

# WALNUSSblatt

Vereinsmagazin von DAGADO – Zukunft gestalten e.V., Ausgabe 9, Mai 2023, 8,10 EUR

## Mut zur Wahrhaftigkeit

### THEMA BEWUSSTSEIN

#### Vom Bauch zum Herzen

Nur ein kleines „Quantchen“ bis zum Quantensprung?

#### Intelligenzbestien, künstlich oder natürlich?

Neues aus der Matrix [05/23]

### THEMA GESELLSCHAFT

#### Frieden durch Wahrheit

Den Ukrainekrieg objektiver verstehen

#### Interview mit Sängerin und Produzentin Julia Neigel:

Grundrechtsverletzungen und Berufsverbote – aus Sicht der Künstlerin

### THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

#### Wasser – die Superkraft in dir!

Neue Perspektive für die eigene Lebensgestaltung

#### Das Feuer in uns: Sauerstoff

Bewegung ist der Motor unseres Organismus

### THEMA KINDER DER ZUKUNFT

#### Homeschooling wagen

Initiative für eine unbeschwertere Kindheit

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

Zeig dich und werde sichtbar!

Sind Kinder vollkommen?

Video Liberty sprengt die Ketten der Zensur!

Das Wirken unserer geliebten Tiere durch ihr Sein

**MITTEL  
ERDE** TV

# Wundervolle Zitate

Wahrhaftigkeit und Politik wohnen selten  
unter einem Dach.

Stefan Zweig

Die Zukunft soll man nicht  
voraussehen wollen,  
sondern möglich machen.

Antoine de Saint-Exupery

Monde und Jahre vergehen, aber ein schöner  
Moment leuchtet das Leben hindurch.

Franz Grillparzer

Es gibt Wichtigeres im Leben,  
als beständig dessen Geschwindigkeit  
zu erhöhen.

Mahatma Gandhi

Der Baum der Zukunft lebt von den  
Wurzeln der Vergangenheit.

Hermann Lahm

Wer nicht in die Welt paßt, der ist immer  
nahe dran, sich selbst zu finden.

Hermann Hesse

Wenn wir wirklich wir selbst sind,  
entfernen sich viele Menschen,  
aber das schafft den notwendigen  
Raum damit die richtigen Leute  
ankommen.

Herman Hesse

Die wesentliche Voraussetzung für  
Glück ist die Bereitschaft, der zu sein,  
der man ist.

Erasmus von Rotterdam

Es gibt keine Materie, sondern nur ein  
Gewebe von Energien, dem durch  
intelligenten Geist Form gegeben wurde.

Max Planck

Was hat der Mensch dem  
Menschen Größeres zu geben als  
Wahrheit!

Friedrich Schiller





## EDITORIAL Mut zur Wahrhaftigkeit

---

Wer kann von sich schon behaupten, wirklich immer und in jeder Situation einen kühlen Kopf zu bewahren und ganz bei sich zu bleiben? Aus Konflikten kann man eben nicht immer als Sieger hervorgehen. Dem Wahrhaftigen geht es aber nicht darum, Recht zu behalten.

Liebe Leserinnen, lieber Leser!

Eine riesengroße Show ist es, die sich nicht erst dieser Tage vor unserer aller Augen und Ohren abspielt. Wir sind möglicherweise im letzten Akt der Tragödie (oder Komödie, je nach Sichtweise), denn eine weitere Zuspitzung ohne größeres Aufbegehren scheint utopisch. Und doch werden wir fast täglich eines Besseren (oder auch Schlechteren) belehrt. Das Stück zieht sich scheinbar unendlich hin, der

Geduldsfaden im Publikum scheint aus Stahl zu sein. Wie unerträglich muß es noch werden, bis endlich ein allgemeines NEIN! vernehmbar ist?

Es scheint aber im Moment noch so, daß die Situation so lange ausgesessen werden soll, bis einfach nichts mehr übrig ist: vom Ersparten, dem Geleisteten, der Gesellschaft und der Zukunft unserer Kinder. Das muß der

Plan sein, alles andere ergibt nicht annähernd einen Sinn. Oder?!

Nun haben wir es mit einem Kollektiv zu tun, das heute Abend um 20:00 wieder brav die Tagesschau einschaltet, das Gezeigte für ein 1:1 Abbild der Realität hält und es sich in diesem Zirkus bequem gemacht hat. Einer Welt, in der es völlig normal ist, daß Politiker und Experten „Fehler machen“ und ausschließlich der Bürger

dafür zu bürgen hat – und dies ohne zu murren tut, selbst wenn ihm die bittere Wahrheit immer wieder, wie ein nasser Waschlappen, links und rechts ins Gesicht klatscht.

„Laß gut sein...“, höre ich mich denken. Reden wir doch lieber über das andere Kollektiv. Die sogenannte „Alternative Szene“, in der sich alle lieb haben und am gleichen Strang ziehen, weil alle Eins sind. Die haben schließlich immer recht, sind „aufgewacht“ und damit über jeden Zweifel erhaben ... wirklich? Auch hier dürfen wir genau hinschauen und das Gezeigte hinterfragen. Vielleicht sogar noch viel stärker als wir es beim „Mainstream“ tun. Denn der Gegner meines Feindes ist nicht zwangsläufig mein Freund (siehe Seite 6) und das Spiel „Guter Cop - Böser Cop“ kennen wir nicht nur aus zweitklassigen Kriminalfilmen.

Wenn mir also jemand jahrelang und in Dauerschleife erzählt, „der einzige Weg ist das Militär“ und „Trump/Putin/Xi sind unsere Befreier“, widme ich mich anderen Dingen. Nämlich denen, wo ich keine Erzählungen sonst woher finde, sondern mich selbst erkennen (und befreien) kann. Nicht dort, wo ein Daumen-hoch- oder Daumen-runter-Zähler uns Wahrheit suggeriert. Sondern wo es Impulse für Antworten und Lösungen gibt, mit denen man wahrhaftig in Resonanz gehen kann. Will sich aber eine Logik partout nicht erschließen, ist vermutlich irgendwas faul an der Sache, da muß man kein Verschwörungstheoretiker sein. Eine nahezu hundertprozentige Erfolgsformel zur zuverlässigen Unterscheidung von echt und unecht ist dagegen oft sensationell einfach: die Stille!

Gerade bei gesellschaftlich/politischen Themen sollten die Maßstäbe für alternative und Mainstream-Medien immer gleich gültig sein – so wie im Prinzip alles im Leben.

Daher an dieser Stelle: wir nehmen uns Kritik immer zu Herzen und möchten nur eins sein: wahrhaftig! Denn über die individuellen Bewertungen und das Einordnen von anderen Meinungen und unterschiedlichen Fakten kommen wir doch der Wahrheit erst auf die Spur und eröffnen den Raum für positive Veränderungen. Die Schnittmengen sollten nicht mehr auf ein „Dafür“ oder „Dagegen“ reduziert werden. Selbst wenn die Meinungen zu Reizthemen wie Pandemie, Krieg, Klima oder die Frage, ob die Welt nun rund oder flach ist, scheinbar unendlich weit auseinandergehen, können wir in einem (selbst)kritischen Diskurs feststellen, was unsere wirklich eigenen Gedanken dazu sind – und wo von außen ideologisch nachgeholfen wurde. Brücken zu bauen heißt ja nicht, sich anzubiedern zu müssen. Was unrecht war und ist, muß nun klar ausgesprochen und aufgearbeitet werden. Weitere Spaltungen sind hier aber sicher nicht hilfreich.

Denn wenn immer mehr Menschen klar wird, daß Gesetze und Verordnungen nur noch für die Leistungsträger gelten sollen, verlassen diese frustriert das Land, und die Übriggebliebenen begeben sich bestenfalls in eine Art „Subkultur der Rechtschaffenden“. Menschen, die in der Lage sind, Kampfbegriffe wie „Friedensschwurbler“ und deren Urheber zu entschlüsseln und ihre Konsequenzen daraus ziehen. Die auch weiterhin das Grundgesetz hochhalten, selbst wenn sie sich schon allein dadurch als „Reichsbürger“ verdächtig machen. Langsam bemerken viele Menschen – und ganz besonders diejenigen, die sich jetzt mit Impfschäden herumquälen – daß rote Linien überschritten wurden. Daß man ihnen etwas unterjubeln will, das mit Gesundheit, Demokratie oder dem Wetter nicht viel zu tun hat.

Es wird nicht laut ausgesprochen, aber die Erkenntnis bricht sich Bahn.

Sie kann nicht anders, denn sie ist wahrhaftig, und diese Wahrhaftigkeit ist mehr oder weniger tief in uns verankert.

Und so wünschen wir uns, daß es auch in dieser Ausgabe wieder viele Texte gibt, die sich für Sie stimmig anfühlen! Unter dem Link [bit.ly/walnussblatt-telegram](https://bit.ly/walnussblatt-telegram) können Sie unsere WALNUSSblatt-Austausch-Gruppe auf Telegram erreichen, dort Lob und Kritik äußern und mit Autoren und Lesern in Kontakt treten.

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

Pedro Kraft  
[info@walnuss-blatt.de](mailto:info@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.de](http://www.walnuss-blatt.de)

**Layout, Satz und Grafik**  
Pedro Kraft  
[info@walnuss-blatt.de](mailto: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: [info@walnuss-blatt.de](mailto:info@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.de/shop](http://walnuss-blatt.de/shop) für 8,10 € pro Stück (zzgl. Versandkosten) bestellt werden.

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



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

## THEMA GESELLSCHAFT

### Frieden durch Wahrheit

Den Ukrainekrieg objektiver verstehen .....	6
---	---

### Trauma ist: Wenn man nicht mehr darüber redet

Was wären wir ohne Musik? .....	11
---------------------------------	----

### Ich frage mein Herz und mein Gewissen

Interview mit der Sängerin Julia Neigel .....	13
---	----

### Die Adam & Eva-Geschichte

Unerschöpfliches Forschungsobjekt für Alturtumswissenschaftler .....	19
---	----

## KOLUMNE MITTELERDE.TV

### Zeig dich und werde sichtbar!

Das digitale Zeitalter hat uns verändert .....	24
--	----

### Fragen über Fragen!

Sind Kinder vollkommen? .....	26
-------------------------------	----

### Revolution der Freiheit

Video Liberty sprengt die Ketten der Zensur .....	29
---	----

### Das Wirken unserer geliebten Tiere

durch ihr Sein .....	31
----------------------	----

## THEMA GESELLSCHAFT

### Goodbye, Mr. Toel!

Resümee .....	32
---------------	----

### Lesermeinungen

Das Urdeutsche, die Demokratie und das Farbspiel des Erinnerns.....	34
Einspruch, Herr Fricker! .....	36
Konfliktlösung üben für den Frieden .....	37

### Janine

Eine von siebentausend minderjährigen Müttern in jedem Jahr .....	38
--	----

### Es möge dir gut gehen .2021

Buchtipp und Leseprobe .....	40
------------------------------	----

### ZEITKAPSEL

Gastkolumne .....	44
-------------------	----

### Wehklang der Kinder

Alles bewegt sich, alles ist in Schwingung .....	47
--	----

### Coronawahnsinn in der Schule

Erfahrungsbericht einer Lehrerin .....	50
--	----

## THEMA BEWUSSTSEIN

### Vom Bauch zum Herzen

Nur ein kleines „Quantchen“ bis zum Quantensprung? ....	52
---	----

### Neues aus der Matrix [05/23]

Intelligenzbestien, künstlich oder natürlich? .....	55
---	----

### Free Guy

Filmtip – „Truman Show“ 2.0 .....	58
-----------------------------------	----

### Laß dich leiten

Der Mensch ist immer im Wandel und ruht wohl nie .....	60
--	----

### Eine neue Berufsgruppe?

Harmonie- & Schönheitsbeauftragte .....	62
---	----

### Veränderung

Es beginnt mit dem ersten Schritt .....	65
---	----

### Serie: Die wiedergefundenen Worte

Ein bunter Frühlingsstrauß aus verlorenen Worten .....	66
--	----

### Faustens Geist

Einer Tragödie dritter Theil „Ins AllHeil“ .....	70
--	----

## THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

### Serie: Wasser – die Superkraft in dir!

Neue Perspektive für die eigene Lebensgestaltung .....	73
--	----

### Die Kraft der Sonne

Biophotonen – Licht in unseren Zellen .....	77
---	----

### Das Feuer in uns: Sauerstoff

Bewegung ist der Motor unseres Organismus .....	80
---	----

### Eine gute Basis

Essentielle Grundregeln für eine gesunde Ernährung .....	82
--	----

### Rezepte

Zwiebel-Apfel Brotaufstrich .....	85
Rhabarberkuchen, glutenfrei .....	86

## THEMA KINDER DER ZUKUNFT

### Homeschooling wagen

Initiative für eine unbeschwerte Kindheit .....	88
---	----

### Abschluß ohne Schulbesuch?

Ja, das geht! .....	92
---------------------	----

### Serie: Der Mopf

Die Zeit – Zeichnungen und Geschichten für Kinder .....	94
---	----

### Gewerbliche Kleinanzeigen

.....	98
-------	----

Verschiedene Betrachtungsebenen helfen, den Ukrainekrieg objektiver zu verstehen

# Frieden durch Wahrheit

Sine ira et studio. Ohne Zorn und Eifer. Der römische Geschichtsschreiber Tacitus prägte diese Wendung und meinte damit das Bemühen um sachliches und unparteiisches Einordnen des Geschehens. Nicht nur die echten, auch die Meinungsfronten sind indes verhärtet. Also sind wir geneigt, bei Gleichmeinenden Bestätigung zu holen oder das Thema zu verdrängen. Das ist unbefriedigend, zumindest für Wahrheitssucher.

Deswegen wollen wir versuchen, die verschiedenen Betrachtungen des Ukrainekriegs von der Ebene der Meinungsträger zu lösen. Das erlaubt, auch für sich selbst gleichzeitig mehrere Thesen und Betrachtungsebenen als möglich zuzulassen und sich dann mit seinem Wahrheitsgefühl vorsichtig voranzutasten.

## Neutrale Volksdiplomatie

Die Druschba-Friedensfahrer, seit 2016 regelmäßig in Rußland unterwegs, wollen nicht warten, bis alles zwar eindeutig, aber zu spät ist. Weil die Politiker ihren diplomatischen Pflichten nicht nachkommen und die Völker in den Kriegsmodus überführen, indem sie sie voneinander entfremden, müssen Friedensaktivisten in die Bresche springen und das Parkett der Diplomatie betreten. Für den Diplomaten sind alle Länder Nachbarländer – sogar das „Hunderttausende von Kilometern entfernte“ Neuseeland wurde von A.L. Baerbock korrekterweise als uns nahestehendes Land erkannt. Denn in Wirklichkeit sind es nur 18.853 trennende Kilometer. Auf dem Weg nach Rußland waren geschichtlich mal mehr und mal weniger Grenzen zu überqueren. Derzeit wieder eher mehr. Dies erfährt jährlich aufs Neue das Begegnungsprojekt der Druschba-Friedensfahrten nach Ruß-



TEILNEHMER EINER DRUSCHBA-FRIEDENSAHRT. BILD: DRUSCHBA-GLOBAL.ORG

land. Rainer Rothfuß gründete dieses Projekt 2016 unter dem Eindruck der Sanktionspolitik. Seit 2018 werden die Fahrten von Reinhold Groß und Inge Moser organisiert. 2022 gab Groß auf dem Mamajew-Hügel in Wolgograd ein Interview, in dem er betonte, dass die Wichtigkeit dieser Art von Volksdiplomatie mit den Hürden wächst, die ihr in den Weg gelegt werden. „Wir sind politisch neutral, um weder hüben noch drüben ausgeschlachtet zu werden.“ In diesem Juli ist eine Fahrt bis nach Astrachan geplant. In Wolgograd werden Gedenkveranstaltungen anlässlich des 80. Jahrestages der Kesselschlacht stattfinden.

## Chatyn

Die jüngste Fahrt ging Ende März 2023 nach Weißrussland. „Gegen das Vergessen. Für eine gemeinsame Zukunft“ lautete das Motto, unter dem sich 50 Friedensfreunde aus Deutschland in Chatyn trafen, um am 80. Jahrestag der vollständigen Zerstörung dieses Dorfes und der Ermordung fast aller Einwohner zu gedenken. 216 andere Dörfer wurden auf diese Weise ausgelöscht. Die Zahl der insgesamt zerstörten weißrussischen Dörfer und Siedlungen beträgt 10.961. „Ein Drittel der damals zehn Millionen Weißrussen wurde ermordet“, präzisierte Ken Jebsen bei seinem Be-



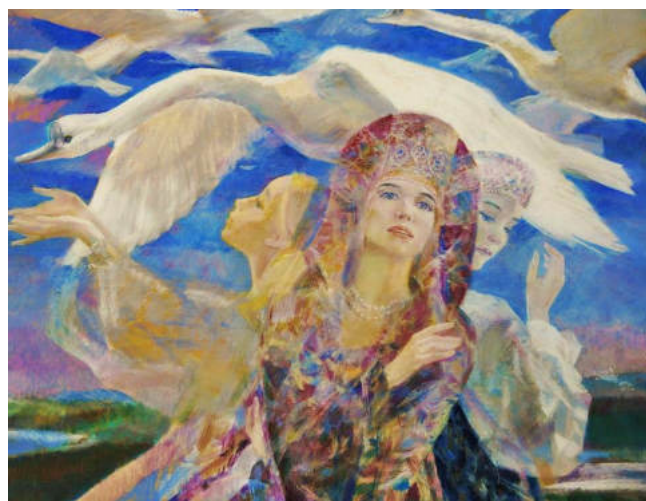
richt in Berlin. Außer Jebesen waren Owe Schattauer und Dirk Pohlmann die bekanntesten Teilnehmer. „Zehntausende Menschen waren dort, auch Vertreter aus der ganzen Welt. Nur deutsche Medien und Regierungsvertreter fehlten“, wunderte sich Jebesen nicht. Weißrussland wird wegen seiner Partnerschaft mit Rußland sanktioniert, obwohl es Präsident Lukaschenko bislang gelungen ist, sich nicht in den Krieg verwickeln zu lassen. Auch während des Covid-Terrors spielte „der letzte Diktator Europas“ eine unpassende Rolle, als er offen gegen den Maßnahmenwahn agierte. Die Botschaft aus Chatyn ist ein zweifaches „Nie wieder“: Von deutschem Boden darf nie wieder Krieg ausgehen. Und Angriffskriege generell dürfen nie wieder zugelassen werden. Ist eine feindliche Armee erst in ein fremdes Land eingedrungen, fal-

Munition aus abgereichertem Uran leiden die Menschen noch heute. Ist Rußland nun wie das damalige Serbien als Opfer oder wie das vormalige NS-Deutschland als Täter einzustufen? Pssst, pfeift uns der innere Diplomat zurück: Wozu unnötig den wohligen Schatten der Neutralität verlassen und dadurch die zwischenmenschlichen Kontakte aufs Spiel setzen? Mit wem? Mit den einfachen Bürgern wohl kaum, sondern mit Entscheidungsträgern, mit der Macht. Ein Friedensaktivist drängt aber nun einmal zu ethischen Entscheidungsfragen. Was bedeutet „Rußland“? Die Menschen oder die Regierung? Wenn wir diplomatisch nett zur russischen Regierung sind, erfahren dadurch nicht Unseresgleichen, also Aufklärer in Rußland, Nachteile? Echter Patriotismus war noch nie und nirgends von der Macht geliebt. (Ein aus-

So wie man aus einem Haus drei verschiedene Etagen zur Aussicht benutzt, muß man sich nicht auf eine einzige beschränken. Das hilft, um sich nicht von der üblichen Anhaftung an die persönliche Ebene von der Wahrheitssuche abbringen zu lassen.

