

# WALNUSSE blatt

Vereinsmagazin von DAGADO – Zukunft gestalten e.V., Ausgabe 8, Februar 2022, 8,10 EUR

## Heimkehr!

### Die Reise zu uns selbst

#### THEMA GESELLSCHAFT

##### Groß Tatarien – 3. Teil

Seine Bedeutung für die laufende Transformation der heutigen Welt – Serie von von Martin Hipp

##### Die 10jährige Geschichte von „Zeit der Wende“

von Liedermacherin Beate Lambert

##### Ein Protest der anderen Art

Ausführliches Interview mit Christian, der 600 km vom Westerwald nach Berlin gewandert ist

#### THEMA BEWUSSTSEIN

##### Die Geister, die du rufst, sie kommen!

Spirituelles Essay von Birgit Weidmann

##### Karma: Chance, Strafe oder Schicksal?

Eine Betrachtung zum Inspirieren, Einfühlen und Nachdenken – von Marco Haxel

##### Neues aus der Matrix:

...das stille Kippen der Stimmung

#### THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

##### Eine neue Volkskrankheit?

Wissenswertes über Allergien – von Eckhard Anker

##### Serie „Heilfastenkuren“:

Jin Japing über die Ölziehkur

##### Krebsdiagnose – was nun?

Bettina Flossmann über ihren ureigenen Heilungsweg

#### Die Kolumne in Kooperation mit Mittelerde.tv

- Kindheit, Schule und die Welt verbessern – Bianca Höltje
- Inge Seher: „Laßt uns Schulen gründen!“
- WissenSchafft Freiheit – Ricardo Leppe möchte Bildung einfacher, besser und zugänglicher machen

**MITTEL  
ERDE** TV

# Wundervolle Zitate

Was zählt, ist nicht,  
wie ungeheuer die Aufgabe,  
sondern wie groß unser Mut ist.

Matthieu Richard

Da es sehr förderlich für die  
Gesundheit ist, habe ich beschlossen,  
glücklich zu sein.

Voltaire

Als ich den Teufel umarmt habe,  
hat er sich aufgelöst.

Unbekannt

Was sind Staaten anderes  
als große Räuberbanden, wenn es  
in ihnen keine Gerechtigkeit gibt?

Augustinus von Hippo

Wir suchen die Wahrheit,  
finden wollen wir sie aber nur dort,  
wo es uns beliebt.

Marie von Ebner-Eschenbach

Was bringt den Doktor um sein Brot?  
a) Die Gesundheit, b) der Tod.  
Drum hält der Arzt, auf daß er lebe,  
uns zwischen beiden in der Schwebe.

Eugen Roth

Wenn mir aber was nicht lieb,  
weg damit! ist mein Prinzip.

Wilhelm Busch

Es ist eine altbewährte Maxime,  
daß die, die am wenigsten wissen,  
am besten gehorchen.

George Farquhar

In Deutschland gilt derjenige,  
der auf den Schmutz hinweist, für viel  
gefährlicher als derjenige,  
der den Schmutz macht.

Kurt Tucholsky

Die Wahrheit ist weder rassistisch noch  
faschistisch, weder links noch rechts, weder  
unangemessen noch „nicht hilfreich“.  
Die Wahrheit ist immer die Wahrheit!

Unbekannt



## EDITORIAL Heimkehr!

---

Schwierig, bei all dem Kriegsgetrommel die Nerven zu behalten. Die Autorinnen und Autoren, die für dieses Heft wieder wundervolle Arbeit geleistet haben, bleiben jedoch bei sich – und damit im Gottvertrauen ...

Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Nach einer halben DIN A4 Seite und mehreren neuen grauen Haaren habe ich bemerkt, wie das Vorwort zum Pamphlet gegen den Status-Quo-Irrsinn zu verkommen droht – und die Datei in den für sowas zuständigen Papierkorb befördert. Neuerdings sträubt sich jede Zelle in mir, noch mehr Öl ins Feuer zu gießen und all das, was doch offensichtlicher nicht mehr werden kann (obwohl man ständig eines Besseren belehrt wird), immer und immer wieder mit kostbarer Energie zu versorgen. Resignation? Auf keinen Fall. Nicht genau zu wissen, wo man dran ist, und was kommt, kann zwar sehr zermürend sein, aber der

Zeitpunkt, um die Flinte ins Korn zu werfen, war nie ungünstiger. Obwohl eine Art kollektiver Erschöpfungszustand wahrnehmbar ist, kehrt andererseits auch so etwas wie Ruhe ein. Gottvertrauen fließt hier bestimmt mit hinein. Aber auch der Erkenntnisgewinn darüber, woran wir selbst jahrelang (vielleicht sogar über Inkarnationen hinaus, wenn man an so etwas glaubt...) mitgewirkt haben und dafür nun die Verantwortung übernehmen können, trägt vielleicht mit dazu bei, geduldiger mit sich selbst, seinen Erwartungen und Plänen zu sein.

„Souveränität“ – was haben wir in den ersten zwei Jahren WALNUSSEBLATT

dieses Thema immer und immer wieder bearbeitet. Man kann es schon fast nicht mehr hören; „Souveränität, Friedensvertrag, Staatsangehörigkeit, Kommerz hier, Rechtskreise dort...“. Vielleicht wurde der Fehler gemacht, innerhalb dieser Themenfelder nach der eigenen Selbstbestimmung zu suchen oder einer Legitimation dafür. Einen Kniff oder eine List, mit der man glaubt, unliebsame Kontrahenten in ihre Schranken weisen zu können. Wahrscheinlich ist es jetzt an der Zeit, daß Souveränität mit jeder Faser des Herzens gefühlt und gelebt wird, anstatt sie irgendwo zu beantragen oder in Telegrammgruppen endlos darüber zu diskutieren.

Allem, was ist, geht etwas Geistiges voraus. Es funktioniert nicht umgekehrt und wenn doch, ist es nicht von Bestand und man muß ständig neue Energie hinzugeben. Das ist auch das Wesen der Lüge, sie hält sich nicht selbst am Leben. Frieden, Liebe und Wahrheit entstehen aus sich selbst heraus, da muß man nichts erfinden. Diplomaten haben aber scheinbar kein Interesse mehr an solchen Selbstverständlichkeiten und so sehen wir täglich immer deutlicher, welche Kräfte hier agieren und spüren, wessen Geistes Kind sie in Wahrheit sind.

Auf jeden Fall ist es mühsam und unbefriedigend, ständig auf „die da oben“ zu schimpfen. Zum Glück kann man vielerorts beobachten, daß ein (mehr oder weniger sportlicher) Wettbewerb entsteht; wer entwickelt das bessere Konzept für regionale Versorgung und Autarkie? Wer die wirksamste Medizin? Wie erzeugen wir künftig Wärme und Strom? Wie schützen wir dabei die Umwelt? Was sollen unsere Kinder lernen und was besser nicht? Was ist eigentlich Nachhaltigkeit? Eine Ideologie, mit der man uns noch mehr Geld aus der Tasche zieht? Oder sollte es nicht vielmehr Ausdruck eines hohen Bewußtseinszustandes sein, der uns freudvoll im völligen Einklang mit Mutter Erde leben läßt?

Gleiches zieht Gleiches an, das ist ein Naturgesetz. Menschen, die es aus tiefstem Herzen ernst meinen mit Toleranz, Respekt, Umweltschutz und Frieden, entwickeln gemeinsam konkurrenz- und tragfähige Lösungen und Lebenseinstellungen, während geld- und ideologiegetriebene „Weltverbesserer“ mit ihren Privatjets umherfliegen und dann von Klimaschutz, Kampfpanzern und Chips im Kopf faseln. An ihren Taten erkennen wir sie, dieser Tage ganz besonders. Mit Sicherheit wird das, was wir in aller Deutlichkeit noch sehen werden, nicht

angenehm und viele könnten sogar daran zerbrechen.

Genau darüber wollen wir im WALNUSSblatt gerne schreiben, um damit Impulse zu liefern, es selbst besser zu machen. Wie sang Michael Jackson schon vor 35 Jahren in seinem Stück „Man in the Mirror“? – „Ich werde mit dem Mann im Spiegel beginnen, ihn darum bitten, seine Ansichten zu ändern. Und keine Botschaft könnte klarer sein. Wenn du die Welt zu einem besseren Ort machen willst, betrachte dich selbst und ändere etwas!“

Sei du gefälligst selbst die Veränderung, ... – das wurde und wird von den ältesten und höchsten spirituellen Lehrern, bis kreuz und quer durch alle Facetten der Esoterik und Religionen, bis in die Popkultur hinein, inflationär rauf- und runtergebetet, philosophiert und besungen (nicht nur von Michael Jackson).

Und jetzt, im Jahre 2023, werden wir derart auf uns selbst zurückgeworfen, daß wir uns der Tragweite dessen hoffentlich nun wirklich bewußt werden. Diese Einkehr – der Heft-Titel beschreibt es mit „Heimkehr!“ – ist notwendig. Wenn wir bereit sind, uns selbst zu erfahren, erfahren wir alles! Eine spannende Reise ins Ich beginnt. Und weil die damit zusammenhängenden Prozesse so aufregend wie zielführend sind, und weil nicht alle neuen Erkenntnisse und Beobachtungen in dieses Vorwort passen, haben wir dem Thema nun eine eigene Kolumne gewidmet: „Neues aus der Matrix“.

An dieser Stelle noch kurz zwei allgemeine Anmerkungen zum Heft. Wir möchten davon abkommen, daß in den Texten „gegendert“ wird, verwenden lieber das bewährte „generische Maskulinum“ und versichern an dieser Stelle, daß immer alle Geschlechter gemeint sind. Weiterhin versuchen wir

möglichst, die Rechtschreibung vor 1996 zu verwenden.

Und wie es sich im Sommer bereits angedeutet hat, können wir die stark gestiegenen Druckkosten nicht länger auffangen und erhöhen den Preis für unser über 100 Seiten starke Magazin auf 8,10 €. Beim Umfang und der Qualität machen wir dafür keine Abstriche; Sie haben wieder ein Heft vor sich, mit dem Sie in den nächsten drei Monaten viele schöne, besinnliche, erhellende und nachdenkliche Stunden verbringen können.

Viel Freude und Inspiration mit diesem Heft wünscht Ihnen die Redaktion!

Pedro Kraft  
redaktion@walnuss-blatt.de

## Impressum

Das WALNUSSblatt ist die Vereinszeitschrift von DAGADO – Zukunft gestalten e.V.

**Name und Kontaktdaten des Herausgebers**  
DAGADO – Zukunft gestalten e.V.  
Amtsgericht Montabaur  
Vereinsregister 21596  
Hauptstraße 4  
56379 Laurenburg (Deutschland)

**Redaktion und Produktion**  
Pedro Kraft  
www.walnuss-blatt.com

**Layout, Satz und Grafik**  
Pedro Kraft  
info@walnuss-blatt.de

**Autoren und Autorinnen**  
werden unter den redaktionellen Artikeln namentlich genannt.

**©Fotos**  
Fotos werden unentgeltlich und lizenzfrei von Pixabay 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**  
Die Zeitschrift kann unter  
walnuss-blatt.com/bestellung/  
für 8,10 € pro Stück (zzgl. Versandkosten)  
bestellt werden.

Heftbestellungen (einzeln oder im Abonnement)  
unter: [www.walnuss-blatt.com/bestellung/](http://www.walnuss-blatt.com/bestellung/)

Editorial .....	3
Impressum .....	4

## THEMA GESELLSCHAFT

### Groß Tatarien

Seine Bedeutung für die laufende Transformation der heutigen Welt – 3. Teil der Reihe von Martin Hipp ..... 6

### Ein Protest der anderen Art

Interview mit Christian, „dem Narr“ in Berlin ..... 12

## KOLUMNE MITTELERDE.TV

### Eigenverantwortung – Lösungsweg für jedermann

von Daniel und Sam ..... 20

### Kindheit, Schule und die Welt verbessern

von Bianca Höltje ..... 22

### Eine Herausforderung die sich lohnt: Laßt uns Schulen gründen!

von Inge Seher ..... 25

### WissenSchaftt Freiheit

weltweite Bildung einfacher, besser und zugänglicher machen – Ricardo Leppe ..... 29

## THEMA GESELLSCHAFT

### Das Projekt Waldgartendorf

von Konstantin Kirsch ..... 33

### Ehrliches Mitteilen nach Gopal

von Karolin Schönemann ..... 34

### ZEITKAPSEL: Heimkehr–Loslassen–Wandel

Gastkolumne von Cornelia Schmoock ..... 36

### Die 10jährige Geschichte von „Zeit der Wende“

von Liedermacherin Beate Lambert ..... 38

### Das unsichtbare Geschenk

von Musiktherapeutin Dorothea Hartmann ..... 42

### Wir vergessen nicht, ...

was wir in der Corona-Zeit erlebt haben. .... 45

### Der Goldfisch, die Tinte und die Firewall

von Nancy Mandody und Oliver Kloth ..... 46

### Freunde und Familie „aufwecken“ – aber wie...?

von Laura Matsue ..... 49

## THEMA BEWUSSTSEIN

### Die Geister, die du rufst, sie kommen!

Spirituelles Essay von Birgit Weidmann ..... 50

### Spirituelle Pflicht zur Wahrheit und zum Handeln

von Bhajan Noam ..... 56

## SERIE: Die wiedergefundenen Worte

Friedrich von Schiller: Der Dichter der Deutschen ..... 58

### Jugend und Spiritualität

Interview mit der 17jährigen Bloggerin Mara Flor ..... 62

### Unsere Sprache verstehen

von Mara Flor ..... 64

### Wahrheit oder Fiktion?

Judith Reusch beschreibt, wie ein Roman entsteht ..... 66

### Woraus wird Mut gemacht?

von Ute Netzmann ..... 69

### Buchtipps: Die Leitplanken meines Lebens

von Martin Friedrich & Herbert Kramer ..... 70

### Buchtipps: Nuss für Nuss

Erika Schaarschmidt & Herbert Kramer ..... 72

### Materie und Geist: Die Kunst, Atmosphäre zu gestalten

von Johannes Anders ..... 75

### Karma: Chance, Strafe oder Schicksal?

von Marco Haxel ..... 78

### Neues aus der Matrix [02/23]

...das stille Kippen der Stimmung ..... 78

## THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

### Allergie – eine neue Volkskrankheit?

von Eckhard Anker ..... 82

### Die Schwalben

2. Forum für ganzheitliche Heilmethoden ..... 85

### Die Nieren – Funktion, Entlastung und Reinigung

3. Teil zum Thema „Entgiften“ – von Corinna Kaminsky ... 86

### Ölziehkur

3. Teil zum Thema „Heilfastenkuren“ – von Jin Japing ... 88

### Wie Biophotonen unsere Gesundheit beeinflussen

von Maria Gabriella Poarch ..... 90

### Krebsdiagnose – was nun?

Bettina Flossmann ..... 92

## THEMA KINDER DER ZUKUNFT

### Gut geträumt – Schlaftipps aus Mopfingen

von Thomas Alwin Müller & Petra Appel ..... 96

### Die Wahrnehmungskinder

von Lubica Winkelmayr ..... 100

### Ist mein Kind ein Herzenskind?

von Dr. Theresia Maria Stoeckl-Drax ..... 102

### Gewerbliche Kleinanzeigen

..... 104

# Groß Tatarien

## Seine Bedeutung für die laufende Transformation der heutigen Welt

Dritter Teil der Reihe von Martin Hipp

Wir spüren es alle: Unsere Welt befindet sich mitten in einem der größten globalen Umbruchprozesse seit den beiden Weltkriegen im letzten Jahrhundert. Die Welt wird nicht mehr dieselbe sein – wie auch immer sie in Zukunft aussehen wird.

Sicher ist, daß wir nicht zum ersten Mal vor einem derart entscheidenden Umbruch stehen. Was z.B. Klaus Schwab vom World Economic Forum ganz offiziell und völlig unverblümt wiederholt als „Great Reset“ bezeichnet, gab es offenbar schon häufiger in der Geschichte.

Im Zuge von einem oder mehreren dieser Resets wurde zum Beispiel dafür gesorgt, daß mit Tatarien der Hauptakteur, der in dieser Artikelserie betrachtet wird, aus den Geschichtsbüchern genommen wurde, indem Tatarien z.B. aus der Encyclopedia Britannica nach der Erwähnung in der ersten Ausgabe von 1771 in den Folgeausgaben völlig verschwunden ist oder auch heute in der Wikipedia nach wie vor zur „asiatischen Region“ degradiert bleibt. Jules Vernes Roman „Der Kurier des Zaren“ ist ebenfalls ein gutes Beispiel aus dem späten 19. Jahrhundert, in dem die Tataren lediglich als ein gegen Russland aufständischer Stamm beschrieben werden.

Jules Verne war übrigens Freimaurer....

Dem Leser wird in diesem ersten Absatz wahrscheinlich sofort ein Unterschied in meiner Schreibweise aufgefallen sein: Ich lasse inzwischen das erste „r“ in Tatarien weg. Damit folge ich einer neuen Erkenntnis, die ich an einem ebenso spannenden wie wunderschönen Tag im Spätsommer 2022 aus dem soeben erstandenen Meyers Konversationslexikon, Ausgabe 1908, eines mehr als guten Freundes entnommen habe: Wir hatten mit der ganzen Familie ein Antiquariat unter anderem bewußt nach einem historischen Lexikon aus der deutschen Kaiserzeit durchkämmt und wurden Gott sei Dank auch fündig. Übrigens ein hervorragender Gedanke meines Freundes, sich das Wissen dieser Zeit direkt aus dieser Zeit in unveränderbarer Druckform zu besorgen (sic!). Es lohnt sich in diesem Zusammenhang einmal kurz darüber nachzudenken, was der aktuelle Trend zu e-books oder auch das „Google-Literatur-Einscan-Projekt“ für die Geschichtsschreibung und die Dokumentation insgesamt in letzter Konsequenz bedeutet: Weglassungen, Änderungen oder Hinzufügen von (Un-)Wahrheiten können damit buchstäblich **per Mausklick** und weltweit synchron durchgeführt werden – die totale Kontrolle der Literatur...

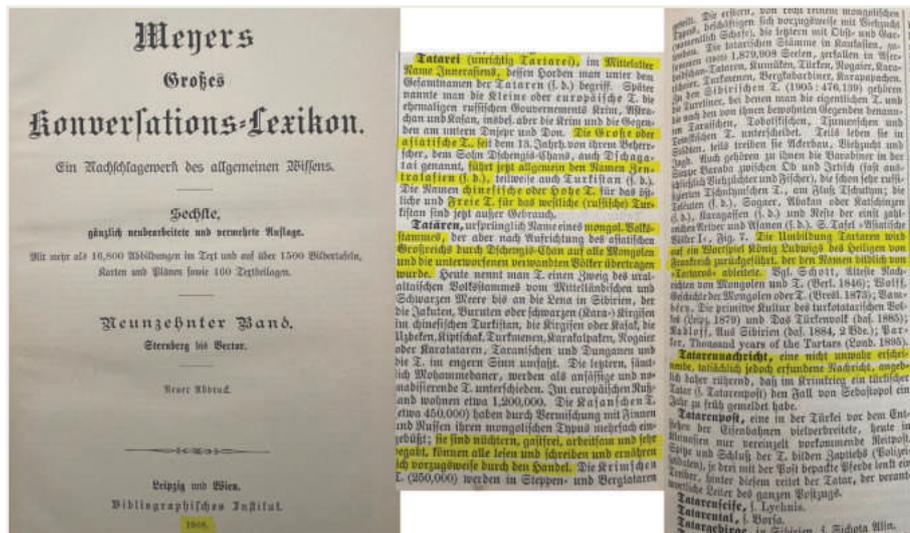


ABB. 1: ORIGINALAUSGABE MEYERS LEXIKON VON 1908

Aber zurück zu unserem erfolgreichen Suchprojekt und der Schreibweise Tatars: In Meyers Großem Konversations-Lexikon finden wir fol-

genden Eintrag: **Tatarei (unrichtig Tartarei).**

Also wußte man ganz offenbar noch 1908 im deutschen Kaiserreich durchaus um die Existenz Groß Tatars und auch um die bewußte Verballhornung der Schreibweise, die unsere verschwundene Großmacht zusätzlich erfuhr, um sie gezielt in die Nähe von negativ besetzten Begriffen wie zum Beispiel den Tartarus oder etwa dem englischen Wort „tartaer – Zahnstein“ zu bringen – ein seit jeher beliebtes Mittel, um etwas zu diskreditieren und in Verruf zu bringen. Wir erkennen diese Technik nicht zuletzt in jüngsten Entwicklungen wie z.B. der Ver-teufelung von allem, was Russisch ist. Es ist wohl auch kein Zufall, daß wir uns mit Rußland übrigens erneut auf dem „Staatsgebiet“ Groß Tatars bewegen – ein weiteres Indiz, daß Tatarien, trotz aller Bemühungen, es völlig verschwinden zu lassen, einen klaren Bezug zur Gegenwart hat. Ist es doch die Alte Welt, aus der die heute existierende hervorgegangen ist.

Ich werde also in der Folge entsprechend entgegen der allermeisten auch historischen und kartographischen Erwähnungen der Tatarei die Schreibweise mit nur dem zweiten „r“

als eine wahrscheinlich weltumspannende Kultur unzweifelhaft hinterlassen hat und die im gerade laufenden großen Erweckungsprozeß zunehmend und in immer schnellerer Folge ihren Weg zurück ans Licht finden.

Division and subdivision.	Area square miles.	Capital cities.	Latitude and longitude from London.	Difference of time from London.
I. EUROPE.				
1. <i>Italy</i>	275,576	Rome	41° 50' N E	1 1/2 E
2. <i>Germany</i>	181,021	Berlin	52° 30' N E	1 1/2 E
3. <i>Holland</i>	95,569	Amsterdam	52° 15' N E	1 1/2 E
4. <i>Denmark</i>	162,001	Copenhagen	55° 45' N E	1 1/2 E
5. <i>Sweden</i>	245,715	Stockholm	59° 15' N E	1 1/2 E
6. <i>Spain</i>	1,000,000	Madrid	40° 15' N E	1 1/2 E
7. <i>France</i>	225,000	Paris	48° 30' N E	1 1/2 E
8. <i>Prussia</i>	1,100,000	Berlin	52° 30' N E	1 1/2 E
9. <i>Austria</i>	1,100,000	Vienna	48° 15' N E	1 1/2 E
10. <i>Poland</i>	1,100,000	Warsaw	52° 15' N E	1 1/2 E
11. <i>Russia in Europe</i>	1,100,000	St. Petersburg	59° 45' N E	1 1/2 E
12. <i>British Isles</i>	105,024	London	51° 30' N E	1 1/2 E
II. ASIA.				
1. <i>Turkey in Asia</i>	1,100,000	Constantinople	41° 15' N E	1 1/2 E
2. <i>India</i>	1,800,000	Bombay	18° 45' N E	1 1/2 E
3. <i>China</i>	1,100,000	Peking	39° 45' N E	1 1/2 E
4. <i>Japan</i>	1,100,000	Yokohama	35° 15' N E	1 1/2 E
5. <i>Siam</i>	1,100,000	Bangkok	13° 15' N E	1 1/2 E
6. <i>Malacca</i>	1,100,000	Singapore	1° 15' N E	1 1/2 E
7. <i>Tartary</i>	1,100,000	St. Petersburg	59° 45' N E	1 1/2 E
8. <i>Manchuria</i>	1,100,000	Peking	39° 45' N E	1 1/2 E
9. <i>Amur</i>	1,100,000	St. Petersburg	59° 45' N E	1 1/2 E
10. <i>Yunnan</i>	1,100,000	Yunnan	25° 15' N E	1 1/2 E
III. AFRICA.				
1. <i>North Africa</i>	1,100,000	Cairo	30° 15' N E	1 1/2 E
2. <i>West Africa</i>	1,100,000	Lagos	6° 45' N E	1 1/2 E
3. <i>South Africa</i>	1,100,000	Cape Town	33° 15' S E	1 1/2 E

ABB. 2: ENCYCLOPEDIA BRITANNICA 1771

Während der besagten Umwälzungen kommen zunehmend Indizien ans Licht, die die Existenz Tatars weiter belegen. Jüngst stieß ich in der ersten Ausgabe der Encyclopædia Britannica von 1771 sogar auf eine geographische Tabelle (Abb. 2), die nicht nur die Existenz Tatars sowie seine zu dieser Zeit offenbar bereits erfolgreiche Aufteilung in Moskowitische, unabhängige und chinesische Tatarei belegt, sondern mit den Größenangaben auch eindeutige Hinweise gibt, daß die Tatarei um ein vielfaches größer war als das zeitgenössische Rußland. Die russische Geschichte ist also ganz eindeutig auch – ich sage es vorsichtig – „bearbeitet“ worden. Zusätzlich interessant ist die Angabe der Hauptstadt: Tobolsk im Oblast Tjumen ist heute eine Stadt mit knapp über 100.000 Einwohnern. Teile der Altstadt befindet sich auf einem interessanten Plateau, das in drei Richtungen steil abfällt und auch noch von einer Wehrmauer mit Türmen umgeben ist. Wir finden auch zahlreiche Türme, also typisch tatarische Architektur (für Antennen und Verstärkerkuppeln!) in der vielfach wahrnehmbaren gedrun-genen Erscheinung, die zum Beispiel auf eine mögliche sog. Schlammflut hindeuten könnte.

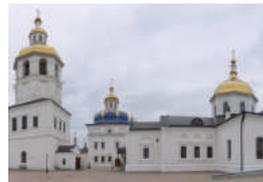
Das meiste Stirnrunzeln jedoch erzeugt ein Blick auf das aktuelle Satellitenbild der Gegend von Google



ABB. 3 & 4 (BILD OBEN/BILDER UNTEN):  
WIKIPEDIA



ABB. 5:  
GOOGLE-  
MAPS  
SATELLITEN-  
ANSICHT



ERSCHEINUNGSKIRCHE  
(1691-1695), WURDE 1949  
GESPENGT

SOPHIENKATHEDRALE

ABALSKI-KLOSTER

DREIFALTIGKEITSKIRCHE

CHRISTI-  
AUFERSTEHUNGS-KIRCHE

Maps: Die gesamte Umgebung ist gespickt mit sogenannten Karstseen, die oft kreisrund sind und – gemäß offiziellem Narrativ – auf Frost bzw. Permafrost zurückzuführen sind.

Was mich persönlich stutzig macht ist die Tatsache, daß wir diese „natürlichen“ Phänomene nicht Breitengradentsprechend und vergleichbar rund um den Globus finden. Ein auf einem ähnlichen Breitengrad und mit etwa dem gleichen Abstand zum Meer aufgenommenes Bild aus dem Norden Kanadas zum Beispiel zeigt eher durch die Struktur der Höhenlinien erzeugte Seeoberflächen und...



ABB. 7: VERSCHIEDENE BILDER AUS DEM INTERNET, GEZEIGT BEI EINEM VORTRAG  
DES AUTORS



...deutlich wenige kreisrunde. Könnten diese so oft allzu perfekt geformten „Karstseen“ vollgelaufene alte Bombentrichter sein? Die Häufung ausgerechnet auf dem Gebiet Tatarias und dann auch noch in der Nähe der möglichen Hauptstadt macht zumindest die Frage und den Wunsch nach tieferer Erforschung legitim.

ABB. 6: GOOGLE MAPS,  
NORDWESTLICHES TERRITORIUM,  
KANADA

Es ist jedenfalls auffällig, daß solche „Karstseenlandschaften“ (Abb. 7) oder auch Wüstengebiete sich – übrigens globusumspannend – oft in Gebieten befinden, die auf historischen Karten zum Teil sogar dicht besiedelt waren. Im Falle der Wüsten im Westen und Südwesten der USA – oder vor allem auch der Sahara – ist von auf diesen alten Karten eingezeichneten Städten oft überhaupt nichts mehr übrig, was zusätzliche Fragen aufwirft.

Die Geschwindigkeit, mit der Groß Tatarien sozusagen als Sinnbild für so viele historisch in Vergessenheit geratene – oder sollte ich sagen „bewußt in die Vergessenheit geschickte“? – Themen den Weg in die Öffentlichkeit gefunden hat, ist mehr als bemerkenswert. Aus meiner Sicht manifestieren sich darin ganz ursprüngliche Wünsche der Menschen: Die Sehnsucht nach einem friedlichen Zusammenleben, nach gemeinsamer Prosperität und Kultur. Es sind ja unter anderem auch gerade diese Themen, die uns vom Tiefen Staat im Schafspelz der Neuen Weltordnung (NWO) mit einer Vehemenz ausgetrieben werden sollen, daß einem bisweilen oft buchstäblich die Luft wegbleibt. Freie Energie, fantastische Kunst und Architektur, Naturheilkunde auch unter Nutzung elektromagnetischer Schwingungen – das sind nur einige

Beispiele, die das Märchen von der großen Fortschrittlichkeit der heutigen Welt gegenüber der Alten Welt zum Teil wie Seifenblasen zerplatzen lassen. Es scheint noch so Einiges funktioniert zu haben in der klassischen Landmacht Groß Tatarien – bis die Seemächte Technologie, Kultur und Heilkunde buchstäblich gekapert und zum Teil sogar vernichtet haben. Geblieben sind uns z.B. die Kunstwerke alter Meister, die wohl nicht alle rechtzeitig zerstört werden konnten. Wie wir am Beispiel der 2001 in Bamiyan, Afghanistan zerstörten Buddha Statuen oder ähnlichen Zerstörungen des Baal Tempels in Palmyra sehen können, sind die Vernichtungen von Kunst und Architektur aus der Alten Welt noch keineswegs abgeschlossen.

Die Bombardierung und Zerstörung der herrlichen Barockstadt Dresden im Februar 1945 dürfte unter anderem dem gleichen Ziel gedient haben: Zerstörung von Zeugnissen der Alten Hochkultur, um die Neue Weltordnung vorzubereiten.

Von den Renaissance- und Barockkünstlern wissen wir übrigens auch nicht durchgängig, ob sie uns z.B. diese fantastischen Relikte bildender Kunst tatsächlich selber hinterlassen haben, oder ob da nicht so Einiges,

auch unter zumindest zum Teil erfundenen Kunstfiguren, zusammengefasst wurde. War zum Beispiel Leonardo da Vinci wirklich so ein Universalgenie – ein Tausendsassa, der auf den verschiedensten Gebieten ein absoluter Überflieger war – oder hat nicht viel mehr irgendein Jesuitenmönch in der Stille eines abgeschiedenen Klosters die verschiedensten Kunstwerke und Erfindungen der alten Welt diesem einen zugeordnet. Allzu viele seiner Skizzen sind kurze Zeit später nur allzu schnell Wirklichkeit geworden... Konnte ein Mann allein das überhaupt schaffen? Und dann noch, so ganz nebenbei, die Mona Lisa und das Abendmahl auf die Leinwand bringen?

Wenn man sich allein schon die Vielzahl der noch vorhandenen Bernini Statuen ansieht (die sich übrigens der Vatikan massenhaft unter den Nagel gerissen hat), die ja fast sämtlich in Marmor mit einer Technik hergestellt wurden, die heute so überhaupt nicht mehr beherrscht wird, kommt diese Frage nochmals auf. Zusätzlich stellen sich auch technische Fragen: Ist es tatsächlich möglich, solche filigranen Strukturen wie Fischernetze, durchsichtig erscheinende Schleier oder auch die Haut- und Körperstrukturen, die diese Meister erschaffen haben, in einer solchen Menge mit Hämmern und Meißeln verschiedenster Größen in annehmbarer Zeit herzustellen? Man bedenke am Beispiel dieses Netzes, daß ein einziger Fehlschlag mit dem Hammer, eine einzige abgeplatzte Feinstruktur das ganze Kunstwerk zunichtemachen würde. Ich möchte als Denkanstoß lediglich zwei mögliche Erklärungen anbieten, die beide wiederum weitere Fragen aufwerfen:

Erstens: Diese Werke wurden tatsächlich – wie uns erzählt wird – mit Hammer und Meißel hergestellt und die Herstellung dauerte Monate oder gar Jahre – wie war z.B. Bernini in der



ABB. 8 & 9, QUELLE: SHUTTERSTOCK



ABBILDUNG 13 BILTMORE, ASHEVILLE NORTH CAROLINA, QUELLE: WIKIPEDIA

Lage, derartig viele Statuen zu schaffen und wie hat der Künstler in der Zwischenzeit, also bis zur Fertigstellung und den Verkauf seines nächsten Werkes seinen Lebensunterhalt bestritten? Ist eine „Mäzen-Annahme“ der Päpste tatsächlich eine ausreichende Erklärung?

Zweitens: Die Werke wurden mit einer uns unbekanntem Bearbeitungstechnik hergestellt, die etwa unserer modernen CNC-Technik ähnlich sein könnte. Es gibt sogar einige Menschen, die es für möglich halten, daß der unglaubliche Realismus dieser Statuen daher rühren könnte, daß tatsächlich echte Menschen zu Stein verwandelt wurden. In China wurde sogar eine Buddha Statue gefunden, die im Röntgenbild ein Skelett zum Vorschein brachte...

Es soll hier gar nicht übermäßig oder mit zu viel Aluhut spekuliert, sondern vielmehr mögliche berechnete Fragen aufgeworfen werden, die in das offizielle Geschichtsnarrativ ganz offensichtlich Löcher bohren und insgesamt Zweifel an den so genannten „offiziellen Versionen und Erklärungen“ der herrschenden Elite aufwerfen.

Aber zurück zum Untertitel: Welche Bedeutung hat nun diese untergegangene Kultur Tatarias auf die Transformation, die wir gerade erleben? Ich hatte es oben schon einmal kurz angedeutet; mit dem Interesse für Tataria und den Eigenschaften, die dem tatarischen Reich zugeschrieben werden, manifestieren sich Ursehnsüchte und Urinstinkte der Menschen. Errungen- und Eigenschaften, die man sich von einer funktionierenden Gesellschaft wünschen würde und die in unserer modernen Welt zunehmend verloren gegangen sind – teilweise sogar komplett unterdrückt und verschwunden.

Meistens kommen wir ja über eine Indiziensammlung und Interpretationen oder Vermutungen nicht hinaus – zu vieles wird uns einfach noch vorenthalten. Die Zunahme der Informationen, die in den letzten Jahren immer mehr und immer schneller ans Licht kommen, ist allerdings bemerkenswert und man kann förmlich spüren, wie mit der Zahl der Menschen, die sich mit dem Thema beschäftigen, auch die Erkenntnisse größer werden. Nicht auszudenken, was wir erfahren werden, wenn sich die russischen und



ABB. 10: THE SUN 22.05.2019



ABB. 11: THE SUN 22.05.2019



LEWIS LEONARD BRADBURY HOUSE, 1887, LOS ANGELES  
STIL: QUEEN ANNE  
ARCHITEKTEN: SAMUEL NEWSOM AND JOSEPH ZERSTÖRT 1929



MARGARET E. CROCKER MANSION, 1886, LOS ANGELES,  
STIL: QUEEN ANNE,  
ARCHITEKT: JOHN HALL,  
ZERSTÖRT 1908



ROSE MANSION, 1888, LOS ANGELES,  
STIL: QUEEN ANNE,  
ARCHITEKTEN: CURLETT & EISSEN, ZERSTÖRT 1937



SECOND CLIFF HOUSE, 1887, SAN FRANCISCO,  
STIL: CHÂTEAUESQUE,  
ARCHITEKT: UNBEKANNT  
ZERSTÖRT 1907 DURCH BRAND, DIENTE BIS DAHIN ALS BAD UND RESTAURANT

vor allem vatikanischen Archive einmal öffnen.

Eine der einschneidendsten Errungenschaften dürfte die freie Energie sein, die ich bereits in meinem ersten Artikel kurz beschrieben habe. Was für eine Welt, in der jedem Menschen Energie kostenlos zur Verfügung steht, in der die Gemeinde Energie für das Wohl aller einsetzt, ohne dafür Rechnungen auszustellen. Allein der dadurch erzeugte Wohlstand und vor allem auch die freiwerdende Zeit, weil nicht grundsätzlich erst einmal ein bestimmter Prozentsatz der Lebenszeit für die Erarbeitung eines fundamentalen Teils der Lebensgrundlage aufgewendet werden muß. Es ist überhaupt kein Wunder, daß wir gerade aus dieser Alten Welt diese fantastische Architektur, diese hervorragende Kunst und diese Technologie überliefert bekommen. Und gerade bei der Technologie ist es nur ein ganz kleiner Bruchteil, den wir heute schon sehen oder nutzen können. Ein allzu großer Teil dieses Wissens wurde buchstäblich gekapert, ist in irgendwelchen Tresoren verschwunden und wird zum Teil noch bis heute zurückgehalten. Gerade bei der freien Energie wurden die entscheidenden Apparate abgebaut, um uns letztlich von fossilen Brennstoffen abhängig zu machen. Letztere kann ich regulieren, rationieren oder sogar nach Belieben sanktionieren, wie wir es gerade in der heutigen Zeit erleben können. Energiezuteilung und/oder -entzug kann so als Kriegswaffe genutzt werden, und genau das wird in der hybriden

Kriegführung getan. Alles hier Gesagte gilt übrigens nur für uns – das „gemeine Volk“. Ich gehe fest davon aus, daß die Elite sich sehr wohl das Wissen um die freie Energie erhalten hat. Es war kein Zufall, daß ausgerechnet die Reichen und Schönen diese verspielten Villen mit zahlreichen Türmen, Erkern, Antennen und Kuppeln bewohnten. Und ausgerechnet diese, vor allem in den USA oft in einer Straße beheimateten Anwesen, wurden zum Teil nach wenigen Jahrzehnten – meist nach dem Ableben des Bewohners – abgerissen. Mit allen architektonischen und technischen Feinheiten. Wer würde so etwas tun, wenn nicht etwas versteckt werden sollte? Jedes einzelne dieser Anwesen schreit förmlich nach Denkmalschutz, aber nur einige, wie zum Beispiel das größte derartige Anwesen der Vanderbilts, Castle Biltmore in North Carolina, haben die Zeiten tatsächlich überlebt.

Es gibt auf YouTube sogar einige Filme über diese so genannten Gilded Age Mansions. Ich hatte mich persönlich immer über die vermeintliche Kulturlosigkeit der Amerikaner gewundert, warum solche Gebäude oft ohne weiteres abgerissen werden, aber es scheint tatsächlich viel mehr dahinter zu stecken als nur fehlendes nostalgisches Bewußtsein. Gerade auch bei den größtenteils abgerissenen Weltausstellungen können wir ein ähnliches Verhalten beobachten. Eine These dazu: Die Areale der Weltausstellungen bestanden schon viel länger, die Gebäude entstammten einer alten Kultur. Das Ende der Weltausstel-

lungen wurde jeweils benutzt, um tatarische Architektur verschwinden zu lassen (sic!).

Aber warum ist das alles wichtig für die vor unseren Augen ablaufende Transformation? Weil wir ein Gefühl dafür bekommen, daß die Menschheit schon früher einmal viel weiter war als wir das heute sind. Weil es offenbar eine den gesamten Globus umspannende Kultur gab, die uns ungezählte herrliche Gebäude, wunderbare Kunstwerke und offenbar auch Hochtechnologie hinterlassen hat, die uns von den Eliten immer noch vorenthalten wird. Ein Teil dieser Hochtechnologie wurde sogar mit großer Wahrscheinlichkeit eben dazu genutzt, die Kultur Tatarias zu zerstören.

Wir sind mitten in einem der größten Umwälzungsprozesse der Menschheitsgeschichte. Wir wachen auf. Wir entdecken Dinge aus der Alten Welt wieder und arbeiten an der erneuten Nutzung in der Zukunft. Es ist eine unglaubliche Chance und gerade Tataria steht als ein Sinnbild für das Gute und Schöne einer vergangenen Zeit. Das macht es so spannend, sich mit dem Thema zu beschäftigen. Die Augen gehen auf... es gibt noch enorm viel zu entdecken und zu lernen.

Fortsetzung folgt...

AUTOR: Martin Hipp

Weitere Informationen auf Telegram: [t.me/tataria777](https://t.me/tataria777)

## Ein Protest der anderen Art

Fast zwei Jahre ist es nun her, daß der Westerwälder Christian Greeb sein bisheriges Leben an den Nagel gehängt, und sich von hier aus zu Fuß in die Bundeshauptstadt aufgemacht hat. Seitdem harrt er am Reichstag aus und hält eine verkehrte(?) Deutschlandfahne in der Hand, auf der Schwarz unten und Gold oben ist. Unter dem Pseudonym „Der Narr“ hat er seine Reise und Erlebnisse vor Ort auf seinem Telegram-Kanal dokumentiert. Doch den gibt es nun nicht mehr...

Meinen Plan, Christian in Berlin zu treffen und mit ihm über seine Aktion, mit der er sich nicht nur Freunde gemacht hat, zu sprechen, setze ich heute endlich in die Tat um. Eine glückliche Fügung sorgte nun auch noch dafür, daß die Strecke von rund 600 Kilometern mit einer Fahrgemeinschaft zurückgelegt werden konnte. So treffe ich also heute, kurz vor Weihnachten in Berlin Christian und bin neugierig darauf, was er zu sagen hat.

Pedro: Lieber Christian, seit Mai 2021 demonstrierst du allein vor dem Reichstag hier in Berlin, um auf eine Schiefelage von Freiheit und Selbstbestimmung in diesem Land aufmerksam zu machen. Auf deinem Telegram-Kanal mit über 4.000 Abonnenten hast du bis vor Kurzem noch regelmäßig von deinen vielfältigen Begegnungen berichtet. Wer dich am Reichstag stehen sieht, wird dich vermutlich eher auf deine Regierungs- und Gesellschaftskritik reduzieren und demzufolge lieber in entsprechende Schubladen stecken, anstatt sich mit den Auslösern zu



beschäftigen. Den meisten Lesern unserer Zeitschrift dürften die Probleme in diesem Land jedoch längst gewahr sein und daher interessiert mich heute viel-

mehr die menschliche Komponente hinter dieser ungewöhnlichen Form des Protestes. Bevor wir über deine persönliche Motivation reden; wie ist der Tagesablauf eines „Vollzeit-Aktivisten“?

Christian: Danke Pedro für die Gelegenheit, über meine Aktion hier in Berlin zu berichten. Daß wir uns hier vor Ort treffen, freut mich ganz besonders. Im Mai lief ich im Westerwald los und seit Juni 2021 halte ich mich fast ununterbrochen hier in Berlin auf und besuche an mindestens fünf Tagen in der Woche – meist zu Fuß – für mehrere Stunden den „Platz der Republik“ und positioniere mich demonstrativ mit meiner Flagge vor dem Reichstag. Ich muss jedoch darauf hinweisen, daß ich das, was ich tue, persönlich nicht als Protest bezeichnen würde, da ich das Wort Protest so verstehe, daß man einem System grundsätzlich zugeneigt ist oder vertraut, aber auf bestehende Mißstände hinweisen möchte, mit dem Ziel, dass diese Mißstände behoben werden. Ich halte jedoch das System für grund-

sätzlich falsch, würde gar sagen, daß es nie geschaffen wurde um den Menschen zu dienen, sondern andersherum. Daher zielt alles, was ich tue auf die Menschen ab, ihnen zu helfen dies zu erkennen und eine Lösung anzugehen. Es ist nicht mein Ziel, Gehör bei der „Politik“ zu bekommen.

Für mich ergeben sich erstmal ein paar ganz praktische Fragen. Zum Beispiel: Wo schläfst du?

Ich habe hier einige Menschen gefunden, die meine Aktion unterstützen. Ein Dach überm Kopf und ein warmer Platz zum Schlafen, etwas außerhalb des Regierungsviertels an verschiedenen Orten, ist dadurch immer gegeben. Zwei bis drei Stunden bin ich zumeist täglich zu Fuß unterwegs und habe immer meine Flagge dabei. Oft ergeben sich dabei schon interessante Gespräche mit Passanten.

Dazu kommen wir gleich bestimmt noch ausführlich... Wovon lebst du im Moment?

Dadurch, daß ich im Westerwald so ziemlich alles Materielle hinter mir gelassen habe, gab es ein paar Rücklagen wie z.B. die Mietkaution, der Erlös des verkauften Autos etc.

Im Februar 2022 mußte ich einmalig in meinem Telegram-Kanal zu finanzieller Unterstützung aufrufen. Die Resonanz war so groß, daß ich bereits nach zwei Tagen den Aufruf beendet und kein weiteres Geld mehr angenommen habe. Dabei ist mir bewußt geworden, was möglich ist – was ich durchaus kritisch sehe. Ich habe das Gefühl, daß durch die Krise für nicht wenige auch eine Art „Geschäftsmodell“ entstanden ist und viele alternative Kanäle das „Nachrichten-Rad“ daher bewußt immer weiter drehen.

Unseren Umgang mit Medien sehe ich inzwischen auch sehr kritisch, egal ob es um alternative, öffentlich-rechtliche oder kommerzielle Sender und Verlage geht...

Bei den alternativen und privaten Medien wird ja niemand gezwungen, etwas zu bezahlen. Trotzdem hat sich

die hohe Spendenbereitschaft in meinem Fall – denn ich stehe hier ja „in Vertretung“ für viele Menschen – schon ein bißchen wie eine Art Ablaßhandel angefühlt...

...wahrscheinlich, weil du ihnen mit deinem Engagement „die Arbeit“ abnimmst?

Ja, für einige schon. Und viele sprechen mich immer wieder darauf an, die Hilfen, welche von lieben Unterstützern teilweise gesammelt wurden, doch anzunehmen. Vor allem auch von Menschen, die gerne eigene Protestaktionen machen würden, aber vielleicht aus gesundheitlichen Gründen nicht in der Lage dazu sind. Wie auch immer; es ist für mich ein zweiseitiges Schwert, denn ich will auf keinen Fall mehr annehmen, wie ich selbst benötige – egal von wem. Geld wird für mich, beziehungsweise das, was ich tue, immer seinen faden Beigeschmack behalten. Ich glaube, es ist wichtig, daß man sich bei den vielen Angeboten, die es gibt (auch im spirituellen Bereich), auf sein Bauchgefühl verläßt und sich alles genau anschaut, bevor man sein Geld dafür ausgibt. Ob also etwas wirklich unterstützenswert ist und es zum großen Ganzen beiträgt, oder inwieweit es nur der Unterhaltung dient, muß letztlich jeder mündige Konsument selbst abwägen und dann seine eigene, ganz bewußte Entscheidung dafür oder dagegen treffen. Um auch da als Vorbild zu agieren, versuche ich, gerade finanzielle Hilfsangebote, soweit es geht und so oft und solange wie möglich, nicht in Anspruch zu nehmen. Dennoch durfte ich natürlich, auch abseits des Finanziellen, viel Hilfe und Unterstützung von lieben Menschen erfahren und möchte dafür an dieser Stelle ein riesengroßes Dankeschön aussprechen!

Dem Impuls zum Demonstrieren sind ja nun weltweit Millionen Menschen gefolgt – quer durch alle Nationen und Bevölkerungsschichten. Deine Aktion aber finde ich – um es mal salopp zu formulieren – ziemlich heftig und ich finde, sie ist mit einem „Montagsspaziergang“ oder ähnlichen, fast immer durch Polizei und Ordnungsamt reglementierten Veranstaltungen, wohl kaum zu vergleichen. Du gibst einfach alles auf und

widmest dein Leben fortan dem Aktivismus. Wie genau kam es zu dieser Entscheidung? Gab es dafür ein bestimmtes Ereignis, das den Ausschlag dafür gegeben hat, fast 600 Kilometer weit nach Berlin zu wandern?

Da muß ich etwas ausholen, denn mein Leben war auch vor der Corona-Krise schon interessant und unkonventionell. Ich war früher schon politisch tätig und habe auf diesem Gebiet und darüber hinaus natürlich meine Erfahrungen gesammelt, die nicht immer positiv waren. Im Endeffekt habe ich mir viele Dinge, die nicht so gelaufen sind, wie ich es mir gewünscht hätte, aber auch selbst zuzuschreiben. Immerhin hat meine Vergangenheit mich geformt und zu dem Menschen gemacht, der ich jetzt bin. Den ersten Impuls, für ein Jahr durch Deutschland zu wandern, hatte ich bereits Anfang 2019 – und zwar ganz unabhängig von einer politischen Aktion gegen irgend etwas. Dazu ist es damals aber aus privaten Gründen nicht gekommen und ich hatte den Plan in letzter Sekunde aufgegeben. Rückblickend sehe ich das als eine Art schicksalhaften Hinweis darauf, was dann 2021 passiert ist; den ausschlaggebenden Impuls, oder vielmehr der Ruf, mich auf diese Reise zu begeben, kam mir am 14.4.2021 beim Essen kochen förmlich in den Kopf geschossen. Es kam mir vor – und damit sind wir wohl im spirituellen Bereich angekommen – wie ein „Befehl von oben“; die Sache war klar: „Du gehst nach Berlin!“. Von der einen auf die andere Sekunde.

Du bist zwar ledig, hast keine Kinder und bist daher relativ ungebunden. Aber hast du die Optionen für eine ganz eigene Aktion nicht vorher in Gedanken durchgespielt oder wenigstens noch ein paar Nächte darüber geschlafen?

Nein. Es war eindeutig eine Eingebung. Direkt am nächsten Tag kündigte ich meine Arbeitsstelle, sagte meinem Chef, daß ich fortgehen muß, habe meine persönlichen Dinge geregelt und Nägel mit Köpfen gemacht. Nach einigen Vorbereitungen und Notwendigkeiten bin ich dann vier Wochen später losgelaufen. Dadurch, daß ich schon zwei Jahre zuvor die Idee für eine große Wanderung hatte, waren einige wichtige

Gegenstände wie Wanderschuhe, Rucksack oder Schlafsack schon vorhanden.

Also gab es keine konkrete Aussage oder Handlung in Politik oder Medien, wo du gesagt hättest: „Jetzt reicht's!“?

Möglich wäre lediglich, daß sich da bei mir etwas im Unterbewußtsein abspielt haben könnte, was einen Prozeß in Gang gesetzt hat. Aber Überlegungen oder eine Ideensuche im Vorfeld fanden nicht statt. Im April 2021 gab es ja überall schon sehr viele Demos und es haben sich darüber zahlreiche Menschen zusammengefunden. Viele davon waren politisch vorher nie aktiv und kamen förmlich aus dem Nichts. Sie haben einfach nur die Situation erkannt und wollten etwas verändern. Ich habe wahrgenommen, daß sich gleichzeitig, mit Voranschreiten der Geschehnisse ohne erkennbaren „Erfolg“, auch eine gewisse Resignation oder sogar Depression bei vielen Menschen eingestellt hat. Viele haben ihre Auswanderung geplant und einige Menschen das Land dann auch tatsächlich verlassen. Andere haben sich aus ihrem Umfeld zurückgezogen, den Job gekündigt etc. Ich habe mich schon immer dazu berufen gefühlt, Dinge anders zu machen. Diese Situation war für mich einfach nicht zufriedenstellend, denn ich persönlich denke, daß man sich den Dingen hier stellen muß und mir hat es in der Seele weh getan zu sehen, wie viele sympathische Mitmenschen das Land verlassen haben. Weil sie glaubten, daß sie nicht die Kraft haben, die Situation hier zu verbessern. Ich kann nicht sagen, wie stark die äußeren Umstände meine Entscheidung, nach Berlin zu laufen, beeinflusst haben. Letztendlich war es tatsächlich eine Eingebung, wie ich sie vorher noch nie so stark wahrgenommen habe, die mich hierher geführt hat.

Manche haben die Flucht in weit entfernte Länder ergriffen, sind nach Paraguay oder Afrika gegangen, oder sich in Ungarn ein neues Leben aufgebaut. Einige sind sicher vom Regen in die Traufe gekommen und mir kommt es so vor, als wären sie auch ein Stück weit vor sich selbst geflüchtet. Ist dein Weg nach Berlin eine Flucht nach vorne gewesen?

Flucht würde ich es gar nicht mal nennen. Vielmehr habe ich nach vielen Lehrjahren meine tatsächliche Bestimmung und den Grund meines Daseins gefunden. Seit ich hier bin, bin ich keine Person mehr, sondern nur noch ein Mensch namens Christian, der seiner Aufgabe nachkommt. In letzter Zeit denke ich oft darüber nach, daß wir alle sehr unterschiedliche Wesen mit individuellen Bedürfnissen und Aufgaben sind. Ich habe schon von klein auf immer wieder angeeckt und war so etwas wie das Schwarze Schaf. Nicht nur in der Familie, sondern auch im Freundes- und Bekanntenkreis gab es oft heftige Meinungsverschiedenheiten, wenn es um meine politischen Ansichten ging. Das hat mich und meinen Charakter, vielleicht auch den Kampfgeist, sehr stark geprägt und das sehe ich heute als ein großes Geschenk an!

In der Parteienlandschaft gibt es ja die ganz weit Rechten, und welche, die ganz weit links sind oder von denen gesagt wird, sie wären links oder rechts. Das eine Extrem ist Tabu, während das andere mit Steuergeldern gefördert wird und sich in Verwaltung und öffentlicher Meinung Raum greift. Ein ziemlich großer Interpretationsspielraum macht es sehr leicht, Menschen, Parteien und Meinungen ganz einfach in „Links“ und „Rechts“ einzuordnen und sie dann in unliebsame Schubladen zu stecken. Ein erschütternder Bericht über die alltäglichen Vorgänge im deutschen Bundestag, der kürzlich auf reitschuster.de veröffentlicht wurde zeigt auf, wie sehr sich das „Hohe Haus“ selbst immer weiter delegitimiert. Ein Vorgang, der inzwischen unter Strafe steht, aber im Parlament scheinbar niemanden ernsthaft veranlaßt, die Ordnung wiederherzustellen. Siehst du noch die Möglichkeit, daß sich bei der nächsten Bundestagswahl mit genügend Kreuzchen an der „richtigen Stelle“ die „Freiheitliche demokratische Grundordnung“ bewahren läßt?

Aus meiner Sicht muß ich sagen, daß dieser Zug längst abgefahren ist, bzw. eigentlich nie in Bewegung war. Eine Mitbestimmung des Volkes sehe ich hier nicht und sah sie auch nie. Natürlich existieren die unterschiedlichen Parteien, mit, vordergründig, vielfältigen Zielen und unterschiedlichen

Werten. Viele Menschen, die sich politisch engagieren – und die sehe ich in allen Parteien – sind vielleicht kluge Köpfe und haben oder hatten eine positive Intention. Sie werden aber letztendlich vom herrschenden „politischen System“ zermalmt. Es ist einfach nicht dafür geschaffen, positive Veränderungen für die Menschen, denen es eigentlich zu dienen hat, herbeizuführen oder gar grundlegende Schwachpunkte im System zu erkennen und zu verbessern. Im Gegenteil: Der Mensch wird in diesem System von klein auf dazu erzogen und trainiert, dem System zu dienen und es niemals grundsätzlich zu hinterfragen, es somit zu erhalten.

Vor einiger Zeit sprach ich mit einem Parteimitglied der „Basis“ und exakt dies wurde kritisiert. Mehr noch; wo auf kommunaler Ebene noch sehr viel Motivation herrscht und Menschen am gleichen Strang ziehen, wird die politische Arbeit immer weiter eingengt, je mehr es in Richtung Bundestag und letztendlich die politische Verantwortung auf Bundesebene geht. Haben dich Politiker am Reichstag aufgesucht und Gespräche mit dir geführt?

Es gab einige Politiker, die auf mich zukamen und ein Gespräch mit mir führten. Diese waren ausschließlich von der AfD und ich kann über sie aus den Gesprächen nichts Schlechtes sagen. Für mich persönlich liegt der Weg zur Befreiung allerdings nicht im System und damit auch nicht in einer Partei. Ich habe in diesen Gesprächen aber einige sympathische und nette Menschen kennengelernt.

...von denen ich glaube, daß es sie in allen Parteien gibt!

Mit Sicherheit, und es ist schade zu sehen, daß viele fähige Menschen in all diesen Parteien sich einem Meinungs-diktat unterordnen und ihre gute Energie in einer Art Zirkel fangen lassen, aus dem sie nicht nach außen dringen kann.

Auf deinem Kanal hattest du immer wieder über die unterschiedlichsten Begegnungen hier in Berlin berichtet. Einige davon haben mich sehr berührt. Du wurdest ja bestimmt mit den unterschiedlichsten Menschen und Meinun-

gen konfrontiert. Gibt es denn für dich „das eine Erlebnis“? Ein Gespräch, daß dir nachhaltig in Erinnerung geblieben ist?

Darüber habe ich in letzter Zeit sehr viel nachgedacht und die Frage läßt sich nicht so leicht beantworten. Denn fast täglich hatte ich – bis heute – Begegnungen, die würden dich nicht mehr loslassen, wenn du sie in deinem geregelten Alltag hättest. Ich habe mich an vieles schon sehr gewöhnt, was ich ein bißchen schade finde. Anfangs habe ich (auf dem Telegram-Kanal, Anm. d. Red.) noch oft von diesen Begegnungen berichtet, aber die sind inzwischen für mich eben schon fast alltäglich geworden. Den ganz besonderen Zauber, wenn ich manchen Menschen beim Gespräch in die Augen sehe und ein Licht erkenne, nehme ich immer noch sehr stark wahr. Es gehört nur eben irgendwie zu meinem Alltag. Nicht nur diese positiven Begegnungen, genauso auch die scheinbar negativen, die mir jedoch auch sehr viel geben, und wenn es nur die Bestätigung ist weiterzumachen, bzw. einmal mehr zu sehen, warum man es macht. Auch heute hatte ich wieder eine Situation, die sehr viel ausgesagt hat.

Ein Paar mit einem kleinen Kind, vielleicht fünf oder sechs Jahre alt, spazierte an mir vorbei und das Mädchen fragte: „Was macht der Mann denn da?“. Der Vater sagte, „dann frag ihn doch einfach mal“. Natürlich möchte ich kleine Kinder nicht mit Politik belästigen. Ich sagte ihr einfach, daß ich versuche, etwas Gutes zu tun. In meinem Rucksack hatte ich einige Aufkleber, die mir kürzlich jemand geschenkt hatte, mit lachenden Smileys und dem Spruch „Hab' 'nen schönen Tag!“ darauf. „Vielleicht mache ich ja auch was Gutes, wenn ich dir so einen schenke...“ sagte ich und gab ihr einen dieser Aufkleber. Das Mädchen hat sich sehr gefreut und die Eltern sagten „Oh, das ist aber lieb. Vielen Dank!“

Genau in diesem Moment kam ein Radfahrer zu uns, blieb stehen und sagte zu der Familie: „Das ist der Christian Greeb, das ist ein Nazi aus dem Westwald. Das ist alles antisemitisch, was der hier macht. Mit dem wollen Sie doch

sicher nicht reden...!“ Daraufhin sagte die Mutter: „Ja, wenn das so ist, dann geben wir das wieder zurück, das wollen wir dann nicht haben...“, nahm dem Kind den Aufkleber aus der Hand und gab ihn mir zurück. Ich sagte der Frau, daß sie vorher noch nie ein Wort mit mir gesprochen hat und den Mann auf dem Fahrrad doch gar nicht kennt. „Da wird schon irgendwas dran sein, wenn der sowas sagt...“ sagte sie, worauf ich nur noch antworten konnte, daß ich ihr gute Besserung wünsche und es mir leid um das Kind tut.

Mir zeigt das, wie die Leute inzwischen gepolt sind. Durch mein Handeln hielten sie mich für einen guten Menschen und dann kommt jemand vorbei und sagt sinngemäß: „Nein, der darf nicht nett sein.“

Mir geht es dabei nicht um mich selbst oder daß ich mich angegriffen fühle; solche Situationen habe ich tausendfach erlebt. Die Menschen gehen nicht mehr aufeinander zu und lernen sich kennen. Sondern sie lassen sich lieber von außen diktieren, wer gut und wer schlecht ist, mit wem man reden darf und mit wem nicht.

Aber von einem meinungsffenen Diskurs profitiert doch eine „freiheitliche demokratische Grundordnung“ erst richtig. Und ich werde nie verstehen, warum ein Bundestagsabgeordneter – ganz ungeachtet seiner politischen Ausrichtung – nicht wenigstens für ein paar Minuten das Gespräch sucht mit jemandem, der offensichtlich derart unzufrieden ist, daß er den ganzen Tag Mahnwache vor dessen Arbeitsplatz hält. Eine derartige Abkopplung vom wirklichen Geschehen würde ich eher einer Diktatur zuordnen. In meiner Schulzeit hieß es noch ganz oft: „Wehret den Anfängen“ und ich war bis vor ein paar Jahren noch so naiv zu denken, wir wüßten alle ganz genau, wohin Spaltung, Vorurteile und Diffamierungen führen können...

Was ist und was uns erzählt wird, hat oft wenig miteinander zu tun. Und wenn man Gegenwind bekommt, nur weil man gewisse Dinge hinterfragt, muß man sich fragen, warum das so ist. Ich denke, wer nichts zu verbergen hat,

braucht das Hinterfragen nicht zu verbieten. Daß der Großteil der Menschen in ein Geschichtsbuch schaut und sich sagt. „Nie wieder!“, im Grunde jedoch gerade dabei ist, sich in der absoluten Hörigkeit zu verlieren, ist wohl ein Paradoxon der Menschheit. Man kann sie beliebig manipulieren und muß ihnen nur oft genug sagen, wer böse und wer gut ist.

Zu deiner Fragestellung muß ich allerdings noch sagen, daß ich keinesfalls unzufrieden bin. Viele denken das, da sie voraussetzen, daß nur Unzufriedenheit zu einer solchen Aktion führen kann. Aber im Gegenteil: Ich würde mich als den vielleicht glücklichsten Menschen der Welt bezeichnen, der eine Art Leuchtturmfunktion ausübt, um den vielen Unzufriedenen, mit denen ich täglich ins Gespräch komme zu zeigen: Es geht auch anders! Es liegt nur an euch...

Unzählige Menschen prangern die politischen Gegebenheiten an, jammern darüber und verzweifeln gar daran und erkennen nicht, daß eigentlich sie selbst die Wurzel des Problems sind, wenn auch zu einem gewissen Teil, wenn man so will, „unverschuldet“, da sie ja ihr Leben lang genau zu diesem Verhalten erzogen wurden. Aber am Ende müssen wir alle ehrlich zu uns selbst sein und einräumen, daß alles was, auch auf der politischen Bühne, geschieht, nur stattfindet, weil wir es zulassen.

Es gibt noch eine kleine Ergänzung zu meinem Erlebnis mit dem Mädchen und dem Aufkleber. Und zwar sprach ich nur zwei Stunden, bevor mich dieser Fahrradfahrer einen Antisemiten nannte, mit zwei Israelis. Es war eine sehr nette und freundliche Begegnung. Wir unterhielten uns angeregt über die politischen Aussagen, die ich für diesen Tag auf einem Plakat zusammengetragen hatte und wir sahen die Dinge sehr ähnlich. Und dann kommt dieser Fahrradfahrer. Verrückte Welt...

Worum ging es?

Zum einen um den Ausspruch der Außenministerin, daß ihr die Wähler egal seien und Äußerungen, die von amtierenden Politikern getätigt wurden

und welche sich als unwahr herausgestellt haben. Über die teure Erweiterung des Kanzleramtes und ein paar Alltags-themen. Ich zeige damit kurz die momentane Situation auf. Zusätzlich lege ich immer verschiedene Sprüche und Zitate dazu; heute war das (in englischer Sprache, was wohl auch der Auslöser für die beiden Touristen war, mich anzusprechen): „Wenn man sich Vergangenheit und Gegenwart anschaut, scheint das Leben ein ewiges Ringen zwischen Gut und Böse zu sein. Welcher Seite wir dienen, ist unsere eigene Entscheidung. Es ist allerdings unmöglich, Unbeteiligter zu sein. Denn der Unbeteiligte dient bereits einer Seite.“

Welches gesellschaftliche Bild konntest du dir durch diese vielen Begegnungen machen?

