazi oder so ein esoterischer Möchtegern-Schamane!

Beide Mutmaßungen sind Produkt der hirnverklebenden Umerziehung, die unser deutschsprachiges Volk ein dreiviertel Jahrhundert lang über sich ergehen lassen musste. Ich nenne es Hirnverklebung, denn Hirnwäsche wäre ja eigentlich etwas Gutes, wodurch der ganze Unsinn einmal herausgespült werden würde. Runen wurden nachweislich über zigtausend Jahre, sehr wahrscheinlich sogar schon viel länger, für das Heil der Menschen eingesetzt. Die Santias-Edelmetallplatten be-

weisen, dass schon vor 40.000 Jahren Runen als Schrift verwendet wurden. Nur, weil das Dritte Reich sie neun Jahre für seine Zwecke genutzt hat, sollen sie nun auf einmal böse und gefährlich sein??

Zum Glück gibt es die momentane „Pandemie“, so dass mehr und mehr Menschen klar vor Augen geführt bekommen, dass weder der Geschichte, den Politikern, den Mainstream-Medien noch der Medizin alles ge-



ABBILDUNGEN AUS DEM BUCH „SANTIA WEDEN PERUNAS“

glaubt werden kann. Immer mehr Menschen wachen auf und begreifen, dass wir seit Langem an der Nase herumgeführt werden. In Bezug auf Heilung wird es fast täglich offensichtlicher! Im Neusprech wird das Wort Heil schon fast ganz ausgeklammert, ja sogar per Gesetz verboten. Wenn Heilung, dann nur über einen Agenten der Pharmaindustrie... Heilung ohne Pharma und gar ohne medizinische Mittel geht gar nicht und wenn sich jemand anmaßt, nur mit dem Geiste heilen zu können, wird er schon lange vor's Gericht gezerrt und verurteilt, siehe z.B. Bruno Gröning und viele mehr. Es ist aber auch da ein Wechsel im Gange und viele erkennen, dass es nur einen Heiler gibt und das bist Du selbst!

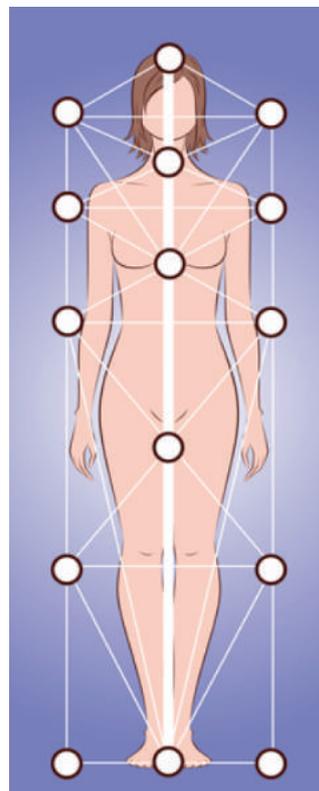
Ich habe über die Jahrzehnte viele Heilmethoden praktiziert und wende viele immer noch an. Hinsichtlich dieses Erfahrungswertes sind die Runen für mich bis heute die kraftvollste Heilmethode! Ja, ich möchte sogar sagen, die runischen Heilweisen stellen einen wichtigen Teil der Erkenntnisgewinnung der neuen Zeit dar, die aus uralten kosmischen Frequenzen herrufen. Sie eröffnen die Möglichkeit, mit dem schöpferischen Selbst in Einklang zu kommen.

Dieses Wissen öffnet die Seelenresonanz, für die in uns, wie im gesamten Universum, vorhandene Weisheit. Mit dieser Erkenntnis kommen wir in die Verantwortung, unser Bewusstsein zum Wohle aller Lebewesen auf dieser Erde zu erweitern. Um mit Respekt vor der Freiheit des Einzelnen, als Teil des Ganzen, wieder in Resonanz mit unseren Ahnen und unserer Seele zu kommen, schöpfen wir aus eigenen Ressourcen und helfen uns gegenseitig, diese auch anzuwenden. Lange bevor unsere Vorfahren Runen als Schrift oder Symbole gebrauchten, vernetzten Wissende sich über ihren germanischen Lebensbaum mit Frequenzen, die anscheinend aus dem All (Allvater) kommen.

Auch heute noch sind wir fähig, dieses Wissen über Runen (kosmische Klänge und Schwingungen) wieder in uns zu reaktivieren. Wir können auch heute noch den Kontakt mit den Runen aufnehmen und ihre Energie für das Heil nutzen. Ein Schlüssel dafür sind die runischen Heilweisen.

Runen sind multidimensional und unsterblich!

Germanen haben durch Raunen, und später durch Anrufungen, den Kontakt mit den Runen und ihren Wesenheiten hergestellt. In der Edda steht: „Lieber nicht geritzt als zu viel geritzt!“ Übersetzt in die heutige Zeit hieße das, lieber nicht über Runen schreiben, als zu viel schreiben. Runen und ihre Wesenheiten, kann man schwerlich durch Worte oder Bilder erfassen. Am ehesten kann ich sie als Licht- oder Energie-Schalter an unserem Lebensbaum bezeichnen.



Natürlich wurden viele Bücher darüber geschrieben und es gibt viele Futharke und Futhorke, die als Runenalphabet degradiert wurden. Spätere Kulturen fingen dann sogar an, Runen als Schriftzeichen zu verwenden. Offensichtlich haben uns aber unsere Ahnen mit Absicht kaum schriftliche Überlieferungen hinterlassen, weil sie wussten, dass Worte das Wesentliche nicht beschreiben können.

Somit ist es in ihrem Sinne, Runen nur von Mensch an Mensch zu übermitteln. In den heutigen Bibeln soll stehen: „Am Anfang war das Wort!“ Man braucht nicht sehr gebildet zu sein, um zu begreifen, dass es vor dem Wort den Klang usw. gab. Die Inder sagen: „Nada Brahma“, was auf Deutsch ungefähr „Alles ist Klang“ bedeutet. Am treffendsten sind Begriffe wie Frequenzen, kosmische Schwingung oder eben kosmische Klänge. Aus dieser Perspektive gesehen, kann man den folgenden Text einfach nachvollziehen: Runen gab es schon lange, bevor die erste Bibel geschrieben wurde und wird es noch geben, wenn der Bücherwurm die letzte Bibel verschlungen hat. Unsere Asen und Runen sind weit mehr als diese, dem Tode geweihten, testamentarischen Egregore. Sie sind, so wie wir, multidimensional und unsterblich!

Schriftsteller, die über Runen schreiben, beziehen sich aus meiner Sicht meistens auf Überlieferungen, die nach der Christianisierung der germanischen Stämme oder aus der Zeit um Karl des Großen (der bei weitem kein Freund der Germanen war) fundiert sind. Somit gingen sie gezwungenermaßen am Wesentlichen vorbei, da sie das Ganze nur aus der begrenzten Sichtweise einiger Mönche wahrnehmen konnten. Aus diesem Grunde kann ich auch keinen Autor wirklich empfehlen. Ich kann euch jedoch den Rat geben: Raunt die Rune IS täglich, bis ihr genügend OD (Odinische-Lebensenergie, Prana, Chi usw.) in eurem feinstofflichen System angesammelt habt. Das ist eine wirksame und sichere Methode, eure eigenen germanischen Lebensbaum wieder bewusst mit Energie aufzuladen.

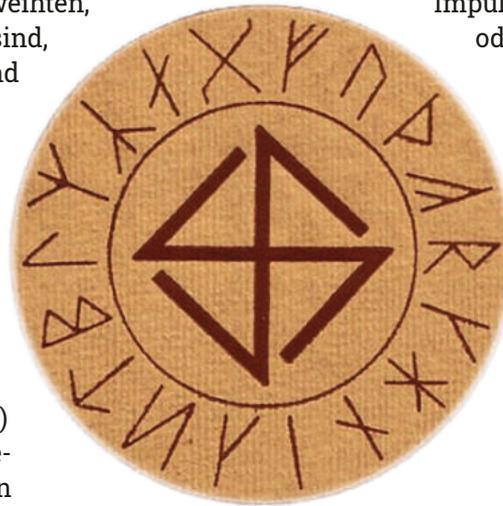
Primär geht es bei den runischen Heilweisen um die eigene Bewusstseinsweiterung, obwohl dieser Ausdruck nicht ganz stimmig ist, da wir alle eigentlich schon über unsere Ahnen und unsere Seele, Teil des gesamten Bewusstseins sind. Nur liegt ein großer Teil dessen in uns noch unbewusst, oder mit anderen Worten ausgedrückt, blockiert unser Intellekt im Moment noch den Zugriff auf viele in uns gespeicherte Daten. Jedoch birgt ein jeder von uns ein enormes Potential an Heilwissen in sich, das bereit ist, jeden Moment aktiviert zu werden. Erst wenn wir z.B. durch die Frequenzen der Runen das eigene Bewusstsein im schöpferischen Sinn reaktiviert haben, also eine Genesung erfahren haben, kann sekundär die eigene Gesundheit und die der gan-

zen Welt wieder in Einklang gebracht werden. Es ist an der Zeit, zu realisieren, dass wir Teil des Ganzen sind und unsere Verbundenheit wahrnehmen. Der russische Molekularbiologe und Biophysiker Pjotr Garjajev hat wissenschaftlich nachgewiesen, dass unsere DNS auf die menschliche Sprache reagiert und wir sie somit selbst beeinflussen. Durch das Raunen aktivieren wir den Kontakt mit den germanischen Runen und gelangen in die sogenannte Hyperkommunikation, einer feineren Wahrnehmung der uns vertrauten Intuition. Mit Hilfe dieser Schwingung ist es uns möglich, unsere sogenannte Realität aus einer anderen Warte wahrzunehmen und von dort regenerierende und heilende

Impulse oder Programme an unsere Zellen, oder an die der Heilsuchenden, weiterzuleiten. Dafür ist es jedoch essentiell wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, dass wir unsere Probleme zu einem sehr hohen Prozentsatz selbst geschaffen haben. Zu begreifen, dass wir keine Opfer von irgendwelchen „zufälligen“ Begebenheiten oder Krankheiten sind. Dass kein Erlöser oder Retter von außen kommt um uns und unsere Gesellschaft zu heilen oder zu retten. Sklaven warten auf einen Retter, der sie befreit! Ein altes Sprichwort lautet: Gott hat nur zwei Hände und das sind die deinen! Erst, wenn man das begriffen hat, ist die Grundlage geschaffen, an eine Besserung zu denken. Mittels der runischen Heil-

weisen werden wir wieder fähig, Wissensimpulse an die Zellen zu geben, um uns die Rückerinnerung an den eigenen, individuellen Urzustand zu ermöglichen. Es werden uns Methoden und Praktiken an die Hand gegeben, wie wir mental in der Zeit, bevor z.B. die Krankheit entstanden ist, agieren können. Wir sind dann imstande, erfolgreich unsere eigene Gesundheit sowie die von Hilfesuchenden wiederherzustellen. Durch die aktive Gestaltung und Wiederbelebung unseres germanischen Lebensbaumes, öffnen sich Tore, die uns den Weg zu unseren Wurzeln wieder freimachen.

Ende neunzehntes, Anfang zwanzigstes Jahrhundert, gab es im deutschsprachigen Raum Runenzirkel von bis zu 10.000 Menschen, die miteinander Runen geraunt haben. Von wegen, es sei eine dunkle und unbewusste Zeit gewesen... Man kann sich das heute im Westen schwerlich vorstellen, dass so eine Masse von Menschen sich spirituell zusammentat. Die Energie, die dort entstanden ist, steht heute noch, nur hat das Volk durch die letzten beiden Weltkriege und in der Zeit da-



KREISFUTHARK

GUIDO VON LIST (GEB. 1848, GEST. 1919)

nach einen derartigen Helm übergezogen bekommen, dass es einem fast scheint, die Werte von Gut und Böse seien um 180° verdreht worden und dass es nur noch Materialismus gäbe. Ja es ist leider so, den Großteil der Geschichte, der in unseren Staatsschulen gelernt wird, kann man getrost das Klo herunterspülen, da sie von den sogenannten Siegern diktiert wurde. Das glaubt ihr nicht? Dann schaut doch nur einmal, was sie über uns Germanen erzählen; wir wären ungebildete Barbaren gewesen, die außer Saufgelage und Schädel einschlagen kaum etwas zustande gebracht hätten. Dass wir damals der jetzigen „Hochkultur“ in vielem weit überlegen waren, darf ja nicht sein! Doch zum Glück steht uns eine Wende zum Guten bevor. Das Geistige oder Spirituelle ist im Vormarsch. Wenn uns auch die „Mainstream-Medien“, gelenkt von den Eugenikern der NWO, vormachen wollen, dass der Mammon mit seinem Gefolge das Einzige wäre und wir keine Chance gegen diese Macht hätten, so brauchen wir uns bloß umzuschauen, um wahrzunehmen, dass mehr und mehr Klarheit entsteht. Wieder einmal sind wir mehr denn je dabei, unsere geistigen Wurzeln wiederzuentdecken. Wenn sich heute in Europa auch nur 10.000 Leute gemeinsam physisch treffen, nur zum Fußball zu schauen oder sich auf Demos, z.B. gegen den Impfwahn, versammeln, sind wir doch sehr wohl über das morphogenetische Feld beim Raunen miteinander eins, auch wenn wir nur in kleinen Gruppen oder Zirkeln Runen raunen. Viele nordische Sagen – wovon z.B. die Bocksaga nur eine ist – weissagen uns, dass jetzt die Zeit wieder angebrochen ist, wo unsere Asen und Asinen wieder in Erscheinung treten. Ich zitiere wörtlich: „Es ist jetzt die Zeit des Aufwachens und uns aus dem Pfaffenjoch zu befreien“. In der Bocksaga stand im Jahre 1017, dass dieses Joch für tausend Jahre auf uns liegen würde. 2017 war vor vier Jahren. **Wacht endlich auf, es ist höchste Zeit!**

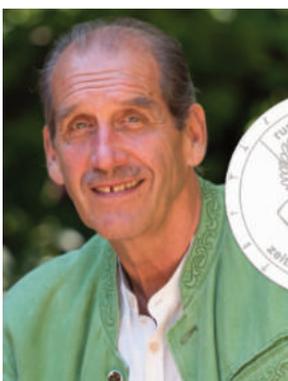
Ich hoffe, mit diesem Artikel das Interesse an Runen und den runischen Heilweisen in euch geweckt zu haben und dass ein kleiner Funken aus dem germanischen Geist bei euch angekommen ist. Mögen wir

Germanen, egal wo in Europa oder in der restlichen Welt wir in die jetzige Wiederverkörperung geboren wurden, den Kontakt zu unseren Ahnen bewusst reaktivieren. Ihr fragt euch vielleicht jetzt, wer denn heute noch Germane ist? Germane steht schließlich auch in keiner Geburtsurkunde. Da kann ich nur sagen: „Germanisch oder Deutsch ist eine Art des Denkens und des Seins“! Wer sich nach jeder Niederlage wieder aufrichtet, sich nie unterwerfen lässt, an das Gute im Menschen glaubt und ahnt, dass dieser Film, der im Außen momentan läuft, nicht das Produkt von beseelten Menschen sein kann, der ist ein Germane oder eine Germanin. Manche sagen sich nun, eine Ahnung, dass da was nicht stimmig ist, habe ich schon, aber eben nur eine Ahnung. Ja, weißt du denn nicht mehr, woher das Wort Ahnung kommt? Ahnung kommt von Ahnen und nur die Menschen, die ihre Ahnen im positiven Sinne hinter sich haben, bekommen von ihnen eine Ahnung übermittelt. Willkommen im Club! Unsere Ahnen haben das Wissen der Runen und wie man dadurch heilt, von Vater zu Sohn und von Mutter zu Tochter weitergegeben und es bewusst nicht aufgeschrieben. Da ein Großteil unserer Eltern dies aus Unwissenheit versäumt hat, gebe ich praktische Seminare, um in den Teilnehmer/-innen diese Erinnerung wieder zu reaktivieren. Da wir alle die Erinnerung in unserem Zellbewusstsein haben, ist es für uns einfach, diese Methoden wieder erfolgreich anzuwenden. Es ist kein Lernen, es ist ein Sich wieder Erinnern!

Ich wünsche Euch Heil und Segen und viel Mut beim Gestalten der neuen Zeit.

AUTOR: Richard Wili

Mehr dazu unter: www.richardwili.com



ÜBER DEN AUTOR



Ref. Richard Wili ist Schweizer und lebt im Schwarzwald (D). Seit Jahrzehnten ist er international als Heiler tätig und gibt seit 1997 als Dozent zeitloses Wissen in Kursen weiter. Er ist Präsident des gemeinnützigen Vereins „Das weiße Herz“, in dessen Rahmen auch seine Vorträge und Seminare als Projekte dargeboten werden.

Telefon: +49 7636 9840004

E-Mail: info@richardwili.com



Hühnerhaltung

Teil 3: Die Fütterung

unserer Hühner

Du bist was du isst

Dieses Sprichwort betrifft nicht nur uns Menschen, sondern auch unsere Mitgeschöpfe, die Tiere und Pflanzen. Denken wir ein Stückchen weiter, erkennen wir, dass alles, was unsere Hühner verspeisen, letztendlich in den Eiern ankommt.

Es soll Zeiten gegeben haben, da schmeckten handelsübliche Eier nach Fisch, weil man den genügsamen Damen Fischmehl – die Abfälle vom industriellen Fischfang – ins Futter mischte.

Hühner sind in jeder Form anspruchslos, jedoch sollten wir das beim Futter nicht ausnutzen, indem wir sie minderwertig ernähren. Durch die Wirkung der universellen Gesetze der Resonanz und der Kausalität kommt alles zu uns zurück.

Wie wurden Hühner gehalten, als es weder industrielle Tierhaltung noch industrielle Nahrungsmittel für Mensch und Tier gab?

Erst neulich, als ich eine unserer Hennen, von einem ihrer Ausflüge

bei einer Nachbarin abholte, erzählte sie mir, dass es früher üblich war, dass die Hühnerhalter ihre Tiere in der Wiese, die an unser Grundstück grenzt, suchten. Die Tiere verbrachten den ganzen Tag im Freien, pilgerten durchs Dorf und ernährten sich von dem, was sie unterwegs fanden. Die Gemüsegärten waren hühnersicher. Wenn sie in den Stall zurückkamen, bekamen sie Weizen und Essensreste. Die Tiere waren voller Lebenskraft, was sich in der Qualität ihrer Eier wieder spiegelte. Diese naturnahe Ernährung und Lebensweise sollten wir bei der Haltung unserer Damen anstreben.

Aus meiner Erfahrung gibt es Grundregeln, die beim Futter zu beachten sind:

- Körnerfutter stets trocken und vor Fressfeinden (z.B. Mäuse) geschützt aufbewahren, es darf keinesfalls muffig riechen
- nie schimmelige oder angefaulte Kost geben, das kann zu Pilzbefall im Körper führen, schlimmstenfalls sterben die Tiere
- Bio-Produkte bevorzugen, wir füttern als Hauptfutter Weizen direkt vom Biolandbauern um die Ecke
- Körnermischungen und Legehennenmehl auf Inhaltsstoffe und Herkunft prüfen
- GVO-Produkte sollten tabu sein

- keine salzhaltigen oder stark gewürzte Reste aus der Küche füttern

HÜHNER SIND ALLESFRESSER

Getreide

Als Hauptfutter füttern wir Bio-Weizen, aber auch andere Getreidearten wie Dinkel, Gerste, Triticale – eine Kreuzung aus Weizen und Roggen. Handelsübliche Körnermischungen sind ebenfalls denkbar. Für Hirse und Sonnenblumenkerne machen Hühner alles. Hafer sollten wir den Pferden lassen, denn er enthält ein Enzym, das Hühner nicht gut verwerten können. Mais wird in der Industrie als Mastfutter eingesetzt, er führt zur Verfettung. Oft ist er genetisch verändert, deshalb nur Bio-Mais und in Maßen.

Grünzeugs

Unser Auslauf ist sehr groß und abwechslungsreich bewachsen, deshalb verzichten wir auf Legehennenmehl und Körnermischungen. Der Grünfutteranteil, den unsere Damen verspeisen ist nicht

zu unterschätzen. Morgens, wenn sie aus dem Stall kommen, futtern sie als erstes die Grasspitzen, dann Kräuter und deren Samen. Erst danach füllen sie ihren Kropf mit ein paar Körnern. Im Sommer und Herbst bietet der Auslauf zusätzlich Früchte wie Holunder-, Vogel- oder Brombeeren, Pflaumen, Mirabellen, Äpfel und Birnen. Die Früchte fallen vom Baum und werden von den Damen verspeist.

Sofern euer Auslauf kein zusätzliches Futter bietet oder ihr euch für Hybridhühner entschieden habt, sind Körnermischungen und Legehennenmehl als zusätzliches Futter empfehlenswert. Legehennenmehl enthält ausgewogene Proteine und Aminosäuren, die für die hohe Legetätigkeit der Hybriden unentbehrlich sind.