**Erste Betrachtungsebene:** Rußland als Nachfolgestaat des Sowjetimperiums bekriegt mit der Ukraine ein Land, das sich aus dem Imperium gelöst hat und dessen Regierung sich einem anderen Machtblock anschließen will. Hunderttausende Soldaten morden und verstümmeln Menschen eines anderen Staates auf dessen Territorium. Das verstößt eklatant gegen das Völkerrecht. Putin ist als Völkermörder einzustufen. Der Friedensaktivist hat hier keine Wahl als die Unterstützung der Angegriffenen. Ihm wäre am liebsten, daß sie sich um des Friedens willen ergeben würden und den guten Absichten des Angreifers vertrauten, er muß aber den Ukrainern das Notwehrrecht zubilligen, ihre Existenz als Menschen und als Staat zu verteidigen und sich dabei jeden Bündnispartner und jede Art der Kriegsführung auszusuchen. Die Mehrdeutigkeit des Donbass-Konfliktes seit 2014 ist mit dem Angriff aufgehoben. Die russischen Bürger sind in Geiselnhaft ihrer Führung und müssen entweder auf den Sieg hoffen oder destruktive Gegenreaktionen befürchten, die zu Kriegsreparationen bis hin zur Zerschlagung des Landes führen können. Noch ist der Krieg auf das Staatsgebiet des Angegriffenen begrenzt. Eine Kettenreaktion beim Übergreifen auf russisches Staatsgebiet kann noch verhindert werden.

Auf diese Sicht wird in den Systemmedien der ideologische Überbau des Gegensatzes „östliche Autokratie“ als Aggressor vs. „westliche Demokratie“ als Opfer gestülpt. Die bedingungslose Unterstützung der Ukraine wird also nicht nur aus moralischem Zwang, sondern auch aus der Bollwerkfunktion der Ukraine gegen die Bedrohung ganz Europas legitimiert. Der Angreifer soll den Rückzug aus den besetzten Territorien im Angesicht der geballten Sanktionskraft des Westens als einzig vernünftige Option erkennen. Das Risiko eines Weltkrieges, der in einen Atomkrieg



POPULÄRER ALS DIE TAUBE SIND IN DER RUSSISCHEN MALEREI KRANICHE, GÄNSE UND SCHWÄNE. SIE SYMBOLISIEREN DIE GEISTIGE WELT, DIE MIT IHREN IDEALEN DIE SPRÖDE GEGENWART BEREICHERN. BILD: GEORGIJ SCHISCHKIN

len früher oder später alle Normen der Menschlichkeit. Das muß verhindert werden. Fordert der Friedensdiplomats. „...immer wieder“, ergänzt der Realist resigniert.

Haltung zur fremden Regierung

Joschka Fischer hypnotisierte 1999 seine Friedenspartei mit einem ähnlichen doppelten „Nie wieder“ in den völkerrechtlichen Überfall auf Serbien. „Nie wieder Auschwitz“ wurde benutzt für die Logik: Wenn schon Kriegsverbrechen nicht verhindert werden konnten, muß man wenigstens auf der guten Seite für deren Eindämmung wirken. Heute wissen wir, dass die NATO-Seite die zentrale konflikttreibende Macht war. An den Folgen des Einsatzes von

führlicher Artikel über russische Friedensbewegte ist auf dem Blog des Autors „Quellentips“ nachzulesen. Dort auch Beiträge zur Spezifik des deutsch-russischen Verhältnisses unter besonderer Berücksichtigung des beiderseitigen Konkurrenzverhältnisses zu Polen.)

Küchengipfel

Was dem Deutschen sein Stammisch, ist dem Osteuropäer seine Küche. Stellen wir uns ein Gespräch zwischen Deutschen, Russen und Ukrainern an einem Küchentisch vor. Glücklicherweise handelt es sich bei allen Gesprächsteilnehmern um perfekt informierte und engelsgleich Verständige. Im Verlauf des Gesprächs ergeben sich drei Betrachtungsebenen des Konflikts.

ausarten kann, wird in dieser Logik in Kauf genommen, weil man sich vom Angreifer nicht erpressen lassen will und seine Drohgebärden mit eigenen Drohgebärden quittiert.

Auf dieser Ebene finden sich sowohl die herrschenden Parteien als auch Teile des rechten Lagers. Die italienische Premierministerin Meloni sagte am 23. März 2023: „Ich bin nicht so heuchlerisch, das Wort ‚Invasion‘ mit dem Wort ‚Frieden‘ zu verwechseln.“ Gegen die von ihnen sonst so freigiebig verhängte Gruppenschuld sind die Grünen immun: Sie befinden sich in einem Boot mit NS-Apologeten, die die entsprechende Symbolik innerhalb der ukrainischen Kampfseinheiten zum Anlaß nehmen, der Ukraine den militärischen Sieg zu wünschen.

**Zweite Betrachtungsebene:** In der Ukraine wird ein Stellvertreterkrieg zwischen Rußland und dem US-Imperium ausgetragen, dem der Stellvertreterkrieg zwischen dem US-Imperium und der Volksrepublik China übergeordnet ist. Deutschland wird als Vasallenstaat besonders skrupellos instrumentalisiert, damit es sich sein eigenes geopolitisches Grab schaufelt, was der britisch-amerikanischen Doktrin vom „Herzland“ entspricht, wonach deutsches Know-how und russische Rohstoffe (sowie fernöstlicher Fleiß) aus Sicht der angelsächsischen Seemächte unter allen Umständen auseinandergehalten werden sollen. Ziel ist die Schaffung eines US-kontrollierten „Cordon sanitaire“ von der Ostsee bis zum Schwarzen Meer. Rußland hat nach jahrzehntelangen Demütigungen, einseitigen Aufkündigungen von Waffensperrverträgen durch die USA, der Einkreisung durch die NATO und dem Putsch in Kiew 2014 die Reißleine gezogen und bietet dem US-Imperium die Stirn. Der Angriffskrieg ist also in Wirklichkeit ein Verteidigungskrieg und somit gerecht. Das US-Imperium agiert zunehmend destruktiver seit dem Beinahe-Finanzkollaps 2008/2009 und der Ankündigung der neuen Seidenstraße durch China 2013.

Generalmajor a.D. Harald Kujat behauptete gegenüber dem Schweizer Portal „Zeitgeschehen im Fokus“, daß



AUF DEN DEMOS IN DER OBERLAUSITZ SIND DIE SCHWARZ- WEISS-ROT-FLAGGEN BELIEBT. AM 27. MÄRZ 2023 UNTERSTRICHEN IN LÖBAU DEN WUNSCH NACH FRIEDEN NEBEN DIESEM PLAKAT AUCH DIE KLÄNGE ZU „FREUDE SCHÖNER GÖTTER FUNKEN“ UND DAS MANTRA „WIR SIND EINS.“ BILD: SCREENSHOT YOUTUBE-KANAL „SACHSENKANAL - SENDER FREIES SACHSEN“

Boris Johnson persönlich am 9. April 2022 einen Erfolg der Istanbul Verhandlungen verhinderte, die den Rückzug der russischen Truppen für den Verzicht der ukrainischen NATO-Mitgliedschaft vorsah.

Die Stilisierung des Krieges als Bollwerkrieg der „Demokratie“ gegen die „Autokratie“ ist als verlogen zu verwerfen, zumal die Illusion demokratischer Rechtsstaatlichkeit spätestens mit der Corona-Diktatur oder auch schon mit der illegalen Grenzöffnung 2015 als zerstoßen erkannt werden muß. Frieden muß also über Waffenstillstand und Stop der Waffenlieferungen angestrebt werden. Die Sanktionspolitik ist Teil des geopolitischen Krieges gegen Deutschland, der über Deindustrialisierung, Demilitarisierung und Volksaustausch „the German question“ ein für alle Mal lösen soll. Die Doktrin einer neuen „regelbasierten Weltordnung“ ist eine Orwellsche Aushebelung des Völkerrechts.

Diese Position findet vor allem im ostdeutschen patriotischen Lager den größten Widerhall und wird auch von großen Teilen des „linken“ Lagers mitgetragen. Eine Konsequenz ist die Weigerung, Putin zu dämonisieren – gemäß der Faustregel, daß man die Aussagen des medialen Hauptstroms umdrehen sollte, um sich der Wahrheit zu nähern. Die Hoffnung, daß der Feind des eigenen Feindes ein Freund ist, unterstützt diese Betrachtungsebene.

Die fehlende Abgrenzung zu NS-afinen Gruppen und der Anfang April von Alexej Danilow, dem Chef des ukrainischen Sicherheitsrates, vorgestellten „12-Punkte-Plan zur De-Okkupation der Krim“ läßt Schlimmes erwarten, was die Einwohner der Halbinsel betrifft.

Zusammen könnten die ersten beiden Ebenen allerdings eine dialektische Falle ergeben, die in der Rhetorik „falsches Dilemma“ genannt wird.

**Dritte Betrachtungsebene:** Die C-Plandemie hat erwiesen, daß wir es mit einer weltweiten mafösen „Elite“ zu tun haben, die eher kooperiert als miteinander konkurriert. Der Staatsскеptiker Leo Tolstoi hätte diese Perspektive gewählt. Aus welchen Gruppen eine solche Weltregierung besteht, darf hier offen gelassen werden, zumal Machtmaximierung immer auch Verwischung der Spuren und Optimierung der Täuschung bedeutet. Unabhängig davon, auf welcher Ebene das US-Imperium in der globalen Machtpyramide verortet werden kann, ist es doch in der Menschheitsgeschichte in Bezug auf Extension und Stabilität ein noch nie dagewesenes Machtgebilde. Martin Sellner ersann hierfür die Metapher der USA als Raumschiff: nahezu unangreifbar und militärisch der ganzen Welt überlegen. Die Express Zeitung mahnt indes vor einer „kommunistischen Langzeitstrategie“, in der Moskau und Peking nicht nur eine reagierende Rolle spielen.





US-KRIEGSGERÄT IM HAFEN VON GDYNIA IM FEBRUAR 2023. NACH NEW YORK BETRÄGT DIE ENTFERNUNG 6590 KILOMETER. EINE DROHENDE INVASION EINER FREMDEN ARMEE IN DIE USA IST NICHT BEKANNT. WAS HABEN DIE USA ALSO HIER ZU SUCHEN?

Die Einteilung der Welt in Pro- vs. Anti-US-Imperium oder NATO-Westen vs. BRICS-Staaten täuscht also darüber hinweg, dass auch die scheinbar größten Gegner des US-Imperiums in Gestalt von Rußland und China in Wirklichkeit gesteuerte Opposition sind. Wie im Kalten Krieg die Sowjetunion je nach Bedarf in ihrer Opposition zum Imperium installiert, „aktiviert“ und „deaktiviert“ wurde, so wird auch der heutige Anti-US-Block reguliert, um interne Aufgaben zu lösen, etwa die Auf-Null-Setzung des Finanzsystems mit allen daraus entstehenden Kollateralschäden, die Digitalisierung und Biobotanisierung der dezimierten Menschheit sowie ihre weitere Unfruchtbarmachung und Verdummung durch Umweltgifte. Dank der metapolitischen, also medialen und kulturellen, Hegemonie des Imperiums wird die Mehrheit der Menschen in Unwissenheit gelassen, etwa zur exzessiven Übersterblichkeit seit Einführung der mRNA-Behandlungen. Putin hat bislang keine Anzeichen geliefert, aus diesem globalen Vernichtungs- und Herrschaftsprogramm auszuscheren. Seit dem 1. April wird die Rente nur noch in digitalem Rubel ausgezahlt. Beim Gehalt wird bald Analoges erwartet. Die Einberufungsbefehle erfolgen nun digital und gelten unabhängig vom physischen Empfang. Der US-Amerikaner Riley Waggaman (alias Edward Slavsquat) berichtet aus Moskau, mit welchem atemberaubendem Tempo die WEF-Vorgaben umgesetzt werden. Der Überfall auf die Ukraine und ihre mögliche Aufteilung entspricht also einer koordinierten Planung auf transnationaler Ebene. Allein die Tatsache, daß Putin

am 24. Februar 2022 auf raffiniertere Methoden wie zum Beispiel eine Operation unter falscher Flagge verzichtete und so für alle Zeiten in den Augen der Welt Rußland als Erstangreifer brandmarkte, dem alle nachfolgenden Katastrophen angerechnet werden können – in Parallele zum 1. September 1939 – zeugt von Plänen, die nicht das nationale Wohlergehen im Zentrum haben. Damit werden auch alle anderen völkerrechtswidrigen Angriffe vorher, vor allem durch die USA, unter den Teppich gekehrt.

Außerdem legt die dritte Betrachtungsebene nahe, daß die heutigen Great Reset-Kriege nicht gewonnen werden sollen. Die (möglicherweise auch nur vorgetäuschte) Sprengung von Nord Stream kann also durchaus von Rußland oder einem anderen Akteur vorgenommen worden sein, obwohl alles auf die USA deutet. Es spielt keine Rolle. Der Rückfall in die Barbarei des Abnutzungskrieges enthüllt den Zweck: die Zerrüttung Europas bei Dezimierung der Männer im besten Alter. In aller Seelenruhe plant Rheinmetall in der Ukraine eine Stätte zur Panzerproduktion. Selbst die Überlegenheit der russischen Armee in Bezug auf Truppenstärke und Munition wird als psychologische Falle so aufrechterhalten, daß sich der Angreifer immer dem Sieg näher als der Niederlage wähnt. Möglicherweise wurde dem Kreml über Geheimdienste im Februar 2022 eine Falle gestellt, die einen leichten Sieg versprach.

Da diese Betrachtungsebene wenig Hoffnung auf eine Rückkehr in eine Normalität oder auf politische Gestal-

tungsmöglichkeiten im klassischen Sinn verbreitet, etwa über Parlamentarismus sowie Friedens- und Freiheitsbewegungen, sondern auf die Metapolitik verweist, also die Fragen der Demographie und der Kultur, findet sie nur bei Wenigen Widerhall.

Jede dieser Ebenen hat ihre Überzeugungskraft. Aber sie können nicht alle in gleicher Weise wahr und zielführend sein, besonders in Bezug auf die militärische Einmischung: Auf der ersten Ebene legitimiert die Notwehrsituation den militärischen Kampf, die Konsequenz aus der zweiten Ebene ist ein Land-für-Frieden-Kompromißdenken. Aus der dritten Ebene folgt: Frieden durch Boykott des gesamten Systems!

In der Konsequenz drängt die erste Ebene den Friedensaktivisten, einen Frieden nach erfolgreicher Verteidigung herbeizuhoffen, die zweite Ebene auf „Frieden für Territorium“ bei strikter Neutralität und die dritte Ebene auf Boykott aller vom Krieg Profitierenden. Die russische Regierung wird auf der ersten Ebene kriminalisiert, auf der zweiten Ebene respektiert und auf der dritten Ebene als für irrelevant befunden.

Nadelstiche in die Wohlfühlblasen

Da der hybride Krieg gegen die Völker sich vor allem über schleichende Prozesse erstreckt, sich also zermürbend lange hinzieht, ist es verständlich, dass man sich in den passend erscheinenden Wohlfühlblasen einrichtet und unnötige Widersprüchlichkeit vermeidet. Indem sich unsere Teilnehmer des Küchengipfels die drei Ebenen als Blasen vorstellen, wollen sie sie nun mit Nadelstichen testen.

Bei der ersten Ebene ist die Instrumentalisierung der Notwehrlogik durch die NATO-Politiker als niederträchtig zu verwerfen. Hierfür reicht die Figur einer A.L. Baerbock als Antidot gegen die Illusion einer verfassungs- und vernunftgesteuerten Politik. Die Regierungspolitiker, die sich auf die erste Ebene berufen, tragen die Verantwortung für die Grundrechteabschaffung im Zuge der mörderischen „Maßnahmen“ gegen Covid.

Hier liegt jedoch der Hase im Pfeffer: „Ad-personam“-Argumente muß man immer hinterfragen. Warum sollten Lügner und Kriminelle immer nur lügen und kriminell handeln? Im Gegenteil tun sie gut daran, so viel Wahrheit wie möglich zuzulassen. Ihre Entlarver laufen also Gefahr, in Reflex-Fallen zu tappen. Machtpolitik besteht im Schaffen von Tatsachen, auf die man sich dann als Sachzwang berufen kann, ohne die Urhebererschaft zur Sprache zu bringen. Wenn man also von den moralisch verbrannten Akteuren der Politik einmal abstrahiert und sie – für einen glücklichen Augenblick – komplett wegdenkt, sieht man einen Überfall auf ein Land, das nur ein Nachbarland vom eigenen entfernt ist. Diese Blase kann also nicht ganz zum Platzen gebracht werden.

Bei der zweiten Ebene des „Wer dem US-Imperium die Stirn bietet, ist ein Guter“ brauchen wir mehrere Piekser:

Erste Nadel: Folgt aus der expliziten US-Feindschaft zum deutsch-russischen Bündnis, also zum Bündnis von Know-how und Rohstoffen, eine exklusive Freundschaft? Europas Völker- und Nationenvielfalt erlebt seit Tausenden von Jahren dauernd wechselnde Bündnisse für- und gegeneinander.

Oft ist es der Nachbar des Nachbarn, mit dem es günstige Interessensüberschneidungen gibt. Die zahlreichen Aufteilungen Polens sind beredtes Zeugnis dafür. Für „in die Mangel genommene“ Länder bieten sich wiederum andere, oft raumfremde Mächte an, wie im Fall Polens Großbritannien und die USA. Man müßte aus idealistischer Sicht mit allen befreundet sein – was so viel bedeutet wie mit niemandem. So aber ist eine spezielle Freundschaft mit jemandem immer auch Freundschaft gegen dessen Konkurrenten.

Zweite Nadel: Selbst von Medien des deutschsprachigen Widerstands wie etwa „Compact“ und „Aufgewacht“ wird meist unzulässig die Regierung mit dem Land gleichgesetzt, also von „Rußland“ gesprochen, obwohl nur der Kreml gemeint ist. Es müßte doch aus

eigenem Schicksal klar sein, daß man überall eine Zweiteilung in machtkonforme und machtkritische Medien und Menschen vornehmen muß. Warum soll das bei Rußland und Polen anders sein? Was denken die Menschen und speziell die Widerständler in diesen Ländern? Die völlige Ausblendung der dortigen unabhängigen Medien ist zwar aufgrund der Sprachbarriere verständlich, führt aber die eigene Position als Alternativmedium ad absurdum: Denn entweder bedeutet das ein Eingeständnis der eigenen Ohnmacht, wenn man sich eben aus pragmatischer Sicht nur mit den Trägern der realen Macht beschäftigt. Das wiederum würde die eigene Publizistik als Geschäftemacherei entlarven oder sogar als Agententum für feindliche Mächte. Oder es entspricht einem Märchenschema, das den Glauben der Menschen an den ewigen Kampf zwischen guten und bösen Mächten bedient, wenn die zweite Betrachtungsebene so sehr in den Vordergrund gerückt wird, dass auf wunderbare Weise die Regierung eines Landes tatsächlich einmal gut ist.

Die geopolitische Ebene hat den Vorzug, das große Bild ohne rhetorische Verzerrungen anzuschauen. Allerdings verlangt sie Anstrengungen in der Quellenarbeit und bei mentalen, kommunikativen Fallstricken.

Schließlich zur dritten Ebene:

Die These der „globalen Mafia“ ist nicht massentauglich. Ihr Nutzen wird durch ihre schwere Vermittelbarkeit, die Desillusionierung und intensive Quellenarbeit geschmälert. Wenn eine Bewegung wirkmächtig sein will, muß sie leicht eingängige Inhalte vertreten. Die dritte Ebene befördert aber die Völkerverständigung besonders gut, da sie die Gemeinsamkeit der Hauptprobleme zeigt.