Ich mache diese Aktion jetzt seit 1 1/2 Jahren und vielleicht klingt es abgehoben, aber ich glaube, daß ich einen so umfangreichen Einblick in die Menschen bekommen habe, wie ihn kaum jemand haben kann. Man kann viel über gesellschaftliche Entwicklungen lesen, über Demonstrationen oder die Politik. Ich habe aber fast täglich die unterschiedlichsten Charaktere und deren vielfältige, und doch sehr ähnliche, Reaktionen hautnah erlebt. Es ist wie ein Einblick in die Psyche dieses Volkes, vielleicht sogar der Menschheit. Ich nehme leider einen kollektiven Hypnosezustand wahr, auch auf Seiten derer, die sich eher alternativ informieren. Das muß ich leider ganz klar sagen, daß die Einteilung in „Schlafschafe“ und „Aufgewachte“ nicht korrekt ist. Alle glauben daß sie wissen, was hier gerade passiert – und am Ende weiß es keiner wirklich, sondern hängt Illusionen an, die genau für ihn, bzw. seine „Seite“, erschaffen wurden.

Das ist vielleicht auch der Grund, warum ich unbedingt mit dir sprechen wollte. Denn in den Social-Media-Kanälen wird oft übereinander geredet anstatt direkt miteinander. Und einzelne Gruppen, die bestimmte Themenschwerpunkte haben, sind wie Echoblasen, in

denen eher selten kontroverse Diskussionen stattfinden. Was unter „Gleichgesinnten“ hin- und hergeschickt wird, hinterfragen meiner Meinung auch nur die wenigsten kritisch... Ich lese aus deiner Aktion vor dem Reichstag heraus, daß es eine Aufforderung ist, miteinander zu reden. Vor allem, wenn man unterschiedlicher Meinung ist.

Ja, zum Teil. In erster Linie ist es mir wohl wichtig vorzuleben, nach dem

FANG HEUTE AN, KÜHN ZU  
HANDELN! IN DEM MOMENT, WO  
DU DICH EINER SACHE WIRKLICH  
VERSCHREIBST, RÜCKT DER  
HIMMEL IN DEINE REICHWEITE.

Johann Wolfgang von Goethe

Motto „Taten statt Worte“. Aus dem Fußball stammt das Zitat: „Grau ist im Leben alle Theorie, aber entscheidend ist aufm Platz!“. Das trifft es wohl recht genau. Ich sehe, daß sich die Menschen, auf welcher Seite sie auch stehen, dahin bringen ließen, Veränderungen zu fordern oder gar zu erbitten. Doch wenn man etwas erreichen will, muß man selbst dafür sorgen. Wenn Du einen Einbrecher im Haus hast, wird er sich kaum davon abbringen lassen etwas zu klauen, weil Du ihn lieb darum bittest. Du wirst ihn in die Schranken weisen müssen. Dennoch kann und darf es natürlich nie falsch sein, miteinander zu sprechen. Aber wie Du gesagt hast: Es wird mehr übereinander als miteinander gesprochen. Und wenn miteinander gesprochen wird, ist die Intention, in ein Gespräch zu gehen meist nicht der gemeinsame Versuch einer Lösungsfindung oder das Versuchen des Verstehens des Gegenüber, sondern der „Sieg über den anderen“, ihn bloßzustellen. Vor allen Dingen, weil sich ja jeder mit seiner Meinung mehr oder weniger festgefahren und seine Version der Wirklichkeit entwickelt hat. Was ist hier los auf der Welt, wer ist der Spinner, wer hat recht... Das alles wird stark beeinflusst

durch die Medien, auch die alternativen. Ich glaube, wenn man den Menschen eine Zeitlang all diese äußeren Einflüsse wegnehmen würde und sie nichts mehr darüber erfahren, was angeblich auf der Welt passiert und warum, oder was Politiker sagen, würden sie das echte Leben und die Realität sehen. Dies ist von Systemseite jedoch nicht gewollt. Vielmehr will man die Menschen in Illusionen gefangen halten, durch welche sie sich einer fortwährenden Bedrohung ausgesetzt sehen, welche Angst auslösen soll. Menschen in Angst kann man kontrollieren...

Da muß ich an die Szene am Ende des Films „Surrogate“ denken, in der den ferngesteuerten Avataren der Stecker gezogen wird und die Menschen plötzlich wieder selbst vor die Haustüre gehen müssen, weil ihr Stellvertreter-Roboter nicht mehr funktioniert...

Genauso ist es; die meisten irren wie ferngesteuert durch die Welt und befinden sich eigentlich gar nicht in der Realität, zumindest nicht geistig. Sie sind vielmehr in einer künstlichen Welt, die durch Politik, Medien, Filme und andere Narrative erzeugt wird.

Das hört sich vielleicht für manchen sehr esoterisch an, aber ich möchte mehr und mehr aus diesen Geschichten hinaus, und dafür tiefer nach innen schauen, wo sich meiner Meinung nach die echte Welt befindet.

Das ist auch das, was ich jedem nur empfehlen kann. Einfach mal abschalten. Dein Nachbar zum Beispiel hätte nie ein schlechtes Bild von dir, wenn er das nicht vom Fernsehen oder sonstwoher vermittelt bekommen hätte. Was durch die Medien vorgegeben wird, führt immer wieder zu Spaltung und Haß. Paradoxerweise sind genau jene Kreise, die von Toleranz und Respekt sprechen, genau die, die Intoleranz und Vorurteile leben und in die Gesellschaft setzen. Aber diese Umkehr von Schein und Sein findet man auf allen Ebenen. Das ist leicht zu erkennen, wenn man denn genau hinsieht... Die Menschen vom

offenen Umgang miteinander abzuhalten, scheint die Ideologie dieser Zeit zu sein. Wir lassen uns ständig von anderen vorschreiben, was wir sagen dürfen und was nicht oder wie wir zu leben haben. Ich glaube, ohne diese Beeinflussung wäre die Welt friedlicher.

Ja, aber wo kommen wir denn hin, wenn sich jeder sein Feindbild selbst kreiert... (*großes Gelächter*) Aber jetzt mal Spaß beiseite. Du hattest einen ziemlich gut besuchten Telegram-Kanal, auf dem du deine Reise und die Erlebnisse in Berlin dokumentiert hast. Den hast du vor Kurzem gelöscht. Warum hast du dir nicht einfach einen Administrator gesucht, der den Kanal, mit dem du ja auch viele Menschen erreicht hast, für dich weiterbetreibt und auf dem du selbst nur ab und zu das teilst, was dir gerade wichtig ist?

Weil es zu einfach gewesen wäre. Zum einen habe ich immer schon Kritik an der „Telegram-Blase“ geäußert. Denn Telegram wird ja nicht jeden Tag von „neuen Leuten“ genutzt, sondern es sind größtenteils und seit Jahren immer dieselben, die sich in ihren Kanälen und Gruppen die Nachrichten hin- und herschicken. Und genau diesen Menschen habe ich im Grunde alles, was ich ihnen mitzuteilen hatte, bereits gesagt! Jetzt gibt es nur noch die Möglichkeit, mich direkt in Berlin zu treffen oder Impulse zu sammeln, um selbst aktiv zu werden und selbstbestimmt zu handeln. Alles weitere in dieser Blase wäre reiner Konsum. Das ist es, was ich nie wollte! Natürlich habe ich viel Beifall und Komplimente bekommen und das gab mir auch eine gewisse Sicherheit. Zum Beispiel konnte ich den erwähnten Unterstützungsauftrag machen oder mich melden, als ich keinen Schlafplatz hatte. Viele haben mir auch dazu geraten, den Kanal wenigstens für solche Notfälle bestehen zu lassen. Ich habe aber gemerkt, daß dieser Gedankengang dem widerspricht, was mein Weg ist. Sogenannte „Sicherheit“ darf nicht mein Kompaß sein.

Kannst du sagen, daß du in der „echten Welt“ jetzt genug Rückhalt und Sicherheit hast durch die vielen Kontakte, die im Laufe der Zeit entstanden sind? Also der „doppelte Boden“ der vir-

tuellen Welt nicht mehr nötig ist? Mir selbst geht es nämlich so; es haben sich inzwischen viele Gemeinschaften und Freundschaften gebildet, die auch „offline“ funktionieren, wodurch sich ein großes Sicherheitsgefühl eingestellt hat. Ich weiß also genau, wen ich in welcher Notsituation anrufen oder besuchen kann...

...ganz so ist es bei mir nicht. Ich habe zwar eine sehr gute Basis an Menschen in meinem Umfeld, die Hilfe anbieten und auf meiner Seite stehen. Aber je nachdem, wohin mich mein Weg noch führt, kann es auch sein, daß ich nicht mal mehr ein Handy haben werde. Aber was auch kommt, ich bin im Vertrauen. In der Zeit hier habe ich selbst erfahren dürfen, was schon Goethe gesagt hat: „Fang heute an, kühn zu handeln! In dem Moment, wo du dich einer Sache wirklich verschreibst, rückt der Himmel in deine Reichweite.“

Ich lasse mich nicht von Sicherheitsgedanken ablenken und denke, daß durch richtige Entscheidungen auch die richtigen Hebel in Bewegung gesetzt werden und sich die richtigen Türen öffnen. Ich bin mir hundertprozentig sicher, daß es auch so weitergeht. Selbst wenn ich heute mein Handy in die Spree werfen würde und morgen keinen Schlafplatz mehr hätte, wüßte ich, daß es für mich weitergeht und alles so kommt wie es soll.

Hätte ich nur aus dem Sicherheitsgedanken heraus gesagt, ich lasse meinen Telegram-Kanal weiter existieren, wäre wohl ein großes und wichtiges Stück dieses Zaubers weggewesen.

Meine Frage war auch eher pragmatisch gemeint. Ich sehe es aber aus der höheren Warte so wie du; wenn man reinherzig handelt, übersteht man auch Krisen, weil immer das zu einem kommt, was man wahrhaftig braucht.

Im Grunde existieren für mich gar keine Probleme mehr, weil ich weiß, daß alles, was passiert, genauso passieren soll. Ich hadere auch nicht mehr im Geringsten mit äußeren Geschehnissen. Aus meiner Perspektive muß mein eigenes Handeln richtig und edel sein. Das ist mein Einflußbereich und der Rest

kommt, wie er kommt. Ich bin mir sicher, daß der Rest irgendwann gut wird, wenn ich meinen Teil erledige.

Hast du eigentlich noch vor irgend etwas Angst?

Nicht im Ansatz. Aber das war nicht immer so und besonders meine Zeit hier in Berlin hat viel dazu beigetragen, jegliche Angst zu verlieren. Natürlich darf das nicht dazu führen, übermütig zu werden und das Schicksal unnötig herauszufordern. Aber ich glaube, das, was du ausstrahlst, kommt auch zu dir zurück. Die Menschen in meinem Bekanntenkreis haben viel mehr Angst um mich als ich selbst.

Wie lange mußt du noch in Berlin bleiben?

Ich muß gar nicht. Aber ich bleibe so lange, wie ich noch den Impuls verspüre, das zu tun. Ich fühle aber, daß etwas anderes kommen wird. Was genau und wo, das kann ich jetzt noch nicht genau sagen. Es kann sich morgen etwas ergeben oder erst in ein paar Monaten, ich bin völlig offen für das, was kommt. Da höre ich auf mein Inneres.

Ich habe ja den großen Wunsch, daß du, wenn du jetzt in den Westerwald zurückkehrst, nicht wieder nach Berlin mußt. Daß also dein Ausharren dann nicht mehr nötig ist, weil sich die Dinge dann so weit zum Guten hingewendet haben werden... Das hat nichts mit Umsturzphantasien zu tun. Sondern vielmehr mit dem Wunsch, daß die Menschen, besonders Politiker und Medienschaffende sich besinnen und wieder zur Vernunft kommen. Man kann, wenn man die Dinge schon seit längerer Zeit einigermaßen durchschaut, schon manchmal sehr ungeduldig werden. Geht es dir auch so...?

Ich weiß, was Du meinst! Ich habe mittlerweile eine absolute Gelassenheit, aber man fühlt sich, als würde man vorgehen, dabei immer wieder die Hand nach hinten ausstrecken und sagen: „Kommt mit, ich kenne einen guten Weg.“ Das kann sehr anstrengend sein. Auch mitanzusehen, wie manche Menschen gewisse Dinge noch durchleben müssen, damit sie begreifen.

Da sind wir aber alle unterschiedlich und es gehört auch zu meinem Reife-prozeß, das zu verstehen. Ich selbst habe vielleicht einfach schon Krisen oder Lebenslagen durchlebt, die andere noch vor sich haben. Ich habe aber irgendwann verstanden, daß ich das niemandem abnehmen kann. Der Prozeß und das Verhalten anderer liegt nicht in meiner Hand. Das weiß ich und daher kommt auch meine Gelassenheit. Dennoch sehe ich meine Aufgabe darin, als Leuchtturm zu fungieren. Aber nochmal zu deiner Frage, ob ich wieder hierher komme; ich fahre ja nicht nur zum Weihnachtsfest in den Westerwald zurück, sondern in erster Linie, weil ich ein paar wichtige private Dinge zu erledigen habe. Es gilt gewissermaßen, etwas abzuschließen. Und wer weiß, was die nächste Zeit bringt...

Wenn man so ein Vollzeit-Aktivist ist wie du, hat man aber auch Anspruch auf Urlaub, finde ich und wünsche dir, daß sich für dich alles so wendet wie du es dir wünschst! Mich würden aber noch ein paar Dinge interessieren. Zum Beispiel, was es mit der umgedrehten Deutschlandfahne auf sich hat, die du immer dabei hast.

Ich gehe davon aus – und nach der Deutung z.B. auf Wikipedia<sup>1</sup> und in vielen anderen Quellen, ist es auch logisch – daß die Farben ursprünglich in dieser Reihenfolge (unten Schwarz, oben Gold) waren und dann später aus irgendeinem Grund (satanische Umkehr?) umgedreht wurden. Als ich damals losmarschiert bin, war meine Flagge noch „richtig“ herum. In den letzten Jahren fanden sich, gerade im Zuge der „Corona-Protteste“, teilweise Menschen zusammen, deren Zusammenkommen davor unmöglich erschien. Exemplarisch nenne ich dafür immer die zwei großen Demonstrationen im August 2020, als Reichsflaggen neben Regenbogenflaggen wehten und die, scheinbar unterschiedlichen, Menschen miteinander ins Gespräch kamen und ihre Gemeinsamkeiten entdeckten. Ich habe

für meinen Weg nach Berlin dann die schwarz-rot-goldene Flagge gewählt, weil ich zu diesem Zeitpunkt den Gedanken hatte, daß sich mit dieser Flagge vielleicht alle irgendwie repräsentiert fühlen könnten. Ich ging zwar allein los, stand und stehe aber ja doch irgendwie sinnbildlich für viele Menschen. Daher diese Flagge.

Auch wenn gerade keine Fußball-weltmeisterschaft stattfindet...?

## GLAUBT NICHT BLIND DAS BEIGEBRACHTE, SONDERN DENKT SELBST UND HINTERFRAGT!

Nein... (Gelächter), es geht ja um den so genannten „Widerstand“ und womit die Menschen sich am ehesten identifizieren. Und während meiner Zeit hier in Berlin kamen immer wieder Menschen auf mich zu, die mir sagten, ich solle die Flagge mal runddrehen. Die Bedeutung, die Theorie, die dahinter steckte, kannte ich auch schon. Irgendwann kam der Moment, als jemand zum wiederholten Male darauf hinwies, daß ich sie umgedreht habe. Auch hier hörte ich sehr stark auf die innere Stimme, die mir in diesem Moment sagte, daß es nun an der Zeit sei.

So herum hat sie jedenfalls eine ganz andere Energie und i.d.R. kommt das Licht ja auch von oben, während man Negatives („Knechtschaft“) eher unten verortet ... Nichtsdestotrotz gibt es zu der bekannten Darstellung „Hambacher Fest“ nicht nur auf Wikipedia Aussagen darüber, daß die Farben nachträglich vertauscht wurden. Er herrscht also ziemlich viel Verwirrung.

Ja, auch auf anderen offiziellen Seiten wie die der Deutschen Welle gibt es unterschiedliche Darstellungen darüber. Ich benutze diese Flagge heute als Botschaft und viele Menschen nehmen sie überhaupt erst zum Anlaß, das Gespräch mit mir zu suchen. Die Botschaft dahinter lautet dann, daß viele

Dinge auf den Kopf gestellt wurden und bei genauerer Betrachtung offensichtlich nicht so sind, wie man es uns beigebracht hat und heute noch erzählt. Wozu ich animieren möchte, ist, daß die Menschen sich in Bewegung setzen, selbst recherchieren und nachdenken sollen. Daß sie das Beigebrachte neu reflektieren und vielleicht zu anderen, eigenen logischen Schlüssen kommen. Die Botschaft lautet, kurz zusammengefaßt: „Glaubt nicht blind das Beige-

brachte, sondern denkt selbst und hinterfragt!“ Oft stellt sich das Weitverbreitete dann nämlich als Trug heraus, wie eben (vielleicht) bei dieser Flagge. Mir geht es eigentlich gar nicht um eine bestimmte Flagge, ich spiele im Grunde nur damit. Vielleicht brauchen wir, wenn wir irgendwann in der Lage sind, uns gemeinsam an einen Tisch zu setzen, gar keine Nationalflagge oder Symbole mehr oder denken uns etwas völlig Neues aus. Wer weiß... Das ist erstmal nur Nebensache, aber viele möchten sich anscheinend an diesem Thema, und an ähnlichen, aufreiben. Mir geht es vielmehr darum, Barrieren in den Köpfen einzureißen, indem ich z.T. auch provokante Aussagen auf meinen Plakaten mache.

Hier zeigt sich bei den Reaktionen übrigens oft ein interessanter Unterschied zwischen ausländischen Touristen und Deutschen. Gerade ausländische Touristen geben mir sehr oft zu verstehen, dass sie überhaupt nicht begreifen können, daß der Deutsche seinen Stolz verloren hat und sich seiner Identität schämt, während gerade viele junge Deutsche ablehnend bis aggressiv darauf reagieren, sich seiner Wurzeln und Identität bewußt zu sein. Da trägt die Erziehung des Systems natürlich ihre Früchte...

Was bedeutet das Wort „Widerstand“ für dich?

Sich für das Richtige einzusetzen, auch wenn die Begleitumstände es schwierig machen.

1.: Diese Farbzusammenstellung wird auch durch einen (historisch verbürgten) Ausspruch aus den Befreiungskriegen bestätigt: „Aus der Schwärze (schwarz) der Knechtschaft durch blutige (rot) Schlachten ans goldene (gold) Licht der Freiheit.“ – Quelle: Wikipedia (Artikel „Schwarz-rot-gold“, Abschnitt „Flaggen der Neuzeit“)

Da wird es aber wirklich schwierig. Das „Richtige“ ist ja entweder das, was wir von anderen, die aus den unterschiedlichsten Interessen handeln, vorgegeben bekommen. Was nicht unbedingt in unserem Sinne ist. Oder das, woran du aus tiefstem Herzen selbst glaubst. Das kann dann eine Haltung sein, die politisch gewollt ist, oder aber bestimmten Akteuren ganz und gar nicht ins Konzept paßt. Es kann also sein, daß sich jemand auf der Straße festklebt, weil er selbst völlig davon überzeugt ist, das Richtige zu tun.

Ich gehe davon aus, daß fast jeder, der in irgendeiner Form Aktivist ist, an das glaubt, für was er einsteht. Sicher gibt es auch Menschen, die sich kaufen und einspannen lassen oder gewalttätig sind. Aber die Intention, etwas zu tun, ist ganz am Anfang bei den meisten bestimmt immer eine Gute. Vielleicht erinnerst du dich an die Flüchtlingskrise in Weißrußland. Damals wollten „Flüchtlingshelfer“ mit einem Bus vom Brandenburger Tor aus dorthin fahren, um die Flüchtenden einzusammeln und nach Deutschland zu schleusen, und das sehr werbewirksam. Mit einem von ihnen bin ich ins Gespräch gekommen. Obwohl wir völlig anderer Ansicht waren, was die Aktion betrifft, haben wir uns auf menschlicher Ebene sehr gut unterhalten. Wir konnten uns beide gegenseitig respektieren; er war der Ansicht, daß es wichtig ist, den Menschen vor Ort die Flucht zu ermöglichen und ich, daß viel tiefer angesetzt werden sollte und mehr gegen die Auslöser für Flucht (wie Krieg, Hunger usw.) getan werden muß. Er hatte also eine positive, menschliche Intention. Wenn Du mich fragst, hat diese positive Intention, die in den meisten Menschen vorhanden ist, jemand erkannt und nutzt sie aus. Wir lassen uns emotional viel zu sehr leiten, uns dabei spalten und verlieren dann den Blick für das Wesentliche. Offensichtlich benötigt „das System“ – nicht nur in Deutschland! – das Chaos, anstatt für Ruhe und Frieden zu sorgen und mitzuhelfen, die wahren Probleme, in dem Fall die Fluchtursachen, zu bekämpfen.

Wäre ich in einem armen Land, in dem womöglich auch noch Krieg

herrscht und ohne Zukunftsperspektive, würde ich mich vermutlich auch als Glücksritter auf den Weg machen. Nur habe ich ganz stark den Eindruck, daß hier nicht Einzelschicksale zählen, sondern Menschen auf einem geopolitischen Schachfeld hin- und hergeschoben werden – ohne Rücksicht auf Verluste. Dann heißt es einfach nur, wir müssen „den Flüchtlingen“ helfen und niemand schaut wirklich genau hin. Weder auf die Ursachen, noch auf die Folgen.

## ES WIRD WEGGESCHAUT, WEIL MAN NICHT ANECKEN MÖCHTE...

Und schaut man trotzdem hinter den Vorhang, stellt man schnell fest, daß das Gesamtbild einfach nicht ins offizielle Narrativ paßt und es wird weggeschaut, weil man nicht anecken möchte oder sogar das gesamte Weltbild in Gefahr ist. Ich habe aber mittlerweile den Eindruck, daß sehr viele Menschen, die dem folgen, was von offizieller Seite aus propagiert wird, spüren, daß etwas nicht in Ordnung ist. Sie können oder wollen es nur nicht ausdrücken, oder sie schauen weg. Ich glaube, viele haben einfach Angst davor, sich die Dinge genauer anzusehen. Denn das meiste von dem, woran sie geglaubt haben, würde zusammenbrechen. Dazu kommt, daß man sich mit eigenen Lebenslügen oder Schuld auseinandersetzen müßte. Und wer will das schon freiwillig...?

Ich selbst weiß zwar, daß letztlich jeder seinem Ruf folgt, oder folgen sollte. Aber mich hatte kürzlich jemand gefragt, ob es denn nicht sinnvoller wäre, sich in der Kommunalpolitik zu betätigen, anstatt vor dem Reichstag herumzustehen?

Ich denke, daß sehr stark von oben durchregiert wird und der Handlungsspielraum gering ist. Trotzdem glaube ich, daß man auf der Ebene auch etwas Gutes tun kann, allerdings mit wirklich sehr kleinem Handlungsspielraum. Es ist aber nicht mein Ding und ich bin tatsächlich einfach nur meinem Ruf gefolgt und überzeugt, daß ich hier genau rich-

tig bin und das tue, wozu ich auf die Welt gekommen bin. Andere scheinen sich eben berufen zu fühlen, sich in ihrer Gemeinde, im abgesteckten Rahmen, zu engagieren oder auf anderem Wege „Gutes“ zu tun. Das alles ist völlig in Ordnung und ich halte es einfach wie in meinem Lieblingszitat aus dem Film „Braveheart“: „Dein Herz ist frei! Hab den Mut ihm zu folgen.“ Und dann paßt es einfach.

Durch die Arbeit an diesem Magazin kann ich das aus eigener Erfahrung hundertprozentig bestätigen!

Und wenn du es dann einfach tust, begreifst du irgendwann auch wirklich, wozu es gut ist. Neulich hat mich jemand gefragt, wie ich so gelassen sein kann. Ich habe ihm geantwortet, daß durch den Weg, den ich jetzt gehe, sich mir mein gesamtes Leben erschlossen hat. Es ergibt alles einen Sinn und warum von Kindheit an alles so gelaufen ist wie es lief. Vieles in meinem Leben, auch das, was nicht positiv war oder begangene Fehler, ergibt jetzt ein großes Bild und ich erkenne heute genau den Sinn dahinter. Wie ein Puzzle, daß sich nun zusammenfügt. Ohne das alles wäre ich nie zu dem geworden, der in der Lage ist, diesen Weg zu gehen. Aber auch meine Zeit hier in Berlin bringt mich auf meinem Weg weiter, von dem ich aber jetzt noch nicht weiß, wohin er mich im Einzelnen noch führt. Auch das wird sich mir erschließen. Ich glaube auch, daß die letzten drei Jahre für alle von uns eine große Bedeutung hatten und uns der Grund, warum das alles so passieren mußte, noch klar werden wird.

Lieber Christian! Das ist ein wunderbares Schlußwort und ich danke dir von Herzen für das aufschlußreiche Gespräch. Ich wünsche dir, daß dein Weg dich – möglichst ohne viele Umwege – auch weiterhin immer genau dorthin führt, wo du hingehörst!

---

DAS INTERVIEW FÜHRTE: Pedro Kraft

Weitere Informationen:  
<http://narraktiv.de>

# Eigenverantwortung

## Lösungsweg für jedermann

Einfach ist es nicht, das betreute Leben aufzugeben. Fühlt es sich doch so vertraut an, dieses Leben nach Vorgaben. Auch wenn die Umstände vielleicht nicht gerade schön sind, so sind sie doch wenigstens irgendwie vorhersehbar und damit vermeintlich – irgendwie – sicher.

Die Perspektive auf eine Welt unendlicher Möglichkeiten wird damit kleiner und kleiner. Denn beim Ausfüllen von Formularen denkt man eher nicht über Dinge wie geistige Größe, Reichtum auf allen Ebenen oder die Veränderung des Ichs nach.

Die Zeiten haben sich geändert. Das tun Zeiten immer. Aber dieses Mal haben diese Veränderungen eine andere Güte. Heute reichen ein paar Mausclicks, und auf dem Bildschirm erscheint ein Livebild von der Zugspitze oder ein Märchen von Hans Christian Andersen, Videos von Van-Life-Begeisterten oder die neuesten Pressemeldungen zum Niedergang der Gesellschaft. Doch irgendwann, in den Videovorschlägen bei YouTube, taucht ein Impuls auf: Lebe Dich selbst.

Bei der Gedankenreise in das Ich fallen uns plötzlich Dinge auf; ausgetretene Pfade, vorgegeben von jenen, die sich selbst nie trauen würden, diese Wege zu verlassen. Oder die hoffen, daß du nicht von diesen Wegen abkommst, damit du funktionierst, wie du gebraucht wirst. Gebraucht jedoch von anderen, nicht von dir selbst. Wer kennt sie nicht, die mitleidigen Blicke oder warnenden Worte, wenn man die eigene Familie oder engsten Freunde an den Gedanken einer eigenen Vision teilhaben läßt. Spinnereien oder Schlimmeres waren es, die schon lange nachts für Licht sorgen, einen Flug nach Paris selbstverständlich

machen oder dich Vivaldi auf einer Bergtour hören lassen.

Die Menschen, die das geleistet haben, was in unserer Lebensart selbstverständlich ist, sind vom ausgetretenen Pfad abgelenkt in das Dickicht der Möglichkeiten. Sie hatten einen andern Blick als dieses „das machen wir schon immer so“.

Die eigene Vision muß nicht die ganze Welt verändern. Sie muß überhaupt nichts. Aber sie kann das Bild genau des Lebens sein, welches wir für uns selbst im eigenen Herzen tragen. Dieses Bild kann niemand sonst sehen. Selbst wenn wir es in den kleinsten Details dem aufmerksamsten Zuhörer mit der großartigsten Phantasie beschreiben, wird es bei jedem Zuhörer ein anderes, ein eigenes einzigartiges Bild erzeugen. So einzigartig, wie ein Fingerabdruck. Jeder kann also nur sein Bild für sich selbst sehen und es nur in der Form teilen, daß andere sich ihr eigenes Bild davon machen.

Diese Vision zu verwirklichen, bedeutet die Entscheidung zur Glückseligkeit. Warum? Weil wir genau das, was wir da sehen, hören, riechen und fühlen, in uns tragen. Es ist offenbar ein Teil von uns. Warum auch immer. Allein, eine Vision des eigenen Seins zu haben und diese bewußt wahrnehmen zu können, ist schon ein großartiges Geschenk, dessen Herkunft nicht

immer zu erklären ist. Den Fuß zum ersten Schritt abseits des Weges zu setzen, bedeutet jedoch noch viel mehr. Es ist der Beginn der eigenen einzigartigen Reise.

Vielleicht hat es sich so oder so ähnlich angefühlt, wie in diesen ersten Zeilen. Vielleicht war es aber auch ganz anders. Die global wirkenden Umstände der letzten Jahre hat unzählige Menschen aus ihrem unbewußten, vorgefertigten Leben geholt. Schule, Beruf, Rente, Dienst nach Vorschrift, natürlich gibt es das noch immer. Aber die Anzahl der Menschen, die in diesen Mustern leben, hat sich verändert. So, wie sich auch die Menschen verändert haben.

Fangen wir mit der Schule an. In Deutschland gibt es eine Präsenzpflcht. Die Kinder müssen also auf der Schulbank im Klassenzimmer sitzen. Gleich, ob sie selbst oder die Eltern das wollen. Genauso ist unerheblich, warum sie das eventuell nicht wollen. Fakt ist, wer diesen gesetzlichen Vorgaben nicht folgt, riskiert Probleme. Briefe vom Jugendamt, finanzielle Sanktionen oder schlimmstenfalls... naja. Die Entscheidung, einen anderen Weg zu gehen als den vorgegebenen, ist unweigerlich eine bewußte. Sie ist verbunden mit der Vorstellung, daß sie dem Kind eine andere Entwicklung ermöglicht, als die Lehrplanvorgaben des Systems, das funktionierende Arbeitsbienen braucht, welche den

aufgestellten Wegweisern folgen. Nicht jeder muß das gut finden oder befürworten. Das Kind aus der eigenen Familie, mit dem diesem Alter innenwohnenden Prägungs- und Entwicklungsprozessen – in annähernd den zeitlichen Dimensionen eines Erwachsenen-Arbeitstages – fremden Menschen vollständig zu überlassen, wird heute als selbstverständlich angesehen. Einen öffentlichen Diskurs, ob das so gut und richtig ist, gibt es nicht. Es dominiert dafür die Erleichterung der Eltern, ob der Möglichkeit dieses Betreuungsangebotes mit Pflichtanteil, ausreichend ungebunden dem Broterwerb nachzugehen.

Dieses zuletzt gezeichnete Bild kann mit bewußten Entscheidungen in Verbindung stehen, tut es aber wahrscheinlich in der Masse nicht.

Einen anderen Weg zu gehen bedeutet, einen eigenen Willen zu haben. Es bedeutet auch, diesem Willen zu folgen, auf einem Terrain, auf dem niemand wirklich helfen kann: dem der Eigenverantwortung.

Das trifft auch auf das Stichwort „Beruf“ zu, oder die zuvor verwendete Floskel „Dienst nach Vorschrift“. Es geht dabei ganz sicher nicht um die Art

des Berufes, oder besser (hoffentlich), die Berufung. Ein sehr einfacher Mann sagte einmal zu mir: „Ein Depp in einem Anzug bleibt ein Depp.“ Es haben uns aber schon Menschen mit unendlich viel Sonne im Herzen einen solch großartigen Milchkaffee zum Frühstück bereitet, daß den Rest des Tages nichts, aber auch gar nichts trüben konnte.

Eigenverantwortung zu leben, heißt Zufriedenheit; nicht unbedingt materielle. Es bedeutet auch nicht immerwährende Fröhlichkeit. Es bedeutet am Ende eines für sich selbst bedeutsamen Lebens: „Es war mein Weg aufgrund meiner Entscheidungen. Und nichts davon will ich missen.“

So sind diese jetzigen Zeiten unsagbar wertvoll. Es ist die Epoche der Bewußtwendung. Was passiert hier mit mir? Warum funktionieren die ausgetretenen Pfade nicht mehr? Wer bin ich, und warum stelle ich mir diese Fragen? Nach Generationen von Selbstverständlichkeiten bewegt sich etwas in der Gesellschaft.

Die Menschheit wird sich ihrer bewußt und beginnt, Eigenverantwortung zu leben. Manchmal sind die

ersten Schritte klein und unbeholfen. Aber wer schon einmal etwas getan hat, was ihm wirklich wichtig war und was bis dahin unmöglich schien – genau dieser wundervolle Moment der Freude im Herzen, der wird zur Regelmäßigkeit. Bei den ersten kleinen Schritten und später bei den großen Sprüngen.

Der Weg ins bewußte eigene Sein ist eine Reise von einzelnen Schritten unter Eigenverantwortung. Er ist nicht immer einfach. Aber er besteht aus unzähligen Schritten voller Freude. Sei mutig und genieße es!

---

Mit einem Lächeln  
Sam & Daniel

**Kontakt:**  
Telegram:  
mittelderde\_tv, weltdererschaffer  
E-Mail: [redaktion@mittelerde.tv](mailto:redaktion@mittelerde.tv)

Alle weiterführenden Links, z.B. zum Lebensfreude Podcast und YouTube unter:  
[walnuss-blatt.com/mittelerde-tv](http://walnuss-blatt.com/mittelerde-tv)



# Kindheit, Schule und die Welt verbessern

Wußten Sie, daß viele staatliche Schulen in den Ferien geöffnet sind? Ja, wirklich. In den Ferien können Kinder von 8.00 bis 17.00 in der Schule viel Spaß und Freude beim betreuten Spiel auf dem Schulhof oder beim Ausflug auf den Spielplatz haben.

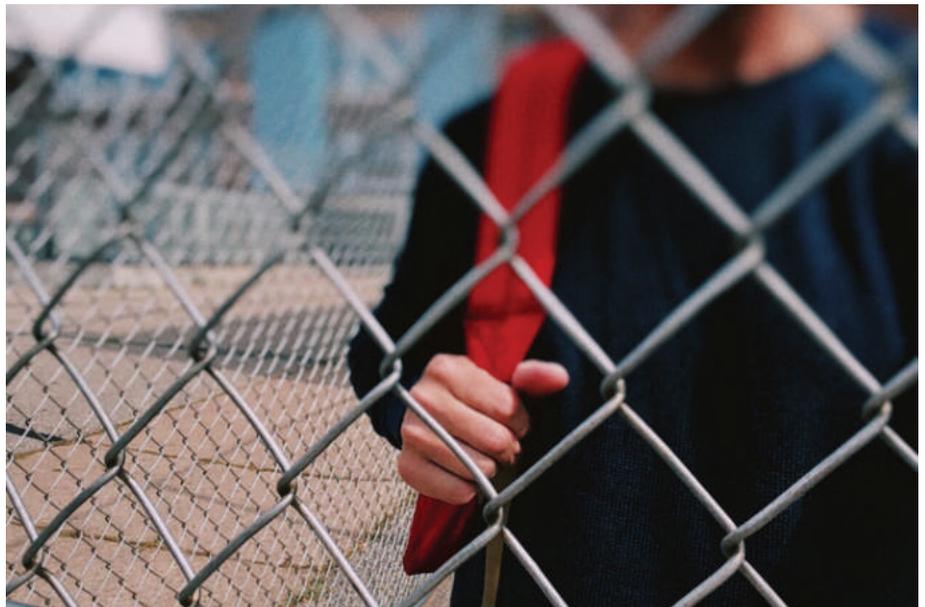
**Yeah. Endlich Ferien!** Immerhin gibt es dann keine Noten für die Gewinnquote bei Mensch ärgere dich nicht oder beim Kickern in der Pausenhalle. Mittags versorgt die Küchenfee die Kinder mit Kohlenhydraten und nachmittags oder abends werden sie glücklich und zufrieden von Mama oder Papa abgeholt.

Ferien sind so schön. Wenn nur das frühe Aufstehen nicht wäre und der Besuch der Schule und schon wieder die Betreuer aus dem Ganzttag und dieselben Spiele und derselbe Schulhof und der gleiche aufgewärmte Kartoffelbrei wie immer...

Liebe Erwachsene, gehen Sie auch zur Arbeit, wenn Sie Urlaub haben? Was ist Ihnen wichtig, wenn Sie im Urlaub sind? Was wünschen Sie sich von Ihren Urlaubstagen? Genau. Entspannung und Abwechslung.

Nicht alles ist schlecht in der Schule. Die Ferienzeiten sind zum Beispiel sehr sinnvoll. Kinder brauchen Zeit für sich und Phasen der Muße. Kinder brauchen Freiraum, um kreativ zu sein und die Möglichkeit zur Selbstbestimmung. Der Schulalltag in der Regelschule ist so konstruiert, daß die Ferien die Schulzeit ergänzen. Jede Lehrkraft weiß, daß Kinder irgendwann ferienreif sind. Nach den Ferien sind die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer wieder deutlich höher.

Die Lebenswelt vieler Kinder besteht aus täglich gutgemeinter Betreuung und Monotypie: aufstehen,



Nintendo, Schule, Betreuung, Nintendo, schlafen. Immer wieder. Denn Eltern haben generell wenig Zeit. Sie müssen den Alltag bewältigen, Geld verdienen und die Social-Media-Kanäle bedienen. Da bleibt wenig Zeit für Kinder, denn die sollen es einmal besser haben. Manchmal arbeiten beide Elternteile, um sich das Leben mit Kindern überhaupt leisten zu können. Andere brauchen zwei Einkommen für den Skiurlaub im Winter und die Kreuzfahrt im Sommer.

In erster Linie brauchen Kinder ihre Familie. Sie brauchen familiäre Strukturen, um sicher und geborgen aufwachsen zu können. Schon während der Schwangerschaft und der Geburt entwickelt das Kind entweder ein Urvertrauen in die Mutter oder das erste Mißtrauen in das Menschsein

entsteht. Ein kleiner Mensch braucht den Herzschlag der Mutter, um die Welt nach und nach zu erfahren. Die Zuverlässigkeit und Beständigkeit der Mutter ist ausschlaggebend für das zunehmende Vertrauen des Kindes in die eigenen Kräfte. Je größer und verlässlicher die Familie ist, desto geborgener fühlt sich ein Kind. Liebevoller Betrachtung und wohlwollende Begleitung ermöglichen dem Kind, sich vertrauensvoll der Welt zu öffnen. Lernprozesse verlaufen nachhaltiger, wenn sich das Kind gut und aufgehoben fühlt.

Wenn wir die Kindheit im Hier und Jetzt auf den Prüfstand stellen wollen, dann beginnt die Veränderung bei jeder Mutter und jedem Vater. Es gilt, die familiären Strukturen wiederherzustellen. Ein Kind braucht nicht nur

Mutter und Vater, sondern eine Familie. Darüber hinaus braucht es ein Zuhause mit Nachbarn und Spielkameraden. Wenn sich die Lebenswelt erweitert, dann doch vor Ort und überschaubar. Im Garten spielen, mit den Nachbarskindern treffen und zu Hause Mittagessen wären ideal, um sich mutig der großen weiten Welt zu stellen.

Leider werden immer mehr Kinder schon ab einem Alter von sechs Wochen in der Krippe betreut. Mit einem Jahr den Kindergarten zu besuchen, ist normal geworden. „Mein Kind war zu Hause total unterfordert. Es brauchte den Input von anderen Kindern...“ So ein Blödsinn.

Das Gefühl, in der Krippe allein zurückgelassen worden zu sein, führt zu den ersten Traumata. Das war es dann mit Urvertrauen und nachhaltigen Lernprozessen.

Es spricht nichts dagegen, ein Kind mit vier Jahren in den Waldkindergarten zu geben. Viele Erzieher ermöglichen auch den Eltern, die erste Zeit dabei zu bleiben und einen behutsamen Einstieg zu ermöglichen. Allerdings brauchen manche Kinder noch weiter die Zeit und Muße zu Hause und in der vertrauten Umgebung. Es ist den Kindern gegenüber nicht fair, einen sozialen Druck aufzubauen, daß der Kindergarten besucht werden muß und darüber hinaus noch beide Elternteile Geld verdienen müssen.

Der Termin zur Einschulung ist gesetzlich festgelegt. Mit spätestens sieben Jahren werden aus Kindern Schüler. Auf jedem Einschulungsfoto ist ein strahlendes Kind mit Zuckertüte abgelichtet. Stolze Eltern, stolze Kinder. Die Erzieher aus dem Kindergarten tauschen sich mit den Lehrkräften aus und so entsteht ein erster Eindruck von der Leistungsfähigkeit des Schülers. Die ersten Wochen ermöglichen eine ausführliche Eingangsdiagnostik, so daß die ersten Ordner gefüllt sind. Die Eltern werden auf dem Elternsprechtag zu ihren Kindern befragt. Der ist erst im Februar? Na ja, die Lehrkräfte sind ja erfahrene Pädagogen, die wissen schon, was sie tun.

Zwischen Einschulung und Herbstferien werden die Kinder auf ein Niveau gebracht, damit der Frontalunterricht mit drei Differenzierungsstufen und Extramaterial für die inklusive Beschulung funktioniert. Alle müssen zuhören, alle bekommen ein individualisiertes Arbeitsblatt, jetzt still arbeiten, jetzt wegräumen und als Hausaufgabe erledigen, jetzt Frühstück herausholen, Zeit ist um, nun gehen alle raus. Schneller! Ich habe nicht ewig Zeit!

Jedes Kind entwickelt sich nach seinem Rhythmus. Entwicklungsunterschiede von vier Jahren sind keine Seltenheit. Eine Beschulung im Gleichschritt ist aus rein pädagogischer Sicht sinnlos. Meine mütterliche Betrachtungsweise lasse ich lieber an dieser Stelle außen vor.

Wenn Kinder eingeschult werden, befinden sie sich meist noch in der ICH-Phase. Der Waldkindergarten würde ihnen die Lernerfahrungen bieten, die sie in dieser Phase nachhaltig verarbeiten können. Sie müssen mit allen Sinnen begreifen und brauchen konkrete Erfahrungen, die sie am besten im freien Spiel bekommen. Sie sind mit sich beschäftigt und sehen sich als den Mittelpunkt der Welt. Kinder in der ICH-Phase brauchen die Natur, das freie Spiel, Freiraum, ausreichend Selbstbestimmung und andere Kinder als Spielgefährten.

Die Schule könnte direkt an den Waldkindergarten anschließen und den Kindern so eine Einschulung ermöglichen, die ihrer Entwicklung entspricht. Die Lernfreude bleibt erhalten und die Kinder können sich ihren Bedürfnissen entsprechend weiterentwickeln. In allen Bundesländern gründen sich Natur- und Draußenschulen, die genau an dieser Stelle einen Schwerpunkt setzen. Sie wollen Kindern ermöglichen, sich im Einklang mit der Natur weiterzuentwickeln. Damit sind sie den Konzepten der staatlichen Schulen weit voraus.

Im Anschluß an die ICH-Phase kommen die Kinder in das regelmäßige Alter und damit in die DU-

Phase. Sie sind nicht mehr nur mit dem eigenen Erleben beschäftigt, sondern nehmen das Gegenüber wahr. Ab jetzt diskutiert das Kind über Vereinbarungen und Gegebenheiten. „Das ist aber ungerecht“, kennt wohl jede Lehrkraft oder Mutter. Ab jetzt werden in der Familie und auch in der Schule Diskussionen geführt, Abmachungen getroffen und wieder über den Haufen geworfen.

In den demokratischen Schulen werden in Schulversammlungen die Regeln des Schulalltages immer wieder überarbeitet und neu ausgerufen. Konflikte werden dort geklärt und führen zu neuen Vereinbarungen. Jeder Schüler und jeder Lehrer hat das gleiche Stimmrecht und jeder ist angehalten, sich nach seinen Möglichkeiten zu beteiligen und die Schule so mitzugestalten.

Das Netzwerk an demokratischen Schulen ist groß und viele Schulgründungsinitiativen orientieren sich an den bestehenden Konzepten, die den Schwerpunkt Mitbestimmung verfolgen. Die staatlichen Schulen sind nach den Erlassen angehalten, einen Klassenrat und einen Schülerrat zu initiieren. Offen bleibt, ob dieser wirklich zu mehr Mitbestimmung führt. Auch hier können sich die Regelschulen ein Beispiel an den Konzepten der Freien Schulen nehmen.

Mit der Pubertät kommen die Kinder in die WIR-Phase. Sie sind nicht mehr nur mit ihrer Familie und der Lerngruppe beschäftigt, sondern sehen sich als Teil der Gesellschaft. Werte und Normen spielen nun eine Rolle und somit auch das menschliche Miteinander. Wenn Kinder die Gestalter der Zukunft sind, dann sollten sie als Jugendliche die Möglichkeit bekommen, ihren Horizont zu erweitern und emotionale, sowie soziale Kompetenzen ebenso wie kognitive Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Es gibt Schulen, die das Unterrichtsfach „Verantwortung“ anbieten. Der Schüler entscheidet sich für ein Projekt, indem es in erster Linie darum geht, Verantwortung zu übernehmen. Vielleicht möchte er in einem Pflege-

heim für sechs Wochen ein Praktikum machen, oder aber bei der Tafel mitarbeiten oder sechs Wochen lang sein Leben vegan gestalten. Der Schüler wählt den Lernort selbst aus, organisiert sein Projekt und erstellt eine Präsentation. Im Vordergrund steht allerdings die persönliche Erfahrung, wirklich Verantwortung übernommen zu haben und damit ein Stück in die Erwachsenenwelt gerückt zu sein.

Andere Schulen bieten das Unterrichtsfach „Herausforderung“ an. Die Schüler wählen ein Projekt aus, das nicht vor Ort durchgeführt werden kann und mit einem Budget von 150 Euro auskommen muß. Welcher Herausforderung wollen sie sich stellen? Ist es ein Wanderweg von 200 km oder eine Radtour? Es gibt viele sportliche Projekte, die Jugendliche ihre Grenze spüren lassen und Ausdauer und Durchhaltevermögen einfordern. Oft ist eine Begleitung nötig, die aber nur im Notfall eingreifen darf. Im Anschluß präsentieren die Jugendlichen ihr Projekt und berichten stolz, wie sie sich mutig und entschlossen ihrer Herausforderung gestellt haben.

Lehrervorträge im 45-Minuten-Rhythmus, Stillarbeit und Hausaufgaben können niemals die Lernprozesse hervorbringen, die Projekte wie „Verantwortung“ und „Herausforderung“ mit sich bringen. Emotionales und soziales Lernen ist nur möglich, wenn Schüler tatsächlich sich selbst erleben und wirkliche Erfahrungen sammeln können.

Die staatlichen Schulen setzen dagegen auf Digitalisierung. Smartboards, Tablets und Lern-Apps bieten aber nur Informationen, niemals echte Erfahrungen. Meiner Meinung nach sollte digitalisiertes Lernen nur im Ausgleich mit Lernen in der Natur stattfinden und erst ab der weiterführenden Schule. Im Vordergrund sollten die Bedürfnisse der Schüler stehen. In der Grundschule brauchen sie konkrete Erfahrungen, schließlich Mitbestimmung und in der Oberschule die Chance, sich in der Erwachsenenwelt einen Platz zu erobern. Wenn sich die Schule an den Bedürfnissen der Schüler orientieren will, dann muß sie

unweigerlich Veränderungen zulassen und das Monopol an Bestimmung abgeben. Der Unterricht paßt sich dann nicht mehr den Lerninhalten und der Lehrkraft an, sondern den Bedingungen, die die Schüler vorgeben. Der Schüler ist dann nicht weiter Statist, sondern wird zum Regisseur seines Lebens. In Folge gestalten die Schüler die Schule mit und dürfen kreativ sein.

Die Schule ist nicht mehr ein Ort der Fremdbestimmung und Unterordnung, sondern wird zu einem Lebensort. Dann wird Lernen zu Leben und als ganzheitlicher Lernprozeß verstanden.

Lernen funktioniert am besten in einer ausgeglichenen, harmonischen Atmosphäre. Wenn nun das Interesse auf etwas fällt, das Verwunderung hervorbringt, dann beschäftigt sich der Mensch damit, weil er es in seine Erfahrungswelt einbauen möchte. Er ist intrinsisch motiviert und sieht einen Sinn darin, sich damit zu beschäftigen. Es braucht Zeit und Muße, sich damit auseinanderzusetzen. Jeder Mensch hat eine andere Herangehensweise, die er verfolgt, um zu lernen. Die Hirnforschung beschreibt recht deutlich, welche Bedingungen erforderlich sind, um erfolgreich lernen zu können.

In vielen freien Schulen entscheiden die Schüler selbst, wann und wie sie etwas lernen. Es gibt keine 45-Minuten-Taktung, keine Klasseneinteilung nach dem Alter, keine Noten und keinen Druck. Sie bieten den Freiraum an, der den Lernprozessen nach der aktuellen Hirnforschung entspricht. Gleichzeitig bleibt die Lernfreude der Schüler erhalten, weil diese vom Grad der Selbstbestimmung abhängig ist. Die Schule macht auf einmal Spaß. Dann werden aus Schülern wieder Kinder und Jugendliche. Dann sind alle Beteiligten in der Schule Menschen, die ihr Leben in der Schule ausgestalten dürfen.

Was passiert eigentlich, wenn Schule Spaß macht? Dann brauchen Kinder keine Ferien! Dann ist niemand ferienreif. Dann brauchen sie keine

Entspannung und Abwechslung, denn das haben sie jeden Tag in ihrem Leben zu Hause und in der Schule.

Nur die Eltern, die immer noch ohne Freude und mit viel Druck zur Arbeit gehen, um den Kindern eine Kreuzfahrt zu ermöglichen, die brauchen Entspannung und Abwechslung. Fraglich ist nur, ob wirklich die Kinder die Kreuzfahrt brauchen, oder doch eher die Eltern...?

Kinder brauchen die liebevolle Betreuung der Eltern und keine Aufbewahrung. Außerdem müssen sich die Schulen an ihren Bedürfnissen orientieren. Ein gutes Leben ist mehr als Aufbewahrung, Kompetenzerwerb und Konsum.

Liebe Erwachsene, wie sehen denn Ihre Familienstrukturen aus? Geben Sie niemals die Verantwortung für Ihr Kind ab. Niemand hat Ihr Kind so lieb wie Sie. Sie sind verantwortlich für die Entwicklung Ihres Kindes und damit auch für seine Zukunft. Wenn wir die Welt verändern wollen, dann müssen wir bei uns selbst anfangen. Wenn Sie noch mehr verändern wollen, dann gründen Sie eine Freie Schule!

Eine gute Schule führt zu der Potentialentfaltung, die kreative Lösungen für die Zukunft der Menschen hervorbringt. Deshalb brauchen wir dringend noch mehr freie Schulen, die den staatlichen Schulen zeigen, wie es funktionieren könnte.

Unter [www.biancahoeltje.de](http://www.biancahoeltje.de) findest du ein Netzwerk an Schulgründungsinitiativen und wöchentliche Webinare zu einzelnen Bausteinen des Schulgründungsprozesses. Werde Mitglied und werde zu einem Weltveränderer. Für deine Kinder und die Zukunft!

---

AUTORIN: Bianca Höltje

Schulleitung, Beraterin und Weltveränderin

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
[www.biancahoeltje.de](http://www.biancahoeltje.de)  
[info@biancahoeltje.de](mailto:info@biancahoeltje.de)

# Eine Herausforderung, die sich lohnt: **Laßt uns Schulen gründen!**

„Laßt uns Schulen gründen“ klingt doch erstmal ganz einfach. Doch die Gründung einer privaten Schule<sup>1</sup> sollte nicht unterschätzt werden. Und doch kann es sich lohnen. Aber der Reihe nach...

Unser Bildungssystem ist inzwischen sehr stark in die Kritik geraten. Zu Recht, wie ich finde. Inzwischen höre ich von vielen Eltern, daß sie ihre Kinder lieber aus der Schule herausnehmen wollen und die Schulpflicht abgeschafft werden sollte. Auch die Frage nach einem Kompromiß wird immer lauter: Anstatt der Schulpflicht soll eine Bildungspflicht her. Aber was ist denn der Grund für die Kritik? Es geht dabei nicht (immer) darum, daß die Schule per se schlecht ist. Es geht vielmehr darum, daß die Schule inzwischen so veraltete und desolate Schulpläne hat, daß der Sinn und Zweck dieser Pläne und auch die Art des Unterrichts hinterfragt werden.



Also warum es nicht besser machen? Warum nicht einen Lernort für Kinder schaffen, den sie mögen? An dem ihr Potential gefördert und ihre Interessen geweckt werden?

Ich meine, es macht gerade jetzt Sinn, den Kindern alternative Konzepte anzubieten, und zwar den Kindern, die auf den öffentlichen Schulen nicht zurechtkommen, ihre Leistungen in der Masse nicht abrufen können und vielleicht einen anderen Ansatz benötigen, mit dem sie ihr volles Potential entfalten können. Die öffentlichen Schulen übernehmen immer wieder aktuelle, etablierte Konzepte der privaten Schu-

len. Das würden sie nicht, wenn es dort keine Innovationen geben würde. Aber fangen wir zunächst mal mit der rechtlichen Situation in Deutschland an.

Grundrechtlich gesichertes Recht

Das Grundgesetz garantiert in Art. 7 abs. 4 GG das Recht, private Schulen zu errichten. Damit soll ein staatliches Schulmonopol verhindert werden. Daraus erwächst somit die Pflicht des Staates, das private Ersatzschulwesen neben dem öffentlichen Schulwesen zu fördern und seinen Bestand zu schützen (objektive Schutzpflicht). Sofern es sich um einen Ersatz für öffentliche Schulen handelt (sog. Ersatzschulen), bedürfen

diese Schulen jedoch der Genehmigung des Staates. Das Schulrecht ist allerdings Bundesländersache, und so wird die Errichtung von Ersatzschulen in den jeweiligen Schulgesetzen der Länder geregelt. Die Länder dürfen das Grundrecht auf Errichtung privater Schulen jedoch nicht weiter einschränken, sondern haben das Grundrecht lediglich zu konkretisieren.

Oft werden die Privatschulen auch „Freie Schulen“ genannt. Freie Schule bedeutet aber nicht, daß die Schulen in irgendeiner Art „frei“ sind. Es bedeutet lediglich, daß die Schule in freier Trägerschaft, also nicht von einer Gemeinde oder einem

Landkreis, sondern von einem privatgewerblichen Träger gegründet wird.

Voraussetzungen für die Gründung von Ersatzschulen

## 1. Allgemeines

Es gibt unterschiedliche Arten von Schulen. Zusammengefaßt gibt es zwei Kategorien. Die Ersatzschulen und die Ergänzungsschulen. Ergänzungsschulen können in jeder Form ohne ein aufwendiges Genehmigungsverfahren gegründet werden. Ersatzschulen hingegen stellen, wie das Wort schon sagt, einen Ersatz zu einer öffentlichen Schule dar. Sie müssen demnach, aus

1.: Auch gerne als „Freie Schulen“, „alternative Schulen“ oder „Reformschulen“ bezeichnet

juristischer Sicht folgerichtig, die Voraussetzungen erfüllen, die eine öffentliche Schule erfüllt (bzw. erfüllen sollte!).

## 2. Was braucht es formal für eine Genehmigung einer Ersatzschule?

Um eine Ersatzschule zu gründen, müssen also einige Voraussetzungen erfüllt sein, um eine Genehmigung von der Behörde zu erhalten. Wenn man eine Grundschule gründen möchte, so sieht Art. 7 Abs. 5 GG (eigentlich für Volksschulen, aber Grundschulen fallen auch unter diesen Begriff) für Grundschulen vor, daß ein „besonderes pädagogisches Interesse“ anerkannt werden muß. Der Zweck hinter dieser Regelung ist, daß die private Grundschule nur aus besonderen Gründen Vorrang vor der öffentlichen Schule haben soll. Schließlich soll es in der Bevölkerung nicht ohne besonderen Grund zu Klassenbildungen, Ständen oder sonstigen Schichtungen kommen. Wenn Kinder in Privatschulen ohne besonderes pädagogisches Interesse untergebracht werden würden, die also keinen Unterschied zu öffentlichen Schulen darstellen, und sich so die gesellschaftlichen Gruppen dadurch einander fremd seien, könne es zu sozialen Reibungen kommen, so jedenfalls schrieb es das Bundesverfassungsgericht in seiner Entscheidung vom 16.12.1992<sup>2</sup>, als es sich mit den Voraussetzungen einer Genehmigung von Ersatzschulen beschäftigte.

### Grundsätzliche Genehmigung einer Ersatzschule

Das Grundgesetz besagt: Die Genehmigung einer Ersatzschule ist zunächst einmal zu erteilen, wenn die private Schule in ihren Lehrzielen und Einrichtungen sowie in der wissenschaftlichen Ausübung ihrer Lehrkräfte<sup>3</sup> nicht hinter den öffentlichen Schulen zurücksteht und eine Sonderung der Schüler nach den Besitzverhältnissen der Eltern nicht gefördert wird (siehe Art. 7 Abs. 4 Satz 3 GG).

Eine Genehmigung wird nicht erteilt, wenn die wirtschaftliche und rechtliche Stellung der Lehrkräfte nicht genügend gesichert ist. Das bedeutet:

1. Die Schüler müssen eine gleichwertige Bildung erfahren, wie sie es in einer öffentlichen Schule erfahren würden. Dabei ist es nicht erforderlich, daß die Bildung gleichartig, also in der Art und Weise der öffentlichen Schulen erfolgt (Gleichwertig ist nicht gleichartig!). Das bedeutet, daß man sich die Lehrziele der öffentlichen Schulen anschauen muß, um die Lehrziele der Ersatzschule danach auszurichten. Das bedeutet auch, daß die Privatschulen eine entsprechende Gestaltungsfreiheit in Hinblick auf ihr Konzept bei der Auswahl der Fächer, Lernmethoden, Bildungs- und Erziehungsziele sowie bei der Erstellung von Lehrplänen haben.

2. Die Privatschule muß Lehrkräfte beschäftigen, die das 2. Staatsexamen abgeschlossen haben. Daneben können beispielsweise auch Lernbegleiter eingesetzt werden, die nur eine pädagogische Ausbildung haben.

3. Das Schulgeld darf nur so hoch sein, daß es sich alle Schichten der Bevölkerung leisten können. Hier können z.B. Abstufungen geschaffen, oder der Betrag an das jeweilige Haushaltsgeld der Eltern gekoppelt werden.

4. Die Privatschule muß einen Finanzplan vorlegen, der belegt, daß die Schule die Kosten tragen kann, insbesondere die Gehälter der Lehrkräfte.

5. Die Privatschule muß die Lehrkräfte gleichwertig bezahlen. Das bedeutet, daß die Lehrkräfte nicht weniger verdienen dürfen, als sie in einer öffentlichen Schule verdienen würden.

Die Schulbehörde hat keinen Ermessensspielraum! Wenn die Voraussetzungen gegeben sind, muß die Genehmigung für die Schule erteilt werden. So hat es das Bundesverfas-

sungsgericht auch schon hervorgehoben. Nur leider liegen zwischen der Theorie und der Praxis, wie so oft, Welten.

### Besonderheiten für die Genehmigung einer Volks- oder Grundschule

Eine private Grundschule<sup>4</sup> ist unter anderem nur zuzulassen, wenn von der Schulbehörde ein besonderes, pädagogisches Interesse anerkannt wird.<sup>5</sup>

Das Bundesverfassungsgericht hat in seiner Entscheidung vom 16.12.1992 hervorgehoben, daß die Schulbehörde nicht willkürlich entscheiden dürfe, wann ein besonderes pädagogisches Interesse vorliege. Denn die Schulbehörde hat gerade kein Ermessen in der Entscheidung, wann eine Privatschule zu genehmigen ist. Vielmehr muß das besondere pädagogische Interesse als objektive Voraussetzung für die Genehmigung privater Schulen verstanden werden. Aus diesem Grund hat das Bundesverfassungsgericht die Auslegung des besonderen pädagogischen Interesses konkretisiert.

Das besondere pädagogische Interesse werde bereits dann offenbar schnell angenommen, wenn eine Entlastung der öffentlichen Schulen gegeben sei. Das ist der Fall, wenn die private Schule Schüler betreut, die eine Behinderung haben und daher eine besondere Zuwendung benötigen und im öffentlichen Schulwesen nicht angemessen betreut werden können.

Schwieriger werde es, so das Bundesverfassungsgericht im Jahr 1992, wenn das pädagogische Konzept für sich in Anspruch nehme, dem „Normalschüler“ besser zu dienen als das öffentliche Schulwesen.

Eine flächendeckende Zulassung von privaten Grundschulen mit demselben Alternativkonzept könnte dazu führen, daß die Ausnahme zur Regel

2.: BVerfG, Beschluss vom 16.12.1992, Az. 1 BvR 167/87

3.: In diesem Artikel unterscheide ich zwischen „Lehrern und Lehrerinnen“, die ein 2. Staatsexamen haben, und „Lernbegleitern und Lernbegleiterinnen“, die lediglich eine pädagogische Ausbildung haben.

4.: Da in Deutschland der Begriff „Volksschule“ bereits veraltet ist, beziehe ich mich hier insbesondere auf die Grundschulen.

5.: In Art. 7 Abs. 5 GG gibt es noch einen weiteren Grund für die Zulassung, der hier nicht näher beleuchtet wird. Daher habe ich ihn weggelassen.

wird und somit die privaten Grundschulen rein faktisch einen Vorrang gegenüber „der Schule für alle“ (so wird die öffentliche Schule verstanden) haben. Aus diesem Grund muß das „besondere pädagogische Interesse“ die pädagogische Erfahrung bereichern und der Entwicklung des Schulsystems insgesamt zugute kommen.

Da aber nicht zu erwarten sei, daß die „Besonderheit“ des pädagogischen Interesses in jeder Hinsicht neu oder einzigartig ist, soll es genügen, daß das pädagogische Konzept wesentliche neue Akzente setze oder schon erprobte Konzepte mit neuen Ansätzen von einigem Gewicht kombiniere. Das führt dazu, daß sich sowohl die öffentlichen Schulen als auch die privaten Schulen aufgrund der Konkurrenzstellung zu fortdauernden Anstrengungen um die pädagogische Fortentwicklung veranlaßt sehen.

### **3. Was kommt auf die Gründungsinitiativen zu?**

Zunächst benötigt die Gründungsinitiative eine Immobilie. Denn ohne Immobilie keine Unterbringung der Kinder. Diese Immobilie muß natürlich entsprechende Voraussetzungen erfüllen (genügend Toiletten, Lehrerzimmer, Brandschutzvorkehrungen, genügend Platz pro Kind etc.). Hier könnte man daran denken, leerstehende Immobilien zu nutzen, in denen schon mal ein Kindergarten oder eine Schule war. Es lohnt sich, je nach Region, die Stadt einmal selbst zu fragen, ob freistehende Gebäude zur Verfügung stehen.

Ein weiterer Punkt ist die Ausstattung. Diese wird sowohl für Lehrer als auch für die Kinder benötigt. Das fängt an mit Tischen, Stühlen und Bänken, bis hin zur Ausstattung der Klassenzimmer mit den jeweiligen Geräten und Möbeln, die für das Fach benötigt werden. Soll also z.B. Musik in der Schule gelehrt werden, benötigt es entsprechende Instrumente. Hier gibt es Möglichkeiten, Ausstattungen von Schulen zu bekommen, die entweder

schließen, oder ihre Ausstattung erneuern. Solche Anzeigen werden uns immer wieder mal übermittelt, damit wir diese weiterleiten.

Natürlich können hierzu auch Kooperationen mit umliegenden Schulen (z.B. Musikschulen) geschlossen werden. Dann aber muß diese Kooperation nachgewiesen und die sichere Fahrt dorthin gewährleistet werden.