Tierisches Eiweiß

Hühner sind keine Vegetarier. Im Auslauf suchen sie selbständig nach Würmern, kleinen Schnecken, und Asseln. Faltern, Fliegen und alles was sechs Beine hat rennen sie oft hinterher. Interessanter Weise habe ich sie noch nie Bienen oder Hummeln fressen sehen, ich denke sie kennen ihren Wert.

Der Kompost ist das Hühnerparadies. Ist dieser für die Damen zugänglich, braucht man sich über tierisches Eiweiß keine Gedanken zu machen. Eine Freundin lockt ihre Hühner mit Mehlwürmern, wenn sie sich mal wieder in Nachbars Garten verlaufen haben.

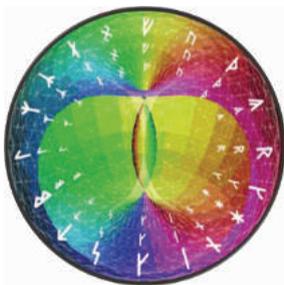
Der tägliche Gruß aus der Küche

Fast täglich erhalten unsere Damen einen Gruß aus unserer Küche. Wir bereiten ihnen frische Flocken aus Weizen oder Dinkel und weichen diese in dicke Milch, Joghurt, Quark mit etwas Bierhefe ein.

Aber auch Essensreste (ohne Salz!) wie z.B. Nudeln – Hühner mit Spaghetti im Schnabel sehen witzig aus –, gekochter Reis, ein eingeweichtes Brötchen oder Brot oder ein übrig gebliebenes Stück Kuchen werden gerne angenommen. Ich habe beobachtet, dass Futter, was am Schnabel klebt (wie z.B. gekochte Kartoffeln) nicht so beliebt sind. Wenn wir Kartoffeln übrig haben, mischen wir Getreideflocken unter, dann futtern sie es. Kartoffeln enthalten viel Stärke. Diese sollten nicht zu oft gefüttert werden, ansonsten gibt es Figur-Probleme. Auch Getreidekörner aus der Küche

Praxis Seminar der Extra-Klasse

Lerne, die Uralte Kraft der runischen Heilweisen zu nutzen. Mit Richard Wili.



- ☉ Durch Runen mit kosmischen Frequenzen in Resonanz gehen.
- ☉ Mit Deinen eigenen Wurzeln Dein Selbstbewusstsein stärken.
- ☉ Kontakt mit Deinen Ahnen herstellen, damit Du eine „Ahnung“ bekommst.
- ☉ Spürbar mehr Lebensenergie aufnehmen und Ziele im Alltag erreichen.
- ☉ Die ganzheitliche Gesundheit bei Dir und Deinen Bekannten wiederherstellen.

www.richardwili.com

Info & Anmeldung: Reinhold Bock · Telefon: 0049 (0)1577 9260564 · E-Mail: ccbock@web.de
Richard Wili · Tel.: 0049 (0)7636 9840004 · E-Mail: info@richardwili.com

Möchten Sie gerne ein Seminar in Ihrer Region veranstalten, zögern Sie bitte nicht und kontaktieren Sie Richard Wili. Das nächste 2-tägige Heiler-Seminar findet statt am **Sa. 11. + So. 12. Dez. 2021 im Raum Limburg/Lahn (D)**

mit Mottenbefall sind gern gesehen. Das Mottenproblem wird damit auf natürliche Art gelöst.

Dicke Milch / Milchprodukte

Dicke oder saure Milch entsteht, wenn man pasteurisierte oder Frischmilch direkt vom Bauern offen in die Küche stellt. Die Milchsäurebakterien, die Bestandteil unserer Umgebung sind, machen in zwei bis drei Tagen aus frischer Milch – dicke Milch. Frische Milch ist unverträglich und verursacht Durchfall.

Wir kaufen die pasteurisierte Milch aus dem Bio-Laden in der Flasche, das funktioniert sehr gut. Außerdem beziehen wir Naturjoghurt, Schmand und andere Köstlichkeiten im Glas, das wir nach dem Verbrauch mit etwas Wasser ausspülen und dies zum Einweichen der Flocken verwenden. Für den besseren Geschmack gibt es den ein oder anderen Löffel Quark oder Joghurt dazu.

In der Zeit der Mauser sind Milchprodukte besonders wichtig, da unsere Damen das darin enthaltene Calcium für ein schönes Federkleid benötigen. Meine Oma sagte immer: „In der Mauser brauchen die Hühner dicke Milch.“ Sie verwöhnte ihre Hühner öfter mit einem Napf voll dicker Milch. Dank ihrer Kühe war das mit wenig Aufwand machbar.

Bierhefe

Ein Abfallprodukt der Brauereien. Klares Bier ist sehr beliebt, deshalb werden die Hefebestandteile herausgefiltert und getrocknet. Bierhefe enthält wichtige Vitamine, für die Gesundheit, zur Unterstützung der Entwicklung unserer Küken und ein tolles Aussehen. In der Mauser unterstützt die Bierhefe die Federbildung.

Sonnenblumenkerne

Ihr könnt die ungeschälten schwarzen Sonnenblumenkerne verwenden, diese füttern wir im Herbst zusätzlich zum Weizen. Wenn die Temperaturen sinken, ist es gut, wenn die Damen ein kleines bisschen „was auf den Rippen“ haben, damit sie gut durch den Winter kommen. In der Mauser unterstützen die Inhaltsstoffe die Federbildung. Auch hier gilt immer: wohldosiert! – aufgrund des hohen Ölanteils.

CALCIUM IST FÜR EINE FESTE EIERSCHALE SEHR WICHTIG

Die natürliche Verpackung der Eier bedarf unserer Unterstützung. In unserem Stall steht ein Napf, in dem wir Kalkgrit und Eierschalen anbieten. Die Damen bedienen sich intuitiv daran.

Die eigenen Eierschalen müssen nicht entsorgt werden. Wir trocknen sie und zerkleinern sie in schnabelgerechte Stücke. Beschränkt euch dabei auf die eigenen Eierschalen, da man bei Fremdschalen nie weiß, was sich darauf so alles befindet. Die Eierschalen sind sehr beliebt, sie stehen jedoch nicht unbegrenzt zur Verfügung.

Daneben ist es wichtig, den Damen Kalkgrit anzubieten. Kalkgrit enthält natürliches Calciumcarbonat, was eine feste Eierschale unterstützt. Kalkgrit ist in verschiedenen Korngrößen erhältlich, natürlich auch in Bioqualität.

In der Natur hat die Fortpflanzung immer erste Priorität. Sofern nicht ausreichend Calcium über die Ernährung aufgenommen wird, werden die körpereigenen Depots,

z.B. aus den Knochen, aufgebraucht. Ihr erinnert euch an Hinki? Von ihr berichtete ich in der 1. Ausgabe vom WALNUSSBLATT. Hinki kam aus industrieller Haltung in ein privates liebevolles Zuhause. Ihren Namen verdankte sie einer Beeinträchtigung beim Gehen, ich vermute, dass ihr Hinken auf Calciummangel aus ihrer Zeit in der Industrie zurückzuführen ist.

Getränke für Hühner

Reines Wasser muss immer vorhanden sein. Die Tränke ist sauber zu halten. Ist euer Auslauf sehr groß, empfehle ich neben der Tränke im Stall noch eine Trinkgelegenheit im Freien.

Die natürliche Ernährung im Jahresverlauf

Mit Einfallsreichtum und Liebe lassen sich die Damen rund ums Jahr natürlich und regional ernähren. Genauso wie wir es für die eigene Ernährung anstreben sollten.

Januar / Februar

Nach der Wintersonnenwende beginnt die neue Legeperiode. Die Tage werden langsam länger und die Mauser ist abgeschlossen. Die Damen erstrahlen im frischen Federkleid und im Februar nehmen die Aktivitäten rund ums Liebesleben, sofern man einen Hahn beschäftigt, wieder zu. In der Natur regt sich das Wachstum unter der Erde, auf frisches Grün müssen wir noch warten. In dieser Zeit bereiten wir den Damen Weizensprossen. Die darin aufbrechende Lebenskraft hilft ihnen über die kalten Tage. Im Garten wächst mittlerweile wild der Portulak, soviel, dass es für Mensch und Tier ausreichend davon gibt. Vogelmire wächst sogar im Winter und liefert wichtige Vitamine. Auch Eisbergsalat wird gerne angenommen. Sie freuen sich über Heu und Reste



LINKS: SO ENTSTEHT DICKE MILCH

RECHTS: DER FERTIGE GRUSS AUS DER KÜCHE MIT JOGHURT, WEIZENFLOCKEN UND BIERHEFE

vom Feldsalat. Beim Heu bitte darauf achten, dass die Halme sehr kurz sind, sonst kann es zu Kropfverstopfung kommen. Bei eierschachteln.de habe ich ein Futterkörbchen für Heu und Grünes entdeckt, das probiere ich in diesem Winter aus.

Im Februar dürfen die Damen in unseren Gemüsegarten. Hier pfeift der Wind nicht so und der trockene Boden im Tomatenhaus lädt zu einem Staubbad ein. Mit präziser Genauigkeit sehen sie sich im Gemüsegarten um und scharren die noch unversehrten Schneckenester aus dem Boden. Der letzte Portulak wird abgeerntet und die Vogelmire muss nach dem Besuch der Damen von vorne beginnen. Da ich diese als wichtiges Hühnerfutter schätze, lasse ich sie samen. Die Samen sind im Boden und gehen von allein auf, der natürliche Kreislauf beginnt von neuem. Ich liebe Kreisläufe, bei denen ich nur zulassen muss.

März / April

Je nach Wetterlage spitzelt schon Anfang März der Bärlauch in unserem Garten. Wir freuen uns, wenn sich die Damen einer freiwilligen Bärlauch-Kur unterziehen; sie

rufen sehr gern die oberen Spitzen. Das eiweißreiche Grün vom Gras und Löwenzahn regt das Eierlegen an. Die jungen Schnecken im Kompost müssen sich gut verstecken, sonst haben sie keine Chance.

Mai / Juni

Der Frühling und der Frühsommer sind in vollem Gange. Neben dem üppigen Grün lassen tierische Eiweiße in Form von Insekten, die es jetzt zahlreicher gibt, die Damen zu Höchstformen auflaufen. Die kleinen Fallschirme vom Löwenzahn, die nach der Blüte umher-schweben und herabfallende Blütenblätter von den Obstbäumen sind sehr beliebt. Eine sehr schöne Zeit in der wir auf Nachwuchs hoffen können.

Juli / August

Im Sommer lässt das Eierlegen etwas nach, teilweise wegen der Hitze – und etwas Ruhe nach dem Frühlingsgeschäft muss sein. Der Auslauf bietet jetzt Beeren, Gras und Kräuter, erste Samen, und beim Bio-Bauern gibt es frisch gedroschenen Weizen. Im August gibt es Pflaumen, die sehr gerne verspeist werden. Die unten hängenden Brombeeren gehören den Damen. In der angrenzenden

Wiese zirpen zahlreich die Heupferdchen. Ein super Eiweißfutter für heranwachsende Küken.

Im letzten Jahr fanden unsere Jungtiere im Alter von zwei Monaten immer eine Möglichkeit auf die benachbarte Wiese zu kommen, um so viele Heupferdchen zu verspeisen, bis nichts mehr in den Kropf ging. Danach fand ich sie dösend unter der Eibe.

September / Oktober

Die Mauser beginnt spätestens im Oktober, das Eiergeschäft geht merklich zurück. Wir feiern Erntedank. Es gibt Vogelbeeren, Holunder, Hagebutten, die letzten Brombeeren, Mirabellen, Zwetschgen, Weintrauben, Äpfel und Birnen. Das Fallobst ist eine gute Nahrungsquelle. Beim Verzehr übernehmen die Damen wichtige biologische Aufgaben. Die kleinen Tierchen, die sich manchmal in den Früchten befinden, sind eiweißreich und ihre Bestände werden auf biologische Weise in Schach gehalten. Früher war es üblich, Hühner im Obstgarten zu halten. Eine kluge Entscheidung, dabei liefern die Damen wertvollen Dünger und führen ganz nebenbei Pflanzenschutzmaßnahmen durch. Bestücken wir die Bäume zusätzlich mit

Nistkästen für Meise und Co., dürfen wir auf überwiegend wurmfreies Obst hoffen. Der Oktober ist die Zeit der Nusspartys. Die Damen lieben frische Wal- und Haselnüsse.

November / Dezember

Es ist die Zeit der Mauser, die um die Wintersonnenwende ihren Abschluss findet. Danach haben wir wieder toll befiederte Damen. Am glänzenden Gefieder erkennen wir Gesundheit und Lebenskraft. Meistens ist diese Zeit schneefrei. Im Laub, was wir unter den Büschen liegen lassen, suchen die Damen nach Würmern, Asseln und Schneckenestern. Grünes wächst nur noch spärlich, jetzt stehen Moose auf dem Speisezettel. Um die Frischkost abzurunden, gibt es abgeerntete Kohlpflanzen – wie Brokoli, Wirsing, Rosenkohl – aus dem Garten, bei denen sie die Blätter bis auf die Rippen futtern. Im Stall gibt es frisches Heu als Grasersatz. Auch die ein oder andere Nuss findet ihren Schnabel.

Ein Denkanstoß zur Ernährungslage

Der junge Hahn auf dem Foto ist 18 Wochen alt und bringt stolze 1.310 Gramm auf die Waage. Er ist der größte seines Jahrgangs. Obwohl er



vor Lebenskraft nur so strotzt, erreicht er sein volles körperliches Potential erst im Alter von 6-7 Monaten. Er schlüpfte natürlich Mitte Juni bei uns. Seine Mutti führte ihn neun Wochen. In dieser Zeit lernte er nach Futter zu suchen, sich in die Hühnergemeinschaft einzugliedern, sich zu verstecken, wenn der Habicht kommt und (besonders er!) lernte, dass die Zweibeiner ohne Federn tolle Leckerlies mitbringen.

Wenn ich die Entwicklung unserer natürlich aufwachsenden Küken beobachte, muss ich immer an die Artgenossen in der Industrie denken. Schauen wir uns an, was die mit 18 Wochen machen:

Da Hähne keine Eier legen und die wenigsten für den Nachwuchs zum Einsatz kommen, werden die meisten Hähne für die Mast verwendet. Sofern sie einer Mastlinie entschlüpfen, haben sie das „Glück“(...?), dass sie nicht am ersten Lebensstag, wie die Brüder der Legehennen (Hybridhennen) getötet werden.

Diese setzen wenig Fleisch an und sind deshalb unrentabel. Bei den Mastlinien wird nicht zwischen männlichen und weiblichen Tieren selektiert, da beide Geschlechter die gleichen Zuchtmerkmale aufweisen.



IM ALTER VON 18 WOCHEN BRACHTE DER JUNGE HERR 1310 GRAMM AUF DIE WAAGE

Das industrielle Brathähnchen

Bleiben wir bei den Hähnen, die eigens als Brathähnchen gezüchtet wurden. Ein Mastdurchgang in der Industrie dauert zwischen 32 und 45 Tagen, je nach Zielgewicht zwischen 1,5 und 2,5 kg Lebendgewicht, man spricht von Schlachtgewicht.

Oberstes Prinzip in der Mast ist hoher Fleischansatz bei möglichst geringem Futtereinsatz, zu Lasten von Robustheit, Gesundheit, Anpassungsfähigkeit an äußere Bedingungen und Lebenskraft. Dies erfordert genau angepasste Haltingsbedingungen:

- vollständige Isolation von Umwelteinflüssen, die Haltung erfolgt in Hallen
- exaktes Temperaturmanagement
- exaktes Belüftungsmanagement zur Reduzierung des belastenden Feinstaubes
- Lichtprogramm zur optimalen Nahrungsaufnahme
- Futter mit maximaler Nährstoffdichte
- hoher Technikeinsatz um die Bedingungen rund um die Uhr zu überwachen

Ich hoffe, ihr könnt verstehen, warum ich von industrieller Haltung spreche. Die Todesraten liegen pro Mastdurchgang bei 1-5%, teilweise darüber. Ein solches Hähnchen frisst rund um die Uhr, außer in den vorgeschriebenen Ruhezeiten von 8 Stunden pro Tag. Mit Nahrungssuche verplempern diese Tiere ihre Zeit nicht, nährstoffreiches Futter ist ständig verfügbar. Das natürliche Sättigungsgefühl wurde den Tieren weitgehend weggezücht-

tet. Da in einer Halle oftmals 40.000 und mehr Tiere eingestallt leben, ist mit zunehmendem Alter die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Die Tiere sind auf maximalen Brustfleischansatz gezüchtet, in den letzten Lebenstagen stehen sie oftmals zum Fressen nicht mehr auf, weil sie es vom Knochenaufbau gar nicht mehr können. Das ist für die Art sehr untypisch.

Gesundheitliche Probleme sind allein aufgrund der Genetik vorprogrammiert. Ohne Antibiotika, die dem Futter zugesetzt wird, läuft hier nichts. Die Tiere verbringen ihr kurzes Leben auf der gleichen Einstreu, wie zu ihrer Einstallung. Ausmisten ist aufgrund der hohen Besatzdichte gar nicht möglich.

Unter diesen Bedingungen werden die Hähnchen, welche im Supermarkt für weniger als 5 Euro angeboten werden, aufgezogen. Der Mäster, dem die Fleischindustrie vorschreibt, wie die Tiere zu halten und füttern sind, verdient 20 Cent pro Tier.

Die Biohähnchen, die im Supermarkt ihren Käufer finden, unterscheiden sich im Wesentlichen in der Besatzdichte und dem Futter. Wahrscheinlich leben sie etwas länger, jedoch kommen die gleichen überzüchteten Mastlinien zum Einsatz.

Kann es sein:

- dass wir all den Stress – unzählige Artgenossen auf engstem Raum, Aggressionen, kaum Ruhe, kein Rückzug -, Nahrungsaufnahme ohne Sättigungsgefühl, die Langweile, die Lethargie, die Angst, die Schmerzen verursacht durch gesundheitliche Probleme und die niedrige Lebensenergie mit dem Verzehr eines solchen Tieres oder dessen Produkte aufnehmen?
- dass der derzeitige Mangel an Vitamin-D nicht nur auf unsere Stubenhockermentalität zurückzuführen ist, sondern auch auf unsere Nahrung und deren Erzeugung?
- dass wir kranke Tiere und deren Produkte essen?
- dass wir das Augenmaß in der Tierzucht verloren haben?
- dass wir wenig bis kein Bewusstsein für das Leiden der Tiere haben?
- dass wir Tier-Kinder essen?

Es liegt mir fern, jemanden vorzuschreiben, was er essen soll, dafür bin ich selbst zu freiheitsliebend.

Diese Überlegungen sind keine Propaganda gegen das Fleischessen, ich möchte zum Nachdenken anregen und Bewusstsein schaffen, was bei uns auf dem Teller landet und wer letztendlich die Rechnung bezahlt. **Nur wir können es beenden, indem wir nicht mehr mitmachen!**

Und nun schließe ich die Gedanken ab. Wäre der junge Hahn auf dem Foto unter industriellen Umständen auf die Welt gekommen, hätte er in 18 Wochen Lebenszeit den Zyklus – schlüpfen, fressen, schlachten – dreimal durchlaufen.

Im Alter von 35 Tagen, in dem viele Masttiere geschlachtet werden, brachte er 258 Gramm auf die Waage. Er piepste, wie es Küken so machen.

Ach ja, der junge Herr sucht ein liebevolles Zuhause mit eigenen Damen. Er ist ein Mix aus Wyandotten und Sulmtaler. Bei Interesse meldet euch gern bei der Autorin.

Auf die nächste Ausgabe freue ich mich ganz besonders, weil ich euch dann über die Naturbrut und die Aufzucht der Küken berichte, der Höhepunkt in Hühnerjahr.

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



Ho'oponopono

Teil 3: In der täglichen Praxis - Ho'oponopono mit Kindern in der Familie

FÜLLE – DIE ÜPPIGEN GRÜNEN WÄLDER VON KAUA'I, AUCH DIE GARTENINSEL GENANNT

Vorbereitungen

Bildet einen Kreis um den Esszimmertisch und stellt die Stühle so auf, dass sich alle gegenseitig sehen können. Normalerweise leitet das älteste Familienmitglied, der Älteste, der Lehrer, das Familienoberhaupt den Ho'oponopono-Prozess. Ein Haku (Leiter) sollte ein ruhiges und aufgeschlossenes Auftreten haben, damit die Teilnehmer sich sicher fühlen können, ihre Wahrheit zu sagen. Wenn du es mit kleinen Kindern zu tun hast, empfehle ich dir, eine Emoji-Tabelle mit den verschiedenen Emotionen auszudrücken, auf der einen Seite positive Emotionen wie z.B. glücklich, lachend, verspielt, überrascht und auf der anderen Seite negative Emotionen wie z.B. traurig, wütend, enttäuscht und minderwertig. So macht es dem Kind Spaß und es kann darüber nachdenken, welche positiven und negativen Gefühle es an diesem Tag empfunden hat.