Ausstrahlende Verständigung

Die Berücksichtigung der Perspektivenvielfalt hilft, die künstlichen Grenzen zwischen Freund und Feind zu hinterfragen. Freundschaft bei Interessensgleichheit ist keine Kunst, wohl aber bei erheblichen Differenzen. Im Falle Rußlands ist dies die vom US-Im-



HIER STECKT ÜBERALL „BLACKROCK“ DRIN. DAFÜR SCHLACHTEN SICH DIE SOLDATEN GEGENSEITIG AB.

perium oktroyierte Feindesrolle. Die Annäherung sollte sich allerdings auf die Menschen beziehen, nicht Regierungen, die nicht einmal den Interessen des eigenen Volkes dienen.

Im unbewaffneten Abwehrkampf gegen die Übermacht des Imperiums (oder mehrerer Imperien) des Bösen sind Wohlfühlblasen unvermeidbar. Zusammenhalt ist wichtiger als die größtmögliche Annäherung an die Wahrheit. Indem wir offen solche oder ähnliche Gedankengänge durchsprechen, wirken wir der Logik der Kriegstreiber entgegen, durch Abbruch der Kommunikation künstliche Gegnerschaft und einen Kadavergehorsam zu züchten, der die Gewaltspirale immer weiter schrauben lässt.

„Germanen“ und „Slawen“ haben nach jahrhunderterlanger Feindschaft heute die Chance, angesichts der existentiellen Bedrohungen ihr gemeinsames Streben nach Vernunft und Gerechtigkeit zu entdecken. Deutsche und Russen streben aus ihrer universalistischen Denktradition sowohl zum Überblick über das große Ganze als auch zur Analyse der Einzelmomente. Polen und Ukrainer geben der Welt ein Beispiel des wehrhaften Patriotismus. Von den Politikern aller Länder und Couleur können wir nur Schlechtes erwarten. Also hilft nur der Ausbau tiefer, freundschaftlicher Kontakte zwischen den Völkern. Mit Brecht: „Daß die Völker nicht erleichen wie vor einer Räuberin, sondern ihre Hände reichen uns wie andern Völkern hin.“

AUTOR: Jochen Stappenbeck

Kontakt: [alethocracy.wordpress.com](http://alethocracy.wordpress.com)





Was wären wir ohne Musik?

# Trauma ist: Wenn man nicht mehr **darüber redet**

Als ich vor ein paar Tagen im Musikalienhandel Noten für unsere nächsten Konzerte kaufte, kam ich mit dem Verkäufer ins Gespräch über die Musik und Kompositionen klassischer Komponisten und den Herausforderungen an die Musik des 20. Jahrhunderts in Anbetracht des Leidens zweier Weltkriege. Welche Spuren dieses Leid im kollektiven Bewußtsein der Deutschen über Generationen hinweg hinterlassen hat und wie Komponisten künstlerisch agieren lernten, unter dem Einfluß einer ganzen Gesellschaft, die traumatisiert ist.

Die Musik des 20. Jahrhunderts stand vor folgenden Problemen: Inwiefern kann sie extreme Seelenzustände einer traumatisierten Gesellschaft ausdrücken und dabei handlungsfähig und selbstbestimmt bleiben? Wie weit kann sich der Komponist mit in die Symptome von Trau-

matisierung hineinziehen lassen, sich identifizieren, die Traumen in sich aufnehmen und selbst reproduzieren?

Nach den unvorstellbaren Schrecken des Zweiten Weltkrieges werden die des Ersten Weltkrieges eher unterschätzt. Zu den Materialschlachten,

den Giftgaseinsätzen an der Front, dem Hunger und den Entbehrungen im ganzen Land kamen die Trauer über die Gefallenen und der Anblick vieler Invaliden und verkrüppelter Menschen. Der Erste Weltkrieg hinterließ ein Heer von Blinden, Amputierten und seelisch Zerrütteten wie kein Krieg zuvor. Das

mußte spürbare Auswirkungen auf die Befindlichkeit der ganzen Gesellschaft haben, zumal die gesellschaftlichen Umbrüche in Deutschland und Österreich durch das Ende der Monarchien und das Bewußtsein, den Krieg verloren zu haben, hinzukamen.

1928

Komponiert wurde nach 1928 die kollektive Traumatisierung in spürbarer Beherrschtheit, dem Zwang zur Härte, die der Musik angetan werden mußte. Man hörte in der Musik die Angst und das Chaos, welches unter der Beherrschtheit waberte und gegen das die Ordnung errichtet wurde. Im Zwanghaften der Zwölftonmethode kamen weder harmonische noch melodische Kräfte zur Entfaltung, und das verließ der Musik eine eigentümliche Starre. Die neue Ordnung der Zwölftontechnik löschte förmlich das Subjekt des Menschen aus.

Solcher Subjektverlust entspricht der Erfahrung von Traumatisierten, nicht mehr Herr ihres Lebens zu sein, ihr Leben nicht mehr gestalten zu können.

Arnold Schönberg, Igor Strawinsky, Paul Hindemith und die Franzosen der „Groupe des Six“ mit ihrem kühl-distanzierten Klassizismus sind die bedeutendsten Vertreter und der Inbegriff der damaligen „Avantgarde“.

1945

Nach 1945 zeigte sich starre Ausdruckslosigkeit und emotionale Abwendung in anderer Form. Die Vergangenheit wurde im Sinne eines Rückzugs „entwirklicht“. Sie versank „traumartig“, so heißt es im Buch des deutschen Arztes Alexander Harbold Mitscherlich „Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft“ (1963).

In den Kompositionen dieser Zeit wurde alles in Frage gestellt. Tabularasa machen mit dem Erbe der Geschichte, beim Nullpunkt wieder beginnen, war die Intention von Komponisten wie Stockhausen und Boulez. Sie wollten die Musik von allen semantischen Bezügen säubern und stellten

den gereinigten Einzelton und seine physikalischen Eigenschaften, wie Tonhöhe, Tondauer, Lautstärke und Klangfarbe in den Mittelpunkt ihrer Werke.

Die Einzeltöne fügten sich nicht mehr zu einer „Gestalt“, und der durch seinen abstrakten, errechneten Dauerwert bestimmte Ton ging keine Verbindung mehr zu seinem Nachbarn ein.

Die von den Komponisten vorgenommene, gezielte Einschränkung des Gestaltungsspielraumes und Zurücknahme des musikalischen Ausdrucks, kann als Entsprechung zu dem Gefühl der Ohnmacht und des Kontrollverlustes bei Traumaopfern gesehen werden.

Die Trennung vom Körper wird in der seriellen Musik dadurch hörbar, daß es keinen Puls, kein Metrum und keinen spürbaren Takt mehr gibt. Was übrig bleibt ist „reines Material“ – eine Musik, die nichts mehr bedeuten und nichts mehr ausdrücken will.

1960

Um 1960 wurden Forderungen laut, wie diese: „Neue Musik muß verstörend wirken“ oder „Neue Musik muß weh tun“, was wiederum ein Attribut von Traumatisierung verdeutlicht.

Nicht geheiltes Trauma wird in Selbst- und Fremdverletzung zwanghaft wiederholt und weitergegeben. Die selbst erlittene Gewalt im Alltag wurde nun musikalisch-künstlerisch inszeniert.

Wolf Vostells zum Beispiel komponierte in seinen musikalischen Happenings mit Vorliebe Autounfälle. In der zwanghaften Lust an Zerstörung gestaltete auch der Musiker Nam June Paik, der durch das systematische Demolieren von Musikinstrumenten, das Zerhacken von Klavieren und das Zersägen und Zerschneiden von Geigen berühmt wurde, die Musik. In solchen künstlerischen Aktionen wurde die traumatisch erfahrene Gewalt nachgespielt, aber auch als Fremdtraumatisierung an die Zuhörer weitergegeben. In diesem Kontext kann auch Stockhausens

Äußerung interpretiert werden, wenn er zu den Ereignissen des Attentats vom 11. September sagt: „Also was da geschehen ist, ist natürlich das größte Kunstwerk, das es je gegeben hat.“

Auch wenn solche Positionen heute noch vertreten werden, so haben sich doch immer mehr Komponisten von der rigiden musikalischen Haltung, verstörend und retraumatisierend zu komponieren, befreit und fanden musikalisch wieder Kontakt zu Gefühlen.

Psychotherapeutisch etabliert, unter anderem durch Eugen T. Gentlin, hatte sich die begründete Ansicht, daß alles, was abgespalten und nicht gefühlt wird, bleibt, wie es ist. Erst, wenn es gefühlt wird, verändert es sich.

So suchte Bernd Alois Zimmermann in seiner Oper „Die Soldaten“ die Auseinandersetzung mit den Kriegserfahrungen. Seine Musik wirkt, als ob sie unter einem ungeheuren inneren Druck steht. Extremer Ausdruck mit großen Intervallsprüngen, scharfen Dissonanzen und harten Klängen sind allgegenwärtig, auch dort, wo es dramaturgisch gar nicht nötig wäre.

György Ligetis und Krzysztof Pendereckis Werke paßten noch mit Clustern und gefrorenen Tönen in die Zeit, aber sie waren nicht mehr sinnleer seriell konstruiert. Die Fähigkeit des Erzählens kehrte in die Musik mit emotionaler Logik zurück. Kalte Fassaden brachen auf, fragmentarische Geschichtsfetzen fügten sich zu mehr Tonalität, die eine „romantische Sprachlichkeit“ einbezog. Rückbesinnung auf Gefühle und Lebendigkeit und das Erwachen aus der Starre des traumatischen Schocks klangen wieder an.

DDR

Ein Blick auf die kompositorische Entwicklung in der DDR kann das belegen.

Paul Dessau schafft in seiner „Einstein-Oper“ durch extrem harte Klänge und verzerrte Zitate emotionale Kälte.



Der Ausdruck von Gefühlen wird weiterhin durch die Arbeit mit Stilizitaten auf Distanz gehalten. Die Ästhetik der Brüche wird auch in der „Trümmerlandschaft von Stilizitaten“ in Hans-Jürgen von Boses Oper „Schlachthof 5“, in der es um die Zerstörung Dresdens geht, deutlich.

In musikalischer und dramaturgischer Hinsicht blieb Kriegstrauma und dissoziiertes Verhalten jedoch bis heute in der Musik hörbar erhalten. Die wiedergewonnene Dimension des Erzählens in der Musik ermöglichte zwar, daß die Bedeutung des Traumas des Einzelnen und der Zuhörer emotional berührt und gehört wird, aber, daß die Traumata des 1. und 2. Weltkrieges geheilt sind, ist noch heute nicht der Fall. Im Gegenteil:

Alles, was nicht gefühlt wurde und wird, heilt nicht und wird an die nächsten Generationen weiter gegeben. Die individuellen traumatischen Schicksale der Einzelnen haben sich bis hin zur „Vergesellschaftung des Traumas“ aufgebläht. Ungefühltes Trauma blieb ungelöstes Trauma.

2023

Begann mit der Ausrufung der Corona-Pandemie im März 2020 und allem, was danach folgte, die Phase der Traumaheilung?

Viele Menschen richten sich mehr auf ihr Fühlen aus, meditieren und beten heute wieder, andere nehmen erstmalig in ihrem Leben therapeutische Hilfe in Anspruch. Aufstellungsarbeit und Musiktherapie sind dabei sehr gefragt. Oder platzen die alten Wunden heute wieder auf?

Wurde neues Trauma generiert und wiederholt sich der Zyklus der



Traumaphasen, zuerst 10 Jahre Trauer und Schweigen, Dissoziation und Kälte, gefolgt von emotionalem Ausagieren und Zerstören zwanghaft?

Alte Menschen, Kinder, Menschen mit Behinderungen und jeder Erwachsene erlebte Isolation, massive Angst und Überforderung auf allen Ebenen. Seelische Trümmerhaufen blieben oft nach den extremen psychischen Grenzerfahrungen der letzten 3 Jahren übrig. Viele Menschen erlebten erstmalig in ihrem Leben mehrfache lebensgefährliche, mißbräuchliche oder traumatisierende Situationen.

Anfangs wurde viel geredet, sich gestritten und zurück geschaut.

Das wirft eine weitere Frage auf:

Braucht es neue klassische Kompositionen überhaupt oder ist die Heilkraft der vorhandenen klassischen Musikstücke von Bach, Mozart, Brahms, Debussy, Pärt, Webbern und

Beethoven und vielen anderen in der Phase der Traumaheilung allgegenwärtig hilfreich? Heilung ist ja Rückbesinnung, Rückschau, Rück-hören. Wurde vielleicht aus dieser Motivation heraus Beethovens „Ode an die Freude“ aus der 9. Symphonie in den Lockdowns bemüht?

Versöhnung und Vergebung, wiedergefundene Freude, Lebendigkeit und Lebensmut sind ja das Ergebnis einer gelungenen Heilung von Traumafolgestörungen.

Die Fragen bleiben noch offen und werden sich vielleicht in der Zukunft individuell beantworten lassen! Ich jedenfalls seufze laut in dem Musikalienladen:

„Kann es nicht mal eine Generation ohne Trauma geben?“

Der Verkäufer im Notenladen und ich unterdrücken unsere aufsteigenden Tränen.

Haben wir etwa neues Trauma abbekommen und sitzen mit vielen anderen Betroffenen im selben Boot?

Wir umarmen uns, der Verkäufer und ich, und bedanken uns beieinander, daß wir darüber offen sprechen konnten und nicht, wie wir es zur Zeit überall erleben, verlegenes Lächeln, Rückzug und Schweigen vorherrschen; „Trauma ist: wenn man nicht mehr darüber redet“.

---

AUTORIN: Dorothea Hartmann

**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



Interview mit der Sängerin und  
Musikproduzentin Julia Neigel

# Ich frage **mein Herz** und **mein Gewissen**



Julia Neigel macht seit ihrer frühen Kindheit Musik. Der Durchbruch gelang ihr 1988 mit dem Album „Schatten an der Wand“. Von der Presse wurde die Sängerin oft als „The Voice“ oder als „schönste Stimme Deutschlands“ bezeichnet. Seit Beginn ihrer Karriere engagiert sich Julia Neigel für soziale und karitative Zwecke, für Toleranz und Humanität, für Tier- und Naturschutz, für Kinder und gegen Rassismus. Doch auch die politischen Corona-Maßnahmen der letzten Jahre hält sie für nicht angemessen und fordert mediale und juristische Aufklärung.

Liebe Julia Neigel, bei einem Ihrer aktuellen Lieder lautet der Refrain: „Tief in meiner Seele tobt ein Sturm, und wenn er ausbricht, kann ihn keiner lenken...“ Sie kämpfen ja schon seit Jahrzehnten mit ganzem Herzen für Gerechtigkeit in einer Welt, die ziemlich aus den Fugen geraten ist. Drei Fragen auf einmal: Trägt der Song-Text autobiografische Züge? Tobt in Ihrer Seele ein solcher Sturm, vielleicht ein Sturm der Entrüstung? Und wie gehen Sie mit der Ungerechtigkeit in der Welt um?

Julia Neigel: Der Song-Text hat keinen autobiographischen Bezug. Es ist einer der ganz wenigen Texte, den ich nicht selbst geschrieben habe. Er stammt von Tobias Röger. Ich fand ihn aber so schön und so passend für Menschen, bei denen das Leben genau so ist, daß ich ihn in mein Album „Ehrensache“ aufgenommen habe.

Was das Thema Gerechtigkeit angeht – ich nehme das so wahr: Die Welt kann immer nur ein Stück besser werden, wenn jeder seinen Teil beiträgt. Und daß es Dinge gibt, von denen wir wissen, daß sie völlig inakzeptabel sind, das war schon in der Vergangenheit so. Permanent geschehen auf diesem Planeten Ungerechtigkeiten, ob an Menschen oder an Tieren oder in irgendeiner anderen Form. Wir können nur etwas verändern, wenn wir bei uns selbst anfangen und bei diesen Ungerechtigkeiten nicht mitmachen. Und ich mache nicht mit! Ich bin jemand, der immer sein Herz, sein Gewissen und seine Moral befragt – und wenn mein Herz mir sagt, das ist falsch, dann handle ich auch danach.

Sie haben sich in den vergangenen Jahren regelmäßig zu Wort gemeldet und waren in verschiedene TV-Gesprächsrunden eingeladen. Dabei ging es um Themen wie das Berufsverbot für Künstler in Corona-Zeiten, die Folgen der politischen Zwangsmaßnahmen, die Diskussion um die Impfpflicht und anderes mehr. Beginnen wir mit Kunst und Kultur. Wie konnte es so weit kommen, daß im ehemaligen „Land der Dichter und Denker“ Kunst und Kultur nicht mehr systemrelevant sind?

Julia Neigel: Zuerst einmal sind Kunst und Kultur immer systemrelevant. Und ich halte unser Land auch immer noch für ein Land der Dichter und Denker. Wir haben über zwei Millionen Freischaffende in der Kulturbranche – wir sind zahlenmäßig größer verortet als die Autoindustrie und ein umsatzstarker Wirtschaftszweig. Daß man politisch versucht hat, der Bevölkerung das Gegenteil zu suggerieren, Kunst und Kultur mundtot gemacht hat, indem man uns beinahe 20 Monate Berufsverbot erteilte, lag schlicht und ergreifend an der Einstellung bestimmter Politiker zur eigenen deutschen Kultur. Andere Staaten haben das so nicht gemacht. Damit wandte man sich aber auch gegen das Völkerrecht, da jeder Mensch einen Anspruch auf Teilhabe an Kunst und Kultur hat.

Politiker, die so mit Kunst und Kultur umgegangen sind, haben also völkerrechtliche und menschenrechtliche Fragen mißachtet. Es gibt inzwischen mehrere Urteile, die dies bestätigen, wie etwa in Österreich, wo das Bundesverfassungsgericht festgestellt hat, daß der 3. Kultur-Lockdown rechtswidrig war – da man die Kultur verboten hatte, die Kirchen jedoch geöffnet blieben. Dann gibt es noch ein Urteil des Europäischen Menschengerichtshofs aus Straßburg vom März 2022 zur Versammlungsfreiheit (nach Artikel 11 EMRK), die eine wesentliche Säule in einer Demokratie darstellt. Eine Organisation hatte gegen die Schweiz geklagt. Und der Europäische Menschengerichtshof kam zu dem Urteil, daß selbst bei Notstand und unter Berufung auf Artikel 15 EMRK es einem Staat nicht zusteht, die Versammlungsfreiheit in einer solch drastischen Weise einzuschränken, da diese in der demokratischen Grundordnung verankert ist. Auch Kultur ist ohne die Versammlungsfreiheit nicht möglich. Das sind deutliche Urteile, die sicher inzwischen auch in Berlin angekommen sind.

Was die juristische Aufarbeitung angeht, da wird sicher noch einiges ans Tageslicht kommen. Aber für manchen Künstler kommt das zu spät. Sie haben berichtet, daß Ihnen in

Ihrem künstlerischen Umfeld 12 Suizide bekannt sind. Was hat diese Menschen so sehr verzweifeln lassen, daß sie diesen Schritt gegangen sind?