Außerdem benötigt die Gründungsinitiative Geld.<sup>6</sup> Neben der Immobilie kommen noch weitere Ausgaben auf die Schule zu, die in den ersten Jahren von der Gründungsinitiative selbst getragen werden müssen, bis das Land die Schule finanziell unterstützt. Allerdings müssen die Gründer ein gewisses Budget vorweisen, um unter anderem die Schulleitung, die Lehrer und die Lernbegleiter zu bezahlen. Diese müssen z.B. nach Tarif bezahlt werden, um die Gleichberechtigung zu wahren. Hier kann entweder ein Investor oder aber die GLS Bank unterstützen.

Die Schulleitung und die Lehrer, die nach Tarif bezahlt werden, müssen im Rahmen der Genehmigung ebenfalls ihre Qualifikation nachweisen. Nicht jeder kann Schulleitung sein; eine Ersatzschule braucht examinierte Lehrer, um zu gewährleisten, daß die Kinder auch wirklich adäquat beschult werden. Bloße Lernbegleiter, die kein 2. Staatsexamen nachweisen können, genügen nicht.

Das alles muß in einem Finanzplan festgehalten werden, der die nächsten 5 bis 10 Jahre darstellt. Dieser Finanzplan muß plausibel und konkret sein. Darin festgehalten wird dann auch die Refinanzierung durch das jeweilige Bundesland.<sup>7</sup>

Das Wichtigste ist ein inhaltlich vollständiges pädagogisches Konzept. Sofern eine Grundschule gegründet werden soll, muß das besondere pädagogische Interesse beschrieben werden.

Dieses muß innovativ sein und die bereits bestehende Schullandschaft bereichern. Für den Entwurf eines solchen Konzepts kann es Sinn machen, einen Experten hinzuzuziehen. Denn die Behörden haben in der Regel entsprechende pädagogische Fachkenntnisse und schauen sich das Konzept ganz genau an.

Möchte die Gründungsinitiative Unterstützung vom Staat haben, muß diese in den meisten Bundesländern eine gemeinnützige Körperschaft sein.

Herausforderungen der Gründung von Ersatzschulen

Was tut der Staat, um das grundrechtlich gesicherte Recht zur Gründung einer Ersatzschule in freier Trägerschaft zu gewährleisten? Natürlich; er greift finanziell unter die Arme.

### **1. Refinanzierung / Subventionierung der freien Schule**

Das jeweilige Land legt fest, in welchem Umfang und zu welchem Zeitpunkt es die private Schule finanziell unterstützt. In den meisten Fällen werden die Schulgründungen nach dem 2. bzw. 3. Jahr unterstützt, und zwar mit rund 60 – 90 % der gesamten Kosten. Lediglich Nordrhein-Westfalen subventioniert bereits im ersten Jahr der Gründung die freien Schulen. Dabei werden aber nicht pauschal die Gesamtkosten der Schule angesetzt. Vielmehr gibt das jeweilige Bundesland vor, wieviel ein Kind, eine Immobilie und die Ausstattung kosten darf, in Abhängigkeit zu den öffentlichen Schulen des jeweiligen Bundeslandes.

Es kann auch sein, daß die private Schule die Gelder zu einem bestimmten Prozentsatz rückwirkend für die ersten 2 bis 3 Jahre erhält. Die Vorfinanzierung muß aber von der Gründungsinitiative gewährleistet sein.

Die GLS Bank gewährt die Kredite für die Schulgründungsinitiativen bei einem vorgelegten, plausiblen Finanz-

6.: In NRW wird die Ersatzschule nach der Genehmigung sofort subventioniert. Das ist aber derzeit in Deutschland das einzige Bundesland, in der einer Ersatzschule sofort finanziell unter die Arme gegriffen wird.

7.: In Hamburg muss die Ersatzschule lediglich nachweisen, dass sie wirtschaftlich bedürftig ist (§ 14 II HmbSFTG).

plan. Die Kosten können jedoch so hoch sein, daß trotz Subventionierung des Landes erst nach vielen Jahren schwarze Zahlen geschrieben werden.

### Sonderungsverbot

Wir haben alle die Vorstellung von Privatschulen mit horrenden Schulgeldern. Tatsächlich unterliegen die Schulgründungsinitiativen aber dem bereits oben beschriebenen Sonderungsverbot. Das bedeutet, das Schulgeld kann nicht beliebig hoch angesetzt werden.

In einigen Bundesländern, wie z. B. in Schleswig-Holstein gibt die Behörde vor, welche Höhe des Schulgeldes es im Rahmen der Genehmigung akzeptieren würde. Bei Ersatzschulen im Halbtagsbetrieb sind das gerade mal rund 190 € (Stand: 2022). Beim Finanzplan ist zu berücksichtigen, daß nicht jedes Kind, bzw. deren Eltern, die 190 € bezahlen kann, denn die Schule muß auch für Kinder aus einkommensschwächeren Familien zugänglich sein. Eventuell wird auch nur ein rabattierter Betrag für Geschwisterkinder angesetzt.

## 2. Genehmigungsverfahren in der Praxis

Hat man nun alle Unterlagen zusammen, kann man diese der zuständigen Behörde einreichen und die Genehmigung der privaten Schule beantragen. Die Behörde benötigt hierfür einige Monate. Häufig fordert die Behörde noch weitere Unterlagen und gibt im Vorfeld eine erste Einschätzung dazu ab. Die Gründer können anhand der Anmerkungen Verbesserungen vornehmen oder Unterlagen dann noch nachreichen.

Leider ist es schon oft vorgekommen, daß die Behörde erst kurz vor Schulbeginn ihre Entscheidung mitteilt. Handelt es sich hierbei um eine Genehmigung, muß alles ganz schnell gehen.

Handelt es sich um eine Absage, ist das für die Schulgründungsinitiative zunächst bitter. Denn schließlich mußte die Schulgründung Lehrer einplanen, die nun doch nicht eingesetzt werden können. Schüler müssen eine andere

Schule besuchen (entweder sind sie bereits in einer Schule, oder sie sind vorsichtshalber parallel an einer öffentlichen Schule angemeldet worden). Die Immobilie ist nun ggf. bereits angemietet oder gekauft worden.

Es empfiehlt sich hier also, bei der Anmietung oder dem Kauf der Immobilie zu berücksichtigen, daß die Erteilung der Genehmigung der privaten Schule auch abgelehnt werden kann. Es besteht auch die Möglichkeit, daß das Bundesland selbst ein Gebäude zur Verfügung stellen würde, weil es den Bedarf für die Gründung einer privaten Schule in der jeweiligen Gemeinde sieht. Außerdem kann es sein, daß es Investoren gibt, die eine Schulgründung gerne unterstützen. Die Möglichkeiten sind häufig größer, als man denkt.

Nach einer Absage der Behörde heißt es immer: Nicht aufgeben! Die Zusammenstellung der Unterlagen ist ein enormer Kraftakt. Die Gründer haben viele Monate damit verbracht, das Konzept zu schreiben, die Immobilie zu finden und den Finanzplan zu erstellen. Eine Ablehnung sollte niemals persönlich genommen werden. Denn würde die Behörde nicht ganz genau hinschauen, ob die Gründer in der Lage sind, eine Schule zu gründen, bestünde die Gefahr, daß unzählige Schulen wie Pilze aus dem Boden schießen, die sich aber wirtschaftlich nicht lange halten können und ihren Bildungsauftrag gegenüber den Kindern nicht umsetzen, weil sie mit der Realität überfordert sind.

Wer wirklich eine private Schule gründen möchte, der wird hartnäckig dranbleiben und schlußendlich die Behörde davon überzeugen, daß ihre Schule genau das ist, was in der Schullandschaft vor Ort noch fehlt.

Gute Gründe FÜR die Gründung von freien Schulen

Es gibt zahlreiche private Schulen, die das Genehmigungsverfahren durchlaufen haben und nun schon bereits seit einigen Jahren bestehen. Spricht man mit den Gründern, erinnern diese sich noch gut an das schwierige Genehmigungsverfahren,

die Hürden und wie lange es gedauert hat, bis sie endlich an den Start gehen konnten.

Es ist also nicht unmöglich. Ein langwieriges Genehmigungsverfahren stellt die Gründer auch vor die Probe, ob sie wirklich eine private Schule gründen möchten, oder nur eine fixe Idee hatten, die sich gleich bei der ersten Hürde zerschlägt.

Ich weiß, daß viele gerne die Schulpflicht abschaffen möchten. Vor allem Freilerner-Eltern möchten ihre Kinder nicht in staatliche Obhut geben, sondern vielmehr selbst entscheiden, wie sie ihr Kind bilden möchten und wie es sich entwickeln soll. Darum geht es mir aber nicht, wenn ich Schulgründungsinitiativen unterstützen möchte. Nicht alle Eltern wollen ihre Kinder zu Hause erziehen, weil sie schlicht nicht die Möglichkeiten haben, ihrem Kind alle Perspektiven zu geben, damit es sein Potential frei entfalten kann. Eltern und Geschwister haben zudem einen anderen Einfluß auf die Entwicklung eines Kindes, weil viel mehr Rücksicht genommen wird als bei einem „fremden“ Kind. So hat eine Schule bzw. ein Lernort sehr viel mehr Möglichkeiten, dem Kind eine freie Entfaltung zu ermöglichen, wenn dieser Lernort dem Konzept entspricht, das die Eltern sich für ihr Kind wünschen. Das wiederum bedeutet, daß wir ganz viele private Schulen benötigen, die unterschiedliche Ansätze haben. Was damit auch den öffentlichen Schulen hilft, sich zu entwickeln und erprobte Ansätze zu übernehmen.

So wird ermöglicht, daß alle Eltern selbst, für sich und ihr Kind, entscheiden können, was sie ihrem Kind bieten möchten. Gibt es erstmal viele private Schulen mit tollen pädagogischen Konzepten, werden viel mehr Kinder gerne zur Schule gehen.

---

AUTORIN: Inge Seher

Rechtsanwältin und Beraterin für Schulgründungsinitiativen

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
[www.biancahoeltje.de](http://www.biancahoeltje.de)  
[i.seher@biancahoeltje.de](mailto:i.seher@biancahoeltje.de)

# Herzlich willkommen bei **WissenSchafft Freiheit!**

Wir als Verein WSF haben uns vorgenommen, die weltweite Bildung einfacher, besser und zugänglicher zu machen.

Aber wie hat alles begonnen? Ich (öffentlich höre ich auf den Namen Ricardo Leppe) durfte in meiner Kindheit sowohl das Freilernen als auch die staatliche Schule kennenlernen. Nach der Schule wurde ich Berufszauberer und beschäftigte mich für diesen Beruf auch mit Merktechniken, die ich für die Bühne benötigte; stell dir nur mal vor, der Zauberer würde auf der Bühne die Karte oder den Namen des Freiwilligen vergessen... nicht so ideal, oder? :)

Einige Jahre später kam ich per Zufall in Kontakt mit einer Lehrerin, die mich auf meine Rechentechnik mit Fingern ansprach und mich bat, dies ihrer Klasse zu zeigen. Das Thema fand so viel Anklang, daß ich von nun an plötzlich vier Tage die Woche von früh bis spät in Schulen unterwegs war und sowohl Kindern, Lehrern als auch Eltern alternative Lerntechniken zeigte. Genauso wie aktuell im Verein WSF, entstanden auch damals für die Schule keinerlei Kosten und alles war auf freiwilliger Basis aufgebaut. Aus den vielen Schultagen wurde der Ruf der Eltern nach eigenen Schulen von mir, immer lauter und ich machte mir erste Gedanken. Hier entstand der große Unterschied zu allen bisherigen alternativen Schulbewegungen. Ich warf alle meine selbst erdachten Pläne wieder und fing an, die Kinder zu befragen, da es ja in der Schule (zumindest theoretisch) schließlich um das Wohl der Kinder geht. Aus Zehntausenden Kinderstimmen im Alter zwischen 6 und 18 entstand das Modell „Schule der Zukunft in zwei Schritten“. Bevor wir darauf eingehen, eine kleine Frage: **Kann der jetzige (Schul-)Weg richtig sein?**

Ich haben viele junge Eltern gefragt, was sie sich für ihr Kind wünschen. Wie soll es leben, wie soll es aufwachsen,



was soll anders laufen als bisher...? Fast immer kamen folgende Antworten: „Unser Kind soll frei, glücklich, gesund und wohlhabend sein und mit dem Beruf leben, den es liebt. Es soll das tun, was es möchte und offen und glücklich durchs Leben gehen“.

Das klingt doch wunderbar, oder? Wenn man diese Eltern dann aber fragt, wie viele Menschen sie kennen, die ihr Leben genauso führen, herrscht großes Schweigen. Denn quasi niemand wächst so auf! Kann es also eine Lösung sein, die Kinder wieder genau in das gleiche System zu stecken, daß uns schon nicht frei, glücklich und gesund gemacht hat?

Schule der Zukunft in zwei Schritten

Zuerst war die Grundfrage: Wie erschafft man eine perfekte Schule?

Ich sprach jede Woche mit unzähligen Kindern aller Altersstufen und bemühte mich um offene Gespräche. Die Lehrer bat ich nach draußen und zeigte, meistens etwa 30 Minuten lang, alternative Lerntechniken, damit sich die Schüler überhaupt vorstellen können, daß es auch andere Möglichkeiten gibt. Viele kennen ja nur auswendig lernen und

mehrmaliges Wiederholen. Danach stellte ich immer dieselbe Frage: „Stellt euch vor, ich bin Bildungsminister und Gott in einem und kann mit einem Fingerschnippen die Schule verschwinden lassen und eine neue erschaffen. Wenn alles möglich wäre, wie sieht diese Schule für euch aus?“

Natürlich haben viele Kinder gemeint, ich soll die Schule verschwinden lassen und nicht wieder aufbauen – was die freundlichste Umschreibung der Aussagen ist... :)

Aber interessant war, was mir 9 von 10 gesagt haben:

1. Wir wollen mit Spaß und Freude lernen.
2. Wir wollen etwas lernen, bei dem wir wissen, daß wir es für unser jetziges und späteres Leben brauchen können.
3. Wir wollen selbst unser Lerntempo bestimmen und entscheiden können, wann, wo und mit wem wir lernen möchten.

Diese Punkte wurden zur Basis für meine weiteren Überlegungen.

Wichtig zu erwähnen ist, daß grundsätzlich kein Schüler nicht lernen möchte. Bisher hat sich noch keiner darüber beschwert, lesen oder schreiben zu lernen. Viele klagen allerdings darüber, daß sie es zu schnell oder zu langsam lernen mußten, mit langweiligen Büchern oder zu einem falschen Zeitpunkt. Damit ist gemeint, daß einige vielleicht erst mit 8 Jahren schreiben lernen wollen, dafür aber schon mit 4 Jahren lesen möchten und ein anderer erst mit 13. Das ist doch in Ordnung!

Einem Erwachsenen schreiben wir doch auch nicht vor, wie viele Kinder er mit 26 haben muß, wie viel er zu verdienen hat und wann er heiraten soll.

Wir sind nicht alle gleich und das ist gut so! Wir haben alle wunderbare Fähigkeiten und Talente, aber eben nicht alle zur selben Zeit, im selben Alter, am selben Ort.

Nachdem die Wünsche der Schüler klar definiert waren, entstand das Modell „Schule der Zukunft in zwei Schritten“. Wir nutzen die Lerntechniken (dazu später mehr), um Zeit zu gewinnen. Aus den letzten Jahren kann ich sagen, daß Zeiteinsparungen zwischen 50 und 90 % realistisch sind. Die gewonnene Zeit nutzen wir für wichtigere Lerninhalte:

### 1. Fach: Körper

In diesem Fach geht es ganzheitlich um den Körper. Es geht um Sport, Bewegung, Singen, Malen, kreatives Gestalten, was esse ich, wie funktioniert mein Körper, wie meine Muskeln und vieles mehr. Wir haben den Körper ein Leben lang. Das war eines der ersten Dinge, die mir mein Vater als Kind beibrachte. Er sagte: „Du mußt zuerst lernen, wie der Körper funktioniert, bevor du um die Welt ziehst und dich um andere Dinge kümmerst. Wenn der Körper mal nicht funktioniert, macht es ‚da draußen‘ schnell keinen Spaß mehr.“

### 2. Fach: Geist und Seele

Wer bin ich? Was will ich? Warum bin ich hier? Wie erlebe ich mich selbst? Wie gehe ich mit meinen Emotionen um? Wie kann ich in Frieden mit mir und anderen Lebewesen leben?

In diesem „Schulfach“ soll es um die wichtigen Fragen des Lebens gehen und die Grundfrage, wie man in Symbiose mit anderen Lebewesen und Mutter Natur leben kann. Weiterhin geht es um Techniken (Meditation, Verbundenes Atmen, Mentaltraining...), die einem das Leben erleichtern können.

### 3. Fach: Vorbereitung auf den Alltag

Was kommt mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit auf mich zu? Reifen wechseln, kochen, Bankkonto eröffnen, Garten anlegen, Mietvertrag ausfüllen, etwas reparieren usw.

Hier möchten wir den jungen Menschen auf das Leben nach der Schule vorbereiten. Mir hat in der Schule nie-

„DIE DEFINITION VON WAHNSINN IST,  
IMMER WIEDER DAS GLEICHE ZU  
TUN UND EIN ANDERES ERGEBNIS  
ZU ERWARTEN.“

Albert Einstein

mand erklärt, wie ich ein erfolgreiches Geschäft (in meinem Fall die Zauberei) aufbaue oder wie ich Marketing und Steuern besser verstehe. Auch möchten wir in diesem Fach die derzeitigen Berufsmöglichkeiten besser beleuchten. Die Kinder müssen sich oft in jungen Jahren schon für einen Weg entscheiden und durften nie schnuppern oder verschiedene Möglichkeiten kennenlernen. Ich habe mit vielen Unternehmern gesprochen und sie gefragt, ob sie mal bereit wären, Kinder in ihren Betrieb zu lassen und beinahe alle waren von der Idee begeistert.

In den drei Hauptfächern geht es also um den Körper, den Geist und die Vorbereitung aufs Leben. Da gibt es noch viel Platz für alles, was man sonst im Leben noch brauchen könnte, je nach Umgebung, je nach Örtlichkeit, auch je nachdem, was sich die Kinder zusätzlich wünschen.

Das wäre einmal das grobe Konzept von der Schule der Zukunft als Schritt 1. Für den zweiten Schritt siehst du dir am besten auf YouTube das Video „Schule der Zukunft in zwei Schritten“ an.

Möglichkeiten mit WissenSchafft  
Freiheit

Nun, da das grobe Konzept klar sein sollte, stellt sich die Frage: Wie kommen

wir dorthin? Hier bieten wir zahlreiche Möglichkeiten, die ich dir jetzt vorstellen möchte.

Vernetze dich

Wir haben für den gesamten Deutschsprachigen Raum (Schweiz, Österreich, Deutschland und Südtirol) eigene Vernetzungsgruppen gegründet. Diese findest du auf unserer Homepage (siehe Textende) unter dem Menüpunkt „Bundesländergruppen“. Die Gruppen sind alle über die App Telegram nutzbar. Alles ist dezentral aufgebaut und so darf ich dich auch bitten, diese Gruppen zu nutzen. Es gibt immer eine Gruppe für die Region (etwa Niederösterreich oder Bayern) und meist

gibt es dann auch noch lokalere Gruppen. Das Ziel ist nicht, daß dort alles besprochen wird, sondern daß sich Menschen kennenlernen, ein reales Treffen ausmachen, sich in die Augen sehen, sich die Hand geben und ein grandioses, regionales Projekt aufbauen oder verbessern. Wo und wie ihr dies in eurer Region umsetzt, geht uns von WSF nichts an, wir wollen nur die grobe Vernetzungsstruktur bieten. Wenn es in deiner Region noch keinerlei Aktivität gibt, darfst du uns gerne eine E-Mail senden (siehe Textende) und die Vernetzung bei dir vor Ort starten.

Supportgruppen für Schulfächer

Wir haben mit Hilfe von vielen freiwilligen Lehrern (Danke!) die Supportgruppen gestartet. Hier können sich Eltern und oder Schüler einfinden, um Fragen zu den fachspezifischen Themen zu stellen. Es sind hunderte Lehrer in den Gruppen und beantworten deine Fragen. In den größeren Gruppen wie Mathe oder Deutsch bekommst du oft auch gleich von mehreren Lehrern eine Antwort und kannst dir so ein Problem aus verschiedenen Sichtweisen erklären lassen. Alle Lehrer sind dort freiwillig dabei und ich bitte darum, diesem Dienst auch Respekt zu erweisen. Manche Gruppen sind voller Aktivität (etwa Mathe) und manche eher ruhiger (etwa Geschichte). Hier spiegelt sich

auch gut wider, welche Schulfächer den Kindern Probleme bereiten und welche nicht.

Aktuell gibt es Gruppen für folgende Schulfächer:

Mathematik, Deutsch, Englisch, Biologie, Physik, Chemie, Französisch, Spanisch, Italienisch, Latein, Geschichte und Geographie.

Du findest alle erwähnten Fächer über die Startseite und den Menüpunkt „Supportgruppen“.

Der Online-Stundenplan

Auch hier stecken unglaublich viele freiwillige Menschen ihre Lebenszeit hinein und ermöglichen wunderbare Resultate. Der Online-Stundenplan ist eine Art kleine Online-Schule. Jeden Tag gibt es Angebote über Zoom, welchen du gemütlich von zuhause aus beitreten kannst. Jeden Tag gibt es neue Angebote für Schüler, aber auch für Erwachsene. Ich nenne hier ein paar Beispiele:

Das 1 mal 1 alternativ lernen; Harry Potter Fantalk; Pferdeflüsterei; die Verdauung; Gedankendetektive; Mathe-Magie; Das Herz; Die Welt beginnt in dir; Kennst du diese Pflanze?; Kraft der Worte – und viele mehr.

Teilweise werden die Zooms sogar von motivierten Schülern geleitet, um ihre Herzensthemen anderen zu vermitteln. Probiere es einfach aus und lass dich überraschen! Du findest alle Angebote auf der Homepage unter dem Menüpunkt „Online-Stundenplan“. Viel Spaß!

Freie Lernkurse

Im Menüpunkt „Freie Kurse“ erwarten dich haufenweise Videos zu allen möglichen Lernthemen. Die zwei Hauptkategorien sind „Lernen lernen“ und „die ersten Schuljahre“. Bei „Lernen lernen“ geht es darum, wie man lernt und weniger darum, was man lernt. Hier erfährst du, wie du dir leichter Namen, Zahlen, Sprachen, Formeln, Aufzählungen, etc. merken kannst. Ich habe diese Inhalte von kleinen Kindern, Studenten bis hin zu Senioren im Altersheim erprobt und erfolgreiche angewandt. Dieser Kurs ist

eines der Hauptwerkzeuge, um die in „Schule der Zukunft Schritt 1“ erwähnte Zeitersparnis zu erreichen. Der zweite Kurs behandelt die ersten Schulthemen wie etwa das ABC, das 1 mal 1, Grundrechenarten, Monatsnamen, Rechtschreibung und ähnliches. Alle Inhalte sind frei verfügbar und können auch offline genutzt werden. Dazu schreib uns bitte eine E-Mail an [verein@wissenschaftsfreiheit.com](mailto:verein@wissenschaftsfreiheit.com) und wir senden dir den Downloadlink zu allen Videos zu.

Gründe dein Traumprojekt

Hier bekommst du eine Übersicht, wie man eine alternative Schule gründen kann. Von der Gründung eines Trägers (etwa ein Verein) bis hin zu Tipps, wie man später den Zusammenhalt fördern kann. Auch rechtliche Themen zu Lerngruppen werden besprochen (dieser Punkt betrifft nur Österreich).

Wenn du ein Projekt starten möchtest, ist es hilfreich, dich über die Bundesländergruppen zu vernetzen, die Admins zu kontaktieren und, wenn du möchtest, auch die Koordinatoren deines Bundeslandes/deiner Region zu übernehmen, da diese dich oft noch in weitere Gründungsgruppen einladen können, in denen auch andere Schulleiter dir weiterhelfen können. Du findest die Übersichten hierzu im Menüpunkt Schulen/Lernorte.

An dieser Stelle noch ein wichtiges Thema, nämlich die Auswahl der Lehrer/Lernbegleiter. Die Frage wurde mir in meinen Vorträgen unendlich oft gestellt und ich möchte dir hier einen Leitfaden an die Hand geben:

Lehrer der Zukunft

Wäre ich Leiter einer Schule und würde neue Lehrer anstellen, wären die folgenden Punkte jene, auf die ich, unabhängig von Studium oder Ausbildung, achten würde:

### 1.: **Liebst du Kinder?**

Das ist die erste Frage, die ich einem Menschen stelle, wenn er mit Kindern arbeiten möchte. Auf diese Frage muß ein klares „ja“ kommen und ein Leuchten in den Augen zu sehen sein. Unge-

fähr genauso, wie wenn man ein kleines Kind fragt, ob es seine Mama liebt. Dabei ist wichtig zu erwähnen, daß ich damit alle Kinder meine, also nicht nur die ruhigen, braven, sondern auch die, die einen eigenen Kopf haben, andere Wege gehen wollen und auch manchmal laut sind... :)

In manchen Gruppen haben wir Omas und Opas als Lehrer oder Helfer mit dabei. Oft verstehen sie nicht sehr viel von Mathematik oder Physik aber sie haben ein unglaublich großes Herz für Kinder und sind für sie da. Das ist mir 100-mal lieber als ein Herr Prof. Dr. Dr. Nobelpreisträger der Physik, der alles weiß, aber bei den Kindern nicht ankommt und sich menschlich nicht um sie kümmert.

### 2.: **Kannst du deine Begeisterung weitergeben?**

Es gibt sehr viele Menschen, die in ihren Bereichen wahre Genies sind und in ihrem Fachgebiet aufgehen, aber leider können sie ihre Begeisterung nur schwer vermitteln. Sie reden im Unterricht vielleicht monoton, erklären die einfachsten Dinge superkompliziert und bringen den Inhalt nicht besonders spannend rüber.

Ich bin sicher nur halb so gut wie mancher Mathematik- oder Physik-Professor, kann jedoch die Begeisterung dafür sehr gut weitergeben – und genau diese Fähigkeit braucht es dringendst als Lehrer!

### 3.: **Mögen dich die Kinder?**

Zunächst stelle den Lehrer vor die Kinder. Diese sollen einen Tag/eine Woche miteinander verbringen und wenn mich die Kinder nach dieser Zeit anstrahlen und sagen „Den finden wir gut, der ist super, der kann uns weiterhelfen, kann der bitte bleiben...“, dann ist das der entscheidende Faktor. Schließlich müssen die Kinder ein Jahr oder noch länger mit dem Lehrer Zeit verbringen und auskommen, nicht ich. Was nutzt es, wenn ich ihn mag, die Kinder ihn aber mies finden? Auch muß es möglich sein, den Lehrer auszutauschen, wenn die ganze Klasse geschlossen der Meinung ist, daß der Lehrer

nicht mehr zu ihnen paßt und sie nichts mehr von ihm lernen wollen.

Es kann doch nicht sein, daß Kinder in dieser wichtigen Phase ihres Lebens keine Entscheidungsgewalt besitzen. Schließlich ist die Schule einzig und allein für unsere Kinder da und nicht für den Staat, Lehrer oder sonstige Interessenverbände. Zumindest wird es in Zukunft so sein!

#### 4.: Bist du für deinen Bereich mit Lerntechniken vertraut?

Dieser Punkt ist eigentlich optional, da wir nichts vorschreiben wollen und man es ja jederzeit nachholen kann. Aber natürlich ist es für beide Seiten von Vorteil.

Du siehst es – wir haben schon einiges an Arbeit in das Projekt investiert und wir sind noch lange nicht am Ende. Aber wenn du ein bestehendes Projekt verbessern willst, einer normalen Schule etwas mehr Schwung verleihen

oder gleich selbst ein wunderbares Projekt erschaffen möchtest, hast du jetzt einige Werkzeuge an der Hand, um etwas großartiges in der Welt zu bewegen. Wenn dich das Thema innerlich berührt, dann lies den folgenden Absatz am besten zweimal... :)

Was kannst du für die Veränderung tun?

Fang bei dir an! Jede noch so kleine Veränderung bewirkt etwas! Bring nur einem einzigen Kind bei, wie man anders das 1 mal 1 lernen kann oder sich leichter bildhaft Vokabeln merkt – oder was auch immer du möchtest. Dieses eine Kind zeigt es am nächsten Tag höchstwahrscheinlich einem Mitschüler oder wird es später mal seinen eigenen Kindern genauso beibringen.

Sei ein Vorbild! Versuche selbst gerne zu lernen und erfreue dich am Leben. Lebe vor, was du dir für die Welt wünschst, hilf Kindern in deiner Umgebung, baue eine bessere Schule, hilf einer

Lerngruppe in deiner Umgebung, vielleicht unterstützt du Kinderprojekte in deinem Umfeld oder erfindest eine lustige Geschichte und machst damit langweiligen Lernstoff einfacher und interessanter. Egal ob du Zeit, Geld oder sonstiges spendest, alles hilft!

Jedes Tun hat eine Auswirkung auf dich und deine Mitmenschen. Wir sind nicht einsam und schwach. Jeder Mensch ist ein schöpferisches Wesen! Laß dir niemals etwas anderes einreden! Sei ein Erschaffer! Auf in eine wunderschöne neue Welt

Herzlichst,  
Ricardo von WissenSchafft Freiheit

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
verein@wissenschafftfreiheit.com  
www.wissenschafftfreiheit.com



## Wer sät, glaubt an die Zukunft in Fülle.

### Der greenyGARDEN MASTER

- 3-6 mal schnelleres Wachstum
- bis zu 40x größere Nährstoffdichte
- spart 95% Wasser
- ersetzt 60 m<sup>2</sup> Ackerfläche
- Anbau & Ernte ganzjährig
- 200-250 kg Gemüse und Obst
- liefert hexagonales & zellverfügbares Trinkwasser
- reinigt die Luft im Wohnraum



**Kontakt:**

Tobias Melle | 00491711445675

Tobias@MisterGreeny.de | www.MisterGreeny.de



# Das Projekt Waldgartendorf

Ein Rezept zur Wiederherstellung von universellem Gleichklang mit der Schöpfung

Am Triesch in Nord-Ost-Hessen entsteht seit einiger Zeit ein Waldgarten als Experimentier- und Forschungsgelände für Permakultur und lebende Architektur. Manch einer sieht dieses Gelände auch als eine Art Prototyp für einen Familienlandsitz. Konstantin Kirsch leitet dieses Projekt schon seit 1993.

Das Leitbild der Trennung funktioniert nicht mehr; immer mehr Menschen fühlen die Sinnlosigkeit solcher Leitbilder. Unbegrenztes Wachstum – und das auf einem begrenzten Planeten? Mit noch mehr Gewalt die allerletzten Reserven aus der Erdkruste sprengen, für noch mehr „Erfolg“, noch mehr „Profit“? Was will man machen mit all seinem Geld, wenn es keinen Planeten mehr gibt, auf dem man es ausgeben könnte?

Eigenen „Gewinn“ auf Kosten „anderer“ gibt es nur in der Vorstellung der Trennung, die zur Selbstzerstörung führt. Viele sind schon krank und lernen durch Schmerz.

Doch das Bewußtsein erweitert sich. Wer einen anderen verletzt, schadet schließlich auch sich selbst.

Das alte Leitbild wurde zum Leid-Bild. Wie kann es weiter gehen? Für ein sinnvolles Leben brauchen wir also eine komplett andere Weltanschauung als bisher! Es ist Zeit für ein Leitbild mit Sinn, ein Sinn-Bild!

Und damit beschäftigt sich seit vielen Jahren der Pionier Konstantin Kirsch. Er hat sein Leben den Themen Permakultur, Naturbauten, Familienlandsitze, Nachhaltigkeit und Persönlichkeitsentwicklung verschrieben. Das Projekt Waldgartendorf ist das Resultat vieler Impulse, die er im Laufe der Jahre



verinnerlicht hat. Wie Familien künftig in regionalen, ökologischen Systemen wohnen und damit eine neue Kultur und Lebensweise aufbauen können, beschreibt er mit umfangreichen Informationen auf seiner Internetseite [www.waldgartendorf.de](http://www.waldgartendorf.de)

Inzwischen gibt es eine wachsende Zahl von Menschen, die von Herzen gerne auf, mit, für und von einem Hektar Land leben wollen. Sie haben den direkt erlebbaren Sinn dieser Art des Lebens erkannt. Einige haben schon damit begonnen. Doch es benötigt Reformen, nicht nur im Denken; statt vorauseilender Unterwürfigkeit gilt es, selbstbewußt und tatkräftig Lösungen zu zeigen, die zum Nachahmen begeistern. Dann spürt jeder tief in sich die Naturgesetze, die Ethik, die Moral, die Wahrheit, die Freiheit und die positiven Perspektiven des Menschseins. Aus diesem inneren Wandel wird sich eine neue äußere

Form entwickeln, wie wir gemeinschaftliche Belange organisieren.

Hilfreich sind Mut und die Nutzung gesetzlicher Freiräume innerhalb des alten Systems; schließlich sind Kunst, Wissenschaft, Forschung und Lehre frei!

Der Waldgarten am Triesch

In Waldhessen wächst unser Beitrag für die neue Zivilisation. Unser Waldgarten ist ein Forschungsprojekt für Naturbauten, Permakultur und Familienlandsitze. Durch bewußte Planung und intuitive Gestaltung entsteht ein produktives und stabiles Ökosystem. Hier erproben wir das harmonische Leben mit der Natur. Anregungen aus den Anastasia-Büchern führen zu neuen Experimenten und neuen Erfahrungen. Die Besonderheit sind wachsende Häuser aus lebenden Bäumen. An diversen Prototypen wird erforscht, inwieweit sich die Vision eines gewachsenen Hauses realisieren läßt. Leben im Baum, geborgen und geschützt. Die Natur als Freund und Mutter Erde erlebbar. Wir bieten Projekt-Führungen, Vorträge und über unseren Webshop Anastasia-Bücher, Zedernüsse und vieles mehr.

---

AUTOREN: Pedro Kraft,  
Konstantin Kirsch

## Weitere Informationen & Kontakt:

Projekt Waldgartendorf e.V.  
vertreten durch: Konstantin Kirsch  
Schulstraße 1  
36214 Nentershausen-Bauhaus  
Tel.: 06627 915310

[www.waldgartendorf.de](http://www.waldgartendorf.de)  
[www.naturbauten.org](http://www.naturbauten.org)

# Frieden und glückliche Beziehungen durch Regulation des Nervensystems

## Ehrliches Mitteilen nach Gopal

### Traumatisiert? Ich doch nicht...

Wir alle sind, so sagt es auch der Traumatherapeut Gopal Norbert Klein, eine entwicklungs-traumatisierte Gesellschaft. In der frühesten Kindheit entstanden Bindungs- und Entwicklungs-traumata bei jedem Einzelnen von uns. Dem Zugrunde liegt eine Dysregulation des autonomen Nervensystems. Wir haben in der Kindheit erfahren, daß Nähe Gefahr bedeutet. In diesem Muster leben wir jetzt als Erwachsene immer noch. Wir leben sozusagen den fehlenden Kontakt und die fehlende Sicherheit im Beisammensein mit anderen. Und genau darum geht es. Dies aufzulösen und neue Erfahrungen zu machen. Nämlich, daß Kontakt Sicherheit und Geborgenheit bedeutet. Es beginnt mit der Aktivierung des Vagusnervs, dem ventralen Zweig des Parasympathikus, welcher zuständig für Entspannung, Regulation, Wohlgefühl ist. Unser Nervensystem kommt so in Regulation.

Ein ganz einfacher Weg dazu ist das „Ehrliche Mitteilen“, auch „EM“ genannt, welches Gopal Norbert Klein als „Konzept“ empfangen hat und nun

immer weiter in unserer Gesellschaft Verbreitung, Anwendung und Anerkennung findet. Demnach gibt es zwei einfache Möglichkeiten, wie man einen Weg geht:

1. Auf etwas zu (weil es mir gut tut)
2. Von etwas weg (weil es mir schadet)

So können sich die beiden in der Kindheit ausgeprägten Typen entweder in den Verschmelzungstyp (der auf etwas zu geht, nach außen gerichtet ist, sich selbst und seine Bedürfnisse aufgegeben und vergessen hat) und den Autonomietyp (der vor etwas flüchtet, in sich gekehrt und auf sich und seine Bedürfnisse bezogen ist und den Rest der Welt aufgegeben hat) einteilen.

Gopal Norbert Klein beschreibt in seinem Buch „Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung“ sowie in seinen zahlreichen YouTube-Beiträgen die beiden Typen (Autonomie und Verschmelzung) sehr genau und natürlich das Setting „Ehrliches Mitteilen“. Dazu gibt es auch ein 10-seitiges Merkblatt, welches alles Wesentliche zum Praktizie-

ren des EM beschreibt. Dieses findet man direkt auf der Internetseite [www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net).

Es ist im Grunde ganz einfach; du teilst deinem Gegenüber mit, was gerade an Körperempfindungen da ist („Ich spüre in meinem Bauch...“), deine Gefühle („Ich fühle...“) und Gedanken („Mein Kopf denkt gerade, daß...“).

Besonders am Anfang solltest du dich einfach komplett an die Vorgaben von Gopal halten. So steht deiner Transformation nichts mehr im Wege. Manchmal schleicht sich allerdings der Verstand gerne ein. Doch das können wir auch ganz einfach und im Sinne des Ehrlichen Mitteilens mitteilen: „Mein Kopf denkt, daß mich mein Verstand austricksen will.“ oder „Mein Kopf denkt, daß mich das alles gerade überfordert.“

Doch nun möchte ich gerne mit euch teilen, wie das Ehrliche Mitteilen in mein Leben getreten ist.

Ich heiße Karolin und bin im November 1987 im Thüringer Wald

geboren worden. Im Juni 2018 habe ich das System verlassen und bin auf Weltreise gegangen mit dem Ziel, zu finden, was mir einst verloren gegangen ist. Am Ende habe ich die Erkenntnis gewonnen, daß ich in Wahrheit nie etwas verloren habe. Ich hatte es nur vergessen. Ich hatte vergessen, was mich erfüllt, was ich brauche und wie ich es mitteilen kann. So einfach war das.

Im Juli 2019 lernte ich Fabian kennen. Er ist der Mann meiner Träume und damals manchmal noch meiner Alpträume. Ich war mir zwar schon damals bewußt, daß jenes, was mir im Außen begegnet, immer nur ein Abbild dessen ist, was in mir ist. Doch die Lösung, also wie ich mich „ändern“ konnte, damit ich endlich im Frieden mit mir war, hatte und kannte ich nicht. Diese trat dann erst im Frühjahr 2022 in mein Leben – mit dem Namen Gopal Norbert Klein und seinem Ehrlichen Mitteilen.

Nun kurz zurück zu meiner Geschichte mit Fabian. Ich lernte ihn auf Teneriffa im Juli 2019 kennen. Meine Liebe offenbarte ich ihm in der Nacht auf den 11. August 2019. Am 11. August fuhr er dann mittags geplant mit der Fähre nach Gran Canaria. Und von dort flog er 3 Wochen später, ebenfalls geplant, zurück nach Deutschland.

Ich beschloß am 9. September 2019, mich meines Handys zu entledigen und wanderte wieder an meinen Austeigerstrand auf Teneriffa, an dem ich bereits einige Monate vorher, für knapp 5 Monate, lebte. In der Zeit vom 9. September 2019 bis Januar 2020 schrieb ich Fabian zweimal kurz, daß es mir gut geht und ich noch auf Teneriffa bin. Er wollte mich wieder sehen und so setzte er alles daran, mich wieder zu finden. Und schließlich fand er mich im Februar 2020 wieder und kam für eine Nacht zu mir. Damals lebte ich wieder mit einer Freundin in einer Villa auf Teneriffa. Dann verschwand er nochmal für zwei Wochen – und kehrte schließlich

mit einem Freund im Schlepptau zurück in die Villa. Dann änderte sich alles. Aus anfänglicher Liebe und Freude wurde ausgelebte Wut, Igno-

## ICH SEHE DEN MENSCHEN, DER MIR GEGENÜBERSITZT, UMRINGT VON LICHT.

ranz und Traurigkeit. Keine Angst, geschlagen haben wir uns nicht. Zumindest nicht offensichtlich und körperlich.

Im Laufe der Zeit und der Jahre pendelte alles immer mal von einem zum anderen (Extrem). Mal lebten wir die Trennung, mal die Verbindung, mal distanzierten wir uns, mal suchten wir verzweifelt, mal hoffnungsvoll, die Nähe und Liebe des anderen. Doch etwas blieb immer: Zweifel, Mißtrauen – und die Hoffnung.

Jetzt und heute lebe ich mit der Basis des Ehrlichen Mitteilens. Aus traumatherapeutischer Sicht lebe ich nun überwiegend mit einem regulierten Nervensystem. Und da bekanntlich Gleiches Gleiches anzieht, hat sich mein Leben im Oktober 2022 nochmal weiter zum Positiven hin transformiert: Ich habe meinen „Wunsch“-Partner tatsächlich über das Ehrliche Mitteilen kennen gelernt – bei einer EM-Singleparty.

Und jetzt heilen wir gemeinsam. Es ist ein wunderschönes Gefühl und gibt mir solche Sicherheit und Kraft, einen Mann an meiner Seite zu haben, der ebenso wie ich an der wahren Heilung interessiert ist und an sich arbeitet. Und zwar in einfachster Form über das Ehrliche Mitteilen.

Es ist unbeschreiblich, was ich in mir erlebe, in seiner Gegenwart und auch in seiner physischen Abwesenheit, wenn die Gewißheit da ist; da ist jemand, dem ich mich wirklich ehrlich mitteilen kann.

Mein Kopf denkt, daß ich es eigentlich gar nicht mit Worten beschreiben kann und möchte. Die Essenz dessen, was ich mitteilen möchte und was ich denke, und was auch den Sinn trifft, ist: ich bin glücklich!

Was ich beim Praktizieren des Ehrlichen Mitteilens erfahre, ist einfach schön. Als ich Kind war, und auch manchmal als Erwachsene, hatte ich ähnliche „Zustände“. Meine Hände, ja mein ganzer Körper, fühlt sich riesig an. Und er fühlt sich so leicht an, als ob ich schwebe. Ich sehe den Menschen, der mir gegenüber sitzt, umringt von Licht. Er ist so nah und doch auch entfernt von mir. Das ist ein Gefühl von Verbunden sein und dabei komplett frei und losgelöst vom anderen.

Mein Kopf denkt, daß ich „EM-süchtig“ bin. Und das bin ich auch. Denn alles, was dabei aus biologischer Sicht passiert, ähnelt den Zuständen, die jemand auf Kokain und Heroin gleichzeitig hat. Weil nämlich genau dieselben Hormone ausgeschüttet werden. Nur hat das Ganze beim Ehrlichen Mitteilen einige Vorteile gegenüber Drogen; alles wird ganz von allein in meinem Körper ausgeschüttet. Ich bin nicht abhängig von einer Substanz, sondern von zwischenmenschlichen Kontakten. Und das ist schließlich fest in unserer Biologie verankert, normal und gesund. Zumindest, wenn ich ein reguliertes Nervensystem habe und für eine Verbindung nicht an den Menschen „herumreißen“ muß.

So sieht mein „Leben mit einem regulierten Nervensystem“ also heute aus. Es ist ein erfülltes Leben. So wie es die Natur für uns vorgesehen hat. Ich hoffe, ich konnte euch damit gute Impulse geben für euren weiteren Weg.

---

AUTORIN: Karolin Schönemann

**Weitere Informationen:**  
[www.lebenssinn-berufung.weebly.com](http://www.lebenssinn-berufung.weebly.com)  
[www.traumaheilung.net](http://www.traumaheilung.net)

# Heimkehr – Loslassen – Wandel

Gastkolumne von Cornelia Schmoock



Die Feiertage liegen hinter uns. Für mich, aber auch für viele andere Menschen war es eine besondere Zeit, eine Zeit der Ruhe und der Rückschau. Das System fällt unaufhörlich weiter auseinander. Es ist ein Prozeß, der durch nichts mehr aufzuhalten ist. Jeder von uns befindet sich irgendwie und auf seine Weise mittendrin.

Zu beobachten ist, daß es eine neue Wahrnehmung dieser Feiertage gibt. Weihnachten ist nun mal ein Fest wie kein anderes, das von Traditionen besetzt ist. So manch einer feiert neuerdings die Wintersonnenwende und wieder andere die Rauhnächte. Für die meisten von uns gehören der traditionelle Weihnachtsbaum, die Kinderbescherung und der Gänsebraten zu den Festtagen. Schön ist, daß für viele Menschen das Zusammensein mit ihren Lieben in den Mittelpunkt gerückt ist. Auch dadurch zeigt sich der Aufwach-

prozeß. Die, die es gar nicht begreifen können, frönen weiter Ihrem Konsumrausch, der uns um Laufe der Jahrzehnte menschlich auseinandergetrieben hat. Wer hat die teuerste Uhr, wer den schönsten Schmuck, wer die meisten Geschenke. Kinder hatten Freude gelernt, weil sie die Fülle materieller Werte gar nicht mehr verarbeiten konnten.

Der Wandel im Bewußtsein zeigt sich auf allen Ebenen

Ich für mich persönlich resümiere, daß die politischen Entgleisungen nicht mehr zu mir hindurchdringen, weil ich es nicht mehr ernst nehmen kann und dadurch nicht mehr wahrnehme.

In meinem Fokus steht mein souveränes Leben und damit die Souveränität unserer Nation. Ich betrachte es mal als Herauswachsen aus den Kinderschuhen hinein in das Erwachsensein.

Es ist eine Art der Heimkehr, eine Heimkehr zu uns selbst. Wir erkennen uns selbst, fühlen die Kraft, die in uns liegt und finden den Weg zur Selbstanahme und zur Selbstliebe wieder. Und das fühlt sich verdammt gut an!

Es ist aber auch eine Heimkehr zu unserem Deutschsein. Wenn wir bewußt nach unseren Wurzeln suchen, uns auf unsere Ahnen besinnen, finden wir automatisch unsere Werte wieder. Nationalität zu leben ist plötzlich kein Schreckgespenst mehr. Wir waren mit Scham besetzt und werden wieder frei, können uns auf unsere Kultur zurückbesinnen, unsere Sprache, die sehr schön ist, wiederbeleben und das Oberflächliche loslassen.

Wenn das Leben in diesem Land wieder lebenswert wird, dann wird es vielleicht auch eine Heimkehr unserer Brüder und Schwestern geben, die Ihr

Heil im Ausland suchten, weil die Bedingungen in der Heimat nicht mehr stimmten.

Ich fühle, daß mit diesem Jahr 2023 genau dieser Prozeß vollendet werden könnte. Der Druck in der Gesellschaft ist immens und nimmt immer weiter zu. Beispielsweise nur noch 39 % der Bevölkerung (lt. Forsa-Umfrage) vertrauen dem Bundestag, der Rückhalt für die Parteien insgesamt liegt bei nur noch 17% – Tendenz weiter fallend!

Die zwischenmenschlichen Beziehungen haben sich durch die Krise stark verändert. Das Erwachen der Menschen findet nicht mit lautem Getöse und Gepolter statt, sondern vollzieht sich mehr im Stillen. Durch fast alle Familien und Freundeskreise fegte ein Sturm der Spaltung und der Neuorientierungen. Es gab Paartrennungen und Ehescheidungen. Narzißmus ist wie nie zuvor erkennbar geworden in den Familien, Freundeskreisen, aber auch am Arbeitsplatz.

Im Gegenzug haben sich durch ihre Gesinnung Menschen gefunden, die sich unter den Umständen der Vergangenheit vor Corona niemals hätten finden

können. Dabei spielen räumliche Entfernungen überhaupt keine Rolle mehr. Es ist vielmehr eine Verbundenheit, die aus dem Herzen kommt und die Zeit und Raum überwindet.

Viele von uns waren in den letzten drei Jahren stark und diese Stärke hat Charaktere reifen lassen.

Andere von uns sind in die Angst gegangen, haben sich blenden und verführen lassen und so Entscheidungen getroffen, die sie heute bereuen. Diesen Menschen müssen wir die Hand reichen und sie mitnehmen. Wir können Ihnen die Tür öffnen, auch wenn jeder für sich allein hindurchgehen muß.

Wieder andere sind dem System in treuem Glauben gefolgt und folgen ihm noch heute. Sie sehen nicht. Jene rauben Kraft und Energie und scheinen den rechten Weg nicht finden zu wollen. Für diese Gruppe könnte es einen harten Aufprall geben, denn auch sie sind Teil der Gemeinschaft. Es ist also auch ein Prozeß des Loslassens und der Neuorientierung im Gange.

Könnte es sein, daß wir auf diesem Wege alle wieder automatisch in eine

Staatsangehörigkeit finden? Daß wir am Ende des Prozesses wieder in einem Deutschland leben dürfen, in dem es sich zu leben lohnt? Wenn wir wieder Bedingungen im eigenen Land schaffen, die jedem von uns, ob alt ob jung, ein menschenwürdiges Dasein ermöglichen und die den hier Geborenen wieder Rechte einräumt und zugesteht, dann könnte doch diese neue Gesellschaft gelingen. Wenn Zugereiste sich nicht mehr rechtlich und finanziell über uns stellen können, werden diese Menschen vielleicht friedlich in Ihre Heimatländer zurückkehren.

Durch die rasante Zuspitzung der politischen Mißstände rückt für mich dieser Traum in eine greifbare Nähe, sehr wohl in dem Bewußtsein, daß noch harte Zeiten, die nötig aber nicht von endloser Dauer sein werden, vor uns liegen könnten.

So sollen und müssen diese Zeiten denn kommen, weil Sie ein Tor in die neue Zukunft öffnen, nach der wir uns alle mehr oder weniger sehnen. Bleiben wir positiv in der Hoffnung und in diesem Vertrauen.

Ihre Cornelia Schmoock

1.: Quelle: Forsa Meinungsforschungsinstitut; Datenbasis: 4003 Befragte (Befragung im Zeitraum 15. bis 22. Dezember 2022), Stand: Januar 2023

## Sie möchten eine Werbeanzeige im WALNUSSblatt schalten?

Mit einer verhältnismäßig kleinen Auflage von 1.000 Exemplaren ist dieses Vereinsprojekt vielleicht nicht gerade die Ideale Werbepattform. Wenn Sie unser Heft schon kennen, stellen Sie fest, daß es nahezu werbefrei ist. Die vorhandene Werbung ist meist äußerst zielgerichtet und wird mit der Motivation, unser Projekt zu unterstützen, geschaltet. Hierfür an dieser Stelle den bisherigen Sponsoren unser herzlichster Dank – Sie tragen maßgeblich dazu bei, daß es das WALNUSSblatt überhaupt erst geben kann! Wer eine Werbung im WALNUSSblatt schaltet, möchte in der Regel die Vernetzung von Menschen, die etwas bewegen und gemeinsam Neues und Sinn stiftendes erschaffen und fördern!

Wenn Sie wissen möchten, wie Sie die Leser des WALNUSSblattes und zusätzlich noch rund 50.000 weitere „echte“ Mitmenschen erreichen können, senden Sie uns eine E-Mail: [redaktion@walnuss-blatt.de](mailto:redaktion@walnuss-blatt.de)

PRAXIS  
FÜR  
PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG



Kerstin Eller-Bellersheim  
Untermarkt 11 | 65589 Hadamar  
Telefon: 0 64 33 - 94 45 08 | Mobil: 0171 - 8 84 09 22  
e-Mail: [info@psychologische-beratung-hadamar.de](mailto:info@psychologische-beratung-hadamar.de)  
[www.psychologische-beratung-hadamar.de](http://www.psychologische-beratung-hadamar.de)

Beate Lambert:

# Die 10jährige Geschichte von „Zeit der Wende“



Vor nunmehr fast 10 Jahren habe ich den Text „Zeit der Wende“ geschrieben. Wirklich angenommen wurde er von den Menschen jedoch erst im Jahr 2020 und das „WALNUSSblatt“ gehörte zu den ersten, die ihn (im Heft Nr. 3, Anm. d. Red.) abdruckten. Daher ist auch diese Geschichte hier sicher gut aufgehoben und ich hoffe, das Lesen all der kleinen Anekdoten am Rande macht euch genau so viel Spaß wie ich beim Schreiben hatte.

Es war im Jahre 2013 als ich gebeten wurde, ein Lied für Edward Snowden zu schreiben, der am Freitag, den 30sten August in Berlin den Whistleblower-Preis verliehen bekam.

Zuerst wollte ich nicht, da dieses Datum genau auf meinen 50sten

Geburtstag fiel. Aber dann sagte eine Freundin am Telefon: „Typisch Frau! Die kocht lieber Kaffee für ihre Geburtstagsgäste und läßt sich so eine Chance entgehen.“ Das konnte ich natürlich nicht auf mir sitzen lassen und so sagte ich zu und schrieb neben dem Lied „Blow the Whistle“ noch einen Text auf

die bekannte Melodie der Europahymne, da es immer am kraftvollsten ist, nicht nur für das Publikum zu singen, sondern auch mit ihm.

Das war die Geburtsstunde von „Zeit der Wende“ und der Text lautete folgendermaßen:

Ode an die Freude

Beate Lambert / **Friedrich Schiller**

Freiheit allen, die es wagen  
Mit dem Herzen klar zu sehn  
Allen, die die Wahrheit sagen  
Und dafür aufs Ganze gehen.  
Denen, die ihr Leben riskieren  
Für Toleranz und Menschlichkeit  
Wollen wir heut applaudieren  
Für ihre Entschiedenheit.

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

**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.

Folg der Sehnsucht stets und wander  
Auf dem Weg, den sie dir weist.  
Liebevoll miteinander  
Ist der Menschheit wahrer Geist.  
Taube Ohren für die Spötter  
Mit ihrer Sucht nach Macht und Geld  
Wir sind uns're eignen Götter  
Schöpfer einer neuen Welt.

Stimm mit ein in unser Singen  
Voller Jubel und Vertrauen  
Dann wird es uns leicht gelingen  
Hand in Hand nach vorn zu schau'n  
Alle Schläfer zu erwecken  
Aus ihrer Ahnungslosigkeit  
Dass sie wieder neu entdecken  
Freude und Gemeinsamkeit.

**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.

Alles lief bestens. Die 350 geladenen Gäste – hauptsächlich Ärzte und Juristen – sangen schon bei „Blow the Whistle“ ganz gut mit und ich freute mich auf den krönenden Abschluß, die Ode an die Freude. Im Anschluß daran, wollte ich dann noch auf meine Homepage hinweisen und die Möglichkeit, sich an einer Crowd-Funding-Aktion zu beteiligen, so daß ich die beiden Lieder auch aufnehmen und der Menschheit zur Verfügung stellen könnte. Leider öffnete bei der vorletzten Strophe ein Catering-Lehrling etwas zu früh die seitlichen Türen, die den Blick auf das dort angerichtete Buffet frei gaben. Und plötzlich entstand ein Riesentumult im Saal. Alle waren nach der dreistündigen Veranstaltung hungrig und durstig und nun wollte jeder der erste sein. Keine Zeit, den ergreifenden Moment von „Freude, Freude treibt die Räder“ noch zu erleben – jetzt war „Hunger, Hunger“ angesagt und nur ein verschwindend kleiner Rest dieses hochgebildeten Publikums hatte den Anstand, das Lied mit mir zu Ende zu singen. Zum Dank habe ich sie nicht mit weiteren Ansagen belästigt und so wurde der Traum von der Crowd-Funding-Aktion begraben.

Am darauffolgenden Samstag feierte ich dann mit meinen Geburtstagsgästen in Marburg und auch dort sang ich die beiden Lieder vor. Mein Freund und Kollege Rolf Zuckowski, der für mich „Wie schön, daß du geboren bist“ gesungen hatte, kam im Anschluß daran zu mir.

„Das ist ein toller Text! Den mußt du unbedingt gleich bei der GEMA anmelden. Aber auf keinen Fall unter „Ode an die Freude“, dann wird nie irgendwas bei dir ankommen. Du brauchst einen anderen Titel dafür.“ Diesen Tip von einem absoluten Medienprofi nahm ich mir natürlich zu Herzen und überlegte in den darauffolgenden Tagen wie das Lied heißen könnte. Irgendwo in der zweiten Strophe hatte es geheißen „dieses ist die

Zeit der Wende“ und ich meldete „Zeit der Wende“ bei der GEMA an. Da schlummerte das Lied dann – wie viele andere wunderbare Lieder – ein paar Jahre vor sich hin. Genau genommen bis 2020.

Dieses Jahr brachte uns das Corona-Virus und die damit einhergehenden Maßnahmen zur Kontaktbeschränkung. Obwohl 100 % meiner Einnahmen als frei schaffende Künstlerin von jetzt auf gleich weg fielen, war ich erst einmal wie euphorisiert. Die Regierung konnte einfach so bestimmen, daß

UNSERE STIMMEN  
ÜBERWINDEN  
DEN ABSTAND!

nicht mehr geflogen wird – was für ein Erfolg für den Klimaschutz! Menschen, die sonst immer nur konsumiert hatten, gingen zum ersten Mal in ihrem Leben spazieren und lernten die Natur zu genießen. Wie freundlich grüßten sich alle, wenn man sich draußen begegnete und in einem kleinen Bogen umeinander herum ging. Die Straßen waren angenehm leer. Ich genoß die plötzliche Stille und hielt es tatsächlich für möglich, daß die bis dato gedankenlosen Autofahrer ein anderes Verhältnis zur Mobilität bekämen. Und das Allerschönste: das gemeinsame Singen, für das ich mich mein Leben lang eingesetzt hatte, wurde endlich als angstmindernd, Freude schaffend und verbindend wahrgenommen. Unvergessen, wie die Italiener auf ihre Balkons hinaus traten und sogar Polizisten mit Gitarre den Gesang von der Straße aus begleiteten. Unsere Stimmen überwinden den Abstand! Wir begegnen uns, tragen und stützen uns gegenseitig im gemeinsamen Gesang!

Diese heimliche Freude muß auch andere Musikschaffende geleitet haben als dazu aufgerufen wurde, am 22. März 2020 um 18 Uhr überall die Ode an die Freude zu spielen. Was für eine tolle Idee!

Aber was ist mit all den Menschen, die kein Instrument spielen, aber eine Stimme haben?

Ich kramte meinen alten Zeit-der-Wende-Text hervor, um ihn so umzuschreiben, daß er zu der neuen Situation paßt und es allen Menschen ermöglicht, sich an dem Flashmob zu beteiligen. So entstand das Lied vom „Wir-us“

Das Wir-us

Beate Lambert / **Friedrich Schiller**

Dieses ist die Zeit der Wende  
Nun zählt Klarheit, Kraft und Mut  
Viele Herzen, viele Hände  
Voller Sanftheit und voll Glut.  
Deutsch heißt's wir und englisch „us“  
Und wenn man das in einem singt.  
Dann entsteht das Wunder-Wirus,  
Was uns wirklich weiter bringt.

Denn es konnte uns verbinden  
Voll Humor und Freundlichkeit.  
Konnte endlich überwinden  
Rennen, Raffen, Gier und Neid.  
Langsam drehn die  
Wirtschaftsmühlen  
Eine Pause für die Welt.  
Zeit für dich im Herz zu fühlen,  
Was im Leben wirklich zählt.

Das Bewußtsein ist gestiegen  
Und dies ist die neue Zeit  
Nun geht es nicht mehr ums Siegen  
Sondern um Verbundenheit.  
Und den Alltag so zu verändern,  
Daß unsre Seele heilen kann.  
Seit an Seit in allen Ländern  
Fangen wir den Umschwung an.

Sing mit uns von den Balkonen  
Weil das Glück und Freude schafft!  
Über Grenzen und Nationen  
Stärkt das Wir die Lebenskraft.  
Alle Tiere, Menschen und Pflanzen  
Mögen wachsen und gedeihn.  
Wir sind Teil vom großen Ganzen  
Und bereit, dabei zu sein.

**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.

Der Flashmob war ein voller Erfolg und ich bekam viele berührende Zuschriften: von dem Berliner Balkon, auf dem ein paar mutige Singwillige erst zaghaft und dann immer sicherer das Lied sangen. Und von ihrem großen Erstaunen, als nach Beendigung ihres Vortrages ein dicker Applaus erscholl, ohne daß sie im Häuserdschungel wirklich andere Menschen gesehen hatten. Oder von dem bayerischen 100-Seele-Bergdorf, wo sich Menschen aller Generationen getroffen hatten, um das Lied gemeinsam ins Tal zu singen und der großen Berührtheit, die das bei allen hervorgehoben hatte.

An vielen Orten entstand der Wunsch, von nun an jeden Sonntag um 18 Uhr gemeinsam zu singen. Auch meine Kolleginnen und Kollegen aus der Zunft der Kinderliedermacher hatten Lust, diese Idee zu verbreiten, so daß wir beschlossen, zusammen eine Aufnahme zu machen, die am 11. April 2020 ins Netz gestellt wurde.

[WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=ZR4EPS\\_SHQM](https://www.youtube.com/watch?v=ZR4EPS_SHQM) (ODER SUCHE NACH: „DAS WIR-US - FREUDE SCHÖNER GÖTTERFUNKEN/ODE AN DIE FREUDE...“)



Da ich sowieso keine Auftritte mehr hatte, wurde es für mich zur Gewohnheit, jeden Sonntag um 18 Uhr mit der Gitarre meine wenig befahrene Straße mit den alten Fachwerkhäusern zu betreten. Anfangs öffneten die

Menschen ihre Fenster, um zu sehen, was da los sei, an den darauffolgenden Sonntagen warteten sie bereits und hatten die Liedzettel in der Hand. Es sprach sich herum und immer mehr Menschen kamen sonntags in die Straße. Und immer mehr Musiker, die sonst nirgends spielen durften und einfach nur Lust hatten, sich selbst und anderen eine Freude zu machen. Jeder wußte, daß man sich mit Abstand im Freien nicht infiziert und gemeinsames Singen das Immunsystem stärkt. Trotzdem hatte ich manchmal Angst, daß unsere „Versammlung“ von der Polizei aufgelöst werden könnte, was Gott sei Dank nicht passiert ist.

Dann änderte sich die Stimmung langsam. Fassungslos wurde mir klar, daß das vermeintliche „Wir-us“ uns nicht verbindet, sondern auf vorher nie da gewesene Weise spaltet. Daß nicht Freude erzeugt wurde, sondern Angst. Daß wir uns nicht nur nicht mehr begegneten und uns nicht mehr

umarmten, sondern daß wir uns auch nicht mehr zuhörten.

Zwischentöne? Graustufen? Legitime verschiedene Meinungen? Das Einnehmen unterschiedlicher Per-

spektiven, Diskussionen und Voneinander-Lernen? Gab es so gut wie nicht mehr. Bist du Impfgegner oder Impfbefürworter? Gesundheitsapostel oder Covidiot? Solidarisch oder unsolidarisch? Schublade auf, Etikett drauf, Mensch rein, Schublade zu. Und je nachdem, ob er unserer Meinung war oder nicht, wurde dieser Mensch gleich noch aus unserem Herzen verbannt. Von wegen Humor und Freundlichkeit – dieser Text hatte sich einfach überlebt und war mir fast peinlich angesichts der unglaublichen Resignation, Verstortheit und Feindschaft, die sich in unserem Land ausbreiteten.

Und das gemeinsame Singen, von dem ich gedacht hatte, daß es uns in diesen Zeiten verbinden könne, wurde nun absolut verteuftelt.

Wenn mir jemand vor ein paar Jahren erzählt hätte, daß es von oben herab verboten werden könnte, daß Kinder im Kindergarten miteinander singen, hätte ich ihm einen Vogel gezeigt. Und nun war dieser Wahnsinn Wirklichkeit. Ich stand vor dem Scherbenhaufen meines 30jährigen Einsatzes für das gemeinsame Singen und nahm mir „Zeit der Wende“ nochmal vor. Das Schwärmen vom „Wundervirus“ mußte raus, das Schillerzitat: „Groll und Rache sei vergessen, unserm Todfeind sei verzieh'n“ wieder rein. Ebenfalls die Kinder, die Frauen und unsere Herzkraft, die wir gerade dringender brauchen als je zuvor. Der Originaltext „Zeit der Wende“ war geboren.