Pule/Gebete

Pule – das Gebet ist ein wichtiger Teil unseres Alltags. Wir beten beim Aufwachen, vor dem Essen,

vor Treffen und Versammlungen und vor dem Schlafengehen. Wir glauben an eine Macht, die größer ist als wir. Wir beten, damit eine höhere Macht den Prozess unterstützen und uns zu einem positiven Ergebnis führen kann. Bete zu dieser höheren Quelle, was auch immer das für dich bedeutet. Bitte um Führung, bitte um einen positiven Ausgang. Sei dankbar, dass deine Familie (Ohana) zu diesem Zeitpunkt zusammenkommen kann. Setze die Absicht, dass dieser Raum sicher, offen und frei von Urteilen und Bewertungen ist.

Teile die schönen Erlebnisse zuerst

Der Haku, der die Ho'oponopono-Sitzung leitet, wählt dann jemanden aus, der den Anfang macht. Die ausgewählte Person wird das Schönste beschreiben, was ihr heute passiert ist. In unserer Familie haben wir immer mit dem Positiven begonnen und nie mit dem Negativen. Da wir eine große Familie waren, haben wir uns immer das Beste des Tages herausgesucht, um es zu erzählen.

Selbst wenn wir einen tollen Tag hatten, suchten wir uns das wirklich Allerbeste aus, um es zu erzählen. Bei diesem Schritt kannst du deinem Kind die positive Emoji-Tabelle zeigen, damit es sich eine Emoji aussuchen kann und mitteilen kann, wie es sich gefühlt hat. Auch hier wird das emotionale Bewusstsein geschult.

Teile was du Loslassen möchtest

Nachdem wir unsere schönsten Erlebnisse geteilt haben und du dein Allerbestes erzählt hast wird der Haku uns fragen ob es etwas Loszulassen gibt (Lele)? „Lele“ bedeutet, es an eine Höhere Macht abzugeben und loszulassen. Was willst du also loslassen? Welche negative Erfahrung oder Emotion hast du heute gespürt, an der wir nicht festhalten wollen? An dieser Stelle kommt die Kraft von Ho'oponopono ins Spiel: Egal, ob wir verletzt wurden oder die Verletzung selbst verursacht haben, wir können sie ausdrücken, ohne sie zu verurteilen oder zu tadeln. Bitte deine Kinder, das unvoreilhafteste Emoji zu wählen. Frag sie, warum

sie gerade diese Emoji gewählt haben, und lass sie ihre Erfahrung ausdrücken. Achte darauf, dass sie die Gefühle ausdrücken, die sie empfunden haben.

Nun haben sie also ausgedrückt, was sie Lele machen wollen. Nehmen wir mal an, dass das Lele mit jemandem im Kreis zu tun hat, z. B. dem Bruder, der Schwester, der Mutter, dem Vater usw., dann stellen wir ihnen eine Reihe von Fragen.

Unterstützen durch die richtigen Fragen

Nehmen wir zum Beispiel an, es war dein Bruder, der vorhin dein Lieblingsspielzeug weggenommen hat und dich wütend und traurig gemacht hat. Der Haku wendet sich an den Bruder und fragt: Bruder, wolltest du deine Schwester traurig und wütend machen, als du ihr das Spielzeug weggenommen hast? Wenn die Antwort „Nein“ lautet, fragen wir den Bruder, wie wir dafür sorgen können, dass die Schwester das Gegenteil von Wut und Traurigkeit empfinden kann. Was ist das Gegenteil von Wut und Traurigkeit? Im Umgang mit Kindern muss der Haku vielleicht sanft einige Optionen vorschlagen, um die Situation umzukehren (Huli). Du kannst vorschlagen, dass er seine Spielsachen holt um ein lustiges Spiel mit seiner Schwester zu spielen, du kannst vorschlagen, dass er sich entschuldigt und sie umarmt, damit sie sich besser fühlt, du kannst dem Bruder vorschlagen, dass er vielleicht nicht einfach etwas wegnimmt, sondern darum bittet mit ihren Spielsachen spielen zu dürfen. Gib ihnen ein paar Möglichkeiten, wenn sie nicht von alleine darauf kommen.

Den Auslöser finden

Wenn der Bruder nun antwortet: „Ja, ich wollte, dass meine Schwester traurig und wütend ist“, stellen

wir eine Reihe von Fragen: Bruder, was hast du gefühlt (du kannst die Emoji-Tabelle verwenden), als du ihr Spielzeug wegnehmen wolltest? Kinder brauchen hier vielleicht etwas Anleitung, um die Gefühle hinter der Handlung zu verstehen. Warst du frustriert, weil du mit dem Spielzeug spielen wolltest? Bist du wütend auf deine Schwester? Ist etwas passiert, wovon wir nichts wissen? Versuche, die Motivation für seine Handlung zu finden. Nachdem du den Grund herausgefunden hast, frage, wie er es anders hätte machen können. Hätte er auf eine gute Art und Weise zum Ausdruck bringen können, dass er an die Reihe kommen möchte, hätte er sich bei Mama und Papa beschweren und ihre Hilfe in Anspruch nehmen können, hätte er warten können, bis seine Schwester mit dem Spielzeug fertig ist, hätte er eines seiner Spielzeuge bringen können, von dem er wusste, dass seine Schwester es mag, und einen Tausch vorschlagen. Diese Schritte bringen die Kinder dazu, kreativ zu sein, um Probleme zu lösen und nicht die Gefühle zu absorbieren. Der Haku wird dann fragen, ob beide Parteien sich gegenseitig vergeben können. Wenn ja, endet es mit einer Entschuldigung und einer Umarmung.

Wenn das Problem (Pilikia) mit jemandem besteht, der nicht im Kreis anwesend ist, z.B. eine Freundin hat eine neue Freundin gefunden und du fühlst dich ausgeschlossen. Der Haku würde fragen, was du anders machen kannst, um die Situation zu verbessern (huli). Auch hier musst du vielleicht Vorschläge machen: Hast du mit deiner Freundin gesprochen und ihr gesagt, wie du dich fühlst? Gibt es ein Hobby oder eine Funktion, die du ausüben kannst, um dich mit dem neuen Mädchen zu verbinden? Vielleicht möchtest du auch eine neue Freundin finden. Bist du bereit, es zu versuchen und zu se-

hen, ob dieses neue Mädchen cool ist und du sie vielleicht als neue Freundin haben willst?

Eine andere Perspektive

Als Nächstes solltest du sie bitten, sich in die Lage des neuen Mädchens zu versetzen und die Dinge aus ihrer Perspektive zu sehen: Was glaubst du, wie sich dieses Mädchen gefühlt hat, als sie eine neue Freundin gefunden hat? Was denkst du, wie sie sich gefühlt hat, als du sie nicht willkommen geheißen hast? Glaubst du, sie wollte, dass du dich ausgegrenzt fühlst? Hör dir die Antworten an. Bei Ho'oponopono geht es darum, die richtigen Fragen zu stellen und sich durch die Schichten des Problems (Pilikia) zu bewegen, um an das Kernproblem (Hihia) heranzukommen.

Nutze Ho'oponopono als Werkzeug, um deine geistige Klarheit zu erlangen und negative Gefühle nicht in deinem Körper zu absorbieren. Ho'oponopono kann Licht auf die Hihia-Verbindungen werfen, die wir mit anderen eingegangen sind. Zu verstehen, warum du so reagierst, wie du es tust, hilft uns, uns selbst weiterzuentwickeln. Der Ho'oponopono-Prozess ist eine Erweiterung von Aloha. Mit Aloha (Liebe) zu heilen. Aloha aus Hawai'i.

AUTORIN:

Kumu Kahealani Alapa'i, Hawai'i

Wir bieten regelmäßig Online Schulungen in Ho'oponopono an. Aktuelle Termine findest du im Kalender auf unseren Websites.

Kontakt:

<https://hooponoponolomi.com>

Die wahre Natur von Viren

und ihr Zusammenhang mit Erkältungskrankheiten

Der Herbst ist gekommen und bringt uns frühe Dunkelheit, kalte Luft und verregnete Tage.

Die stürmische Jahreszeit zieht aber auch das Schreckgespenst der gefürchteten Grippeerkrankung in ihrem Schlepptau hinter sich her.

Höchste Zeit also, um einmal mit einem weit verbreiteten Gerücht aufzuräumen. Lauern denn ab jetzt wirklich überall todbringende Gefahren auf die hilflosen Opfer? Ich möchte dazu gerne eine gewagte und recht provokante Behauptung aufstellen: Es gibt meiner Meinung nach auf der ganzen Welt keine Ansteckungen oder Infektionen mit Viren und es hat auch vor dem großen C noch nie welche gegeben. Rein gefühlsmäßig wusste ich das für mich schon recht früh und bin von dieser inneren Überzeugung bis heute nicht abgekehrt. Ich versuche, die Begründung dafür einmal mit meinen eigenen Worten, möglichst verständlich, wiederzugeben, auch wenn ich kein studierter Mediziner oder Virologe bin...Gott sei Dank....

Jedes menschliche Wesen hat nicht nur seinen individuellen Fingerabdruck, eine einzigartige Irisoptik und seelenenergetische

Blaupausen-Signatur, sondern auch sein ganz eigenes Immunsystem, mit einer individuellen, exakt auf die jeweiligen Erfordernisse abgestimmten, genetischen Molekularstruktur. Dieses anatomische Wunderwerk ist unverzichtbar für die in ihm laufend stattfindenden biochemischen Prozesse der Aufbereitung, bzw. Umwandlung von abgestorbenem Zellgewebe. Unabkömmlich zur Hilfe bei der Bindung von gesundheitsschädlichen Säuren und der Beförderung sowie Entsorgung giftiger Schlacken und Toxine aus dem Körperinneren. Wenn sich über einen längeren Zeitraum Abfallstoffe und Umweltgifte wie z. B. Schwermetalle oder Mikroplastik im Organismus ansammeln, tragen diese maßgeblich, durch den Aufbau eines sauren Milieus als Grundlage und Nährboden, zur Entstehung von diversen gesundheitlichen Beschwerden auf körperlicher und geistiger Ebene

bei. Systemeigene Abwehrzellen sind neben zahlreichen Bakterienstämmen und zusammen mit speziellen Hefepilzkulturen die Helfer in der Not, die erst einmal Schlimmeres, wie den Befall, bzw. die Vernichtung von gesunden Zellen oder die Bildung von Krebs, zu verhindern versuchen. Sie sorgen für die physische Konfliktbewältigung und betreiben Schadensbegrenzung in vielen Bereichen. Im Blutserum, in den Organen, im Nervensystem, dem Zellplasma, bis hin zu den Genen und der DNA/RNA. Viren sind Eiweißkörperchen aus unserer Immunabwehr und zuständig für die Neutralisierung von Giftstoffen, Fremdkörpern und deren Auswirkungen. Es geht dabei hauptsächlich um stoffwechselbedingte, chemische Aktion-Reaktion-Vorgänge von organischen Substanzen mit metallischen Partikeln und freien Radikalen. Um den Austausch von Elektronen zwischen den ver-

schiedenen Stoffen also, bei der die Mikroorganismen Hand in Hand für uns arbeiten und nicht so, wie allseits behauptet wird, gegen uns! Die restlichen Proteingebilde, die davon noch übrig und nicht über die inneren Ausleitungswege abtransportiert worden sind, werden von der modernen Medizin hypothetisch als Virustypen definiert.

Die so häufig angenommene Übertragung einer Krankheit von Tier zu Mensch ist meiner Ansicht nach auf Grund der abweichenden Genetik schon einmal von vornherein ausgeschlossen. Wie wird man aber dann nach dem Kontakt zu anderen Menschen oder Tieren überhaupt krank, wenn schon nicht durch eine äußere Ansteckung? Das ist leider nicht für jedermann einfach und unmittelbar verständlich zu erklären. Es gibt erfreulicherweise aber doch ein paar gute Anhaltspunkte, um die auftretenden Effekte besser zu verdeutlichen. Denn ähnlich wie beim Gähnen, Niesen oder beim plötzlichen In-die-Luft-Schauen, sind auch hier zwischenmenschliche Reaktionsabläufe von entscheidender Bedeutung. In uns allen sind nämlich gewisse bioenergetische Programme bestimmter Resonanzmuster und schwingungsmäßiger Vorlieben angelegt, die sich durch das Sympathisieren mit einem Familienmitglied oder einem beliebigen Zeitgenossen, zu einem gut gelegenen Zeitpunkt, und immer dann, wenn genügend Energie dafür bereit steht, in einem gemeinsam erzeugten Kraftfeld verschränken und darin zur Aktivität angestoßen werden. Ihre Aufgabe besteht dabei in der vorsorglichen Auslösung und Regulierung von Entgiftungsprozessen, zu Zwecken der Entlastung, Selbstreinigung und Regeneration. Durch generations-

übergreifende Erbfolgelasten, sozio-pathische Glaubenslehren, destruktive Verhaltensweisen und die flächendeckend erfolgten Impfungen schon in der Kindheit, hat fast jeder Bewohner des westlichen Kulturkreises die gleichen „Krankheits-Erreger-Informationen“ in sich. Ein Ausbruch hängt dementsprechend von der körperlichen Konstitution, von emotionalen Komponenten, mental-psychischen Aspekten, energetischen Potenzialen und sozialen Faktoren ab. Da dieses abstrakte und komplexe Zusammenwirken

SEITDEM ICH DIE AUFGEFÜHRTEN
HILFSMITTEL REGELMÄSSIG
PRAKTISCH ANWENDE, HABE ICH
MIT ERKÄLTUNGEN UND
GRIPPE-ERSCHEINUNGEN KEINE
LASTEN MEHR.

sehr subtil vor sich geht, nicht so wirklich fassbar und leicht zu verstehen ist, sind die Menschen empfänglicher für die Manipulationen von Seiten der Medien, die im Auftrag von Big Pharma handeln, um einen höchstmöglichen Gewinn mit dem enorm lukrativen Geschäft der bewussten Krank-machung und -haltung zu erwirtschaften.

Warum ich das alles so sicher sagen kann? Weil ich schon recht früh in meinem Leben wegen meiner damaligen Anfälligkeit gegenüber Erkältungserkrankungen, die in Wirklichkeit Entgiftungsprozesse waren, von meinen Mitmenschen damit aufgezogen und sogar später noch auf der Arbeit durch die Kollegen gemobbt wurde. Daraufhin habe ich mich dazu genötigt gesehen, mich mehr oder weniger freiwillig mit dieser Thematik über Jahre hinweg intensiv zu beschäftigen und durfte durch die, für mich nicht sonderlich überraschenden Antworten, schließlich in meiner Auffassung bestätigt werden. Ich habe dabei für mich erkannt, dass eine sogenannte Erkältung sehr viel mit einer gefühlsmäßigen inneren Kälte, dem Freisetzen von festsitzenden Grundannahmen, irrationalen Denkmustern und diffusen Ängsten in mir zu tun hatte. Ich war durch mei-

ne emotionalen Schlacken wie eingefroren, habe mich nicht getraut, Dampf abzulassen und mir ausreichend Luft zu machen. Bei einer Erkältung geht es auch immer darum, die über den Sommer hinweg gespeicherten und noch bestehenden Kälterückstände im Körper zu verbrennen, um ideal für den kalten Winter gerüstet zu sein und um den

**Therapeutische Praxis
Ilisa Brauns**

- Physiotherapie
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Wärmepackung
- Ultraschall-/Elektro-/Kryotherapie
auch im Hausbesuch – Zulassung aller Kassen
- Rhythmische Massage • Osteopathie • Prävention
Behandlungen für Kinder, Erwachsene, Senioren und Palliativ

06484 Quedlinburg Telefon Physiopraxis: 03946 - 9013240
Beethovenstraße 1 Tel. Naturheilpraxis: 03946 - 811485

Energiestoffwechsel neu einzustellen, damit er seine optimale Wirkungsweise auch bei wechselnder Witterung und den klimatisch bedingten Warm-Kalt-Schwankungen beibehalten kann. Eine Grippe hilft bei der Beschleunigung dieses Prozesses und fördert, vor allem bei Fieber, durch das Verheizen von Toxinen und Entzündungserregern, eine baldige Genesung. Es sei denn, man lässt sich eine Grippeimpfung mit einer Unmenge an Chemikalien und Schwermetallen verabreichen, die ihrerseits wiederum die Abwehrkraft außer Gefecht setzen und einen angefangenen Heilungsprozess immens stören können. Impfungen tragen überdies hinaus, mit ihrem organischen Erregermaterial, nach heutigem Kenntnisstand der (alternativen) Medizin, erwiesenermaßen noch zusätzlich dazu bei, Krankheiten zu verbreiten, statt sie zu verhindern.

Auf körperlicher Ebene sind es bestimmte Nahrungsmittel, die man besser weglassen sollte, um die Thermik auszugleichen und das innere Feuer zu entfachen. Vor allem Milchprodukte, Weizen und Zucker, die verschleimen und auskühlen. Aber auch Säfte, Tomaten, Gurken, Paprika, verschiedene Tees (Grüner, Weißer, Pfefferminze usw.) halten eher die Kälte und sind daher besser für wärmere Temperaturen geeignet. Mir haben erhitzte Getreidebrei mit Gewürzen ganz gut geholfen, vor allem Ingwer, Zimt, Chili, Pfeffer, Muskat und Nelken. Goldene Milch mit Kurkuma und Kokos, eine „Heiße Zitrone“ (nicht zu sehr erhitzen, um den Verlust von Vitamin C möglichst gering zu halten) oder warmes, abgekochtes Wasser (möglichst naturrein, energetisiert oder gefiltert) sind hervorragend zum Aufwärmen und für die Verdauung verwendbar. Das alles ist jedenfalls besser als ein plötzlich einsetzendes Fieber, das dann die Verbrennungsfunktionen in uns

notdürftig veranlasst. Dann ab und zu Heilerde (Zeolith-Bentonit-Floh-samenschalen-Mischung) zum Ausschwemmen trinken, Öl ziehen und wöchentliche Salzbäder zur Entsäuerung nehmen. Eine Teemischung mit Süßholzwurzeln, Obstschalen und Zwiebeln zubereiten oder Knoblauchsuppe essen. Wenn man einmal richtig anfängt, kommen alle Felder in Bewegung, energetisch, mental und emotional. Seitdem ich die aufgeführten Hilfsmittel regelmäßig praktisch anwende, habe ich mit Erkältungen und Grippe-Erscheinungen keine Lasten mehr. Ich kann demnach klipp und klar sagen: Leute, lasst euch nicht verarschen! Wir werden gerade nach Strich und Faden, vor und zurück, durch den Kakao gezogen - und dann will man uns anschließend offenbar noch weismachen, es wäre ein erlesener Premium-Kaffee gewesen. Natürlich gibt es in jeder Grippewelle-Saison mehrere tausende an Toten. Diese zuerst einmal ziemlich hoch anmutende Gesamtzahl geht jedoch hauptsächlich auf die alten, schwachen und körperlich vorgeschädigten Mitmenschen zurück, deren Organe bei der Bereinigungsarbeit vollkommen überlastet sind und denen viel zu wenig Vitalstoffe wie auch Sauerstoff im Blutkreislauf, reines Zellwasser, vor allem aber kaum mehr genügend Lebensenergie zur Verfügung steht. Eine Tatsache, die sich seit Anbeginn der Menschheit auf ganz natürliche Weise jedes Jahr wiederholt. Schlussendlich ist der ganze künstliche Virus-Hype also nur ein groß aufgepumpter Popanz, hinter dem sich die Interessen der globalen Elite zur Errichtung einer Neuen Weltordnung verbergen, um sich in dem schleierhaften, nebulösen Gewand der hochstilisierten Virusgefahr zu verstecken und somit unangreifbar zu machen. Denn hier setzt man das allseits bewährte Prinzip ein: Die Angst der Menschen vor einem unsichtbaren Feind ist die

wirkungsvollste Waffe für die Herrschaft der Mächtigen.

Mein Fazit

Krankheiten sind immer körperliche, geistige sowie seelische Entgiftungsprozesse. Man wird dabei förmlich zu einem Umdenken und einer Veränderung des eigenen Verhaltens gezwungen. Sie sind große Lernprüfungen, um Vergebung zu üben, Erkenntnis zu erlangen, Einsicht zu ermöglichen oder Demut in der Gnade des Gesundwerdens zu erfahren. Jeder Weg führt uns entweder in die Heilung oder zur Erlösung des körperlichen Daseins. Wobei das Eine das Andere nicht zwangsläufig ausschließen muss. Ich wünsche uns allen viel Erfolg beim Erlangen und Erhalten einer guten, langjährigen Gesundheit!

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

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.

YouTube 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

Unterstützung und Stärkung unseres Immunsystems

... durch altbewährte
Mittel

Unser Immunsystem ist ein beeinflussbares und komplexes, vielschichtiges System. Es wird unterstützt und gestärkt durch sehr unterschiedliche Faktoren wie gesunde abwechslungsreiche Ernährung, wenig negativem Stress, regelmäßige Bewegung, guter Darmgesundheit und natürlich auch Geselligkeit und soziale Kontakte.