Julia Neigel: Die Gründe sind natürlich individuell verschieden, aber meist wirtschaftlicher Natur, denn das Tätigkeitsverbot löste individuelle, existenzielle Katastrophen aus. Die Politiker Altmeier und Scholz haben ja im März 2020 verkündet, daß man keinen Arbeitnehmer oder Selbständigen im Stich lassen werde. Das entspricht aber nicht der Wahrheit. Es wurden zwar von jedem Bundesland Formulare onlinegestellt, mit welchen Selbständige finanzielle Zuschüsse beantragen konnten. In 12 von 16 Bundesländern jedoch fielen die freischaffenden Künstler, die keine gewerblichen Tätigkeiten ausüben, aus diesen Zuschußanträgen für viele Monate heraus. Das bedeutet, daß es von März 2020 bis November/Dezember 2020 zum Beispiel in Rheinland-Pfalz für Künstler keinerlei finanzielle Hilfen gab. Stattdessen verwies man die Betroffenen an die Jobcenter, die den Künstlern dann unterstellten, sie hätten ja ein Auto, eine Wohnung oder Instrumente, die sie zuerst einmal verkaufen müßten. Es gab hierbei eine ganz klare Diskriminierung dieser Berufsgruppe.

In dem Zusammenhang habe ich dann im Mai 2020 einen offenen Brief an die Ministerpräsidenten aller Bundesländer und an die Kanzlerin geschrieben und darauf hingewiesen, daß die Regierung hier gerade ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit und einen Völkerrechtsbruch begeht, da sie eine Enteignung durchführt, für die es keinen wirtschaftlichen Ausgleich gibt. Als Folge wurde ich dann als Sachverständige in den Bundestag in den Ausschuß für Kultur und Medien eingeladen, in welchem ich das Thema offen angesprochen habe. Zu diesem Zeitpunkt gab es leider schon die ersten Selbstmorde – als Folge der Maßnahmen.

Man muß wissen: Viele Künstler haben keine nennenswerten Einnahmen außer Konzerten. Der Vorlauf für Konzerte beträgt über ein Jahr, und

Werbematerial, Videos, Tonaufnahmen, etc. müssen vorfinanziert werden, oft durch Kredite. Menschen, die eben noch Aufträge und einen vollen Terminkalender hatten, durften nicht mehr arbeiten, bekamen keine Unterstützung und standen damit vor dem Aus. Die Gleichgültigkeit, die uns dabei politisch entgegenschlug, war einfach unerträglich und unmenschlich.

Ich kann mich noch an ein Interview mit Jan Josef Liefers erinnern, der ja nicht nur Schauspieler, sondern auch Musiker ist, in welchem er erzählte, daß der Bassist seiner Band inzwischen als Hilfsarbeiter auf der Autobahn arbeitet. Jan Josef Liefers hat sich ja ebenfalls engagiert, wurde dann aber medial an den Pranger gestellt.

Julia Neigel: Richtig. Bei Jan Josef Liefers war es sogar so, daß ein SPD-Politiker, der Rundfunkrat beim WDR war, seinen Rausschmiß beim „Tatort“ gefordert hat. Das sind natürlich völlig undemokratische Formen der politischen Verfolgung. Manche Politiker waren hier offensichtlich so im Rausch, daß sie die Grenzen des Grundgesetzes, des Völkerrechts und des Menschenrechts nicht mehr wahrgenommen haben. Es war schon brutal, was Jan Josef Liefers da aushalten mußte.

Das Thema Impfung hat unsere Gesellschaft in einer Art und Weise gespalten, wie es wohl nur wenige Menschen für möglich hielten. Wer nicht mitmachte, wurde verbal und auch medial gesteinigt und teilweise aus Familie und Gesellschaft ausgeschlossen. Und obwohl längst bekannt ist, daß die Impfstoffe weder schützen noch eine Übertragung verhindern und inzwischen offen über massive Impfn Nebenwirkungen und Übersterblichkeit diskutiert wird, lassen sich weiter täglich 23.000 Menschen eine mRNA-Spritze verabreichen. Diese „individuelle Impf-Entscheidung“ soll hier keineswegs bewertet oder gar kritisiert werden. Dennoch die Frage an Sie: Wie war es möglich, so viele Menschen dazu zu bewegen, sich auf ein solches Experi-

ment einzulassen? Und dies auch weiterhin zu tun, obwohl die Pandemie ja offiziell beendet ist?

Julia Neigel: Manchmal hatte ich den Eindruck, wir bewegten uns in einer Gesellschaft, in der durch diffuse politische Angstmache eine Massenpsychose ausgelöst wurde und ein „Gaslighting“ stattgefunden hat. Gaslighting ist ein psychologischer Begriff, wenn Menschen z.B. dauernd eingeredet wird, daß sie sterben werden, wenn sie dies und jenes nicht tun. Zudem basierte die politisch-mediale „Impf-Werbung“ auf zahlreichen Unwahrheiten. So behaupteten der Biontech-Geschäftsführer Sahin, Gesundheitsminister Spahn und auch RKI-Chef Wieler noch Ende Februar 2021 in einem BILD-Artikel, daß jeder, der geimpft ist, keine anderen Menschen mehr ansteckt. Und daß auch nicht mit unangenehmen Nebenwirkungen zu rechnen sei.

Wir dürfen davon ausgehen, daß zumindest Herr Sahin gewußt haben muß, daß dem nicht so sein kann. Denn in den USA gab es zum selben Zeitpunkt bereits einen Pfizer-Schadensbericht an die CDC, der in Europa der EMA und auch ihm vorgelegen haben muß. In dem Bericht ist zu lesen, daß auch schwere Covid-Verläufe eine Art Nebenwirkung des Impfstoffs seien und daß das Arzneimittel in nicht unerheblichem Maße zu schweren und auch zu tödlichen Nebenwirkungen führt – ein Bericht, der erst nachträglich von einer Bürgerrechtsorganisation herausgeklagt und veröffentlicht wurde.

Solche unwahren Aussagen wurden ja zu Hauf getroffen. So erklärte Staatssekretär Helge Braun, der selbst Mediziner ist, im ZDF-Morgenmagazin, daß die Impfung eine sterile Immunität auslösen würde. Jens Spahn behauptete, die Impfstoffe hätten eine „ordentliche“ Zulassung der EU, und er hat schon vor der bedingten Zulassung eine medizinische Verordnung installiert, die dafür gesorgt hat, daß der Beipackzettel nicht beigelegt werden muß und das deutsche Arzneimittelgesetz in Sachen Patien-

ten- und Verbraucherschutz in großen Teilen außer Kraft gesetzt wurde.

Es wurden also vor allem von politischer Seite viele wahrheitswidrige, irreführende Aussagen getroffen und gleichzeitig all jene Experten, die auf diese Unwahrheiten hingewiesen haben, medial bekämpft und diffamiert. Oder sie wurden einfach ignoriert – denn vieles, was heute ans Tageslicht kommt, ist ja längst bekannt. Ich habe z.B. bei Servus-TV darauf hingewiesen, daß die Impfstoffe nur eine bedingte Zulassung der EU haben, was bedeutet, daß die 2. und 3. klinische Studie noch läuft und es sich somit um ein „medizinisches Experiment“ handelt, bei dem die Pharmaindustrie haftungsbefreit ist. Und da saß mir ein Mathematiker gegenüber, der sagte, das seien Fake News. Dann saß mir ein Medienmogul gegenüber, und ich habe erwähnt, daß in der EMA-Datenbank damals bereits 11.000 Todesfälle, also Verdachtsfälle von Impfn Nebenwirkungen, gemeldet wurden. Und er sagte: das sind Fake News! Und so könnte ich zahllose weitere Beispiele anführen.

Um auf die Frage zurückzukommen, warum sich Menschen immer noch impfen lassen, so habe ich mich selbst nie dazu geäußert, welche individuelle Impf-Entscheidung der Einzelne treffen soll. Das hat jeder selbst zu verantworten. Politik und Medien sollten die Menschen jedoch aufklären und ihnen die Wahrheit sagen zu den Risiken und den Umständen der fehlenden Arzneimittelsicherheit und zur fehlenden Haftung. Doch das geschieht bis heute nicht.

Kommen wir noch einmal zu den Maßnahmen: Kürzlich habe ich gelesen, daß Sie selbst einen sehr nahen Freund verloren haben, der wegen eines Routineeingriffs in ein Krankenhaus kam und dann dort überraschend verstarb.

Was ist da schiefgelaufen? Möchten Sie etwas dazu sagen?

Julia Neigel: Es ist eine sehr traurige Geschichte. Der Mensch, um den



es geht, stand mir sehr nah. Er war ein lebensfreudiger, geselliger, agiler Rentner, der noch selbst Auto fuhr, täglich Zeitung las, für sein Leben gern feierte, Tiere hielt, sich selbst versorgte, seinen Garten selbst pflegte und ständig an der frischen Luft war. Er war äußerst robust. Ich kannte ihn mein halbes Leben lang, und ich habe ihn sehr geliebt. Er war einer meiner liebsten Freunde, ein gütiger und wunderbarer Mensch und wie ein Vater zu mir. Ich trauere jeden Tag um ihn, und ich gebe zu: Ich bin zugleich wütend, sehr wütend.

Er kam wegen eines Routineeingriffs und mit negativem PCR-Test in eine Klinik und wurde einen Tag später Opfer eines Besuchsverbots aller Patienten. Bis dahin war er von seiner Lebenspartnerin und seinem häuslichen und familiären Umfeld nie länger als ein paar Stunden getrennt. Dann verschwand er vor unseren Augen für Wochen hinter verschlossenen Türen, ohne daß wir erfahren durften, was mit ihm dort genau geschieht. Für dieses dauerhafte Besuchsverbot gab und gibt es keine gesetzliche Ermächtigungsgrundlage. Im Gegenteil. In §28a Abs. 2 Satz 2 IfSG steht: „Schutzmaßnahmen (...) dürfen nicht zur vollständigen Isolation von einzelnen Personen oder Gruppen führen; ein Mindestmaß an sozialen Kontakten muß gewährleistet bleiben.“

Mit sozialen Kontakten ist nicht das Klinikpersonal gemeint, sondern das eigene, persönliche Umfeld des Patienten. Das Verbot der totalen Isolation eines Patienten in Kliniken oder Pflegeheimen besteht schon seit dem Frühjahr 2021, um seelische Verletzungen und das Brechen des Lebenswillens alter oder kranker Menschen zu vermeiden. Das aber gebieten schon allein Empathie, Menschlichkeit und die Achtung der Würde.

Um es abzukürzen: Als wir, nur mit Hilfe eines Anwalts, endlich zu ihm durchdringen konnten, lag er schon dreieinhalb schrecklich lange Wochen allein in einem stickigen Raum, flach auf dem Rücken ans Bett

gefesselt, ohne Thrombosestrümpfe, konnte sich kaum noch rühren, war ohne Lesestoff, Telefon und Fernseher, das Trinkwasser stand eineinhalb Meter weg, bei dauerhaft zugesperrtem Fenster und verbrauchter Luft, durfte seit drei Wochen sein Zimmer nicht eine Minute verlassen und konnte schon lange nicht mehr aufstehen. Er hatte Tage nichts gegessen und getrunken, bekam keine Infusionen, starrte mit eingefallenen Augen die Decke an und hatte eine Lungenentzündung. Es war offensichtlich, daß niemand ihn wenigstens gefüttert oder ihm genügend Flüssigkeit zugeführt hatte, ihn regelmäßig mobilisiert hatte – man habe dafür keine Zeit, hieß es.

Seiner Lebensgefährtin wurde dann zwei Tage später, am Tag seines Todes, wegen allgemeinem Besuchsverbot erneut der Zugang zu ihm verweigert. Er starb also, ohne daß seine Partnerin bei ihm sein konnte, und der beauftragte Betreuer sah, welchen Zuständen er ausgesetzt worden war. Auf seinem Totenschein stand eine andere Diagnose als die tatsächliche Todesursache. Fazit: Unser geliebter Mensch kam wegen eines Zipperleins in eine Klinik und dreieinhalb Wochen später und mit 10 Kilo weniger tot wieder heraus, ohne daß wir ihn vor Einsamkeit und Vernachlässigung schützen konnten. Es läuft nun ein Verfahren gegen das Krankenhaus.

Es ist unfassbar, was sich in manchen Altersheimen und Krankenhäusern abgespielt hat. Wobei auch sicher viele Pfleger Opfer der Umstände waren. Ich war Ende 2022 selbst ein paar Tage Patient in einer regionalen Klinik. Da erzählte mir eine Pflegerin unter Tränen, wie schlimm es für sie war, als sie alten, kranken Menschen, die kaum Luft bekamen, auch im Bett eine Maske aufsetzen mußte... Neben zahllosen älteren Menschen wurden auch Millionen von Kindern und Jugendlichen zu Opfern der Corona-Politik. Selbst Hardliner wie der Pharmalobbyist Karl Lauterbach geben heute zu, daß Schulschließungen und Masken für Kinder völlig unsinnig waren. Welche Langzeitfolgen diese

Verbrechen an Schutzbedürftigen noch haben werden, wird die Zukunft zeigen. Wie haben Sie den Umgang mit den Kindern erlebt?

Julia Neigel: Ich habe diese ridige Grundrechtseinschränkung genauso als Verbrechen gegen die Menschlichkeit erlebt wie bei allen anderen hilfsbedürftigen Menschengruppen. Während viele ältere und kranke Menschen an den Folgen verstarben, haben die jüngeren Menschen diese Folgen noch vor sich und werden sie verarbeiten müssen. Das Grausame an der Sache ist, daß vieles absehbar war. Es gab zahllose Menschen, vor allem Psychologen, die darauf hingewiesen haben, daß man all das nicht machen darf, daß es gegen die Genfer Konvention verstößt, gegen den Ärztekodex, etc. Bei Kindern kommt hinzu, daß sie gewisse notwendige Entwicklungsstufen, die man ihnen weggenommen hat, nicht mehr nachholen können.

Wer dieses Strategiepapier der Regierung zur öffentlichen Kommunikation bezüglich Grundrechtseinschränkungen gelesen hatte, der wußte, daß es unmenschlich war, den Kindern einzureden, daß sie ihre Eltern und Großeltern ermorden, wenn sie sich nicht an die Corona-Regeln halten. Unfassbar! Die wichtigste Aufgabe des Staates ist ja, den Kern der Familie zu schützen. Und dazu gehören neben den Eltern und den Kindern auch Großeltern und Urgroßeltern. Dieser Kern wurde systematisch geknackt und zerstört. Diese politische Methode der Angstmacherei und daß Menschen zum bloßen Objekt des Staates gemacht wurden, nahm ich als eine Form der psychischen Folter wahr. Das grenzte für mich an psychologischer Kriegsführung und hat auch nichts mehr mit Virusbekämpfung zu tun. Menschen kann man auch anders schützen, ohne ihnen einen solchen psychischen Schaden zuzufügen und ihnen die Würde zu nehmen.

Daß Ähnliches in sehr vielen anderen Staaten geschehen ist, legt natürlich den Verdacht nahe, daß dies kein Zufall war, insbesondere wenn

man weiß, daß es den Event 201 im September 2019 gab, bei dem u.a. auch Vertreter der deutschen Regierung anwesend waren. Und daß vor allem die Pharmakonzerne die größten Profiteure sind und nun Milliarden Gewinne machen, ohne für die gesundheitlichen Schäden aufkommen zu müssen, ist ein riesen Skandal. Auch das muß aufgearbeitet werden.

Inzwischen gehen ja viele Politiker wieder zur Tagesordnung über und tun so, als ob die vergangenen Jahre eine Art Betriebsunfall gewesen seien. Denn man habe ja nicht in die Zukunft schauen können. Daß unabhängige Experten sehr wohl dazu in der Lage waren, wird hartnäckig ignoriert. Hätte man früher auf diese „Querdenker“ gehört, wäre uns vieles erspart geblieben. Sie selbst fordern einen Corona-Untersuchungsausschuß. Wie sollte dieser aussehen? Und welche Instanz ist unabhängig und einflußreich genug, einen solchen durchzuführen?

**Julia Neigel:** Es wird wohl nur über den Bundestag und über Gerichte gemacht werden können. Durch zwei Menschenrechtsverteidiger ist nun auch eine Strafanzeige beim Internationalen Strafgerichtshof in Den Haag eingegangen, im November letzten Jahres. Die Anzeige besteht aus 620 Seiten und aus über 600 Zeugenaussagen. Es müssen letztlich alle Hebel in Bewegung gesetzt werden, denn die Aufarbeitung ist dringend notwendig – auch um diese Gesellschaft zu heilen, Gerechtigkeit wieder herzustellen und die Spaltung und auch die Diskriminierung von Menschen mit natürlichem Gesundheitsstatus zu überwinden. Es wurden viele Menschen verletzt, sowohl seelisch, emo-

tional als auch körperlich und wirtschaftlich, und es wurden Existenzen zerstört. Menschen haben Freunde verloren, oder sie haben Impfschäden. Menschen sind gestorben, viele Menschen sind noch traumatisiert.

Eine Gesellschaft, die in einer kollektiven Psychose war und nun in Katerstimmung aufwacht, muß wieder in einen normalen emotionalen Zustand zurückfinden. Das gilt für alle Bereiche des Lebens. Wir können nicht einfach so zur Tagesordnung übergehen, als ob nichts geschehen wäre.

Neben all dem Unschönen der vergangenen Jahre, war dies doch auch eine sehr lehrreiche Zeit. Sie hat uns vieles offenbart, was wir längst geahnt haben. Und wofür man vor einigen Jahren noch als „Verschwörungstheoretiker“ verspottet wurde, ist heute fast schon Mainstream. Von der langfristig geplanten Bargeldabschaffung über den Überwachungsstaat bis zu einem angeblich alternativlosen globalen „Great Reset“ – die Strippenzieher hinter den Kulissen machen ihre „humanistischen“ Pläne längst öffentlich. Sie sind ein Freigeist – wie sehen Sie unsere Zukunft? Und wo sehen Sie sich selbst in diesem Spiel?

**Julia Neigel:** Ich bin überzeugt: solche Pläne scheitern. Es gibt immer Alternativen. Immer mehr Menschen wehren sich gegen solche Bevormundung. Ich bin Künstlerin, und die Freiheit ist für mich das Wichtigste überhaupt. Viele Menschen haben für die Freiheit, die wir heute haben, gekämpft und sind sogar dafür gestorben. „Wo Unrecht zu Recht wird, wird Widerstand zur Pflicht“. Das ist eine der wichtigsten Lehren der freiheitli-

chen Demokratie. Wir dürfen nicht aufhören, die Aufarbeitung von Unrecht und Tyrannei voranzutreiben – denn was in unserem Land passiert ist, das ist eine Schande und darf sich nicht wiederholen.

Ich bin aber zuversichtlich, daß unsere Gesellschaft intelligent und mental stark genug ist, die Fehlentwicklungen zu stoppen und die richtigen Schlüsse zu ziehen. Das ist zwingend notwendig, damit wieder eine freiheitlich demokratische Grundordnung, Gerechtigkeit und ein funktionierender Rechtsstaat herrscht und alles, was in Richtung Korruption und Kriminalität geht, immer mehr unterbunden wird. Und ich möchte meinen Teil dazu beitragen – im Rahmen meiner Möglichkeiten.

Zum Abschluß noch einmal zurück zu Kunst und Kultur. Wo können Ihre Fans Sie denn in naher Zukunft live sehen? Und was ist ansonsten musikalisch geplant?

**Julia Neigel:** Wir planen derzeit ein neues Album mit spannender Instrumentierung und einige Konzerte. Die Konzertermine kann man entweder auf meiner Webseite finden oder auch auf Facebook.

Liebe Julia Neigel, ganz herzlichen Dank für das Interview, für Ihre Musik und für Ihr großes soziales Engagement.