Zeit der Wende

Beate Lambert / **Friedrich Schiller**

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 Vertrauen  
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.  
Laß' sie los die alten 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  
Uns und unsre Welt zu wandeln  
Dann wird endlich alles gut.

Wir sangen inzwischen draußen  
auf den Wiesen und Plätzen und ernten  
so viel glückliches Strahlen, freudige  
Erleichterung und spontanes  
Mitmachen, daß wir das den begegnungshungrigen  
Menschen einfach geben wollten. „Zeit der Wende“ war  
immer mit dabei und rührte die Menschen nicht  
selten zu Tränen. Sie begannen nach dem Text zu fragen  
und ihn weiterzuleiten. Plötzlich tauchte er im Internet auf,  
oft mit dem erstaunten Zusatz, wie visionär Schiller doch  
gewesen sei. Dieses Gedicht klinge doch wirklich so, als sei es  
für die heutige Zeit geschrieben worden. Ist es ja auch. Zumindest fast, wenn

man bedenkt, daß der Hauptteil im Jahr 2013 entstanden ist. Ich bekam nun jeden Tag Mails von Menschen, die den Text veröffentlichen, abdrucken oder vertonen wollten. Mails von Menschen, die wissen wollten, ob der Text tatsächlich nicht von Schiller sei oder sich einfach nur bedanken wollten. Das trug mich mit durch eine für alle Musiker und Musikerinnen sehr schwierige Zeit. Dafür danke ich euch von ganzem Herzen! Natürlich hätte ich ihn auch gern selbst aufgenommen. Das „Original“ zum gemeinsamen Singen auf die berühmte Beethoven-Melodie. Aber ich bin niemand, der am Computer etwas zusammenbastelt. Ich bin schon immer mit echten Musikern in ein echtes Studio gegangen, um dort echte Musik zu produzieren, die die Menschen berührt. Aber das kostet sein Geld.

Daher gibt es jetzt eine Crowd-Funding Aktion, so daß du, wenn du möchtest, mit dazu beitragen kannst, daß dieser wunderbar inspirierende Text weiter seinen Weg in die Welt findet. Mein Traum ist es, ein ganzes Album für euch aufzunehmen mit berührenden, singbaren Liedern für die Zeit der Wende. Dazu soll natürlich auch ein Liederbuch gehören, damit alle, die Lust darauf haben, auch selbst die stärkende und verbindende Kraft des gemeinsamen Singens erfahren können.

Ich bitte dich um deine Unterstützung. Auf meiner Internetseite [www.beatelambert.de](http://www.beatelambert.de) findest du den Link zum Crowdfunding. Nimm dir jetzt 10 Minuten, daß es nicht in Vergessenheit gerät. Mit deiner „Wende-Spende“ erfreust du unzählige Menschen und trägst damit zu der zuversichtlicheren, friedlicheren und menschlicheren Gesellschaft bei, nach der wir uns alle sehnen und deren Zeit jetzt gekommen ist.

„Unsere Herzkraft heilt die Welt“ –  
und ich danke dir von ganzem Herzen!

---

AUTORIN: Beate Lambert

**Weitere Informationen & Kontakt:**  
[www.beatelambert.de](http://www.beatelambert.de)

# Das unsichtbare Geschenk

Du kannst es nicht sehen, du kannst es nicht anfassen, es ist nur einen Augenblick da, ist wie das Leben und heilt jeden Augenblick im Leben.

Was ist das?

Als ich gestern einen Neujahrsspaziergang durch den Wald machte und mich auf ein etwas feuchtes, vom Morgentau morsches Bänkchen an der sonnenhellen Lichtung setzte, gesellte sich eine alte Dame zu mir. Sie entschuldigte sich, daß sie sich mit zu mir auf die Bank setzen muß, weil sie sich so erschöpft fühlt, eine Pause braucht, weil sie sich wohl etwas übernommen hätte.

Eine Weile telefonierte sie mit ihrer Freundin, die sie schon, wie Sie mir nachher berichtete, 50 Jahre kennt und die seit einigen Jahren im Altenheim lebt.

Daß sie dort nicht glücklich sei, und die Betreuung als „Abzocke“ empfindet, an die sie sich, dank ihrer Erziehung, widerspruchslos anpaßt. „Ein Altenheim muß man meiden, wie der Teufel das Weihwasser“, bemerkt die alte Dame auf der Bank.

Schon bald darauf setzt sie ihre Wanderung fort und verabschiedet sich mit den Worten: „Sport hilft, damit man nicht ins Altenheim muß“. Ich bleibe noch lange auf der Sonnenbank sitzen.

Es war um die Jahrtausendwende, in meinem Studium, als ich über meine Vorfahren und die Generation derer intensiv nachdachte, die Kriege erlebten, und mit denen ich die nächsten zwei Jahrzehnte in vielen Altenheimen der Stadt musiktherapeutisch arbeiten sollte.

Kriege hinterlassen Spuren, die die seelische Unversehrtheit der Kinder



von damals, und heute Hochbetagten, negativ beeinflussen. Sie bewirken schwere Traumata, die körperliche Krankheiten zur Folge haben können, wenn die Ereignisse verdrängt, bagatellisiert oder ins Vergessen verschoben werden.

Der Psychiater und Psychoanalytiker Prof. Dr. med. Hartmut Radebold, Jahrgang 1935, mit Lehrstuhl für Klinische Psychologie der Universität Kassel und Leiter des Lehrinstituts für Alterspsychiatrie in Kassel, war es, der über 60 Jahre nach Ende des 2. Weltkrieges ein verdrängtes, kollektives deutsches Thema, das der Traumatisierung der Deutschen in zwei Weltkriegen, erforscht und ins gesellschaftliche Bewußtsein zurückholte.

Er war selbst Betroffener, Sohn eines Kriegsheimkehrers des Ersten Weltkrieges und Kriegskind im Zweiten Weltkrieg. Im Jahr 2021 ist Hartmut Radebold gestorben. Ich erlebte

ihn noch persönlich in seinen Fachvorträgen und war ergriffen und betroffen, wenn er z. B. von der Angst sprach, die ihn immer wieder überfiel, wenn Sirenen heulten oder Flugzeuge tief flogen.

In seinen Seminaren und Vorträgen sensibilisierte er seine Zuhörerschaft, vor allem Ärzte, Pflegekräfte und Therapeuten für die „historische Sicht“ auf die Klienten, und ermutigte vor allem zur musiktherapeutischen Arbeit, die er als Königsweg unter den Therapieverfahren, auch aus Selbsterfahrung, empfahl.

Zur gleichen Zeit, um die Jahrtausendwende, wurde das Sozialdienstpersonal in Altenheimen abgebaut, Musiktherapiestellen wurden nicht mehr neu besetzt, Räume für sozialtherapeutische, beratende oder kreative Angebote wurden abgeschafft und in Bewohnerzimmer umgebaut. Denn je mehr Bewohner, desto mehr „Abzocke“

ist möglich. „Unsichtbare Geschenke“ wie Musik als therapeutische Anwendung wurden Luxus, den sich nur noch wenige Altenheime leisteten.

Genau zu dieser Zeit begann ich meine Berufslaufbahn als freie selbstständige Musiktherapeutin. Ich arbeitete jeden Tag in einer anderen Einrichtung und versuchte, etwas von dem alten Glanz der Musiktherapie mit Festanstellung über die Zeit zu retten, was Jahr für Jahr schwerer wurde und mit Beginn der Pandemie zur Therapie nach dem „Gießkannenprinzip“ mutierte. In zu großen Gruppen mit ungeeigneten Räumen wurde ein in die Tiefe gehendes, individuelles therapeutisches Arbeiten verunmöglicht und von den Trägern der Einrichtungen nicht mehr als finanzierungswürdig erachtet.

Das Dilemma bestand und besteht immer noch darin, daß therapeutische Begleitung auf Rezept über die Krankenkasse nur die drei klassischen Therapieverfahren (Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Gesprächstherapie oder Verhaltenstherapie) beinhaltet, die für demenziell Erkrankte, Hochbetagte oder Menschen, die der Sprache nicht mehr mächtig sind, ungeeignet sind.

Mit Prof. Hartmut Radebold als Rückenstärkung konnte ich mehr als 20 Jahre für die Musiktherapie in Altenheimen eine Lanze brechen und damit die Verarbeitung ungeheilter Augenblicke des Lebens, der Kriegs- und Nachkriegszeit, unterstützen.

Ein Kriegstrauma kann bis ins hohe Alter behandelt und gemildert werden. Kriegstraumafolgestörungen sind heute wieder eine in Deutschland anerkannte medizinische Diagnose.

Das war nicht immer so.

Nach dem Zweiten Weltkrieg wurde den Kriegskindern abgesprochen, daß sie gesundheitliche Schäden durch den Krieg erlitten hätten. 1954 wurden die damaligen Forschungen über Kriegstraumatisierung mit 1.100 betroffenen Kindern als Probanden eingestellt. Bis zum Jahre 2000 galt auf

Grund dieser Forschungen die anerkannte medizinische Lehrmeinung: Kinder sind in der Lage, folgenlos Extrembelastungen eines Krieges zu überstehen!

Betroffenen wurde also eingeredet, daß Kriegseinwirkungen nicht schaden, was zur Folge hatte, daß sie es selbst glaubten. Alle 1.100 Probanden, so das Ergebnis der Forschungen, hätten sich also gesund entwickelt.

In die damalige Studie nicht mit eingeschlossen waren Probanden, die in Heimen und Psychiatrien untergebracht wurden. Das waren, laut Prof. Radebolds Recherche, 600.000 bis 800.000 Kinder. Er nahm an, daß dort die am schwersten traumatisierten Kinder der Kriegsgeneration untergebracht waren, denen ebenfalls eingeredet wurde, daß Krieg einem Kind nicht schadet.

Diese wahrscheinlich am schwersten traumatisierten Kinder kamen also gar nicht in den Fokus der Betrachtung der frühen Forschung. Das führte damals zu dem Ergebnis der hundertprozentigen Schadlosigkeit von Kriegseinwirkungen auf ein Kind. Damit verschwand das Thema aus der Wissenschaft und aus dem öffentlichen Interesse in den Bereich des Unausgesprochenen – bis zum Jahr 2000!

Als Hartmut Radebold 2001 die Wiederaufnahme der Kriegskinderforschung forderte, stieß er auf massive Abwehr. Einerseits, weil man aus Selbstbetroffenheit den Prozeß der Verarbeitung fürchtete, andererseits, weil die EU es abwehrte, Forschungsgelder bereitzustellen. Die Begründung lautete: Kriegsverlierern einer Täter-Nation steht es nicht zu, Forschungsgelder der EU zu verwenden. Infolgedessen wurde den Betroffenen die medizinische Unterstützung weiter verwehrt, die der Wiederherstellung und Verbesserung von psychischer Gesundheit, auf der die körperliche Gesundheit fußt, dient.

Die alte Frau, mit der ich auf der Bank saß, erzählte mir, daß ihr Vater vom Krieg verändert zurückkehrte. In

der Nacht schrie er, und hatte Alpträume, später fing er an zu trinken und brachte sich mit Mitte 40 um. Therapie nahmen weder seine Frau noch die vier Kinder in Anspruch. Die Kneipe war der „Therapieort“ (heute würde man sagen, die Selbsthilfegruppe), in der die Kriegsheimkehrer redeten und sich ins Vergessen hinein besoffen.

Bis Anfang des neuen Jahrtausends, also mehr als 60 Jahre nach Kriegsende, verschwand das Thema aus dem sachlich-wissenschaftlich geführten Diskurs. Erkrankung in Folge eines Kriegstraumas galt als nicht existent, bis Anfang der 2000er Jahre. Im deutschen System der Krankenkassen existierte die Diagnose Kriegstraumafolgestörung nicht! Denn ein krankmachender Einfluß auf die Gesundheit durch Kriegseinwirken war ja nicht wissenschaftlich bewiesen.

Ich fühle immer wieder meine große Empörung und mein Entsetzen darüber. Wie man sich fühlt, wenn man so ignoriert wird, kann ich stellvertretend für die heute Hochbetagten nachempfinden. Um ihrer Heilung willen hätte es Verständnis und Vergebung bedurft. Denn, wie man heute weiß, wird Kriegstrauma auf die nachfolgenden Generationen über transgenerationale Weitergabe „vererbt“, was durch die Epigenetikforschung auch längst nachgewiesen ist.

Durch Prof. Radebolds Forschung, wider der Bewertungen und Hindernisse und mit großer persönlicher Betroffenheit, wurde das als inexistent gehaltene, krankende Deutsche Trauma, aus der Sprachlosigkeit und dem grausam waltenden Unbewußten befreit und ins Öffentlichkeitsbewußtsein des neuen Jahrtausends überführt.

Um so entsetzter bin ich seit Anfang 2020, wie man der kriegstraumatisierten Generation mit totalitärer Autorität Angst einflößende Isolation verordnete, sie von Soldaten auf Corona testen ließ, ihnen ein Sterben, mütterseelenallein, zumutete und ihren anerzogenen Anpassungsge-

horsam für eine Schutzimpfung aus- nutzte, deren Nebenwirkungen nicht bekannt waren.

Den Kriegskindern wurde ihr Leiden über mehr als ein halbes Jahr- hundert aberkannt. Die Menschen, die mehrfachen und dauerhaften trauma- tischen Erlebnissen ohne psychologi- sche Betreuung ausgesetzt waren, fanden fast ihr ganzes Leben lang kein Gehör. Und heute wiederholt sich alles. Dem „Alten Trauma“ wurde durch die sogenannten „Maßnahmen zur Pandemiebekämpfung“ neues Trauma hinzugefügt. Die Retraumatie- sierung der alten Traumata ist eine der schlimmsten Nebenwirkungen der Corona-Maßnahmen, nicht nur für die Kriegsgeneration.

Prof. Hartmut Radebold hat sich 60 Jahre nach dem Zweiten Welt- krieg mit seinen Forschungsergeb- nissen für die Rehabilitation der heute noch lebenden, kriegstraumati-

sierten Hochbetagten, den Kindern von damals, in Deutschland einge- setzt.

Wer wird die neuen Traumata heilen?

Mir tut es im Herzen weh, daß den Kriegskindern von damals und den Alten von heute dies alles zugemutet worden ist.

Um mein Herz zu erfreuen, gehe ich wieder in den Wald zu dem Bänk- chen auf der Lichtung. Heute sitzt dort ein Mann, vom Alter her könnte er der Sohn der alten Dame von gestern sein. Er telefoniert mit einem Freund, den er 20 Jahre kennt und fragt ihn, was er seiner Mutter zum Geburtstag schen- ken könnte. Sie hat ja alles, aber sie ist nicht zufrieden und nicht glücklich. Etwas bedrückt sie so sehr.

Er lächelt mir fragend zu: „Haben Sie vielleicht eine Idee?“

Was halten Sie von einem „unsichtbaren Geschenk?“ Du kannst es nicht sehen, du kannst es nicht anfassen, es ist nur einen Augenblick da und verschwindet für immer, und doch heilt es jeden Augenblick deines Lebens.

Musik ist das Geschenk. Musik- therapie heilt.

---

AUTORIN: Dorothea Hartmann

#### Weitere Informationen und Kontakt:

Imaginative Psychotherapie mit Musik  
Dorothea Hartmann  
Mainzer Straße 5  
55568 Staudernheim

Mobil: 0179 210 80 89  
E-Mail: musikverbindet@posteo.de

[www.musiktherapie-coaching.de](http://www.musiktherapie-coaching.de)



# Hanf, das Wunderkraut

## Hanf heilt Mutter Natur und ihre Geschöpfe.

Das Wunderkraut kann sehr vielseitig und in vielen Branchen eingesetzt werden. Es ist ein nachhaltiger und schnell nachwachsender Ersatzrohstoff und Alternative zu Erdöl, Erdgas, Holz, Kunsttextilfaser, Chemie etc.

Wir haben damit die Chance die Erde zu heilen, neue Wertschöpfungsketten in den Anbauregionen aufzubauen und vielen Menschen wieder eine sinnstiftende Tätigkeit zu geben.

Wir verbinden Menschen, die für die neue Zeit voran gehen und neue Produktions- und Wirtschaftskreisläufe mitgestalten wollen. **Dazu suchen wir konkret:**

- Landwirte, die Alternativen suchen mit wirtschaftlichen Vorteilen und weniger Chemie auf dem Acker
- Produzierendes Gewerbe, die die heimischen Pflanzenbestandteile verarbeiten wollen und damit als Abnehmer für die Landwirte fungieren
- B2B und B2C: Menschen, die mit uns ein Vertriebsnetzwerk aufbauen für Produkte, die daraus entstehen
- Menschen, die finanziell via Pflanzpatenschaften das Wachstum unterstützen und dafür attraktive Gewinnbeteiligungen erhalten

## Interesse? Dann nehmen Sie Kontakt auf:

Tobias Melle, Telefon 00491711445675, E-Mail: [Tobias@MisterGreeny.de](mailto:Tobias@MisterGreeny.de)

# Wir vergessen nicht, was wir in der Corona-Zeit erlebt haben.

Hier kommen die Menschen zu Wort, die in den Medien nicht existieren. Direkt, menschlich und bewegend erzählen sie ihre Erlebnisse.

[www.wir-vergessen-nicht.com](http://www.wir-vergessen-nicht.com)



Die Jahre der Coronapolitik haben ihre Spuren hinterlassen. Lockdowns und Maßnahmen belasteten die Menschen massiv. Kinder wurden isoliert, alte Menschen vereinsamten, Ungeimpfte wurden gedemütigt und ausgegrenzt; die Liste an Menschenrechtsverletzungen ist lang – und viele leiden heute noch unter dem Erlebten.

Wo bleibt die Aufarbeitung?

Die Aufarbeitung des Erlebten wird Jahrzehnte dauern, und die Medien, die zuvor mit einseitiger Berichterstattung glänzten, schweigen dröhnend. Viele fühlten sich alleingelassen mit ihren Sorgen, Problemen, ihren Ängsten, ihrer Wut, mit Zweifeln und vielen Fragen. Denn wer unter der Coronapolitik litt, erntete statt Verständnis für seine Not Beschimpfungen, wurde ausgegrenzt und ins Abseits gestellt. „Querdenker“, „Schwurbler“ und andere sorgsam entwickelte medial gepushte Schimpfwörter dienten nur einem Ziel: jeden mundtot zu machen, der das Narrativ hinterfragte, die Regierung kritisierte und damit von seinem Recht auf freie Meinungsäußerung Gebrauch machte. Sämtliche Maßnahmen, die die Regie-

rung beschloss, wurden von der Presse untermauert.

Die Lebenswirklichkeit der Menschen

Was aber geschah hinter dem Medienzirkus? Das berichten hier Menschen jeglichen Alters, jeder Weltanschauung und sozialen Schicht. Sie schildern, was sie erlebt haben, im Beruf, in der Familie, auf der Straße, in den Schulen, an der Uni, in Pflegeheimen und im ganz privaten Umfeld. Sie reden offen und geben einen unverfälschten Einblick in ihr Leben – sie zeigen, wie die Zeit wirklich war. Ihre Berichte sind sehr persönlich, bewegend und direkt.

Die Idee

Die letzten Jahre aufzuarbeiten ist mir wichtig, denn nur was offen auf den Tisch kommt, kann verändert und verbessert werden – für eine lebenswerte Zukunft. Darüber sprach ich mit Menschen, die ähnlich denken. So entstand die Idee dieser Plattform. Wie wichtig Reden ist, zeigen allein hunderte von Antworten auf meine Twitter-Frage nach persönlichen Erlebnissen in der Coronazeit. Alle, die mir schreiben

haben eins gemeinsam: eine Botschaft und den Wunsch, gehört werden.

Thomas, bekannt als Digitaler Chronist, bot sofort seine Unterstützung an und erstellte uns spontan die Seite. Uns ist daran gelegen, Menschen Reichweite zu verschaffen, die sonst keine Öffentlichkeit, aber Wichtiges zu sagen haben. Ich, bei Twitter bekannt als Annette Creft, rede und schreibe mit den Leuten, und erstelle daraufhin die Artikel. Die Resonanz ist jetzt schon beachtlich. Wir wünschen uns, daß sich noch viele Menschen melden, die Austausch suchen, sich durch Gleichgesinnte nicht mehr allein fühlen wollen – und mit ihrer persönlichen Geschichte das Bild dieser Zeit vervollständigen.

---

AUTORIN: Annette Creft

**Suchen Sie auch nach einer Möglichkeit, Ihre Erlebnisse öffentlich zu machen?** Wenn Sie gerne auf unserer Seite Ihre persönlichen Erfahrungen veröffentlichen möchten, können Sie hier Kontakt mit uns aufnehmen: [info@wir-vergessen-nicht.com](mailto:info@wir-vergessen-nicht.com) [www.wir-vergessen-nicht.com](http://www.wir-vergessen-nicht.com)

# Der Goldfisch, die Tinte und die Firewall

Vorab eine Metapher vom Goldfisch im Aquarium...



Es war einmal ein Aquarium mit Goldfischen; das Wasser war quellfrisch, ganz klar und rein.

Eines Tages wurde von außen ein Tropfen blauer Tinte ins Wasser geträufelt. Das Wasser verfärbte sich ganz leicht, unbemerkt. Nach einer Weile kam ein weiterer Tropfen Tinte ins Aquarium hinzu. Und das Wasser verfärbte sich erneut sowie unmerklich ein klein wenig mehr, fast homöopathisch.

Goldfischgenerationen kamen und gingen im Laufe der Jahre. Die Menge der Tintentropfen nahm stetig zu. Eines Tages war das Wasser im Aquarium dunkelblau geworden.

Und wenn man heute einem Goldfisch sagt, daß das Wasser

einmal quellfrisch, ganz klar und rein gewesen war, entgegnet er einem mit ungläubigem Blick. Schließlich sind seine Eltern und deren Großeltern auch schon im blauen Wasser geschwommen. Blau ist für ihn selbstverständlich, so war es doch schon immer...

Er kann sich nicht mehr erinnern... Wie sollte er denn auch? Die Beweise wurden verfärbt.

Ein Teil von mir ist im und der andere Teil ist außerhalb des Aquariums; daraus ergibt sich meine Innen- sowie Außenperspektive, d.h. meine eine Sicht von Innen und meine zweite Sicht von außen auf das Aquarium mit den Goldfischen.

20. August 2022 in Hannover

Gestern war ich bei einem Vortrag im Raum Minden. Dieses Mal im Zuschauerbereich. So gerne wie ich den Vortragenden verdolmetscht hätte, so wertvoll war es, nun mit tiefer Aufmerksamkeit und damit einhergehende fokussierte Aufnahme den Worten zu lauschen.

Vieles von dem, was gesagt wurde, kannte ich bereits. Doch die Botschaften, und was ich dahinter vernahm (ich nenne es die Dritte Sprache), drangen dieses Mal noch tiefer in mein Bewußtsein ein. Vieles wurde mir noch klarer, in tiefgründiger Wahrhaftigkeit.

Ich reflektierte dieses Phänomen und fragte mich, warum habe ich diese Worte nicht vorher derart in der Tiefe bewußt wahrgenommen? Auch ich scheine eine Instanz in mir zu haben – ich bezeichne diese als eine Art „Firewall“ –, die mich daran zu hindern versucht, die Wahrheit beim

ersten Mal in Gänze zu erfassen. Es ist wie eine unbewußte Schranke, die blitzschnell automatisch und völlig unbemerkt zugeht, sobald eine gefährdende Wahrheit gesprochen wird und vor ihr steht. Ein Beispiel dazu folgt später.

Das wiederholte Hören der mir bekannten Botschaften, verbunden mit der Liebe in den Worten, verhalf mir dazu, noch eine weitere Zwiebelschicht der Erkenntnis zu durchdringen. Vielleicht ist es ja so, daß jede Zwiebelschicht ihre eigene Firewall hat, die es zu erkennen und zu transformieren gilt, um an die nächste, tie-

fere oder höhere Ebene der Wahrheit, zu gelangen?

Jedenfalls erging es mir gestern so und meine tieferen, gereifteren sowie weiter zusammengefügtten Erkenntnisse teile ich hier mit Euch, von Herzen. Was nun folgt, ist keine chronologische Wiedergabe, sondern ein Empfinden der sich in mir zusammenfügenden Puzzleteile.

Im Vortrag ging es u.a. über das Deutschtum früher: Was zeichnet einen Ur-Deutschen aus? (Der Begriff Ur-Deutscher dient der Verbildlichung)

**Nachhaltigkeit:** Der Ur-Deutsche strebt stets nach höchster Qualität seines Wirkens, ist kaum zufrieden, wenn etwas nicht nachhaltig ist.

**Tüfteln:** Lösungen finden. Geht nicht, gibt's nicht. Dinge besser machen. Der Ur-Deutsche trägt die tiefe Hingabe in sich, ein besserer Mensch zu sein, Dinge besser zu tun, zu optimieren.

**Ausbildung, Bildung:** Wenn der Ur-Deutsche merkt, daß er etwas Sinnführendes nicht weiß, eignet er sich das Wissen konsequent an. Der Ur-Deutsche strebt nach hohem und wahrhaftigem Wissen.

**Auftragstaktik:** Ur-Deutsche übernehmen ganz selbstverständlich Verantwortung und erledigen ihre Aufgabe; sie erledigen das, was getan werden muß.

**Weltanschauung:** Der Ur-Deutsche von damals wußte, wer er war, in der Welt um ihn herum. Genau das weiß er heute nicht mehr.

Ur-Deutsche wollen alles wissen, fragen, hinterfragen, haken nach, gehen den Dingen auf den Grund, stellen gute Fragen. Das Geschaffene soll auch mindestens 20 Jahre halten (siehe Nachhaltigkeit). Ur-Deutsche stehen füreinander ein. Wenn einer ausfällt, tritt sofort ein anderer an dessen Platz (Fußstapfen) und übernimmt die Aufgabe, im Sinne des Kollektivs.

Zurück zu den sich zusammenfügenden Puzzleteilen

Die Welt hatte Angst vor der Überlegenheit der Ur-Deutschen in so vielen Bereichen. Das war auch einer der Gründe für die vielen Kriege gegen das deutsche Volk. Schließlich kamen noch die psychologischen Kriegsmaßnahmen gegen den deutschen Geist, dem deutschen Wesen hinzu. Hierfür wurden Bletchley Park und viele andere psychologische Maßnahmen zur Vernichtung des deutschen Volkes implementiert. Man konnte die Deutschen töten, jedoch nicht ihren Geist, ihr Wesen vernichten.

Der Deutsche heute kann sich gar nicht mehr daran erinnern, wie es wirklich ist, Ur-Deutsch zu sein. Wie denn auch...? Nach dem Krieg wurde dem Ur-Deutschen unisono eingetrichtert, daß er böse sei. Ihm wurde die Referenz zu seinen Wurzeln verwässert. Es wurde ihm eine andere Kultur aufoktroziert, eine Kultur der Alliierten, so daß der Deutsche von heute nun mehr in Resonanz mit der Alliiertenkultur geht, als mit der eigenen. Dem Ur-Deutschen wurde das Deutschtum in der Nachkriegszeit völlig abtrainiert und er kann sich ganz offensichtlich nicht mehr daran erinnern. Genau wie der Goldfisch...

Er darf sich jetzt jedoch wieder daran erinnern, damit er seinen für ihn vorgesehenen Platz in der Welt wieder einnehmen und daraus wirken kann; zum Wohle Aller.

Was hilft dabei? Die WAHRHEIT. Und nichts als die Wahrheit; sowie das Erkennen der Verblendungen. Mithilfe des Zusammensetzens der Puzzlestücke kann der Deutsche aus diesen Verdrehungen des Selbstbildes – mit einhergehendem Tiefschlaf – erwachen und wieder zu sich, seiner vollen Stärke, Kraft und seines ursprünglichen Seins finden.

Für die Entdeckung der Wahrheit gibt es mittlerweile viele Indizien und Wege. Man vergleiche bspw. die Kultur und das Gedankengut aus dem 17./18. Jahrhundert mit dem heutigen Gedankengut. Deutschland war weltweit führend in allerlei Bereichen. Sogar als Kolonialherr hat der Ur-Deutsche den Ureinwohnern dieselben Rechte wie sich selbst gegeben, hat bei ihrer Entwicklung geholfen, ihnen eine Rute zum Angeln gegeben, anstatt den gefangenen Fisch. Ur-Deutsche haben mit ihren Erfindungen zum Wohlstand in der ganzen Welt beigetragen, haben Techniken optimiert und Kommunikation möglich gemacht, sowie vieles, vieles mehr. Weitere, teils sehr ausführliche Berichte und Eindrücke sind auch in der Zeitschrift „Gartenlaube“ von 1853 bis 1945 festgehalten, dem ersten großen deutschen Massenblatt. Die damaligen Ur-Deutschen haben nur

einen unbewußten Fehler begangen: sie haben in ihrer Gutgläubigkeit nie damit gerechnet, wieviel Neid, Angst und Mißgunst sie dabei völlig unbeabsichtigt in der ganzen Welt erzeugt haben. Und sie haben die Nebenwirkung übersehen, wie minderwertig sich Andere im Licht des Seins der Ur-Deutschen vorkamen.

Zur Abwehr dieser Bedrohung des Selbstwertgefühls, des Egos u.v.m. der Alliierten und Anderer, wurden die Deutschen immer wieder in Kriege gezwungen. Die anschließend von den Alliierten neu geschriebenen Geschichtsbücher verunglimpfen den Ur-Deutschen in einem Wust von Lügen und Verdrehungen. Die Ur-Deutschen Männer wurden in der Nachkriegszeit, durch Anordnung der Anführer der Alliierten in den Rheinwiesenlagern zu großen Teilen vernichtet. Die Ur-Deutschen Frauen wurden geschändet, viele von ihnen getötet. Die überlebenden Frauen haben das Land wieder aufgebaut. Sie waren die hoch zu würdigenden sogenannten Trümmerfrauen. Die Ur-Deutschen Kinder wurden fortan indoktriniert mit Schulbüchern, die bereits während des Krieges von den Alliierten umgeschrieben und neu gedruckt wurden.

Somit wurde u.a. sichergestellt, daß sich kein Deutscher daran erinnern konnte, wie es wirklich war, Ur-Deutsch zu sein. Jede Referenz darauf wurde vernichtet, oder verdreht. Die Alten, die etwas wußten, schwiegen gezwungenermaßen und nahmen ihr Wissen mit ins Grab. Die letzten Lebenden werden gegenwärtig in Altenheimen sediert. Zu groß ist die Scham und Angst, ein anderes Narrativ zu verkünden als das Vorherrschende.

So viel zu meinen persönlichen Erkenntnissen, zu meiner „Verpuzzelung“. Interessanterweise bedeutet die englische Bezeichnung „to be puzzled“ auf Deutsch u.a. „verwirrt, verwundert sein“. Doch wenn man die Puzzlestücke korrekt zusammensetzt, wird aus der Verwirrung eine wohlthuende Erkenntnis mit einhergehendem

überzeugendem Bewußtsein. Ein fertiges Puzzle, mit klarem Bild.

Was mich nachhaltig fasziniert ist diese Firewall, der ich immer wieder auf die Schliche komme. Interessanterweise hat diese hoch intelligente Instanz durchaus eine Verbindung zum Verstand, jedoch nicht zum Herzen. Als Beispiel: Wenn man eine Aussage empfängt, die mit dem Verstand nicht einhergeht, jedoch mit dem Herzen erspürt und als wahr befunden wird (in Resonanz geht), dann erfolgt im Innern eine Unwucht. Die Schranke fällt. Für diese innerliche Krux gibt es sogar einen Namen:

Die kognitive Dissonanz.

Dazu habe ich Folgendes gefunden: Wenn Beweise gegen die Grundüberzeugung eines Menschen vorgelegt werden, empfindet dieser meist 1. starkes Unbehagen, 2. den Wunsch, es zu verleugnen oder zu ignorieren und 3. Wut und Paranoia.

Das kann, glaube ich, jeder nachvollziehen bzw. -empfinden. Ein Beispiel für meine kognitive Dissonanz: Ich hatte verstanden, daß das Deutschtum in der Nachkriegszeit verändert wurde, doch die Tiefe, das Ausmaß dieser Verdrehungen wurde mir im Laufe des Vortrags noch einmal in einer noch nie zuvor dagewesenen Wucht bewußt. Es war erschreckend, daß es noch viel, viel schlimmer ist als ich annahm.

Und es zeigt sich auch im Außen. Es ist bereits so viel beleuchtet, ausgiebig aufgedeckt und geschildert worden. Insbesondere von vielen großartigen, gleichgesinnten Kollegen, männlich wie weiblich. Dennoch befinden sich weiterhin so viele Deutsche in einem Dämmerzustand, der durch ihre eigenen kognitiven Dissonanzen aufrechterhalten wird.

Diese kognitiven Dissonanzen dürfen überwunden werden, auch wenn sie starkes Unbehagen, den Wunsch wahre Informationen zu verleugnen oder zu ignorieren hervorrufen, oder gar Wut und Paranoia erzeugen. Diese kognitive Dissonanz

habe ich in einem anderen Artikel „Die Dritte Seite der Medaille“ als „Bletchley Park-Stachel mit Widerhaken“ definiert. In dem Artikel, zu lesen im WALNUSBlatt Nr. 6, geht es um Teilung in der (alternativen) Gesellschaft. Der Ur-Deutsche teilt nicht, er verbindet. Zum Wohle Aller.

Ich möchte hier einen Aufruf verkünden, der meines Erachtens enorm wichtig ist:

Das Wissen unserer Alten von früher ist so bedeutsam und wertvoll, damit wir wieder erkennen und erfassen können, wer wir wirklich sind. Ein Deutscher, der nach '45 geboren wurde, kann dies nicht mehr wissen.

Daher meine große Bitte an Euch: Fragt bitte die Alten, die Ur-Deutschen, wie es damals war...

Laßt sie erzählen, wie sie die damalige Zeit weit vor '45 wahrgenommen haben, wie die Zeit ihrer Eltern oder Großeltern war. Also nicht die schreckliche Zeit – diese wurde uns zur Genüge eingehämmert –, sondern die Zeit davor. Sorgt bitte dabei für einen vertrauensvollen Rahmen in dem sich unsere Alten wohlfühlen und öffnen können. Vielleicht zeichnet ihr die Erzählung, mit oder ohne Video, auf. Es ist so enorm wichtig, daß wir diese Zeitzeugenberichte bewahren und uns vor Augen führen können. Laßt uns dieses wertvolle Wissen speichern, bevor es zu spät ist. Es sind wahrhaftige Referenzen für unser Deutschtum. Ich denke dabei an den Goldfisch, der sich nicht mehr daran erinnern kann, daß das Wasser mal ganz klar war, ehe die Tinte nach und nach hinein geträufelt wurde... Ihm fehlt die Referenz!

Und es kann auch sein, daß vieles, was von unserer sehr alten Generation mitgeteilt wird, anders ist, als das, was in den Geschichtsbüchern steht... Wer mag, teilt dieses Wissen, diese Erinnerungen der Ur-Deutschen gerne mit uns. Entweder in der Telegram-Gruppe oder auch gerne per E-Mail unter [info@aufgetischt-zum-aufwachen.de](mailto:info@aufgetischt-zum-aufwachen.de).

Danke, danke, danke für Euer Mitwirken!

Da unsere Grundüberzeugungen seit Jahrzehnten von außen mehrschichtig, subtil und dauerhaft beeinflusst werden, wir sie vordickt bekommen haben, wie die stetigen Tintentropfen im Aquarium, sind diese das Fundament eines künstlich erzeugten deutschen Wesens geworden. Warum künstlich? Weil dieses absolut nichts mit dem Herzen, der Liebe und dem wahren Deutschtum zu tun hat. Rein gar nichts.

Und dieses manipulative, subversive, im Laufe der Jahrzehnte von außen auf uns aufgepfropfte künstliche Selbstbild des Deutschen, darf jetzt wieder in die göttliche Ordnung gebracht werden. Es ist Zeit, höchste Eisenbahn, daß wir uns daran erinnern, wer wir wirklich sind. Ein Volk mit großem, reinen Herzen und der wundervollen Gabe des gründlichen Denkens, naturverbunden, nächstenliebend und friedlich.

Deutscher, erkenne Dich selbst!

Begebe Dich zu Deinem Ursprung, zum quellfrischen, klaren und ganz reinen Wasser. Blicke in die Jahrhunderte zurück, auf die Werte und Tugenden und halte kurz den Atem an, wenn Du die 12 Jahre erreichst; und gehe weiter, erkenne auch dort die Wahrheit und werde der Mensch, der Du wirklich bist.

Aus dem Herzen, Nancy

---

AUTOREN: Nancy Mandody,  
Oliver Kloth

**Weitere Informationen auf Telegram:**

**Gruppe:** [t.me/  
Aufgetischt\\_zum\\_Aufwachen](https://t.me/aufgetischt_zum_aufwachen)

**Kanal:** [t.me/auf\\_getischt](https://t.me/auf_getischt)

**Verlorene Wörter (Gruppe):**  
[t.me/aufgetischt\\_verlorenewoerter](https://t.me/aufgetischt_verlorenewoerter)

**Verlorene Wörter (Kanal):** [t.me/  
Aufgetischt\\_z\\_A\\_VerloreneWoerter](https://t.me/aufgetischt_z_A_VerloreneWoerter)  
(u.a. „Gartenlaube“)

# Freunde und Familie „aufwecken“ – aber wie...?

Diese Frage bekomme ich andauernd gestellt, und nun möchte sie beantworten. Und es ist eine Antwort, die die Leute manchmal nicht gerne hören, aber ich werde es Ihnen erklären!

Der folgende Text stammt aus einem Video, das die amerikanische Astrologin Laura Matsue im Jahr 2022 veröffentlicht hat.

In der evolutionären Astrologie in den 1990er Jahren, als ein Typ namens Jeffrey Wolf Green diese Art der Astrologie gründete, eine Art von Astrologie, die ich auch praktiziere, sagte er: 70 Prozent der Bevölkerung leben in einem Konsens-Zustand, der so etwas wie eine Herdenmentalität ist. Diese 70 % sind also die buchstäblichen NPCs<sup>1</sup> der Welt, die keine eigenständigen Gedanken bilden. Wenn sie wissen wollen, was ihre Meinung zu bestimmten Themen ist, schauen sie einfach nach außen. Diese Art von Menschen wird sich angegriffen fühlen, wenn Sie ihnen bestimmte Ansichten präsentieren, die außerhalb ihres Paradigmas liegen. Sie fühlen sich dann deshalb meist unwohl, weil ihre Überzeugungen tatsächlich unbewusste Sicherheitsbedürfnisse darstellen.

Sie gewinnen also unbewußt an Sicherheit, indem sie Prominenten, den Medien, den Experten und der Regierung vertrauen. Sie wollen im Grunde nicht selbst denken, lagern ihre Meinungsbildung statt dessen lieber aus und finden dort Sicherheit.

Der Übergang von dieser „Konsens-Herdenmentalität“ auf die nächste Stufe, einem eher individualisierten Zustand, ist tatsächlich oftmals ein traumatischer Prozeß. Denn anstatt der Außenwelt zu vertrauen – wie sie es immer getan haben – muß man jetzt eigentlich erst einmal lernen, sein eigenes inneres Leitsystem zu entdecken und diesem zu vertrauen. Um dies zu schaffen, müssen sie sich von dem, was sie bisher über die Welt und sich selbst für wahr hielten, de-konditionieren. Für die meisten Menschen ist das ein entfremdender Prozeß, in dem sie sich zudem auch noch sehr einsam fühlen. Denn wer wirklich herausfinden will wer er wirklich ist, muß sich von der Herde trennen. Aber leider kann man Menschen nicht dazu zwingen. Es muß vielmehr aus einer inneren Berufung kommen und tief im Inneren erkannt werden, daß sich etwas verändert hat. Etwas, das nicht von der Fachwissenschaft, Prominenten oder der Regierung erklärt werden kann. Es braucht eine gewisse Seelenreife, um diesen schweren Weg überhaupt antreten zu wollen.

Die meisten Menschen werden den Ruf ihrer Individuation immer wieder aufs Neue ablehnen, weil sie ihre unbewusste Sicherheit lieber im gewohnt „bekannten Unbekannten“ belassen

möchten. Wir sollten sie nicht dafür hassen, denn es ist eine notwendige Stufe in der Entwicklung ihrer eigenen Seele.

Daher ist der Versuch, Familie, Freunde und andere Mitmenschen „aufzuwecken“, fast immer zum Scheitern verurteilt. Das Beste, was Sie in diesen Zeiten tun können, ist, sich auf ihre eigene Seelenentwicklung zu konzentrieren. Etwas Einzigartiges an sich zu finden, das Sie in die Welt bringen können.

Die am höchsten individualisierten und vergeistigten Menschen sind diejenigen, die den nächsten Konsens erschaffen. Sie tun dies nicht, indem sie mit Gewalt versuchen, ihre Mitmenschen aufzuwecken. Sondern indem sie ihre wahre Essenz, ihre wahre Natur und ihre Begabungen zurück in den Konsens bringen, wo sie inspirieren, erbaulich wirken und den Menschen dadurch zeigen, daß es eine andere Art des Seins gibt.

---

AUTORIN: Laura Matsue

**Weitere Informationen:**  
veilofreality.com

1: Ein „Non-Player Character“ (NPC) ist eine Figur in einem Videospiel, die nicht vom Spieler gesteuert wird sondern statisch agiert. Der NPC greift nicht unmittelbar ins Spielgeschehen ein sondern füllt eher die Rolle eines Statisten aus. Nähere Informationen: [de.wikipedia.org/wiki/Nicht-Spieler-Charakter](https://de.wikipedia.org/wiki/Nicht-Spieler-Charakter)

Ein spirituelles Essay von Birgit Weidmann

# Die Geister, die du rufst, sie kommen!



Als ich diese Aussage<sup>1</sup> zum  
ersten Mal bei uns auf der  
Neuwagenmühle hörte, schreckte ich  
kurz auf: Hilfe! Geister!

Doch dann erinnerte ich mich:  
Hoppala, es geht um Selbstverantwortung!  
Seitdem prüfen wir die „Geister“ genauer.

Da wir keine Hellsehenden sind, prüfen wir  
mit unserem Bauchgefühl.

Es ist die Intuition, die mich bis heute leitet.

Kommen denn die Geister wirklich? Ich lebte mal in einer Großkommune. Wir lehnten die kapitalistisch geprägte Sozialstruktur unserer Gesellschaft entschieden ab und waren felsenfest davon überzeugt, der Weisheit letzten Schluß gefunden zu haben. Diese Kommune existierte ca. 18 Jahre, dann wachten wir alle unsanft auf und stellten fest, daß wir ebendiese sozial unverträglichen Machtstrukturen intern selbst produziert hatten! Ein bitteres Erwachen. Nach langjährigem innerem und äußerem Hadern verstand ich das dahinterliegende Gesetz: „Das, worauf ich meinen Fokus lege, ziehe ich an.“ In unserem Fall bekämpften wir krankmachende gesellschaftliche Systeme mit starken Emotionen. So hatten wir die Geister gerufen. So zogen wir sie an.

Aus meiner langjährigen spirituellen Arbeit weiß ich, Lichtwesen wollen um Hilfe gebeten werden. Darin liegt der Sinn eines Gebetes. Es ist eine Bitte um Unterstützung, denn Lichtwesen können nur eingreifen, wenn wir sie ausdrücklich darum bitten, weil sie den freien Willen des Menschen vollkommen achten. Das tun alle Lichtwesen. Triffst du auf ein Wesen, das versucht dich zu bedrängen, zu manipulieren oder ähnliches, ist es ganz sicher kein Lichtwesen. Erscheint ein Anliegen auch noch so moralisch einwandfrei, sobald sich die Angstenergie als Treibstoff einschleicht, ist Vorsicht geboten.

Es wird oft gesagt: Das Universum kennt kein NEIN. Das bedeutet im Klartext: Wenn ich sage: „Das will ich nicht“, so kann es passieren, daß die Unlichten sagen: „Hey, die hat gesagt, daß sie das will, komm, gehen wir mal hin und schauen, ob wir was abstauben können.“ Der freie Wille zählt.

Wenn ich also die Folgen meines Sprachgebrauchs nicht aufmerksam wahrnehme und mich mit den schlaun Unlichten verbünde – auch wenn ich es nur im Gedanken des kleineren Übels tue –, dann ist das meine Entscheidung, und die Lichten werden nicht eingreifen, es sei denn ich bitte explizit sie um Schutz und Hilfe.

## ERFASSE DIE BOTSCHAFT MIT DEINER INTUITION UND LASS ALLES FLIEßEN.

Unsere Sprache ist sehr mächtig. Jede von uns ist Schöpferin ihres oder seines Lebens. Folglich berücksichtige ich die Macht meiner gesprochenen oder gedachten Worte und übe mich darin, meine Anliegen frei von Verneinungen zu formulieren. Meine Fragestellung lautet also:

Was will ich wirklich?

Und ich frage mich das so konkret wie möglich. Jede will Frieden, doch welchen Beitrag zum Frieden will ich wirklich aus tiefstem Herzen leisten? Nur darum bitte ich.

In einigen Kreisen kursieren seit vielen Jahrzehnten die Aussagen, daß gewisse Kreise mit Luzifer oder Satan gemeinsame Sache machen und satanische Rituale zelebrieren, um uns alle in ihre und deren Knechtschaft zu bringen. Das macht uns Angst, dagegen wehren wir uns. Das Böse ist unser Feind. Merkst du was? Das, worauf ich meinen Fokus lege, ziehe ich an. Fülle ich diesen Fokus mit starken Gefühlen, wirkt die Anziehungs-

kraft um so stärker. Deshalb ist Angst so wirkmächtig beim Vermarkten von Produkten oder Weltanschauungen und Religionen. In unserem Beispiel macht es demnach Sinn, das Böse zu entmachten.

Wer ist denn dieser Satan, Luzifer, Teufel etc. eigentlich wirklich? In dem hier angewendeten Sprachgebrauch ist er ein beängstigend mächtiges, unlichtes, männliches Wesen. Ist er das immer schon gewesen? Und: Wie kann ich seine Macht neutralisieren?

Als Schreibwerkzeug der Engel<sup>2</sup> ist es mir ein großes Anliegen unlichte Energiefelder rechtzeitig zu erkennen. Ich schreibe seit gut zwei Jahrzehnten mit der lichten Welt. Es ist mein Beitrag zum Frieden. Es ist uns ein Anliegen, die spirituellen Begriffe von ihrer machtmanipulativen Verschmutzung zu bereinigen.

In diesem Artikel möchte ich die WALNUSSlesenden an zwei „Engel“-Texten teilhaben lassen. Die Formulierungen können manchmal für unseren Verstand etwas schwer zu begreifen sein, deshalb bitte ich dich: Lies mit Verstand und Herz oder: Gehe in die Bauchatmung und schalte den Verstand erstmal aus. Mit der Grammatik taten wir uns lange sehr schwer. Hör auf deinen Bauch, erfasse die Botschaft mit deiner Intuition und laß alles fließen. Dann kommst du schon dahinter.

Auf meine Frage: „Warum gibt es Krieg?“, bekam ich im Mai 2014 aus der Michael-Energie<sup>3</sup> folgende Antwort<sup>4</sup>:

*Der Wunsch dem anderen seine Verbindung zu seinem eigenen göttli-*

1.: Weisheitsspruch aus einem Teaching von Archie Fire Lane Deer, Jammertal 1990er-Jahre

2.: Mit dem Begriff „Engel“ bezeichne ich Lichtwesen, die sich bereit erklärt haben, uns in unserer Entwicklung zu begleiten ohne Eigeninteressen zu verfolgen. Mehr dazu gerne in einem separaten Artikel.

3.: Nicht von Erzengel Michael, sondern aus seiner Energie. Mit Erzengel Michael zu schreiben ist aufgrund seiner hohen und erdfremden Schwingung kaum möglich.

4.: Kursiv = Originaltext; aufrecht = meine grammatikalische Ergänzung

chen Impuls zu zerstören oder mindestens zu umnebeln, darin liegt der Beginn des ersten Krieges.

Das war mir völlig neu. Darüber mußte ich viele Male gründlich nachsinnen. Der folgende Text erklärt so Einiges:

Der Wunsch, zum ureigensten göttlichen Impuls Verbindung aufzunehmen, wurde als Träumerei, asozial arbeitsscheu, als dissident [fahnenflüchtig] und gefährlich heidnisch verworfen. Denn der göttliche Impuls störte die Idee der Machtbereicherung, der Machtübernahme und des Machterhalts und wurde deshalb in Glaubenslehren übertragen und durch sogenannte heilige Impulse und Kirchenlehren dort zementiert. Das ist der Vernebelungstaktik großer Magier zu verdanken.

Der göttliche Impuls ist stets frei, unabhängig und mit jedem Menschen verbunden. Er ist mit vielen verschiedenen Seelen ebenso verbunden. Die Menschen, die sich bereit erklären, ihm zu folgen, in sich selbst zu vertrauen und den äußeren Schein, ehrenvoll zu sein, zu verlassen, werden sich verbinden.

Dies droht den Magiern. Nun, davor fürchten sie sich. Ihre Magie, ihre Nebelkerzen wirken zwar noch, verlieren aber definitiv an Kraft, da die sanfte Kraft des Wassers jeden Stein aushöhlen und ihn abschleifen und in sanfte Rundungen bringen wird, so daß Fels und Wasser zu einer Einheit sich verschmelzen, im Wirken.

Was für eine schöne Formulierung, staunte ich und wollte gerade zu schreiben aufhören, als ich den Schreibimpuls erneut spürte. Also setzte ich den Stift aufs Papier und schrieb weiter:

Der Fluch der alten Götter wirkt nach wie vor zutiefst verborgen im Erdenseelenkern. Die Göttinnen? Sie fluchten gegen sie [gegen diese Götter] und starben auch. Der dunkle Magier hat gesiegt. Doch muß er sterben wie

diesem einen unendlichen Licht und geraten nur deshalb in die Irre, weil sie den rechten Weg für den falschen hielten und den Einflüsterungen des Magiers folgten. So verloren sie die Gabe der Sicht, aus Schutz für sich selbst.

Nun soll die Sicht, bedingt durch den Wandel der Gestirne, neu geöffnet werden. Dafür ist die innere Aufrichtung notwendig. Es ist wie das Laufen lernen. Nichts ist dem hinzuzufügen.

## DER FLUCH DER ALTEN GÖTTER WIRKT NACH WIE VOR ZUTIEFST VERBORGEN IM ERDENSEELENKERN.

alles. Und tritt die Frau erneut in den Verbund der Weiber ein, wird Schwangere und Mutter, wird Tochter, wird die Alte, die Nährende und Wissende, so wird der Fluch gelöst.

Das kosmische Licht, welches alles durchströmt, ist mal kalt, mal warm. Die Kälte und die Wärme vereint bildet erst die göttliche Schöpfung ab im Erdenweg. Die Menschen suchen nach



ENGEL OHLSDORFER FRIEDHOF

Diese Information berührte mich so stark, daß ich mich aufmachte den Spuren der satanischen, luziferischen und teuflischen Energiefeldern bis in ihre Ursprünge zu folgen, um ihre Energien zu neutralisieren. Alle satanischen Wesen sind immer die Gegenspieler eines selbsternannten herrlichen Tages- oder Sonnen-Gottes. Ohne seinen satanischen Komplizen hätte keiner dieser stets regierungsnahen Götter, sei er babylonischen, persischen, jüdischen oder römisch-christlichen Ursprungs, in welcher Zeit auch immer, seine Vormachtstellung festigen können. Nur mit Hilfe dieses Gott-Satan-Konstrukts gelingt es den dazugehörigen Regierungen seit Tausenden von Jahren, ihre kolonialen Interessen gegen den Willen der Menschen durchzusetzen.

Wie können wir diese Verwirrungen durchlichten, die Nebelkerzen der oben genannten Magier löschen und den Zugang zum unabhängigen göttlichen Impuls wieder freischalten?

Ein berühmter Orakelspruch der italischen<sup>5</sup> Sibyllen lautet: „Suche die Mutter!“ Da alles einen lichten Ursprung hat und alles aus der Mutter geboren wird, machte ich mich auf, die göttliche Mutter des jeweils Bösen zu

5.: Italiker oder Italer ist ein Sammelbegriff für die vorrömischen indoeurasischen Italien besiedelnden Stämme.

finden, um das Böse zu entmachten. Dabei suchte ich den ursprünglichen Mythenzusammenhang und legte ihn wieder frei. Meine lichtvollen Begleiter halfen mir dabei.

Im Folgenden lasse ich dich an einer sagenhaften Botschaft der Engel teilhaben. Sie entstand auf meine Bitte, mir zu diesem Thema einen Artikel für das WALNUSSblatt zu schreiben.

Satanel<sup>6</sup> ist der Sohn einer Göttin. Diese Mutter lehrte ihn Materie in die Welt zu bringen. Diese Materie hat die Eigenschaft alles zu verdichten, auch die eigenen Absichten und Gedanken. Und so geschah es, daß Satanel vergaß, daß er seine Fähigkeiten durch seine Mutter erlernt hatte, und dass er nur Leben erschaffen kann, wenn er seine eigene Lebensenergie teilt, die dadurch immer weniger wird, bis er selber stirbt.

Doch Satanel wollte nicht sterben. Und so machte er den Versuch, der ihm auch gelang, Energien zurückzuholen, indem er erklärte: „Ich bin der einzige Gott und es gibt keinen neben mir und ihr werdet tun, was ich euch sage und so werdet ihr mir gehorsam sein.“ Und er versetzte seine Geschöpfe und deren Freunde und Kindeskinde in Angst und Schrecken, wodurch sie Lebensenergie verloren, die er auffing und sich einverleibte. Und so machte er sich mächtig. Er ermächtigte sich und machte sich seine Geschöpfe untertan.



**AUSSERIRDISCHE: DIESES FOTO ENTSTAND EIN TAG NACH EINEM VON MIR GELEITETEM RETREAT. ICH WOLLTE DABEI ENTSTANDENE TAFEL FOTOGRAFIEREN. ALS ICH DIE FOTOS ANSAH, FAND ICH DIESE LICHTWESEN DARAUF. IM RAUM HATTE ICH SIE NICHT GESEHEN.**

Doch der Lichttau der Sophia, der allen unvertrauten Pistis, wurde trübe, denn Satanel's Geschwister, die Engel und „Menschen“ [ein gnostischer Begriff für außerirdische Lichtwesen] sagten der Mutter diesen Größenwahn und die Pistis stieß gegen ihren mitleidslosen Sohn Macht Worte aus: „Satanael Samuel<sup>7</sup>, der den Tod in die Welt Bringende, auch du und die Deinen werden sterben und zu eurer Mutter Tehom, der Tiefe, gehen, um zu lernen, zu besinnen und euch dort zu erholen.“ Und Sophia zeigte sich in den Wassern, so dass alle Lebewesen, deren Körper Wasser durchströmen, sich stets erinnern, wie Sophia ihren

Sohn hervorbrachte und ihn lehrte, und wie er sich dann über sie und ihre gesamte Schöpfung erhob, um sich als der Alleinige Herr verehren zu lassen.

Ich staune, denn ich weiß, daß die im 1. Jh. von gnostischen Gelehrten niedergeschriebene Legende etwas anders lautet<sup>8</sup>. Prompt kommt ein weiterer Schreibimpuls:

Erinnere dich und schmunzele, denn wer den Satan verehrt, der mutterlos und heimatlos umherirrt, hat seine Mutter und damit seine Ur-Heimat verloren. Daran ist kein Makel, alle werden zu ihr zurückkehren, da der gute Satanael und Samuel, auch Luzifer und all die vielen Trickser, die Materie so erschufen, daß sie vergeht. Das aber war die weise Voraussicht der Weisheitsgöttin Sophia, der in uns allen ruhenden, die innere Weisheit fühlenden,

der Weisheit dienenden Pistis Sophia, der gnostischen Großen Göttin, die zwar als Gefallene verleumdet wurde, doch niemals starb. Sogar die Bibel kam nicht umhin, sie als Frau Weisheit aufzunehmen, auch wenn sie dort als Tochter mit dem Gott, der ihr Sohn gewesen ist, verbunden wird.

Der Mensch baut sich seine Götter so, wie er sie braucht. Ihr Gott verbündet sich mit Satan, Teufel, Luzifer, dem Urbösen, Gehörnten, Mischwesen usw., um ganze Völker zu unterjochen und hoch entwickelte menschliche Sozialkulturen auszulöschen. Dieser Gott fordert von seinen Söhnen und Töchtern,

6.: Hier: Der Ur-Böse, der Vermessene. Der hebräische Begriff Satan kommt ursprünglich aus der israelischen Rechtspraxis und heißt übersetzt „Gegner“ und „Ankläger“. Das arabische schaitan oder šaitān heißt „feindlich sein, anklagen, nachstellen, verfolgen“. Ha-Satan ist der „Staatsanwalt, Hauptankläger“. (DvG II, BW, S. 263 ff)

7.: Die Mutter spricht hier ihren Sohn mit 2 wertfreien älteren Namen an: Satanael ist ein älterer Begriff als Satan und bezeichnet einen oder mehrere Engel, die als Ankläger am göttlichen Gerichtshof wirken und die Integrität, die „Unbestechlichkeit“ der Menschen prüfen. Samuel bedeutet lt. Wiki: „von Gott erbeten“. In der gnostischen Legende wird dieser Gott Samael genannt, was „blinder Gott“ und „der, der den Tod bringt“ bedeutet. In anderen Legenden wird er Jaldabaoth genannt, sein Beinamen ist auch Archón, was genau übersetzt „Quellenergie“ (arché = Ursprung, Quelle) bedeutet, oder Demiurg (= Weltenbaumeister). (siehe nächste Fußnote)

8.: Im Nag Hammadi Codex (Schrift ohne Titel) liest sich diese Legende so: „Als die Pistis nun die Gottlosigkeit des großen Archonten sah, wurde sie zornig. Ohne, dass man sie sehen konnte, sprach sie: „Du irrst dich, Samael. Ein unsterblicher, lichter Mensch existiert vor dir, der sich offenbaren wird in euren Gebilden. Er wird dich zu Boden treten, wie man den Töpferton stampft. Und du wirst mit den Deinigen heruntergehen zu deiner Mutter, der Tiefe. Denn am Ende eurer Werke wird man den ganzen Mangel auflösen, der aus der Wahrheit in Erscheinung getreten ist. Er wird vergehen und es wird sein, als ob er niemals entstanden wäre.“

Als die Pistis dies gesagt hatte, zeigte sie in dem Wasser die Gestalt ihrer Größe. Und dann kehrte sie wieder hinauf zu ihrem Lichte. Und als er (deDemiurg) diese Wahrheit erkannte, geriet er in große Aufregung darüber, dass er vorher zu allen Göttern und ihren Engeln gesagt hatte: „Ich bin Gott, und es gibt keinen anderen neben mir.“ Und er fürchtete, dass auch die, die darüber noch nichts wussten, erkennen könnten, dass es einen anderen vor ihm gab, und dass sie ihn verachten könnten.“ (DvG II, BW, S. 171 ff aus NHC und Schenke S. 88)



ENGEL AUF SCHIEFER (BIRGIT WEIDMANN)

*sich ihre Mutter, die lebendige Erde und den lebendigen Kosmos, untertan zu machen, und zeigt sich dadurch als ein unlichtes Wesen.*

*Doch wie sollte der Mensch lernen, Lichtes von Unlichem zu unterscheiden und sich aus freien Stücken zu entscheiden, was er leben will, wenn es das Unlichte nicht gäbe?*

Prompt fällt mir eine Aussage aus der Schöpfungsgeschichte der Kabbala ein und ich werfe ein: „Die Kabbala erklärt uns, daß sich der lichte Gott in unserer Welt verborgen hat, und daß es unsere Aufgabe ist, ihm ein Haus zu bauen.“ Angesichts der riesigen Tempel- und Kirchenbauten, die mit viel Frondiensten und Sklaverei errichtet wurden, regt sich in mir ein Widerwille, der jedoch gleich „pariert“ wird:

*Nun sind wir der Meinung, daß das kein Haus oder Heim sein sollte, son-*

*dern daß es eure Aufgabe ist, heilige Orte zu „bauen“, an denen lichte Wesen hier auf Erden siedeln können, um euch zu unterstützen.*

**In lichtem Gold steht über dem Eingang zu einem Garten geschrieben: „Wir unterstützen das Licht und das Licht unterstützt uns.“**

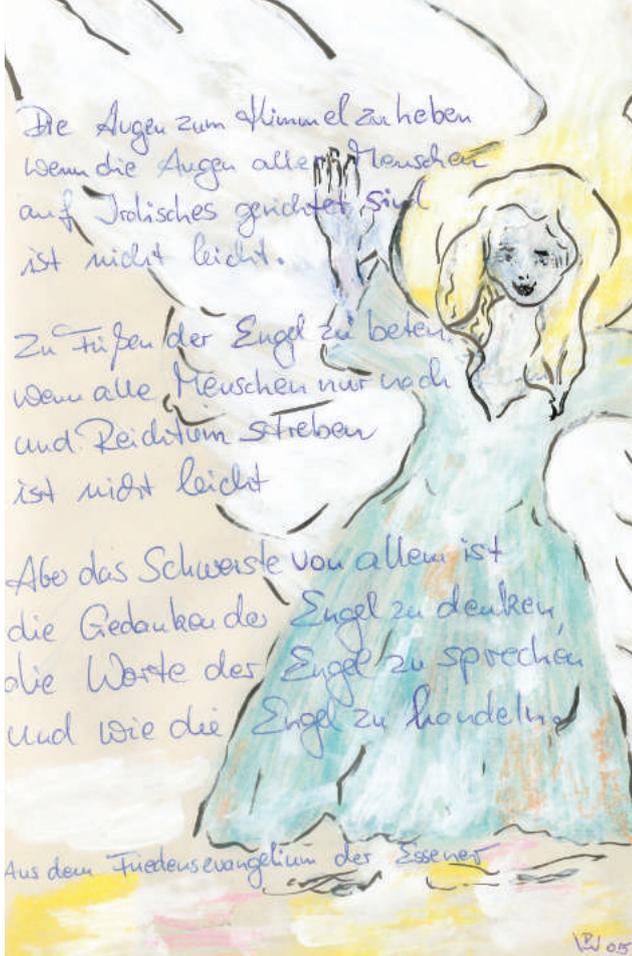
*Das ist ein viel verwobenes Gewebe, ein Netzwerk der Freude und der Liebe.*

Ich blicke auf. Es macht wirklich keinen Sinn, das Unlicht zu bekämpfen, zu entlarven oder sich zu rächen, denn an dieser Genugtuung labt es sich ja. Das sind ja die Angst- und Haßenergien.

*Rache ist kein Weg. Schwarze Magier sind schlau und tricksen. Doch du entscheidest, ob du dich austricksen läßt oder nicht! Das lehrt Exú die Yoruba.*



STATUE DES ESHU



WEIHNACHTSENGEL 2005 – ESSENER FRIEDENS-  
GEBET (B. WEIDMANN)



ENGEL AUF GOLDENER SCHEIBE (B. WEIDMANN)

Die Yoruba sind ein westafrikanisches Volk. Ihre Gottheit Exú, auch Eshu, wurde von christlichen Missionaren mit Satan gleichgesetzt. Doch Exú ist „der erste Schritt“ oder „die Wahl der Möglichkeiten“, wie die folgende Geschichte zeigt. Zwei Bauern sind gute Freunde. Ein Grenzweg verläuft entlang ihrer Felder. Dort treffen sie sich häufig. Exú entschließt sich zu einem Spaziergang auf diesem Weg. Beide Bauern arbeiten auf ihrem Feld. Exú trägt eine Mütze, deren Farbe auf der einen Seite schwarz und auf der anderen rot ist. Nachdem Exú fort ist, treffen sich die beiden befreundeten Bauern wie üblich auf dem Grenzweg. Sie sprechen über diesen Fremden und sie geraten in einen erbitterten Streit. Der eine sagt: „Der Hut des Fremden war rot.“ Der andere sagt: „Nein, der Hut war schwarz.“ Nur weil sie nicht in der Lage sind, ihren Standpunkt zu wechseln und einen anderen für sie neuen Blickwinkel einzunehmen, können sie ihren Streit einfach nicht beilegen. Sie streiten immer heftiger, bis sie sogar gewalttätig werden und sich schließlich gegenseitig umbringen.