Es ist im Normalfall so robust und stabil, dass es mit allen störenden Faktoren, die täglich auf uns einwirken, problemlos fertig wird. Bei einem zu viel von „Störungen“ reagiert unser Körper mit z.B. Fieber, Mattigkeit, Kopfschmerzen, Rückenproblemen und weiteren Unpässlichkeiten. In solchen Situationen ist eine zusätzliche Unterstützung und Stärkung des Immunsystems äußerst sinnvoll.

Zwei unterschiedliche Vorgehensweisen:

Wenn die Menschen sich krank fühlen, suchen sie meist ei-

nen Arzt auf. Dieser kann möglicherweise helfen, die Symptome zu lindern und wird sich vielleicht auch um die Ursachen kümmern. Der „allopathische“ Weg bedeutet, Medikamente und Behandlungen zu verordnen, den Patienten nach wenigen Minuten mit einer zufriedenstellenden Antwort und einem Rezept nach Hause zu schicken und ihn zu bitten, in zwei Wochen wiederzukommen... Voilà!

Die alternative Heilkunde wählt andere Wege und Methoden und widmet sich, außer der Symptomlinderung, verstärkt den Ursachen der Krankheit. Diese

können dann, bei Mitwirkung des Patienten, in den meisten Fällen auch mittel- und langfristig eliminiert werden. Der Patient wird nachhaltig gesund und muss nicht alle paar Wochen wieder zum Termin erscheinen.

Was hat dieser kleine Abriss nun mit „altbewährten Mitteln“ zu tun? Diese gehören nicht unbedingt zu den Behandlungsformen eines approbierten Arztes, da er die Mittel nicht per Rezept verschreiben kann und diese auch nicht evidenzbasiert untersucht wurden! Sehr wohl gibt es jedoch – zum Teil seit über 100 Jahren – Belege über

die Wirksamkeit bestimmter alternativer Heilmittel bei der Behandlung vieler Krankheiten, und darüber wie sie das Immunsystem stärken. Im Folgenden werde ich auf 3 unterschiedliche Mittel eingehen und sie näher beschreiben.

Chlordioxid ist ein Wasserdesinfektionsmittel!

Im frühen 19ten Jahrhundert wurde dieses Biozid (antimikrobielles Pestizid) verwendet, um schädliche Organismen wie Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten und pathogene Keime unter Kontrolle zu bringen. Die EPA (US Environmental Protection Agency) hat 1967 das flüssige Chlordioxid als Desinfektionsmittel registrieren lassen.

1980 wurden die ersten medizinischen Patente angemeldet. Das Mittel wurde zur Reinigung von Blut angewandt ohne die Funktion im Körper negativ zu beeinträchtigen. Es wurde u.a. erfolgreich gegen HIV, Hepatitis und andere schwerwiegende Krankheiten eingesetzt.

Diese Erfolge wurden der breiten Öffentlichkeit jedoch weitgehend vorenthalten und fanden nur wenig Nachahmer im medizinischen Bereich. Die Pharmalobby hat hier effektiv gearbeitet.

1996 entdeckte Jim Humble während einer geologischen Expedition im Urwald von Guayana die heilsame Wirkung des Mittels. Er hatte es dabei, um Wasser trinkfähig zu machen und es von Parasiten, Bakterien, Pathogenen und allem was der Gesundheit schaden könnte, zu befreien. Diese „Desinfektion“ geschah innerhalb einer Stunde und ist heute noch die einzig erlaubte und offizielle Anwendung des Mittels. Er und seine Begleiter litten unter den Folgen von Malaria und ein Selbstversuch ergab ein

verblüffendes Ergebnis. Innerhalb eines Tages verschwanden die Symptome und Beschwerden. Später, wieder zu Hause, wurde in einem Krankenhaus verifiziert, dass innerhalb von 4 Stunden nach Einnahme des Mittels keine Malaria-Erreger mehr im Blut nachgewiesen werden konnten.

Groß angelegte Versuchsreihen in den kommenden Monaten, unter der Mitwirkung von Rotem Kreuz und vielen Ärzten, bestätigten dieses erste Ergebnis.

Jedoch wurde die weitere Verbreitung in den folgenden Jahren von staatlicher Seite weltweit strikt unterbunden und diskreditiert. Jim Humble untersagte man – unter Androhung ernsthafter Konsequenzen – das Mittel als Heilmittel zu bewerben und anzubieten.

Zahlreiche Anwendungsberichte haben mittlerweile dafür gesorgt, dass weltweit Millionen Menschen erfolgreich mit Chlordioxid behandelt wurden. Von offizieller Stelle (Wikipedia, den Massenmedien und was Konzerne wie Google für uns auswählen) wird MMS und Chlordioxid allgemein als höchst gefährlich und gesundheitsschädlich beschrieben.

Was ist MMS und wie ist die Handhabung?

MMS, das Mittel, das ein gewisser Jim Humble angewandt hatte, wird heute als Wasseraufbereiter & Trinkwasserdesinfektion vertrieben. Die Komponenten Natriumchlorit und z.B. Zitronensäure findet man im Handel. MMS steht für „Miracle Mineral Solution“ oder auch frei übersetzt „mineralische Wunderlösung“, eine wässrige Lösung aus Natriumchlorit und Säure, auch als **Chlordioxid** bekannt. Es wird aus 28%igem Natriumchlorit (NaClO₂) unter beifügen von z.B.

50 % Zitronensäure (Lebensmittelqualität) oder wahlweise 4 % Salzsäure (Ph. Eur.) bzw. 21%iger rechtsdrehende Milchsäure (Lebensmittelqualität) und stillem Wasser hergestellt. Durch die Zugabe der Säure wird die Mischung „aktiviert“ und zerfällt in Na und ClO₂. Es wird z.B. erst ein Tropfen NaClO₂ und dann ein Tropfen Zitronensäure in ein Glas gegeben (dabei kein Metall verwenden!). Es entsteht eine gelbliche Flüssigkeit, die nach 30 Sekunden mit 50 ml stillem Wasser aufgefüllt wird. Diese Mischung kann nun getrunken werden. Der unangenehme Geruch beim Anmischen und Aktivieren sowie der „faulige“ Geschmack beim Trinken ist sehr gewohnheitsbedürftig! Es kostet wirklich Überwindung, diese Mischung zu trinken! Zum Anmischen und für die Verwendung gibt es ausführliche Beschreibungen, die **dringend beachtet werden sollten!**

Die getrunkene Mischung ist im Körper ca. 2 Stunden aktiv und zerfällt dann in Salz, Sauerstoff und Wasser. Sie sollte im Abstand von 2 Std. zu einer Mahlzeit eingenommen werden. Eine Herxheimer Reaktion (Übelkeit, Erbrechen und/oder Durchfall) deutet darauf hin dass der Körper die „abgetöteten pathogenen Keime“ loswerden will. Ein Neutralisieren der Mischung nach der Einnahme (bei zu starken Reaktionen) erfolgt durch Trinken eines Vitamin-C-haltigen Getränks oder etwas Natron.

Anmerkung: Natriumchlorit (NaClO₂) bitte nicht verwechseln mit Natriumchlorid (NaCl), welches Speisesalz ist!

Später wurde MMS „weiterentwickelt“ zu CDS/CDL (Chlor Dioxid Solution/Chlor Dioxid Lösung) und ist heute auch als CDL-Plus zu erhalten. Es wird weiterhin als Wasserdesinfektionsmittel angeboten, ohne Bezug auf Jim Humble zu nehmen.

Die Chlordioxid Lösung kann sowohl äußerlich als auch innerlich angewandt werden. Hierzu gibt es mannigfaltige Literatur und auch Informationen im Internet. Es wird auch immer wieder darauf verwiesen, dass die Wirkung der Chlordioxid-Lösung durch DMSO (auf das wir später noch zu sprechen kommen) verstärkt wird.

Funktionsweise von Chlordioxid

MMS, CDS/CDL und CDL-Plus sind aktivierte, 0,3%ige Chlordioxid-Lösungen.

MMS ist eine Mischung mit einem PH-Wert von 2 bis 3 (also stark sauer), während CDL und CDL-Plus bei 6,8 bis 7,0 liegt (also eher neutral). CDL-Plus ist weitaus angenehmer im Geschmack und Geruch und wird vom Magen besser vertragen als MMS. Es ist ein Oxidationsmittel, welches Bakterien, Parasiten, Pilze, Viren und pathogene Keime abtötet, bei der Ausleitung von Schwermetallen hilft und das Immunsystem entlastet und somit unterstützt. Um das, was durch diese Oxidation aus dem Körper quasi „entsorgt“ wird, hat sich das Immunsystem nicht mehr zu kümmern – und hat freie Reserven.

Jede Oxidation entzieht der Materie Elektronen. Bei schädlichen Bakterien führt das dazu, dass diese zerfallen. Die Oxidationsstärke wird als ORP (Oxidation Reduction Potential) in Volt angegeben.

Einige Werte als Bezug:

Sauerstoff hat ein ORP von 1,3 V, Ozon -> 2,07 V, Chlordioxid -> 0,95 V, Wasserstoffperoxid -> 1,8 V und gesunde Körperzellen 1-2 V.

Gutartige Bakterien (z.B. jene im Darm) und gesunde Körperzel-

len benötigen Sauerstoff und sind deshalb vor Oxidation durch Chlordioxid geschützt. Schädliche Bakterien und Parasiten sind anaerob und benötigen keinen Sauerstoff. Deshalb haben sie keinen Abwehrmechanismus gegen die Oxidation durch Chlordioxid. Die Oxidation verhindert das Bilden des Proteins, welches die Bakterien zum „vermehren“ benötigen, und die Bakterie wird zerstört! Wenn man nun davon ausgeht, dass es Viren gibt dann hilft Chlordioxid auch dabei, diese zu bekämpfen. Chlordioxid mit einer ORP von 0,95 V greift also nur schädliche „Stoffe“ mit einer geringeren Spannung als 0,95 Volt an und zerstört sie.

Allgemeines zu CDL

Zum Abschluss noch eine Zusammenstellung von Links zum Thema Chlordioxid. Lesen Sie bitte unbedingt die Anwendungsbeschreibung vom zugelassenen Solumium!

Mein bevorzugter Hersteller ist Biotraxx. Kauft man 3 Flaschen, gibt es Rabatt und hat man Vorrat für die nächsten Jahre. Besonders die Informationen von Ali Erhan kann ich Ihnen wärmstens empfehlen, speziell die Seite 25! Eine Sammlung aller Links und Produkten zu diesem Artikel finden Sie unter:

walnuss-blatt.com/wb03

Kolloidales Silber und seine Geschichte

Kolloidales Silber ist ein uraltes Heilmittel mit antibiotischer Wirkung gegen Bakterien, Pilze, Viren und pathogene Keime. Die Heilwirkung von Silber wurde schon in der Antike und im alten Ägypten beschrieben. Paracelsus (1493 – 1541) verwendete es zur Ausleitung von Quecksilber, Hildegard von

Bingen (1093 – 1179) als Heilmittel gegen Verschleimung und Husten. Siedler in Amerika legten Silbermünzen in ihre Wasserbehälter, weil sie von einer konservierenden Wirkung ausgingen. Mitte des 19ten Jahrhunderts wurde Silber in seiner kolloidalen Form als Heilmittel entdeckt. Zu Beginn des 20ten Jahrhunderts wurde kolloidales Silber von vielen Wissenschaftlern ausgiebig untersucht und als erprobtes, Keime abtötendes Mittel anerkannt. Zur gleichen Zeit intensivierten die Pharmakonzerne in die Erforschung von Antibiotika, woraufhin diese patentiert wurden – und die Verdrängung des kolloidalen Silbers seinen Lauf nahm. Kolloidales Silber hat, im Vergleich zu Antibiotika, keine Nebenwirkungen, zerstört die Darmflora nicht, ist kostengünstig und führt zu keiner Immunresistenz. Bei Antibiotikagaben ist es immer ratsam, im Anschluss die Darmflora mit Probiotika wieder aufzubauen, was bei kolloidalem Silber nicht erforderlich ist.

Was ist ein Kolloid ?

Ein kolloidales System hat drei Bedingungen zu erfüllen:

1. Es besteht aus 2 Bestandteilen wie z.B. Silber und Wasser
2. Es müssen 2 unterschiedliche Phasen vorliegen (fest und flüssig)
3. Feste Partikel sind nicht löslich

Kolloide sind unlöslich, heterogen und multiphasisch. Sie sind die kleinsten Teile, in die Materie zerlegt werden kann, ohne die individuellen Eigenschaften zu verlieren. Die Größe eines Kolloids beträgt 7 – 10 Nanometer, was ungefähr der Größe von 100 Atomen entspricht. Im Vergleich dazu: ein

rotes Blutkörperchen hat einen Durchmesser von 7500 Nanometer! Kolloide haben eine elektrische Ladung und schweben im Wasser. Bekannte Kolloide sind z.B. Milch, Mayonnaise, Schlagsahne, Butter und Nebel.

Wie ist die Wirkung

Kolloidales Silber hat eine keimtötende Wirkung. Wenn zum Beispiel Silbermoleküle in einzellige Parasiten (Bakterien) eindringen, blockieren das für die Sauerstoffgewinnung zuständige Enzym und der Parasit stirbt. Dies gilt für alle Bakterien und pathogenen Mikroorganismen. Kolloidales Silber wirkt wie ein freies Radikal und bindet überschüssige Elektronen. Es unterstützt die Heilung von verletztem Gewebe. Krebszellen werden angegriffen und in „normale“ Zellen umgewandelt. Erfahrungswerte bzgl. der Konzentration von kolloidalem Silber zeigen, dass für die meisten Anwendungen eine Lösung mit 25 bis 50 ppm (Parts per Million) geeignet ist und eine Menge von 50 ml pro Tag optimal sind. Die Wissenschaft ist sich immer noch nicht ganz schlüssig, wie nun die genaue Wirkweise von kolloidalem Silber zu erklären ist. Andererseits rechtfertigen die Heilungserfolge die Verwendung und den Einsatz. Zumal bei der sich immer stärker verbreitenden Antibiotika-Resistenz der Einsatz von kolloidalem Silber von vielen Menschen favorisiert wird. Die klassische Medizin setzt es jedoch leider nur sehr zögerlich ein.

Anwendungsgebiete:

Kolloidales Silber wird bei der Behandlung von Krankheiten und deren Vorbeugung eingesetzt. Für die systematische Anwendung wird es unverdünnt eingenommen. Vor dem Herunterschlucken lässt man es etwas im Mund, da

mit die Zunge und auch die Schleimhäute das kolloidale Silber aufnehmen können. **Die Verwendung von Metallgefäßen und Metalllöffeln ist absolut zu vermeiden!**

Es ist auch vorstellbar, dass Kolloidales Silber eine positive Rolle für die geistige Entwicklung des Menschen spielen könnte. Die Verbesserung der Kommunikation der Zellen untereinander durch eine Erhöhung der elektrischen Leitfähigkeit ist möglich und denkbar. Kolloidales Silber kann die elektrischen und magnetischen Eigenschaften des Körpers verändern und positiv beeinflussen. Damit ist es in der Lage, ein gestörtes elektrisches Potential wieder zu normalisieren.

Nebenwirkungen und Argyrie :

Bei hohen Dosen kann es anfänglich zu leichter Übelkeit kommen. Deshalb ist es sinnvoll, die Einnahme über einige Tage „einzuschleichen“. Eine Erstverschlimmerung kann dadurch erklärt werden, dass viele Toxine freigesetzt werden und der Körper diese „entsorgen“ muss („Herxheimer-Reaktion“). Eine dauerhafte Einnahme ist nicht zu empfehlen. Das Mittel kann zur Vorbeugung in einer Wochenkur eingenommen werden. In den letzten 100 Jahren, seit die Einnahme von kolloidalem Silber dokumentiert wird, ist kein einziger Fall mit drastischen Nebenwirkungen dokumentiert. Gegner von kolloidalem Silber und auch die FDA in USA (Federal Drug Administration/Arzneimittelzulassungsbehörde) verweisen auf die Gefahr der Argyrie, einer irreversiblen Graufärbung der Haut durch Silbereinlagerungen. Argyrie kann durch eine unsachgemäße Einnahme von Silbersalzen und Silberproteinen entstehen. Dies kann jedoch bei kolloidalem Silber

nicht geschehen, da es aus reinstem Silber hergestellt wird. Argyrie kann Personen betreffen, die über Jahrzehnte hinweg Silberproteine zu sich genommen haben. Um dies mit einer kolloidalen 25 ppm Lösung zu erreichen, wären 150 Liter in einem Tag zu trinken. Bei einer vorschriftsmäßigen und richtigen Einnahme von kolloidalem Silber kann es zu keiner Argyrie kommen!

DMSO – ein verkanntes Wundermittel? Vorgeschichte und erste Erfolge:

DMSO (Dimethylsulfoxid) ist ein vielseitig einsetzbares Therapeutikum und hat vor kurzem seinen 155ten Geburtstag gefeiert. Es wurde 1866 von einem russischen Wissenschaftler (Alexander Saytzeff) synthetisiert und 1867 in einem deutschen Chemiejournal veröffentlicht. Es ist ein Nebenprodukt der Zellstoffherstellung. Zu diesem organischen Lösungsmittel wurde erst 1961 der therapeutische Nutzen erkannt. Dr. Stanley Jacob war auf der Suche nach einem geeigneten Konservierungsmittel für zur Transplantation vorgesehenen Organen. Er entdeckte eines Tages, dass diese klare, faulig und leicht nach Knoblauch riechende Flüssigkeit sehr schnell und tief in die menschliche Haut eindringt. Er begann zu experimentieren und fand heraus, dass er es mit einem vielseitigen Wirkstoff zu tun hatte. Inzwischen ist DMSO ein vielseitiges Therapeutikum und die Bandbreite der Anwendungen ist groß.

Beispielsweise neutralisiert es Hydroxyl-Radikale, eines der am häufigsten vorkommenden, zellschädigenden freien Radikalen. Das Produkt wird von den Nieren ausgeschieden. DMSO erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembra-

nen und erleichtert somit der Zelle, sich von Giftstoffen zu befreien.

Der Stopp durch die FDA

Nach der anfänglichen Euphorie über ein vermeintliches Wundermittel, kam 1965 das vorläufige Aus! Die FDA sprach ein Verbot aus, weil hohe Dosen von DMSO bei Kaninchen, Hunden und Schweinen zu einer Kurzsichtigkeit geführt haben. Weitere Nebenwirkungen wurden nicht gefunden. Dennoch wurden und haben sich in der Zeit bis 1974 mehr als 100.000 Amerikaner, überwiegend in Eigenregie, erfolgreich damit behandelt. Später stellte sich heraus, dass sich die Kurzsichtigkeit auf nur diese drei Tierarten beschränkt hat und Menschen davon nicht betroffen sind. Der strenge knoblauchartige Geruch nach Einnahme von DMSO, hat Doppelblindstudien bisher nicht ermöglicht. 1978 genehmigte die FDA den Einsatz von DMSO zur Therapie gegen schmerzhafte Harnblasenentzündung. Alle anderen Anwendungen verstoßen seither gegen geltendes Recht. DMSO spaltet seither weltweit die Mediziner in 2 Gruppen: entweder ist es „sinnloses Teufelswerk“ oder „nutzbringender Segen“.

Behandlungen und wichtige Eigenschaften:

DMSO ist eines der meist untersuchten und trotzdem noch wenig verstandenen pharmazeutischen Produkte unserer Zeit. Weltweit sind über 11.000 wissenschaftliche Artikel über die medizinische Anwendung und mehr als 40.000 Artikel über die chemischen Eigenschaften publiziert worden. DMSO wird von Ärzten in über 125 Ländern erfolgreich eingesetzt und angewandt. Hierzu gehören Anwendungen & Behandlungen zur Entzündungshemmung, der Wachstumshemmung von Bakte-

rien, Muskelentspannung, Wundheilung und Förderung der lokalen Zellfunktion. Es hemmt die Verklumpung von roten Blutplättchen, reduziert Narbengewebe und bei der Behandlung von rheumatischen Erkrankungen wurden erstaunliche Erfolge erzielt. Es zeigt zudem Wirkung bei Verbrennungen, Muskel- und Gelenkschmerzen, Arthritis, Herpes und Gürtelrose, Multipler Sklerose, Colitis ulcerosa und vielen andern Krankheiten. Bei der schmerzhaften Schleimbeutelentzündung im Schultergelenk half es bisher vielen Menschen innerhalb kürzester Zeit, schmerzfrei zu werden und ihre Beweglichkeit zurückzuerlangen. Die entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung wurde 1978 in einer Studie in Ohio bestätigt. In vielen weiteren Studien wurde auch nachgewiesen, dass DMSO eine mitschleppende Wirkung von auf die Haut aufgetragenen Medikamenten durch die Haut ins Gewebe hat. Diese Eigenschaft wird auch als Schlepp- oder Taxifunktion bezeichnet. Also quasi ein Wirkverstärker, der ein Medikament besser, tiefer und schneller ins Gewebe bringt, wie z.B. kolloidales Silber zur Wundheilung. Die Behandlung von Tieren mit DMSO ist übrigens genauso möglich!