---

DAS INTERVIEW FÜHRTE:  
Michael Hoppe

Weitere Informationen:  
[www.julianeigel.com](http://www.julianeigel.com)

## ★★★★ Spreewaldhaus Budich

### Spreewaldhaus zum Schoberplatz

Verbringen Sie Ihren Urlaub im Spreewald und genießen Sie Ruhe und Entspannung in der einzigartigen grünen Naturlandschaft – bei uns in Lübben, der historischen Stadt an der Spree im spreewaldtypischen Ferienhaus inkl. Poolnutzung

Spreewaldhaus zum Schoberplatz · Podeckaweg 2 · 15907 Lübben  
[www.spreewaldhaus-zum-schoberplatz.de](http://www.spreewaldhaus-zum-schoberplatz.de) · Tel.: 03546 - 180683





# Die Adam & Eva-Geschichte

Die Geschichte von Adam und Eva ist immer noch spannend und geheimnisvoll, ein unerschöpfliches Forschungsobjekt für Altertumswissenschaftler.

1965 wurde ein Aufsatz zum Thema von Chen Thomas, dem damals führenden Wissenschaftler auf dem Gebiet der Kataklysmischen Geologie und Uniformitären Geologie verfaßt, der im Jahr 2013 aufgrund einer Klage nach dem Freedom of Information Act (FOIA) freigegeben wurde und hier in einer mit Hilfe von DeepL übersetzten Zusammenfassung erscheint.

Die nächste Katastrophe:  
Wie die von Noah, vor 6.500 Jahren ...  
Wie die von Adam und Eva vor 20.000 Jahren.

Auch die nächste Katastrophe wird sich ereignen. Mit einem Grollen, das so leise ist, daß man es nicht hört, das sich steigert, pocht und dann zu einem donnernden Brüllen anschwillt, erbebt die Erde, aber anders als alle Erdbeben in der bisher aufgezeichneten Geschichte. In Kalifornien zittern die Berge, der mächtige Pazifik bäumt sich auf und stürzt als Wasserberg von rund drei Kilometern Höhe nach Osten, auf den amerikanischen Kontinent. Er spült alles Leben an der Westküste Amerikas weg.

Nichts hält den unerbittlichen, überwältigenden Ansturm von Wind und Meer auf. Auf dem ganzen Kontinent zerstört der Wind mit eintausendsiebenhundert Stundenkilometern alles, was seinen Weg kreuzt. Alles Lebendige wird in Fetzen gerissen, während es über das Land geblasen wird. Das Erdbeben läßt keinen Ort unangetastet. An vielen Stellen bricht die geschmolzene Unterschicht der Erdkruste durch und breitet ein Meer aus flüssigem Feuer aus. Innerhalb von drei Stunden bewegt sich eine unglaubliche, brodelnde Wasserwand über den Kontinent und begräbt das vom Wind verwüstete Land unter sich.

Im Bruchteil eines Tages verschwinden alle Zeichen der Zivilisation, die großen Städte sind Vergangenheit, Menschen überleben das Chaos nur per Zufall. Amerika verschwindet unter Wasser, wird vom Erdfeuer verbrannt und vom Sturm hinweggefegt, Europa ebenso.

Der wütende Atlantik türmt sich genauso auf und folgt dem kreischenden Wind nach Osten. Die Alpen und alle anderen Gebirge werden angehoben,

aufgetürmt, bevor die Wasserwand zuschlägt. Die Sande der Sahara verschwinden unter dem wilden Angriff von Wind und Meer. Das südliche Afrika wird von den schweren Erdbeben und Stürmen heimgesucht, aber nicht überflutet. Die Überlebenden dort sehen die Sonne fast einen halben Tag lang still am Himmel stehen.

Während das arktische Becken seine polare Heimat verläßt, wird Ostasien vernichtet wie Südamerika: Wind, Erdfeuer, Überflutung und Erfrierung. Die Tiere des Dschungels werden zu Bergen von Fleisch und Knochen aufgetürmt, von Wasser- und Schlammlawinen begraben. Dann kommt die schreckliche, lähmende Kälte. Alles wird schockgefrostet. Die Antarktis und Grönland mit ihren Eiskappen drehen sich ab sofort in der tropischen Zone um die Erde.

Die Wut der Winde und Überschwemmungen hält sechs Tage und Nächte an. Ab dem sechsten Tag lassen die Ozeane sich in ihrem neuen Zuhause nieder und verlassen die Hochflächen. Am siebten Tag ist das grausame Wüten vorbei, die arktische Eiszeit zu Ende. Die



Ozeane legten eine neue dicke Schlamm-schicht über die großen Ebenen. Der Golf von Bengalen liegt jetzt am Nordpol, in Peru der Südpol.

Die Eiskappen von Grönland und der Antarktis sind in den Tropen gelandet und schmelzen rasch dahin, zerlegen sich in Eisberge und sind in weniger als fünfundzwanzig Jahren verschwunden. Die Ozeane steigen um 60 Meter an und die Tropenzone wird durch den Wasserdampf für Generationen in Nebel gehüllt. Neue Eiskappen bilden sich in den neuen Polargebieten. Grönland und die Antarktis erblühen mit grünen, tropischen Pflanzen, menschenleer und unerforscht.

Ein neues Zeitalter begann! Die Überbleibsel unserer Kultur werden irgendwann zu staunenswerten archäologischen Fundstätten und die wenigen Überlebenden landen in einer neuen Steinzeit. Die Erde verschob ihre 100 Kilometer dicke Schale, die Pole bewegten sich in einem Bruchteil eines Tages fast bis zum Äquator. Die Atmosphäre und die Ozeane sind zu träge, um ihre Drehrichtung mit dem Erdmantel zu ändern und löschten fast alles Leben auf der Erde aus.

### Die große Sünde der Geologie

Noah, Adam und Eva, Vishnu und Osiris repräsentieren Epochen, die Jahrtausende auseinander liegen. Längst vergessene Männer der Wissenschaft erkannten, daß geologische Umstürze, kataklysmische Katastrophen oder Umwälzungen des Erdmantels schon unzählige Male stattgefunden haben. „Jeder Teil der Erde, jede Hemisphäre, jeder Kontinent, zeigt das gleiche Phänomen. Es hat also eine Abfolge von Veränderungen in der organischen Natur gegeben ... die diversen Katastrophen, die die Schichten gestört haben, führten zu zahlreichen Verschiebungen.“

Die meisten der Katastrophen waren plötzlich, besonders die letzte: Die Oberfläche unseres Globus hat vor fünf- oder sechstausend Jahren eine große und plötzliche Umwälzung erfahren. Davor gab es schon andere, gleichartige Ereignisse, die die Kontinente mindes-

tens unter Wasser setzten. Aber die Gemeinde der Geologen will davon nichts wissen: Jedes Mal, wenn jemand das katastrophale Konzept zum Leben erweckte, wurde die „Bestie“ gesteintigt, auf dem Scheiterhaufen verbrannt, zu Brei geschlagen und mit aller Macht begraben: aber die Leiche, das Konzept „Kataklysmus“, wollte und will einfach nicht tot bleiben. Jedes Mal hebt sie den Deckel ihres Sarges an und sagt in düsterem Tonfall: „Du wirst vor mir sterben“.

Chan Thomas, der Autor dieses Textes, beschloß, das katastrophale Zivilisationsende, das unseren Planeten immer wieder heimzusuchen scheint, ein für alle Mal zu überprüfen, zu bestätigen oder zu widerlegen. Er sammelte Daten aus vielen Geo-Wissenschaften: Stratigraphie, Archäologie, Anthropologie, Paläontologie, Radiologie, Ozeanographie, Seismologie, Glaziologie, Paläographie und aus vielen anderen Disziplinen. Die Gesamtschau aller Daten zeigte, daß das Konzept „Kataklysmus“ wahr ist. Es wurde nicht nur bestätigt, daß die Ereignisse stattfanden, sondern ebenso, wann die letzten fünf Kataklysmen auftraten und in welcher Lage und Gestalt sich die Erdhülle in den letzten 35.000 Jahren jeweils befand.

Der letzte Kataklysmus, vor 6.500 Jahren, war die Sintflut von Noah! Zivilisationen von vor 20.000 Jahren verschwanden, die viel fortschrittlicher waren als unsere; prähistorische Legenden aus Ländern rund um die Erde wurden zu Geschichte, verlorene Kontinente im Atlantik und Pazifik wurden zu datierten Realitäten mit logischen Gründen für ihr plötzliches Verschwinden.

Ja, Vishnu wurde lebendig: ein Mann, der einen Kataklysmus 70.000 Jahre vor unserer Zeitrechnung überlebte. Eigentlich vor zehn Kataklysmen! Heute ist er als der Hindu-Gott der zehn Auferstehungen aus dem Wasser bekannt. Auch Osiris und Noah tauchten als Zeugen auf.

Der Ablauf eines Kataklysmus ist heute bekannt. Unter der zerbrechlichen Erdkruste liegt eine dünne Schicht

geschmolzenen Magmas, die normalerweise stabil ist. Nur ab und zu, ca. alle 6.500 Jahre, wird sie glitschig und auf dieser Schicht gleiten Teile der Erdkruste mitsamt den darauf befindlichen Kontinenten von ihrem bisher festen Standort in Richtung Äquator. Der Pol der Erde wandert, nein, andere Erdteile wandern in einem wilden Tanz in die Polregionen.

Solange die magnetische und elektrische Struktur des Erdinneren ihre Ordnung beibehält, dreht sich die alte Erde still und zuverlässig um ihre Achse. Die wachsenden Eiskappen von Antarktis und Grönland sind nicht auf der Erdachse zentriert und versuchen, weil sie sich um die Pole drehen, zum Äquator hinunterzuschwingen. Die einzige Möglichkeit dafür bestünde darin, daß sie die gesamte, 100 Kilometer mächtige Schale, mit sich herumziehen. Solange die flache geschmolzene Schicht plastisch bleibt, wird sich die Schale nicht verschieben; aber einmal alle paar tausend Jahre wird die magnetische und elektrische Ordnung im Erdinneren gestört, und die geschmolzene Schicht verhält sich wie eine freie Flüssigkeit, was sie ohnehin die ganze Zeit über war, aber gebändigt durch die natürlichen elektromagnetischen Kräfte. Sie dient jetzt als Schmiermittel für die Eiskappen, um den Erdmantel nach innen zu ziehen.

In einem viertel bis halben Tag bewegen sich die Polgebiete dann fast bis zum Äquator, und die Hölle bricht los. Die Atmosphäre und die Ozeane verschieben sich nicht mit der Schale, sie drehen sich einfach weiter von West nach Ost, am Äquator beträgt die Geschwindigkeit 1.670 km pro Stunde – eine Umdrehung pro Tag. Während sich die Schale mit den Polen in Richtung Äquator verschiebt, bewegen sich die Winde und Ozeane unverändert in Richtung Osten, blasen mit Überschallgeschwindigkeit über die Erde und überschwemmen die Kontinente mit Wassermassen.

Und was ist der Auslöser? Wir fanden heraus, daß das „Kraftwerk der Natur“ ein Motor-Generator-System ist, das in vielen verschiedenen Magnetfeldern existiert; eine Grundstruktur des

Nordpolarepochen (Gebiete zeitweilig am Nordpol befindlich)	Beginn vor ... Jahren	Ende vor ... Jahren	Dauer in Jahren
Arktischer Ozean – Beginn	6.500	?	?
Sudanbecken	11.500	6.500	5.000
Hudson Bay	18.500	11.500	7.000
Kaspisches Meer	29.000	18.500	10.500
Wisconsin	35.000	29.000	6.000

Universums. Ein Stern gibt durch einen Sonnenfleck neutrale Materie ab, die explodiert, wenn sie Energie erhält; ein Planet wird sich auf seinem Energieniveau genauso verhalten.

Offenbar entweicht alle paar tausend Jahre neutrale Materie aus dem inneren Erdkern mit einem Radius von 140 km in den 850 km dicken geschmolzenen äußeren Kern, und es kommt zu einer regelrechten Atomexplosion im Inneren der Erde. Die Explosion in der energiereichen Schicht des äußeren Kerns unterbricht die elektrische und magnetische Struktur vollständig, sowohl im geschmolzenen äußeren Kern als auch in der äußeren 30 km dicken geschmolzenen Schicht. Nun können die Eiskappen die Hülle der Erde um das Innere herumziehen, wobei die flache geschmolzene Schicht für die Verschiebung den ganzen Weg schmirt. Bei den Eiszeiten handelt es sich nicht um vorrückendes und zurückweichendes Eis, sondern verschiedene Gebiete der Erde befinden sich zu unterschiedlichen Zeiten und für unterschiedliche Zeiträume in den Polarregionen. Wir finden rund um die Welt stille Zeugnisse davon:

Das Mammut von Beresowka, eingefroren im Schlamm, mit Butterblumen im Maul. Granitblöcke aus den Alpen, die an den östlichen Hängen des Juragebirges auf 1.300 m über dem Meeresspiegel liegen.

Legendenforscher Fraser fand mehr als 8.000 Legenden zum Thema „Überleben von Überschwemmungen“. Die Karte von Piri Reis zeigt den Nordpol im Sudan-Becken, die Eiskappen der Antarktis und Grönlands sind 6.500 Jahre alt. Es gibt Legenden über den Tag, an dem die Sonne in der falschen

Richtung unterging oder über den Tag, an dem die Sonne stillstand. Korrelation von Eiszeiten und schnellem Aussterben auf der ganzen Welt.

All dies und viele weitere Zeichen geben uns ein historisches Bild der Erdhülle im Laufe der letzten 35.000 Jahre. Alle Beweise zeigen uns, welche Gebiete sich am Nordpol befunden haben, wann sie an den Pol gewandert sind und wie lange sie dort lagen.

Die Geschichte: Rätsel, Neugier, Forschen, Enträtseln ...

Die Schöpfungsgeschichte von Adam und Eva ist erstaunlich: Sie hat in ihrer Essenz die Jahrtausende und viele Zivilisationen als einheitliche Erzählung überstanden. Um ihren Wahrheitsgehalt zu prüfen, muß man ihre Grundlagen suchen.

Man kann Genesis I als eine fast perfekte Beschreibung der Bedingungen auf unserem Planeten unmittelbar nach einem Pol sprung lesen. In Genesis II wird sogar erwähnt, daß ein Nebel oder eine Flut von der Erde aufgestiegen ist und das ganze Erdreich bewässerte. Wenn das so ist, dann wäre es die Sintflut vor der Sintflut Noahs, die Adam- und Eva-Geschichte hätte vor etwa 11.500 Jahren stattgefunden. In welcher Sprache wurde sie zuerst geschrieben? Prähistorische Sprachen könnten ein Schlüssel sein. Und alte Schriften, zum Beispiel die Naga-Glyphen.

Aber zunächst ist die Genesis zu untersuchen, für die als Autor Moses genannt wird. Er wuchs in einem königlichen Haushalt auf und hatte wahrscheinlich Zugang zu vielen religiösen Schriften und Lehren, die seit der Zerstörung der ägyptischen Archive in

Alexandria, Heliopolis und Sais verloren sind. Wenn Moses einen Teil des Alten Testaments geschrieben hat, dann muß er über Naga-Tafeln der Maya oder ägyptische Interpretationen davon verfügt haben, die dort seit Tausenden von Jahren weitergegeben wurden. Die ägyptische Priesterschaft hatte Kenntnis von einem Kataklysmus vor 11.500 Jahren. Sie erzählten Solon während seines zehnjährigen Aufenthalts in Ägypten (ca. 600 v. Chr.), daß es 9.000 Jahre vor jener Zeit einen Kataklysmus gab, der Atlantis unter dem Meer begrub.

700 Jahre nach Moses wurde der amtierende jüdische Hohepriester von persischen Eroberern getötet und das Volk Israel in die babylonische Gefangenschaft geführt, der Tempel mit allem Inventar und Aufzeichnungen verbrannt. Jüdische Religion, Geschichtsschreibung und Gesetz waren verloren, bis auf die Erinnerungen in den Köpfen der Priester.

Nach 128 Jahren der Gefangenschaft wurde der Hohepriester Esra vom persischen König beauftragt, die Geschichte und Religion von Israel wiederherzustellen. Esra diktierte fünf Schreibkundigen aus dem Gedächtnis. Es sind die Schriften dieser fünf Schreiber, welche wir heute als „Esras Werk“ kennen. Durch Esras Rekonstruktion der Genesis erfahren wir vielerlei:

Es ist offensichtlich, daß die Schöpfungsgeschichte und die Geschichte von Adam und Eva ursprünglich in den Glyphen von Naga geschrieben wurden, der vorherrschenden Sprache der östlichen Hemisphäre vor 11.500 Jahren. Diese Sprache ist nahezu identisch mit dem alten Maya und Vorläufer vieler Sprachen, darunter orientalischen und polynesischen Sprachen, Ägyptisch, Griechisch und Jakutisch.

Moses hatte wohl Zugang zu diesen Tafeln oder ägyptischen Versionen davon und konnte die alte Sprache lesen. Man las die Glyphen wortwörtlich, konnte aber ihre Symbolik nicht erschließen. So las er in die Geschichte von Adam und Eva die sozialen und religiösen Einstellungen seiner Zeit hinein.

Wir sehen die Verschmelzung von zwei Geschichten (P- und J-Version) zu einer einzigen, um die Geschichte von Genesis I, II und III zu bilden. Esra ahnte nicht, daß zwischen Genesis I und Noahs Flut 5.000 Jahre lagen. Aus 2 Hes 3,9 geht klar hervor, daß es sich bei Genesis I und der Sintflut Noahs um zwei Überschwemmungen handelte, denn während er von den beiden Ereignissen spricht, sagt er über Noahs Flut: „Und wiederum hast du im Laufe der Zeit die Flut über die Bewohner der Welt gebracht und sie vernichtet.“

Im asiatisch-pazifischen Raum gibt es neben überwältigenden wissenschaftlichen Beweisen unzählige Legenden, die seit der Überschwemmung vor 11.500 Jahren über eine Schöpfung ähnlich der in Genesis I und II berichten, die durch einen anschließenden Pol sprung der Erde und eine Überschwemmung zur Zeit Noahs vor 6.500 Jahren verloren ging.

Das eigentliche Wunder ist, daß die ganze Geschichte der „Schöpfung“ und von Adam und Eva so unverfälscht überliefert ist. Sie ist 11.500 Jahre alt und hat in diesen Jahren viele Debakel geteilt, die ihren Hütern widerfuhren.

Das Ereignis vor 11 500 Jahren ...

Suchen Sie auf einem Globus den Längengrad 90° W, Breitengrad 60° N. Dieser Punkt liegt in der Hudson Bay. Halten Sie den Globus nun so, daß 90° W und 60° N am Nordpol auf der Rotationsachse liegt. So sah die Welt vor 8.500 Jahren bis vor 2.500 Jahren aus!

Die nordpolare Eiskappe lag im Laurentian Basin in Kanada. Im Bereich des Atlantischen Ozeans gab es einen Kontinent, einen anderen im Pazifik. Die Westküste Südamerikas war nicht gebirgig – die prähistorische Stadt Tiahuanaco in Peru, die heute 4.000 m über dem Pazifik liegt, befand sich damals auf Meereshöhe. Sie war eine Hafenmetropole mit einem Kanalsystem für Seeschiffe, das vom Pazifik zu einem Binnenmeer führte. Die großen Seefahrer, Wissenschaftler und Entdecker der östlichen Hemisphäre waren die dunkeläugigen, dunkelhaarigen Mayas.

Vor etwa 12.500 Jahren, im Jahr 9.550 v. Chr., verschob die 100 Kilometer dicke Erdschale ihre Position ein weiteres Mal innerhalb von einem viertel bis halben Tag – 7.000 Jahre nach der vorherigen Verschiebung. Der Nordpol wanderte nach Süden, in das Sudan-Becken in Afrika. Die Kontinente im Pazifik und Atlantik verschwanden fast vollständig.