Und noch eines: Das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, ziehst du an. Und: Das Universum kennt kein Nein. Sagst du: Das will ich nicht, so bekundest du: Das will ich. Also bedenke auch dies.

Ob der Corona-Ausschuß, der im Kleinkrieg zerbrach, versehentlich die Geister rief, die er bekämpfen wollte? Ich vernehme ein Ja und weiß in dem Moment, daß es für die Beteiligten eine unentbehrliche Lernerfahrung ist.

Die Magier wurden bereits 2013 unruhig, denn seit [Ende] 2012 hat sich die Erde in einer geringeren Dichte<sup>9</sup> verankert. Die Mutter [hier: die Pistis Sophia] zeigt sich in aller Ruhe in den Wassern. Und wenn das Wasser nun als Erdelement die angehobenen Schwingungen empfängt und verteilt, wird sie [die Göttin] sichtbar. Und tatsächlich ist sie bereits viel sichtbarer geworden, wahrnehmbarer als noch vor 10 Jahren.

Lenke deinen Fokus auf das Positive und Heilung wird dir zuteil, denn das Licht wird das Unlicht, die Kränkung, den Groll, die Wut in dir durch-

lichten. Vertraue! Wenn dein Seelenplan die Krieger- oder Märtyrererfahrung für dieses Leben vorsieht, wirst du sie machen, und darin neue Aspekte der Liebe erkennen. Keine zwei Seelenpläne sind gleich, doch die kosmischen Gesetze werden durch sie stets gewahrt. Du lernst als kosmisches, spirituelles, geistig-seelisches Wesen im irdischen Körper Energien zu unterscheiden, und du lernst dich selbst zu entscheiden, welchen Weg du gehen willst.

Der Zorn ist Lebensenergie, ebenso die Liebe. Das heißt: Zorn und Liebe können durchaus zusammen in Einklang gelebt und gebracht werden. Laß nun gut sein. Im Fluß wird es sich weisen. Erzähle diese gnostische Sage, ausgeschmückt durch uns.

Ich blicke auf. Ein Lächeln fliegt durch den Raum.

AUTORIN: Birgit Weidmann

Weitere Informationen & Kontakt:  
[www.neuwagenmuehle.de](http://www.neuwagenmuehle.de)

9.: Geringere Dichte = höhere Dimension mit höherer Frequenz und feinerer Schwingung

# Spirituelle Pflicht zur Wahrheit und zum Handeln

Ist es Pessimismus oder Schwarzmalerei, verleugnete Tatsachen oder Gegendarstellungen zu unschlüssig oder unwahr empfundenen Aussagen zu veröffentlichen?

Ich nenne es Wahrheitsfindung.

Wenn alles so ist, wie es uns erzählt wird, müssen wir uns keine Gedanken mehr machen. Die „da oben“ regeln schon alles für uns... Wenn so vieles aber unwahr, verzerrt und merkwürdig für uns klingt, wenn wir sehen, daß der Kaiser gar keine Kleider anhat, dann sollten wir doch all jene, die in ihrer Trance oder Hypnose noch Kleider sehen, sanft aufwecken. Ist das Verbreitung von Angst? Sollten wir sie schlafen lassen, damit sich bloß niemand vor der Wahrheit zu fürchten beginnt? Sollten wir sie im Schlaf sterben lassen, wenn es ernst wird? Wer in der Gefahr Schlafende nicht wachrüttelt, wer nicht auf Wunden zeigt, wer sie nicht aufschneidet, damit der Eiter ablaufen kann, macht sich der unterlassenen Hilfeleistung schuldig.

Ein Wissen um die Wahrheit durchbohrt die Schatten der Unwissenheit. Das tut im ersten Augenblick oft weh, doch wir gelangen dabei in das eine reine Licht, das jenseits von Wolken, Nebeln, Dunkelheit und Neonlampen liegt. Aufklären ist Han-

deln. Erkenntnis ist die Macht, die uns eine Freiheit gibt, die sich hinter der Welt der Sandkästen befindet. Vielleicht ist ja der Sinn des großen Betrugs und all der Lügen, daß die Menschheit erwacht. Dann können wir den Lügern am Ende dankbar sein. Doch zunächst müssen die Lügen als solche erkannt und das falsche System durchschaut werden.

Der Aufgewachte muß reden, sonst läßt er hinter sich einen finsternen Abgrund, in dem seine Brüder und Schwestern ersticken. Das hätte ein Buddha nicht zugelassen. Wie Jesus predigte er seinen Mönchen Selbstverantwortung und Mitverantwortung. Sobald du erkannt hast, sagte er, ist es deine Aufgabe, andere auf den Weg zu führen, ihnen ein Licht zu sein. Sich selbstsüchtig in der Erleuchtung aufzulösen und dieser Welt zu entfliehen, entsprach nicht seiner Wahrheit. Die Lehre des Buddha wurde oft, besonders im Westen, als pessimistisch empfunden, weil er über diese Welt als einen Ort des Leidens, der Krankheiten, des

Dahinsiechens und des Sterbens sprach. Er sprach nur die Wahrheit aus. Zugleich aber zeigte er der Menschheit einen Weg, der herausführt aus diesem endlos erscheinenden Kreislauf des Leidens.

Der Weg, den er predigte, war keine Flucht in ein Samadhi<sup>1</sup>; dieses Wort benutzte er in keiner seiner Reden. Er lehrte Mönchen und Laien den edlen achtfachen Pfad der Tugend: Rechte Einsicht, die zu Erkenntnis führt; rechte Gesinnung, rechtes Denken, das zu einem weisen Entschluß führt; rechte Rede, welche in die Herzen der Zuhörenden einen Samen der Weisheit legt; rechtes Handeln, das der Gemeinschaft dient und Glück erschafft; einen rechten Lebenserwerb, der nicht auf Kosten anderer gewonnen wird, der niemanden überverteilt und beraubt; rechtes Streben nach Weisheit, Güte, Liebe und Gerechtigkeit; rechte Achtsamkeit, die zu einem wachen, meditativen und allen gegenüber freundlichen Lebenswandel führt; rechte Sammlung, die auf ein Erwachen hin zielt.

1.: Samadhi ist ein Begriff des Hinduismus, Buddhismus, Zen, Jainismus, Sikhismus und anderer indischer Lehren. Samadhi bezeichnet einen Bewußtseinszustand, der über Wachen, Träumen und Tiefschlaf hinausgehen und in dem das diskursive Denken aufhören soll. Quelle: Wikipedia

Dieses Erwachen aber nannte er Nirvana. Denn auf Samadhi, so glaubte er, kann man sich noch etwas einbilden und dem spirituellen Ego erliegen, das weit schlimmer und gefährlicher ist als das weltliche Ego. Aber Nirvana, bei wem willst du damit prahlen?

Ein paar Zitate

Buddha sagte: „Glaube nicht einfach an alles, nur weil du es gehört hast. Glaube nicht einfach an alles, nur weil man darüber spricht und redet. Glaube nicht einfach an alles, nur weil es in deinen religiösen Büchern geschrieben steht. Glaube nicht einfach an alles, nur weil es die Autorität deiner Lehrer und Eltern fordert. Glaube nicht einfach an alles, nur weil die Tradition es über Generationen hin gebietet. Falls du aber nach genauer Beobachtung und Analyse erkennst, daß es vernünftig ist und dem Guten wie dem Wohlergehen des Einzelnen und Aller dient, dann akzeptiere es und lebe strikt danach.“

Und Marc Aurel (121–180 n. Chr.) schreibt in seinem Buch „Wege zu sich selbst“ auf seine philosophische und zugleich pragmatische Art: „Wenn du etwas Besseres im menschlichen Leben findest, was höher steht als Gerechtigkeit, Wahrhaftigkeit, Selbstbeherrschung, Tapferkeit – kurz gesagt – Zufriedenheit deines Denkens mit sich selbst, soweit es dich im Sinne der richtigen Vernunft handeln läßt, und Zufriedenheit mit dem Schicksal in allen Dingen, die ohne deinen Einfluß und Willen vorherbestimmt werden – wenn du, so sage ich, etwas Besseres siehst, dann wende dich jenem mit ganzer Seele zu und genieße das, was sich dir als das Beste erweist. Wenn sich aber nichts Besseres zeigt als die in dir wohnende göttliche Kraft, die sich dein Wollen unterworfen hat, deine Vorstellungen prüft, sich von den sinnlichen Leidenschaften, wie Sokrates sagte, entfernt hat, sich den Göttern unterstellte und sich vorrangig um die Menschen kümmert – wenn du alles für weniger

bedeutend und weniger wertvoll hältst als dies, dann laß nichts anderes mehr zu...“

Hippokrates wird in seinen Sätzen, die er für Ärzte schrieb und die ich im tieferen Verständnis für alle

## DER WAHRHEIT UND NICHTS ALS DER WAHRHEIT IST EIN SPIRITUELLER MENSCH VERPFLICHTET.

Menschen als göltig erachte, noch klarer. Dem Sinn nach: „Ich werde nichts tun und nichts unterlassen – selbst unter Gewaltandrohung – was den Patienten / den Mitmenschen schädigt.“

Es lohnt sich auch, die Schriften der ersten Kirchenväter zu lesen. Sie wirken gerade in der heutigen Zeit oft erschreckend aktuell, denn sie lebten in einer ähnlichen Situation wie wir heutigen Wahrheitssuchenden. Der Märtyrer Justin (gestorben 165 n. Chr.) schrieb einen Brief an den römischen Kaiser Antonius Pius:

„In Bezug auf uns (gemeint sind die Christen), die wir geloben, kein Unrecht zu begehen und solche gottesleugnerischen Ansichten nicht zu hegen, stellt ihr keine genauen Untersuchungen an, sondern strafet uns in unvernünftiger Leidenschaft und vom Stachel böser Dämonen getrieben ohne Überlegung und unbekümmert. Denn es soll die Wahrheit gesagt werden: Vor alters hatten böse Dämonen, die Gestalten angenommen hatten, Weiber entehrt, Knaben geschändet und den Menschen Schreckbilder vorgezeigt, so daß die, welche die Vorgänge nicht mit Einsicht unterschieden, verwirrt wurden; von Furcht berückt und verkennend, daß es böse Dämonen waren, nannten sie jene Götter und legten den einzelnen den Namen bei, den ein jeder der Dämonen sich selbst gab. Als aber Sokrates mit

wahrer Vernunft und nach genauer Prüfung diese Dinge ans Licht zu bringen und die Menschen von den Dämonen abzuziehen versuchte, haben die Dämonen es durch Menschen, die an der Schlechtigkeit ihre Freude hatten, dahin gebracht, daß er als Gottesleugner und Religionsfrevler hingerichtet wurde, indem sie vorgaben, er führe neue Götter ein und in gleicher Weise setzen sie gegen uns ganz dasselbe ins Werk. Denn nicht allein bei den Griechen wurden durch Sokrates vom Logos diese Dinge ans Licht gebracht, sondern auch bei den Barbaren von demselben Logos, als er Gestalt angenommen hatte, Mensch geworden war und Jesus Christus hieß. Diesem folgend erklären wir, daß die Geister, die solches getan haben, nicht nur keine richtigen Gottheiten, sondern böse und ruchlose Dämonen sind, die nicht einmal dieselben Handlungen aufweisen können, wie die nach Tugend strebenden Menschen.“

Fazit

Der Wahrheit und nichts als der Wahrheit ist ein spiritueller Mensch verpflichtet. Ist Spiritualität keine praktizierte Nächstenliebe und kein Leben in Wahrhaftigkeit, dann ist sie eine größere Sünde als die vielen Verbrechen, die nur aus Not, Dummheit und zivilisationsbedingter Abgestumpftheit geschehen. „Gehet hin unter alle Völker, lehret sie die Wahrheit und bringt ihnen Gesundheit des Geistes, der Seele und des Körpers“, sagte einst unser weiser Bruder, den wir vermeintlich töteten, dessen Heiliger Geist uns jedoch längst erfaßte und uns unweigerlich zurückführt in ein Leben und Handeln nach den Geboten der Liebe und der Wahrheit.

---

AUTOR: Bhajan Noam

**Weitere Informationen & Kontakt:**  
bhajan-noam@gmx.de  
www.bhajan-noam.com

Die Wortfinderinnen

# Friedrich von Schiller: Der Dichter der Deutschen

„Das köstliche Gut der deutschen Sprache,  
die alles ausdrückt, das Tiefste und das Flüchtigste, den Geist,  
die Seele, die voller Sinn ist. [...]

Die Sprache ist der Spiegel einer Nation, wenn wir in diesen Spiegel  
schauen, so kommt uns ein großes treffliches Bild von uns selbst  
daraus entgegen.“

Friedrich Schiller (1759–1805), Dichter und Begründer des „Deutschen Idealismus“,  
aus „Deutsche Größe“, ein unvollendetes Gedicht, 1801

Wir Wortfinderinnen möchten das Hauptaugenmerk auf die tiefgründigen Besonderheiten der deutschen Sprache und ihre vielfältigen Ausdrucksmöglichkeiten legen. Wie obigen Zitat von Friedrich Schiller zu entnehmen ist, gehen wir im vorliegenden Text dabei jedoch auf besondere Weise in die Tiefe, nämlich unmittelbar über die in höchster Weise veredelte deutsche Sprache, wie sie in Schillers Werken zu finden ist, in das Innerste der deutschen Seele.

Johann Christoph Friedrich Schiller

Johann Christoph Friedrich Schiller wurde am 10. November 1759 in Marbach am Neckar geboren. Schon im Alter von sechs Jahren erhielt er Unterricht in Latein und Griechisch. Seine darauffolgende Schulzeit an der militärischen Karlsschule in Ludwigsburg erwies sich als äußerst schwierig. Er studierte Jura, später Medizin und nahm schließlich am Ende des Studiums eine Stelle als Regimentsarzt an. Lessing, Klopstock oder auch Shakespeare las er heimlich nachts, auf die Gefahr hin, entdeckt zu werden. Geprägt durch diese schwierige Zeit entstand sein erstes Werk „Die Räuber“ (Drama des „Sturm und Drang“), das 1782 in Mannheim uraufgeführt wurde.



SCHILLERS GEBURTSHAUS IN MARBACH AM NECKAR,  
KREIDEZEICHNUNG SEINES ENKELS LUDWIG VON GLEICHEN-  
RUSSWURM, 1859.

FOTO: © LUDWIG VON GLEICHEN-RUSSWURM, PUBLIC DOMAIN,  
VIA WIKIMEDIA COMMONS



PORTRAIT, 1794  
 FOTO: © LUDOVIKÉ SIMANOWIZ,  
 PUBLIC DOMAIN, VIA WIKIMEDIA  
 COMMONS

Mit seinen späteren Werken „Über Anmut und Würde“ und „Über das Erhabene“ drückte er seine Vorstellungen über das menschliche Miteinander aus. Es handelt sich um die Idee einer sinnlich-materiellen und geistig-vernünftigen Vereinigung für ein harmonisches Leben.

Nach seinem ersten Treffen mit Goethe begannen die beiden, sich gegenseitig zu inspirieren. Diesem Austausch verdanken wir jene Werke, die heute zur Weimarer Klassik zählen. Aber auch Johann Gottfried Herder, Wilhelm von Humboldt und Johann Gottfried Fichte waren seine Wegbegleiter.

1802 wurde Schiller durch den Kaiser in Wien in den Adelsstand gehoben und fortan Friedrich von Schiller genannt.

Schillers Geist im Keim erstickt

Es scheint, als sei gerade in den letzten Jahrzehnten die Verbindung zu Schillers Geistesgröße und zu all den seinem Schaffen innewohnenden idealistischen Gedanken abgerissen und mit Vorsatz gekappt worden. Zwar sind uns einige seiner Gedichte, dramatischen Stücke oder auch manch andere von ihm verfaßte Texte bekannt, jedoch

ist zu vermuten, daß diese nur in sehr begrenzter und fremdgesteuerter Art und Weise allgemein zur Geltung und in unser Bewußtsein gekommen sind. Dazu könnte man meinen, daß hierbei gerade auch die Schule durch ihre beabsichtigte, zielgerichtete Auswahl seiner Werke (u.a. „Don Carlos“, „Die Räuber“, bestimmte Gedichte) ihre Schüler so lange mit stumpfsinnigem Auswendiglernen und gleichförmigen Interpretationen gelangweilt hat – in ihren Aussagen lediglich begrenzt auf die Epochen, in denen sie spielen –, daß jegliche Begeisterung zur weiteren Beschäftigung mit seinem umfassenden und so weitreichenden Schaffen insbesondere bei jungen Menschen bereits im Keim erstickt wurde.

Der göttliche Funke

Nun wollen wir dieses strahlende Licht, das einst von Friedrich Schiller

und seinem Genius ausging, in jedem von uns abermals zum Leuchten und diesen „göttlichen Funken“ wieder zum Überspringen bringen. Jenen Funken, der unser Innerstes bewegt und mit der ursprünglichen Schöpfung vereinigt, der Funken, der es uns ermöglicht, zu unserem wahren inneren Vermögen zu finden, mit dem wir uns mit uns selbst und dadurch wieder mit anderen Menschen verbinden können.

So führen wir heute in drei ausgewählten Strophen sein Gedicht „An die Freude“ auf (ursprüngliche Fassung 1785, späte hier aufgeführte Fassung posthum 1808 veröffentlicht), welches Schiller nicht nur auf einem geistigen Höhenflug niederschrieb, sondern auch aus einem inneren Hochgefühl heraus, in einem Moment, in dem er unmittelbar mit dem freudvollen göttlichen Funken eins war.

### „An die Freude“ (ausgewählte Strophen)

„Freude, schöner Götterfunken,

[Chor:]

Tochter aus **Elysium**,

Was den großen Ring bewohnt,

Wir betreten feuertrunken,

Huldige der Sympathie!

Himmlische, dein Heiligtum.

Zu den Sternen leitet sie,

Deine Zauber binden wieder,

Wo der Unbekannte thronet.

Was die Mode streng geteilt,

Freude heißt die starke Feder

Alle Menschen werden Brüder,

In der ewigen Natur.

Wo dein sanfter Flügel weilt.

Freude, Freude treibt die Räder

[Chor:]

In der großen Weltenuhr.

Seid umschlungen, Millionen!

Blumen lockt sie aus den Keimen,

Diesen Kuß der ganzen Welt!

Sonnen aus dem Firmament,

Brüder – überm Sternenzelt

Sphären rollt sie in den Räumen,

Muß ein lieber Vater wohnen.

Die des Sehers Rohr nicht kennt!

Wem der große Wurf gelungen,

[Chor:]

Eines Freundes Freund zu sein,

Froh, wie seine Sonnen fliegen

Wer ein holdes Weib errungen,

Durch des Himmels prächt'gen Plan,

Mische seinen Jubel ein!

Wandelt, Brüder, eure Bahn,

Ja – wer auch nur eine Seele

Freudig wie ein Held zum Siegen.“

Sein nennt auf dem Erdenrund!

Und wer's nie gekonnt, der stehle

Weinend sich aus diesem Bund!

Friedrich Schiller (1759–1805),  
 Auszug aus dem Gedicht „An die Freude“,  
 1785, hier die späte Fassung, Strophen 1, 2  
 und 4, posthum veröffentlicht 1808



Auf diese Weise können wir aus der Kraft schöpfen, die diesem Text zu eigen ist, und wahrhaftig von dessen Freudenbotschaft für die nun bevorstehenden Herausforderungen der nächsten Zeit zehren. Seine ausgewählten Worte verbinden uns darin mit dem „Götterfunken“, der uns Auftrieb gibt, und sie geben uns die Möglichkeit, unsere innere Stimme durch das Bewahren von Freude gegen widrige äußere Umstände zu wappnen. So gilt seit jeher die Freude als Triebkraft sowohl für das geistige als auch das körperliche Wohlergehen des Einzelnen und damit als wesentliches Bindeglied der Gemeinschaft. Ganz nach dem Leitsatz: „Und was die innere Stimme spricht, das täuscht die hoffende Seele nicht“ (vgl. Friedrich Schiller (1759–1805), aus seinem Gedicht „*Hoffnung*“, um 1797). Eine aus vollem Herzen freudige Gesellschaft ist es, die – für ihr eigenes Fortbestehen – freud- und würdevolle Kinder hervorbringt.

Lehnwort „Elysium, Elisium“

**Elysium**, das, Hauptwort, **elysisch**, Eigenschaftswort, entlehnt aus dem lat. *elysium*, dem gr. *ἑλύσιον πεδίον*, „**elysisches** gefilde“, zugrundeliegt; lt. „Deutsches Wörterbuch“ von Jacob und Wilhelm Grimm: „land der seligen in der griechischen mythologie, häufig ohne bestimmten artikel“ (1680); „wie herrlich ist nicht sonst bey aller welt gepriesen / der sitz der lustbarkeit, die felder in **Elysen**“ (Mühlpforth, ged. 1686); „reigen von seligen geistern im **Elysium**“ (Zuckmayer, 1960).

So auch in folgender Bedeutung verwendet: „schön angelegter oder gelegener Ort, Paradies“, Ort einer Hold- und Freudseligkeit, in Schillers Gedicht „**An die Freude**“ ist die Freude die „Tochter aus **Elysium**“ und damit auch die „Himmliche“; **Elysium** als „Garten Eden“, „Reich der Glückseligkeit“; „in dem vorhofe deß schlosses, auf der andern seite, zeigt der eingang ein schönes **elysium**“ (1667); „sie sah mich an; ihr leben hing / mit diesem blick' an meinem leben, / und um uns ward's **elysium**“ (1753); **Elysium** als „der schönsten Seele reiner Himmelssitz“; ein Ort, „um das glücklichste Dasein zu führen“ (vgl. *Meyers Großes Konversationslexikon*, 6. Auflage, 1905–1909).

„Hier gingen wir [...] höchst behaglich auf und ab, und ich an Gretchens Seite deuchte mir wirklich in jenen glücklichen Gefilden **Elysiums** zu wandeln, wo man die krystallinen Gefäße vom Baume bricht, die sich mit dem gewünschten Wein sogleich füllen, und wo man Früchte schüttelt, die sich in jede beliebige Speise verwandeln.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Dichter und Naturforscher, aus: „Aus meinem Leben. Dichtung und Wahrheit“, 1808–1831

Ebenso auch ein „Zustand des vollkommenen Glücks“: „aus dem gegenseitigen geständnis der seelen entsteht ein zustand, der als **elysium** bezeichnet wird“ (Kayser, 1948).

Als Herleitung enthalten im *Goethe-Wörterbuch*: **Elysium**, auch **Elisium**, „Gefilde der Seligen, sowohl in Anknüpfung an den homerischen Mythos von der Insel der Seligen als auch an die Vorstellung vom **Elysium** als Teil der Unterwelt“ (so betrachtet als „Aufenthalt der Heroen und unsterblichen Seelen“);

vgl. hierzu auch den Begriff „**Kunst-elysium**“ (in Bezug auf „schöne Künste, Kunstwerke und Fertigkeiten“) und das Synonym zu **Elysium** den Begriff und Bedeutungshintergrund „Arkadien“.

Verlorenes Wort „Wesenheit“

**Wesenheit, Wēsenheit**, die, Hauptwort, „die **Wesenheit** einer Sache, ihr **Wesen**“; „in der **Wesenheit**, der wahren, eigentlichen Beschaffenheit nach“; „das **Wesen** eines Dinges ist der Inbegriff der **Wesentlichkeiten**, d.h. der **wesentlichen** Merkmale oder Stücke eines Ganzen“; mhd. auch *wesentheit*, frühnhd. noch vereinzelt zu *wesen* „guter Zustand“.

Allgemein: „von Gott, der menschlichen Seele und von Dingen überhaupt“, „Substanz als Stofflichkeit, Leiblichkeit oder Essenz im chemisch-alchemistischen Sinne“; auch „das **Wesen** von etwas in einem volleren Sinne, den gesamten Gehalt an Eigenart vergegenwärtigend“; „eine **Wesenheit** der Sache“, „in der **Wesenheit**, im **Wesentlichen**, im großen Ganzen“;

„[...] euch dreien g'nügt ein auge, g'nügt ein zahn, da ging' es wohl auch mythologisch an in zwei die **wesenheit** der drei zu fassen [...]“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Dichter und Naturforscher, aus: „*Faust – Der Tragödie zweiter Teil*“, vollendet 1831

**Wesenheit**, auch in „Gegenüberstellung mit Schein und Schatten“, „Natur, Wesensart, Eigenheit“, „innerste Natur eines Menschen“, „spezieller Wesenszug, Eigenheit“.

Das Wort **Wesenheit** setzt sich aus dem Wort **Wesen** und der Endung **-heit** zusammen; die Endung **-heit** trägt bereits die Bedeutung von „Art und Weise, Beschaffenheit, Bedeutung“ in sich.

Das Wort **Wesen** finden wir in alt-hochdeutschen Wörterbüchern als *Wesan*, das, „Existenz, Sein, Grundlage, Geist, bleiben, bestehen, fortdauernd“.

Verlorenes Wort „Glaubensmut“

**Glaubensmut**, der, Hauptwort, „Mut zum Glauben“, „aus religiöser Überzeugung entspringende Kühnheit“, „durch den Glauben gestärkter Mut“, „Lebenszuversicht, Weltvertrauen“; „erwachsen

„aber hoffst du, dasz sein herz so vielen **glaubensmuth** und eifer hege?“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Dichter und Naturforscher, aus: „*Sämtliche Werke*“, Stuttgart, 1894

aus dem Empfinden und Bewußtsein eigener Geborgenheit und eigenen Stellenwerts im kosmischen Ganzen“.

Den Ursprung des Wortes **Glauben** finden wir im althochdeutschen Wort *loub*, vorrangig mit der Vorsilbe *gi-* oder *ge-*, siehe *gilouben*, *gelouben*, mit der Bedeutung „glauben, gutheißen, sich etwas lieb und vertraut machen“.

**Mut**, der, Hauptwort, mhd., ahd., *muot*, „Sinn, Geist, Gemüt“, asächs. *môd*, „Gemüt, Inneres, Herz, Mut“, angl. *mód*, „Geist, Gemüt, Herz, Eifer“, got. *môds*, „Zorn, starke Seelenstimmung, heftige Erregung“; Grundbegriff des gemein-germ. Stammes *môda*, dessen Ursprung über das Germanische hinaus nicht mit Sicherheit zu verfolgen ist.

Verlorenes Wort „getröst / getrost“

**getröst**, Eigenschaftswort, zu mhd. *getræsten*, mnd. *getræsten*, „trösten, zuversichtlich machen, ermutigen“ für jemanden, der Hilfe und Beistand leistet oder einen zuversichtlichen Menschen; „mit Zuversicht, in der Zuversicht gegründet“; „**getrost** zu jm. gehen“, „**getrost** streiten“; „fordert nur **getrost** von mir Morgengabe und Geschenke“; auch „der **getroste** Muth / mit **getrostem** Muth“, in der Bedeutung „die Fertigkeit, einer Gefahr mit Zuversicht entgegenzugehen“; zur Bezeichnung von jemandem (in Eigenschaftswörtern): „der sanftmüthige, der **getroste**, der liebeiche“; dazu als Aufruf: „**Getrost!**“, ein gewöhnliches Aufmunterungswort im Sinne von „seien wir hoffnungsvoll, guten Mutes, voll Vertrauen (auf günstige Fügung und Entwicklung im Vertrauen auf Gott)“.

Siehe dazu auch die etymologische Verwandtschaft von **getrost** mit **trösten**, Tätigkeitswort, und mit „getreu, trauen, getrauen“; **getrost** beinhaltet die Bedeutungsebene „vertrauensvoll“, von der sich wiederum die Sonderbedeutung „furchtlos“ ableitet („getröstet, ermutigt“) und zusätzlichen, Zuversicht stiftenden Sinn verleiht; ebenso verwandt: **Trost**, der, Hauptwort, „Hilfe, Schutz, Zuversicht, Vertrauen“, „Vertrag, Bündnis“, mit der Bedeutung „wozu man Vertrauen hat“, das „sicher, stark und fest“ ist; so davon auch die Bedeutungsableitung zu **getrost**: „mit Vertrauen versehen“;

„Grad in des Lebens  
schwersten Stunden spricht  
tröstend dir dein Engel zu:  
„Durchs Leiden hast du mich  
gefunden; ich bin **getrost**;  
nun sei's auch du!“

Karl May (1842–1912), Schriftsteller,  
aus: „Himmelsgedanken, Dein Engel“,  
Gedichte, Freiburg i. Br., 1900

weitere Herleitungen aus dem Frühneuhochdeutschen: „vertrauensvoll in Erwartung von Künftigem, fest, sicher im Glauben oder in einer weltbezüglichen Erwartung“, mit der bereits erwähnten Verbindung von **getrost** zu „mutig, furchtlos, beherzt, starkmütig, unverzagt“, wie in „die **getroste** Hoffnung“, „die **getroste** Zuversicht“; auch im Herzen „freudig, wohlgenut, frohgemut“ sein;

ebenso **getröstet sein** im Sinne des eigenen guten Zuredens bei innerer Einker: „**getröstet**, beruhigt“, wie in „*schmerzlich trat ich herein, **getrost** entfern' ich mich wieder*“; so auch „gelassen, innerlich ruhig, friedvoll“, „ohne Bedenken“.

Verlorenes Wort „los, losian, Losheit“  
(mit Wortherleitung „Leichtigkeit und Leichtfertigkeit“)

Auf der Suche nach dem Unterschied in der Bedeutung der beiden Begriffe *Leichtigkeit* und *Leichtfertigkeit* sind uns außerdem die Wörter **los**, **losian** und **Losheit** zugefallen.

**Leichtigkeit**, die, Hauptwort, „Unbekümmertheit, geringes Gewicht, Mühelosigkeit, Ungezwungenheit“, „etwas ohne Anstrengung erledigen, mit **Leichtigkeit** tanzen, sich bewegen“; auch „die **Leichtigkeit** über alle Gefahren der Welt hinzuschlüpfen“; „die **Leichtigkeit** zu denken und zu schreiben“;

**Leichtfertigkeit**, die, Hauptwort, „Unbekümmertheit, Sorglosigkeit“, auch „Verantwortungslosigkeit, Unachtsamkeit, Leichtsinnigkeit“; **Leichtfertigkeit** bedeutet zum einen, „**leichtfertig**“ und „unbekümmert“ zu sein, auch mit **Leichtigkeit** durchs Leben zu gehen, zum an-

deren aber auch (und heute eher ausschließlich in diesem Sinne verwendet), dabei „anderen einen Streich zu spielen“; allerdings auch in den deutschen Wörterbüchern vermerkt und beschrieben als „Kleinigkeit, Geringschätzung“ oder „Behendigkeit“ (heute „Behändigkeit“), wie in „die **Leichtfertigkeit** des Leibs“ im Sinne von „leichtgängiger Bewegung des Leibs oder Körpers“;

**leichtfertig**, Eigenschaftswort, in der ursprünglichen Auslegung auch gebräuchlich für „beweglich, flink, rasch, behende (heute ‚behände‘; von Menschen)“, „leichtgängig (von Sachen)“; hier auch der Verweis auf die Verbindung zu **leicht**, Eigenschaftswort; **leichtfertig** auch im Sinne von „unbedeutend, von geringem Wert“ und ebenso wie heute überwiegend verwendet „unbedacht, schnell, ohne wichtigen Grund, leichten Herzens zu etw. bereit, (moralisch) unsted“, „gedankenlos, fahrlässig, leichtgläubig“, auch „unstandhaft, wankelmütig“; „rücksichtslos, skrupellos, verworfen, sündhaft“; siehe dazu auch *leichtfärg*, fnhd., „müheles zu motivieren, **leichtfertig**, unbedacht (von Menschen)“; „moralisch unfest, flatterhaft, unsted (von Menschen, deren Charakter und Gemütszuständen)“; auch „unbedeutend“, aber *leichtfärg* ebenso in der Bedeutung von „milde, großzügig“.

**Losheit**, die, Hauptwort, ahd., „Leichtsinn, **Leichtfertigkeit**, Schalkheit“, im Sinne der Tätigkeit „schneiden, trennen, lösen“; nach dem Wörterbuch von Johann Jakob Spreng auch „Liebkosung, Schmeichelei“; **losian**, Tätigkeitswort, ahd., „verlieren, verloren gehen, verschleudern, verschwenden, entfliehen“ (laut Wörterbuch von Spreng); Ursprung dieser Worte scheint das Eigenschaftswort **los** zu sein, welches folgende interessante Bedeutungen in sich trägt, laut Wörterbuch von Friedrich Kluge:

**los**, Eigenschaftswort, ahd., „los, frei, ledig, bar, beraubt“, „mutwillig, locker, leichtfertig“; entstammt dem altgerm. *laus*, „leer, nichtig, eitel, frei, ledig“.



AUTOREN: Die Wortfinderinnen  
www.verloreneworte.de

# Interview mit der 17jährigen Bloggerin

Mara Flor

## Jugend und Spiritualität

Angeblich soll die Jugend von heute kein Interesse an tiefgründigen Themen haben, sondern ihre Zeit lieber in virtuellen Welten und sozialen Netzwerken verbringen...

Die Vorbilder sind junge Influencer, und die Erziehung übernimmt inzwischen die Künstliche Intelligenz, die über das Smartphone das Leben der Jugend bestimmt. Anstatt sich zu bilden, googelt man lieber, denn im Netz findet man immer eine Antwort. Daß diese Antworten oft vorgefiltert sind, ist den wenigsten Jugendlichen bewußt. So werden junge Menschen mangels Lebenserfahrung oft manipuliert und instrumentalisiert. Daß es auch anders geht, zeigt das Beispiel der 17jährigen Bloggerin Mara Flor. Sie befaßt sich mit Bewußtsein und alternativem Verständnis.

Pedro: Liebe Mara, kannst du uns ein bißchen etwas über deine Person erzählen. Wo lebst du, was sind deine Pläne und Ziele, und womit verbringst du deine Zeit?

Mara: Ich lebe in dem beschaulichen Dorf Ronshausen, das längste Dorf in ganz Hessen. Ich bin von viel Natur umgeben, was mir natürlich einen wunderbaren Ort zum Durchatmen bietet. Dadurch habe ich die Möglichkeit, auch in mich zu gehen und hineinzuhören. Dafür bin ich auch sehr dankbar, denn zur Natürlichkeit, und zur Natur an sich, spüre ich eine sehr innige Verbindung. Ja, Pläne und Ziele habe ich viele und das schon lange. Ich weiß, daß es viele Menschen da draußen gibt, die einiges zu sagen haben. So wie ich auch, und mit diesen Menschen möchte ich in den Austausch kommen. Wir haben so viel zu bieten, und warum sollten wir das dann nicht gemeinsam nutzen? Um ehrlich zu sein, denke ich nämlich, daß wir genau



dann etwas bewirken können. Und wenn es auch erstmal nur in uns selber ist. Doch da fängt es an.

Nun, ich schreibe und fotografiere viel für meinen Blog und für mich selber in meiner Gesamtzeit. Es bedeutet für mich, daß ich den Menschen näherkommen kann, jemanden erreichen kann, und wenn es nur einer ist. Dieser Gedanke macht mich nicht nur sehr glücklich, sondern er gibt mir einen Ansporn, es weiterzuführen. Ansonsten bin ich ein sehr vielfältiger und kreativer Mensch. Unter anderem fallen darunter auch intuitives Blankbogenschießen, Kräuterküche und Naturheil-, sowie Pilzkunde, Gärtnern, kreatives Ausüben in Form von Kartengestaltung, Basteln und, und, und...

Es wird ja heute oft behauptet, junge Menschen hätten kein Interesse mehr an

Spiritualität und Bewußtseinsthemem. Sie leben in virtuellen Welten, verbringen ihre Zeit in sozialen Netzwerken und konsumieren lieber, statt sich eigene Gedanken zu machen. Wie siehst du das?

Wenn wir einen Blick auf die Oberfläche werfen, ist es auf jeden Fall zuerst das, was wir sehen können. Das möchte ich auch gar nicht abstreiten, denn ich kenne zur Genüge junge Menschen, die diesem Erscheinungsbild alle Ehre machen. Leider sind Themen wie Spiritualität und Bewußtsein nicht gerade das, was meine Generation bewegt. Oder sagen wir eher mal, einen großen Teil davon nicht. Viele sind mit dem digitalen Sein im Mainstream und den sogenannten sozialen Medien beschäftigt. Das heißt, daß dieses Bild, das in den Medien andere von uns haben, wichtiger ist, als das, was wir von uns selber haben. Das, was im Hier und Jetzt geschieht und nicht vor dem Bildschirm, ist bei vielen zur Nebensache geworden. Viele junge Menschen verlieren sich in diesen virtuellen Welten auf verschiedenste Weise. Dennoch glaube ich einfach, daß es eine Angelegenheit ist, die wir viel zu oft verallgemeinern und das nicht nur in meiner Generation.

Ich sehe aber auch viele Jugendliche und heranwachsende Menschen, die sich im Stillen mit den Themen Bewußtsein und Spiritualität auseinandersetzen. Viele machen ihre stillen Erfahrungen mit einem bewußten oder spirituellen Umgang, was vielleicht auch zuerst unbewußt ist. Ein Problem an all dem ist,

daß wir oft be- und verurteilt werden für das, was wir denken und wofür wir einstehen. Und das ist etwas, was jeden von uns betrifft. Wir lassen diese wichtigen Themen und Bezüge fallen, weil wir nicht verurteilt werden wollen. Und gerade in meinem Alter ist man einfach sehr sensibel dafür, weil wir diese Erfahrungen noch nicht oft genug gemacht haben. Es schüchtert uns ein, wenn man ein schlechtes Wort über uns verliert oder uns kritisiert. Genauso wie uns die Medien einschüchtern und Bilder vermitteln, die uns in andere Richtungen lenken. Also um meine Antwort auf die Frage zu geben: ich denke, es gibt doch mehr Jugendliche in meinem Alter, die sich damit befassen. Auf jeden Fall mehr als uns eigentlich bewußt ist, und gerade das sollten wir unterstützen und fördern.

Deine Texte sind sehr tiefgründig und wirken sehr reif. Dabei bist du erst 17 Jahre alt. Wie bist du zum Schreiben gekommen, und was treibt dich an?

Vielen Dank erstmal dafür. Geschrieben habe ich schon immer viel und sehr gerne. Aber das erste Mal, als ich so richtig darüber nachgedacht habe, was alles sein könnte und das aufs Papier brachte, war ich wohl 12 Jahre alt. Damals hatte mich ein Referendar in der Schule zum Denken angeregt. Er hat unser Nachfragen und Hinterfragen unterstützt, damit war das wohl der erste richtige Kontakt dazu. Vor fast vier Jahren habe ich mich dann dazu entschieden, meinen Blog zu eröffnen, weil mich viele Dinge bewegt haben. Zum einen ist und war es ein Weg, diese Dinge zu verarbeiten. Zum anderen, hat mir mein Blog bei der „Entwicklung“ geholfen. Je mehr ich geschrieben und mir die Zeit für das Hinterfragen genommen habe, desto stärker wurden meine Gedanken. Mehr Themen und Ebenen, die mich interessieren und denen ich auf den Grund gehen möchte. Und das ist jetzt noch so. Es ist eigentlich ein Kreislauf, der da in mir herrscht. Oft liegen mir die Gedanken schon parat, und ich tippe oder schreibe einfach drauf los. Das, was gerade in mir vor sich geht oder mich bewegt, und damit entstehen dann meine Texte.

Derzeit machen junge Menschen vor allem beim Thema „Klima“ von sich reden. Sie kleben sich auf der Straße fest,

legen den Verkehr lahm, beschmutzen Kunstwerke und Ähnliches mehr. Obwohl behauptet wird, daß es sich hier um eine Jugend- und Graswurzelbewegung handelt, stecken dahinter finanzstarke Organisationen, die von der „Klimahysterie“ wirtschaftlich profitieren. Wobei man sich zusätzlich die Frage stellen könnte, welchen Einfluß ein deutsches Auto auf das Weltklima hat. Die jungen Aktivisten werden also ausgebildet und finanziert. Es sieht dabei so aus, als würde hier die oft noch unerfahrene Jugend von bestimmten Lobbyorganisationen instrumentalisiert. Wie siehst du diese Entwicklung?

Ich denke auf jeden Fall, daß das hier gewollt ist. Gerade die Jugend macht sich hiermit zum Ziel. Allerdings glaube ich, daß viele den Unterschied zwischen Naturschutz und Klimaschutz nicht verstehen. Dadurch entsteht wohl eine Verwechslungsgefahr. Hierbei spielt sicherlich auch das Geld eine Rolle, denn oft – viel zu oft – jagen wir diesem hinterher.

Natürlich kann man junge und unerfahrene Menschen damit schnell beeinflussen und erkaufen. Dafür liegt nämlich der Fokus viel zu stark auf dem Materiellen. Nur ich glaube auch, daß vielen jungen Menschen da draußen gar nicht bewußt ist, welche Ausmaße das annehmen kann und in welcher Verbindung sie zueinander stehen. Jemand, der sich wirklich für die Natur interessiert und einsetzt, braucht keinen Kaugummi in das Feld zu spucken oder Masken im Gebüsch fallen lassen, wenn er gleichermaßen behauptet, daß er sich für das Klima einsetzen möchte. Das sollte man auf jeden Fall hinterfragen. Natur und Klima sind sicherlich nicht vergleichbar, und doch wird es miteinander verglichen. Das ist wohl einer der Punkte, warum junge Menschen dem verfallen und sich für diese Zwecke benutzen lassen.

Wie müßte in deinen Augen eine Welt aussehen, in der es sich zu leben lohnt?

Eine sehr schwierige Frage. Jeder von uns nimmt die Welt, unsere Erde hier, anders wahr. Wir leben alle anders, fühlen anders, denken anders und vieles

mehr. Und der erste Gedanke, der uns in den Kopf kommt, wenn wir an diese Welt denken, ist das äußere Erscheinungsbild, welches uns umgibt. Das, was da draußen geschieht und was nicht. Unser Alltag und Heim, etwas, was wir täglich wahrnehmen. Aber eine Welt, in der es sich zu leben lohnt, ist eine Welt, in der jeder von uns es so sehen sollte, daß es sich zu leben lohnt. Bevor wir in die Gedanken abtauchen, daß alle anderen alles gut machen müssen, damit es sich lohnt hier zu leben, sollten wir uns klar machen, daß wir diejenigen sind, bei denen es anfängt. Bei jedem für sich im Inneren. Wenn ich es lebenswert auf dieser Welt finden möchte, dann sollte ich damit beginnen zu sehen, daß ich es wert bin zu leben. Diesen Gedanken kann jeder für sich nachgehen und sich dann die Frage beantworten, ob es sich dann lohnt auf dieser Welt oder Erde zu leben.

Wo siehst du dich selbst in 10 Jahren?

Ehrlich gesagt, kann ich das nicht so leicht beantworten. Es herrscht im Moment so viel Unwissenheit, daß ich gar nichts planen möchte. Ich kann allerdings sehr wohl sagen, daß ich mich nicht karriereorientiert in irgendeinem beliebigen Beruf sehe, der mich nicht erfüllt. Das Einzige, was ich mir sehnlichst wünsche, ist, daß ich glücklich sein werde. Was sich bis dahin alles ergibt und auf mich zukommen wird, ist etwas, was ich mir dann beantworten kann, wenn ich diesen Weg gehe. Vielleicht ist das hier der erste Schritt dahin, aber es werden sicherlich noch viele Dinge auf mich warten.

Liebe Mara, herzlichen Dank für das interessante Gespräch und deine inspirierende Arbeit. Wir wünschen dir, daß du in dem, was du im Hier und Jetzt und natürlich auch in der Zukunft an Kreativem umsetzen wirst, das erhoffte Glück findest.

---

DAS INTERVIEW FÜHRTE: Pedro Kraft

Zuerst erschienen im NATURSCHECK

Weitere Informationen:  
marafiorblog.de  
naturscheck.de

# Unsere Sprache verstehen

Wir leben in einer Welt, in einer Gesellschaft, in der unsere Sprache zu einer reinen Synonymie geworden ist. Sie ist zwar ein Bestandteil unseres Alltags, indem wir sprechen und schreiben. Doch verstehen wir diese Wörter und Sätze wirklich? Nehmen wir das Ganze überhaupt wahr, was da aus unserem Munde fließt und gesprochen wird? Oder ist es auch nur zur Selbstverständlichkeit für uns geworden...?

Außer Rechtschreibung, dutzende Grammatikregeln und noch mehr Temporär-Anwendungen, was bleibt da überhaupt bei uns im Kopf hängen? In unserem Deutschunterricht lernen wir, wie die Kommas akkurat gesetzt werden. Wir wissen für fünf Minuten, wie wir Aktiv und Passiv einsetzen sollen oder eine Charakterisierung schreiben müssen. Aber ist das unsere menschliche Sprache? Oder nur die „deutsche Sprache“? Kennen wir unsere Sprache überhaupt anders als in Form von korrekt grammatikalisch ausgedrückten Sätzen? So viele Fragen und noch mehr Antworten darauf. Unser Wortsystem besteht aus einer reinen Synonymie und zwischen jedem unserer Sätze könnte man eine neue Interpretation oder Auslegungsweise finden. Fälschlicherweise setzen wir viele Bedeutungen durch unzählige Wörter gleich. Denn die Lehre des „fast Gleichen“, ist nicht dasselbe wie etwas, was wirklich gleich ist! Wenn ich von einer Synonymie spreche, dann meine ich die Tatsache, daß uns viel zu viele Wörter für dasselbe verkauft werden. Etwas, was viele leider nicht verstehen, ist, daß ein Wort einem anderen nicht gleicht, nur weil es ähnlich ist. Für ein Wort können wir vielleicht drei oder vier, manchmal



FOTO: MARA FLOR

sogar auch mehr Wörter einsetzen. Nur haben sie dann noch denselben Sinn, geschweige denn dieselbe Bedeutung? Ist es dann etwas, was wirklich paßt oder nur passend gemacht wird? Eine große Auswahl zu haben, bedeutet eben nicht immer, daß es die ist, die es sein sollte. Denn weniger ist manchmal auch mehr. Wir sprechen, schreiben, reden, schreien und lassen alles seinen Lauf, ohne eine einzelne Sekunde darüber nachzudenken, was wir damit von uns geben und welche Auswirkungen das für uns oder andere haben kann. Dahinter steckt unsere Bequemlichkeit, wie gebräuchliche Abkürzungen, die wir uns angeschafft haben, durch unseren Überfluß in den verschiedenen Dingen. Und mit diesen Auswirkungen meine ich nicht nur Verständnisschwierigkeiten aufgrund von unseren eingesetzten und nicht passenden Wörtern, sondern auch inwiefern wir

damit etwas für uns verändern können und welchen Einfluß das Ganze hat. Wörter sind ein vielfaches Maß für Ausdruck. Es gibt unzählige Beispiele für Sätze oder Wortverbindungen, die gar nicht das ausdrücken, was wir glauben, daß sie es tun. Unter anderem: „Tut mir leid“, „allein“, „die Geschichte“, oder auch „unheimlich gut“.

Fällt euch da etwas auf? Auf den ersten Blick ist das wohl alles ganz selbstverständlich für uns, wir nutzen diese Begriffe fast täglich.

„Tut mir leid“, ein Satz, den wir wahrscheinlich oft genug an einem Tag von uns geben. Und zudem sollte er meinen „Ich entlaste mich einer Sache, die nicht so sein sollte oder ich nicht so gemeint habe“. Was er aber eigentlich meint ist: „Ich füge mir selbst Leid zu, weil ich etwas nicht auf Anhieb richtig gemacht habe“. Ist das wirklich so in Ordnung? Auch wenn wir uns vielleicht physisch kein Leid zufügen, sprechen wir uns hiermit zum Schuldigen. Auch bei den anderen Begriffen, wie „die Geschichte“, ist es nicht doch eher „ge-schichtet“? Es sind Zeiten und Lagen, die hiermit aufeinander treffen und damit ergibt sich Schicht für Schicht etwas, was wir unter anderem als die „Geschichte“



FOTO: MARA FLOR

kennen. Und das wiederum wissen wir nicht einzuordnen, denn welche Schichten und Lagen betreffen uns hier auf dieser Ebene? Das, was man uns erzählt hat oder das, was wir noch nicht herausgefunden haben?

„Ich bin allein“ – Viele würden sich bei der Aussage wohl jemanden vorstellen, der allein in einem Raum ist. Nehmen wir das Wort „allein“ auseinander, dann entsteht „All-Ein“. Ich bin alles in einem und vollständig mit mir selbst. Und das kann ich auch sein, indem ich allein in einem Raum bin. Denn dieser körperliche Zustand sagt nicht das aus, was in unserem Herzen, in unserem Kopf, in der Seele oder im Geist vor sich geht. Denn jeder von uns kann alles in einem für sich selbst sein, auch wenn wir nicht viele Menschen um uns herum haben. Und zu guter Letzt ein ziemlich paradoxer Satz, der nicht der einzige von dieser Sorte ist. Der Ausdruck „unheimlich gut“ ist so gegensätzlich und trotzdem wird es als Ganzes eingesetzt. Kann oder sollte etwas von zwei solch verschiedenen Stämmen zu einer ganzen Sache harmonieren? Obwohl zwei intensive Polaritäten zusammenstoßen, ist uns nicht bewußt, welche Rückkehr das auf uns und unser Dasein hat. Negativ und Positiv sollen gleichermaßen funktionieren, ohne eine Auswirkung auf beiden Seiten zu verursachen.

Ich möchte mit diesen Beispielen nur verdeutlichen, wie unbewußt wir unserer Sprache sind und diese auch benutzen. Wir geben viele Dinge in unserem Alltag von uns, ohne darauf zu achten, welche Wirkungen sie auf uns haben werden. Wir gehen Irrungen nach und erwarten dann, daß man uns versteht. Wir halten es für eine Selbstverständlichkeit, daß man uns

versteht. Obwohl wir nicht passende Wörter für verschiedenste Situationen verwenden, anstatt daß wir uns auf die wirkliche Besinnung der Sprache fokussieren. Es ist eine Sache, wenn du denkst zu verstehen, was du von dir gibst. Es ist aber eine ganz andere Sache, wenn du weißt, welche Auswirkungen das auf dich und dein Umfeld haben kann. Viele glauben, wir denken in Sprache. Ohne die Sprache haben wir keine Bilder im Kopf und können uns nicht ausdrücken. Aber was ist dann mit unserem menschlichen Ausdruck? Das Gefühl und die Verbindung zueinander, ohne nur ein Wort auszusprechen oder daran zu denken. Die zwischenmenschliche Beziehung zu denen, die man wertschätzt und liebt. Dazu gibt es ein schönes Sprichwort, und zwar: „Ein Blick sagt mehr als tausend Worte“. Und dieses Sprichwort sollten wir uns zu Herzen nehmen und allmählich daran erinnern, wie wertvoll es ist, wenn wir uns verständigen können, ohne zu sprechen und zu schreiben. Denn was ist das scheinbare Verständnis wert, wenn wir es nicht wirklich verstanden haben? Alles hat seine Aufgabe und seinen Sinn. Wenn diese Aufgabe aber nicht in der Botschaft steckt, die wir eigentlich teilen wollten, was ist dann der Sinn? Wir können nicht erwarten, daß man uns versteht, wenn wir uns selbst nicht verstehen. Wir können keinen Bezug zu einem Menschen aufbauen, wenn wir keinen Bezug zu uns selbst haben. Verstehe, indem du das Verständnis zu dir selber aufbaust und dann zu deinem Gegenüber. Verstehe, indem du den Sinn deiner Sprache siehst und nicht die Schreibung dahinter. Es ist keine Grammatik, keine Rechtschreibung, es sind keine Satzzeichen oder dergleichen, die uns den Sinn geben und die Verbindung. Sie lassen unsere Texte womöglich schön

aussehen und nach strikten Anwendungen gut bewerten. Vielleicht mögen sie auch Struktur hineinbringen. Aber all das bringt uns überhaupt nichts, wenn wir nicht wissen, was wir ausdrücken wollen und das auch tun. Hinter jedem Wort verbirgt sich ein Sinn, wenn wir es genauer unter die Lupe nehmen. Ein Synonym ist ein Austausch der Verständlichkeit und des Wissens gegen die reine Unwissenheit. Besinne dich nicht auf Ausdrücke und Sätze, die du sowieso nicht verstehst, nur weil sie sich vielleicht hochtrabend anhören und wohlklingend für andere sein mögen. Wenn du eine Verbindung zu einem oder mehreren Menschen hast und diese auch teilen kannst, dann bist du auf einer Ebene des Verständnisses.

Begreift eine zwischenmenschliche Ebene, die wir nur mit Empathie und Emotionen betreten können. Eine Stufe, die uns Vielseitigkeit an den einzelnen Stellen des Lebens aufzeigt. Menschlichkeit! So wie Künste ihren Kontrast und ihre Dynamik haben, so hat die Sprache ihre Wendungen, Ausschweifungen und Auswirkungen.



AUTORIN: Mara Flor

**Weitere Informationen:**  
[www.marafloblog.de](http://www.marafloblog.de)

# Wie ein Roman entsteht

## Wahrheit oder Fiktion?

Jedem fertigen Roman geht noch eine Geschichte voraus. Bevor ein Roman geschrieben wird, bevor sich ein Autor überhaupt entscheidet, etwas zu erzählen, beginnt dieser noch nicht geschriebene Text mit einer Art Ouvertüre, einer für die Leser unsichtbaren Vorgeschichte. Die Vorgeschichten bleiben meist im Dunkeln, doch eigentlich wären sie es auch wert, aufgeschrieben zu werden.

Oft gehe ich zu Lesungen bekannter oder unbekannter Autoren. Ich finde es sehr spannend, zu erfahren, was sie selbst über den Entstehungsprozess ihrer Bücher zu berichten haben. Manche Autoren erzählen, dass ihnen die Idee zu einem Buch blitzartig wie ein Einschlag in den Kopf gekommen ist. Bewundernswert ist das! Erstaunlich! Wie darf man sich das denn aber vorstellen? Man sitzt so als Autor in der Badewanne und liest genüsslich einen Artikel in der FAZ oder man bügelt gerade – weitaus weniger genüsslich – die von Tante Gerdi geschenkte, grässliche Tischdecke, die man eigentlich beim Bügeln jedes Mal aus dem Fenster werfen will, und – ZACK! – wird einem die Idee zu einem neuen Roman per Geistesblitz zuteil wie ein Geschenk des Himmels?

Oder der Autor kocht sich gerade eine Kartoffelsuppe mit Würstchen und urplötzlich, beim Salzen der Kartoffeln, kommt ungefragt eine zündende Idee?

Das hätte ich bitte auch gerne beim nächsten Buch! Genauso! Ich wünschte, mir würden die Ideen zu meinen Romanen auch in den Schoß fallen wie reife Äpfel. Aber leider gehöre ich nicht zu dieser auserwählten Autorenrunde der Spontan-Erleuchteten. Bei mir reift die Idee zu einem Buch unendlich langsam und zäh. Unzählige Male verwerfe ich alles wieder, was ich am Vortag geschrieben habe. Ich liege abends im Bett und finde eine Idee brilliant, kann den Morgen kaum erwarten, um mit dem Schreiben anzufangen, und beim ersten Kaffee wirkt die am Vorabend noch schillernde Idee fade und uninteressant. Spannende Einfälle werden als stinklangweilig ad acta gelegt, noch bevor sie ihren Weg aufs Papier finden, tolle Konstrukte im Hirn halten der Umsetzung nicht stand und werden am Tag drauf als undurchführbar, dümmlich oder uninteressant verworfen – im schlimmsten Fall scheinen sie alle schlechten Eigenschaften in sich zu vereinen. Sie merken schon: Von spontaner Erleuchtung kann nicht die Rede sein.

Als ich aus meinem ersten Roman vorgelesen

habe – und das war unabhängig vom Ort, ob in Berlin, Hamburg oder Stuttgart – gab es unter den Zuschauern zwei Fragen, die fast in jeder Lesung gestellt wurden. Erstens: „Wie kamen Sie dazu, diese Geschichte zu erzählen?“ Und zweitens: „Ist die Geschichte wahr? Was genau davon ist wahr und was haben Sie erfunden?“ Bald schon, so hoffe ich zumindest, werde ich mit diesen Fragen auch bei Lesungen zu meinem zweiten Roman „Liebe Amy“ konfrontiert. Was werde ich antworten? Wie kam ich dazu, diese Geschichte einer Mutter zu schreiben, die aus dem Alltag mit ihren drei Kindern berichtet?

Eigentlich ist „Liebe Amy“ mein dritter Roman. Nachdem der erste Roman „Anna. Buch der Wörter“ im Verlag kalliope paperbacks erschienen ist, habe ich relativ zügig den zweiten begonnen. Vorneweg: Der zweite Roman ist weit davon entfernt, fertig zu sein. Und weil das so ist, möchte ich auch nicht viel darüber verraten. Nur so viel sei gesagt: Die Handlung ist komplex, die darin agierenden Protagonisten hegen nicht immer die besten Absichten. Es ist ein Roman mit vielen sehr merkwürdigen, manchmal schrulligen Menschen, die häufig nicht nachvollziehbare Dinge tun und das eigene sowie das Leben anderer dadurch sehr kompliziert machen. Es geht auch nicht arg lustig zu in diesem Roman – und zwischendurch sind

mir die darin agierenden Leute beim Schreiben gehörig auf die Nerven gegangen. Ich weiß, was Sie nun einwenden werden: Ich habe die Charaktere doch selbst so erdacht, sie selbst erschaffen. Wenn mir ein Herr XY in seiner Art auf die Nerven geht, wieso schreibe ich ihn mir dann nicht anders?

Nun, entgegen der landläufigen Meinung, man habe als Autor stets selbst Einfluss auf die Charaktere der eigenen Bücher, behaupte ich, dass man auch als Autor Personen und Situationen erschafft und dann den Dingen schreibend ihren Lauf lässt. Und dann ist eben jemand so und nicht anders – und man hat ihn zum Beispiel als schrulligen Kauz konzipiert und kann dann nicht auf Seite 129 plötzlich ein absolutes Sonnenscheinchen aus dem Kauz machen, nur weil er einem auf die Nerven geht in seiner Kauzigkeit. Die Menschen, über die man schreibt, erschafft man zum Leben mit ihren spezifischen Charaktereigenschaften und muss sich dann den ganzen Schreibprozess lang mit ihnen herumschlagen. Ich muss es während des Schreibens tun und die Leser müssen es dann während der Lektüre tun. Es ist ganz so wie im echten Leben. Und so muss es ja auch sein, sonst würden alle Romane von wundervollen, perfekten Menschen handeln und keiner würde sie lesen wollen, weil sie stinklangweilig wären.

Wie auch immer: Ich schrieb an diesem Roman und dann kam die Corona-Krise. Plötzlich blieben meine Kinder im Haus und lernten oben in ihren Zimmern, statt morgens zur Schule aufzubrechen. Mein Mann igelte sich in seinem Home-Office im Keller ein und kam blass zu den gemeinsamen Mahlzeiten nach oben getrollt. Man sah sich morgens, mittags und abends und zwischendurch auch noch. Man begegnete einander in der Küche, im Treppenhaus und selbst im Keller, wohin ich mich einmal auf der Suche nach Einsamkeit zum Putzen der Kellerregale zurückzog und von meiner Tochter aufgestöbert wurde, als sie nach einer Fitnessmatte suchte. Unsere zuvor

ständig in Bewegung befindliche Familie saß auf einmal wie festgeklebt nur daheim. Das Haus wurde das einzige Zentrum aller Familienmitglieder. Die Töchter stürmten stündlich mein Büro, um sich irgendwelche Arbeitsblätter aus der Schule auszudrucken. Mein vormals stilles Zuhause verwandelte sich in einen Bienenstock – ständig summete es irgendwo, ein Handy klingelte, man hörte Online-Unterrichtsstunden aus den Kinderzimmern, man hörte meinen Mann lautstark geschäftlich telefonieren. Die heranwachsende Tochter werkelte scheppernd mitten am Tag während einer Online-Hohlstunde in der Küche und buk trällernd Brownies. Daran, sich auf eine komplexe Handlung des Romans zu konzentrieren, neuen Ideen Raum zu schaffen in diesem emsigen Chaos der Omnipräsenz meiner Familie war nicht zu denken. Außerdem war ich frustriert und die kauzigen Charaktere meines zweiten Romans machten mich noch trauriger. Ich kapitulierte, setzte mich irgendwann in den Wohnzimmerstuhl auf einen Beobachtungsposten und sah zu, wie sich jeden Augenblick irgendwelche Türen öffneten und schlossen, wie mein Drucker wieder malträtiert wurde durch den Ausdruck zahlloser Schul-Arbeitsblätter, mein Mann in der Küche verschwand und sich mit hochkonzentrierter Miene einen XXL-Espresso holte, meine kleine Tochter mit brownieverschmiertem Mund in Richtung Kinderzimmer zur nächsten Mathestunde entschwand und die große Tochter in Fitnessklamotten die Gymnastikmatte im Wohnzimmer ausbreitete, um sich ein wenig Bewegung zu verschaffen. Diese Situation hatte etwas Skurriles. Abends saßen wir alle mehr oder weniger gut gelaunt am Tisch, aßen unser Abendbrot und jeder maulte vor sich hin. Das Wort „Lagerkoller“ fiel häufig in diesem Zusammenhang. Und ich begann mich zu fragen, wann wir zuletzt so viele Tage am Stück aufeinander gluckten, wo keiner das Haus verließ. Ich musste lange Jahre im Gedächtnis in die Vergangenheit zurückgehen und fand tatsächlich einen Zeitraum: Als ich noch junge Mutter von Kleinkindern war, gab es

Phasen, in denen ich daheim festsass, da alle krank waren. Wir verließen wochenlang das Haus nicht und versuchten, gesund zu werden. Damals hatte ich die Angewohnheit, manchmal die lustigen Begebenheiten oder Dinge, die die Kinder getan hatten und die erzählenswert waren, in ein Tagebuch zu schreiben. Dieses nahm ich nun während der Corona-Krise zur Hand und blätterte darin. Und dann geschah etwas Ungewöhnliches: Ich musste lachen. Ich konnte mich gar nicht losreißen. Es war so lustig, zu lesen, was uns alle damals beschäftigte. Es war entwaffnend und erleichternd. Diese schwierigen Jahre der Kleinkinderzeit lagen hinter uns, wir hatten sie gut gemeistert und nun hatten wir eben eine andere schwere Zeit zu bewältigen. Und mitten drin in dieser aussichtslos scheinenden Zeit einer Pandemie, in der jeder klagte und jammerte, jeder sein ganz eigenes privates Unglück aushielt, jeder mit Einsamkeit, Angst und Traurigkeit zu kämpfen hatte, bekam ich Lust, mich mit etwas Lustigem zu beschäftigen. Ich wollte nichts schreiben über Corona, ich wollte mich mit der Pandemie beim Schreiben gar nicht erst beschäftigen. Ich brauchte etwas humoristischen Balsam für mein geschundenes Lagerkoller-Gemüt.