Sicherer als Aspirin und frei von Nebenwirkungen

Von November 1967 bis Februar 1968 wurde eine Studie in Kalifornien durchgeführt, die Aufschluss über die Toxizität von DMSO ergeben sollte. Es wurden 3- bis 30-fach höhere Dosen als normal verabreicht. Die Aussage eines Arztes, welcher den Versuch begleitete war, dass die Toxizität von DMSO als „sehr gering“ eingestuft werden kann und sicherer sei als Aspirin. Das die FDA die uneingeschränkte Erlaubnis für diese Mittel nicht erteilt, liegt seiner Ansicht nach dar-

an, dass die Behörde mit einem Mittel wie DMSO schlicht überfordert ist! Dass die Pharmaindustrie auch kein Interesse an einem nicht patentierfähigen Stoff hat, lässt sich leicht erklären. Sie sagen, es gäbe viele bereits vorhandene und erprobte Produkte auf dem Markt mit denselben Wirkungen.

Die einzig bekannten Nebenwirkungen von DMSO sind der knoblauchartige Geruch, Hautreizungen, Austrocknen der Haut nach dem Auftragen und evtl. vorübergehenden Kopfschmerzen bei intravenöser Gabe. Nach dem Auftragen auf die Haut, darf sie so lange nicht mit Kleidung bedeckt werden, bis sie abgetrocknet ist. Dies dauert erfahrungsgemäß nicht länger als 20 bis 30 Minuten. Die „Taxifunktion“ von DMSO könnte ansonsten unerwünschte Stoffe aus der Kleidung in das Gewebe transportieren.

Anwendung, zugelassene Medikamente und Dosierung

DMSO kann äußerlich aufgetragen, oral eingenommen und auch intravenös verabreicht werden. Über die Haut und auch oral ist die höchste Konzentration im Blutserum nach ca. vier Stunden erreicht. Nach 120 Stunden ist kein DMSO mehr im Körper nachweisbar. Nachdem die Zulassung in Deutschland im August 1965 zurückgezogen wurde, gab es erst 1982 eine Wiederezulassung. Die Sportsalbe „Dolobene-Gel“ von „Merckle“ enthält einen geringen Anteil von 15 % DMSO und wird bei Muskel- und Gelenkerkrankungen verwendet. Die „Virunguent Salbe“ von „Hermal“ wird gegen Herpes eingesetzt und enthält 1,8 % DMSO. Ein anders Mittel gegen Warzen enthält 8 % DMSO. Neben den zugelassenen Medikamenten wird DMSO inzwischen vielseitig angewandt und es gibt mittlerweile hervorragende Bücher,

die sich mit dem Einsatz und der Anwendung befassen und als Ratgeber gute Dienste leisten.

Üblicherweise werden verdünnte Lösungen mithilfe von destilliertem Wasser hergestellt. Das Anmischen und Aufbewahren sollte in Glas- oder Porzellanbehältern stattfinden, da DMSO die meisten Kunststoffe auflöst und die Mischung verunreinigt wird. Bei äußerer Anwendung sollte die Hautpartie sauber sein. Aufgetragen wird das Mittel entweder mit einem Naturpinsel oder einem Wattebausch auf die betreffende Stelle, die Einwirkzeit sollte 30 Minuten betragen. Typische Mischverhältnisse sind: 70%ig für Beine, 50%ig für Arme und Rumpf und 30%ig für

den Kopf. Bei Wunden sollte eine 40%ige Mischung verwendet werden. In der Regel genügen 1 bis 2 Anwendungen pro Tag. Bei der oralen Einnahme sind es 0,1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bei einem Gewicht von 70 kg sind das ca. 7 g DMSO pro Tag. Dies entspricht der Einnahme von ca. 2,5 Teelöffel DMSO, angemischt in einem Glas mit 50 – 100 ml Wasser und direkt getrunken. **DMSO darf niemals pur eingenommen werden**, da es exotherm reagiert; es würde zu Verbrennungen der Schleimhäute im Mund führen!

Fazit

In unserer heutigen Gesellschaft gibt es noch viele Men-

schen, die von bewährten alternativen Heilmethoden und Mitteln wenig wissen bzw. halten. Mit den vorgestellten 3 Mitteln möchte ich jeden dazu aufordern sich näher damit zu befassen, um seine ganzheitliche Gesundheit zu erreichen, zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken.

AUTOR: Eckhard Anker

Kontakt:
eckhard.anker@web.de

Literatur und Bezugsquellen:

Literatur:

MMS – Der Durchbruch von Jim Humble von 2009

MMS – Krankheiten einfach heilen von Leo Koehof, Jim Humble und Dr. Ing. W. Storch

Das MMS Handbuch von Dr. med. Antje Oswald

MMS der natürliche Viruskiller von Larry A. Smith

Kolloidales Silber als Medizin (das gesunde Antibiotikum) von Werner Kühni & Walter von Holst

Immun mit kolloidalem Silber von D. Josef Pies

Praxisbuch DMSO von Gabriela Schwarz, Kopp Verlag

Das DMSO Handbuch von Dr. Rer. Nat. Hartmut Fischer, Daniel Peter Verlag

Gesundheit verboten – unheilbar war gestern und Bye-bye Covid von Andreas L. Kalcker (siehe auch Seite 39/40 in diesem Heft)

Bezugsquellen für Chlordioxid-Produkte:

aquarius-prolife.com
moringa-deutschland.com
vitalundfitmit100.de
biotraxx.de

Bezugsquellen für Kolloidales Silber und DMSO:

Kopp Verlag

Online Apotheken wie Apotal.de

örtliche Apotheken (leider relativ teuer)

Aktivamed für DMSO

ÜBER DEN AUTOR:

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.

Der Bockshornklee



Das Thema Keimlinge/Sprossen ist umfangreich. Viele Samen enthalten – wenn Sie keimen, wie in den vorhergehenden Artikeln beschrieben – wertvolle Proteine, Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren und vieles Gesundes mehr.

Beim Keimen werden diese Inhaltsstoffe potenziert und stehen unserem inneren menschlichen Computer direkt und lesbar zur Verfügung. Das kann nur natürliche Rohkost (Clean Food). Viele Rohkost-Sprossen und Samen werden auch als Heilmittel eingesetzt oder als Gewürz verwendet. Wie der Bockshornklee, der Gewürz- und Heilpflanze zugleich ist.

Ich verwende den Bockshornklee als Samen, oder gemahlen als Pulver zum Würzen oder als Rohkostkeimling-Bestandteil für Salate oder zum Brotaufstrich mit etwas

Schlotten. Das kann etwas scharf werden – also sollte man vorher testen, ob es einem gefällt.

Im Fokus der ansonsten eher unscheinbaren Pflanzenteile des Bockshornklees stehen die Samen. Sie keimen sehr schnell, und stehen somit inklusive Einweichzeit wieder nach ein bis zwei Tagen zur Verfügung. Sein botanischer Name ist „Trigonelle foenum-graecum“. Es ist wichtig, beim Kauf von Pulver oder Kapseln darauf zu achten, da man sonst eventuell den manchmal als solchen ausgegebenen Schabzigerklee erwischt. Die-

ser ist zwar ähnlich, enthält jedoch weniger Anteile an wirksamen Inhaltsstoffen, unterscheidet sich damit auch in der Wirkung und ist in der Anwendung nicht vergleichbar. Den Bockshornklee trifft man unter dem Namen „Fenugreck“ im Asialaden als Samen an. Dieser keimt hervorragend und ist günstiger als im Bioladen. Er wird aber auch noch Kuhhornklee, Griechisches Heu oder Hirschwundkraut genannt. Er ist anwendbar für alle Gerichte, die Sie zubereiten wollen und ein hervorragender Ersatz für Gewürzbrühen. Darauf können Sie getrost verzichten, wenn Sie Bocks-

hornklee als Gewürz anwenden. Er ist sehr würzig und verleiht jedem Gericht eine besondere Note. In Indien bis Persien, aber auch in den Mittelmeerländern wird das Schmetterlingsblütengewächs verwendet und ist verwandt mit den wichtigen Heilkräutern, wie Rotklee, Hauhechel oder dem Süßholz.

Der Bockshornklee ist einjährig und eine zweikeimblättrige Pflanze. Seine Wuchshöhe ist unterschiedlich und kann 20 bis 70 cm betragen. Im Boden bildet er eine schmale, hellbraune bis helle Pfahlwurzel, die teilweise mit kleinen Knötchen durchsetzt wirkt.

Er bildet immer je drei Blätter pro Blattstiel. Deshalb auch der Name *Trifolium*. Am Rand ist jedes Blatt schwach gesägt und zeigt eine elliptische, längliche Form. Bockshornklee sieht aus wie eine typische Kleepflanze. Der Stengel hat eine rundliche Form. Die Blätter geben bereits einen würzigen und aromatischen Duft ab. Meist zeigt er blassgelbe, seltener violette oder weiße Blüten, welche ganz kurz am Blütenstil befestigt sind und eigentlich direkt den Blattachsen entspringen.

Man kann ihn auch selbst züchten, denn die Keimlinge blühen meistens schon nach 30 bis 50 Tagen, je nach Standort. Die Blüten entwickeln sich dann zu langen, dünnen, grün gefärbten Hülsenfrüchten, in denen die Samen enthalten sind. Die höckrigen Samen könnten an die Gestalt eines Bockes erinnern. Deshalb hat er wohl seinen deutschen Namen bekommen. Nicht nur die Blätter, sondern auch die Samen tragen ihren starken, charakteristischen Geruch.

Der Bockshornklee benötigt nährstoffarme Standorte und muss nicht gedüngt werden. Nur an warmen Tagen sollte man ihn gut mit



Wasser versorgen, ansonsten genügt es normalerweise, einmal in der Woche zu gießen; die Wurzel sollte feucht aber nicht zu nass gehalten werden.

Die *Trigonella foenum-graecum* ist ein bewährtes und appetitanregendes Stärkungsmittel, besonders bei längeren kräfteverbrauchenden Krankheiten und Erschöpfungszuständen. Äußerlich ist der Bockshornklee ein erweichendes und ausheilendes Mittel bei Furunkeln, Lymphschwellungen und Abszessen (Breiartiger Umschlag). Gurgeln bei Halsschmerzen mit Wasser und Pulver, Tinktur oder Tee, und Bäder bei Hautjucken. Bockshornklee ist ebenso Bestandteil von vielen bekannten Gewürzen und Mischungen, wie Curry, Madras Curry etc. und sollte auf der Packung vermerkt sein.

Er gibt dem selbstgemachten Keimlingbrot einen würzigen Geschmack und eignet sich für Reis-, Nudel-, Getreide-, Kartoffelgerichte, Suppen und Salate, sowie Brotaufstriche aus Schafs- oder Ziegenfrischkäse, Kichererbsen-, Linsen-, Erbsen oder Avocado-creme. Die Sprossen schmecken nicht ganz so aromatisch wie der Samen, sind aber nussig lecker und ein bisschen bitter/herb. Ein Snack auch für Zwischendurch. Er regt die Gehirn-

leistung an. Die Keimlinge sollten aber keinesfalls erhitzt werden, damit alle wichtigen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Der Bockshornklee enthält Vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, C, D (Calciferol wird durch die Sonne gebildet. Eine zusätzliche Dosis über die natürliche Ernährung fördert die Knochenstabilität und hält das Immunsystem intakt), B12 oder Cobalmin (dient als Zellschutz und kräftigt Nervenfunktion und Blutbildung), Kalium, Phosphor, Kalzium, Eisen, Zink und Mangan, sowie Cholin, Lecithin und Phytosterin, Proteine und Öl.

Er wurde bereits in der Antike vorwiegend als äußeres Heilmittel verwendet oder für die spirituelle Räucherung. In der heutigen Naturheilkunde wird Bockshornklee eher innerlich angewendet und ist wissenschaftlich gut untersucht.



Hauptsächlich enthalten die meisten Bestandteile der Pflanze Alkaloide, Flavonide, Gerbstoffe, Saponine, pflanzliche Steroide, beziehungsweise Steroidabkömmlinge. Das Besondere ist der Stoff „Diosgenin“, einem Steroidsaponin, der eine antimikrobielle und sogar tumorhemmende Wirkung entfalten kann.

Die Phytohormone des Bockshornklees kommen zum Einsatz, wenn es um eine bessere Milchbildung und störungsfreies Stillen gehen soll. Die körpereigene Östrogen- und Prolaktin-Produktion wird dabei angeregt. Das Phytohormon aus dem Bockshornklee ähnelt dem menschlichen Hormon sehr stark und fördert sowie reguliert wirksam die körpereigene Hormonproduktion. Östrogen oder Prolaktin wirken auf Brustgewebe und Milchproduktion. Testosteron fördert die Muskelbildung und erhöht die Libido beim Mann.

Die Komplexität der Inhaltsstoffe können die folgenden Heilwirkungen erzielen:

- Antibakteriell
- zum Teil antiviral
- potentiell tumorhemmend
- Cholesterinregulierend
- Blähungswidrig
- Entzündungshemmend
- Milchflussfördernd
- Antioxidativ
- immunmodulatorisch

Diese Wirkungen ermöglichen in der Phytotherapie einen breiten Ansatz in der Behandlung folgender Erkrankungen oder Beschwerden; mit Tee, Lösungen oder Tinkturen, Kapseln mit dem gemahlten Pulver, als Auflage oder Wickel:

- Geschwüre im Mundraum
- Verdauungsbeschwerden
- Ekzeme

- Husten
- Blähungen oder Appetitlosigkeit
- Diabetes, als unterstützende Anwendung
- leichtere Gelenkentzündungen
- Haarausfall
- Grippale Infekte
- zur Linderung von Fieberzuständen und Schmerzen
- Innere Schmerzen allgemein
- Schuppen
- Menstruationsbeschwerden
- Gicht
- Entzündungen der Haut
- Furunkel
- Bluthochdruck
- Kreislaufbeschwerden
- Verbesserung des Blutbildes
- Förderung des Stoffwechsels
- Übersäuerter Magen (Säuren werden gebunden)

Die unterstützende Wirkung des Bockshornklees bei der Behandlung von „Diabetes mellitus“ (Dm) verdient besondere Beachtung. In einer Doppelblindstudie wurde im Jahr 2001 festgestellt, dass die Insulinresistenz von Dm Typ 2 Patienten mittels eines hydroalkoholischen Extrakts signifikant vermindert werden konnte. Des Weiteren erbrachte eine klinische Studie aus 2008 Hinweise dar-



auf, dass die Saponine des Bockshornklees in Verbindung mit Sulfonylharnstoffen stehen, einem Medikament, das häufig bei Diabetes eingesetzt wird und den Blutzuckerspiegel erfolgreich senkt.

Bockshornklee ist in vielen Ländern ein gesundes und beliebtes Grünfutter für Vieh und Pferde. Es dient aber auch unseren Haustieren zur Behandlung von Wunden, Schründen, Geschwüren oder Ekzemen. Nur Katzen reagieren hochempfindlich auf die ätherischen Öle im Bockshornklee.

AUTORIN: Jin Japing





Einheimisches „Super-Food“

Juglans regia

Die Walnuss, eine hochwertige Baumnuss, gehört zu den Nussbaumgewächsen. Die Juglan daceae umfasst ca. 50 Baumarten, die ihren Verbreitungsschwerpunkt in den Subtropen haben.

Die ursprüngliche Heimat erstreckte sich vom östlichen Mittelmeerareal bis hin nach Zentralasien.

Kommerziell gesehen liegt sein Haupt-Anbaugebiet in China, USA, Türkei, Iran und die Ukraine. Nach der letzten Eiszeit ist der Nussbaum aber auch wieder hier in Mitteleuropa heimisch geworden. Die Römer verschafften der Art eine Rückwanderung über die Alpen und führten die Walnuss als Kulturbaum in ihren nördlichen Kolonien ein. Karl der Große soll den Anbau der wertvollen Nuss später gefördert haben. Somit können wir uns vereinzelter Bäume erfreuen und jedes Jahr davon ernten, vorzugsweise die Früchte und jungen Blätter. Nebenbei ist das Holz des Baumes sehr schön ge-

masert und eignet sich als Furnier- und Möbelholz.

Kennzeichnend ist für die Walnuss, ihr später Austrieb, der sich je nach Witterung erst ab Mai zeigt. Die jungen Triebe sind rot gefärbt und in der Fauna nicht zu übersehen. Erst langsam ändert sich die Farbe der jungen Blätter in ein sattes Grün. Die Walnuss findet man oft auf Streuobstwiesen, als Solitärbaum auf Gehöften oder sogar auf Dorfplätzen. Der Baum wächst vergleichbar langsam, deshalb spielt er in der Forstwirtschaft keine große Rolle. Die Holzwirtschaft ist allerdings dazu übergegangen, diesen kostbaren und lukrativen Baum für die Möbelproduktion in den kommerziell betriebenen Wäldern anzupflanzen.

Ein Walnusskern enthält:

- 62% fettiges Öl
- 14% Eiweiß
- 11% Kohlenhydrate
- 6% Ballaststoffe
- 2% Mineralstoffe

Des Weiteren finden sich darin wesentliche Inhaltsstoffe, wie die Vitamine der B-Gruppe und reichlich Vitamin E.

Walnusskerne sind wahre „Energiebündel“. Sie enthalten etwa 68% ihres Fettes als gute, mehrfach ungesättigte Fettsäuren und Linolsäure. Daneben sind hohe Mengen sekundäre Pflanzenstoffe, Phytosterole, Folat und Vitalstoffe enthalten. Außerdem ungesättigtes Omega 3 sowie Alpha Linolensäure, die für verschiedene

Zellfunktionen wichtig sind. Es erhöht die Fluidität der Zellmembrane und lindert Entzündungsprozesse.

Walnüsse scheinen durch den positiven Einfluss auf die Blutfettwerte auch vor Gallensteinen zu schützen. Die enthaltenen Phytosterole hemmen die Aufnahme von Cholesterin aus der Nahrung, wirken also schon präventiv bei der Fettaufnahme. Die halbessentielle Aminosäure L-Arginin kann vermehrt mehr Stickoxide bilden und die Blutgefäße erweitern. Eine positive Wirkung im Bereich der Wundheilung scheint ebenfalls zu bestehen. Das in Walnüssen ent-

haltene Melatonin beeinflusst den Schlaf-Wach-Rhythmus und dient als Radikalfänger. Diese Antioxidans hat den Ruf eines positiven und effektiven Anti-Aging-Stoffes. Die in den Nüssen enthaltene Phenolsäure hemmt das Wachstum von Bakterien und Viren und kann vor Herzinfarkt sowie vor Krebs schützen.

Das Verhältnis von mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu gesättigten Fettsäuren in Walnüssen ist 7:1. Eine der besten Relationen in natürlich vorkommenden Lebensmitteln. Die sogenannten guten Fette haben einen positiven Effekt auf Herz und Kreislauf. Sie können

helfen das Risiko koronarer Herzkrankungen zu senken. Außerdem senken sie den Cholesterinspiegel (Diese wahrscheinlich wichtigste Erkenntnis wurde in der Fachzeitschrift „The New England Journal of Medicine“ im März 1993 über Walnüsse veröffentlicht) und schaffen ein positives Verhältnis von HDL (positives Cholesterin) und LDL (negatives Cholesterin).

Walnüsse machen glücklich!

Das fanden Wissenschaftler der University of New Mexico heraus. Die Probanden sollten sechs Wochen lang täglich eine Handvoll Walnüsse knabbern. Am Ende des Untersuchungszeitraums wurde ihr Blut auf den Gehalt an Alpha-Linolensäure und Serotonin untersucht. Die Teilnehmer mit der besten Omega 3-Versorgung und dem höchsten Serotoninspiegel berichteten, dass sich ihre Stimmung um fast 30% verbesserte.

Walnusskerne können in vielen verschiedenen Rezepten als verfeinernde Zutat eingesetzt werden. Salate, Gemüse, Dips, Backwaren und Süßspeisen können mit ganzen oder gemahlenden Walnusskernen zubereitet werden. Walnusskern-Mehl ist eine wertvolle Zutat zum Backen oder für die Verfeinerung von Joghurts oder Müsli. Als Knabberei sind Walnusskerne eine hochwertige und gesunde Alternative.

Durch den regelmäßigen Verzehr von Walnüssen können Sie viel zu Ihrer Gesundheit beitragen und sich vor den Auswirkungen industrieller oder kommerziell angebotener Nahrungsmittel schützen. Auch ein Rückfallrisiko bei Darmkrebs kann sich deutlich verringern. Ein erhöhter Konsum verbessert sogar die Überlebenschancen – und zwar in

Walnuss-Brottaufstrich – schnell selbstgemacht:

Fein gewürfelte Zwiebeln in Kokosöl oder Butter Ghee anbraten. Den gepressten Knoblauch und die Gewürze, wie Himalaya Salz, Thymian und Majoran, schwarzen Pfeffer (nach Belieben weitere Gewürze hinzufügen) dazugeben und kurz anschwitzen. Danach die Walnüsse hinzufügen. Alles gut vermengen oder pürieren und noch heiß in ein sauberes Schraubdeckelglas füllen.

Nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern. Vor dem Verzehr jedoch bei Zimmertemperatur 15 Minuten erwärmen lassen. Dann kann sich der Geschmack besser entfalten. Dann einmal umrühren und das Mus wird wieder cremig und Streichart.

Kartoffeln mit gehackten Walnüssen

Die großen Kartoffeln halbieren und mit der Schale etwa 10-15 Minuten im Backofen vorgaren. Dann die Hälften aushöhlen, damit stabile, dünnwandige Schalen entstehen.

Die Kartoffelmasse aufbewahren und die Füllung die gehackten Walnüsse in nativem Sonnenblumenöl anrösten, mit Kokosmilch oder Sahne ablöschen und die Kartoffelmasse unterrühren. Mit Gewürzen, wie Bockshornklee, Chili, Ingwer, Kurkuma, Knoblauch und Himalaya Salz oder Kala Mamak (Schwefelhaltiges Steinsalz) abschmecken, in die ausgehöhlten Kartoffelschalen füllen und im vorgeheizten Ofen etwa weitere 10 bis 15 Minuten bei 200 Grad fertig backen. Als Beilage, oder Hauptgericht für kalte Herbsttage.



einem Ausmaß, das den Effekten einer Chemotherapie entspricht! Zu dieser Erkenntnis kam eine Studie mit 826 Patienten im Stadium III (Fadelu T, Niedzwiecki D, Zhang S et al./Journal of Clinical Oncology 2017). Patienten, die mehr als zwei Portionen Nüsse (60 Gramm) pro Woche verzehrten, hatten ein um 42% geringeres Rezidiv-Risiko. Ihr statistisches Sterberisiko war nicht einmal halb so hoch wie das der Probanden ohne Nusskonsum.

Die Walnuss hat eine sehr hohe Energiedichte, ist sättigend und kalorienreich und ein wertvolles Lebensmittel. In der Bachblüten-

therapie nach Sir Edmund Bach, wird die Essenz der „Walnut“ zur Behandlung von Selbstzweifeln in entscheidenden Lebensphasen eingesetzt. Das kann sich zeigen in Unsicherheit oder auch der Unfähigkeit, Entschlüsse zu fassen, die mit starken Selbstzweifeln einhergehen.

Probieren Sie auch mal die Rezepte mit gehackten Walnüssen und Kartoffeln und den Brotaufstrich – guten Appetit!

AUTORIN: Jin Japing

ÜBER DIE AUTORIN

Seit nunmehr dreißig Jahren erforscht die Autorin Jin Japing (61), Ernährungswissenschaftlerin, Yogalehrerin und Sporttherapeutin, die gesunde, energiereiche und effiziente Lebensnahrung, um dem Körper die lebenswichtigen Stoffe über die natürliche Ernährungsweise zuzuführen.

Hierbei ist der reibungslose „Physiologische Ablauf“ im Organismus selbst von größter Bedeutung. Aber auch das daraus resultierende Anti-Aging spielt eine große Rolle in der Behandlung, dieser wichtigen Thematik. So innen wie außen.

1989 erwarb Sie die Ausbildung zum Feng Shui Meister und dies beinhaltete damals die „Fünf Elemente Lehre“ der Traditionellen Chinesischen Medizin, die in den Bereich der Ernährung, Aufrechterhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit, Balance und Ausgleich floss. Das Yin und Yang der Ernährung, spielt auch im Bereich „Clean Eating“ eine Rolle. Daraus entwickelte Sie ein eigenes ganzheitliches Ernährungskonzept zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Flexibilität von Körper und Geist, Stresstabilität und Anti-Aging. Rohkost, wie Keimlinge, Wildkräuter und herkömmliche Küchenkräuter, sowie frisches Obst etc. gehören dazu. Denn die Natur bietet dem Menschen immer noch viel an gesunder Kost an. Dieses ganzheitliche Konzept greift auch in den Bereich Bewusstseinsentwicklung, denn Ernährung und Bewusstsein sowie Gesundheit gehen Hand in Hand.

Fragen richten Sie bitte per E-Mail an:
 jj@fit-intelligence.de (Betreff: „Walnussblatt“)

Übersicht der Nährstoffe in 30 Gramm Walnüssen:

Nährstoffe	Menge	Einheit
Energie	196	kcal
Protein	4,6	g
Gesamtfett	19,6	g
Gesättigte Fette	1,8	g
Einfach ungesättigte Fette	2,7	g
Mehrfach ungesättigte Fette	14,2	g
Linolsäure (18:2)	11,4	g
Linolensäure (18:3)	2,7	g
Cholesterin	0	mg
Kohlenhydrate	4,1	g
Ballaststoffe	2	g
Calcium	28,93	mg
Eisen	0,87	mg
Magnesium	47,14	mg
Phosphor	103,93	mg
Kalium	131,79	mg
Natrium	1,07	mg
Zink	0,93	mg
Kupfer	0,48	mg
Mangan	1,02	mg
Selen	1,50	mcg
Vitamin C	0,43	mg
Thiamin	0,1	mg
Riboflavin	0,05	mg
Niacin	0,34	mg
Pantothensäure	0,17	mg
Vitamin B6	0,16	mg
Folat	28,93	mcg
Vitamin B12	0	mcg
Vitamin A	6,43	IU
Vitamin K	0,86	mcg
Alpha-Tocopherol	0,21	mg
Beta-Tocopherol	0,04	mg
Gamma-Tocopherol	6,25	mg
Delta-Tocopherol	0,57	mg
Beta-Carotin	3,21	mcg

g = Gramm, mg = Milligramm, mcg = Mikrogramm, IU = International Units
 USDA National Nutrient Database for Standard Reference,
 Release 28, slightly revised April, 2018 <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/>



Organsprache – Kommunikation mit dem Unterbewusstsein

Welche Emotionen stecken hinter körperlichen Problem(ch)en?

Man kennt die Wirkung der Gefühle auf den Körper: Gespräche mit anderen, ungünstige Nachrichten, extremer Stress oder Schreckerlebnisse, die körperliches Unwohlsein zur Folge haben und eventuell sogar in eine Krankheit münden. Im Kleinen zeigt sich das oft schon bei Stress „heute Stress – morgen Erkältung“. Das Körpermilieu reagiert superschnell.

Gedanken triggern Emotionen, die körperliche Reaktionen auslösen – bildhafte Vorstellung von leckerem Essen lässt einem das Wasser im Mund zusammenlaufen, Ärger kann Bauchschmerzen auslösen, Vorfreude auf den Partner erzeugt Schmetterlinge im Bauch.

Besonders beeindruckt hat mich ein Besuch bei dem bekannten Heiler Leonhard Hohenegg bei Innsbruck, der fragte: „Was gab es für ein Ereignis, das dem körperlichen Problem voraus ging?“. Erlebnisse von eitrigen Halsentzündungen mit Fieber, die sich nach einer klärenden Aussprache von „jetzt auf gleich“ er-

holten, heftige Grippe-symptome, die nach einer Änderung des Vorhabens schnell verschwanden, Zahnschmerzen, die sich nach einer Änderung der Denkweise binnen weniger Stunden auflösten, scheinbar therapieresistente Bronchitis, die nach Klären des Themas in kürzester Zeit in Lösung ging. Es gibt also Symptome, die sich regeln, wenn das Problem, der Auslöser, erkannt und korrigiert wird? Der Körper hat ein geniales Selbstheilungssystem, das sofort in Regulation geht, wenn die Ursache geklärt ist.

Die erste Frage sollte also immer lauten: Was ist der Grund, was muss geändert werden?

Die Gesundheit ist nicht nur von der grobstofflichen Nahrung abhängig. Das Feinstoffliche, die Emotionen, sind übergeordnet. Selbst die beste gemüsebetonte Vitalkost, in Kombination mit einem schwachen Selbstwert, der Handlungen gegen die eigene Überzeugung zur Folge hat, kann keine Gesundheit garantieren.

Raus aus der Opferrolle

Manche Menschen sind in dem Glauben, wenn sich nur der Partner, der Chef, die Freundin anders verhalten würde, wäre alles wunderbar. In Wirklichkeit liegt es in unserer Macht, etwas zu verändern, denn wir entscheiden wie wir auf unser Umfeld reagieren. Die beste Basis für gute Gesundheit ist ein starkes Selbstbewusstsein, das hilft, für sich selbst einzustehen. Oft wird bei Kindern schon in jungen Jahren der Selbstwert eingebremst und sie werden „gefügig“ gemacht. Manchmal ist es auch eine Misinterpretation des christlichen Glaubens, wo es heißt „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“, aber stattdessen vermittelt wurde: „erst die ändern, du stellst dich hinten an“. Das zieht sich oft wie ein roter Faden durch das ganze Leben. Diese Menschen tendieren zum „Ja und Amen“-Sagen, sie ertappen sich immer wieder dabei, etwas zugesagt zu haben, was ihnen nicht liegt oder noch eine Arbeit angenommen zu haben, obwohl sie nicht wissen wie sie alles schaffen sollen.

Für eigene Wünsche

Um Konflikte mit anderen zu vermeiden, wird ein „Nein“ vermieden und stattdessen „Ja“ gesagt. Was dabei übersehen wird: es gibt trotzdem einen Interessenskonflikt, allerdings mit sich selbst. Immer wenn wir gegen unsere Einstellung, die Stimme unseres Herzens handeln, haben wir einen Konflikt. Wie oft passiert es, dass man irgendetwas zugesagt hat, das einem ordentlich gegen den Strich ging? Manchmal dauert diese innere Ungereimtheit Tage oder Wochen an. Bei inneren Auseinandersetzungen, bei der das Herz sagt „so fühlt es sich richtig an“, aber der Verstand „es gibt keinen anderen Ausweg“, „das macht man halt so“ und „das kannst Du nicht bringen, es anders zu machen“, da gibt es ein Riesenpotential für gesundheitliche Probleme. Auch wenn man den Eindruck hat, in einer Situation scheinbar gefangen zu sein: raus aus der Komfortzone, den ganzen Mut zusammennehmen und für die eigenen Wünsche eintreten.

Wenn eine gesundheitliche Herausforderung auftritt, ist es ideal das Gefühlsleben zu durchforsten, ob es irgendwelche ungelösten Konflikte gibt. Dinge, die sich nicht „gut“ anfühlen, wo eventuell ein Kompromiss gemacht wurde, der sich nicht stimmig anfühlt. Wenn man fündig wird, ist es das Beste sie sofort aufzuarbeiten. Vielleicht braucht es eine Portion Mut, bei der Freundin anzurufen und zu sagen „ich hab es mir anders überlegt, es geht doch nicht“. Meist ist sofort festzustellen, wie befreiend das wirkt. All diese ungelösten Fragezeichen sind wie Anker, die das Lebensschiff am Weitersegeln hindern.

Wenn der Mut, jetzt etwas zu ändern, fehlt, wird oft beschlossen es beim nächsten Mal anders zu machen. Das ist die versteckte Botschaft an das Universum, bitte noch einmal

so eine Situation zu schicken, damit es anders gemacht werden kann. Aber will man das wirklich? Am besten ist es, sofort aufzuräumen.

Wir haben in jeder Situation die Möglichkeit, uns für Ordnung (Gesundheit) oder Chaos (Krankheit) zu entscheiden. Mit der Auswahl von Essen, Trinken, Körperpflege und Reinigungsprodukten, mit welchen Menschen wir uns umgeben und welche Gedanken wir denken. Wenn wir mit einer „Ich liebe mich“-Einstellung durchs Leben gehen, werden wir automatisch Dinge wählen, die uns gut tun.

Körperenergien sind messbar

Dr. Royal Rife und Bruce Tainio haben mit ihren Frequenzmessgeräten feststellen können, dass, wenn die körpereigene Schwingung unter einen bestimmten Frequenzbereich fällt, Krankheit die logische Folge ist. Interessant ist, dass eine negative Geisteshaltung diese Frequenz beträchtlich senken konnte, doch mit einer positiven Geisteshaltung, mit Meditation und Gebet, kann sie wesentlich gesteigert werden.

Oftmals scheinen gesundheitliche Problem(ch)en aus heiterem Himmel zu kommen. Da macht es Sinn durchzuscannen was am Tag vorher gesagt oder gemacht wurde, vielleicht gab es irgendetwas, was man „eigentlich“ gar nicht so wollte? Am besten sofort aussprechen, korrigieren, sehr oft verziehen sich die Problemchen genauso schnell, wie sie kamen.

Die Zähne

Starten wir bei den Zähnen. Die Informationen hier haben sich aus Hunderten von Zahnberatungen herauskristallisiert. Das Hals-Chakra, zu dem auch die Zähne gehören, das Zentrum unserer Stimme und Kommunikation, reagiert sofort auf

das gesprochene Wort. Ganz besonders auf Worte, die andere verletzen sollen, denn sie verletzen immer den Sprecher zuerst. Auch Unwahrheiten. Wir können uns selbst etwas vormachen, aber wir können uns selbst nicht belügen. Und der Frauenklassiker, der auch Männer betrifft: Man möchte etwas sagen, es steht so dringend an, aber man schluckt es runter – aus Rücksichtnahme. Dabei weiß man doch, „Der Ton macht die Musik“. Alles ist ansprechbar, es kommt auf das WIE an.

Die Botschaft des Körpers: Mehr Biss haben und zu sich selbst stehen, die eigenen Rechte einfordern. Die grobstoffliche Ebene betreffend freuen sich die Zähne über chlorophyllreiche Nahrung, Mineralien, Ölziehen mit Kokosöl und sanfte Plaque-Entfernung mit einer Einbüschel-Zahnbürste.

Die Schilddrüse

Sie wird wie die Zähne dem Hals-Chakra zugeordnet und auch hier gelten die gleichen Regeln, wobei Schilddrüsenthemen fast immer ein Konflikt von Kopf (was wollen andere von mir) und Herz (was will ich) sind. Hier geht es auch um die unausgesprochenen Worte. Umgangssprachlich wird oft gesagt wenn etwas nicht ausgesprochen wurde „da bekomme ich sooo... einen Hals“.

Die Botschaft des Körpers: Aussprechen was ansteht, die Wünsche des Herzens beachten. Die Schilddrüse reagiert auf Fluor, Chlor, unfermentierte Sojaprodukte und extrem auf Stress.

Das Herz

Eine ständige Angst, wie es im Leben weitergehen soll, das Unterdrücken eigener Bedürfnisse, fehlende Selbstliebe, Mangel an Freude, zu anhängliche Menschen oder zu for-

dernde Beziehungen, das Gefühl beherrscht zu werden oder andere beherrschen zu müssen und auch ein Konflikt der inneren Interessen sind die Grundfaktoren, die zu Herzproblemen führen können. Sehr oft sind es sehr feinfühligere Menschen, die ihre Mitmenschen glücklich sehen wollen und sich selbst unter Druck setzen, zudem der Gedanke nicht gut genug zu sein, zu resignieren oder in verletzenden Beziehungen zu leben.

Die Botschaft des Körpers: Eigene Bedürfnisse nach vorne stellen und eigene Wünsche erfüllen. Wir sind nicht auf der Welt, um die Probleme anderer zu lösen. Die Grenzen anderer respektieren. Obst immer auf leeren Magen essen bzw. Obst am Abend vermeiden. Wenn Obst auf schwerer verdauliches Essen trifft, wird es, anstatt schnellstmöglich den Magen zu passieren, zu einem längeren Aufenthalt gezwungen. Durch die Gärung der Früchte entsteht Fuselalkohol, der Mageninhalt dehnt sich aus und kann nach oben auf das Herz drücken.

Die Lunge

Bei Bronchitis und anderen Atemwegserkrankungen denkt man zuerst an Erkältung. Doch auch Enttäuschung, Trauer und Deprimiertheit können mitwirken. Eine gebeugte Haltung ruft ein eingeschränktes Lungenvolumen hervor. Die Traditionelle Chinesische Medizin berücksichtigt diese emotionalen Faktoren. Ein Leben, das nicht nach eigenen Vorstellungen gelebt wird, Selbstmitleid, das Fehlen von Freiraum und Ungereimtheiten in Beziehungen, Familie, Freundeskreis, wenn nicht ausgesprochen wird was eigentlich ansteht, können zur Folge haben, dass man den anderen dann zumindest „etwas husten“ muss.

Die Botschaft des Körpers: Statt zu warten, bis andere den gewünschten Platz einräumen, den eigenen Platz im Leben einnehmen, Selbstwert wiederherstellen, sich nicht alles gefallen lassen. Raus an die frische Luft und bis es vorbei ist: komplexe Kohlenhydrate, Schwerverdauliches wie Nüsse und Samen sowie Milchprodukte meiden.

WIR SIND NICHT AUF DER WELT, UM DIE PROBLEME ANDERER ZU LÖSEN.

Der Magen

Sorgen, Verletztheit, Stress, das Gefühl sich nicht wehren zu können, eine Abneigung gegen neue Eindrücke und die Unfähigkeit, Kritik anzunehmen und zu verarbeiten, sind hier die Themen. Ein Magenkranker hat oft nicht die Fähigkeit, sich mit Konflikten auseinanderzusetzen, er will keinen Streit und schluckt viel zu schnell, was sich auch beim Essen ausdrückt.

Die Botschaft des Körpers: Gut reinfühlen und alle Entscheidungen erst überdenken. Mut haben „nein“ zu sagen. Hier wird das Kauen wieder wichtig. Die Verdauung von Kohlenhydraten beginnt im Mund. Es ist essentiell für eine gute Verdauung, dass das Essen gut gekaut wird. Wenn wir dazu übergehen würden, die Nahrung gut zu kauen, würden vermutlich mindestens 50% aller Verdauungsprobleme der Vergangenheit angehören.

Die Bauchspeicheldrüse

Das Bild der berühmten Glucke: bemutternd, ständig in Sorge um die eigene Familie und um andere. Von

außen sehr selbstlos, insgeheim, denn oft ist es nicht bewusst, mit vielen Erwartungen an andere, voller Wünsche und Sehnsucht nach Wärme und Liebe. Alles schuldbehaftet auf sich selbst beziehend, wenn etwas nicht läuft, wie es soll, die eigene Fröhlichkeit wird unterdrückt („wir sind doch nicht zum Spaß haben hier“ - wohl ein Überbleibsel von „bete und arbeite“, die eigene Kreativität ist gebremst, und es besteht Scham, eigene Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Menschen, die sehr empathisch, sehr mitfühlend sind.

Die Botschaft des Körpers: Im „Hier und Jetzt“ leben. Jeder ist der Hauptdarsteller in seinem Leben. Die kleinen Wünsche schätzen, die täglich in Erfüllung gehen, es sich erlauben glücklich zu sein und Freude zu empfinden, sich selbst eine Freude zu machen. An eine chlorophyll- und chromreiche Ernährung mit einem niedrigen glykämischen Index denken.

Das Chakra, das der Bauchspeicheldrüse zugeordnet ist, ist der Solarplexus, der Sitz der Kraft und Macht. Hellsichtige Menschen sprechen von energetischen Verbindungen, die bei besonders empathischen Menschen gerade vom Solarplexus zu anderen Menschen gehen können.

Die Leber

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) sind Wut und Ärger Emotionen, die die Leber schwächen können. Anders herum kann eine belastete Leber auch für eine cholerische Haltung verantwortlich sein. Selbstbeschuldigungen, die Unfähigkeit, sich selbst und anderen zu vergeben, sind ein weiterer Faktor. Ständige Gefühle von Unfairness und Vergeltung, das

Dominieren von anderen, das Verklavtsein von eigenen Glaubensmustern und zu viele hohe Ideale sind oft Grundzüge von Menschen in einer Leberdisposition.

Die Botschaft des Körpers: Mehr Toleranz mit sich selbst und anderen, das Leben durch ein größeres Karo sehen, anstatt zu kleinkariert. Nicht nur der getrunzene Alkohol, sondern auch der selbstgemachte Fuselalkohol, beispielsweise durch Obst auf vollen Magen, belastet die Leber. Jede Art von Chemie in der Ernährung, Putzmitteln und Körperpflegeprodukten muss von der Leber verarbeitet werden.

Der Darm

Stress, Verletzlichkeit und Frust machen dem Darm stark zu schaffen. Entzündliche Geschehnisse sind oftmals die Folge. Auch Traurigkeit, Sorgen materieller Natur, Sturheit, verlorene Flexibilität, Angst, etwas zu verlieren oder hergeben zu müssen, ständiges Horten und völlige Konfliktvermeidung anstatt der Einforderung der eigenen Position können sich suboptimal auf die Darmgesundheit auswirken. Der Darm steht für das Aufnehmen der Dinge, die für uns wichtig sind, und das raustransportieren der Stoffe, die nicht brauchbar sind.

Die Botschaft des Körpers: Loslassen, Veränderungen zulassen mit dem Vertrauen, dass das Universum grundsätzlich für uns arbeitet, Unbrauchbares regelmäßig entfernen, um Platz für Neues zu schaffen.