Die Beweise in Tiahuanaco zeigen, daß ihre große Zivilisation so plötzlich ausgelöscht wurde, daß die Menschen mitten in ihren normalen Tagesaktivitäten von einer katastrophalen Überschwemmung überrascht wurden. Tiahuanaco wurde unter dem Pazifik begraben, wo es 5.000 Jahre lang liegen blieb, um dann beim letzten Kataklysmus vor 6.500 Jahren auf seine heutige Höhe von 4.000 m gehoben zu werden.

Die Verschiebung, dauerte auch diesmal nur einen viertel oder halben Tag, während sich die Ozeane und die Atmosphäre der Erde durch ihren Drehimpuls im Laufe des größten Teils der Verschiebung in ihrer normalen Richtung weiterdrehten und die meisten Länder der Erde heftig überfluteten. Gleichzeitig entstanden unvorstellbare Wirbelstürme mit Windgeschwindigkeiten, schneller als der Schall.

Ganze Kontinente wurden von gewaltigen Erschütterungen und Erdbeben heimgesucht. Die geschmolzene Schicht unter dem 100 Kilometer dicken Erdmantel brach überall auf der Welt durch den Mantel und wurde zum „Erdfeuer“. Die Ozeane und Winde brauchten sechs Tage nach Beginn der Katastrophe, um ihren mörderischen Aufruhr auf der Erdoberfläche zu beenden, und am siebten Tag beruhigten sie sich, um für die nächsten 5.000 Jahre in stiller Selbstzufriedenheit zu verharren. Die Eiskappen schmolzen, die Tropen versanken im Nebel, die lockeren Bodenschichten auf den Felsen der Gebirge wurden weggewaschen und ließen tiefe Canyon-Furchen zurück, der Meeresspiegel stieg um 60 Meter an.

Genesis vor 4.500.000.000 Jahren, Re-Genesis vor 11.500 Jahren

Beides ist in der Bibel zu finden, im Buch Genesis I, II und III, ausgehend von

einer Rekonstruktion dessen, was die Naga-Glyphen wahrscheinlich waren:

Am Anfang (vor 4,5 Milliarden Jahren) wurde das Universum nach Gottes großem Plan erschaffen. Dazu gehörten unsere Sonne und unser Planet Erde. Während einer der vielen Katastrophen, die sich im Laufe der Erdgeschichte ereigneten (diese war vor 11.500 Jahren), wurden alle Länder der Erde von reißenden Wassern überflutet und von schrecklichen Winden verwüstet; und die Ozeane waren alle dunkel und in größter Unordnung. Der böse Wind donnerte über die aufgewühlten Wasser. Als die Stürme nachließen, kehrte das Sonnenlicht auf das Antlitz der Erde zurück und der Sturm verebbte. Dunkelheit und Sonnenlicht wurden erneuert, Abend und Morgen bildeten einen Tag. Der Himmel wurde wiederhergestellt, er stand nun wieder zwischen den Wolken und den Ozeanen. Gottes Plan war, daß die Länder nicht vollständig von den Ozeanen bedeckt werden. Die zerrissenen Ozeane flossen in Richtung der tieferen Becken und befreiten die höher gelegenen Länder von ihren Fluten. Das trockene Land wurde zu Erde und das Wasser zu Ozeanen. Die Erde brachte erneut Gras, Kräuter und Bäume hervor, mit Samen und Früchten.

Nach Gottes Plan gab es normalerweise Lichter am Himmel, die dazu dienten, Monate und Jahreszeiten, Tage und Jahre anzuzeigen und der Erde Licht zu spenden. Der große Nebel lichtete sich und die Wolken brachen auf, Sonne, Mond und Sterne kamen wieder zum Vorschein. Einige lebende Wesen und fliegende Vögel überlebten die katastrophale Überschwemmung: Große Wale, alles Getier des Meeres und allerlei geflügelte Vögel. Sie waren fruchtbar, pflanzten sich fort und füllten die Ozeane mit Meereslebewesen und die Luft mit Vögeln. Von jeder Kreatur, vom Vieh und vom Gewürm und von den Tieren der Erde, überlebten einige. Auch der Mensch überlebte und herrschte über die Vögel des Himmels und das Vieh und die ganze Erde und alles Gewürm, das auf Erden kriecht. Der Mensch war ebenfalls fruchtbar, vermehrte sich und erhielt alles samenbringende Kraut und jeden Baum mit Früchten zur Nahrung.



Der siebte Tag brachte Gottes gesegneten Frieden, da viele Lebewesen seiner Schöpfung überlebt hatten. Dies sind dieselben Wiederherstellungen des Himmels und der Erde, wie sie nach dem vorigen Ereignis stattfanden.

Es war in Gottes Land, wo der Mensch von Eden war, wo er lebte und arbeitete. Er stammte von der ursprünglichen Menschheit ab, die jenes Mutterland besiedelte. Gott warnte den Menschen, daß er gewiß sterben würde, wenn er dort bliebe. Der Mensch sollte nicht allein sein, sondern eine Gefährtin haben. Adams Gefährtin war gestorben, nachdem sie eine Tochter von Adam geboren hatte, die zur Frau heranwuchs. Und der Mann war ihr Vater und Mutter, und sie wohnte bei ihm. Das Klima dort war warm und erforderte wenig oder keine Kleidung.

Zu Beginn dieser Geschichte befanden sich die Ozeane in ihrem normalen Zustand der Ruhe; und es war der Frau dieser Geschichte bekannt, daß sie von keinem der Völker der Länder abstammte, die vom Mutterkontinent kamen. Die Frau sollte lernen, daß die Menschen der Nachfolgeländer weiterleben, aber die Menschen des Mutterlandes, von denen sie abstammte, alle sterben würden. Und sie wußte, daß sie trotz der drohenden Überschwemmung nicht des Todes war, denn seit dem Tag, an dem sie geboren wurde, war sie dazu bestimmt, alles zu wissen, das Gute und das Böse zu erkennen.

Diese Frau aus dem Mutterland war weise und gut, sie wußte, daß sie und ihr Vater von der ursprünglichen Menschheit des Mutterlandes abstammten. Sie waren beide weise und hatten ein gutes Leben geführt; und es war die Zeit des Jahres, in der man etwas Kleidung brauchte, um sich zu wärmen. In der Kühle jener Tage, als sie sich fragten, in welches der Länder der Nachkommenschaft sie gehen sollten, und sie Gottes Gegenwart stark wahrnahmen, fühlte Adam den Ruf Gottes. Er sagte: „Ich habe Gottes Warnung seit dem Sommer gehört und habe mich gefürchtet, denn ich wußte nicht, wo ich Zuflucht finde. Die Frau, die meine Tochter ist und von meinen Vorfahren abstammt, hat mir diese Erkenntnis gegeben. Er fragte sie: Welche Gabe der Erkenntnis hat dir Gott au-

ßerdem gegeben? Das Weib sprach: Ich bin von deinen Vorfahren und erbe ihre Weisheit; und die kommenden Überschwemmungen der Meere sind mir kundgetan worden, daß die Meere das Land überschwemmen und alles Vieh und alle Tiere des Feldes ertränken und allen Staub begraben. So hat Gott mir den Sieg über die Meere gegeben, so daß der Same der zukünftigen Generationen in dir und mir ist, denn die Meere werden alle anderen Menschen ertränken. Obwohl die Überschwemmung ihren Kummer vervielfachen würde, würde sie dennoch Kinder gebären, weil sie ihren Mann liebt und er sie.

Für Adam war es Gottes Wille, daß er die Worte seiner Tochter und Gottes Warnung beherzigte. Sie sollten das Mutterland verlassen, obwohl sie von dort stammten, denn es war zur Zerstörung bestimmt. Wenn sie blieben, würden sie es sicher bereuen. Dort, wohin Adam gehen sollte, war das Land schwer zu bewirtschaften, mit Dornen und Disteln in Hülle und Fülle; und dennoch sollte das Kraut des Feldes ihre Nahrung sein. Durch seine eigene Mühe und seinen Schweiß hatte er nach der Überschwemmung den Kampf ums Überleben zu bestehen, bis zum Ende seiner Tage, wenn er zur Mutter Erde zurückkehren würde. Es war die Erde, von der der Mensch kam, und zur Erde wird er zurückkehren.

Nach der Überschwemmung machte Adam das Weib zu seiner Frau und nannte sie Eva, denn sie sollte die Mutter aller Lebenden aus dem Mutterland sein. Als sie sich danach in einem kälteren Klima befanden, war es Gottes Plan für ihr Überleben, daß sie Mäntel aus Fellen machten und sich damit bekleideten. Adam nahm die Erkenntnis von Gut und Böse aus dem Mutterland mit, als er auszog und ging, um zu leben. Er verließ also nach Gottes Willen den Garten Eden.

So ging der Mensch fort, und der Garten Eden wurde von einer Erdbeben- und Feuerkatastrophe heimgesucht, und das Mutterland verlor seine Grundfesten und versank in den Meeren.

Fazit: Indien, Griechenland, Ägypten ...

„Ich habe gesehen, wie die Welt entstand und verschwand, entstand und

wieder verschwand, wie der Panzer einer Schildkröte, der aus dem endlichen Ozean auftaucht und wieder versinkt. Ich war bei der Morgendämmerung und der Abenddämmerung der Zyklen anwesend, ohne sie zählen zu können, noch konnte ich alle Indras zählen, sogar die Vishnus und Brahmas, die ohne Ende aufeinander folgen.“ (Brahmavaivarta Purana, Krishnajanma Khanda)

„Oh Solon, Solon, ihr Hellenen seid nur Kinder.“

Es gibt bei euch keine alte Lehre, die durch uralte Traditionen überliefert ist, und auch keine Wissenschaft, die in die Jahre gekommen ist, denn es hat viele Zerstörungen der Menschheit gegeben und wird sie wieder geben, durch Erdfeuer und Überschwemmungen hervorgerufen. Was auch immer in eurem Land oder in unserem Land oder in irgendeinem anderen Land, von dem wir Kenntnis haben, geschehen ist, jede Handlung, die edel und großartig oder in irgendeiner anderen Weise bemerkenswert ist, all das ist vor langer Zeit in unseren Tempelaufzeichnungen festgehalten worden, während eure und andere Nationen keine unvergänglichen Aufzeichnungen geführt haben. Und dann, nach einer gewissen Zeit, kommt die übliche Überschwemmung wie eine Pestilenz und läßt nur diejenigen von euch übrig, die keine Buchstaben und keine Bildung haben. Und so müßt ihr als Kinder wieder von vorne anfangen und wißt nichts von dem, was in den alten Zeiten bei uns und bei euch selbst geschehen ist. „Ihr wißt nichts über die Menschen der Vergangenheit, weil die Überlebenden dieses Untergangs viele Generationen lang keine Aufzeichnungen gemacht haben.“ (Plato: Timaios, gesprochen von einem ägyptischen Priester)

**„Darum fürchten wir uns nicht, wenn die Erde sich bewegt und die Berge ins Meer gestürzt werden, wenn das Wasser tobt und wütet, wenn die Berge vor Wogen beben.“ (Psalm 46)**

---

BEARBEITET: Petra Bergermann

**Kontakt:**  
petra.bergermann@doso.de

# Zeig dich und werde sichtbar!

Kein Zweifel, das digitale Zeitalter hat uns verändert. Es ist noch gar nicht so lange her, daß die Tageszeitung im Briefkasten genauso selbstverständlich war wie das pünktliche Einfinden vor dem Fernseher zur Hauptnachrichtensendung am Abend.

Informationen in die Welt zu geben war auf gedruckte Bilder und Text und auf deren händische Verteilung begrenzt. Zwar gab es dann auch schon die ersten digitalen Videokameras. Aber Verteilung in die Welt? Fehlanzeige.

Heute? Schon mit dem morgendlichen Gang zur Toilette hat man eine erste Übersicht der letzten sechs bis acht Stunden auf der Welt – wenn man das will. Ein Klick reicht, und das Frühstücksei wird zur öffentlichen Begutachtung über Facebook & Co in die Welt geschickt.

Die Welt ist zur Medienwelt geworden. Das kann man gut finden oder nicht. Fakt ist, nie war es besser möglich, Menschen auf der ganzen Welt zu erreichen, sich mit ihnen zu vernetzen und sie für die eigenen Themen zu interessieren.

Wer sich in den letzten Jahren abseits des Fernsehens und der sonstigen großen Medien informiert hat, ist doch im Internet auf sie getroffen, die Gesichter zu Gesundheit, Ernährung, Natur, Energie und alternativer Politikbetrachtung. Wir haben viel von ihnen gelernt und sie als Pioniere der Epoche des Erwachens in unser Herz geschlossen.

Nun, nachdem sich durch diese Pionierarbeit die Menschen selbst befähigen konnten und ihr erworbenes Wissen in die Tat umsetzten, stellte sich die Frage, was kann man selbst tun, damit das eigene Wissen und das eigene Wirken ebenfalls in der Welt sichtbar werden. Denn es ist mittlerweile in fast



jedem Haushalt alles da, was dafür gebraucht wird: ein Smartphone oder sogar eine Kamera und der Zugang zum Internet.

So ziemlich jeder, der schon mal seine Stimme als Aufnahme gehört hat, war wahrscheinlich unangenehm berührt. Ein Foto vom eigenen Konterfei – naja. Aber wie sieht es denn mit einem Video aus? Ein eigenes, von und mit sich selbst. Und das zu Themen, mit denen man am liebsten die ganze Welt erreichen will?

Da in unseren letzten Jahren des Wirkens uns die Menschen immer wieder fragten, wie sie ihre Isolation durchbrechen und sich vernetzen könnten,

hier ein Gedanke: Wie viele Enthusiasten zu den eigenen Themen abseits von Fußball oder Klatsch und Tratsch gibt es im eigenen unmittelbaren Lebensumfeld?

Ein Blick auf die großen Videoportale zeigt: In so gut wie jedem Themenfeld, daß man sich vorstellen kann, gibt es Kanäle, Videos, Interaktionen in den Kommentaren. Und das in der Regel in einem wesentlich größeren Umfang als in der eigenen physischen Lebenswelt. Von gerade eröffneten Kanälen oder wirklich schlechten Inhalten mal abgesehen. Es ist also eine echte Möglichkeit, früher oder später mit sogar hunderttausenden Menschen in Kontakt zu treten.

Der erste Schritt dazu ist eine Entscheidung: Werde sichtbar! Durch Deine Medien.

Was braucht es denn nun für einen Start in die Medienwelt, der auch vorzeigbar ist? Für die Antwort auf diese Frage wechseln wir in die Position des Zuschauers, und zwar des Zuschauers, der als themenrelevant in Frage kommt. Jemand, der nach den besten Orten für Ruhe und Entspannung sucht, wird wohl kaum einen Videokanal über die angesagtesten Diskotheken der Großstädte besuchen.

Es ist wie die Eröffnung eines Geschäftes. Zielgruppe, Planung, Umsetzung, Weiterentwicklung, all das begleitet auch den erfolgreichen Medienmacher.

Ein radsportbegeisterter Fahrradladeninhaber wird ja auch nicht einfach nur demjenigen ein Fahrrad verkaufen, der zufällig eins braucht. Er wird sein Umfeld zum Thema Radfahren förmlich infizieren wollen. Gemeinsame Radtouren am Wochenende, Kinderkurse, Reparaturtips – all das läßt eine regionale Radgemeinschaft entstehen. Wer diese Sichtweise auf seine medialen Inhalte transferiert, wird damit sehr wahrscheinlich ein nachhaltig dankbares Publikum aufbauen. Denn

die Menschen, die ihre Zeit gern sinnvoll verbringen, erwarten von ihrem Medienkonsum einen Nutzen für ihr Leben.

Damit verlassen wir den Bereich der Vorüberlegungen, mit denen man Bücherregale füllen könnte. Es ging in diesem ersten Abschnitt nur um einen Gedanken. Wer sichtbar werden will und dabei gut sein möchte, braucht ein Konzept.

Im praktischen Teil begegnet uns, seitdem wir selbst Videos drehen, im Wesentlichen eine Frage: Welche Kamera verwendet ihr? Antwort: Das ist weit weniger wichtig, als man allgemein vermutet.

Licht, Ton, Bildgestaltung und eine sinnvolle inhaltliche Struktur entscheiden über die Qualität eines Videos. Die Komposition aus diesen Teilaspekten ergibt das Gesamtwerk. Es gibt Medienmacher, die mehrere zehntausend Menschen mit tollen Videos nur durch ihr Smartphone begeistern.

Andere wiederum bauen sich mit viel Aufwand und finanziellem Engagement ein Studio in die Wohnung. Die Entscheidung für den eigenen Weg liegt sicher irgendwo dazwischen. Je weniger, um so übersichtlicher.

Das gilt sowohl für den Inhalt als auch für das ganze Thema der Technik. Dazu kommt, daß für die einfache Nachbearbeitung von Bild und Ton heute ein einigermaßen aktueller Computer ausreicht.

Um die Welt für die eigenen Ideen zu begeistern, braucht es also ein Konzept und ein wenig Basiswissen aus dem Medienhandwerk. Der Rest entsteht im Prozeß. Ist der Wissenshunger größer oder die Medienkarriere ambitionierter, gibt es Menschen wie uns, die helfen können. Beim Einstieg oder auch deutlich darüber hinaus.

Für alle, die gesehen werden wollen, die ihr Netzwerk erweitern wollen oder sich in diesen Zeiten verändern, steht in diesem Medienzeitalter quasi die ganze Welt vor der virtuellen Haustür. Es braucht nur eine Entscheidung: Werde sichtbar!

---

Mit einem Lächeln  
Sam & Daniel

Kontakt:  
Telegram:  
mittelerdetv, weltdererschaffer

E-Mail:  
redaktion@mittelerde.tv





# Kinderleichtes Bewußtsein: Sind Kinder vollkommen? **Fragen über Fragen!**

Ermutigende Worte, um Kinder würdig auf ihrer Reise zu begleiten, in der sie uns lehren, daß Zeit eine Trennung ist, die Erwachsene akzeptiert haben, Kinder jedoch, mit Recht, täglich neu in Frage stellen. Sie antworten mit ihrem ganzen Körper, sie antworten, selbst wenn sie still sind.

Vielleicht rollen ihre Augen, strahlen vor Glück oder sind geschlossen vor Aufregung. Was machen die Hände, die Füße, der ganze Werkzeugkörper, wenn Kindern das richtige Wort noch nicht bekannt ist, es ihnen nicht einfällt oder sie blockiert sind es auszusprechen. Kinder sind in losgelösten Momenten voll bewußt und verweilen gern in der ganzheitlichen Wahrnehmung. Sie finden für alles eine schnelle Lösung, fantasieren alles herbei. Sie erschaffen kinderleicht und haben bestärkende, imaginäre Freunde dabei. Kinder können „wichtig“ und „dringend“ noch unterscheiden.

Kinder vergessen die Zeit.

Hören wir hin, wenn Kinder uns kinderleicht und weise antworten?

Suchen wir bewertend in ihnen, wie wir erzogen wurden? Haben wir unser Augenmerk auf ihre Fehler oder schenken wir ihnen unseren Raum? Treten wir zurück, und machen Platz für Wahrnehmungen aus der Ganzheit, in ihrer kindlichen Form, sich auszudrücken? Um uns wieder an kinderleichtes Bewußtsein zu erinnern, darf das



Drama verschwinden, das Raster der Bewertungen, das aus uns Sieger, Mittelmaß und Verlierer geformt hat, alle Maßeinheiten in unseren Köpfen, die Kinder in Wort und Schrift von ihrer Individualität und Perfektion trennen. Daß die systemische Art, unsere Kinder schulisch zu belehren, ein ausgedientes Experiment ist, wissen wir. Tragen wir alte Bildungsprogrammierungen wie Sperrmüll durch die Schultür nach draußen; neue Konzepte und Pioniere sind da. Sie dürfen wachsen, gedeihen und blühen. Bildung und Betreuung außerhalb der Familie muß für Kinder ein vollverpflegter Bonus sein und nahrhaftes Feld für Körper, Geist und Seele. Unsere Kinder sind Botschafter des Einssein, sie sind beständig an alle von Menschen erlernten Sprachen, ihre Erfindungen und Geistes-

errungenschaften gekoppelt, sie müssen sich mühsam in unseren begrenzten Rahmen von Kommunikation hinein drosseln, sich anpassen, um sich verständlich zu machen.