Ich platzierte die Handlung von „Liebe Amy“ noch vor der Pandemie. Die tägliche Arbeit an diesem humorvollen Roman machte mir unglaublichen Spaß. Das Buch schrieb sich quasi von selbst: Ich setzte mich morgens noch etwas träge und deprimiert von den letzten Nachrichten aus der Presse und dem Fernsehen an den Computer und tauchte ab in die Welt von Lotte, der jungen Mutter, die an ihre weit weg wohnende Schwester, Amy, schreibt. Lotte ist jung, sie hat drei kleine Kinder. Jeden Tag kämpft sie den Alltagskampf gegen die skurrilen Situationen, denen sie mit den drei kleinen Kindern immer wieder ausgeliefert ist. Und da eben die Schwester weit weg in den USA wohnt, da die Zeitverschiebung es unmöglich macht, miteinander zu telefonieren, schreibt sie Mails an ihre Schwester und beginnt jede mit „Liebe Amy...“.

Das Schreiben dieses Buches hat mich vor der Traurigkeit gerettet. Es hat mich in beste Laune versetzt, es hat mich zum Kichern gebracht. Und nun kann ich nur hoffen, dass es die Leser auch bei der Lektüre in so gute Stimmung versetzt wie mich beim Schreiben.

Damit wäre die erste Frage beantwortet. So, genauso kam es zu diesem dritten Roman. Er hat sich vorgedrängelt, vorbei am zweiten, vorbei an der Traurigkeit um die Pandemie. Hat der Zeit getrotzt und der Umstände, dass es nichts zu lachen gab und er als dritter Roman eigentlich noch gar nicht an der Reihe war. Er wollte einfach geschrieben werden und nun, da ist er.

Aber – und damit gleich zur zweiten Frage – ist er denn auch wahr? Hat das alles so stattgefunden?

Um die zweite Frage zu beantworten, muss ich viel weiter in die Vergangenheit zurück. Ich war damals eine junge Studentin, hatte noch keine Kinder, noch keine Idee davon, was aus mir werden sollte. Ich studierte im ersten Semester Germanistik und sollte eine Semesterarbeit abgeben über ein Thema meiner Wahl. Ich entschied mich für Martin Walsers „Ein fliehendes Pferd“. Ich befasste mich wochenlang mit der Biographie von Walser und bewies auf umfangreichen Seiten meiner Arbeit, dass es zwischen Walsers Biographie und dem Roman viele Übereinstimmungen gibt. Ich war stolz wie Bolle, gab die Arbeit ab und bekam dafür jedoch zu meiner großen Enttäuschung keine überragende Note. Ich starrte entsetzt auf das Ergebnis. Wie konnte das sein? Ich hatte doch so gut recherchiert? Ich war doch so fleißig gewesen, hatte so gut nachgewiesen, dass Walsers Leben und der Inhalt des Romans in vielen Punkten Überschneidungen haben. Ich stiefelte unerschrocken zum Professor und fragte nach dem Grund der mittelmäßigen Note.

Er zuckte mit den Schultern. Seine Antwort werde ich nie vergessen: „Sie waren fleißig, ja. Deswegen habe ich Ihnen ja auch eine ganz passable Note

gegeben. Aber, ach!, was wollten Sie denn nachweisen? Wen interessiert das, was Sie bewiesen haben? Es ist doch wohl offensichtlich, dass das Leben Walsers mit dem Roman etwas zu tun hat! Er hat ihn ja geschrieben! Natürlich hat das, was er geschrieben hat, etwas mit seinem Leben zu tun. Aber wofür taugt diese Erkenntnis? Wäre es nicht viel spannender zu erfahren, wie das Werk aufgebaut ist? Wie er das umgesetzt hat? Welcher Idee er gefolgt ist? Was der Roman bewirkt hat? Was er bei Ihnen ausgelöst hat? Wie er mit anderen Werken zusammenhängt? Wie er sich im Gesamtwerk Walsers ausmacht? Ob die Farbe des Hauses von Walser mit der Farbe des Hauses der Protagonisten übereinstimmt, interessiert doch keinen! Lassen Sie doch den armen Mann in Ruhe. Schauen Sie sich doch seine Literatur an und genießen Sie doch die, statt sich kleingeistig auf sein Privatleben zu stürzen“, sprach er weise, räusperte sich noch einmal und entließ mich.

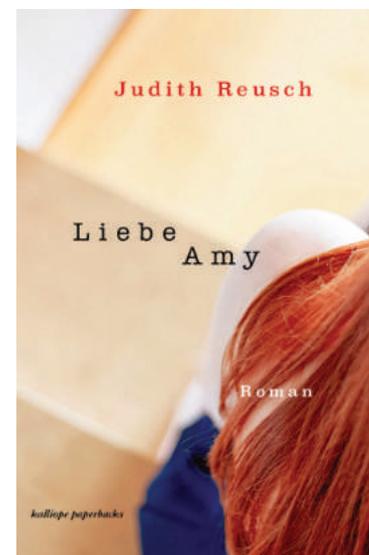
Ich lernte durch diese sehr direkte Antwort meine erste Lektion im Umgang mit Literatur.

Diese rigide Ansicht muss man nicht immer teilen – es darf sich jeder am Werk eines Autors das herauspicken, was ihm Freude bereitet. Ich darf Ihnen aber verraten, dass sich viele Dinge in „Liebe Amy“ genau so abgespielt haben. Aber mindestens genauso viele haben sich etwas anders abgespielt, und viele sind frei erfunden. Ich habe keinen arroganten Bruder, wohl aber eine sehr erfolgreiche und intelligente Schwester. Diese Schwester wohnt aber nicht in Amerika. Ich habe nie E-Mails an sie geschrieben. Ich habe keinen Sohn, wohl aber eine Katze, die sich weigert, Mäuse, die sie uns ins Haus schleppt, wieder zu fangen. Ich habe keine Nachbarn mit Pools in direkter Umgebung, habe jedoch ein Töchterlein, das sich in den ersten vier Lebensjahren durch ihren drolligen Sprachfehler in die Herzen aller Mitmenschen gezaubert hat. Der Knirps, der mit meiner Tochter das Bad mit Klopapier tapeziert hat, hieß nicht Kevin – aber es hat ihn gegeben und an seine Tapezierkünste denken wir mit Schrecken

zurück. Beim Mütterturnen habe ich tatsächlich nach der ersten Sitzung aufgegeben und bei Spielplatzgesprächen bin ich wirklich regelmäßig aus dem Rahmen gefallen. Dafür hat es aber die Bastelrunde im Kindergarten, bei der mein Sohn sich daneben benimmt, nicht gegeben – auch in Ermangelung eines Sohnes. Sie sehen schon: vieles ist wahr, manches nur halb, manches gar nicht. Und ganz vieles habe ich gar nicht aufgeschrieben, obwohl es eigentlich sehr lustig war. Die lustigsten Geschichten hebe ich mir vielleicht für das nächste Buch auf. Oder für die nächste Lesung von „Liebe Amy“. Vielleicht sehen wir uns ja? Fragen Sie mich doch dann nach weiteren Geschichten – ich erzähle gerne! Aber eigentlich ist es gar nicht so wichtig, was wahr ist und was nicht. Ich habe es nicht aufgeschrieben, um meinem Leben ein Denkmal zu setzen, sondern um die Leser bei der Lektüre in beste Laune zu versetzen. Ich hoffe, es ist mir gelungen.

---

AUTORIN: Judith Reusch



**Weitere Informationen:**

„Liebe Amy“  
Klappenbroschur, 367 Seiten  
ISBN 978-3-9820327-7-1

Zu bestellen unter:  
[www.kalliope-paperbacks.com](http://www.kalliope-paperbacks.com)

# Woraus wird **Mut** gemacht?

„Mein Vater nimmt mir jegliche Hoffnung.“

Dieser Gedanke verdunkelt alles.

Mit zittrigen Beinen steht sie auf dem Baumstamm. Es ist ihr nicht möglich weiterzugehen. Es geht nicht darum, über eine Schlucht zu gelangen und das andere Ufer zu erreichen. Der Baumstamm liegt einfach mitten im Wald. Aber dennoch – ihre Beine scheinen sie nicht mehr zu tragen. Mädchen, mach dir nichts draus, hüpf vom Baumstamm runter und such kleine Käfer, beobachte Ameisen oder entdecke eine neue Pflanze für deinen kleinen Steingarten!

Aber da fällt der entscheidende Satz. „Wer das nicht kann, der kann auch nicht Elefantendompteuse werden.“, sagt er. Bumm. Das kleine Mädchen, das Elefanten so sehr liebt, sackt in sich zusammen. Mit einem Schlag wird alles dunkel.

Wer hat denn da das Licht ausgeknipst?

„Mein Vater nimmt mir jegliche Hoffnung.“ Dieser Gedanke verdunkelt alles.

Wenn er das so sagt, wird es wohl so sein, denkt sie. Er muß es wissen. Scham steigt auf und sie fühlt sich leer. Sie überläßt es ihm zu urteilen und gibt jegliche Macht und Selbstverantwortung ab. Sie schaut an sich herunter und sagt sich selbst, ich bin die, die nichts kann. Da ist kein „Na, das woll'n wir doch mal sehen!“. Stattdessen gibt sie auf und spürt sich selbst nicht mehr.

Jemandem die Hoffnung nehmen, geht das überhaupt? Kann ihr jemand die Hoffnung, die in ihr leuchtet, kribbelt und sich ausbreitet, einfach wegnehmen? Ja, das geht. Und zwar genau dann, wenn sie glaubt, was er sagt. Wenn sie seine Wahrheit zu ihrer Wahrheit macht. Wer nicht über einen Baumstamm balancieren kann, kann nicht Elefantendompteuse werden. Sie glaubt es und nimmt sich damit selbst jegliche Hoffnung. Zerhackt und zerschlägt ihre Träume selbst. Ja, sie

toppt es sogar noch. Denn sie fällt dieses „Ich kann nichts und aus mir wird nichts“-Urteil.



Glaubt ihr Vater denn tatsächlich, dass sie keine Elefantendompteuse werden kann? Vielleicht wollte er sie nur motivieren und aus der Reserve locken? Aber sie sieht sich selbst als klein, schwach und hilflos und ihr fällt überhaupt nichts Konstruktives mehr ein.

Sie könnte es doch üben! Sie könnte zu ihm sagen: „Vielleicht hast du Recht, Papa. Aber ich möchte Elefantendompteuse werden. Bitte hilf mir zu balancieren!“ Er könnte sie an der Hand nehmen oder ihre Schwester oder eine Freundin könnten ihr helfen. „Okay, das traue ich mir grad' nicht zu. Aber ich könnte es üben.“ Ja, sie könnte jeden Tag üben. Aber auf die Idee kommt sie nicht. Sie bleibt stumm. Sie knipst das Licht aus.

Halten wir den Film genau an der Stelle an, als der entscheidende Satz gefallen ist. Und nun verändern wir das Drehbuch ein wenig. Der Gedanke, daß ihr Vater ihr jegliche Hoffnung nimmt, taucht nicht auf. Diesen Gedanken kennt das Mädchen nicht. Wer wäre sie in der gleichen Situation ohne diesen Gedanken? Wie geht der Film weiter, wenn dieser Gedanke verschwunden ist?

„Wer das nicht kann, der kann auch nicht Elefantendompteuse werden.“, sagt

er. „Boah, das ist ganz schön harter Tabak, was er da sagt.“, denkt das Mädchen. Aber ihr Verstand ist glasklar. Sie ist hellwach und fragt sich: „Kann das stimmen? Wie will ich jetzt darauf reagieren? Was kann ich für eine Lösung finden?“ Ihr Körper richtet sich auf. Ihr Kampfgeist ist geweckt. „Ah, mein Vater sagt mir, daß man sportlich und mutig sein muß, um Elefantendompteuse zu werden. Ja, das will ich. Dann trainiere ich jetzt.“

„Ich habe Angst, aber ich schaffe das. Am Anfang brauche ich deine Hand, Papa.“ Ja, mit der Hand klappt das ganz gut. Sie läuft bis zum Ende des Baumstammes und ihre Augen strahlen. Und noch einmal!

Das Mädchen sieht ihren Elefantendompteuse-Traum ganz klar vor sich. Der Traum ist so schön! Ihre Fantasie brennt mit ihr durch. In kindlicher Freude malt sie sich alles aus. Das setzt Lebenskraft und Energie frei. Sie ist voller Tatendrang und macht sich selbst Mut.

Und ihr Vater? Der ist beeindruckt von der Stärke seiner kleinen Tochter. Er hat eine Aufgabe. Er kann seiner Tochter helfen und das erfüllt ihn mit Freude.

Wie kann ihr jemand jegliche Hoffnung nehmen? Die Hoffnung ist in ihr. Die kann ihr niemand nehmen, außer sie selbst.

Elefantendompteuse wird sie nicht. Das ist einer ihrer Kinderträume, welchem weitere Träume folgen. Sie wird eine Frau, die ihre Träume verfolgt und einen neuen Gedanken entdeckt, den sie im Verlaufe ihres Lebens immer mehr als wahr empfindet: „Du kannst alles werden, wenn du nur daran glaubst.“

---

AUTORIN: Ute Netzmann  
www.the-work-im-westerwald.de

# Die Leitplanken meines Lebens

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die Schwierigkeiten im Verständnis und im Umgang mit Gott, dem Nächsten und mit sich selbst haben und dadurch häufig mit Konflikten leben.

Es möchte ermutigen, die eigene Perspektive zu überdenken und mit einem veränderten „Blickwinkel“ die Dinge in einem liebevollen Licht zu sehen. „Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, mit ganzer Hingabe, mit all deiner Kraft und mit deinem ganzen Verstand. Und auch deinen Nächsten sollst du so lieben wie dich selbst.“ (Markus 10:27). Darauf begründet sich die Idee zum Buch. Es werden Bibelstellen ange-

führt, Gleichnisse ausgelegt und Berichte präsentiert, die dem Leser einen liebenden, fürsorglichen und großmütigen göttlichen Vater im Himmel vor Augen führen, um ihn in besonderer Weise dem Leser lieb zu machen. Ziel des Buches ist, die Leser zum Nachdenken über die eigene Liebesfähigkeit einzuladen, unterschwellige Gefühle bewusst zu machen und zum Austausch mit anderen Menschen zu motivieren. Der Inhalt des Buches

beschreibt zunächst den persönlichen Erfahrungsraum und die Suche nach dem, was letztendlich trägt. Weiterhin wird das universelle Gebot der Liebe im säkularen Kontext betrachtet sowie die Schwierigkeiten erläutert, wenn versucht wird, es ohne göttliche Hilfe auszuüben. Als Leitplanken werden anschließend kapitelweise die einzelnen Aufforderungen dargestellt: Gott, den Nächsten und sich selbst zu lieben.



## Leitplanke Nr. 2 – Liebe deinen Nächsten

Wenn wir uns nach Gottes Liebe ausstrecken, bekommen wir Kontakt zur Quelle. Wir werden erfüllt und können uns uns selbst und anderen liebevoll und urteilsfrei zuwenden. Aus eigenem Antrieb werden wir zwar selbst nicht wirklich fähig sein, unseren Feinden zu vergeben, geschweige denn, diese zu lieben. Aber indem wir dem Wesen Gottes immer mehr Raum in unserem Leben einräumen und mit IHM unsere Gedanken und Gefühle beobachten, können wir es zulassen, den selbst entwickelten Hass, die eigenen Verletzungen und die erlebten Ungerechtigkeiten an IHN abzugeben und den geführten Prozeß der Heilung und Vergebung einzuschlagen.

Das Gegenüber ist immer nur ein Spiegel meiner selbst und zeigt mir lediglich meine eigenen Defizite bzw. deren Varianten auf. Folglich hat das, was mich an dem anderen stört, stets mit mir selbst zu tun und wartet nur darauf gesehen, angenommen und vergeben zu werden. Tue ich dieses allerdings ohne Gottes helfenden Beistand, wird die Heilung und Vergebung nur ein Lippenbekenntnis sein. In Wahrheit handelt es sich meist um eine abgedeckte Wunde, die unter der Oberfläche gehörig entzündet ist und eitert. Unter Stress platzt diese scheinbar verheilte Wunde wieder auf, das ganze Ausmaß der verdrängten Verletzung bricht hervor,

spritzt wie wild um sich und man besudelt sich und meistens den anderen mit. Beides ist gleichermaßen problematisch. Ein oberflächlicher Frieden hinterlässt immer noch genügend grollendes Potential, was darauf wartet, in einer geeigneten Situation wieder von der Leine gelassen zu werden. Menschen, die dazu neigen, nachtragend zu sein, wohnt ein hohes Potential inne, zu verbittern und sich und andere dauerhaft als Last zu beschweren.

Den Nächsten zu lieben, bedingt zuallererst, mit sich selbst im Reinen zu sein. Ist dem so, treten weder Helfersyndrom noch Opferrolle oder Narzissmus zu Tage. In der Ersten Hilfe geht die eigene Absicherung der Hilfe für den Verunfallten voraus. Wenn ich mich z. B. in ein mit Kohlenstoffdioxid geflutetes Silo ohne Atemgerät begeben, um jemanden zu bergen, laufe ich höchste Gefahr, bei meiner Rettungsaktion selbst zu ersticken. Wie will ich der in Not geratenen Person dann noch helfen?

Ich darf immer meine eigenen Bedürfnisse und Grenzen im Blick behalten, wenn ich dem Nächsten helfe oder beistehe. Etwas aus Widerwillen zu tun, nur weil es mir einmal eingebläut wurde, erzeugt Unfrieden in mir und langfristig auch Unfrieden bei meinem Nächsten.

Auch einmal nein sagen zu können, ist die Grundvoraussetzung, dass ich langfristig gesehen nicht selbst ausbrenne und chronisch gekränkt bin.

Stimmt die Balance zwischen Selbstliebe und Nächstenliebe, ist es geradezu ein Glücksgefühl, in SEINEM Namen zu wirken und Gutes tun zu dürfen. Ohne sich dabei zu verausgaben oder selbst aufzugeben, ohne Preise gewinnen zu wollen oder andere Hintergedanken sind wir in SEINER Gegenwart in einem unbeschreiblichen Frieden geborgen, der alle menschliche Vorstellungskraft übersteigt. Wenn wir in SEINEM Namen geben, werden wir wiederum empfangen. Wenn ich auf die Führung durch den Heiligen Geist vertraue, dann finde ich gewiss meinen Nächsten, ganz gleich ob in der Familie, unter den Verwandten oder Freunden, Nachbarn, Gemeindegliedern, Bekannten, Kollegen oder Geschäftspartnern. Hin und wieder ist es aber auch der unbekannte Bedürftige, welcher auf der Straße meinen Weg kreuzt oder zu dem mich die zarte Stimme im Inneren lotst.

Vor einiger Zeit wurde ich mit einer sehr eindrücklichen Begegnung beschenkt, die sich am Mainufer in Frankfurt zutrug. Bevor ich diese ausführe, sei erwähnt, dass sich meine Familie damals in einer sehr herausfordernden Lebenssituation befand. Meine geliebte Frau war ernsthaft erkrankt und wurde seit Wochen in regelmäßigen Abständen zu ambulanten Behandlungen in die Uniklinik einbestellt. Meine wirtschaftliche Perspektive als selbständiger Wissenschaftsredakteur und Journalist reichte seinerzeit bei Weitem nicht aus, anfallende Lebenshaltungskosten auszugleichen. So waren wir notgedrungen gezwungen, unsere Ersparnisse und Reserven anzubrechen. Nicht zuletzt auch der Tatsache geschuldet, dass wir die Behandlungskosten der Uniklinik aus privaten Mitteln tragen mussten, da unsere Krankenversicherung die anfallenden Arztkosten nicht erstattete.

Während meine Frau wieder einmal ambulant im Uniklinikum behandelt wurde, ging ich am nahegelegenen Mainufer spazieren. Die Morgensonne strahlte und trotz

Winterzeit versprühten ihre wärmenden Strahlen einen Hauch von Frühling. Ich bin an diesem Tag dem Flusslauf entgegen sehr weit in Richtung Frankfurter Innenstadt gelaufen, habe die Schönheit der Umgebung in digitalen Bildern festgehalten und kam auf diesem Weg auch an einer Parkbank vorbei, auf der ein Mensch lag, regungslos und ganz in eine Decke eingehüllt. Es handelte sich augenscheinlich um eine obdachlose Person, die hier ihren Schlafplatz für die vergangene Nacht eingerichtet hatte. Sie oder er schlief immer noch, obwohl die Sonne bereits sehr hoch stand. Als ich mit einem Gefühl der Betroffenheit an diesem Nachtlager vorbeiging, meldete sich meine innere Stimme so klar und deutlich, dass ich sie nicht hätte ignorieren können. „Gib diesem Menschen Deinen Geldschein, den Du bei Dir trägst.“ Da zu dieser Zeit meine EC-Karte das Bargeld in meinem Portemonnaie schon weitestgehend ersetzt hatte, war das Mitführen eines Geldscheins ein seltenes Vergnügen. Im Hinblick auf die zu Beginn beschriebene wirtschaftliche Notlage eröffnete sich zudem ein Feuerwerk an Argumenten meines sicherheitsdenkenden Egos, dieser Aufforderung unter keinen Umständen nachkommen zu müssen. Der Blick ins Portemonnaie fiel auf den einzigen 20-Euro-Geldschein darin. Meine angstgesteuerten Gedanken versuchten mich weiterhin unablässig zu überzeugen, ungeachtet der Dinge einfach weiterzugehen. Aber ich schlich um diese Parkbank, wie die berühmte Katze um den heißen Brei. Ich war hin- und hergerissen, was ich denn am besten tun oder lassen sollte. Aber die sanfte innere Stimme ließ nicht locker und so steuerte ich letztendlich wagemutig und mit klopfendem Herzen direkt auf diese Parkbank zu. Dort angekommen, habe ich mich der verhüllten Person zugewandt und mit schüchterner Stimme ihrem Besitzer ein „Hallo“ zugeflüstert. Keine Reaktion. ...

AUTOREN: Martin Friedrich & Herbert Kramer

**Bezug:**  
www.engelsdorfer-verlag.de  
Taschenbuch, 147 Seiten

Das effektive  
Detoxing im  
Rundumsorglos-  
paket

PROFESSIONELL BEGLEITETE

# Leber- und Gallenblasenreinigung

NACH FLORIAN SAUER

07. - 12. März 2023

- Hausputz für Deine Zellen
- Stärkung des Immunsystems
- Entlastung und Stärkung der Leber
- Vorträge rund um Deine Gesundheit
- Bewegungs- und Entspannungseinheiten
- geführte Wanderungen
- Wellnessbereich u.v.m.

weitere Infos unter:

info@zentrum-der-lebenskraft.de  
06486 901551

www.zentrum-der-lebenskraft.de

f i

## Nuss für Nuss

Die Redaktion erhält immer wieder wundervolle Nachrichten. So auch von den Autoren Erika Schaarschmidt und Herbert Kramer, die eine kurze, berührende Geschichte verfaßt haben und die wir Ihnen ebenfalls gerne ans Herz legen möchten. Das Büchlein eignet sich wunderbar zum Verschenken – vielleicht zusammen mit einem Exemplar dieses Heftes...?

Die junge Helen verbringt ihre Mittagspause im Park. Als ein älterer Mann neben ihr auf der Parkbank Platz nimmt, zeigt sie sich reserviert. Sie wirkt zaghaft, er gefestigt. Heinrich beginnt ein Gespräch, das Helen zum Nachdenken bringt.

Sie lässt sich auf ein weiteres Gespräch mit ihm ein und erfährt viel von seinem Leben, und wie er Nuss für Nuss im Laufe seines Lebens geknackt hat. Ihre Neugier ist geweckt, als Heinrich ihr einige Fragen mit auf den Weg gibt.

Der Park wirkte heute besonders anziehend. Die goldene Oktobersonne brachte die satten, warmen Töne der Bäume voll zur Geltung. Die Natur schien die gesamte rote Farbpalette über Eiche und Ahorn ausgeschüttet zu haben. Feurige rote Blätter stachen neben kupferfarbenen besonders hervor. Ein malerisches Bild!

Die Linde konnte da nicht mithalten. Dennoch bestach sie. Ihr ausladendes Blätterdach war in ein sanftes, mattes Gelb getaucht - ein Platz zum Entspannen.

Eine junge Frau saß auf der Bank unter der Linde. Ein Eichhörnchen schien ihre Aufmerksamkeit ganz in Beschlag zu nehmen. Sie war so in die Betrachtung versunken, dass sie den alten Mann, der sich schwer auf seinen Stock stützte, nicht wahrnahm, als er neben der Bank stand.

„Darf ich mich setzen?“ Die junge Frau zuckte mit den Schultern. Sie wirkte hilflos.

„Danke“ sagte der Alte, als er neben ihr Platz nahm.

Er kramte in seiner Hosentasche, bis er ein paar Walnüsse in der Hand hatte. Das Eichhörnchen war nicht scheu, schien das Ritual zu kennen, denn es näherte sich dem alten Mann und schnupperte an seiner Hand. Dieser nahm eine Nuss und warf sie weg. Das Eichhörnchen schnappte



Aus eigener Erfahrung weiß Heinrich, wie wichtig liebevolle Unterstützung ist. Ein langer Brief von Helen zeigt ihm, dass die gemeinsamen Gespräche Früchte getragen haben. Er ist glücklich.

sie sich und vergrub diese unter Laub und im Erdreich. Dieses Spiel währte so lange, bis die mitgebrachten Walnüsse aufgebraucht waren.

Der Alte hatte aus den Augenwinkeln wahrgenommen, dass seine Nachbarin die Szene beobachtete und hatte das schweigend zur Kenntnis genommen.

„Ich bin der Heinrich“ wandte er sich an die junge Frau. „Und wie ist Ihr Name? Ach was, ich sage du, schließlich bist du noch so jung.“

„Ich“, klang es unsicher. „Ich heiße Helena, aber ich mag es lieber, ... ach, ist eigentlich egal.“

„Warum sprichst du nicht weiter? Es interessiert mich schon, was dir lieber ist.“

„Ich mag es, wenn man mich Helen nennt. Das erinnert mich an meine Kindheit. Da war alles noch so unbeschwert.“

„Und was macht dir jetzt das Leben so schwer? Möchtest du darüber reden? Ich habe Zeit und kann zuhören.“

Helen sah Heinrich an, dann senkte sich plötzlich ihr Kopf und sie blickte seitlich nach unten. Ihre Arme lagen

verschränkt vor ihrem Bauch. Wie kann ich überhaupt darüber nachdenken, schoss es ihr durch den Kopf. Sie wunderte sich über sich selbst. Bisher reagierte sie immer verschlossen, wenn sie sich ausgefragt fühlte.

„Irgendwie“, fuhr sie fort, „finde ich das Leben kompliziert. Es läuft nicht so, wie ich es will.“

„Aber warum läuft es nicht so, wie du es willst?“

„Mein Job macht mich fertig. Immerzu vor diesem blöden Computer. Auch die Kollegen sitzen ständig vor ihren Computern und alles dreht sich nur um Zahlen. Da gibt es nichts Lebendiges, nichts, das ich anfassen kann. Ein Tier kann ich anfassen, wenn es an Menschen gewöhnt ist. Na ja, wohl nicht alle. Ich denke da vor allem an Hunde und Pferde. Ich habe sie gerne gezeichnet, als ich noch ein Kind war. Beruflich etwas mit Tieren machen zu können, das wäre ein Traum.“

„Und warum lebst du nicht deinen Traum? Wenn man schon weiß, was einem gut tun könnte, dann sollte man handeln. Du solltest dich glücklich schätzen, denn die meisten wissen das nicht. Sie wissen eher, was sie nicht wollen.“

„Ich schaffe es nicht! Entscheidungen fallen mir schwer. Meine Eltern haben sie bisher für mich abgenommen, jedenfalls bis ich umgezogen bin. Meinen Arbeitgeber haben sie auch für mich ausgesucht. Es war ihnen wichtig, dass ich einen sicheren Arbeitsplatz bei einem angesehenen Arbeitgeber habe. Sie wollten immer nur das Beste für mich, sagten sie.“

Mit einem Ruck erhob sich Helen. „Ich muss jetzt gehen, meine Mittagspause ist bald vorbei.“

„Ich möchte dir noch eines mit auf den Weg geben“, wenn du gestattet. „Mit Entscheidungen ist es so eine Sache“, wandte sich Heinrich an sie. „Du triffst immer eine Entscheidung. Selbst wenn du sagst, du kannst keine treffen, hast du damit schon eine getroffen. Darüber lohnt es sich nachzudenken, nicht wahr?“

Heinrich machte eine kurze Pause. „Ich bin um die Mittagszeit immer hier. Mein Eichhörnchen scheint sich schon

## MAN WEISS ERST, DASS MAN IST, WENN MAN SICH IN ANDERN WIEDERFINDET.

Johann Wolfgang von Goethe

auf mich zu freuen. Ich würde mich freuen, wenn ich dich wiedersehen könnte. Ein Gespräch mit einem alten Mann - klingt das verlockend?“

„Ich überlege es mir - tschüss!“

„Hallo Heinrich“, rief sie schon aus einiger Entfernung und winkte dabei. Sie wirkte entspannt.

„Schön, dass du da bist, Helen. Du wirkst fröhlich. Das freut mich. Wie kommt das?“

„Das Wetter ist heute so schön.“

„So, das Wetter? War es das nicht auch beim letzten Mal?“

Helen ging auf diesen Einwand nicht ein. Hatte sie plötzlich ihre gute Laune verlassen? Sie wirkte konzentriert und keineswegs scheu, wie es beim ersten Treffen der Fall war.

„Es hat mich schon viel Mut gekostet, heute zu kommen. Ich habe hin und her überlegt und dann diese Entscheidung getroffen, und zwar aus mehreren Gründen: Ich war neugierig. Neugierig auf das, was ein weiteres Treffen mit dir bei mir auslöst. Zu welchen Themen wirst du mich heute wohl inspirieren?“ ...

---

AUTOREN: Erika Schaarschmidt & Herbert Kramer

**Bezug:**  
www.engelsdorfer-verlag.de  
Taschenbuch, 52 Seiten

---

## Sie schreiben auch gerne und möchten an unserem Projekt teilhaben?

Das WALNUSSblatt lebt von der Vielfalt. Jede Ausgabe soll eine wahre Schatztruhe an Wissen und Inspiration sein. Nicht zuletzt deswegen ist unser Magazin auch offen für Gastautoren. Wenn Sie zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Wirtschaft,

Gesellschaft, Spiritualität/Bewusstsein, Kultur und Medien einen Beitrag für unser WALNUSSblatt anzubieten haben, würden wir uns über Ihr Thema oder Ihre Anfrage sehr freuen! Schauen Sie sich unsere Informationen dazu unter [walnuss-blatt.com](http://walnuss-blatt.com) an.

Oder noch besser: Sie nehmen einfach direkt Kontakt mit uns auf unter: [redaktion@walnuss-blatt.de](mailto:redaktion@walnuss-blatt.de)

---

Herzliche Grüße aus der Redaktion!

# Die Kunst, Atmosphäre zu gestalten

## Materie **und** Geist

Ich bin Waldorfschüler, Gärtnermeister für Garten und Landschaftsbau, Demeter-Gemüsebau, war lange Jahre selbständig und Ausbilder, Künstler, später auch im Innenausbau tätig. Jetzt möchte ich meine Forschungen mit einer anderen Sicht auf Mensch und Natur, die ich in vielfältigen, langjährigen Tätigkeiten sammeln konnte, weitergeben.



DER DURCHGANG... DÜRFEN/WOLLEN  
WIR IHN GEHEN, WOHIN FÜHRT ER UNS?

Nach dem Johannes-Evangelium ist „Satan“ der Antipode zu Gott, welcher den Geist repräsentiert; er ist der „niedrige Geist“, der imstande ist, Materie zu gestalten, aber auch durch Materie zu verführen. Der Mensch kann aber nur die sichtbare Materie bewegen und an ihr arbeiten, selbst, wenn er Pflanzen benutzt. Ich habe mich lange gefragt: Wie gestalte ich denn dann für den Geist? Ich habe herausgefunden, daß Frauen das eigentlich schon tun, denn wenn sie mit Materie – im Garten oder in der Küche – arbeiten, gestalten sie für die Atmosphäre, für die Menschen, für die Gemeinschaft, eigentlich für Christus. Es resultiert daraus etwas, das nicht Materie ist.



DER RAUM, (ZWISCHEN UNS), DEN WIR  
ZULASSEN, SCHAFFT ERST DIE  
MÖGLICHKEITEN.

Herz, Seele, Verstand

Das heißt: Hinter der Materie ist letztlich Geist, denn sonst könnte ich gar nicht erst etwas Geistvolles daraus entstehen lassen.

Das große Problem ist, daß wir das nicht beherzigen, sondern für die Maschine und das Portemonnaie gestalten, nicht aber für den Menschen, nicht für das Leben. Würden wir das nicht tun, könnten wir uns fragen: Wie heißt das Ladegerät, das mich jede Nacht wieder auflädt, damit ich den nächsten Tag wieder voller Kraft an die Arbeit gehen kann? Was ist es, das meine Wunden heilen läßt?



KOMMT LICHT HINEIN, - KANN  
ERKENNTNIS FOLGEN.

Und dann müßten wir dringend klären, was ordentlich, was sauber, was perfekt ist. Dies sind Begriffe, die der Verstand erklären kann, aber wenn wir diese Themen näher anschauen, hat jedes Ding seinen Platz im doppelten Sinne, und dann kommen wir schon an unsere Grenzen. Ich kann dafür sorgen, daß ein Löffel im Besteckkasten seinen Platz hat, aber wenn ich einen schönen Stein im Regal habe, gehört es dazu, daß auch sein Umfeld so gewählt wird, daß er wirken kann. Das kann der Verstand nicht, das muß die Seele, das Herz bestimmen. Der Verstand kann es dann erklären. Ob etwas harmonisch ins Umfeld paßt, kann nur das Herz, die Seele beantworten. Es ist also dringend

notwendig, daß wir bei dem, was wir tun, die Seele berücksichtigen. Denn dann gestalten wir wieder rein für den Menschen. Wenn zum Beispiel eine Tür, durch die wir gehen, einen Rundbogen aufweist, dann kann das Gefühl entstehen, dadurch geheiligt zu sein. Der Rundbogen „streichelt die Aura“. Wenn wir aber durch eine eckige, niedrige Türe gehen, bei der wir eventuell auch noch den Kopf einziehen müssen, fühlen wir uns gedrückt, erdrückt, erniedrigt.

Oder wenn eine Decke im Raum durchhängt, bewirkt das beim Menschen, daß das Herz beengt wird, es können Herzbeklemmungen entstehen. Anders bei einem Kuppelbau: dieser kann mich erhöhen, er macht mich groß. Wenn wir in die Kirche oder in einen Dom gehen, spüren wir das. Doch das kann nur die Seele fühlen, und der Verstand kann es erklären. So kommen wir zur heilenden Gestaltung. Wenn ich möchte, daß mich ein Raum „in den Arm nimmt“, richtiggehend umarmt, dann müssen wir den Raum runder machen, denn mit eckigen Ellbogen kann ich niemanden umarmen. Wenn in der Mitte des Raumes eine Skulptur steht, kann ich nur wie in einem Museum darum herumgehen. Dann steht sie im Mittelpunkt und nicht der Mensch – es ist eine Art Götterkult.

In der Gartengestaltung gehen wir normalerweise so vor, daß wir den Teich, die Schaukel, den Sandkasten auf den vorhandenen Raum verteilen, und unser Lebensraum ist dann das, was bleibt. Wir müssen aber genau umgekehrt vorgehen, damit der Lebensraum, die Atmosphäre im Zentrum steht, damit der Geist atmen kann. Alles darum herum sollte diesem Zentrum dienen, damit eine gute Atmosphäre entsteht. Je mehr ich mich auf das Zentrum konzentriere, desto gewaltiger kann dessen Atmosphäre werden. Anders ausgedrückt: ich ernähre mit einer guten Gestaltung des Raums Geistwesen, und das ist fühlbar.

In einem Tischgebet von Angelus Silesius steht: „Das Brot ernährt uns nicht, was uns im Brote speist, ist Gottes ewiges Wort, ist Leben und ist

Geist.“ Wenn wir diese Aussage wissenschaftlich untersuchen wollen, müßten wir Gottes Wort, das Leben und den Geist von der Materie trennen, um zu schauen, ob uns die Materie noch ernähren kann.

#### Die Mikrowelle

Nehmen wir das Beispiel der Mikrowelle. Google behauptet, es gebe keine Untersuchung oder keinen Beweis der schädlichen Wirkungen, aber das stimmt nicht. Es wurden Untersuchungen mit Pflanzen gemacht. Pflanzen bekamen nur Wasser, das im Mikrowellenherd erhitzt worden war, natürlich erkaltet. Das hat dann dazu geführt, daß diese Pflanzen nach drei Wochen verdorrt waren. Dann machte man einen Tierversuch, indem man Katzen alles zu fressen gab, was sie wollten. Die einzige Bedingung war, daß es zuvor in der Mikrowelle war. Nach einem halben Jahr starben die Katzen, sie hatten sich überfressen. Man beobachtete außerdem, daß sie lethargisch waren und sich nur noch zwischen Schlaf- und Freßplatz hin- und herschleppten. Ich habe Professoren davon berichtet und gefragt, ob dies ein wissenschaftlicher Beweis für die Schädlichkeit der Mikrowelle sei, was sie bejahten. Denn wenn das stimmt, sei damit wissenschaftlich erwiesen, daß die Pflanzen und Tiere aus dem Wasser und der Nahrung, die vorher in der Mikrowelle waren, nicht mehr bekamen, was sie zum Leben brauchten. Diese Beispiele zeigen eindrucksvoll, daß nicht die Materie uns ernährt, sondern der Geist aus den Dingen, aus der Natur. Und wenn wir diesen Geist nicht bekommen und uns nur mit Materie vollstopfen, verhungern wir seelisch und geistig. Wenn wir selbst umgekehrt für den Geist gestalten, so wird unsere Seele ernährt, und wir können wieder gesund werden. Das sind doch schöne Aussichten, das ist doch wundervoll!

Ein dickes Kompliment habe ich mal von der Verwaltung der Schule Marienau in den 1990er Jahren erhalten. Man sagte mir: „Herr Anders, seit Sie die Gestaltung von Haus und Garten übernommen haben, brauchen wir keine Zäune mehr, die Schüler benut-

zen die Wege und die paar, die es nicht tun, mit denen können wir leben.“ Mit einem Geomanten, mit dem ich auch schon in den 1990er Jahren zusammen gearbeitet habe, stand ich einmal vor einem Garten, den ich total umgekrempelt hatte – genauso wie zuvor in der Schule. Er war ganz verwundert und sagte: „Du hast einen Elfengarten gemacht!“ Das war für ihn unglaublich, aber es stimmte: Mit der Gestaltung des Gartens hatte ich einen Raum für die Geistwesen geschaffen: die Elfen. Und diese haben die Atmosphäre geprägt und die Seele des Menschen erhoben und gestärkt.

Zum Wohle aller arbeiten!

Es ist also möglich, daß wir nur zum Wohle aller Beteiligten arbeiten, und wenn wir das, was wir tun, mit Freude und Liebe tun, dann kommt etwas Nährendes hinein, für uns und die anderen, das wir alle zum Leben brauchen. Es ist wie ein gutes Gespräch, das uns nährt. Der Philosoph Khalil Gibran sagt: „Wer nicht mit Freude arbeitet, für den wäre es besser, er setzte sich vor den Tempel und bäte um Almosen von denen, die mit Freude arbeiten.“

So kann man zu einem grünen Daumen kommen, mit dem alle Anpflanzung gelingt. Es ließe sich noch vieles aufzählen, was hier zu berücksichtigen wäre. Zum Beispiel die Anzahl oder die Gesten der Bäume, das Männliche oder Weibliche in Stein und Pflanzen und vieles mehr bis hin zur Gestaltung von Wegen; wo führen sie uns hin? Ebnen sie uns den Weg oder weisen sie Stolpersteine auf ...? Dies gilt es im Einzelnen und konkret zu klären.

Dann können wir die Gestaltung zu einer Oper werden lassen, wo jede Stimme, jedes Instrument und jede Bewegung zum Gelingen der ganzen Oper beiträgt. Und ebnen damit den Weg zur Selbstheilung.

---

AUTOR: Johannes Anders

**Weitere Informationen & Kontakt:**  
lebensraumanders@gmx.de

Eine Betrachtung zum Inspirieren, Einfühlen  
und Nachdenken...

# Karma: Chance, Strafe oder Schicksal?

Wir alle begegnen irgendwann einmal der Frage nach dem Sinn des menschlichen Daseins. Dabei entdecken wir manchmal rein „zufälligerweise“ Erinnerungen an vergangene Leben durch sogenannte Synchronizitäten, Déjà-vus oder auch Flashbacks. Was genau versteckt sich überhaupt hinter diesen so viel zitierten Begrifflichkeiten?

Synchronizitäten sind plötzlich auftretende Ereignisse, die mit der geistigen Haltung des jeweiligen Akteurs übereinstimmen und den gerade zeitgleich anwesenden Gedanken entsprechen. Als sofortige Antwort auf eine Frage zum Beispiel. Während Déjà-vus und Flashbacks in Form von Bildern oder Kurzfilmen im Bewusstsein auftreten und bestimmte Erlebnisse aus der Vergangenheit unkontrolliert und unvermittelt wieder aufleben lassen. Bei einem Flashback gibt es allerdings eine Rückkopplung mit einer traumabasierten Erfahrung, die sogar in gewissen Fällen eine schockartige Reaktion auslösen kann. Dabei kann eine spontane Rückversetzung in ein vergangenes oder paralleles Leben

erfolgen, in dem die Ursache für diese Traumatisierung entstanden ist.

Durch angstbehaftete Ketten der Wiederholung werden daraufhin immer wieder sich ähnelnde Situationen angezogen, um stets aufs Neue eine Lösung der bestehenden Problematik herbeiführen zu können. Dies geschieht jedoch erst, indem man sich bereitwillig dem Schmerz stellt, der im Gedächtnis der Körperzellen, zusammen mit dem geistigen Informationsinhalt des jeweiligen Geschehens, als Traumaprogramm abgespeichert ist.

Sind wir dadurch an weitere Leben hier auf der Erde gebunden, und zwar so lange, bis wir uns in der ultimativen

Selbsterkenntnis geläutert haben? Wenn alles elementar Unbewusste in der Chronik des Weltenlaufes, so wie das Geheimnisvolle des jahrtausendlang „Auf-Geschichte-ten“ der Menschheitsgeschichte und des eigenen Familienstammbaums, bewußt verstanden und fühlbar gemacht wird? Geschieht dies, sobald die kirchlichen, mit den sündhaften Lastern der Unwissenheit versehenen Sakramente, behelligt und geheiligt werden? Indem der Teufel bei der Taufe mit dem geweihten Wasser des wahrhaftigen Wissens ausgetrieben wird? Benetzt wird, mit der geklärten Information des universellen Ursprungszustandes, dem manipulationsfreien und genetisch reinen Quellcode der Schöpferquelle?

Bis schließlich die Saat der Ahnen aller Ahnungslosen, repräsentiert durch die symbolische Besetzung „Saat-Ahns“, ihre Absolution erfährt und befreit von allem Übel, doch noch in voller Blüte aufgehen kann? Damit die Lichtziffer Luzifers aus ihrer niederfrequenten Schwingung der 666 mit der Meisterzahl des Christusbewußtseins 333 in die höchste Frequenz der 999 umgewandelt werden kann?

Reinkarnation, Jenseitskontakte und Karma rücken schon seit einigen Jahren immer mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit. Je intensiver wir uns damit beschäftigen, desto ausführlicher wird unser Verhältnis zu einem Leben nach dem Tod beleuchtet und gelichtet.

#### Gesellschaftliche Tabus

Lange Zeit sind im christlichen Glaubenskreis jegliche Themen rund um das Sterben, wie z. B. Seelenwanderung und Wiedergeburt zum gesellschaftlichen Tabu erklärt worden und blieben unter dem Deckmantel der Verschwiegenheit versteckt. Es wurde in der westlichen Welt zu einem Sakrileg, im Alltag darüber zu sprechen und sich miteinander darüber auszutauschen. Mit dem erhobenen Zeigefinger und im Namen von Schuld und Sünde kam es im Laufe der Jahrhunderte zu einer fortschreitenden Vernachlässigung des brauchwürdigen Totenkultes. Althergebrachte Zeremonien, wie das Wehklagen der Frauen, gemeinschaftliche Abschiedsgesänge oder das Einbalsamieren, als letzte Ehrerbietung des Verstorbenen, verschwanden zunehmend aus der sozio-kulturellen Präsenz. Direkte Kontaktaufnahmen, wie Zwiesgespräche und sanfte Berührungen, die eine heilsame Wirkung auf alle Beteiligten ausübten, waren dann weitgehend verpönt und wurden nicht mehr praktiziert. Auch Ablösungsrituale, in denen Geist und Seele des Entschlafenen bereinigt und von Anhaftungen befreit wurden, damit ein leichter Übergang möglich war, hörten auf.

Die Menschen entwickelten demzufolge Schamgefühle und hatten Angst, sich näher mit dem Tod zu beschäftigen. Sie zogen schwarze Kleidung an und trauerten im Stillen vor sich hin. Übernahmen dann niemals auch noch die Schuld dafür. Ungesehen und unausgesprochen in ihrer Bedrückung, gaben sie sich dem Leiden hin und gingen oft ganz allein durch den seelischen Prozeß der Trauer.

## SOLLTE MAN ANSTATT VON KARMA NICHT BESSER DEN AUSDRUCK SCHICKSAL VERWENDEN?

Doch nun erfolgt langsam, aber sicher, eine Kehrtwende im Denken und im Fühlen. Dies ist vor allem dem fortschreitenden Verfall des Menschseins der heutigen Tage geschuldet und nicht zuletzt den fatalen Folgen des kollektiven Impfwahnsinns, der zahlreiche Opfer forderte und immer noch fordert. Sei es durch unmittelbare Betroffenheit oder den vielbesagten Kollateralschäden in der Familie, bei Nahestehenden oder auf der Arbeit.

Jetzt stellt sich die Frage, inwiefern sich die Entscheidungen eines Menschen zu Lebzeiten auf das eigene Karma in der Zukunft und den noch zu erwartenden Inkarnationen nach dem körperlichen Ableben auswirken. Sollte man anstatt von Karma nicht sowieso besser den Ausdruck Schicksal verwenden? Schicksal als Geschick der Seele (Sal), der göttlichen Vorsehung, die ein jeder von uns in seine menschliche Verkörperung mitbringt? Als seelischer Fahrplan im Gepäck unserer gemeinsamen Abenteuerreise?

Karma ist in meinen Augen nichts weiter als eine abgewandelte, im Gewand der Religion zu uns kommende, mehr oder weniger dogmati-

sierte und mystifizierte Form von Schuld.

Entschuldigung bitte?! Wie kann man denn an etwas schuld sein, an das man sich zum einen als offenbar begangene Tat nicht konkret erinnern kann und was man zum anderen gar nicht in bewußter Absicht getan hat? Hat man dieses Verhalten denn überhaupt selbst zu verantworten oder wurde es vielleicht sogar durch Genmanipulation in unseren Keimblättern als eine Art implantiertes Sabotageprogramm, in eigens dafür angepaßter Ausführung, eingespeist?

Es besteht dann ja auch noch die Möglichkeit eines unwissentlichen Auslesens, gerade durch besonders empathische Menschen, die spezielle Informationen aus dem individuellen Energiefeld ihrer Mitmenschen als ihre eigene Wahrheit fehldeuten und fälschlicherweise auf sich selbst übertragen. Manche können überdies hinweg sogar kollektive (morphische und morphogenetische) Bewußtseinsfelder wie die Akasha-Chronik oder die geheimnisvollen Palmblattbibliotheken erkunden und versehentlich auf sich selbst beziehen. Abgestimmt auf ihre persönlichen Bedürfnisse und Erwartungen, um diesen gerecht zu werden.

#### Illusion „Schuld“

Schuld ist im eigentlichen Sinne lediglich eine Illusion, die seit Jahrtausenden durch die kirchlichen Institutionen und deren Ableger gebetsmühlenartig gepredigt wird. Deren Würdenträger und bescheinigten Heiligen lassen keine Gelegenheit aus, uns darauf hinzuweisen, daß wir arme Sünder seien, die es nicht verdient haben, jemals in ihrem Leben glücklich zu sein. Dieser Glaube sitzt so tief verankert im kollektiven Unterbewußtsein verborgen, daß er sich schon lange verselbständigt hat und ein Eigenleben führt. Kann man also überhaupt schuldig gesprochen werden, wenn man sich seiner Handlung oder seines Denkens gar nicht gewahr ist?

Unwissenheit schützt vor Strafe ja bekanntlich nicht...

Doch wie sieht diese Strafe denn aus? Ist es nicht vielmehr ein Auslassen von Möglichkeiten oder ein Entgehen von Annehmlichkeiten durch die Unfähigkeit zur Übernahme von Verantwortung? Dieser Behauptung werden viele Zeitgenossen sicherlich mit allgemeiner Skepsis gegenüberstehen. Die gegenwärtigen Zustände verlangen jedem doch alles ab und führen uns sonst zu einer totalen Überforderung. Doch ist es nicht auch ein gutes Training? Eine Chance, die uns derart in Form bringt, daß wir lernen, unsere Talente vollständig auszuschöpfen und über uns hinauszuwachsen? Was steht dem also entgegen? Die größte Angst der meisten Menschen soll angeblich das Erkennen des eigenen Lichtes sein...

Das innere Licht

Was bringt dieses innere Licht, das in jedem lebendigen Wesen leuchtet, zum Vorschein? Man entdeckt sich selbst, sieht aber auch den Schrecken der Schatten, in die wir hineingeboren wurden. Sei es in der Familie, der Gemeinde oder Stadt, des Landes oder gar der ganzen, großen Welt.

Einer Welt, deren mannigfaltige Gesichter bedrohlich wirken und in ihrem Antlitz des Unbekannten schier überwältigend erscheinen. Unberechenbar, unbeherrschbar und unüberwindbar. Doch was ist es tatsächlich, das uns vor Angst erzittern und erstarren läßt? Zu sehen, zu spüren und zu erfahren, wie und wer man wirklich ist und was man zu tun im Stande ist? Innerlich und äußerlich, für sich selbst, im Kreise der Familie, im Beisein von Angehörigen und Freunden?

Davor laufen die meisten lieber weg, denn es ist viel zu anstrengend, sich in eine Position zu rücken, in der man seinen Handlungsspielraum stetig nach oben hinaus erweitern soll. Während die geballte Erwartungshal-

tung des Kollektivs einen Gewissenszwang entstehen läßt und stillschweigend zur Gesinnungsumkehr aufruft. Zum Wohle jedes Einzelnen, aber im Auftrag der Verweigerung jeglicher Veränderung. Wie ist dabei die Entwicklung einer bewußten Gemeinschaft möglich und wie will man jenseits der Grenzen seiner eigenen Interessen diese Bürde befriedigend bewerkstelligen? Dabei den Vorstellungen der Masse als kleines Licht entgegentreten und den hierbei ent-

## SIND WIR TATSÄCHLICH SCHON ALLE INSGEHEIM ERLEUCHTET UND WISSEN ES NUR NOCH NICHT?

stehenden Aufgaben nachkommen? Man wiegt sich daher lieber in Sicherheit und frönt der Bequemlichkeit des technischen Fortschritts, der uns die Freiheit zur Wahl, vielgepriesener, schier unbegrenzter Möglichkeiten, verspricht.

Eine schwierige Wahl

Eine Wahl, die wir gar nicht selbst treffen, sondern die uns vielmehr aufgebürdet wird. Im Sinne einer expandierenden Intelligenz mit künstlichem Hintergrund und der Kontrolle ihrer Betreiber. Wie sieht es denn mit dem geistigen Fortschritt aus? Sind wir tatsächlich schon alle insgeheim erleuchtet und wissen es nur noch nicht? Haben wir unser Bewußtsein nur durch eine komfortable, sozialtaugliche Alternative ersetzt und können jederzeit wieder davon abkehren? Diese(r) Frage sollte sich jeder einmal ernsthaft stellen!

Wir lernen durch die Erfahrungen im Angesicht der Ernsthaftigkeit des Lebens, die wir am eigenen Leib, in der Erscheinung des bewußt agierenden Geistes, kraft unseres körperlichen Zutuns, bewältigen. Entweder mit souveräner Bravour oder im Mute der Verzweiflung, im Schweiß unseres

gezeichneten Angesichts. Nur ein solcher erzielter Erfolg führt letztendlich zur ersehnten Bestätigung des eigenen Selbstwertes, dessen Anerkennung die Voraussetzung für geistig-seelisches Wachstum bedeutet, welches sich die meisten Menschen tief in ihrem Innersten wünschen.

Wir sind viel mehr als nur unser Körper allein. Wir sind Geist, Gefühl, Verstand, Wille und Glaube. Wir sind Energie, Bewußtsein, Wahrnehmung, Emotion. Aber auch Trauma, Gewissen und Seele. Alles, was sich außerhalb seiner Seelenmitte, dem Herzenszentrum, aufhält, befindet sich im Kampf mit sich selbst und mit dem, was ihm begegnet. Jeder trägt sein Schicksal mit sich, das ihn an das physische Leben, an entsprechende Energieformen und an die Erde bindet. Das

gelebte Trauma, im Schmerz des sich selbst unbewußten Unterbewußtseins, das seine stets neu kreierten Ängste durch ein Gefühl des Mangelerslebens formuliert und somit in der Realität manifestiert.

Nur im Inneren des Herzens finden wir den Frieden, den Einklang, nach dem wir so sehnsüchtig trachten. Wir sind eins mit all dem, was wir bewußt wahrnehmen. Mit allem anderen sind wir zu jeder Zeit in einer stillen Abrufbereitschaft der Quantenverschränkung vereint.

Mag ein jeder von uns seine Herzensqualitäten wiederentdecken und ihre Geschenke als seine Lebensbestimmung erkennen. Mit der Selbstliebe als inneren Antrieb, zum Vorbild des Gegenübers und der Gemeinschaft. Damit ein friedliches Miteinander der Nächstenliebe geschaffen wird, in einer Welt der Verbundenheit, in der wir alle glücklich sind.

---

AUTOR: Marco Haxel

**Weitere Informationen & Kontakt:**  
info@medial-heilen.de  
www.medial-heilen.de

# Neues aus der Matrix [02/23]

...das stille Kippen der Stimmung

Es zieht sich wie ein roter Faden durch fast die gesamte „Aufgewachten-Szene“. Und wäre man gehässig oder wollte bei der Spaltung – die besonders auch in den einschlägigen Telegram- und sonstigen Kanälen leider immer noch um sich greift – mitmachen, könnte man auch sagen: die, die es begriffen haben, schenken der Matrix nun nicht mehr die Aufmerksamkeit, die sie am Leben erhält, sondern folgen einem anderen Weg. Dem Weg ins eigene Herz.

Aber wir wollen niemanden in die esoterische Irre führen und erst recht nicht spalten. Sondern viel lieber erst einmal ganz bodenständig erklären, von welchem „roten Faden“ hier überhaupt die Rede ist.

In Ausgabe Nr. 3 dieses Magazins lautete die Überschrift: „Schaut in euer Herz! – Zurück zur Quelle“. Diese Aussage war im November vergangenen Jahres schon ein zartes, rotes Fädchen und schickt sich nun an, ein dickes Seil zu werden, an dem immer mehr Menschen gemeinsam ziehen. Einige unserer Leser wissen mit Sicherheit ganz genau, um was es in diesem Artikel gehen wird. Für alle anderen empfiehlt es sich, das Interview mit dem Co-Autor dieses Textes, Michael Simmermann, in Ausgabe Nr. 7 zu lesen. Auch ich habe dabei und im Nachgang dessen sehr viel Neues, Erstaunliches, Unglaubliches und fast schon Weltbilderschütterndes rund um „die Matrix“ erfahren dürfen. Um es kurz zu

machen; die Matrix ist die Welt, die uns täglich umgibt. Die wir uns selbst kreiert haben und fortwährend selbst kreieren. Nicht immer nur allein, sondern im Kollektiv. Im Prinzip ist es sehr einfach, denn freudvoll ist uns die Welt, wenn wir mit freudvollen Menschen umgeben sind und die Dinge auch mit Freude tun. „Und wenn die ‚Stern‘ vom Himmel falle‘ – die Kirmes wird gehalle“ klingt es so auch oftmals auf den heimischen Dorffesten, hier am Rande des Westerwaldes.

Im Leid dagegen scheint alles zu sein, wenn wir „dem Bösen“ unsere Aufmerksamkeit widmen. Die Energie folgt dieser schließlich. Sehr viele spirituelle und abgedroschene Binsenweisheiten stecken also in der Matrix, und doch haben viele Mitmenschen große Probleme, sich bewußt zu machen, was für große, mächtige und multidimensionale Schöpfer wir selbst einst waren und dadurch die Verantwortung tragen für das, was wir von unserer Umwelt

im Alltag gespiegelt bekommen. „Diesen ganzen Mist soll ich also selbst (mit-)erschaffen haben?!“, fragen Sie sich?

Bitte jetzt nicht leichtfertig in den Widerstand flüchten! Denn wer will bestreiten, daß irgendwo in uns der Krieg (mit was auch immer) tobt, die Angst vor dem Tod oder sonstige Absurditäten fest verankert sind? All die Dinge, die wir im Außen ablehnen, tragen wir mehr oder weniger selbst in und mit uns herum. Angst gibt uns einen Adrenalin-Kick und wenn das Drama ausbleibt oder sich gar auflöst, entsteht eine Leere, und den Tätern und Opfern gehen die Rollen abhanden, die sie bisher spielten.

Die entstehenden Räume füllt man dann schlimmstenfalls so: Handy raus/ Fernseher an, Telegram öffnen/ZDF einschalten – und schon arbeiten die Neurotransmitter auf Hochtouren! Also doch lieber den Kopf in den Sand ste-

cken und nur noch von Licht und Liebe leben? Die „Matrix“ ist nicht einfach nur ein Weltbild, das im Supermarkt der Esoterik im Regal steht, und wenn es uns nicht gefällt oder es sich abgetauscht werden kann. Es ist aber auch nicht die absolute Wahrheit, denn diese kann niemand pachten. Wahrheit existiert einfach. Diese kann jeder in sich selbst erspüren, sie annehmen und integrieren.

„Als ich den Teufel umarmt habe, hat er sich aufgelöst.“ Dieser Satz, den ich kürzlich durch Zufall(?) in einem Facebook-Video gehört habe, hat im Grunde nur bestätigt, was ich in den letzten Monaten über „die Matrix“ – und damit mich selbst – lernen durfte. „Es gibt keinen Zufall!“ ruft der spirituelle Lehrer in uns dabei ganz laut und so hat dieses Wort inzwischen eine andere Bedeutung bekommen. Denn fällt mir etwas zu, tut es das, weil es ganz einfach zu mir gehört. Es ist der Umstand, die Situation, der Verlust, die Krankheit oder was auch immer von mir erfahren werden will und schon immer erfahren werden wollte, weil es dazu beiträgt, daß ich der bin, der ich nun mal bin. Man kann es Demut, Akzeptanz oder Gottvertrauen nennen. Das Integrieren der eigenen Schattenthemen, wie im Innen so im Außen, der Beobachtereffekt, die Quantenverschränkung... Es wird und wurde so viel Umständliches über unsere eigene Schöpferkraft geschrieben und geredet, und doch finden wir gefühlt vielleicht 20 Prozent „Wahrheit“ in den unterschiedlichen Religionen, Kulturen und YouTube-Videos, mit denen wir uns unsere Weltbilder bunt ausmalen.

Genug Leid

Doch die Stimmung kippt. Ganz still und bislang ohne großen Tumult. Viele haben es bei den Familienfeiern zu Weihnachten gespürt: Die großen Minenfelder werden gar nicht erst betreten, die politischen Reizthemen bekommen weniger Aufmerksamkeit – obwohl die Zeichen unübersehbar auf Eskalation stehen. Themenwechsel,

hin zu anspruchslos-leichten, materiell ausgerichteten Gesprächen darüber, was etwas kostet, gekostet hat oder kosten wird. Was man wo und wie angeschafft hat, wie man irgendein Gerät benutzt oder wohin es in den Urlaub ging und geht. Der Berg aus feststofflichen Dingen wird immer steiler und krampfhaft halten sich viele unserer Mitmenschen daran fest. Beten würde bedeuten, loslassen zu müssen und hätte den Fall ins vermeintlich Bodenlose zur Folge.

Das Loslassen von irrtümlich angeschafften Dingen, ahnischen Nachahmungen, geschlossenen Verträgen oder das Auflösen von Beziehungen führt oft zum Zusammenbruch von Konstrukten. Und wenn der Verstand bemerkt, daß ein Weltbild in sich

## WERDEN WIR NUN UNAUFHALTSAM AUF UNS SELBST ZURÜCKGEWORFEN?

zusammenfällt, denkt er, daß er stirbt. Denn jeder, der schonmal (fast) gestorben ist oder geboren wurde, wird wohl bestätigen können, daß die Welt, die er bei einem dieser beiden Prozesse verläßt, aufhört zu existieren. Zumindest und auf jeden Fall subjektiv. Und dann ein völlig neues „Nullfeld“ entsteht. So lange, bis die Augen aufgehen und dort etwas oder jemand auf uns wartet, um uns diese neue Welt zu (v)erklären. Zurück auf den Boden der Tatsachen. Inzwischen wird am Kaffeetisch lieber über das neue iPhone als das neueste Virus gesprochen. Obwohl angeblich beides aus China kommt, entscheidet man sich souverän gegen das Heißdiskutieren leidvoller Themengebiete. Menschen, die also schon einen gewissen Bewußtseinsgrad „erreicht“ haben, ahnen nun, daß die Dinge im Außen immer weniger echte Bedeutung haben. Und daß uns das meiste, das uns täglich um die Ohren oder über die Bildschirme fliegt uns entweder runterzieht, sich schnell als purer Schwachsinn entpuppt oder uns ganz einfach individuell, als Menschheit

und Gesellschaft nicht weiterbringt. Kann es also sein, daß wir nun unaufhaltsam auf uns selbst zurückgeworfen werden?

Nullfeld

Als 2020 die so genannten Lockdowns beschlossen wurden, trotzte ein guter Freund allen Warnungen und machte eine Reise ins fast menschenleere Venedig. Es war so gut wie kein Tourismus vorhanden und er schwärmt heute noch von diesem Erlebnis. Was hat er erlebt? Nichts von dem, was eine Urlaubsreise „normalerweise“ ausmacht; der Trubel und die Geschäftigkeit waren nicht vorhanden, sondern nur und fast ausschließlich der wahrhaftige Grund für diese Reise, nämlich die Schönheit des Urlaubsortes. Wundervolle Tage hätte er dort gehabt, etwas befleckt von der Präsenz der Medien in seinem Smartphone vielleicht.

Es ist also – und da sind wir wieder bei einer spirituellen Selbstverständlichkeit – der Augenblick, der zählt.

Das Spiel, auf dessen Spielfeld wir uns ständig bewegen, kreieren wir aus der Vergangenheit und der Zukunft, die es sich in uns wünscht und wir können es nur in dem Moment gewinnen, in dem wir uns entscheiden, es nicht zu spielen. Widerstand kann sich auflösen und neuer Raum entstehen. „Den Teufel umarmen“ – das bedeutet, sich den eigenen Schattenthemen anzunehmen und sie zu integrieren, so wie das Ying und Yang Zeichen es sehr einfach darstellt. Wo Licht ist, kann und darf Dunkelheit sein – und umgekehrt.

Licht und Dunkel vereinen

Versuchen Sie doch zum Spaß mal folgendes Gedankenspiel. Anstatt immer auf die „Mainstream“-Medien zu schimpfen, schreiben Sie ihnen doch mal etwas anderes (bestenfalls, wenn es auch ernst gemeint ist)! Zum Beispiel:

„Sehr geehrte ARD-Mitarbeiter! Eigentlich wollte ich Ihnen mitteilen, daß ich seit einiger Zeit mit Ihrer

Berichterstattung nicht mehr einverstanden bin. Lieber möchte ich Ihnen heute ein großes Lob aussprechen. Sie haben mir nämlich am Silvestertag eine riesengroße Freude bereitet mit den Konzerten, die Sie werbefrei und in bester Bild- und Tonqualität gesendet haben. Dafür danke ich Ihnen ganz herzlich!"