Anstatt alles in sich hineinzufressen „Klartext sprechen“ und auf regelmäßige Ballaststoff- und Flüssigkeitszufuhr achten. Einen hohen Anteil an wasserhaltiger Nahrung essen und Stress vermeiden.

Die Nieren

Was geht jemandem an die Nieren? Verlustängste, sowie grundsätzlich Ängste können die Nierenenergie schwächen. Schreck und Schock ebenso. In der TCM ist die Niere der Sitz der Kraft und Stärke und starke Nieren stehen für Tatkraft und die Energie Projekte von der Idee bis zur Realisierung durch-

JEDE EMOTIONALE BLOCKADE BLOCKIERT AUCH DEN FLUSS AN LEBENSENERGIE.

zuziehen. Bei welchen Projekten hat jemand kalte Füße bekommen? Ein geschwächtes Nieren-Qi hat oft eine Leere im Leben, Mangel an Motivation, „Null-Bock“-Gefühle zur Folge.

Die Botschaft des Körpers: Selbstwert steigern und Selbstvertrauen aufbauen. Für sich selbst einstehen, für eigene Projekte Zeit und Energie investieren. Massenmedienkonsum zurückschrauben, oft enthalten Nachrichten Informationen, die Menschen energetisch in ihrem Flow abbremsen.

Am besten wird immer sofort emotional aufgeräumt. Je eindringlicher die Natur in punkto Gesundheit die gelbe oder rote Karte zeigt, desto wichtiger ist der Blick auf die Emotionen. Wann hat es angefangen? Was ist zu dem Zeitpunkt passiert? Man kann sich in jeder Situation fragen, welche Lernerfahrung sie bringt. Dann ist Umdenken und Handeln angesagt. Jede emotionale Blockade blockiert auch den Fluss an Lebensenergie. Ballast abwerfen und verzeihen. Oft ist es sofort ein befreiteres und wohleres Gefühl im Körper. Mit liebevolleren Gedanken ziehen wir nach dem Resonanzprin-

zip auch liebevollere Ereignisse ins Leben.

Das 50:50-Prinzip

Die 50:50-Regel ist für mich die Grundregel für zwischenmenschliche Beziehungen. Wir sind energetisch gleichwertig mit unserem Gegenüber. Also einfach die Frage an sich selbst stellen: Stehe ich gleich-berechtigt da oder mache ich mich kleiner?

Sehr wertvoll ist das tägliche Reflektieren der Tagesereignisse und bei Bedarf das zeitnahe Klären eventueller ungereimter Situationen mit anderen Menschen, dass

sich erst keine im Unterbewusstsein gärenden Konflikte bilden können. Wenn sich körperliche Themen melden zurückblicken, wann hat es angefangen? Was kann an der Situation geändert werden, mit wem ist eine Aussprache sinnvoll? Ätherische Öle, die direkt bei den Emotionen ansetzen und ein Bindeglied für Körper, Geist und Seele darstellen, sind oft eine wertvolle Begleitung in der Aufarbeitung emotionaler Themen.

Ich bin überzeugt, dass wir alle als strahlende Sonnen geboren sind, mit unserer ureigenen Mission im Leben. Vielen ist allerdings im Laufe des Lebens das Strahlen und die Eigendynamik abhanden gekommen und sie fristen ihr Dasein mehr als „Mond“ und lassen sich von anderen herumwirbeln. Mein Wunsch ist, dass alle wieder „gezündet“ werden, sich selbst wirklich leben und in die eigene Kraft kommen.

AUTORIN: Maria Kageaki

www.mariakageaki.com

Wunderpflanze Hanf!

Wußten Sie, daß um 1900 die Hälfte aller in Apotheken verkauften Medikamente „Cannabispräparate“ waren?

Unsere wohl älteste Heil- und Kulturpflanze feiert derzeit ihr Comeback – der sagenumwobene Hanf, lateinisch Cannabis genannt. Da viele Menschen den Begriff Cannabis mit „Drogen“ assoziieren, scheint es an der Zeit, dieses besondere Kräutlein einmal näher unter die Lupe zu nehmen. Denn der Hanf ist ein wahres Wunder der Natur. Er gilt als eine der vielfältigsten Nutz- und Heilpflanzen überhaupt, braucht kaum Pflege und hat unfaßbar viel zu bieten.

Vorab eine kurze Begriffserklärung:

Der Begriff **Hanf** bezeichnet die Pflanze an sich. Es gibt tausende von Hanfsorten. Man unterscheidet dabei den angebauten **Kultur-Hanf** und den frei wachsenden **Wild-Hanf**.

Cannabis ist das lateinische Wort für Hanf. Oft wird der Begriff Cannabis fälschlicherweise mit den THC-haltigen (Rausch-erzeugenden) Hanfsorten gleichgesetzt, deren Anbau in der EU verboten ist. Ergo: Der Begriff Cannabis hat nichts mit Drogen zu tun!

Als **Marihuana** bezeichnet man die getrockneten Blüten der weiblichen Pflanze. An den Drüsenhaar-

ren dieser Pflanze sitzt das Harz, in welchem hohe Konzentrationen von THC und anderen Cannabinoiden vorkommen. Marihuana enthält THC und ist deshalb eine sogenannte „verschreibungspflichtige Droge“.

Haschisch ist ein Extrakt aus Harz und Pflanzenteilen der weiblichen Hanfpflanze, welcher zu Platten und Blöcken gepreßt ... und „gekifft“ wird. Haschisch enthält also ebenfalls THC – und ist deshalb ebenfalls eine Droge!

THC (Tetrahydrocannabinol) ist die psychoaktive Substanz in bestimmten Hanfsorten, die eine

Rauschwirkung erzeugt. Jedoch ist in der EU derzeit kein Hanf erlaubt, der mehr als 0,2 % THC enthält. Berauscher Hanf enthält ca. 10 – 30% THC. Kultur-Hanf hingegen ist fast THC-frei!

CBD (Cannabidiol) ist ein nicht psychoaktives Cannabinoid aus dem weiblichen Hanf. Medizinisch wirkt CBD antiseptisch, entkrampfend, entzündungshemmend, schmerzstillend, angstlösend etc., und es werden dem CBD noch zahllose andere „Heilwirkungen“ zugeschrieben. Fazit: Je mehr CBD im Hanfprodukt, desto gesünder für den Menschen!

Der Hanf ist eine Pflanzengattung innerhalb der Familie der Hanfgewächse und zählt zu den ältesten Nutz- und Kulturpflanzen der Erde. Seinen Ursprung hat er wohl in Zentralasien. Dort wurden bei Ausgrabungen über 30.000 Jahre alte „Hanfprodukte“ gefunden.

In China galt der Hanf bereits vor fast 5000 Jahren als begehrtes Heilmittel z.B. bei Rheuma oder Infektionskrankheiten. In Europa sind die ältesten Funde von Hanffasern ca. 5500 Jahre alt und stammen aus dem Raum Eisenberg (Deutschland). In der Gegend des heutigen Litauen wurden Hanfsamen gefunden, die auf ca. 2500 v. Chr. datiert werden.

Die einzelnen Bestandteile der Hanfpflanze wie Fasern, Samen, Blätter und Blüten werden gemeinhin ebenfalls als Hanf bezeichnet. Und sie sind sehr vielfältig verwendbar:

- Aus den **Fasern der Hanf-Stängel** werden seit Jahrtausenden Seile geflochten, Stoffe gewebt oder Papier hergestellt. Schon die alten Griechen, Ägypter und Römer trugen gerne Hanfgewänder. Die historische Schifffahrt lebte von Hanfseilen und sogar Hanfsegeln. Mittelalterliche Langbögen verdankten ihre enorme Zugkraft den stabilen und fast unzerreißbaren Sehnen aus Hanf.

Bereits im 13. Jahrhundert wurde Hanf in Europa zur Papiererzeugung eingesetzt. Der legendäre Johannes Gutenberg druckte 1455 seine berühmte Gutenberg-Bibel auf Hanfpapier. Ebenso ist auch die amerikanische Unabhängigkeitserklärung von 1776 auf Hanfpapier gedruckt. Der erste

amerikanische Präsident George Washington baute selbst im großen Stil Hanf an.

Autopionier Henry Ford brachte 1914 ein „Hanf-Auto“ auf den Markt, dessen Karosserie aus hanffaserverstärktem Kunststoff bestand und dessen Motor mit Hanföl lief. Vor 80 Jahren gab es also bereits ein Auto aus (zumindest teilweise) nachwachsenden Rohstoffen!

Die Hanffaserkarosserie war übrigens um das Zehnfache stoßfester als eine Stahlkarosserie und hatte nur 2/3 des Gewichts einer Metallkarosserie. Das enorme Potenzial, das im Werkstoff Hanf steckt, war der amerikanischen Stahlindustrie wohl ein Dorn im Auge – und bereits im Jahr 1937 wurde der Anbau von Hanf durch den „Marihuana Tax Act“ verboten.

- Aus den **Samen des Hanfs** gewinnt man u.a. hochkonzentrierte Hanföle oder einfache Speiseöle. Die unverarbeiteten Hanfsamen sind eine immer beliebter werdende „Nahrungsergänzung“, und man hat über 100 gesunde Wirkstoffe (Cannabinoiden) im Hanf nachgewiesen, dazu über 400 verschiedene Terpene. Wenn man dazu noch überlegt, daß der Hanf von Natur aus ein „Ökoprodukt“ ist, kaum Wasser und keinerlei Spritzmittel benötigt, dann beginnt man sich in dieses Pflänzlein zu verlieben. Apropos Pflänzlein: die Hanfpflanze kann bis zu 5 m hoch werden.

- Aus den **Blättern und Blüten des Hanfs** werden u.a. Tees hergestellt oder ätherische Öle destilliert. Auch die Wirkung dieser Naturprodukte wird seit vielen Jahren wissenschaftlich untersucht, und ihre Heilkraft ist längst nachgewiesen. Es liegen umfassende Studien vor, die positive Resultate bei Schmerzbehandlung, Entzündungen, Angst-

störungen, MS, Depression, Grüner Star, Blutdruckproblemen, Epilepsie, Krebs, Alzheimer und zahlreichen anderen Erkrankungen belegen. Und doch sind viele dieser „Naturmedikamente“, denen keinerlei Nebenwirkungen zugeschrieben werden, noch immer verschreibungspflichtig oder teilweise bei uns gar nicht erhältlich.

Hanf-Prohibition

Anfang des 20. Jahrhunderts war Hanf auch in der Bekleidungsindustrie noch die Nutzpflanze Nr. 1. Schließlich kam in den USA die Baumwolle immer mehr auf und danach die synthetische Kunstfaser. Zudem wurde der Hanf zunehmend stigmatisiert. Legendär ist die amerikanische Anti-Cannabis-Kampagne von Harry J. Anslinger. Harry J. Anslinger war ein US-amerikanischer Diplomat deutschschweizerischer Herkunft, der ab 1930 Vorsitzender des Federal Bureau of Narcotics (FBN) wurde und einer der treibenden Befürworter einer „Cannabis-Prohibition“. Der Lobbyist lehnte die Nutzung von Hanf auch zu medizinischen Zwecken ab und setzte sich als Mitglied der Drogenkommission der Vereinten Nationen in den 1960er-Jahren für ein weltweites Verbot des Cannabisanbaus ein. Mit Erfolg!

Damit war der amerikanischen Baumwoll-, Stahl- und Pharmaindustrie maßgeblich gedient: denn eine der am vielfältigsten einsetzbaren, nachhaltigsten und pflegeleichtesten Nutz- und Heilpflanze des Planeten wurde mit einem Bann belegt, von dem sie sich bis heute noch immer nicht erholt hat.

Die 68er ...

Die bekannte Flower-Power-Bewegung hat zumindest einen Teilaspekt der Multikulturpflanze Hanf

wiederbelebt. Wobei beim Rauchen von Marihuana und Haschisch das THC und die psychedelische Wirkung im Mittelpunkt standen, „um dem Wahnsinn unserer Welt zumindest eine Zeitlang zu entfliehen“.

Ob Indien, Kalifornien, Ibiza oder Amsterdam, der tägliche Joint kam und kommt für viele Menschen einer regelmäßigen „Realitätsflucht“ gleich, genau wie bei der Volksdroge Nr. 1, dem Alkohol. Daß dies bisweilen entspannend sein kann, ist sicher unbestritten. Auf Dauer jedoch schadet jede Form von Abhängigkeit.

Wobei Marihuanakonsumenten meist nicht als aggressive Schläger auffallen, sondern eher friedliche Zeitgenossen sind. „Love and peace“ stehen hier im Mittelpunkt. Bis heute hat sich eine globale Kifferszene erhalten. Und die sanfte Droge Marihuana steht dabei in einem eher positiven Kontrast zu den immer härteren synthetischen Drogen wie Heroin, Kokain oder Ecstasy.

Nutzhanfanbau heute

Pünktlich zur Wende in Europa wurde auch der Nutzhanf wiederentdeckt. Was sicherlich damit zu tun hat, daß einige osteuropäische Länder ihre Hanf-Tradition nicht völlig über Bord geworfen hatten. Der landwirtschaftliche Anbau von Hanf hat seit seiner Wiedergeburt Anfang der 1990er-Jahre kontinuierlich zugenommen. Trotzdem liegt die Produktion in Europa weit hinter der Nachfrage zurück.

Dank seiner mannigfaltigen Eigenschaften konnte Hanf auch in vielen Bereichen der Wirtschaft wieder Fuß fassen. Er eignet sich als Dämmstoff beim Hausbau ebenso wie als Basis für Farben, Lacke, Waschmittel und vieles mehr. Erste „recycelbare Hanf-Häuser“ wurden

bereits gebaut. Auch in der verarbeitenden Industrie erkennt man: Die Hanffaser ist der Baumwollfaser in vielerlei Hinsicht überlegen und auch für die Herstellung bestimmter Papiere geeignet.

Zudem ist Hanf äußerst ökologisch: Hanferzeugnisse zeigen eine sehr gute Widerstandsfähigkeit gegen Verschleiß, so daß die Fasern oft mehrfach recycelt werden können und auch frühe, geschichtliche Druckerzeugnisse eine gute Haltbarkeit aufweisen. Auch als Pflanzendünger werden Hanfprodukte immer öfter eingesetzt.

Quer durch die Republik wird Nutzhanf inzwischen durch Genossenschaften angebaut. Hanf ist als natürlicher, nachwachsender Rohstoff wegen seiner problemlosen Zucht und vollständigen Nutzbarkeit beliebt. Es werden keinerlei Herbizide benötigt, weil die Pflanzen bereits nach wenigen Tagen den Boden vollständig beschatten, so daß kein „Unkraut“ mehr Licht findet. Außerdem ist Hanf äußerst schädlingsresistent, pflegeleicht und produziert mehr Biomasse als jede andere heimische Nutzpflanze.

In Italien wird auf durch Glyphosat oder ähnliche Gifte kontaminierten Ackerböden ein bis zwei Jahre Hanf angebaut – und, oh Wunder: die Schadstoffe sind verschwunden.

Auch zum Thema „Transformation von Radioaktivität“ laufen seit langem Forschungsprojekte. Rund um Tschernobyl pflanzten amerikanische Forscher Cannabis an. Die Folge: Hanffasern und andere Pflanzenteile waren bald hoch mit Cäsium angereichert. Die Erkenntnis: Hanf ist in der Lage, dem Boden nicht nur Umweltgifte, sondern auch radioaktive Stoffe zu entziehen. Die „verseuchten Pflanzen“ werden schließlich in speziellen Brennöfen entsorgt.

Hanf als Heilpflanze

Da sich weltweit immer mehr Menschen für „Legalize Cannabis“ einsetzen, hat auch die EU inzwischen eingelenkt und sich intensiv mit dem Hanfanbau auseinandergesetzt. Heute sind 52 Nutzhanf-Sorten in der EU zum Anbau erlaubt. Allerdings unter strengen Auflagen. Der THC-Gehalt wird dauernd überprüft, da er 0,2 % nicht überschreiten darf. (In der Schweiz sind es übrigens 1,0 %)

Bei der Nutzung als Heilpflanze werden nur blühende weibliche Pflanzen verwendet, zudem Hanfsamen und Hanföl von fruchtenden weiblichen Pflanzen. Der vielgepriesene Heilstoff in der Hanfpflanze ist das bereits oben erwähnte CBD (Cannabidiol).

CBD ist eine von über 100 nachgewiesenen Komponenten der Cannabispflanze. Jedoch handelt es sich beim CBD um ein ganz besonderes Cannabinoid, welches aufgrund seiner Wirkung auf „psychische und physische Gesundheit“ immer mehr in den Fokus der Wissenschaft rückt. Anders als das psychedelisch wirkende THC hat CBD keinerlei berauschende oder psychoaktive Wirkung. Zudem ist nach aktuellem Stand der Forschung noch keine relevante Nebenwirkung des Cannabinoids CBD bekannt – auch nicht in hohen Dosierungen.

Kern der aktuellen Forschung ist es, herauszufinden, wie regelmäßiger Gebrauch von CBD die Selbstheilungskräfte stärken und Vitalität und Stimmung verbessern kann. Auch in der Schmerzbehandlung (vor allem bei chronischen Schmerzpatienten) oder bei Depression und Angstzuständen zeigt CBD eine hervorragende Wirkung. Ganzheitliche Ärzte setzen CBD auch bei der Behandlung von Corona-Patienten ein.

Wie es in unserer pharmalastigen „Gesundheitswelt“ so üblich ist, wird um den Hanf noch immer ein großes Mysterium gemacht und soviel Kontrolle als möglich ausgeübt. Die Verschreibungsfähigkeit von Cannabisblüten und Cannabisextrakten ist national unterschiedlich geregelt. In Deutschland ist THC-haltiges Cannabis seit dem 10. März 2017 „ein verkehrs- und verschreibungsfähiges Arzneimittel, das theoretisch von jedem Arzt verschrieben werden kann, wenn dieser den Einsatz als sinnvoll erachtet“.

Auch in vielen anderen Ländern können Cannabis oder seine Wirkstoffe arzneilich genutzt werden. Wobei Hanfprodukte, die einen THC-Gehalt von 0,2 % nicht überschreiten, überall frei verkäuflich sind.

Hanf als gesundes
Nahrungsmittel

Wie eingangs erwähnt, enthalten nur wenige Hanfarten psychoaktive Bestandteile und fallen unter das „Drogengesetz“. Immer mehr nachhaltig agierende Gesundheits- und Wellnessunternehmen setzen daher auf das gesunde Nahrungsmittel Hanf, das eine wahre Schatztruhe zur positiven Beeinflussung unsere heutigen „Zivilisationskrankheiten“ ist.

Denn neben der beruhigenden Wirkung in einer immer stressiger werdenden Welt, werden vor allem Klarheit und Vitalität gefördert. Zudem helfen die lange als „Droge“ verschrienen Wirkstoffe sogar bei Entgiftung und Drogenentzug, wie etwa bei Alkoholsucht oder nach einer Chemotherapie. Und sie sind äußerst gesund!

Hanfsamen, die für den menschlichen Verzehr hergestellt werden, enthalten Proteine, Kohlen-

hydrate und Fette ebenso wie einen hohen Anteil an Ballaststoffen und verschiedene wertvolle Vitamine und Mineralien. Die Hanfnuß und das daraus gewonnene Hanföl gelten als reiche Energiequelle. Hanfnüsse und Hanföl enthalten mehr als 90 % mehrfach ungesättigte Fettsäuren.

Zudem hat man festgestellt, daß sowohl der menschliche als auch der tierische Körper ein sogenanntes Endocannabinoid-System besitzen, also natürliche Andockstellen für die Aufnahme der Hanf-Inhaltsstoffe. Daher kann Hanf so effizient und stoffwechselfördernd wirken. Und ist es nicht geradezu sinnbildlich, daß unsere inneres „Gesundheitssystem“ nach der Cannabispflanze benannt ist?

Durch Hanflebensmittel kann eine gesunde Ernährung durch die vielen wertvollen Inhaltsstoffe in idealer Weise abgerundet werden. Und bereits der regelmäßige Genuß eines ökologisch erzeugten Hanfblütentees führt dazu, daß eine Vielzahl an positiven Wirkstoffen auf den Körper übertragen wird, mehr Entspannung in unser Leben kommt und die Stimmung sich aufhellt.

Cannabis als Investition
in die Zukunft

Daß die Rehabilitation der Wunderpflanze Hanf immer näher rückt, zeigt nicht nur die politische Forderung von FDP und GRÜNEN, Cannabis wieder zu legalisieren. Inzwischen sind auch mehrere Start-Up-Unternehmen aktiv, die investierfreudigen Hanf-Fans anbieten, am aufstrebenden Cannabis-Markt zu partizipieren. Man kauft dort Cannabispflanzen bzw. Pflanzenstellplätze und erhält (teilweise lebenslang) bis zur Hälfte des Erntertrages in Geldform oder in Naturlien.