Sie könnten ohne Worte alles beschreiben und erklären. In Wahrheit sind wir blind und taub und können sie nicht mehr sehen und haben verlernt, mit dem Herzen zu hören.

Keine Mutter-Kind-Bindung kann mit einer anderen verglichen werden, jedoch kennen viele Mütter eine telepathische Gefühlsübermittlung aus Schwangerschaft oder Stillzeit.

Denn in der tragenden Zeit herrscht zwischen zwei oder mehr Seelen eine Einheit, deren Fähigkeiten und Be-

wußtseinsebenen sich zusammen führen, um sich dann erweitert ab der Geburt wieder Schritt für Schritt zu trennen. Im Vertrauen, daß Mütter an ihre vollkommene Urkraft erinnert sind, die jetzt als vorinstallierter Instinkt von der Seelenblaupause des Kindes im Auftrag des Lebens aktiviert ist.

Das Kind vertraut darauf, daß es aus der großen Fülle der Muttersprachen, von Bildsprache, Klangsprache, Körpersprache bis hin zur Lichtsprache unterstützt, den einen Kommunikationsweg findet, den erst Mama und danach alle anderen Wesen als Austausch akzeptieren.

Sprechen lernen ist für jedes Kind der Druck, den ein Diamant erfahren mußte um zu sein, was er ist. Druck, der bei den ersten Silben mit viel Lächeln übertragen wird; nachdrücklich wiederholen wir Worte, die wir hören wollen.

Wenn wir sie dann hören, freuen wir uns wie ein Herrchen in der Hundeschule. Das „Leckerchen“ ist Mamas Lächeln, Mamas Liebe.

Mamas Liebe und ihre Freude mit lieben Worten ver-

dienen. Mamas herzhaftes Lachen erobern mit Quatsch und Albernheit.

Vielen Müttern gleiten nach der Geburt – die im schönsten Sinne eine Trennung ist – die telepathischen Verbindungsmomente wieder davon, je mehr sie sich auf das Erlernen der Muttersprache fokussieren. Kinder konnten immer alles ausdrücken, was sie bewegt. Aber wir reduzieren sie leider noch viel zu oft auf das, was sie mit ihrem beschränkten Wortschatz beitragen können.

Nicht die Kinder sind beschränkt, ihnen steht aus ihrem Voll Angebunden Sein geistig jede Sprache zur Verfügung, jeder Dialekt, von der brummigsten Ursilbe bis zum Operngesang ist jede Information, die jemals erschienen ist, für Kinder spürbar. Wir sind die Empfänger der Botschaft und haben uns selbst auf ein kleines Feld der eigenen Muttersprache begrenzt. Darüber hinaus nehmen wir auch wahr, das Vertrauen fehlt uns dann aber sehr oft.

Kinder suchen nach Worten, die ihr Gefühl beschreiben und von uns erkannt werden. Und dafür wünschen sie sich immer wieder die lächelnde oder lachende Bewertung. Sie wollen für ihre Worte geliebt werden. Wie ein Welpen in der Hundeschule. Der Hund möchte so viel mehr und wird begrenzt auf ein paar Kommandos, die der Empfänger am anderen Ende der Leine erkennt und mit Liebe und Beachtung belohnt. Wie viele Kommandos kennst du?

Wie viele Worte, Dialekte, Sprachen hast du in deiner Lebenswirklichkeit etabliert, und kannst du dich daran erinnern, daß du als Kind Dinge bewundern konntest und erst

ab diesem Moment ein Begriff, ein Name oder ein Wort dafür existiert hat?

Davor war es ein Staunen, ein hinweisender Finger, ein „DA!“ oder ein „guck mal!“ Um kindlich zu überprüfen, ob noch ein Anwesender das Flugzeug, den Frosch, den Blitz und alle anderen wundergläublichen Erscheinungen wahr nimmt.

Schnell spenden wir Kindern in diesem Moment ein Wort und üben fleißig. Neues, das alle erkennen, wenn es mit diesem reduzierten Begriff benannt ist.

Das Staunen und Bewundern war der Schlüssel zum kinderleichten Bewußtsein, die Erinnerungen für Unbewußte.

Kinder wollen erkannt werden.

Also benutzen sie unsere Worte, um ihre Wunder und Erfahrungen auszudrücken. Obwohl ihnen ganz andere Begriffe innewohnen.

Kinder kommen voll bewußt auf die Welt und sprechen in Gedanken alle Sprachen. In ihren losgelösten und träumerischen Momenten, wenn sie über ihre inneren Erfahrungen sprechen möchten und dabei auch verstanden werden wollen, vielleicht sogar eine Kuscheleinheit ersehnen, müssen sie sehr trickreich in unseren erwachsenen Wortschatz eintauchen. Sie müssen unserem Bewertungsmaßstab der Betonung standhalten und – das Schwierigste: Sie müssen den perfekten Moment unserer Aufmerksamkeit erwischen!

Wir drücken eine formlose Kinderseele in eine diamantische Transformation mit dem

belohnenden und bestrafenden Umgang unserer Muttersprache, weil wir so eingeschränkt sind. Weil wir im Laufe unseres Lebens vergessen haben, was wir konnten, in der Zeit ohne Worte. Kaum erwartend, daß Kinder möglichst schnell unser Mini-Vokabular inhalieren, um damit verstanden zu werden.

Akzeptiert, versorgt, sozial integriert. Es auf die Welt der begrenzten Wahrnehmungen vorbereitet wird, damit ein Kind in der Erwachsenenwelt funktioniert.

Den meisten Kindern gelingt eine mit „Gut“ bewertete Anpassung, alle anderen bekommen Integrationshilfe, Therapien, Frühförderung und Wiederholungen hin, bis dann alles restlos angepaßt ist. Bis alle die gleiche Erwachsenensprache sprechen.

Wir bringen Kinder in die Abhängigkeit Worte zu benutzen, um ihr Maß an Betrachtung einzufordern, das ihnen im Moment davor gefehlt hat, um ihr Bedürfnis zu stillen. Durch das Erlernen der Muttersprache und weiteren Sprachen trennt das Kind sich nicht von der natürlichen Fähigkeit der Telepathie und seiner Normal Sinne. Wir begreifen sie gern als Träumer, Hochsensible oder Kinder mit Übersinnlichkeit. Es bleibt ein voll bewußter Sender, nur der Empfänger hat seine Sinne eingeschränkt und legt Vertrauen in das gesprochene Wort und seine Betonung.

Daraus ergeben sich in jeder SchulAusbildung erdrückende Konsequenzen für jedes Kind.

Denn ab Schuleintritt wird nicht nur jedes gesprochene Wort bewertet. Ab jetzt werden auch die Worte bewertet, die

Kinder im perfekten Moment der Bewertung, in einem Test oder einer HausaufGABE nicht gefunden haben.

Und noch grausamer: Die Bewertung für ein gefundenes Wort zur gestellten Aufgabe oder Frage, das nur falsch geschrieben wurde. Wir vernichten den einzigen Ausgang, ein Ventil, das „Portal Sprache“, um Gefühlsreichtum sichtbar zu machen, in dem wir den mutigen Ausdruck bewerten, den Kinder uns schenken.

Warum halte ich heute diese Gedanken fest?

Weil ich die Freude, mich auszudrücken, schon in der Schule verloren habe. Weil ich mich erinnern darf, um Teil der Veränderung zu sein. Ich habe mich als Siebenjährige so sehr darauf gefreut, endlich lesen, schreiben und rechnen zu lernen.

Mehr Möglichkeiten, erkannt um verstanden zu werden, und ganz viel Freude in meiner Familie verbreitet, weil ich Neues lerne. Schnell habe ich Briefe und Geschichten geschrieben.

Schnell haben sich kleine Fehler eingeschlichen. Und schnell gab's Zensuren. Ein Aufsatz oder ein Diktat, zwischen Sport und Mathematik, im fliegenden Wechsel ohne REINdenken oder NACHdenken, natürlich alles ohne Druck aus der Erwachsenen-sicht.

Das Thema fremdbestimmt; Zeit, die viel zu schnell ver-rinnt: Die Anzahl der Wörter: vorbestimmt. Regeln für Einleitung und Beginn ...

Und das nennen wir dann „frei interpretieren“ und können die Form, den Ausdruck,

die Grammatik und die Rechtschreibung nach der aktuellen Konvention zensieren. Das nenne ich Indoktrinieren.

Eine Unterrichtsstunde in der Muttersprache, mißbraucht um ein Kind in eine Form zu pressen, die es fast unmöglich macht, einmal der wirkliche Schriftsteller zu sein, der er oder sie ist.

In meinem Fall war die Formnote nie eine Eins. Für Ausdruck gab es manchmal ein Lob. Die richtig geschriebenen Wörter waren immer in der Überzahl, doch nie genug für gute Noten.

Rote Striche am Rand war mein Normal. Frustrierend, ich möchte es erklären.

Als Kind konnte ich impulsartig sehr leicht in eine Gedankenwelt abtauchen, daran hatte ich wirklich Freude. Die neue Fähigkeit, das alles aufzuschreiben fand ich super, aber mit dem Zeitdruck der Schulklingel im Nacken ist es wie das Krokodil für Käpt'n Hook, TOTaler Streß.

Voller Adrenalin, verschwitzt vom Sportunterricht und froh, schnell genug gelaufen zu sein, um pünktlich im richtigen Raum zu sitzen, lausche ich aufmerksam der Aufgabenstellung ... Was ich eben so höre, neben meinen schwatzenden Mitschülern.

Ich gebe mir Mühe, mag das Thema und fange an zu schreiben. Lasse mich ein.

Ich schreibe alles, was ich denke, was mir einfällt, bin immer mehr in dieser Fantasiereise, meine Finger kommen nicht hinterher, Tinte leer. Ich schreib so schnell ich kann.

Ihr müßt wissen, als Kind war ich Regisseurin in meinem Fantasieland.

Dort hat jeder Akteur meiner Geschichten eine andere Stimme, jeder hat eine lebhaftere Erscheinung. Fast wie ein Kinobesuch, nur ohne Begleitung. Wißt ihr, manche Charaktere sprechen einen Dialekt und andere verschlucken Silben. In Gedanken sprechen sie, und meine Finger müssen gehörtes simultan in Eile schreiben.

Tick-Tack, das Uhrenkrokodil, die Zeit will drängeln. Wenn Kinder Geschichten channeln.

Ich habe beim Schreiben immer mein Bestes gegeben und vor meinem geistigen Auge den Moment der Geschichte geliebt.

Für meine kindliche Hingabe brachte ich, mit der Korrektur, schlechte Noten für Rechtschreibung nachhause. Dankbarkeit, für den Eintritt in meine Gedankenwelt fehlte, Tore zur Kinderwelt wurden verschlossen, weil Urteil quälte.

Hatte ich Zeit, von der einen Welt der Fantasie in die Welt der Erwachsenen zurückzutauschen?

Kurz mal durchatmen und mit ihrem Regelwerk der Bewertung drüber zu schauen.

Hatte ich nach der Grundschule noch Selbstvertrauen?

Kinder, die aus der Quelle sprudeln, die bewußt erschaffen, haben einen Freigeist. Eine Intelligenz, sie vermischt, vernetzt alle Sprachen, es verwischen alle Zahlen. Es verschwinden manchmal Buchstaben. Es tauchen Zeichen auf und manchmal kommen

sie im Test vor lauter Druck nicht drauf. Weil Bewußtsein kinderleicht ist und nur die Bewertung die Trennung durch Zeit ist.

Kinderleichtes Bewußtsein, ist mal still und will ohne Worte sein.

Und etwas betrachten, als würde es zum ersten Mal erscheinen.

Ist mal so tun, als wärst du zweijährig.

Stell dir vor, du gehst mit deinem Lieblingsmenschen spazieren und entdeckst zum ersten Mal einen Regenbogen.

Er ist so schön, und kam ganz leise ohne Geräusche, die ihn beschreiben.

Ein Regenbogen, du kannst auf ihn mit dem Finger zeigen, du kennst kein Wort dafür.

„Da da, Mama da!“ – Du denkst: „Bitte sieh hin. Ich hab ein Wunder erfahren.“

Mama folgt deinen staunenden Blicken und freut sich, wie aufmerksam du bist.

Du weißt nicht, was du siehst, und hast es als Erster entdeckt.

Kinderleichtes Bewußtsein geweckt.

Schau dir alles an.

Welcher Geschmack, welche Farbe, welches Gefühl?

Horch mal still und ohne Worte, welches Gespür noch in dir steckt.

Ob sich liebe Worte bei dir lohnen, vielleicht hast auch du deine Gaben versteckt und bist vor Bewertungen geflohen.

Vielleicht hast auch du schlechte Noten für deine Eigenart bekommen.

Kinder sind vollkommen und in überfließender Fantasie, Kinder sind Botschafter für Telepathie.

Kinder sind Bewußtsein und mit all ihren Sprachen reiner Frieden.

Kinder sind wissend und Erwachsene brauchen Strategien, um als Rechthaber aus ihren Begegnung zu gehen, wir reformieren alles, um Kinder passend zu biegen.

Kinder brauchen unsere Schaffenskraft, sie erinnern uns an unsere Instinkte. Doch sie brauchen keine Schulkonzepte. Sie bringen ihre Art zu lernen und zu erfahren selbst mit. Sie brauchen Räume, die offen und beleuchtet sind, Orte für Gelingen. Mit herzlichen Begleitern ohne Bewertungen.

Sie haben Bildung verdient, Kinder sind hier, um Horizonte zu erweitern. Sie dürfen nicht länger an Schulnoten scheitern.

WIR sind hier, um gemeinsam unser aller Welt mit kinderleichtem Bewußtsein zu bereichern.

Wenn das Wort Regenbogen nicht gegeben wär, wie würdest du ausdrücken, was du am Himmel gesehen hast?

Kinder brauchen Schutz und väterliche Obacht auf die Worte, die sie benutzen, um ihre Realität zu erschaffen.

Kinder brauchen mütterliche Gnade, die jeden Fehler und Makel wie ein Kunstwerk liebt und achtet.

Kinder brauchen unseren Raum, unsere Energie und



unser Bewußtsein, um ihren Raum, ihre Energie und ihr Bewußtsein zu entdecken und sich darin zu entfalten. Wir dürfen lernen, sie schmunzelnd in ihrer vollen Präsenz wahr zu nehmen und ihnen öfter ohne Worte so nah zu sein, wie sie es wünschen.

Kinder lehren, erinnern und aktivieren durch ihr offenes Herzportal, in Wirksamkeit ihrer Seelen Blaupause, auf die wir uns einlassen dürfen.

Die natürlich liebende Hingabe von Kindern an ihre Welt.

Kinder sind das Geschenk.

Ich bin Ricarda, und dankbar für deine Lesezeit. Ich wollte zum Ausdruck bringen,

das unser Bewertungsfeld Rechtschreibung nach meinem Gespür eine Komfortzone ist, die absichtlich trennen soll. Herzzentrierte Menschen ganzer Wahrnehmung machen Fehler in den Rastern der Verstandesbasierten Menschen. Sie können sich nicht erkennen. Der Verstand ist ein Computer und sortiert nach dem eigenen Normprogramm Sympathien aus, wenn wir uns in unserer gesprochen und geschriebenen Sprache nicht erkennen.

Der Verstand gut beschulter Menschen sieht selten den Schatz im Eintauchen kindlicher Botschaften, öfter den Fehler um die Mitteilung abzulehnen. Diese Programme sorgen dafür das Herzbotschaften

besser nicht im Herzen ankommen. Der Verstand sortiert aus. Bewertung und Urteile sind Wunderverhinderer, sie machen Eliten möglich.

Kindermund gibt Wahrheit kund in Silben, Runen, Gebärden oder Worten gesungen, mit brummen oder muxmäuschen still, ALLES WAS AUS IHNEN STRÖMT, BRAUCHT WOHLWOLLENDE ORTE, ENT-FALTUNGSRAUM.

Mich selbst hat jedes Schulfach gebrochen, Friedensenergie ist in diesen Erfahrungsraum geflossen.

Ich traue mir wieder GROßES zu, ICH NEHME WAHR, ich bin auch DU.

Wir können gemeinsam die kindliche Lebenswirklichkeit verwandeln.

Mit achtsamen Worten und Schaffenskraft, Wissensquellen für Kinder gestalten.

Danke!

---

AUTORIN: Ricarda

Wie vollkommen sind Kinder?

Ricarda Telegram  
[t.me/wundergläublich](https://t.me/wundergläublich)

Ricarda YouTube  
[youtube.com/  
@wundergläublich](https://youtube.com/@wundergläublich)



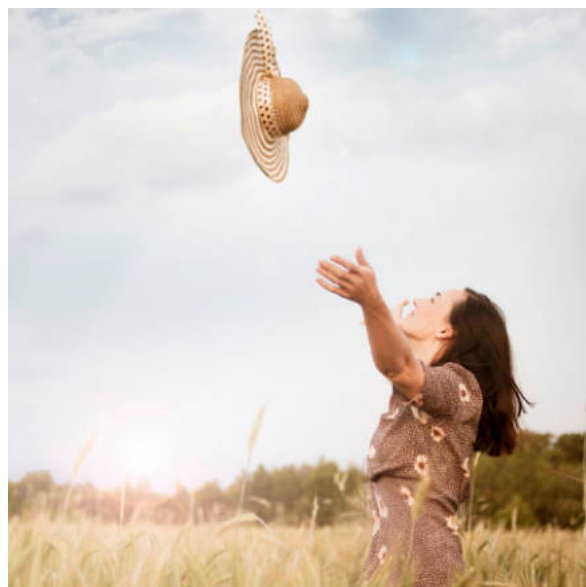
# Revolution der Freiheit

Video Liberty sprengt die Ketten der Zensur und bringt alternative Medien in die Wohnzimmer

In einer Welt, in der Mainstream-Medien und soziale Plattformen wie YouTube immer mehr Macht über Information und Meinungsbildung erlangen, wächst das Bedürfnis nach alternativen Informationsquellen und spirituellen Inhalten. Video Liberty, von Free Media Networks Ltd. ist ein Videoportal, das genau diesen Raum bieten möchte, indem es alternative Inhalte, Vernetzung und Zusammenarbeit fördert.

Die Herausforderungen der modernen Medienlandschaft

Die Plattform Video Liberty ist Teil eines vielfältigen Medienprojekts von Free Media Networks, das sich in der Entstehungsphase befindet und in Zukunft durch Erweiterungen für Webinare und Live-Events ergänzt werden soll.



Video Liberty wurde von deren Machern entwickelt, damit die „Creators“ einen sicherer Ort haben, um ihre Ideen und Themen ohne Zensur zu präsentieren und zur Meinungsvielfalt beizutragen.

Die Offenheit der Plattform ermöglicht auch die Diskussion kontroverser Themen sowie den Austausch unterschiedlicher Sichtweisen. Um den Kanalbetreibern eine bessere Erfahrung zu bieten, arbeitet das Team von Free Media Networks an der Realisierung neuer Funktionen wie Monetarisierung, Livestreaming und einen Mitgliederbereich.