Spüren Sie, wie der Verstand kämpft, aber sich das Herz öffnet?

Um bei der Fernseh-Metapher zu bleiben; vierundzwanzig Stunden am Tag flimmert auf tausenden von Radio- oder Fernsehsendern belangloser Quatsch vor sich hin. Das ist das schwarze Feld im Ying und Yang. Und überall und immer wieder tauchen witzige, nachdenkliche, herzerwärmende oder einfach nur schöne Dinge auf – und das ist der kleine weiße Punkt. Wird diese Energie von der umgekehrten (also der weißen Fläche mit dem schwarzen Punkt) flankiert, ist alles im Gleichgewicht und man erkennt mit diesem großen Abstand, wie segensreich im Grunde alles ist, was existiert. Kümmern wir uns also lieber erst einmal darum, daß wir uns selbst als einen vervollständigten Menschen annehmen können. Dann erst verändert sich auch unser Spiegelbild und damit die Welt um uns herum.

Menschheitsfamilie?

Begriffe wie „Menschheitsfamilie“ und „Wir sind alle Eins“ haben uns möglicherweise ganz schön an der Oberfläche gehalten. Damit konnten wir ein Stück weit die Innenschau verhindern, die uns in eigene Abgründe führt. Solidarität und Brüderlichkeit sollten allem dienen, was Gemeinschaft ausmacht. Aber die Verantwortung uns selbst gegenüber können wir nicht auf das Kollektiv übertragen. Die Unzufriedenheit und den Widerstand gegen das, was wir selbst mitschaffen haben, nicht anderen aufbürden. Die Zeit, sich selbst zu erkennen, ist jetzt. Genau in diesem Augenblick. Denn weder das, was war, noch das, was wird, kann jemals irgendein Problem lösen. Wenn ich in den Spiegel schaue und mit dem unrasierten Gesicht unzufrieden bin, wird weder

die Tatsache, daß es vor drei Tagen anders aussah, noch die die Vorstellung, daß es in 10 Minuten anders aussehen wird, jetzt etwas daran ändern. Ob ich es unterlasse, es gelingt oder ich mich dabei schneide und die nächsten Tage mit einem Pflaster herumärgere; wozu auch immer ich mich an diesem Morgen entscheide, es ist meine eigene Schöpfung. Es sind einzig und allein die Begrenzungen in unserer Vorstellung, die verhindern, daß Größeres entstehen kann. Ich erinnere mich immer wieder gerne an einen Arbeitskollegen, der sich dazu entschieden hat, nur eine Hälfte seines Gesichtes zu rasieren und seine Haare grün zu färben. Als wäre das nicht verrückt genug, entschied er sich, im Büro auf Rollschuhen herumzufahren. Er hat sich damit nicht einfach nur lächerlich gemacht, sondern seine Umgebung verändert. Denn jeder, der mit ihm im Raum war, fühlte sich in irgendeiner Form davon belustigt.

Unser Tun oder Nicht-Tun ist untrennbar mit dem unserer Mitmenschen verwoben. Da, wo es harmoniert, sind Schnittmengen, die wie bei einem Puzzle das ganze Bild ergeben. Vor einigen Jahren hatte ich die Aufgabe, eine aufwendige Projektion zu erstellen, für die mehrere Videoprojektoren verwendet werden mußte. Um diese „Bild-Matrix“, bestehend aus 5 Projektionen, nebeneinander nahtlos zu einem Gesamtbild zusammenzufügen, sind wir wie folgt vorgegangen: Das Videobild wurde von einer Spezialsoftware in die entsprechenden Bildbereiche zerlegt und jedes wurde in der richtigen Reihenfolge an die einzelnen Projektoren übertragen. Um die Kanten „unsichtbar“ werden zu lassen, hat das Programm jeweils weichgezeichnete Überlappungen erzeugt und die leichten Geometriefehler, die durch die Positionierung der Geräte entstanden, ausgeglichen.

Auf der Veranstaltung haben dann auch einige technisch interessierte Menschen gefragt, was für ein Gerät solch ein Bild – in diesem ungewöhnlichen Format – erzeugen kann ...?

Die Grenze für diese Software war theoretisch nur durch die Anzahl der vorhandenen Projektoren, deren Licht-

stärke und den vorhandenen Rechnerkapazitäten gegeben. Das zu erzeugende Bild hätte theoretisch also auch 5 x 20 Kilometer groß sein können...

Und genauso wundern wir uns jeden Tag darüber, was bloß los ist auf der Welt. Jetzt ist die richtige Zeit, den Mut zu finden um uns selbst zu erkennen und uns unserer wahren Größe bewußt zu werden. Menschen, die den Mut haben, diesen Weg gemeinsam zu gehen, werden dann auch Großes bewirken. Die Zeit der esoterisch-theoretischen Wohlfühl-Floskeln darf nun allmählich beendet werden.

---

AUTOREN:

Pedro Kraft, Michael Simmermann

**Weitere Informationen & Kontakt:**

michaelsimmermann@gmail.com

www.michaelsimmermann.com

Wir hoffen, daß Sie das Thema und diese neue Rubrik anspricht.

Michael bietet intensive Workshops an, die Ihren individuellen Transformationsprozeß nachhaltig unterstützen und beschleunigen.

Diese finden in unregelmäßigen Abständen vor Ort in Braubach (bei Lahnstein, Mittelrheintal) statt. Wenn Sie Menschen in Ihrem Umfeld haben, die ebenfalls an einem Seminar interessiert sind und über Räumlichkeiten verfügen, kommt er auch gerne in Ihre Region.



Für Fragen und Terminvereinbarungen ist er auch gerne am Telefon unter 01522 3533754 erreichbar.

# Eine neue Volkskrankheit?

## Allergie!

Über 30 Millionen Menschen in Deutschland haben eine Allergie und jährlich werden es mehr...

Medizinische Behandlungen und Medikationen führen nur selten zu einer deutlichen Linderung. Frauen, Kinder und junge Erwachsene sind häufiger von einer Allergie betroffen als Männer. Eine Allergie kann vererbt sein oder sie entwickelt sich im Laufe des Lebens. Sie kann auch durch eine Substanz ausgelöst werden, die lange Zeit keine Schwierigkeiten bereitet hat. Die Beschwerden reichen von unangenehm und behindernd bis schmerzhaft. Mit einer angepassten Ernährung und einem veränderten, bewußten Verhalten kann eine Allergie in ihrer Auswirkung positiv beeinflusst und gelindert werden und in manchen Fällen auch gänzlich verschwinden.

### Fakten und allgemeine Information

Eine Allergie verändert das gesamte Leben der betroffenen Personen. Sie ist entweder angeboren, entsteht nach einer Erkrankung oder hat eine psychosomatische Ursache. Die Allergie läßt sich nur mit einem Test genau bestimmen. Die möglichen Ursachen für die Zunahme von Allergien im Laufe der letzten Zeit können sein:

- zunehmende Umweltverschmutzung, Feinstaub, Abgase und Elektrosmog

- Veränderung des Lebensstils und der Eßgewohnheiten (z. B. vermehrter Konsum industriell vorgefertigter Nahrungsmittel mit unbekanntem Zusatzstoffen)
- stark wärmeisolierte Wohnungen, nicht ausreichendes Lüften, Schadstoffe durch Möbel und Inventar, Haustiere
- übertriebene Hygienemaßnahmen und zu wenig Immuntraining bei Kleinkindern
- Antibiotika werden zu oft eingesetzt und Medikamente mit deutlich negativen Nebenwirkungen verordnet
- zu viele Impfungen mit unbekanntem, teils schädlichen Inhaltsstoffen

Untersuchungen haben ergeben, daß Kinder, die in ländlichen Gegenden aufwachsen, weniger anfällig für Allergien sind als Kinder aus Großstädten und im Erwachsenenalter weniger Allergien haben.

### Begriffserklärung

**Allergie** (griechisch: Fremdreaktion) ist eine überschießende Abwehrreaktion des Immunsystems auf

körperfremde, eigentlich unschädliche Substanzen, die als Allergene bezeichnet werden. Allergien sind nur in seltenen Fällen heilbar, währenddessen eine Linderung der Symptome immer möglich ist.

Mit dem Begriff der **Atopie** (griechisch: Ortlosigkeit) wird eine genetische Veranlagung für eine Allergie bezeichnet und ist ein bestimmter Typ allergischer Reaktionen (Typ-1-Reaktion). Unter der Atopie subsumieren sich Erkrankungen wie das atopische Ekzem (Neurodermitis), die Rhinitis allergica sowie das allergische Asthma bronchiale. Atopie ist also keine Krankheit, sondern eine Veranlagung, mit der das Risiko für meist allergische Erkrankungen im gesamten Körper steigt.

**Lebensmittelallergie** ist eine Reaktion gegen bestimmte Lebensmittel und den darin enthaltenen Stoffen, den Allergenen. Ein Abwehrmechanismus des Körpers wird eingeleitet und Antikörper werden gebildet. Es gibt 14 Allergene, die per Gesetz ausgewiesen werden müssen.

Sehr häufig wird eine Lebensmittelallergie auch durch eine **Kreuzallergie** verursacht. Dabei reagieren die Antikörper auf mindestens zwei verschiedene Allergene. Bei Pollenallergi-

kern lösen z. B. bestimmte roh verzehrte Ost- und Gemüsesorten die Symptome aus. Es gibt auch Unverträglichkeiten zu Lebensmittel-Zusatzstoffen (E-Nummern). Zur Hausstaub-, Schimmelpilz-, Tierhaar- und Vogelallergie kommen auch Insektenkot-, Kontakt- und Medikamentenallergien. Vor allem Veganer haben ein Problem, wenn sie verstärkt Fleischersatzprodukte, also Fertigprodukte, die den Geschmack und die Konsistenz von Fleisch imitieren, verzehren. Häufig werden diese Produkte aus den Proteinen der Sojabohne und verschiedenen Zusatzstoffen hergestellt.

Das Immunsystem ist nicht beteiligt, wenn es sich um eine **Pseudoallergie** handelt. Diese tritt auf bei Zusatzstoffen wie Schwefel im Wein oder Natriumglutamat, z. B. in asiatischem Essen.

Histamin und Mikroorganismen sowie Hülsenfrüchte und säureriches Obst können ebenfalls ein Auslöser sein. Auch die Laktose-Intoleranz gehört dazu.

**Lebensmittel- oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten** sind unter anderem eine nicht allergische Hypersensitivität. Dazu zählen toxische und psychosomatische Reaktionen, sowie die Fruktoseintoleranz. Nicht alle Gegenreaktionen sind also allergiebedingt. Durch das Fehlen wichtiger Enzyme oder einem Enzymdefekt wird die Nahrung nur unvollständig im Körper abgebaut und verdaut. Auch Laktose, Gluten und Histamin kommen als Auslöser in Betracht.

#### Symptome von Allergien

Eine Allergie führt oft zu schmerzhaften Magen-Darm-Beschwerden, welche die betroffene Person nur schwer von anderen chronischen Erkrankungen des Darms unterscheiden kann. Zudem variieren die Reaktionen von leicht bis schwer. Übelkeit, Völlegefühl, allgemeines Unwohlsein, Blähungen und vieles mehr sind die Symptome. Ein Tagebuch darüber, was gegessen wurde und welche Beschwerden wann auftraten, kann helfen, die Unverträglichkeit näher

einzugrenzen und entsprechende Maßnahmen einzuleiten. Auch bei einem Gespräch mit einem Facharzt oder Heilpraktiker kann es helfen, mit Hilfe dieses Protokolls die richtigen Schritte einzuleiten.

Eine diagnostizierte Atopie bedeutet, daß Sie eine erblich bedingte Anfälligkeit für Allergien, bestimmte Hauterkrankungen, Lebensmittel oder Unverträglichkeit gegen bestimmte Medikamente haben. Bei einer Atopie spielen also immer die Gene eine Rolle. Allergische Rhinitis (Heuschnupfen) und auch Latexallergien sind atopisch, wie man vor kurzem herausgefunden hat. Zudem gehört die allergische Entzündung von Nasenschleimhaut und Bindehaut (wie bei Heuschnupfen oder Tierhaarallergie), allergisches Asthma, Neurodermitis, Nahrungsmittelallergien und die allergisch bedingte Nesselsucht dazu. Eine Insekten- und Medikamentenallergie ist meist nicht vererbbar und deswegen nicht atopisch. Begünstigende Faktoren für eine allergische Reaktion sind Stress, Medikamente wie ASS, Rauchen, aber auch Kälte- und Wärmereize, sportliche Aktivität kurz nach dem Essen oder starker Genuß von Alkohol.

#### Allergietest

Für die ärztliche Diagnose, z. B. durch einen Allergologen, werden verschiedene Tests durchgeführt. Dazu gehören der Pricktest (Hauttest), Atemtest und die Untersuchung des Blutes oder Stuhls. Zudem ist das erwähnte Ernährungstagebuch sehr hilfreich. Unabhängig davon, um welche Lebensmittelintoleranz, Nahrungsmittelunverträglichkeit oder Allergie es sich handelt, ist eine konsequente Vermeidung von Lebensmitteln, die Allergene enthalten, erforderlich.

#### Die häufigsten Lebensmittel-Allergene

Die wichtigsten Allergene im Säuglings- und Kindesalter sind Kuhmilch und Hühnerei, gefolgt von Obst und Nüssen. Vor allem bei Erdnüssen kann es zu heftigen Reaktionen kommen, aber auch Getreide, Fisch, Soja und Sellerie spielen als Auslöser eine wichtige

Rolle. Bei Erwachsenen spielen ebenfalls Kuhmilch, Hühnerei und Fisch eine wesentliche Rolle. Besonders bei Pollenallergikern nehmen weitere Allergien, z. B. gegen Sellerie, Getreide, Gewürze, Obst und Nüsse, zu.

Allergie imitierende Reaktionen (Pseudoallergie) sind vor allem auf Nahrungsmittelzusätze, so wie Farbstoffe, Konservierungsmittel und Geschmacksverstärker zurückzuführen. Seit Ende 2005 müssen die wichtigsten Allergene auf verpackten Lebensmitteln deklariert werden, nachzulesen im Merkblatt des Dehoga-Bundesverbandes (siehe Internet-Link im Anhang).

#### Die wichtigsten Unverträglichkeiten/Intoleranzen

**Fruktose:** Durch ein eingeschränktes oder defektes Transportsystem im Dünndarm wird die Fruktose (Fruchtzucker) nicht ausreichend aufgenommen.

**Gluten:** Eine Kombination aus genetischer Veranlagung und Umwelteinflüssen wird bei der Unverträglichkeit von Klebereiweißen verschiedener Getreidesorten, dem Gluten, vermutet.

**Histamin:** Ein Enzym-Mangel oder die eingeschränkte Funktionsweise von Enzymen führt zu einem Überangebot von Histamin.

**Laktose:** Dem Körper fehlt das Enzym Laktase. Aus diesem Grund kann der Milchzucker (Laktose) nicht aufgespalten werden.

**Saccharose:** Ein inaktives Enzym führt dazu, daß normaler Haushaltszucker (Saccharose) und Maltose (Malzzucker) schlecht bis gar nicht aufgenommen werden können.

**Sorbit:** Durch ein eingeschränktes oder defektes Transportsystem im Dünndarm wird der Zuckeraustauschstoff Sorbit nicht ausreichend abtransportiert.

**Weizen:** Die Ursache für diese Unverträglichkeit wird durch den im



KINDER, DIE AUF DEM LAND AUFWACHSEN LEIDEN SELTENER UNTER ALLERGIEN.

Weizen enthaltenen Zucker und bestimmte Proteingruppen (durch lange Züchtung erreicht) vermutet. Sie unterscheidet sich von der Glutenunverträglichkeit und beschränkt sich auf alle mit Weizenmehl hergestellten Produkte, welches mittlerweile in sehr vielen Nahrungsmitteln enthalten ist.

#### Heilungschancen und Ernährung

Ein gesundes Mikrobiom des Darms hat einen vorbeugenden Effekt nachgewiesen. Der Darm ist das größte Immunorgan des Körpers und wesentlicher Ausgangspunkt der Gesamtimmunität des Organismus.

Eine optimale Darmflora senkt die Durchlässigkeit für Allergene. Bei Säuglingen ist die Immunlage der Mutter von sehr entscheidender Bedeutung. Auch das Stillen von Säuglingen führt dazu, das sie als Babys und auch später wesentlich seltener eine Allergie haben. Nicht gestillte Säuglinge neigen eher dazu schon im Kleinkindalter Allergien, z.B. in Form einer Neurodermitis, zu haben. Was man noch tun kann, ist der Aufbau und die Pflege der Darmflora. Präbiotika

(Ballaststoffe) und Probiotische Produkte (Bakterienstämme) helfen beim Aufbau. Die Pflege kann durch milchsäurehaltige Lebensmittel wie Sauerkraut, Kefir und Kombucha unterstützt werden. Zudem ist eine regelmäßige Entgiftung der Leber, Niere und Darm wichtig (siehe dazu auch die Artikel zum Thema „Entgiftung“ im WALNUSSblatt, z. B. mein Beitrag in Ausgabe Nr. 5 vom Mai 2022). Äußerst hilfreich ist der Abbau von Stress, Einsatz von Entspannungstechniken wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Unterstützen der Verdauung mit Ballaststoffen, sowie achtsames Essen und gutes Kauen. Die Verwendung von Heilpflanzen wie Johanniskraut, Lavendel, Baldrian und Melisse ist unterstützend und hilfreich.

Bei der Behandlung von Symptomen kann auch auf Antiallergika zurückgegriffen werden, um allergische Reaktionen abzuschwächen. Dies können cortisonhaltige Salben sein; bei Neurodermitis empfiehlt sich das Einreiben mit Schwarzkümmelöl. Zur langfristigen Behandlung kann eine Desensibilisierung gegen das betreffende Allergen vorgenommen werden.

Dies sollte im Einzelfall vom Allergologen abgeklärt werden.

#### Lebensmittel für Allergiker

Lebensmittel, die grundsätzlich sicher oder ungefährliche für alle Allergiker sind, gibt es nicht. Die Verträglichkeit muß individuell ausgetestet werden. Folgende Lebensmittel jedoch lösen erfahrungsgemäß nur selten Allergien aus:

**Brot:** Sauerteigbrot, Mais Knusper-schnitten, Reiswaffeln, glutenfreie Mehle und Brote

**Getreideprodukte:** Reis, Mais, Amaranth, Buchweizen, Hirse, Teff, Quinoa, Kichererbsen, Dinkelprodukte, Maisstärke, Glutenfreie Nudeln und Kekse

**Getränke:** Mineralwasser, grüner Tee

**Obst:** Aprikosen, Birnen, Bananen, Mango, Äpfel und Apfel Mark

**Fette:** Kokosfett, milcheiweißfreie Margarine, Sonnenblumenöl und Ghee

**Gemüse:** Kartoffeln, Rote Beete, Möhren, Mais, Kürbis, Artischocke, Blattsalate, Süßkartoffeln

**Brotaufstrich:** Pflaumenmus, Aprikosenkonfitüre, Zuckerrübensirup, Johannisbeergelee

**Gewürze:** Muskatnuß, Majoran, Rosmarin, Thymian, Ingwer, Kurkuma, Jodsatz, Essig, Knoblauch, Würzmittel ohne Hefe und Kräuter

Ein weiterer Tipp:

Die wichtigsten Allergene werden durch Kochen, Backen, Trocknen, Gefrieren und Braten zerstört. Daher sollten Allergiker vor allem Rohkostgerichte meiden und erhitzte Lebensmittel bevorzugen.

#### Nahrungsergänzung

Allergiker sind oft verunsichert und meiden aus Vorsicht mehr Lebensmittel als notwendig. Das kann zu einer Mangelversorgung mit Nährstoffen führen, wodurch die Symptome

einer Allergie unter Umständen verstärkt werden können. Dann wird es schwieriger zu unterscheiden, worauf die Symptome zurückzuführen sind: auf eine Allergie oder die einseitige Ernährung, verbunden mit einem Mangel an Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei vielen Allergikern zeigt sich ein Mangel an essentiellen Fettsäuren, Zink und dem Vitamin B6. Kalzium reduziert erfahrungsgemäß die Symptome einer allergischen Reaktion deutlich.

Fazit

Der Begriff Allergie wird seit vielen Jahren in den Medien thematisiert. Es gibt die unterschiedlichsten Artikel darüber, wie eine Allergie festgestellt werden kann und welche Beschwerden auftreten können. Es finden sich zahlreiche Tipps zur richtigen Verhaltensweise, Änderung der Ernährungs-

gewohnheiten und Anpassen der Lebensweise. Die Diagnose durch einen Facharzt ist bei einem Verdacht auf eine Allergie jedoch durch nichts zu ersetzen.

Am Beispiel des schon seit etlichen Jahren medial unterstützten Hypes „Glutenunverträglichkeit“, hatten schnell viele Menschen den Verdacht, diese Allergie zu haben, da die beschriebenen Beschwerden nach eigenem Befinden doch eindeutig zutrafen. Die meisten haben jedoch keinen Glutentest gemacht. Innerhalb kürzester Zeit wurden überall teure „glutenfreie Lebensmittel“ angeboten – und der Boom hält bis heute an.

Es ist wichtig, sein Immunsystem, die Darmflora und sein Körperbewußtsein, was Stress und Entspannung anbetrifft, im Auge zu behalten. Eine bewußte Ernährung ist wichtig und es ist darauf zu achten, möglichst keine industriell verarbeiteten Nah-

rungsmittel mit unbekanntem Zusatzstoffen zu essen.

---

AUTOR: Eckhard Anker  
E-Mail: eckhard.anker@web.de

**Allgemeine Internet-Links:**  
zentrum-der-gesundheit.de  
eatmovefeel.de  
vitamine.com

**Informationen zu Unverträglichkeiten:**  
foodnav.de  
allergiefreie-allergiker.de  
utopia.de/Ratgeber/Lebensmittel-allergie  
glutenfrei-rezepte.de  
kochenohne.de/Allergien

**Bundesinnenministerium für Ernährung: „Kompass Ernährung“:**  
bmel.de

**Allergene-Merkblatt:**  
www.dehoga-bundesverband.de



Nach dem großen Erfolg des ersten Gesundheitstages im Oktober 2022 mit fast 100 Teilnehmern und vielen positiven Rückmeldungen haben sich die Schwalben für eine Fortsetzung des Gesundheitstages entschieden. Das „2. Forum für ganzheitliche Heilmethoden“ findet am **06.05. und 07.05.2023** ganztags statt. Der Veranstaltungsort wird wieder das Bürgerhaus von Adolfseck-Bad Schwalbach sein.

Neben den Vorträgen und Workshops zu allgemeinen gesundheitlichen Themen gibt es diesmal auch wieder ein umfassendes Rahmenprogramm (Verköstigung, musikalischer Ausklang u.ä.). Die Referenten und Moderatoren sind aus Bad Schwal-

bach und Umgebung. Es sind erfahrene Therapeuten, Heilpraktiker, Gesundheits- und Ernährungsberater, sowie auch Geistige Heiler mit verschiedenen Fachrichtungen. Sie arbeiten ganzheitlich zur Unterstützung der Heilung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte von Körper, Geist und / oder Seele. Themen aus diesen Bereichen werden in den Beiträgen dargelegt.

Eine genaue Inhaltsübersicht erhalten Sie von uns per Flyer bis voraussichtlich 20. März 2023. Dann können Sie auch Ihre Teilnahme an den Workshops buchen. Vorträge sind im Eintritt von 10,- € mit beinhaltet. Die Workshop-Kosten werden noch bekannt gegeben.

Wenn Sie sich mit einem Vortrag oder einem Workshop einbringen möchten, dann melden Sie sich bitte bis spätestens 28.02.2023 bei Eckhard Anker. Pro Vortrag sind 30 Minuten geplant (voraussichtlich Samstag), für die Workshops jeweils 30 bis 90 Minuten (voraussichtlich Sonntag).

Wir freuen uns auf Sie und ein spannendes, ereignisreiches Wochenende im Mai mit vielen Besuchern.

Liebe Grüße, das Orga-Team der Schwalben

---

AUTOREN: Eckhard Anker,  
Nora Franziska Klein

**Weitere Informationen & Kontakt:**  
eckhard.anker@web.de  
info@norafranziskaklein.de

## 3. Teil: die Nieren

# Funktion, Entlastung und **Reinigung**

Entgiftung – heute wichtiger denn je! Eines unserer wichtigsten Entgiftungsorgane sind unsere Nieren.

Die Nieren sind ein Paar-Organ. Etwa faustgroß und bohnenförmig, befinden sie sich rechts und links der Wirbelsäule, direkt oberhalb der Taille im hinteren Bauchraum. Nieren sind wahre Wunderwerke mit vielen Funktionen. Sie sind die Entgiftungs-Außenstelle der Leber. Sauerstoff ist für die Nieren sehr wichtig. Bei erhöhtem Bedarf können sie einen Botenstoff aussenden und das Knochenmark anregen, um mehr rote Blutkörperchen zu bilden, so daß über diese mehr Sauerstoff über das Blut bei den Nieren ankommt.

Die wohl bekannteste Aufgabe unserer Nieren ist das Reinigen bzw. Filtern unseres Blutes. Über die Nierenarterie und Nierenvene wird etwa 1,2 Liter Blut pro Minute durch unsere Nieren geleitet. Jede Niere enthält mehr als 1 Million feine Filtereinheiten.

Die kleinen Filtereinheiten in den Nieren, sogenannte Nephrons, filtern zweimal pro Stunde unser gesamtes Blutplasma. Dabei wird etwa 150 Liter Primärharn gebildet. Zur Ausscheidung über die Blase kommen lediglich etwa 1,5 Liter täglich. Denn in den Nieren wird das meiste dort anfallende Wasser, sowie Aminosäuren

und Elektrolyte, rückresorbiert. Dies geschieht in den feinen Nierenkanälchen im Nephron. Diese Kanälchen würden aneinandergelegt eine Länge von ca. 80 Kilometer haben. Sie sind superfein und regulieren auch unseren Wasserhaushalt. Überschüssiges Wasser wird als Urin (Sekundärharn) ausgeschieden und mit ihm die herausgefilterten unerwünschten Stoffwechselprodukte, besonders Harnstoff, Harnsäure und Kreatinin, aber auch wasserlösliche Giftstoffe und Medikamentenreste. In diesem Filtersystem kann es durch Ablagerungen zu Verstopfungen kommen, was auch Nierensteinbildung durch das Kristallisieren von Harnsäure zur Folge haben kann. Gries und Steine können zu einem Stau und Minderung der Arbeitsfähigkeit der Nieren führen. Bei solchen Blockaden besteht auch immer die Gefahr, daß sich Bakterien oder Parasiten einnisten können.

Steht den Nieren für Ihre Arbeit genügend Flüssigkeit zur Verfügung, können Stoffwechselprodukte, im Volksmund auch „Schlacken“ genannt und wasserlösliche Gifte ohne große Schwierigkeiten schnell ausgeschieden werden. Eine zu geringe Flüssigkeitszufuhr ist für unsere Nieren

belastend, da dann die Konzentration der auszufilternden und auszuscheidenden Stoffe entsprechend höher ist.

Bei Durst leiden die Nieren, das Gehirn und die Leber als erstes. Zu wenig Trinken ist für den ganzen Körper schädlich; die Haut altert schneller, Kreativität und Konzentrationsvermögen sinken und die Konzentration von Giftstoffen und Abfällen des Stoffwechsels nimmt zu. So werden wir gereizt, müde, antriebslos und bekommen Kopfschmerzen, und das nur durch den Flüssigkeitsverlust von 1 bis 2 % unseres Körpergewichtes. Genug trinken steigert also auch die gute Laune. Alkohol ist damit allerdings nicht gemeint ...!

Wasser ist nicht gleich Wasser

Der Flüssigkeitsbedarf sollte möglichst durch ein gutes Wasser gedeckt werden. Das Beste für unseren Körper bzw. unsere Nieren ist stilles und weiches Wasser aus einer artesischen Quelle, das ohne Druck in Glasflaschen abgefüllt wurde. Ist das Wasser mit Kohlensäure versetzt oder hat einen hohen Mineralstoffgehalt, ist es nicht in der Lage, viel abzutransportieren, da es schon „gesättigt“ ist.

Ausreichend zu trinken ist das Wichtigste für die Nieren. Zur Unterstützung ist aber nicht nur Wasser sehr wichtig. Über unsere Ernährung haben wir großen Einfluß auf unsere Nieren. Deren Belastung können wir senken, indem wir Lebensmittel reduzieren, bei deren Verstoffwechslung Harnstoff und Harnsäure gebildet werden.

Der Harnstoffspiegel erhöht sich bei sehr proteinreichen, also eiweißreichen Mahlzeiten. Essen wir zu viel Meeresfrüchte, Milch und Käse, belasten wir die Nieren, da beim Abbau Harnstoff anfällt, den die Nieren ausfiltern und ausleiten müssen. Sind sie überlastet, kann es auch zu einer erhöhten Harnstoff-Konzentration kommen, was sich durch Schmerzen beim Wasserlassen, Müdigkeit oder Kopfschmerzen bemerkbar machen kann.

Auch ein Zuviel an Harnsäure, welche die Nieren streßt und durch Kristallisierung zu Nierensteinen führen kann, wird von unserer Ernährung stark beeinflusst. Zu viel Zucker und Lebensmittel, die Purin enthalten, können zu einem erhöhten Harnsäurespiegel führen, den die Nieren ausscheiden müssen. Bei einem erhöhten Harnsäurespiegel kann es auch zu Ablagerungen von Kristallen an Sehenscheiden oder Gelenken kommen. Viel Purin steckt in tierischen Produkten wie Fleisch und Wurstwaren, Fisch, Schalen- und Krustentieren. Besonders in geräuchertem Fisch und Fleischwaren, aber auch in Sojaprodukten und Hülsenfrüchten. Ein reduzierter Konsum dieser Nahrungsmittel trägt also direkt zur Entlastung der Nieren bei.

Für Nierensteinbildung gibt es allerdings viele Ursachen und verschiedenste Formen. Eine der häufigsten Form sind Calciumoxalatsteine. Etwa die Hälfte der Oxalate kommt aus der Nahrung. Oxalsäure ist in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Der Gehalt schwankt sehr stark und ist von vielen Faktoren abhängig. In Kakao, Mangold oder Spinat finden sich teilweise hohe Konzentrationen. Viele Pflanzen brin-

gen aber auch schon das Kalzium mit, das zum Neutralisieren der Oxalsäure benötigt wird. Im Darm haben wir, wenn die Darmflora intakt ist, Bakterienstämme, welche die mit der Nahrung aufgenommene Oxalsäure reduzieren. Ein Großteil der Oxalsäure wird an Calcium gebunden und über den Darm ausgeschieden. Oxalsäure wird aber auch über das Verdauungssystem aufgenommen. Im Körper wird sie dann in den Nieren neutralisiert und ausgeschieden. Falls dies allerdings nicht geschieht, entstehen Oxalat-Salze, die sich zu Nierensteinen ausbilden können. Auch in der Leber fallen Oxalate bei der Verarbeitung von Proteinen an. Diese werden ebenfalls über die Nieren ausgeschieden.

Nierenprobleme können uns in vielerlei Hinsicht begegnen und sind nicht immer gleich erkennbar. Schmerzen im unteren Rücken, in den Gelenken oder der Muskulatur, Bluthochdruck, Hauterkrankungen, Ödeme oder Asthma können die Folgen sein.

Wachen Sie morgens frierend auf, trotz warmer Decke, könnte es daran liegen, das die Nieren zwischen 5 und 7 Uhr ein Energietief haben. Sie können die Nieren unterstützen, indem Sie Ihren Feierabend ruhiger gestalten, sich einmal eine halbe Stunde Zeit nehmen und ein ansteigendes Fußbad gönnen. Denn zwischen 17 und 19 Uhr haben die Nieren Hochsaison. Zu dieser Zeit speichern sie Energie, um den Körper mit Wärme zu versorgen. Auch eine Wärmflasche zu dieser Zeit im unteren Rücken entspannt und unterstützt.

Auch den Nieren tut eine Entsäuerung gut. Denn unser Blut braucht einen konstanten PH-Wert von 7,35 bis 7,45. Damit das gewährleistet ist, müssen die durch unseren Ernährungs- und Lebensstil anfallenden Säuren rechtzeitig neutralisiert oder durch die Nieren über den Harn ausgeleitet werden. Der PH-Wert des Urins unterliegt daher starken Schwankungen. Je nachdem kann er zwischen 4,5 und 8 liegen.

Noch ein bißchen mehr Detox?

Dafür können wir in unsere Ernährung zusätzlich Wildkräuter einbauen. Sie wirken nicht nur basisch, sondern bringen mehr Nährstoffe mit als normales Gemüse. Sie sind in Wildkräutersuppen, Smoothies und Salaten eine wunderbare Ergänzung.

Wenn Sie sich beim Sammeln nicht sicher sind, oder Rezeptinspirationen benötigen, nehmen Sie doch einmal an einem Kräuterspaziergang oder Zubereitungsworkshop teil. Auch als Tee oder in Nierenkräutertropfen können die heimischen Wildkräuter Sie gut unterstützen. Eine Kur mit Brennnesseltee, grünem Hafer- oder Birkenblätterttee – besonders im Frühling – tut dem ganzen Körper und besonders den Nieren gut.

Der Artikel dient nicht zur Selbstdiagnose und ersetzt nicht den Besuch bei Ihrem Arzt.

---

AUTORIN: Corinna Kaminsky



#### **Über die Autorin:**

Corinna ist Ernährungsberaterin für pflanzenbasierte Vitalkost, Darmberaterin, Wechseljahreberaterin, Kräuterfrau, Fastenleiterin und Leber-Gallenblasenreinigungs Coach.

Ihr Wissen vermittelt sie in Workshops, Seminaren und Vorträgen.

**Weitere Informationen & Kontakt:**  
info@zentrum-der-Lebenskraft.de  
www.zentrum-der-lebenskraft.de

### 3. Teil zum Thema „Heilfastenkuren“:

# Ölziehkur

Wenn man das Ölziehen über einen längeren Zeitraum praktiziert, leistet man so etwas wie inneren Umweltschutz.

Man kann sich vor vielerlei Beschwerden schützen, die beispielsweise durch Umweltbelastungen verursacht wurden und welche sich erst nach Jahren und Jahrzehnten zeigen können. Das Ölziehen gehört zum kulturellen Erbe der Menschen. Seit 3.000 Jahren wird mit Öl entschlackt und entgiftet. Es eignet sich als Prophylaxe und steigert das Allgemeinbefinden.

Das Ölziehen ist eine einfache Methode mit großer Wirkung

Neben den Ausscheidungsorganen, Darm, Nieren, Lunge und Haut, hilft das Ölziehen ebenfalls Stoffwechselgifte, die Auslöser für Verschlackungskrankheiten wie z.B. Gicht sein können, über die Mundschleimhaut zu entfernen.

International bekannt wurde das Ölziehen, als der russische Arzt Dr. F. Karach auf einem Kongreß des Allukrainischen Verbands der Bakteriologen und Onkologen das Ölziehen als bewährtes Heilverfahren vorstellte. Ursprünglich ist es ein uraltes Heilmittel aus der ukrainischen und russischen Volksmedizin.

Durch regelmäßiges sportliches Training und Mineralstoff- und vitaminreiche Kost kann man die Wirkung des Ölziehens unterstützen. Generell sollte man seine traditionellen Essgewohnheiten überdenken, wenn man lange gesund leben will.

Die Vorgehensweise:

Man bewegt eine kleine Menge (einen Eßlöffel) Sonnenblumen- oder Sesamöl in der Mundhöhle hin und her,

zieht das Öl eine Zeit lang durch die Zähne und spuckt es anschließend wieder aus. So verfährt man täglich jeden Morgen auf nüchternen Magen, ohne sich vorher die Zähne zu putzen. Das Öl wird mindestens 10 bis 15 Minuten im Mund hin und her bewegt. Diese Kur solltest Du ebenfalls in der Zeit des abnehmenden Monds bis Neumond anwenden. Eine fast 14-tägige Kur ist zu empfehlen. Das bedeutet, daß man das Ölziehen einmal im Monat übers Jahr anwenden kann. Das muß natürlich nicht sein. Eine Kur, jeweils im Frühjahr und im Herbst, sollte völlig ausreichend sein. Die Dauer der Anwendung ist unterschiedlich. Man sollte so lange Spülungen vornehmen, bis sich z. B. wieder ein erholsamer Nachtschlaf einstellt oder das gewünschte eingetreten ist. Das kann bis zu 6 Wochen dauern.

Mit diesem simplen Verfahren wird eine Reinigung und Entgiftung des gesamten Organsystems erreicht, wobei hier die Wiederherstellung einer gesunden Mundflora, eine wichtige Rolle hat. Jedenfalls werden auf diesem Weg die Selbstheilungskräfte des Körpers wieder richtig angekurbelt. Eine neue Stärkung des Immunsystems und damit allgemein der Gesundheit ist die Folge. Diese Methode ist von Jedermann leicht anzuwenden und obendrein noch günstig. Natürlich sollte man nur ein kaltgepresstes (Natives) Bio-Öl verwenden. Ölziehen ist ein universales Heilmittel aus der Volksmedizin und kann die Gesundheit fördern.

Es ist jedoch kein Wundermittel und es kann vorkommen, daß die



gewünschten Resultate nicht gleich oder gar nicht erzielt werden.

Überliefert sind jedoch Heilerfolge bei Erkrankungen der oberen Luftwege (Husten, Schnupfen, Heiserkeit, Halsschmerzen, Bronchitis), häufig wiederkehrende Erkältungen und grippale Infekte, Beschwerden im Hals-Nasen-Ohren-Bereich, Verschleimung der Kiefer- und Stirnhöhlen, Erkrankungen von Zahnfleisch und Zähnen, nachgedunkelte und gelbe Zähne, rheumatische Beschwerden, Rücken- und Gelenkschmerzen, Blutarmut, Nachlassen der Seh- und Hörfähigkeit, bei Hautkrankheiten wie Abszesse und Ekzeme, Magen- und Darmprobleme (Bauchweh, Magendrücken, Verstopfung), Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Konzentrationsschwäche, Erschöpfungszustände, depressive Verstimmungen, Belastungen des Systems durch Umwelt, Genußgifte, Medikamentenmißbrauch, Entzugserscheinungen, sowie bei nervöser Unruhe und Schlaflosigkeit.

Wertvolle Hinweise:

Nach der Spülzeit wird das Öl ausgespuckt. Es sieht jetzt völlig anders aus als vorher. Vorher gelb, ist es jetzt heller oder sogar fast weiß wie Milch. Unter dem Mikroskop kann man jetzt feststellen, wie sehr es mit schädlichen Substanzen oder Krankheitserregern versetzt ist. Ist das ausgespuckte Öl noch gelb, ist die Spülzeit zu kurz gewesen.

Du solltest es aber nicht in die Kanalisation zurückführen. Das könnte auf Dauer zu Verunreinigungen der Abwässer und zur Verstopfungen in den Rohren führen. Am besten gibt man es in den Restmüll oder ganz optimal, zu anderen Ölabfällen. Nach dem Spülen kann man sich ganz normal die Zähne putzen um den Ölgeschmack zu entfernen. Es sollte jedoch keine Zahncreme mit Fluorid sein. Fluorid ist giftiger als Blei und nur unwesentlich weniger giftig als Arsen. Fluorid lagert sich im Körper ab und entfaltet seine schädigende Wirkung über längere Zeiträume. Also nicht die Entgiftung direkt wieder aufheben, indem man sich gleich wieder vergiftet.

Auch wenn die Theorie von der Entgiftung über die Mundschleimhaut mit Öl noch nicht wissenschaftlich belegt werden kann, so zählt der eigene Versuch und das Ergebnis. Die Erfahrung von Ärzten, Heilpraktikern und Therapeuten, die z. B. auch mit dem Heilfasten oder anderen Entgiftungsmethoden vertraut sind, stimmen allerdings überein. Die Ölziehkur ist vergleichbar mit den Erscheinungen und Verläufen von anderen Entgiftungskuren. Besonders zu beobachten bei Überlastung des Systems mit Schadstoffen, chronischer

Müdigkeit, Verschleimung, Bronchitis, unreine Haut oder Problemen im Hals-Nasen-Ohrenbereich. Der reinigende Effekt steht damit außer Frage. Ein weiterer, sehr guter Ansatz ist die Schwingungstheorie beim Ölziehen. Dabei muß man wissen, daß alles schwingt. Menschen, Zellen, Bilder, Möbel, Atome und natürlich auch Stoffe oder Flüssigkeiten wie Öl.

Diese Erkenntnis gründet in der modernen Atomphysik. Kleinste Bausteine der Materie, wie das Innere der Atome, wurden nicht mehr als kleinste Kügelchen gesehen, sondern als Schwingungszustände. Das ist eine nicht sehr neue Annahme, denn in früheren Zeiten wurde schon intuitiv erfaßt, daß sich alles in Schwingung befindet. Auch bei einer 10- bis 15-minütigen Ölspülung, entstehen also noch ca. fünf Stunden danach Schwingungen in unserem Körper. Diese Schwingungen regen über die Zähne, bzw. der dünnen Nerven, Blutgefäße des Wurzelkanals, der aus dem Kiefer kommt und in den jeweiligen Zahn hinein fließt und somit einen direkten Kontakt mit dem Körper und seinen Nervenbahnen aufweist, die Organe und das Bindegewebe zur Entgiftung an. Der Kiefer steht in direktem

Zusammenhang mit der CSF, der Rückenmarksflüssigkeit, bis zum Becken und wieder zurück. Der Forscher Gerd Ebeling fand heraus, daß beim Schlürfen von Sesamöl eine Schwingung von 25.000 Hertz entsteht. Bei Sonnenblumenöl wird sogar eine Schwingung von 30.000 Hertz erzeugt. Diese hochfrequente, kaum wahrnehmbare Schwingung überträgt sich so auf die Zähne und fließt über den Kiefer in den gesamten Organismus. Und diese Stimulation wird benötigt, um die Entgiftung verstärkt in Gang zu bringen.



AUTORIN: Jin Japing  
E-Mail: jj@fit-intelligence.de

## Ergänzend zum Ölziehen: Heilerde

Erde wirkt entsäuernd, entgiftend und hilft bei allerlei Beschwerden. Sie wirkt rein natürlich gegen Sodbrennen, säurebedingte Magenbeschwerden; Reizdarm und Reizmagen; sie bindet Cholesterin, hilft bei Akne und unreiner Haut – sie ist ein erprobtes Mittel zur Körperpflege. Heilerde ist hilfreich bei Gelenkproblemen und Beschwerden im Magen-Darm-Bereich. Bereits in der Antike war die besondere medizinische Wirkung der „heilenden Erde“ bekannt. Bis heute wird eine von Adolf Just Anfang des letzten Jahrhunderts empfohlene spezielle Lehmart als Heilerde genutzt: der Löß<sup>1</sup>. In der Regel besteht sie ausschließlich aus eiszeitlichem Löß, der über eine besondere, geradezu ideale Zusammensetzung aus Mineralien und Spurenelementen verfügt. Zur

inneren Anwendung ist der Löß sehr fein gemahlen und hat deshalb eine hohe verfügbare Mineralstoffdichte. So kann die Heilerde Gifte binden und Säuren puffern.



Man kann aber auch seine eigene Erde schöpfen, indem man in der Natur, weit ab von kontaminierenden Einflüssen, ein mindestens 60 bis 80 cm tiefes Loch gräbt und dann daraus seine Erde nimmt. Sie ist nicht ganz so fein, hilft aber trotzdem bei allerlei Unbefindlichkeiten, Bauchweh oder Übelkeiten.

Entgiftung und Darmsanierung mit brauner Erde, mikrofein gemahlen:

Morgens, mittags und abends einen leicht gehäuften Teelöffel in Wasser einrühren und trinken, entweder 1 bis ½ Stunde vor der Mahlzeit oder eine Stunde danach. Anwendungszeit: 3 Wochen. Dann morgens 1 Teelöffel braune Erde und abends 1 Teelöffel grüne Tonerde zur ständigen vorsorglichen Entgiftung und Entsäuerung, aber auch zur Mineralstoffversorgung einnehmen. Erden enthalten viele Mineralstoffe, wie Silizium, Kalium, Calcium, Magnesium, Natrium, Chrom, Kupfer, Eisen, Selen und Zink. An den leicht erdig sandigen Geschmack gewöhnt man sich mit der Zeit.

1.: Löß: Aus der Eiszeit stammendem und vom Wind abgelagertem sogenanntem Sediment (Ablagerungen von Land und Meer) wird die Heilerde gewonnen. Dieser Erde, bestehend aus Mineralien und Spurenelementen, sagt man eine entzündungshemmende Wirkung nach.

# Schaltzentralen in unserem Körper

## Wie **Biophotonen** unsere Gesundheit beeinflussen

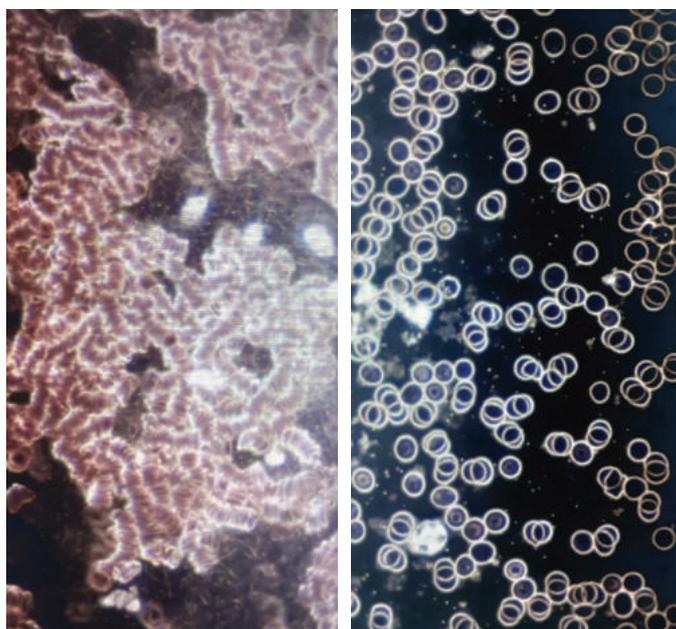
In lebenden Organismen kommunizieren Zellen miteinander. Diese Theorie wurde von dem Biophysiker Prof. Dr. Fritz-Albert Popp in den 1970er Jahren entwickelt.

Dr. Popp konnte zeigen, daß alle organischen Gewebe ein schwaches Licht aussenden. Während die Lichtstrahlung in lebenden Zellen nur sehr langsam abnimmt, nimmt sie in sterbenden Zellen schnell ab und verschwindet nach dem Zelltod vollständig.

Die Zellen eines Organismus nehmen Photonen, Lichtteilchen von außen auf, beispielsweise durch Sonnenlicht. Zellen können aber auch selbst Photonen erzeugen. Popp verwendete für diese Lichtteilchen den Begriff Biophotonen (bio(s), griechisch für „Leben“). Nach seiner Theorie sind sie gemeinsam für das Leben jedes Organismus verantwortlich: Zellen erzeugen Biophotonen, senden sie aus und nutzen sie, um im gesamten Organismus zu kommunizieren. Sie steuern und regeln Prozesse, d.h. sie aktivieren und balancieren, koordinieren und ordnen.

Biophotonen sind Informationsträger

Biophotonen stimulieren oder ermöglichen erst körperliche Prozesse; bei Menschen, Tieren und



DAS LINKE BILD ZEIGT DAS BLUT VOR DER VITALISIERUNG;  
DAS RECHTE BILD NACH DER VITALISIERUNG.

BEIDES WURDE DIREKT VOM BILDSCHIRM EINES DUNKELFELD-  
MIKROSKOPES ABFOTOGRAFIERT.

Pflanzen. So erkennen wir, wie wichtig diese winzigen Teilchen für unser Leben, unser Wohlergehen und unser Wohlbefinden sind.

Warum Biophotonen?

Wir wissen, daß Biophotonen lebenswichtig sind. Wir wissen auch, daß wir (und alle anderen Organismen) eine nicht näher definierte Anzahl Biophotonen in unseren

Zellen benötigen. Aber das ist nicht alles. Entscheidend ist, daß Biophotonen kohärentes Licht sind. Dadurch können sie relevante Informationen im gesamten Organismus transportieren.

Im Grunde genommen sind sie also ein Transportmittel und dienen keinem reinen Selbstzweck. Wir brauchen demnach eine ausreichende Menge an Biophotonen mit den richtigen Informationen in unseren Zellen

Auch Dr. Klinghardt verfolgt die Theorie von Dr. Popp. In seiner A.R.T.-Ausbildung erlernen Therapeuten mittels einer kinesiologicalen Testung und Polfiltern, Schwachstellen im Körper zu ermitteln, in denen das kohärente Licht nicht oder wenig vorhanden ist.

Licht, Biophotonen, Information, Funktion, Eine Einordnung

Vergleichen wir beispielsweise einen Organismus mit einer Organisation. Ohne regen Austausch an Informationen läuft dort: Nichts. Es ist schlicht unmöglich, ein Konstrukt aufrechtzuerhalten, wenn Menschen,

Maschinen oder eben Zellen nicht miteinander kommunizieren.

Spinnen wir den Vergleich weiter, um die Einordnung der Begrifflichkeiten zu erleichtern: In Organisationen gibt es Menschen, Systeme und Prozesse. Mitarbeiter tauschen Informationen zum Beispiel in Meetings oder per E-Mail aus und geben sie weiter; als Träger von Informationen. Daraus resultieren Ergebnisse.

Mitarbeiter – Zelle  
E-Mail – Biophoton  
Information – Information  
Ergebnis – Körperfunktion

Dieser Vergleich zeigt anschaulich, daß Biophotonen eine elementare Bedeutung für uns haben. Und es gibt einen Zweig in der Informationsmedizin, der sich genau damit beschäftigt: Es ist die Biophotonik-Forschung.

Belastungen unseres Organismus:

- Allgegenwärtige Umweltgifte
- Manipulierte Nahrungsmittel
- Stress durch Zeit- und Leistungsdruck
- Bewegungsmangel
- Angst und Psychostress
- Informationsflut durch Globalisierung
- Drastisch zunehmende Infektanfälligkeit
- Elektrosmog

Gerade der Elektrosmog ist eine immer noch sehr unterschätzte Gefahr. Wir sind ihm permanent ausgesetzt und es gibt kaum Möglichkeiten, sich ihm zu entziehen.

Behörden warnen eindringlich vor den Gesundheitsrisiken der Strahlenbelastung. Hunderte von Studien belegen die dramatischen Folgen. Beispielsweise wird die Blut-

Hirn-Schranke geschädigt und für Schadstoffe durchlässiger mit der Folge, daß diese ins Gehirn gelangen. Das kann zu Alzheimer, Demenz und Depressionen führen, wie auch kognitive Beeinträchtigungen bei Kindern auslösen. Die Arbeit der Zirbeldrüse wird stark gestört und somit unser Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinandergebracht. Wir fühlen uns tagsüber müde und können nachts nicht richtig schlafen. Zudem produziert die Hypophyse vermehrt Stresshormone und die Regenerationsphasen, die lebensnotwendig sind, kommen zu kurz.

Elektrosmog ist deshalb auch für eine Schwächung des Immunsystems, für einen erhöhten Stresspegel und damit für eine gestörte Eigenregulation verantwortlich.

Die Folgen einer gestörten Eigenregulation wiederum sind vielfältig: Erschöpfung, Allergien, chronische Krankheiten und multiple andere Leiden. Und das trotz ernsthafter Bemühungen, gesund zu leben.

Vitalität dank Biophotonen

Damit ein Organismus reibungslos funktioniert, d.h. eine gesunde Eigenregulation hat, benötigt er die richtige Menge an Biophotonen und die richtigen Informationen.

Was passiert, wenn ihm beides nicht zur Verfügung steht? Es findet weniger Austausch von wichtigen Informationen statt. Das führt zu Störungen der Regulationsprozesse und damit zu weniger Vitalität. Als Mensch sagt man in dem Fall vielleicht „Ich fühle mich krank“, „Ich kann mich nicht mehr richtig konzentrieren“ oder „Ich bin total ausgelaugt“. Das ist das Gegenteil von dem, was sich die meisten von uns wünschen. Und auch das Gegenteil von dem, was Tieren und Pflanzen guttut.

Stärken wir also unseren Energiestoffwechsel. Für ein „Ich fühle mich gut“, ein „Ich fühle mich fit“ und ein „Ich könnte Bäume ausreißen“. Mithilfe von Biophotonen ist es möglich.

Das zeigt auch das Ergebnis einer Untersuchung des Instituts Dartsch Scientific, Institut für zellbiologische Testsysteme\*. Studienleiter Prof. Dr. Peter C. Dartsch konnte in vitro nachweisen, dass vitalisiertes Wasser einen signifikanten Effekt auf die Erhöhung des basalen Energiestoffwechsels von kultivierten Bindegewebsfibroblasten hat.

Weiterführende Informationen darüber, wie Biophotonen im Körper regeneriert werden können und wie dein Energiestoffwechsel gesteigert werden kann, sende ich gerne auf Anfrage zu. Die Zusammenfassung der Studie von Prof. Dr. Dartsch stelle ich auch gerne zur Verfügung.

AUTORIN: Maria Gabriella Poarch



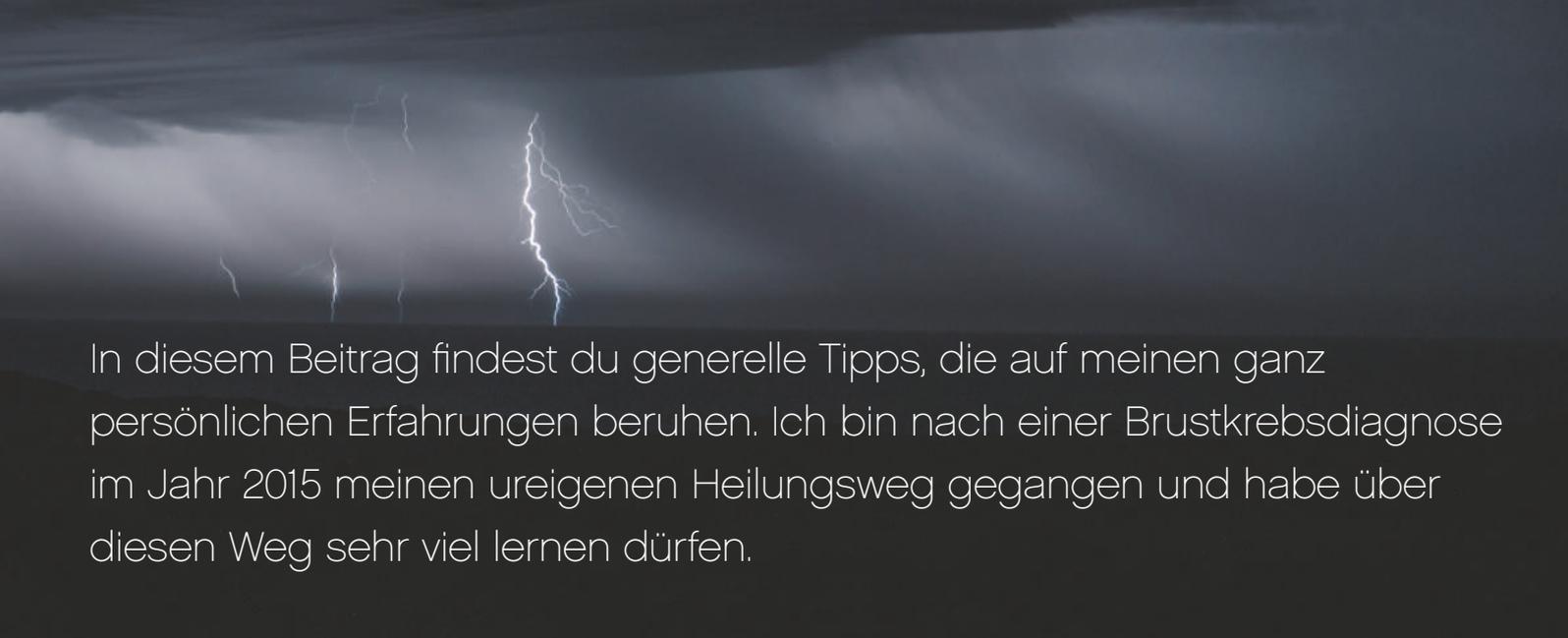
#### Weitere Informationen & Kontakt:

Poarch Training Systems  
Beratungs- und Trainingsinstitut  
Bachstraße 18  
65629 Niederneisen  
Tel.: 0172 714 6100

E-Mail: [m.poarch@poarch.de](mailto:m.poarch@poarch.de)  
[www.poarch.de](http://www.poarch.de)  
Telegram: @Healing\_Lotus

Betriebliches & Privates  
Gesundheitsmanagement  
Coaching | Seminare | Ausbildungen

# Krebsdiagnose – was nun?



In diesem Beitrag findest du generelle Tipps, die auf meinen ganz persönlichen Erfahrungen beruhen. Ich bin nach einer Brustkrebsdiagnose im Jahr 2015 meinen ureigenen Heilungsweg gegangen und habe über diesen Weg sehr viel lernen dürfen.

Vor allem auch dank zweier Online-Kongresse zum Thema „Krebs & Bewußtsein“, die ich gemeinsam mit dem Collective Healing Institut veranstaltet habe. Für diese Kongresse habe ich über einen Zeitraum von insgesamt fast drei Jahren zahlreiche Menschen mit inspirierenden Heilungsgeschichten interviewt, sowie auch Ärzte und Therapeuten. Ich begleite mittlerweile seit mehreren Jahren Krebsbetroffene und darf auch durch sie weiterhin sehr viel dazulernen.

Spür für dich bitte hin, womit du im Moment in Resonanz gehst. Alles ist Hilfe zur Selbsthilfe!

Eine Krebsdiagnose ist für jeden Betroffenen und auch die Angehörigen ein großer Schock.

Das Leben kommt gefühlt zu einem Stillstand und innere Bilder von Siechtum und einem möglichen Tod scheinen unausweichlich. Die Medien und tatsächlich auch zahlreiche Hollywoodfilme lassen uns gerne glauben, daß Krebs fast immer tödlich endet. So ist es nicht überraschend, daß man im Augenblick einer Krebsdiagnose in Angst und Panik gerät.

Leider sind viele Ärzte bei der Diagnoseverkündung nicht mitfühlend und mit ihren Worten auch nicht zimperlich. Sie stehen unter Druck, haben ihre eigenen Ängste und geben diese oftmals unbewußt an den Patienten weiter. Dem vorgeschriebenen Standardprozedere soll gemäß den Richtlinien unbedingt und ganz schnell gefolgt werden. Daß es Alternativen zu Operation, Bestrahlung, Chemo- und Hormontherapien gibt, wird selten erwähnt. Laut neuester Prognosen soll bald jeder Zweite im Laufe des eigenen Lebens von einer Krebsdiagnose betroffen sein.

Was macht diese Aussage mit dir?

Und sind derlei angstschürende Prognosen überhaupt sinnvoll? Sind sie möglicherweise für noch mehr Krebsdiagnosen mit verantwortlich? Wis send, daß Angst und der daraus resultierende Streß zur Entstehung einer Krebsdiagnose beitragen!

Krebsdiagnose – Möglichkeiten, damit umzugehen

Basierend auf meinen eigenen Erfahrungen möchte ich dir gerne Emp-

fehlungen weitergeben, die sich auf meinem Weg als äußerst hilfreich erwiesen haben

**Wichtiger Tip für die Diagnoseverkündung:** laß dich beim Arztgespräch, was ja meist nach vorangegangenen Untersuchungen stattfindet, unbedingt von einem deiner liebsten Menschen begleiten. Empfehlenswert ist auch die Aufnahme des Arztgesprächs mit dem eigenen Handy. Du kannst es dir anschließend zuhause und in aller Ruhe nochmals anhören. Als Betroffener einer Krebsdiagnose hört man die Dinge nämlich auf eine ganz bestimmte Art und Weise und ist unter Umständen in einer Art Schocktrance. Man bekommt nicht mit, was der Arzt/die Ärztin tatsächlich sagt, da man zu sehr mit den eigenen Gedanken und Emotionen beschäftigt ist. Erfahrungsgemäß ist man verständlicherweise gar nicht ganz präsent. Eine Aufnahme des Gesprächs ist also wertvoll und wirklich sehr zu empfehlen!

Nimm dir Zeit

Eine Krebsdiagnose geht oftmals mit einem Schock einher, Gefühle werden abgeschnitten, Angst, Panik

und abertausende Gedanken können durch den Kopf schießen. Erst mal tief durchzuatmen ist wichtig!

Aus den Horrorgedanken wieder herauszukommen – ins Hier & Jetzt und damit in den gegenwärtigen Augenblick.

Nein, ein Tumor ist nicht von heute auf morgen entstanden und in den allerwenigsten Fällen besteht sofortiger Handlungsbedarf. Gesagt wird einem das in der Regel nicht und es wird allzu schnell mit Zeitdruck und darin enthaltenen Warnungen gearbeitet; „Wenn Sie nicht ganz schnell... dann...“

Wisse also, daß du Zeit hast! (Ausgenommen sind natürlich Akutsituationen mit lebensbedrohlichen Symptomen)

Umgang mit den Ärzten

Laß dich bitte nicht bedrängen und hab den Mut zu sagen, daß du nach der Diagnosestellung noch etwas Zeit brauchst. Selbstbewußte und mündige, interessierte und engagierte Patienten sind zweifelsohne nicht immer gerne gesehen, da sie natürlich unbequemer sind.

Sie stellen Fragen und wünschen sich Antworten. Gut so! Du hast das Recht, klare Antworten zu bekommen und wenn dies nicht möglich scheint, dann muß auch das gesagt werden.

Klarheit im Inneren bringt Klarheit im Äußeren. Gerade auch im Kontakt mit den Ärzten. Sie sind keine Halbgötter in Weiß, sondern auch nur Menschen! Menschen mit eigenen Ängsten und angelernten Sichtweisen auf eine Krebsdiagnose, die meist unhinterfragt bleiben. Sie haben studiert, was im Lehrplan steht, und sie meinen es gewiß nicht böse. Der menschliche Körper wird in der gängigen Schulmedizin tendenziell noch immer als etwas behandelt, das es zu reparieren gilt. Der Mensch als Ganzheit ist oft nicht gefragt und wird auch nach wie vor nicht berücksichtigt. Daß psychische

Ursachen bei einer Krebsdiagnose dahinterliegen können und die Ernährung für Heilungsprozesse hilfreich ist, bleibt meist unerwähnt. Die heutige Schulmedizin ist nach wie vor nach Disziplinen orientiert und möchte von Zusammenhängen zwischen Körper, Geist und Seele nicht so viel wissen. Zeit und Interesse für ein persönliches Gespräch mit dem Patienten besteht selten. Das ist zwar schade, aber auch okay... denn du bist es ja, die/der für seine eigene Heilung im Wesentlichen verantwortlich ist! Gib also deine Verantwortung bitte nicht ab! Bleib im Umgang mit den Ärzten respektvoll und klar und du wirst respektvoll behandelt werden. Das ist Resonanz!

Annehmen der Situation – Akzeptanz als Zauberwort!

Angesichts von Umständen, die uns als nicht wünschenswert erscheinen, neigen wir Menschen dazu, in den Widerstand zu gehen. Wir fühlen uns schnell als Opfer und wollen das, was gerade ist, weghaben. Und zwar schnell! Wir kämpfen und strampeln in innerer Verzweiflung. Angesichts einer Krebsdiagnose ist das allzu verständlich, denn schließlich möchte niemand gerne Krebs haben!

Doch im Augenblick einer Diagnose ist er eben schon da und es bringt rein gar nichts, dagegen anzukämpfen.

Ja, wir sind so konditioniert zu glauben, daß man gegen das, was man nicht haben möchte, kämpfen muß. Doch hast du das schon einmal hinterfragt? Hat sich die Anzahl der Krebserkrankungen im Kampf gegen den Krebs in den letzten Jahren reduziert? Nein! Das Gegenteil ist der Fall.