Die Rendite variiert je nach Konzept und Unternehmen, ist jedoch in Zeiten von wankenden Börsen und Minuszinsen auf Sparguthaben äußerst lukrativ und wertstabil. Zudem hat eine solche (Geld-)Anlage gewaltiges Zukunftspotential, denn selbst wenn Cannabis irgendwann tatsächlich legalisiert werden wird, wie etwa in Kanada oder in Teilen der USA, so betrifft dies nur den Handel und den Konsum. Der Anbau bleibt weiter streng reguliert und zertifizierten Unternehmen überlassen.

Natürlich gilt auch hier, die sprichwörtliche Spreu vom Weizen zu trennen, da nicht alle Unternehmen dieselbe Transparenz und dasselbe wirtschaftliche Fundament aufweisen.

Weitere Informationen

Wer sich für das Thema „Cannabis als natürliche und lukrative Zukunftsinvestition“ oder für Hanfprodukte im Allgemeinen interessiert, darf sich gerne beim NATURSCHECK-Magazin melden. Sowohl der derzeit wieder einmal mit einem Bann belegte Hanfblütentee (die Gegenklagen laufen!) ist bei uns erhältlich als auch CBD-Öle, CBD-CBG-Kapseln, Hanf-Proteine und anderes mehr.

AUTOR: Michael Hoppe

Kontakt

NATURSCHECK Magazin
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot
Tel. 07945-943969

E-Mail: mh@naturescheck.de
Web: www.naturescheck.de

So wie du bist, so wirst du wahrgenommen



Leonie und Luca in WunderweltLeben

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 grünblaue Augen. Ihre Lieblingsbeschäftigungen sind tanzen, laufen und Luca die Welt zu erklären.

Luca, der kleine Junge ist acht Jahre alt, hat dunkelbraunes Haar und braune Augen. Er liebt die Natur und klettert gerne auf Bäumen. Luca und seine Eltern wohnen in einem Haus direkt neben dem Grünwald. Dort hat er Leonie kennengelernt.

Luca und Leonie sind beste Freunde.

Kennt ihr das Geheimnis schon? Luca hat durch Leonie Wunder-Welt-Leben kennengelernt. Das ist ein kleines Dorf mitten im Grünwald. In diesem Dorf leben ganz viele sprechende Tiere. Auch Leonie ist dort zuhause. Diese Tiere haben eine besondere Eigenschaft. Sie können nur von kleinen Kindern gesehen und gehört werden. Kleine Kinder, wie Luca, können jedes Wort verstehen, das sie sagen. Ich finde das total aufregend und lade euch alle ein mit mir wieder zusammen in diese Welt voller Wunder einzutauchen.

Lasst uns wieder gemeinsam mit Leonie und Luca Wunder-Welt-Leben erkunden!

Der Weg nach Wunder-Welt-Leben

So wie jeden Nachmittag treffen sich Luca und Leonie neben dem Gartenhaus bei Luca Zuhause. Sie begrüßen und umarmen sich. Luca klettert wie jedes Mal noch schnell auf einen Baum, um sich einen Apfel zu pflücken. Danach laufen die beiden sofort los. Heute muss Luca etwas früher zu Hause sein, da seine Mama Geburtstag hat und sie am Abend Torte essen





und feiern. Leonie und Luca laufen wieder 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 bei der Lichtung glitzern in allen möglichen vorstellbaren strahlenden Farben. Noch wenige Schritte und die beiden sind in Wunder-Welt-Leben angekommen. Die Schmetterlinge begrüßen sie und freuen sich sehr darauf, wieder ein Abenteuer mit Leonie und Luca erleben zu dürfen.

Luca beobachtet Kiki, die Kröte

Heute ist es ziemlich ruhig in Wunder-Welt-Leben. Alle Tiere sind beschäftigt, liegen herum oder schlafen. Die Energie dort ist wohl auf Ruhemodus eingestellt. Luca hingegen ist ganz hibbelig und ein wenig aufgeregt, weil abends ja der Geburtstag von seiner Mama gefeiert wird. Er sagt zu Leonie: „Leonie, die Tiere sind aber ziemlich ruhig heute oder beschäftigt. Mit was sind die denn überhaupt beschäftigt?“. Das Löwenmädchen antwortet: „Die Tiere haben ganz unterschiedliche Hobbys und denen gehen sie nach. Maria zum Beispiel sammelt gerne Beeren, um daraus einen Beerenbrei zu machen. Nana, das Nagetier, mag es im Wald nach Ästen zu suchen, um genügend Holz für das Lagerfeuer zu sammeln. Und Kroko, das Krokodil hat ein außergewöhnliches Hobby. Er mag es total gerne, wenn der See sauber ist und deswegen reinigt er ihn jeden Tag von Blättern und sonstigen Dingen, die nicht in den See gehören.“ „Wow, das sind aber tolle Hobbys!“, meint Luca.

Plötzlich kommt Kiki, die Kröte vorbei. Sie motzt vor sich hin und bewertet die Arbeit und Tätigkeiten einiger Tiere: „Ach, schaut euch die alle einmal an! Das Holz trägt

man doch nicht so, wie Nana es macht. Und wie Kroko die Blätter hinlegt. Das ist ja unmöglich! Und wie Maria heute aussieht. Kann sie nicht etwas gepflegter sein? Das ist ja peinlich! Unmöglich das Verhalten dieser Tiere! Unmöglich!“ Sie nörgelt noch etwas vor sich hin ohne jemand anders zu Wort kommen zu lassen und hüpfte dann weiter. Luca sieht Leonie etwas irritiert an. Er versteht gar nicht, was Kiki gerade gesagt hat und warum sie so einen komischen Tonfall dabei hatte. Der kleine Junge sagt zu Leonie: „Uff. Was war das denn nun? Warum hat Kiki so komische Sachen gesagt?“. Das Löwenmädchen antwortet: „Ach Luca, weißt du, es gibt Tiere, die sind mit sich selbst, ihren Taten und mit ihrem Aussehen so unzufrieden. Die suchen dann mit einem Adlerblick bei anderen Tieren Fehler, um sich so besser zu fühlen.“ „Mhm,...“, antwortet Luca, „das macht doch gar keinen Sinn. Sie fühlen sich dann in ihrem Körper ja gar nicht wohler, nur weil sie andere schlecht geredet haben“. „Da hast du recht, Luca. Aber sie glauben es.“, meint Leonie. Luca blickt in Richtung der Tiere und sieht wie Kiki bei Kroko und Tom vorbeihüpft. Als sie ein paar Meter von ihnen entfernt ist, beginnen die beiden komisch drein zu sehen mit Blick auf Kiki und es sieht so aus, als würden sie schlecht über das Krötenmädchen sprechen. „Leonie?“, fragt Luca, „Reden Kroko und Tom gerade schlecht über Kiki?“. Leonie antwortet: „Ja, sieht so aus.“. Der kleine Junge ist verwirrt und meint: „Aber das tun die beiden doch nie. Sie sind immer freundlich zu allen.“. Das Löwenmädchen sagt darauf: „Das stimmt, Luca. Die beiden verhalten sich auch nicht so, weil sie selbst einen schlechten Charakter haben. Sie machen es wegen Kikis Ausstrahlung. Weißt du, manchmal haben andere Tiere so eine negative Ausstrahlung, dass sogar Tiere wie Kroko und Tom beginnen, komisch über sie zu sprechen. So wie bei Kiki gerade. Sie mögen es nicht, dass sie immer so schlecht gelaunt ist und Fehler bei anderen Tieren sucht. Es ist sogar so, dass alle anderen Tiere die Fehler von Kiki stärker wahrnehmen können





Unterschied bemerkt zwischen Toms Verhalten als Kiki vorbei ging und als er jetzt von Mina erzählt hat? Ich finde es erstaunlich, wie unterschiedlich Tiere von anderen Tieren erzählen und was das mit ihnen selbst zu tun hat.“ Leonie antwortet: „Ja, ich habe den Unterschied auch ganz deutlich bemerkt. Es ist wirklich erstaunlich.“ Luca meint noch: „Mina mag sich selbst und findet sich schön oder?“ „Ja, Mina mag sich, ihren Charakter und ihr Aussehen gerne und das strahlt sie, wie wir nun gesehen und gehört haben, in die Welt hinaus.“, antwortet das Löwenmädchen.

Bruno, der älteste Bär in Wunder-Welt-Leben

und darüber sprechen, weil Kiki es ständig bei allen anderen Tieren macht.“ Luca denkt wieder kurz nach und sagt dann: „Das heißt, Tiere beginnen über andere Tiere so zu sprechen, je nachdem, was diese ausstrahlen und was diese selber machen?“. „Ja, genau. Es ist nicht immer so, aber sehr oft.“, antwortet Leonie, „Andere Tiere beginnen manchmal auch das Aussehen und das Verhalten eines anderen Tieres zu bewerten, weil das andere Tier sich selbst nicht schön findet oder nicht mag, so wie es ist.“ „Das ist interessant.“, meint Luca, „Das bedeutet dann auch, dass, wenn Tiere gut über andere Tiere sprechen und sich selbst mögen, die anderen dann auch gut über sie sprechen, richtig?“. Das Löwenmädchen sagt: „Richtig. Natürlich ist es von jedem einzelnen Tier selbst abhängig. So wie Kiki zum Beispiel. Sie wird nahezu immer etwas Schlechtes sagen. Jedoch die Mehrzahl wird Gutes über ein Tier erzählen, wenn das Tier es selbst auch so fühlt und macht.“

Leonie und Luca gehen weiter Richtung See. Dort wartet Tom schon auf sie.

Tom erzählt von Mina

„Hallo ihr Lieben!“, begrüßt Tom die beiden, „Ich muss euch etwas Tolles erzählen. Ich hatte heute früh ein wunderbares Gespräch mit Mina.“. Mina ist ein kleines Kätzchen und hat eine Zwilligsschwester namens Nina. „Erzähl!“, sagt Leonie. Und Tom erzählt ausführlich von dem Gespräch mit Mina. Er beschreibt auch wie schön er sie findet und dass sie einen wundervollen Charakter hat. Luca ist total begeistert davon, wie schön ein Tier über ein anderes Tier sprechen kann. Der kleine Junge mag Mina auch sehr gerne und kann nachvollziehen, dass Tom so viel Positives über das Kätzchen erzählt.

Leonie und Luca gehen ein Stück weiter in den Wald hinein und Luca sagt: „Leonie, hast du auch den



Sie antwortet, dass Bruno dort lebe. Bruno ist der älteste Bär in ganz Wunder-Welt-Leben und hat schon die unterschiedlichsten Charaktere und Tierarten kennengelernt. Kurze Zeit später kommt er auch schon aus der Höhle heraus und begrüßt Leonie und Luca: „Hallo ihr Beiden. Seid herzlich Willkommen! Schön, dass ihr den Weg zu mir gefunden habt.“. Er sieht Luca an und sagt: „Dich hab ich hier noch nie gesehen. Wie heißt du denn? Und was führt dich nach Wunder-Welt-Leben?“. „Ich bin Luca,“ antwortet der Junge „Leonie nimmt mich fast jeden Tag mit hierher und erklärt mir auf ganz wunderbare Weise das Verhalten der Tiere.“. Bruno lächelt und meint: „Das klingt ja toll! Und was habt ihr heute schon erlebt?“. Der kleine Junge antwortet wieder: „Heute sind wir Kiki, der Kröte, begegnet. Zuerst war ich über Kiki und das anschließende komische Verhalten von Tom und Kroko sehr verwundert. Aber Leonie hat mir erklärt, dass die Beiden nicht so gut über Kiki gesprochen haben, weil Kiki das auch bei allen anderen so macht. Danach trafen wir Tom und er erzählte wunderschön über ein Gespräch, das er mit Mina hatte. Und da hab ich bemerkt, dass Tiere tat-



sächlich meist so über andere Tiere sprechen, je nachdem, wie diese sich selbst verhalten. Das ist ein spannendes Phänomen!“. „Da habt ihr heute schon eine gute Erkenntnis gewonnen.“, sagt Bruno, „Darf ich dir auch noch etwas dazu erklären, lieber Luca?“. „Ja gerne!“, meint er. Und der Bär spricht weiter: „Das Verhalten von jedem einzelner Tier hat immer einen Hintergrund. Ich habe früher auch so reagiert wie Tom und Kroko bei Kiki. Doch heute weiß ich, dass das, was Kiki macht einen Grund hat. Auch sie handelt nach ihrer besten Möglichkeit. Leider ist sie noch nicht bereit, über sich selbst und andere netter zu denken. Ich kann es aber tun! Jedes Mal, wenn sie hier vorbeikommt, mache ich ihr ein Kompliment. Dann lächelt sie über das ganze Gesicht. Es hält zwar nicht so lange an, aber schon dieser kurze Moment tut ihr gut. Was ich dir hiermit vermitteln möchte, ist, dass du, auch wenn jemand eine nicht so gute Ausstrahlung hat, ihm trotzdem freundlich, verständnisvoll und mit Mitgefühl begegnen solltest. Jeder mag es, wenn er gut behandelt wird. Manche können es nur nicht gleich zeigen.“. Luca ist begeistert von Brunos Worten und meint: „Das mache ich ab jetzt auch! Danke für deinen Ratschlag!“.

Langsam wird es Abend und Leonie erinnert Luca, dass die Geburtstagsfeier gleich beginnt. Die beiden verabschieden sich von Bruno und machen sich auf den Weg. Zuhause angekommen meint Luca: „Das war wieder ein toller Tag. Danke Leonie! Den Tipp von Bruno wende ich heute gleich bei Tante Rosi an. Die ist auch ganz oft schlecht gelaunt. Ich werde ihr ein Kompliment machen.“



Leonie lächelt und sagt: „Das ist eine großartige Idee! Ich wünsche dir einen wunderbaren Abend und viel Spaß!“. Luca bedankt sich, umarmt Leonie und läuft voller Freude ins Haus zur Geburtstagsfeier.

BILDER: Joey Kern

Die Geschichtenreihe „Leonie und Luca in Wunder-WeltLeben“ 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



Ubuntu Spirit

Zeit für Ausgleich



Ubuntu Spirit

*Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige
Dorfgemeinschaften*

Liebe Leserinnen und Leser!

Sowohl der Verein, der dieses wundervolle Magazin „WALNUSSBLATT“ herausbringt, als auch mein letztes veröffentlichtes Buch tragen den Namen „Ubuntu Spirit“. Lasst uns einen Blick dahinter werfen.

Der Ursprung des Namens „Ubuntu“ stammt aus Südafrika und ist im Grunde nicht übersetzbar. Im Groben kann man das Wort Ubuntu mit folgenden Worten benennen: „Ich bin, weil wir sind.“ Diesen Satz habe ich vor über 5 Jahren

durch „Das Ubuntu Prinzip“ von Michael Tellinger kennengelernt. Elke-Maria Waclawiczek hat im Vorwort des Buches „Ubuntu Spirit - Bewusstsein für eine Welt frei vom Finanzsystem“ (von Melanie Jurak) geschrieben, dass Ubuntu bedeu-

tet das Gegenüber voll und ganz wahrzunehmen. Im Sinne von „Ich fühle, was du fühlst.“

Für mich ist Ubuntu ein Wort, das 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.

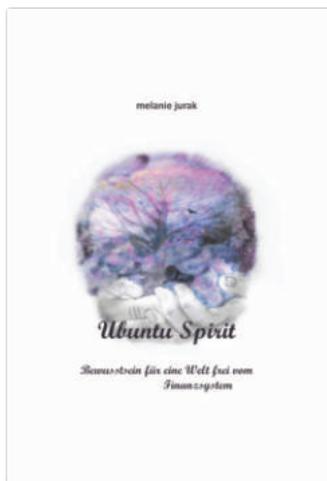
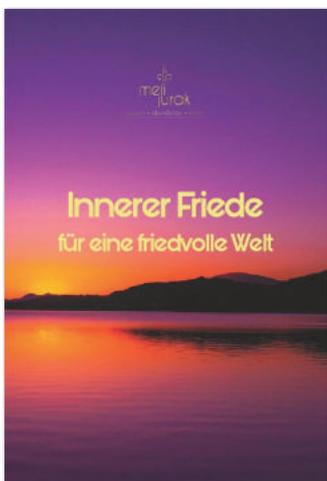
Was all dies mit dem Finanzsystem auf sich hat und wie ich das sehe, das erfährst du im Buch.

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



Lesen und 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 Ausga-

ben) 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

Sie **schreiben** gerne oder möchten werben?

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, würden wir uns über Ihr Angebot oder Ihre Anfrage sehr freuen!

Vielleicht haben Sie unseren Lesern und Leserinnen aber auch ein Produkt oder eine Dienstleistung anzubieten, für das wir eine Werbeanzeige schalten dürfen?

Wir sind offen für alle Ideen und Vorschläge! Schauen Sie sich die Informationen dazu unter walnuss-blatt.com an oder nehmen Sie einfach per E-Mail Kontakt mit uns auf: info@walnuss-blatt.de

Liebe Grüße aus der
WALNUSSblatt-Redaktion!



Von ganzem Herzen: Danke!

Wir wünschen nicht nur allen Lesern, sondern auch besonders den Unterstützern, Autoren und Kooperationspartnern eine besinnliche Zeit und sagen Danke! Dafür, dass ihr dieses ambitionierte Projekt einer Zeitschrift – ganz ohne Verlag – möglich gemacht habt. Für eure selbstlose Arbeit und die positive Energie, die ihr hier hineingebt. Dafür, dass ihr nicht auf Verträge, Gewinnmaximierung und Profit schießt, sondern Vertrauen in das habt, was wir gemeinsam mit diesem Magazin erreichen wollen. Nämlich die Herzen der Menschen, ihren Geist und ihren Verstand!

Dieses WALNUSSblatt, die dritte Ausgabe, ist ein wenig anders. Das Heft ist noch umfangreicher geworden als die zweite Ausgabe – denn es werden ständig neue und wunderbare Menschen darauf aufmerksam. Großartige Persönlichkeiten, die erkennen, wie wichtig es ist, jetzt nach vorne zu preschen und heilsame Gedanken in die Welt hinauszutragen. Ohne Angst vor „politisch korrekter“ Stigmatisierung oder Diffamierungen. Hin-

aus aus den Internet-Blasen, den Telegram-Kanälen und Facebook-Seiten. Die den zukunftsweisenden Themen einen Raum geben, für den ein Smartphone-Bildschirm zu klein ist oder die nicht umfangreich genug sind, um daraus ein Buch zu machen. Das WALNUSSblatt möchte auch in Zukunft diese Lücken auffüllen und ein Medium sein, das uns hilft, die Herausforderungen dieser Zeit nicht nur anzunehmen, sondern daran zu

wachsen. Unsere Internetseite walnuss-blatt.com werden wir künftig noch etwas ausbauen und als ersten Schritt die Autorinnen und Autoren dort vorstellen und deren weiterführende Links veröffentlichen.

Herzliche Grüße und eine gesegnete Weihnachtszeit!

Pedro Kraft und das WALNUSSblatt-Team

Katastrophale Zustände im Ahrtal!

Die Flutopfer sind leider nach wie vor auf Hilfe durch unsere Solidargemeinschaft angewiesen, denn der Staat versagt hier immer noch weitgehend.



**Bitte helfen Sie mit, das Leid zu mildern!
Durch Sach- oder Geldspenden, oder tatkräftige
Unterstützung vor Ort.**

Die Hilfe wird ehrenamtlich koordiniert durch den Verein
„Eine Hand hilft der anderen“.

Wenn Sie in Form von Sachspenden oder Arbeitskraft helfen
möchten, nehmen Sie bitte telefonisch Kontakt mit uns auf!

Telefon: 0179 2364659 (Sanjana)

Spendenkonto: GLS Bank

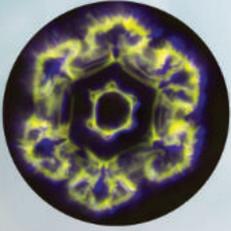
IBAN: DE87 4306 0967 1256 8752 00 (BIC: GENODEM1GLS)



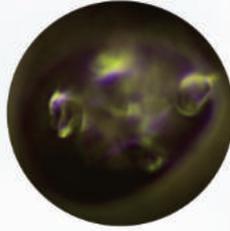
genesis pro life

Energie erleben ...

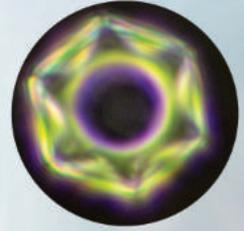
Wasserkristallfotografie von Rainer Niederkofler



Ein Tropfen destilliertes Wasser
nach einer Minute auf dem
genesis pro life Amulett



Speichel nachdem einige
Minuten ohne Schutz mit einem
Handy telefoniert wurde



Speichel der selben Person,
nachdem eine Minute mit
Handy + *genesis pro life* Chip
telefoniert wurde

Mit Biophotonen-Technologie natürlich wohlfühlen!

- universelle harmonische
Lebensenergie für alle
Lebewesen
- Harmonisierung von
Elektrosmog, 5G
- weiches vitales Wasser
- längere Haltbarkeit von
Obst & Gemüse
- erholsamer Schlaf u.v.m.



genesis-pro-life.com