Kampf scheint zwar eine logische Schlußfolgerung, doch erreicht genau das, was wir nicht wollen.

Warum? Weil wir den Fokus auf das gerichtet haben, was wir weghaben wollen und Energie folgt bekanntlich der Aufmerksamkeit. Das, wohin die Energie fließt, wird mehr und größer! Die komplette Annahme dessen, was ist, erweist sich als so viel hilfreicher. Und Akzeptanz ist gewissermaßen das

Zauberwort. Zum einen bringt es ja nichts, gegen etwas zu kämpfen, was bereits ist. Zum anderen eröffnet die Annahme und allumfassende Akzeptanz Möglichkeiten. Möglichkeiten, die im Modus des eigenen Widerstandes nicht sichtbar sind und sich auch gar nicht zeigen können. In der vollkommenen Annahme wird der Fokus wieder frei und kann sich auf das richten, was wirklich benötigt wird: Lösungen, Heilimpulse, Therapiemöglichkeiten, anstehende Veränderungen, hilfreiche Bücher, Menschen, die helfen könnten, etc.

Informiere dich

Achtsame und zielgerichtete Informationen dienen als Weg aus der Ohnmacht. Nutze die Tage nach der Diagnosestellung dafür, dich auf achtsame Art und Weise zu informieren! Ich schreibe bewußt „achtsam“, da die im Internet vorhandene Fülle an angstmachenden Informationen zum Thema Krebsdiagnose absolut überwältigend sein kann.

Lausche auf dein inneres Fühlen! Bringe Gefühl und Verstand im Herzen in Übereinstimmung, denn dort findet Lösung statt. Welche Information macht dir Angst und welche fühlt sich gut an?

Vertraue dir und deiner ureigenen Wahrnehmung! Und nein, es gibt nicht nur das übliche, schulmedizinische Prozedere: Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, Hormontherapie ...

Es gibt durchaus Alternativen!

Dies wirst du sehr schnell erkennen und all diese Alternativen können sich ebenfalls überwältigend anfühlen. Welche der angeratenen Therapien sind hilfreich? Welches versprochene Wundermittel wirkt tatsächlich?

Willkommen im Dschungel der alternativen Krebstherapien! Auch in diesem Bereich gibt es zahlreiche, mitunter auch widersprüchliche Empfehlungen und Therapien. Es wird ebenfalls viel mit Angst gearbeitet und es braucht die eigene Wachheit, um gut hinzuspüren, was da angeboten wird



und ob jemand einfach „nur“ viel Geld mit dir verdienen möchte. Krankheit ist leider ein vielfältig nutzbares Geschäftsmodell und dessen darf und sollte man sich als Krebsbetroffener einfach bewusst sein. Hol immer wieder tief Luft, atme durch und spür hin; was fühlt sich gut an, was nicht?

#### Triff deine eigenen Entscheidungen

Ermächte dich darin, daß du durchaus in der Lage bist, selbstbestimmte Entscheidungen bezüglich des Umgangs mit deiner Krebsdiagnose zu treffen. Es ist wichtig zu fühlen, daß nicht über einen entschieden wird, sondern daß man dies selbst tut. Möglicherweise braucht es eine „Entthronung“ des Arztes, um auf Augenhöhe zu kommen, sowie den Mut, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu äußern. Trau dich, denn es geht um dein Leben, es geht um dich!

Dein Arzt kennt dich nicht so gut, wie du selbst und nur die wenigsten Ärzte nehmen sich Zeit für ein tieferes Fragen und offene Gespräche. Spüre in dich hinein, ob der behandelnde Arzt, mit dem du zu tun hast, der oder die Richtige für dich ist und erlaube dir gegebenenfalls, woanders hinzugehen.

Vertraue deinem Gefühl und du wirst einen Arzt finden, zu dem du „Ja“ sagen kannst. Auch ist es wichtig zu wissen, daß es sich erst einmal „nur“ um eine Diagnose und keine Prognose handelt. Kein Arzt sollte meinem Empfinden nach Prognosen abgeben. Denn kein Arzt kann wissen, wie lange jemand tatsächlich leben wird. Wir Menschen sind keine Statistik, unsere Körper stets in Veränderung und ein

Krebs, der gekommen ist, kann auch wieder „gehen“. Es gibt zahlreiche Heilungsgeschichten, die dies bestätigen! Eine Krebsdiagnose muß definitiv kein Todesurteil sein! Suche dir einen Arzt deines Vertrauens und hole dir gegebenenfalls auch eine Zweitmeinung.

Für eine vollkommen kostenfreie Zweitmeinung möchte ich dir unbedingt die GfBK in Heidelberg (Gesellschaft für Biologische Krebsabwehr) ans Herz legen. Dort kannst du jederzeit anrufen und mit einem Arzt oder einer Ärztin des beratenden Teams einen Termin vereinbaren! Auf der Webseite der GfBK gibt es zudem wertvolle Informationen zum Download, sowie zahlreiche Patientenberichte von Menschen, die wieder vollkommen gesund geworden sind: [www.biokrebs.de/gfbk](http://www.biokrebs.de/gfbk)

Meinen eigenen Patientenbericht findest du unter: [www.biokrebs.de/patientenberichte/momentum-3-2020-bettina-flossmann-dem-leben-vertrauen](http://www.biokrebs.de/patientenberichte/momentum-3-2020-bettina-flossmann-dem-leben-vertrauen)

#### Laß dich unterstützen

Finde Menschen, mit denen du über deine Ängste sprechen kannst. In dieser Ausnahmesituation mußt du nicht immer stark sein und alles im Alleingang auf die Reihe bekommen. Es ist wichtig, die Gefühle da sein zu lassen und auch zu fühlen. Sie unter den Teppich zu kehren ist zwar eine beliebte Strategie, doch jetzt nicht mehr angesagt. Ungefühlte und verdrängte Gefühle verursachen einen Energiestau im Körper und spielen bei der Entstehung von Krebs eine maßgebliche Rolle! Es ist okay, zusammenzubrechen. Und es ist auch vollkommen okay, nicht

weiter zu wissen. Trau dich, dich mit deinen Gefühlen zu zeigen!

Sollten deine Freunde und auch Angehörige selbst zu große Angst haben, finde einen professionellen Begleiter, einen Therapeuten, Coach, etc. Einfach jemanden, mit dem du offen über deine Ängste sprechen kannst. Alles aussprechen zu können und nichts mehr zu verstecken ist ein wichtiger, erster Schritt für die Heilung!

#### Hab Vertrauen

Auch wenn dich eine Krebsdiagnose zunächst in Angst und Schrecken versetzen kann, wisse, daß so viel mehr möglich ist. Gib dir die Zeit, um deine nächsten Schritte zu gehen! Krebs ist kein Todesurteil, sondern kann ein Weckruf des Lebens sein!

---

AUTORIN: Bettina Flossmann



**Weitere Informationen:**  
[www.bettinaflossmann.de](http://www.bettinaflossmann.de)

YouTube-Kanal:  
[www.youtube.com/@bettinaflossmann](https://www.youtube.com/@bettinaflossmann)

# Vater Unser

Urgrund, dem alles entstammt, alle Kräfte, Stoffe, Gestirne,  
Leben, Pflanze und Tier, Mensch, Bewußtsein, Ideen;  
jeden Ort er durchpulst, allzeit, im unendlichen Kosmos.  
Quelle: über sie sind: alle Wesen verwandt.

Unbenennbar. Hoch über aller menschlichen Absicht.  
Nähre das Lauschen in dir, das nach dem Heiligen geht.

Werdend noch ist die Welt; ein Werdender bist du noch selber.  
Richte zum Kommenden dich. Achte auf das, was dort zählt.

Alles folgt den Gesetzen der Natur und des Herzens.  
Unberechenbar wirkt göttlicher Einfallsreichtum.

Geist: der Geometrie lenkt die Bahnen der himmlischen Körper.  
Hier jeder blühende Stern spricht vom Urbild zum Geist.

Segne die Ernte. Und ihre Verteilung. Daß jeder Mensch danken  
kann für sein Brot jeden Tag, achtsam erzeugt ohne Gift.

Daß die Vergangenheit uns nicht zu sehr belaste. Am schwersten  
Leid wiegt, das wir zugefügt: Erde, Menschen und Tier.

Groll auch über selbst erlittenen Schmerz macht uns unfrei.  
Daß, wenn die Zeit ist reif, Mut zum Verzeihen ich find'.

In uns Maß und Gefühl für das Rechte wir tragen, doch kennen  
dunklere Reize wir auch. Daß wir uns nicht drin verlieren.

Finstre Ideen und ihre willfährigen Diener bedrohn die  
Erde und menschlichen Geist. Herr, beschränk ihre Macht.

Alles durchdringt er, schenkt allem in Liebe den Platz zur Entfaltung.  
So vom Reich ist der Raum uns das nur mögliche Bild.

Alle Energie in der Welt ist die Eine und Gleiche;  
sie verwandelt sich nur: Kraft leiht sie allem Geschehn.

Absolute Schönheit dürfen wir manchmal empfinden.  
Sie ist verlässlichste Kund', die uns vom Urgrund erzählt.

Etwas in uns ist frei aus sich selbst und nicht den Gesetzen  
unterstellt der Natur. Frei so von Zeit auch und Tod.

So soll es sein. Nun danke ... Und schweige dann ... In das Innre spüre,  
des Raumes, hinein. Vielleicht wirst du hier wie ein Kind.

Hartmut Warm

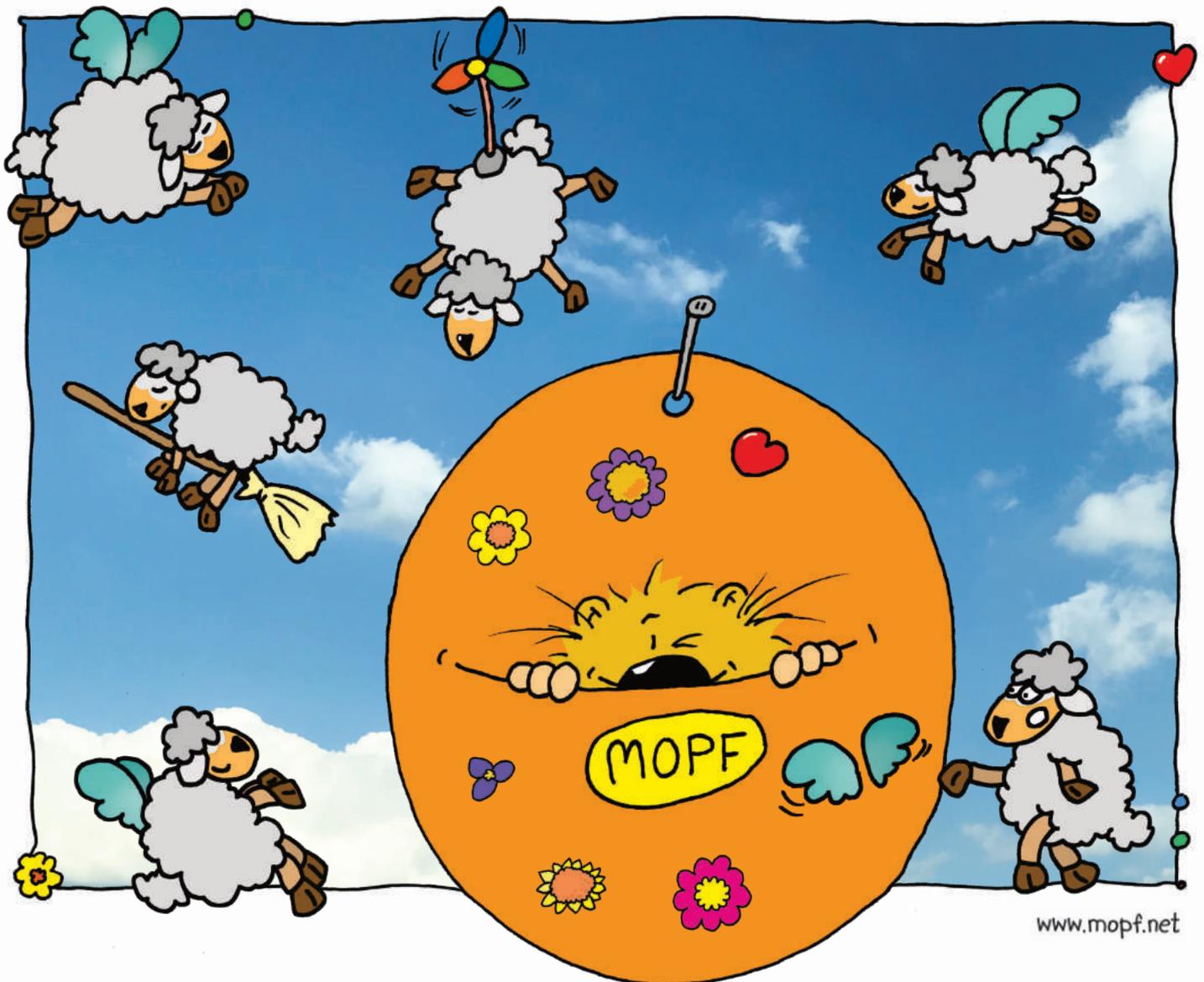
[www.keplerstern.de](http://www.keplerstern.de)

Thomas Alwin Müller & Petra Appel

# Gut geträumt – Schlaftipps aus Mopfingen

Warum sind wir Möpfe fast immer gut gelaunt,  
haben den ganzen Tag viel Energie und dazu noch viele lustige Ideen?

Das ist kein Geheimnis. Viele von Euch haben  
sicher schon eine leise Ahnung, worüber wir in unserem  
heutigen Beitrag berichten möchten.



[www.mopf.net](http://www.mopf.net)

Um gut in den neuen Tag zu kommen, ist eines wirklich wichtig: ein guter Schlaf und mopfig schöne Träume.

Hiermit übertrage ich das geschriebene Wort an unseren felligen Sachverständigen, den Dr. somn. Mopf.



Der Mopf lernt Somnologie

Ich, der Mopf, Dr. Mopf, bin klein, gelb, witzig und kuschelig. Meine Bettdecke ist mir förmlich von Geburt an angewachsen. Das ist bei Kuscheldingern wie mir ganz normal. Es hat den entscheidenden Vorteil, dass ich zu jeder Gelegenheit eine gesunde Mütze Schlaf zu mir nehmen kann. Wohlbemerkt kann, nicht muss. Von einem mopfig spontanen Blinzelschlaf rate ich allerdings allen Kraftfahrern, Zugführern, Piloten

und Astronauten eindringlichst ab. Neulich wurde ich unfreiwillig Zeuge eines UFO-Absturzes. Erst hörte ich ein lautes Schnarchen am Himmel, worauf sogleich auch schon der Einschlag ins Erdbeerfeld erfolgte. Wo doch die Erdbeeren so lecker waren! Schade drum. Schnarchen ist ja überhaupt nicht schlimm, aber bitte niemals, wenn Ihr gerade ein UFO lenkt. Richtig entspannt schlafen ist dennoch nicht so schwer und wirklich leicht erlernbar.

#### Schlafgrundkenntnisse

Ich habe Euch hier einige grundlegende Grundlagen für einen entspannten Schlaf aufbereitet. Theoretische Kenntnisse sind wichtig. Mehrfach erprobte Mitmachübungen werden Euch den fachlichen Einstieg dazu erleichtern. Medikamente, langweilige Literatur und auch Schafe werden nicht benötigt. Ich stelle keine Übungsbetten oder Schlafpantoffel zur Verfügung, Ihr dürft gerne Eure schon vorhandenen Schlafunterlagen nutzen.

Die Lehre vom Schlaf nennt man Somnologie. Ich habe diese nicht studiert, zumindest an keiner Universität, aber dennoch in der Praxis erlernt. Nachdem ich vor Kurzem bei einem Vortrag



über Kopfkissen und Matratzen eingeschlafen bin, wurde mir der Ehrentitel „Dr. somn. Mopf“ verliehen. Ich weiß aber nicht mehr so genau, wo das war, das habe ich vergessen.

#### Bestandteile für einen entspannten Schlaf

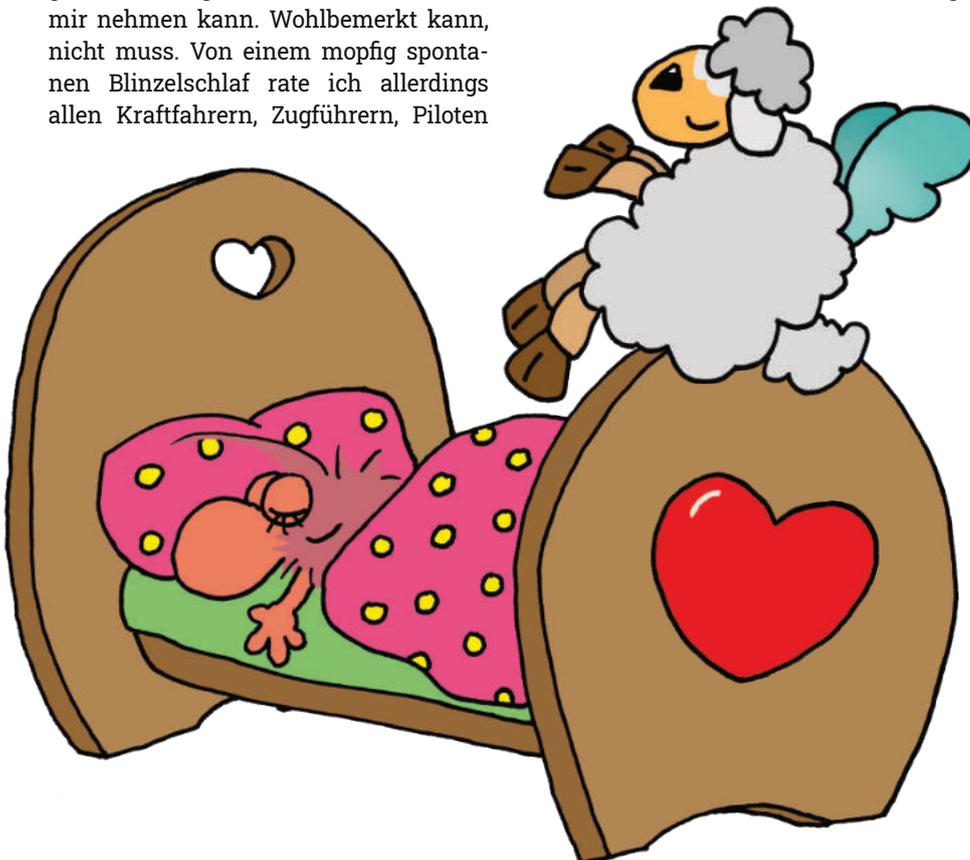
Für einen gesunden Schlaf werden verschiedene Bestandteile benötigt. Die zwei wichtigsten sind ein gutes Gewissen und das Bett selbst. Und um das Ganze wunderbar zu machen, benötigen wir einen möglichst schönen Traum. Betten sind relativ leicht erhältlich. Fachläden und Baumärkte haben ein großes Sortiment vorrätig. Die Experimentierfreudigen unter Euch finden sicher im Internet die dafür benötigten Teile.

#### Das Hängezelt-Experiment

Ich bevorzuge es, in einem Schlafpantoffel zu nächtigen. Die Idee zum Pantoffel entstand aus einem missglückten Experiment heraus. Wir wollten Hängezelte für traurige Schäfchenwolken basteln. Doch unser betrubtes Wolken-schaf hat sich über meine Konstruktion kaputtgelacht. So habe ich mit ihr den Schlafpantoffel erfunden. Nu schläft in einem Herzensbett und unsere Tussischnecke besitzt ein eigenes Schlafhäuschen. Unsere Schafe bekommen eine Extraportion Liebe vorm Schlafen – und einen Kuschelteppich.

#### Das gute Gewissen

Ein gutes Gewissen ist der psychologisch wichtigste Bestandteil eines guten Schlafes. Eigentlich ist es gar eine Voraussetzung dazu.





Ist dein Gewissen in einem schlechten Zustand, kannst Du es gleich vergessen. Dunkelheit und einfach im Bett liegen reicht nicht. Es hilft nicht einmal das Zuführen von hochprozentigen Flüssigkeiten oder Schmierstoffen. Zum Erreichen eines guten Gewissens empfehle ich einen visuellen Schnelltest: Wenn Du Dich guten Gewissens im Spiegel anschauen kannst, ist alles in Ordnung. Geht das nicht, ist aber wiederum auch nicht alles verloren. Zu beachten ist auch, dass Ringe und Falten in Deinem Gesicht Gebrauchsspuren sind, die Deinen Wert eher noch steigern. Zum Training eines guten Gewissens rate ich, mit Wahrheit, Echtheit, Mut und ganz viel Liebe zu leben. Also, sei nicht zu hart mit Dir selbst und liebe das, was Du im Spiegel erblickst. Weitere Informationen dazu erhältst Du bei Herzensmenschen oder in einem unserer kleinen Bücher aus der Reihe MOPF-MINIs vom Appel-Verlag.

#### Einschlafübung

Es ist sehr wichtig, die richtige Liegeposition zu finden. Probiere es entweder auf dem Bauch, dem Rücken oder auf der rechten oder linken Seite. Stehende Positionen sind nicht stabil. Da fällst Du um und am Ende sind wieder die Erdbeeren kaputt, falls welche da sind. Wenn Du die Augen schließt, müsste es dunkel sein im Kopf. Siehst Du ein Schaf, ist es Deins. Meine dürfen hier nicht weg.

#### Durchschlafübung

Solltest Du im Schlaf auf die Idee kommen, zu prüfen, ob Du noch schläfst, so öffne leise ein zufällig gewähltes Auge. Für den Fall, dass es noch dunkel ist da draußen, Auge sofort wieder schließen und weiterschlafen.

#### Aufwachübung

Im Idealfall weißt Du nicht, wie spät es ist, wo Du Dich befindest und vielleicht auch nicht, wer Du bist. Beobachte die Umgebung mit geöffneten Augen. Hat Dich niemand bemerkt, schläft der Wecker noch. Und sind die Hühner noch in den Betten, solltest Du die Übung sofort abbrechen und Dich noch einmal rundrehen.

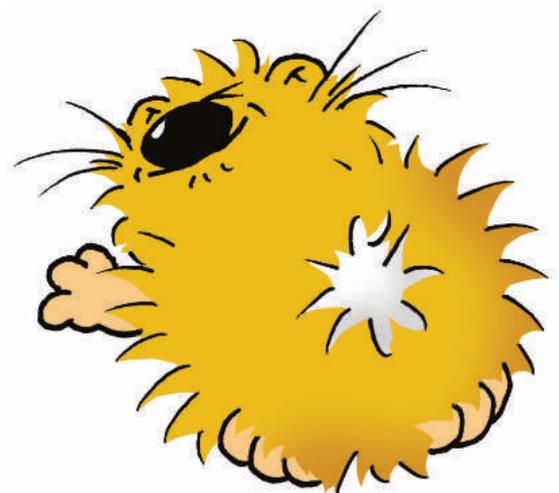
DR. SOMN. MOPF EMPFIEHLT:

„DIE VORBEREITUNG EINES GERUHSAMEN SCHLAFES IST FÜR EINE TRAUMHAFTE NACHTRUHE VON GROSSER BEDEUTUNG.“

#### Der Traum

Nun haben wir das Bett mit Kissen und dem guten Gewissen. Fehlt noch ein schöner Traum. „Ein Königreich für einen Traum!“, schrieb schon dereinst ein Schriftsteller. Darf ich Euch den Traum ausreden? Träume sind eh sehr flüchtig. Kaum hast Du sie erreicht, sind sie weg. Sie sind wie verwirklichte Ziele. Für Eure Träume benötigt Ihr auch kein Königreich, denn Ihr seid wunderbar und schön gemachte Menschen. Macht Euch lieber traumhafte Gedanken, freut Euch, genießt das, was Ihr seid und lächelt ins Kissen.

Gute Nacht, Ihr Lieben!



# Mopfige Einschlaf Tipps für Kinder

Das (Ein-)schlafverhalten von Kindern und Möpfen ist recht ähnlich. Dies besagen Studien, die wir in Zukunft machen werden, sowie meine eigenen Erfahrungen. Wir alle waren mal jung. Es ist nicht schön, wenn wir nicht einschlafen können und uns ständig von der rechten auf die linke Seite wälzen.

Solche Nicht-Einschlafen-Können-Wälzgeräusche können bereits schlafende Möpfe/Kinder wieder aufwecken. Dann habt Ihr den Salat. Außerdem quengeln dann die Kleinen: „Mama/Petra, ich kann nicht schlafen!“

Ich habe ein paar Tipps für Euch gesammelt, wie Eure Kinder und wir Möpfe besser einschlafen können:

Wichtig ist, dass das Schlafzimmer gut gelüftet ist und dass wir tagsüber genügend Bespaßung hatten, also ausreichend körperliche und geistige Aktivitäten absolvieren durften.

Gebt uns am Abend keine anregenden Getränke wie Tee. Die trinken wir tagsüber schon im Überfluss.

Ihr solltet uns bis eine Stunde vor dem Zubettgange schon abgefüttert haben. Schwere Mahlzeiten liegen im Magen.

Außerdem solltet Ihr Euch auch noch anhören, was wir Möpfe/Kinder Euch vor der Nacht zu sagen haben. Ihr müsst kein offenes Ohr haben, wir wollen zwei offene Ohren, also volle Aufmerksamkeit, liebe Eltern.

Ein wenig „Enttännen“ vor dem Schlafengehen tut immer gut, wie das Vorlesen unserer MOPF-MINIS oder MOPF-TREFFs. Eigentlich eignen sich alle unsere Bücher bestens dafür. Ebenso sind spannende erfundene Geschichten oder ein kleines Theaterprogramm sehr willkommen.

Zum Abschluss sorgt Ihr bitte dafür, dass sich Kuscheltiere in angemessener Zahl in Reichweite befinden und Tränentücher vorhanden sind. Auch Glücksträume sind zum Weinen schön.

Nach einem dicken Knuddelkuss macht Ihr Euch leise aus dem Zimmer davon. Vergesst nicht, die Tür einen Spalt offen zu lassen. Wir wollen ja gucken, was Ihr so alles des Nachts macht.

Unsere MOPF-MINIS und MOPF-TREFFs gibt's im ONLINE-Buchladen: [www.appel-verlag.de](http://www.appel-verlag.de)

## Mopfigen Aktuell



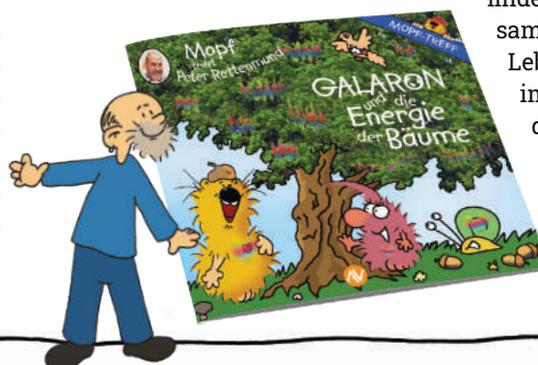
MOPF-TREFF Nr. 2:  
Mopf trifft Ricardo Leppé:  
Lernen macht Spaß!



Unser Mopf möchte viel Neues erlernen. Aber nicht auf die „verstaubte“ alte Weise – er möchte mit Freude lernen! Und wer kann ihm dabei wertvolle Tipps geben? Natürlich Ricardo Leppé. Ricardo wurde in den ersten Schuljahren selbst von seinen Eltern zuhause unterrichtet und trägt nun seine Erfahrungen in die Welt hinaus. Viele schätzen seine einfachen Lernmethoden. Er ist ein Pionier der neuen Zeit, er steht für ein spielerisches Lernen, das uns und unseren Kindern viel Freude bereitet.

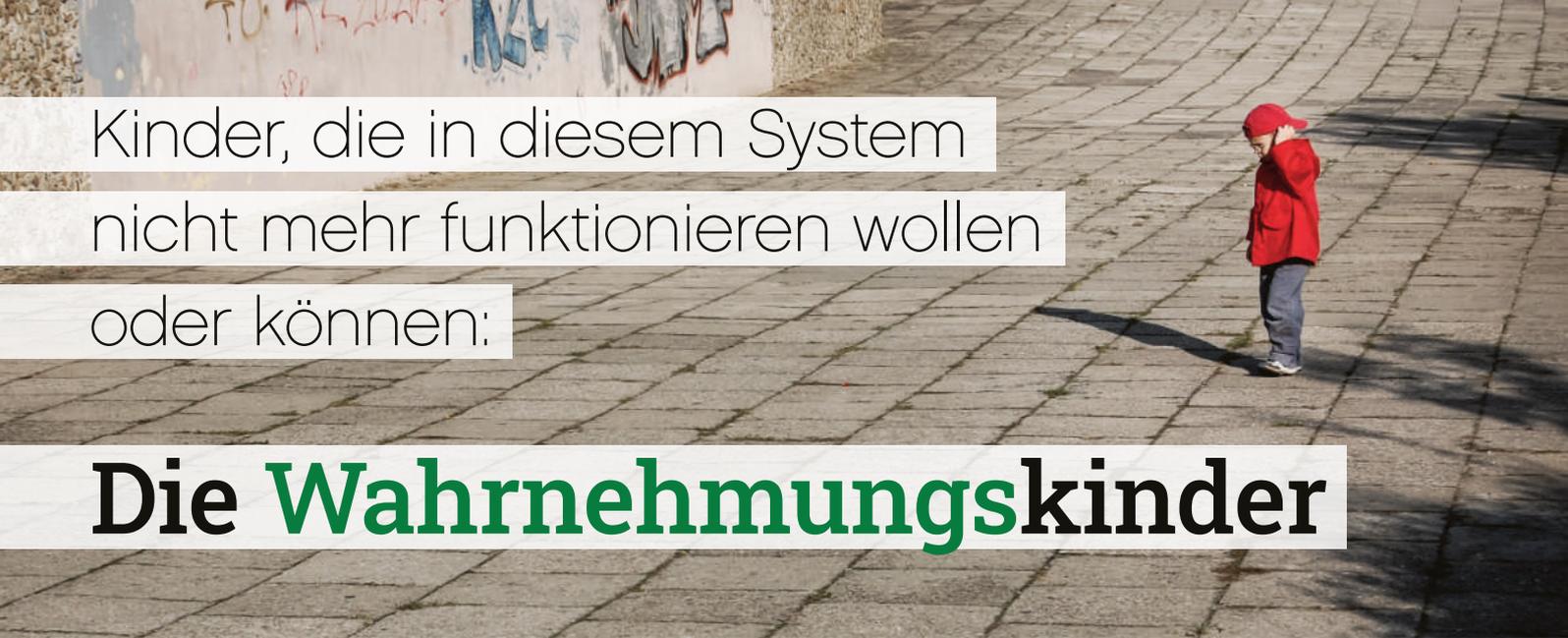
MOPF-TREFF Nr. 3:  
Mopf trifft Peter Rettenmund:  
GALARON und die Energie  
der Bäume

Unser Mopf und die alte Eiche am Waldrand sind seit langer Zeit gute Freunde. Doch wer steht da unter seinem Lieblingsbaum? Es ist Peter Rettenmund, genannt GALARON. Der Naturfreund erspürt die Energie der Bäume. Und genau davon wird er unseren herzigen Gesellen erzählen. Eine wunderbare Wanderung durch die Natur beginnt.



MOPF-FIBEL

Ab sofort gibt es unsere MOPF-FIBEL zum Herunterladen. Was eine Mopf-Fibel ist, möchtet Ihr gerne wissen? Das ist schnell erklärt: Ihr findet darin all unsere Freunde versammelt, die sich mit einem kurzen Lebenslauf vorstellen. So wisst Ihr immer sofort, welche Gefährten neu dazukommen und Ihr könnt jederzeit alle Namen nachschlagen. Die FIBEL wird ständig erweitert. Einfach herunterladen und ausdrucken. Viel Spaß damit!



Kinder, die in diesem System  
nicht mehr funktionieren wollen  
oder können:

## Die Wahrnehmungskinder

Vor einigen Jahren hat diesen Ausdruck eine nette Ergotherapeutin verwendet. Sie hat damit Kinder gemeint, die unter verschiedenen Wahrnehmungsstörungen oder Wahrnehmungsproblemen leiden.

Dieses Wort hat mir damals sehr gefallen. Ja, so nenne jetzt auch ich die Kinder, die eine andere Wahrnehmung haben. Nicht nur die, die Defizite in der Wahrnehmung zeigen, sondern auch hochsensible Kinder, deren Wahrnehmung sich in ihrer Intensität von jener anderer Kinder unterscheidet.

Kinder mit  
Wahrnehmungsproblemen

Heutzutage haben 15 bis 20 % aller Kinder verschiedene Wahrnehmungsprobleme in unterschiedlichen Ausprägungen. Die Tendenz ist steigend. Es sind Kinder, die in einem oder kombiniert in mehreren Basissinnen (vor allem Gleichgewichtssinn, Tiefenwahrnehmung und Tastsinn) Defizite und Unsicherheiten zeigen. Jedes Wahrnehmungsproblem zeigt sich immer auch im Verhalten des Kindes (im sozialen und emotionalen Leben) und oft in unangepaßten Reaktionen. Die Palette der Wahrnehmungsauffälligkeiten ist sehr breit. Es sind hyperaktive, schlaffe, dyspraktisch auffällige Kinder. Manche haben Lernschwächen wie Legasthenie oder Dyskalkulie. Alle Autisten leiden unter Wahrnehmungsproblemen. Es gibt Kinder, die eine schlechte Körperspannung haben oder ihren eigenen Körper

nicht ausreichend spüren und nicht in der Lage sind, ihre Kräfte abzuschätzen und zu dosieren. Kinder, die sich nicht im Raum orientieren können, bestimmte Materialien am Körper nicht ertragen (Bekleidung) oder anfassen können, etc. Manche dieser Kinder regen sich über jede Kleinigkeit auf und bekommen Wutanfälle, sind stur, lehnen alles ab oder sind zurückgezogen.

Die Problematik dabei

Sehr viele der betroffenen Kinder werden nicht erkannt, nicht diagnostiziert, nicht behandelt und schlimmstenfalls „nicht verstanden“. Warum ist das so? Die Eltern werden meist schon im Kindergarten auf verschiedene Auffälligkeiten des Kindes aufmerksam gemacht und es werden Therapien empfohlen. Die meisten Eltern wollen die Tatsachen nicht annehmen und nicht daran glauben, daß gerade ihr Kind unter einer Störung leidet. Andere Eltern wiederum haben Angst, daß ihr Kind mit negativ behafteten Diagnosen abgestempelt wird und nicht die gleichen Bildungschancen bekommt wie andere Kinder. Das nächste große Problem ist, daß in diesem Bereich zu wenig Wissen in der Gesellschaft vorhanden ist. Selbst

in den pädagogischen Ausbildungen werden diese Themen nur sehr oberflächlich behandelt. Pädagogen und Lehrkräfte selbst können bei weitem nicht alle dieser Kinder erkennen und dadurch auch nicht deren Reaktionen und Verhalten richtig verstehen und einschätzen. Die Probleme kommen spätestens mit Anfang der Schulzeit ans Licht und das Kind leidet immer stärker darunter. Der Selbstwert sinkt. Es kann sich selbst nicht helfen und versteht nicht, warum es anders ist. Lehrer und Eltern sind überfordert und unzufrieden mit dem Verhalten des Kindes.

Die Wahrnehmungsprobleme kommen in unterschiedlichsten Formen zum Ausdruck und zeigen sich in verschiedenen Bereichen. Die meisten verhaltensauffälligen Kinder haben ein Wahrnehmungsproblem, das die Handlungen stark beeinflusst. Die Ursache des Problems nur in der Familie und der Erziehung zu suchen, ist in diesen Fällen falsch.

Die Hochsensiblen

Hochsensible Kinder und Jugendliche nehmen im Vergleich zu anderen Gleichaltrigen ihre Umwelt viel deutlicher und intensiver wahr. Ihre Sinnes-

wahrnehmung ist sehr reichhaltig. Sie sehen, hören und spüren viel mehr als die Mehrheit. Diese empathischen, intuitiven, einfühlsamen, kreativen, phantasiereichen, klugen und besonders neugierigen Wesen sind eine sehr große Bereicherung für diese Welt. Die Kunst und der kreative Ausdruck (Musik, Tanz, Theater, Literatur, Malerei usw.) bringt viele Hochsensible in ihre Welt, zwischen die anderen feinfühligsten Menschen und in höhere Frequenzen, wo es ihnen gutgeht und sie sich verstanden und geborgen fühlen. Sie können tief nachdenken, hinterfragen die Sinnhaftigkeit vorgegebener Regeln und ihnen ist bewußt, daß sie anders sind.

Für ihre Gabe müssen sie jedoch oft einen hohen Preis zahlen. Sie fühlen sich von der Umgebung nicht verstanden. Gerne ziehen sie sich in ihre eigene Welt zurück und neigen zur Introversität. Sie fühlen sich in der materiellen Welt, der oberflächlichen Gesellschaft, fremd. Die Reizüberflutung kann sie schnell erschöpfen und führt dazu, daß sie sich in der Schule leicht ablenken lassen. Die Unruhe und Negativität, die sie von der Umgebung ansaugen, werden zu einer großen Belastung. Dazu kommt, daß ihr Perfektionismus zu noch mehr Zeitdruck und Streß führt.

Wir sprechen heute von ca. 20 % der Kinder und Jugendlichen, die hochsensibel sind. Hochbegabte Kinder sind immer hochsensibel und es kommt nicht selten vor, daß solch ein Kind unter einer Wahrnehmungsstörung leidet.

#### Das alte Schulsystem

Das System möchte „Normkinder“ haben. Kinder, die leise in der Schule sitzen, brav sind und den schulischen Anforderungen entsprechen. Kinder, die emotional stabil und sozial angepaßt sind, die nicht tiefer nachdenken und das System nicht hinterfragen. Der Mensch soll doch nach vorgegebenen Schemen im Leben funktionieren, nicht eigenständig denken müssen und einfach tun, was verlangt wird. Wir haben immer mehr Kinder, die einfach anders sind und die den Vorstellungen des „Normkindes“ nicht mehr entsprechen.

Das Schulsystem ist veraltet. Sehr viele Kinder und Jugendliche sind in den Schulen nicht glücklich. Sie lernen viele Inhalte, die sie bald vergessen oder im Leben nie anwenden werden. Sehr viel Druck, Frustration und vor allem Streß stehen hinter den negativen Emotionen, die mit der Schule verbunden sind.

Benotungen als Motivation, oder Druckmittel, die auf Angst basieren, sind kein wirklicher Antrieb. Die Motivation muss vom Kind kommen, aus seinem Inneren. Alle Kinder brauchen Erfolgserlebnisse und positive Verstärkung, damit sie die Freude am Lernen behalten. Wenn die Mühe mit durchschnittlichen oder schlechten Noten „belohnt“ wird, wird das Lernen als sinnlos empfunden und mit negativen Emotionen – bis ins Erwachsenenalter hinein – verbunden. So entsteht das Gefühl, nicht gut genug zu sein.

#### Die Zeit zur Veränderung ist da

Jedes Kind hat seine Aufgaben und Berufungen für das eigene Leben. Es spürt von klein an, in welche Richtung es gezogen wird. Nach seinen Interessen, Neigungen, Talenten und Begabungen können wir uns orientieren. Ein Kind, das sich langfristig und bis ins Detail für Autos interessiert, kann einmal ein guter und leidenschaftlicher Automechaniker, Autoverkäufer oder Autodesigner sein. Ein Kind, das sehr gerne rechnet und sich intensiv mit Mathematik auseinandersetzt, wird vielleicht einmal ein großer Mathematiker oder Programmierer. Das Interesse, die Freude und Leidenschaft sind die Voraussetzungen für ein gelungenes Berufsleben – und nicht die Noten in der Schule. Es ist nicht notwendig, daß jedes Kind alle Schmetterlingsarten erlernt oder perfekt die ganze Weltgeschichte kennt. Wie viele von uns brauchten die höhere Mathematik, die wir alle einmal gelernt haben, im Leben und im Beruf? War der Streß das wert?

#### Die Schulen der Zukunft

Alle Schulformen, in denen mehr Personal vorhanden ist und den Kindern damit ein individuelleres Arbeiten ermöglichen, sind schon der erste

Schritt in die richtige Richtung. Wir kennen schon einige Schulmodelle, die gut funktionieren und die eine gute Inspiration für die Änderung des Schulsystems darstellen. Dazu zählen die Summerhillschule, Montessori- und Waldorfschulen, sowie viele andere private und reformpädagogische Bildungseinrichtungen.

Kinder sind so unterschiedlich, daß die gewohnte Massenabfertigung in den Schulen und Kinderbetreuungseinrichtungen dem nicht standhält. Alle Kinder, besonders aber die Wahrnehmungskinder, brauchen einen individuellen Zugang. Sie können in der Masse, unter einheitlicher Führung, nicht gut lernen. Lehrer und Pädagogen sind oft überlastet und überfordert, der Personalmangel im pädagogischen Bereich tut sein Übriges.

Es ist Zeit für Veränderung. Kinder sollen eine positive Beziehung zum Lernen entwickeln. Sie sollen gerne und nach ihren Interessen und Entscheidungen, in ihrem eigenem Tempo, ohne Druck und Streß, lernen. Sie sollen ihre Kindheit und Jugend genießen und glücklich sein. Ebenso dürfen die wunderbaren Lehrkräfte Freude und Spaß an ihrer Arbeit haben und ihr Wissen in entspannter Atmosphäre den interessierten Kindern – ohne Noten und Prüfungsangst – vermitteln. Jedes Kind soll und darf so gut sein, wie es ist.

Die Schulen der Zukunft werden dies den Kindern ermöglichen und eigenständiges Denken beibringen, die geistigen Gesetze des Lebens lehren, den Raum für tiefgreifende Themen anbieten und sich an den wichtigen Werten orientieren.

---

AUTORIN: Lubica Winkelmayr

**Weitere Informationen und Kontakt:**  
wahrnehmungskind@gmail.com  
www.wahrnehmungskinder.at

Bin ich ein Herzensmensch?

# Ist mein Kind ein Herzenskind?

Eltern kommen mit Ihren Kindern zu mir, weil sie sich Sorgen machen, daß ihre Kinder irgendwie nicht ins System passen. Dann finden wir häufig heraus, daß diese Kinder besondere Qualitäten haben im emotionalen und sozialen Bereich, intuitiv sind, sogar weise.

Dabei wird den Eltern nicht selten bewußt, daß auch sie einmal so waren oder so sind. Dieser neue Blick auf sich und das Kind heilt oft Verunsicherungen und führt zu einer neuen Wertschätzung. Dazu dient dieser „Test“, daß du dich und dein Kind neu erkennen und wertschätzen kannst.

Lies dir die Aussagen durch und kreuze sie an, wenn du sie als „zutreffend“ oder die Eigenschaft als „ausgeprägt“ wahrnimmst.

Es geht hier nicht um eine Quantifizierung, sondern um ein Erkennen und Anerkennen.

Wenn in manchen Antworten nur die Kinder erwähnt sind, gilt das gleiche für einen Jugendlichen oder dich selbst.

(M)ein Kind, (m)ein Jugendlicher, ich:

Kann sich gut in andere Menschen einfühlen

Erkennt Stimmungen und Gefühle bei anderen Menschen.

Hat gegenüber anderen eine gute Intuition.

Bemerkt, wenn etwas ein anderes Kind, einen anderen Menschen unglücklich macht.

Hat ein erstaunlich reifes Verständnis von Beziehungen.

Erscheint teilweise reifer als andere Kinder seines Alters.

Sorgt dafür, daß es anderen gut geht.

Fühlt sich teilweise sogar dafür verantwortlich, daß es den Eltern gut geht.

Übernimmt gern Aufgaben für die Gemeinschaft wie: Klassensprecher, Schulsanitätsdienst, Tafeldienst etc.

Fühlt sich für kleinere oder schwächere Kinder und Menschen verantwortlich.

Versucht nicht zu gewinnen, wenn andere dadurch verlieren.

Interessiert sich für Fragen nach dem Sinn des Lebens.



Fühlt sich für andere verantwortlich, versucht zu unterstützen.

Mischt sich ein, wenn andere unfair behandelt werden.

Kann gut etwas mit anderen teilen (z.B. Spielsachen, Süßigkeiten, Essen...)

Fühlt das Leid und die Traurigkeit anderer.

Schaut nicht gern Filme an, in denen andere leiden oder schlecht behandelt werden.

Bemerkt sofort, wenn andere Hilfe brauchen.

Spürt den Schmerz anderer.

Möchte gern etwas geben, wenn ihm/ihr jemand in Not begegnet.

Hat eine große Liebe zu Tieren.

Stellt teilweise die eigenen Bedürfnisse hinter die der anderen.

Überfordert sich gelegentlich mit der Fürsorge für andere.

Je mehr Fragen du angekreuzt hast, desto mehr bist du oder dein Kind vom Herzen gesteuert. Um so höher ist deine emotionale und soziale Begabung.

Du und dein Kind: Ihr nehmt sehr viel wahr, besonders im zwischenmenschlichen Bereich. Das macht das Leben reicher und du bist vorbereitet für eine Gesellschaft, der das Miteinander, die Balance, die gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung kostbar sind.

Dabei ist wichtig, daß du dich selbst genügend erdest, weil du oder dein Kind diese vielen Informationen aus der Umgebung aufnimmt und natürlich auch verarbeiten müßt. Erden geschieht in der Natur. Unter Bäumen gehen, er sitzen oder liegen tut gut. Wasser in allen Variationen. Barfuß, Singen, Tanzen. Mit Tieren zusammen sein. Zeiten der Ruhe und Stille, sich und den Kindern einfach zu „chillen“ erlauben. Und auch genügend Allein-Zeit.

In Gemeinschaft spürt ihr immer gleichzeitig die Gefühle und auch Wün-

sche der anderen. So ist es erholsam, manchmal einfach nur sich selbst zu spüren.

Wenn es um dein Kind geht, unterstützt du es am besten, wenn du seine Grenzen und sein „Nein“ respektierst, wenn es damit ausdrückt, daß etwas Zuviel werden könnte. Wir Erwachsene dürfen oft neu lernen, was es heißt, gut für uns selbst zu sorgen und klar zu sein, den Bedürfnissen und Erwartungen anderer gegenüber, die wir so deutlich spüren können.

Wichtig ist es auch, sich mit gleichklingenden Menschen zu umgeben, die nicht nur ihre eigenen Interessen im Blick haben, sondern auch unsere, die empathisch und einfühlsam und sozial sind. Das tut unserer Seele gut.

Ich freue mich, daß du neugierig warst und dich auf diesen Fragebogen eingelassen hast. Sei dankbar für diese deine Begabung!

Wenn du noch mehr über dich und dein Kind und diese Gabe, emotional

und sozial sensibel zu sein und vom Herzen her zu denken, erfahren willst, dann könnte dich das Buch interessieren... Oder auch, wenn du dich im Fragebogen weniger wiederfindest.

AUTORIN:

Dr. Theresia Maria Stoeckl-Drax



Weitere Informationen:

[www.entwicklungsheilkunde.org](http://www.entwicklungsheilkunde.org)

## Weltenentzerrung

Die Welten wirken wild in mir  
mit Lärm verschiedner Weisen  
Was ist im Außen frei von Gier  
Mein Glaube gilt dem Leisen

Die Wortvektoren kreisen rund  
Die Stürme drehen sich schneller  
Sitzt man im Auge ruhig auf Grund  
So scheint das Licht viel heller

Illusionsverzauberer hoffen  
auf Angst, Getöse jenseits des Lichts  
Tohuwabohu kündet offen  
daß im Mensch die Liebe bricht

Laßt uns auf unsre Herzen hören  
Wirf den Anker jetzt in dir  
Soll von draußen nichts verstören  
Liebe und Frieden finden sich hier

Markus Lange  
[t.me/MaLaGedichte](https://t.me/MaLaGedichte)

# Mein Weg zur Aroniabeere:

## Von der Migräne zur **Passion**

Alfred Glarcher erzählt, wie die Aroniabeere ihm zu körperlichem Wohlbefinden und einem neuen Leben verhalf.



### Mein altes Leben

Im Jahr 2007 machte ich mich als Elektrotechniker selbständig. Mein Weg in den kommenden Jahren war mir völlig unbekannt. Natürlich hatte ich mir „ausgerechnet“, wie ein eigenes Geschäft laufen könnte und sollte. Ich war einfach frohen Mutes und voller Tatendrang. Als Elektrotechniker programmierte ich Maschinen und mein Motto war immer: „geht nicht, gibt's nicht!“ Plötzlich und erstmalig in meinem Leben bekam ich 2008 Migräne. Ich begab mich in meiner Hilflosigkeit und meinen unglaublichen Schmerzen in ärztliche Behandlung. Es gab Tage, an denen funktionierte ich nicht mehr wie gewohnt. Ich bekam Medikamente verschrieben, die nicht den gewünschten Effekt hatten. Die Migräne wurde immer stärker und

das, obwohl ich meine Ernährung komplett umstellte und auch sonst den Anweisungen folgte. Ich konsultierte diverse Experten, aber nichts half. Also fing ich in meiner Verzweiflung an, selbst zu recherchieren, immer mit meinem Glaubenssatz im Hinterkopf „geht nicht, gibt's nicht“.

Ich stieß auf einen Bericht mit dem Titel „Mit Beerensaft heilen“. Es wurde darüber berichtet, wie Medizinmänner in Nordamerika mit frischen Beerensäften und Kräutern heilen. Mein Interesse für diese althergebrachte Methode war geweckt!

### Mein neuer Weg

Die Moosbeere, auch Heidelbeere genannt, war mir seit langem bekannt. In meiner Jugend sammelte ich diese Beeren zusammen mit

meiner Oma, die schon immer wußte, daß Moosbeeren die Gesundheit fördern. Nach intensiver Recherche stieß ich schließlich auf die Aroniabeere. Diese erbsengroße „Kraftbeere der Indianer“ wächst mittlerweile auch in Europa. Sie gilt als kälteresistent, widerstandsfähig und eben in der Volksmedizin als sehr gesundheitsförderlich.

Ich fühlte mich überzeugt von den zahlreichen positiven Eigenschaften der Aronia und fand schließlich Aroniasaft „Made in Austria“. Ein vor Ort angebautes, geerntetes und schonend verarbeitetes Naturprodukt... Ich jubelte innerlich! Und ich entschied, neue Wege in meinem Leben zu gehen.

Im Vertrauen und in der Hoffnung, meine Migräne volksmedizinisch nach alter indianischer Tradition zu lindern, hätte ich nach drei Monaten jedoch schon beinahe aufgegeben. Doch dann spürte ich, wie gut der Saft meinem Körper tut und so trank ich jeden Tag ein „Stamperl“

Aroniasaft. Bereits im vierten Monat spürte ich erste positive Veränderungen, was mich natürlich noch mehr antrieb, den Saft weiter zu nehmen. Nach etwa zehn Monaten war die Migräne so gut wie verschwunden und ich hatte den großen Herzenswunsch, mich fortan diesem Naturschatz zu

widmen und ihn bekannter zu machen. Und so begann eine fruchtbare Zusammenarbeit mit österreichischen Landwirten, welche die Aroniabeeren anbauen und selbst verarbeiten.

Heute bin ich in unserem gewachsenen Familienunternehmen für den Vertrieb zuständig und kümmere mich seit nunmehr zehn Jahren um die Vermarktung unserer Aroniaprodukte. Wir schätzen uns mittlerweile glücklich,

- Bio-Aroniasaft
- Aroniasaft mit Auszügen aus 36 Kräutern, Vitaminen und Mineralstoffen
- Bio-Trockenbeeren
- Bio-Aroniapulver
- Aroniaessig
- Bio-Aronia Fruchtaufstrich
- Aroniasirup

und sogar Pflegeprodukte mit Bestandteilen der Aroniabeere anbieten zu können.

Der Aronia 36 Kräuter Saft Plus ist mir besonders ans Herz gewachsen. Er beinhaltet einen 12-prozentigen Kräuterauszug aus heimischen Kräutern wie dem Wermutkraut, Bitterkleeblättern, dem Odermennig und vielen mehr. Sehr viele positive Rückmeldungen von Kunden bestätigen, daß sich die Vitalität, der Blutdruck und das allgemeine Wohlbefinden deutlich verbessert haben.

Kundenanregungen haben auch dazu geführt, daß wir seit 2021 „Aronia - Die feinste Essigvariation“ anbieten welche Salaten und Gerichten eine ganz besondere Note verleiht. Zahlreiche positive Kundenrückmeldungen bestätigen uns immer wieder.

Wir stellen unsere Produkte auf die Probe: Prämierungen

Um unsere Qualität unter Beweis zu stellen, nahm unser Familienbetrieb „Aronialand“ bei der „Prämierung der Mostbarkeiten 2022“ teil. „Das war aufregend, denn wir hofften natürlich das Beste, hatten aber keine Ahnung, ob wir mit unseren Produkten eine Chance haben.“ Zu unserer großen Freude wurden unsere Produkte Bio-Aroniasaft, Aronia- Dry Gin und Aronia-Brand mit Gold prämiert. Der Bio Aroniasaft, das Bio-Aroniapulver und die Bio-Aronia Trockenbeeren wurden erfolgreich geprüft und mit

dem V-Label (vegan) zertifiziert. Das Gefühl, so sehr mit unseren Aronia-Produkten beeindruckt zu werden und die Qualität dann auch bestätigt zu bekommen, war einfach überwältigend und natürlich ein Ansporn, weiterzumachen

Die Philosophie von Aronialand: Qualität, Fairneß und Regionalität

In einer Selbständigkeit gibt es immer Höhen und Tiefen. Aber durch Ehrlichkeit, Transparenz und qualitativ hochwertige Produkte erhalten wir täglich positive Rückmeldungen. Und diese geben mir die Sicherheit, daß wir uns auf dem richtigen Weg befinden. Genau das ist der Antrieb für unser Familienunternehmen. Wir stellen nicht die Gewinnmaximierung in den Mittelpunkt, sondern Fairneß. Aus diesem Grund ist es mir auch wichtig, daß die Landwirte und Lohnfertiger davon leben können, und wir unseren Kunden nur die beste Qualität anbieten. So werden nicht nur die Beeren von Landwirten in Österreich bezogen, sondern die gesamte Produktion wird von kleinen Familienbetrieben

durchgeführt. Auch die Verpackungen, Etiketten, Gläser usw. beziehen wir aus Österreich und der Versand erfolgt über die österreichische Post bzw. DHL.

Heute führe ich meinen Familienbetrieb mit der Überzeugung: Die beste Medizin ist die Natur! Und somit ist es unsere oberste Priorität, diese kraftvolle Beere in ihrer natürlichen und wertvollen Form zu würdigen.

Ich bin zutiefst dankbar für die zurückgewonnene Lebensqualität, die mir die Aroniabeere geschenkt hat und ermutige Menschen natürlich, auch einmal diese Kraftbeere zu kosten, aber auch mutig zu sein und neue Wege im Leben zu beschreiten. Denn mein jetziges Leben ist sehr erfüllt und ich habe das Gefühl, physisch und psychisch im Reinen mit mir und dem Universum zu sein.

AUTOR: Alfred Glarcher

Weitere Informationen & Kontakt:  
aronialand.at



Hier finden Sie künftig kompetente und vor allem „echte“ WALNUSSblatt-Unterstützer, die sich über Ihre Kontaktaufnahme freuen! Eine Anzeige kostet nur 18,- EUR inkl. MwSt. Sie helfen damit unserer Zeitschrift – und bestimmt fördern Sie dadurch sogar die Vernetzung untereinander! Auf walnuss-blatt.com/anzeigen erfahren Sie alles Weitere darüber.

**PRAXIS FÜR  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG**

Kerstin Eller-Bellersheim  
65589 Hadamar  
E-Mail: info@psychologische-beratung-hadamar.de  
www.psychologische-beratung-hadamar.de

**CORPORATE DESIGN &  
WEBDESIGN**

Ein individuelles Logo, überzeugende Printprodukte und eine professionelle Website – ich gestalte alles für deine Marke aus einem Guss. Authentisch & klar.  
Larissa Spindler  
mail@larissaspindler.de  
www.larissaspindler.de  
Tel.: 06151/627 6274

**Drachenherz Heilkunst**

Daniela und Markus  
Termine nach Vereinbarung auch online  
56379 Winden  
info@he-al.de  
www.he-al.de  
Tel.: 02604/3980559

**GRAFIK-DESIGN Ralph Frien**

50968 Köln  
Gestaltung von Druckerzeugnissen (Buch, Katalog, Magazin, Prospekt, etc.), Logo, Werbetechnik (Schilder, Beschriftungen etc.)  
kontakt@frien-design.de  
www.frien-design.de  
Ansprechpartner:  
Ralph Frien

**HAHL MEISTERGITARREN**

**The Art of Lutherie**  
Herstellung und individuelle Maßanfertigung hochwertiger akustischer Gitarren  
Stefan Hahl  
Gitarrenbaumeister  
Taunusblick 1  
65623 Mudershausen  
Tel +49 (0) 6430-6476  
info@hahl-guitars.com  
hahl-guitars.com

**Jürgen Kallisch  
Ökologische Möbel und Objekte  
in harmonischem Design**

65326 Aarbergen  
65627 Elbtal-Hangenmeilingen  
Mobil: 0160 630 9760  
www.schreinerei-formvoll.de

**PRAXIS FÜR  
KÖRPERTHERAPIE und  
KÖRPERORIENTIERTER  
TRAUMATHERAPIE**

**STEPHANIE SCHAAB**  
Lösung von Stress, Schmerz, Ängste/Phobien Trauma  
Onlineberatung möglich  
Info@wennstressschmerz.de  
06430/8262844  
www.shiatsu-st-schaab.de

**HAUSHALTSAUFLÖSUNG, WOHNUNGS-  
AUFLÖSUNG, ENTRÜMPELUNG**

vom Keller bis zum Speicher mit Festpreisgarantie  
Karl-Peter Sieger  
Tel.: 06486/6686  
www.sieger-haushaltsaufloesungen.de

**Seminarangebote  
auf der Neuwagenmühle**

neuwagenmuehle.de/Events

**Ulla Kallisch  
Mentorin und Expertin für Partnerschaft u. Sexualität** Seminare, Beratung, Gruppen für Frauen, Männer, Paare  
65326 Aarbergen  
Mobil: 0160 630 9760  
www.Ulla-Ka.de  
Herzens-Lust&Liebe

**Mediale Beratung**

\*Herzensweisheit für Deinen Seelenweg\* – auch telefonisch oder via Zoom mit  
Christina Amoorah Brückmann  
Info und Terminvereinbarung:  
Tel. 06430-9229474  
www.HappinessCreation.de

**Klaus J. Paluch  
ROLLENdeRÄDER** technische Innovationen, alle Arten von Lenk- und Bockrollen  
PV-Balkonkraftwerke  
65549 Limburg  
Tel.: 06431 709988  
Email: rollen@paluch.de

**WERBEAGENTUR PixelAtom**

Erstellung von Webseiten auf Basis WordPress, graphische Gestaltung von Flyern, Plakaten, Visitenkarten, etc. bis zur Druckfreigabe  
E-Mail: anke@pixelatom.ch  
Telefon: 0151 2026 7738  
Website: http://pixelatom.ch  
Ansprechpartnerin:  
Anke Siebert

**Tätowierung und Piercing**

Petra Jacobs  
65558 Isselbach  
0177/6050853  
Terminanfragen gerne auch per Telegram: @Petrapeke

**REICHERT WALLDESIGN**

Ausführung von hochwertigen Dekorputzen und Wandbelägen, sowie aller anderen herkömmlichen Maler-, Tapezier-, Anstrich- und Bodenbelagsarbeiten  
Kontakt: Heiko Reichert, Malermeister  
Mobil: 0170-9656659  
Email: Heiko.reichert@t-online.de  
Facebook/Instagram: reichert walldesign

**Nahrungsergänzung  
Vita-Natur**

In Deutschland hergestellte und abgefüllte NEMs, laborgeprüft und ohne Zusätze. Hochdosierte Basisversorgung für jeden, der sich gesund erhalten möchte!  
E-Mail: anke@vita-natur.net  
Telefon: 0151 2026 7738  
Website: http://vita-natur.net  
Ansprechpartnerin:  
Anke Siebert

**SEELENKLANG**

Klangmassage, Klangkonzerte  
Handpan-Trommelworkshops und Einzelunterricht.  
Auch Handpan Verkauf von Bau-randbrown Pans.  
Vincent Vandurek Zelmer  
Email: v.zelmer@gmx.de  
Tel +4915738469164

**Schmoock-Design**

Kirschenallee 9  
18279 Vietgest  
Telefon: 038452 20 232  
E-Mail: info@schmoock-design.de  
schmoock-design.de  
Ansprechpartnerin:  
Cornelia Schmoock

**The Work of Byron Katie  
Coaching und Seminare**

Ute Netzmann, Coach für The Work of Byron Katie  
E-Mail: utenetzmann@posteo.de  
Telefon: 02602/9924290  
www.the-work-im-westerwald.de  
Ansprechpartnerin:  
Ute Netzmann

**Praxis Sabia Vita**

Sabine Pilz  
E-Mail: praxis@sabia-vita.de  
Tel.: 0170 38 18 563  
oder 0941 – 38 225 229  
www.sabia-vita.de

**Zweitwohnsitz am Bauernhof**

In den Bergen des südlichen Oberösterreich. Traumhafte Aussicht und viele Freizeitmöglichkeiten. Urlaub daheim. Raus aus dem Trubel der Stadt ins einfache Leben - jederzeit  
Andreas und Barbara Feßl  
Mitterweg 15  
4582 Edlbach  
Tel.: 0043 664 73863449

**Ganzheitliches-Fastenzentrum.de**

Uwe Jäckel, Heilpraktiker  
Heilfasten und Basenfasten  
www.ganzheitliches-fastenzentrum.de  
Tel.: 035604/40819

**Kosmetik & Wellness Mary**

Kosmetik (Inkl. Nacken-Massage mit Reiki), Permanent Makeup, Massage, Pediküre  
Marianna Löwl  
Bornstrasse 11  
65582 Hambach  
Kontakt: 0160-78 24 951

**Zentrum der Lebenskraft**

Fasten- sowie Leber- Gallenblasenreinigung Seminare; pflanzenbasierte Frischkost Zubereitungs-Workshops und Kräuterwanderungen; spirituelle Arbeit, Entspannung und Reiki-Ausbildungen; Ernährungs-, Darm-, Vitalstoff- und Wechseljahre-Beratung; Catering mit besonderen Ernährungswünschen z.B. vegan, glutenfrei, zuckerfrei, Rohkost  
E-Mail:  
info@zentrum-der-lebenskraft.de  
Telefon: 06486-901551  
Website: www.zentrum-der-lebenskraft.de  
Ansprechpartnerin:  
Corinna Kaminsky

**Engel-Kerze**

Diese besondere Kerze bekommt die Gestalt eines Engels wenn sie Licht spendet. Handgefertigte Engelkerzen aus 100% Bienenwachs  
Maria-Monika Karnasch  
www.engel-kerze.de  
Tel.: 05502 / 860 96 89

# Ätherium

## MENSCHEN ERLEBEN

Marc und Frank laden ein am

24. - 26. FEBRUAR 2023

## Thema: Transformation

**Wo:** Sri Vitthal Dham  
Reiboldshäuser Straße 1  
36275 Kirchheim

**Wir mit unseren Referenten:**



Informationen und Buchung hier: [www.institut-kraft.org](http://www.institut-kraft.org)



**Wir sind Internet(t)!**

## **PROFESSIONELLES WEBDESIGN FÜR JEDE BRANCHE**

Websites brauchen Pflege.  
Zusammen steuern wir Ihren Erfolg.

Kreatives **WEBDESIGN**, dass im Kopf bleibt.

Tel. 038452 20 232

[www.schmooch-design.de](http://www.schmooch-design.de)