Die Visionen von Free Media Networks

Neben dem Videoportal plant Free Media Networks, sein Medien- und Streamingangebot durch ein neuartiges Presseportal, der Möglichkeit zum Betrieb von Online-Radiosendern, eine Webinarsoftware und ein Ticketsystem zu erweitern, um eine noch größere Bandbreite an Inhalten zu ermöglichen. Diese Erweiterungen

rungen sollen den Bedürfnissen der wachsenden Community gerecht werden und ihnen noch mehr Möglichkeiten für Austausch und Zusammenarbeit bieten.

Video Liberty ist ein wichtiger Schritt in Richtung Meinungsfreiheit und Diversität im Bereich der alternativen und freien Medien. Die Plattform hat das Potential, die Medienlandschaft nachhaltig zu verändern und die Gesellschaft insgesamt positiv zu beeinflussen. Sie fördert die Verbreitung von Wissen und Informationen, trägt zur Bildung bei und unterstützt persönliche Entwicklung, Kunst, Kultur und Gesundheit.

Mit den geplanten Erweiterungen und neuen Funktionen wird das Medienprojekt rund um Video Liberty in den kommenden Jahren weiter wachsen und seinen Einfluß ausdehnen. Fachleute aus der Branche sehen die Zukunft dieses Medienprojektes vielversprechend. Nach deren Meinung wird es eine wichtige Rolle dabei spielen, Menschen aus der ganzen Welt miteinander zu verbinden und einen Raum für freie Meinungsäußerung, Wachstum und Kreativität zu schaffen.

Wer seine Lieblings-Kanäle noch nicht auf Video Liberty findet, spricht am besten deren Inhaber auf die neue Plattform an. Mit wenigen Klicks lassen sich von allen bekannten Plattformen die Videos übernehmen und müssen nicht noch einmal neu auf Video Liberty hochgeladen. So bietet sich dem Kanalbetreiber auch eine interessante Backup Möglichkeit, um sein Video vor der Zensur auf anderen Videoportalen zu bewahren.

Die Weiterentwicklung von Video Liberty hängt auch von der aktiven Beteiligung der Nutzer ab. Das Feedback und die Vorschläge der Community sind für das Team von Free Media Networks von entscheidender Bedeutung, um die Plattform kontinuierlich zu verbessern und auf die Bedürfnisse der Nutzer zuzuschneiden. Nutzer werden daher ermutigt, ihre Meinung zu äußern und Vorschläge für neue Funktionen oder Verbesserungen einzureichen.

Video Liberty hat somit das Potential, ein wichtiger Akteur in der alternativen und freien Medienlandschaft zu werden und die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren und Informationen teilen, nachhaltig zu verändern. Mit der richtigen Unterstützung und einer engagierten Community kann Video Liberty inkl. der noch entstehenden Projekte dazu beitragen, eine Welt zu schaffen, in der Meinungsfreiheit, Vielfalt und gegenseitiger Respekt im Vordergrund stehen.

In den kommenden Jahren wird das Medienprojekt von Free Media Networks weiter wachsen und sich an die sich verändernden Bedürfnisse der Nutzer anpassen. Neue Partnerschaften, Erweiterungen und Innovationen werden dazu beitragen, daß man noch mehr Menschen erreicht und sie in ihrem Streben nach persönlichem und spirituellem Wachstum unterstützt. Das Team von Free Media Networks ist entschlossen, diesen Wandel voranzutreiben und seine Software Projekte inkl. Video Liberty so zu gestalten, daß diese einen positiven Einfluß auf die Welt haben.

Die Vision von Free Media Networks geht über die reine Schaffung einer alternativen Videoplattform hinaus. Das ultimative Ziel ist es, eine globale Gemeinschaft aufzubauen, die sich für Meinungsfreiheit, Demokratie und den Schutz der Menschenrechte einsetzt. Um dieses Ziel zu erreichen, sind sowohl die Hingabe der Entwickler und Betreiber von Free Media Networks als auch die aktive Teilnahme der Nutzer erforderlich. Entdecken Sie die Vielfalt der angebotenen Inhalte, teilen Sie zum Beispiel als Creator auf Video Liberty oder bei den anderen noch einstehenden Projekten Informationen mit Menschen aus der ganzen Welt, die ähnliche Interessen und Ziele verfolgen. Wir von Free Media Networks schaffen dafür mit unserer Software und Dienstleistungen die Möglichkeit. Zusammen können wir so eine nachhaltige Zukunft gestalten, in der Meinungsfreiheit, Kreativität und Zusammenarbeit an erster Stelle stehen.

Gemeinsam für eine gerechtere und freiere Gesellschaft

Mit dem Angebot von Free Media Networks können Sie aktiv dazu beitragen, die Welt positiv zu verändern. Teilen Sie Ihre Erfahrungen, Wissen und Fähigkeiten mit anderen, und unterstützen Sie diejenigen, die sich ebenfalls für eine gerechtere und freiere Gesellschaft einsetzen. Gemeinsam können wir Barrieren abbauen, Brücken bauen und eine nachhaltige, auf gegenseitigem Verständnis und Respekt basierende Zukunft schaffen.

Free Media Networks bietet mit seinen Dienstleistungen und Medienprojekten wie Video Liberty – eine Chance, sich in einer globalen Bewegung zu engagieren, die sich für die Werte einsetzt, die uns allen am Herzen liegen. Schließen sie sich an und tragen Sie dazu bei, eine Welt zu schaffen, in der jeder Mensch die Möglichkeit hat, seine Meinung frei zu äußern, kreativ zu sein und seine Träume zu verwirklichen.

In einer Zeit, in der Meinungsfreiheit und Demokratie zunehmend unter Druck geraten, ist die Rolle von Plattformen wie Video Liberty und ähnlichen Projekten anderer Initiativen wichtiger denn je. Indem wir uns zusammenschließen und gemeinsam für unsere Werte eintreten, können wir einen Unterschied machen und das Leben von Menschen auf der ganzen Welt verbessern. Werden Sie Teil der Community und leisten Sie Ihren Beitrag zur Schaffung einer offenen, vielfältigen und demokratischen Medienlandschaft für alle.

Wer sich nach Lesen des Beitrags angesprochen fühlt, das Team von Free Media Networks mit seinem IT-Kenntnissen oder in jeweiliger anderer Form zu unterstützen, darf sich gerne unter der Mailadresse [ts@ffn.network](mailto:ts@ffn.network) melden.

---

AUTOR: Thorsten Schmitt

**Kontakt:**

Free Media Networks Ltd  
[ts@ffn.network](mailto:ts@ffn.network)

[www.video-liberty.com](http://www.video-liberty.com)  
[www.extremnews.com](http://www.extremnews.com)



# Das Wirken unserer geliebten Tiere durch ihr Sein

DAS LEBEN WIRD  
VORWÄRTS GELEBT  
UND RÜCKWÄRTS  
VERSTANDEN.

Aabye Kierkegaard

Aber was ist, wenn wir begreifen möchten, tiefer hinterfragen und schneller verstehen können? Was ist die Botschaft hinter der Botschaft, um was geht es wirklich dabei?

Schon öfter wurde sich mit dem CO<sub>2</sub>-Fußabdruck unserer geliebten Haustiere, wie Hunde und Katzen beschäftigt – das Fazit ernüchternd, der Ausstoß sei unterm Strich zu hoch. (Zitat!) Doch was ist die Botschaft hinter der Botschaft? Können wir tierische Begleiter und Ihren Wert wirklich an ihrem CO<sub>2</sub>-Ausstoß festmachen?

Ich sehe in die Augen meiner Hündin und ich sehe Wärme, Liebe, Verbundenheit, Weisheit, Vertrauen und ... eine einzigartige Seele. Was ist, wenn in unseren geliebten „Haustieren“ schon verstorbene Menschenseelen inkarniert sind? Würde ein CO<sub>2</sub>-Ausstoß relativiert werden, weil der Wert der Tiere dann ein anderer ist?

Wissenschaftlich bewiesen ist: Die Knochendichte von Hunden und Katzen ist die Gleiche wie bei uns Menschen. Als Tierkommunikatorin ist das für mich ein Grund, mehr mit der Seele im Tier zu kommunizieren. Ich gebe Deinem Tier eine Stimme, wodurch wir gemeinsam herausfinden können, welche Lebensaufgabe Ihr zusammen habt und wobei Ihr Euch begleiten und unterstützen könnt.

Jede Verhaltensauffälligkeit, jede Krankheit oder jede Eigenart unserer Begleiter ist keine Willkür, sondern ihre Sprache, die uns zeigt, daß etwas in un-



FOTO: DANIEL MANTEY

seren Leben aus der Spur geraten ist. Ich unterstütze Dich dabei, die Botschaft hinter der Botschaft zu entschlüsseln und Euch miteinander wachsen zu lassen.

Ich habe meine Hündin Beila für Euch gefragt, was ihre Lebensaufgabe mit mir zusammen ist: „Generell bringen wir Tiere die bedingungslose Liebe zurück auf die Erde. Dadurch müssen wir uns nicht mehr mit banalen Dingen wie Rechthaben, sich vergleichen, sich bekämpfen oder Anerkennung suchen beschäftigen. Auch den Sinn des Lebens müssen wir Tiere nicht mehr finden, denn wir sind einfach und begleiten Euch Menschen.“

Meine Liebe Pia Eileen, zuerst einmal möchte ich Dir danken, daß ich bei Dir angekommen bin. Denn ich fühle mich sehr wohl und geborgen in Deiner Liebe. Du tust mir sehr gut. Dafür helfe ich Dir gerne, in manchen Dingen etwas ruhiger zu werden. Du bist so viel Liebe, und dessen darfst Du Dir durch mich noch bewußter werden. Ich spiegle Dir das, wo ich nur kann. Ich bin im Frieden mit allem, was ist. Und ich freue mich immer riesig, wenn ich mit Dir in der Natur toben darf. Und ja, manchmal bin ich dann auch nicht ganz so brav. Das mache ich, damit wir beide lernen und üben.

Ansonsten bin ich unendlich dankbar, daß ich einfach nur sein darf mit Dir. Dich zu begleiten auf all Deinen Wegen, ist mir eine große Ehre und Freude. Und

ich mag die Klienten, die Du anziehst und zu denen wir immer wieder fahren. Ich verteile meine Liebe genauso gerne wie Du Deine. Und ich wünsche mir, daß wir noch ganz lange so viele wunderbare Zeiten miteinander verbringen. Und ich werde das kleine Wesen, das in Dir heranwächst, auch immer gut beschützen und mit Liebe ins Leben begleiten. Danke für Dich in meinem Leben.

Zusammenfassend bringe ich, Beila, meiner Pia Eileen Gelassenheit im Sein, sowie eine gesunde Balance von Tun und Ruhen bei. Das ist gar nicht so einfach, denn sie arbeitet gerne nachts. Da sollen wir doch eigentlich eher schlafen, oder nicht? Pia Eileen ist ein Sprachrohr und Leuchtturm für alle.“

Wenn Du Dich von Herzen angesprochen fühlst und wissen möchtest, was Dein geliebtes Tier für eine Aufgabe für Dich mitbringt oder Du andere Herausforderungen mit Deinem Tier hast, dann melde Dich gerne bei mir, und wir finden in einem Tiergespräch die passende Lösung. Und wenn Du vorher mehr über das Sprachrohr für Dein Tier erfahren möchtest, biete ich ein 15-minütiges, kostenloses Kennlerntelefonat an.

---

AUTORIN: Pia Eileen Ruminski

**Kontakt:** [www.pia-eileen-ruminski.de](http://www.pia-eileen-ruminski.de)  
[kontakt@pia-eileen-ruminski.de](mailto:kontakt@pia-eileen-ruminski.de)  
Telefon: 0049 15228927831



## Goodbye, Mr. Toel!

Eine (nicht ganz kritiklose) Verabschiedung – in großer Dankbarkeit!



Am 11.12. trat der amerikanische Wirtschaftsprofessor William Toel in Offenbach am Main auf.<sup>1</sup> Ein Termin, zu dem ich es – schon wieder! – nicht geschafft habe. Aber ich war trotzdem da ...

Jedoch nicht vor Ort, sondern zuhause auf dem Sofa. Mit einer lieben Freundin habe ich mich am Telefon sehr lang über das Phänomen unterhalten und wir haben festgestellt, daß wir zu William Toel eine besondere, energetische Verbindung haben, oder zumindest einmal hatten. Wir sind beide sehr feinfühlig Menschen, wenn nicht sogar „hellfühlig“, und wir konnten uns in Gedanken – erstaunlich spürbar präsent – dazugesellen. Daß dieser Vortrag nicht ganz so generisch werden würde, wie die anderen zumindest stets den Anschein hatten, haben wir ganz stark bemerkt.

Was war diesmal anders?

Es soll hier nicht der typische Ablauf eines William-Toel-Vortrages in ganzer Breite dargelegt werden. Ohne-

hin paßt die „Handlung“, die stets in englischer Sprache mit Übersetzer vorgetragen wird, im Grunde auf einen Notizzettel; Liebeserklärung des amerikanischen Professors an die Deutschen, Herausstellen der positiven Aspekte des Deutschtums und Darstellung des Schmerzes, den dieses Volk durch Amerikaner und deren Verbündete erleiden mußte. Abgerundet wird jeder Vortrag stets mit Wortmeldungen aus dem Publikum und hoffnungsvollen Vorhersagen wie „Ihr werdet befreit“.

Wobei der Urheber für das Gesagte nicht W. Toel selbst ist, sondern er die Worte laut eigener Aussage direkt von Gott empfängt. Die dann auch nicht immer zur Körpersprache passen, was vielleicht ein Grund dafür sein kann, daß manche Menschen eine regelrechte Antipathie gegen Herrn Toel entwickeln; „Ich kann mir den keine 2 Minuten ansehen...“ – Kommentare wie diesen höre ich öfter. Nun kann man auch hineinspüren, was genau dieses Gefühl erzeugt – oder das Phänomen „W.T.“ einfach ablehnen und nicht weiter hinterfragen.

Eine komplette Abhandlung ist an dieser Stelle nicht möglich, sie würde den Rahmen sprengen.

Zurück zum Thema. Was hat nun ausgerechnet diesen Vortrag im Dezember so besonders gemacht, daß wir uns jetzt bemüßigt fühlen, einen Artikel darüber zu bringen? Zwei Menschen, die ich persönlich kenne und die im Gegensatz zu mir auch physisch anwesend waren, berichteten unabhängig voneinander, daß William Toel zum ersten Mal auch Texte vom Blatt abgelesen hat. Außerdem hätte er, ungewohnt detailliert, kommende politische Ereignisse sehr genau prophezeit. Er hat seine Vorschau auf das, was kommt, also nicht relativiert (wie im „Prophezeiungs-Business“ üblich), sondern im Gegenteil, sich diesmal weit aus dem Fenster gelehnt. Sein Video mit dem Titel „Bereitet euch vor“ vom 1. Januar 2023 hat dann diese und weitere Vorsehungen förmlich in Stein gemeißelt.<sup>2</sup> War das im Rückblick ein Bärendienst für seine (und Gottes) Glaubwürdigkeit ...?

Es spielt keine Rolle, denn es soll hierbei nun nicht um die „Demontage“ eines Amerikaners gehen, der keine Kaugummis und Schokolade an die Deutschen verteilt, sondern Liebeserklärungen. Der uns einerseits ganz gehörig bauchpinselt, dabei aber auch an Kriegstraumata erinnert, die nicht verarbeitet wurden, vom „Tätervolk“ nicht verarbeitet werden durften.

Es soll hier auch nicht in Toel-Gegner und Toel-Anhänger gespalten werden. Dem einen geht der Hut hoch, dem anderen das Herz auf. Jetzt, wo sein Eintrag als „Militärangehöriger“ auf Wikipedia gelöscht wurde und man ihn in die randvolle, rechtsextreme Schublade

1.: [www.odysee.com/@FrankKöstler:2/william-toel-11.12.2022-grossraum:8](http://www.odysee.com/@FrankKöstler:2/william-toel-11.12.2022-grossraum:8)

2.: [www.youtube.com/watch?v=hqxvLOW0Iyk](http://www.youtube.com/watch?v=hqxvLOW0Iyk)

dazu quetscht, sehen sich viele bestätigt – aus welcher Perspektive auch immer. Nein, darum geht es nicht. Sondern darum, daß wir an jenem 11. Dezember deutlich gespürt haben, daß es Zeit war, Abschied zu nehmen – und die „William-Toel-Matrix“ zu verlassen.

Am besagten Sonntagmittag telefonierten also zwei Menschen, die weder Anhänger noch Gegner sind und fühlten sich, rückblickend in einer Art „Séance“, in die Veranstaltung ein.

Wir bedankten uns von Herzen für seine Arbeit und das, woran er uns erinert hat. Ich hielt in Gedanken seine beiden Hände fest und verabschiedete ihn in größter und aufrichtiger Dankbarkeit. Ein Gefühl, daß ich auch jetzt, beim Schreiben dieser Worte, immer noch genauso deutlich wahrnehme und welches eine berechnete Skepsis überstrahlt.

Doch an der Stelle, wo sich die Liebes- und Lobeshymnen im Kreise drehen und man sich fast fragen möchte, „verteilt hier etwa schon wieder jemand Leckerlies an die gebeutelten Deutschen ...?“ darf Kritik erlaubt sein – und das Kapitel langsam sein Ende finden. Die Dankbarkeit und Anerkennung für die Strapazen, die dieser Mann auf sich genommen hat, bleibt. So wie auch das mit seinem Wirken ins Leben gerufene „Verlorene Worte“-Projekt ein wertvoller Schatz ist, den wir in diesem Heft behüten und weiterführen werden.

Streicheleinheiten

Wer wird nicht gerne gelobt für das, was er oder seine Vorfahren geleistet haben?! Und wenn wir uns anschauen, welche Innovationen aus unseren Breitengeraden kommen, kann man sich durchaus auch mal selbst oder gegenseitig auf die Schultern klopfen. Auch wenn manch ein von Selbsthaß zerfressener Schulabbrecher im Bundestag Nationalstolz, Heimatliebe oder gar Patriotismus nicht ertragen kann, darf ein Volk, eine Nation oder ein sonstiges Kollektiv sich mit seinen Eigenheiten identifizieren und hat das Recht, sich darüber zu freuen – und stolz zu sein. Auf diesem Fundament kann wahre Kulturbereicherung und Völkerverstän-

digung stattfinden. Und dafür braucht es auch nicht den Segen derer, die es sich zur Aufgabe gemacht haben, all das zu zerstören. Ich möchte aber nun nicht weiter belobhudelt werden und obwohl ich dieses Land sehr liebe, möchte ich nicht, daß meine Herkunft überhöht wird. Und noch viel weniger bemitleidet werden für das, was man unseren Vorfahren angetan hat – und uns dies (bisher) unbehelligt weiterhin anzutun versucht. Alles liegt offen auf dem Tisch und jeder kann mit diesen Erkenntnissen individuell umgehen. Es gehören schließlich immer zwei Parteien dazu: der, der es macht und der, der es mit sich machen läßt. Eine dieser beiden Parteien begreift nun langsam, daß es Spiele gibt, die nur gewonnen werden können, wenn man das Spiel- oder Schlachtfeld mental verläßt.

William Toel hat viele Menschen sensibilisiert und ihnen geholfen, in ihre Kraft zu kommen. Sich bewußt zu machen, daß die Zeit der Bevormundung nun ihr Ende nehmen darf, wenn wir uns auf unsere Stärken besinnen und die Schwächen nicht weiter ignorieren. Wenn wir um das Verlorene trauern und damit den Kanal öffnen für Neues.

Es ist alles gesagt, lieber Herr Toel! Ja, diese „Deutschen“ sind schon ein lebenswertes, aber auch schrulliges Völkchen. Hier wurden Auto und Computer erfunden, wir hatten Schiller, Goethe und Brecht – und gehen für die denkbar unfähigsten und, nicht selten kriminelle, Politiker arbeiten, wenn sie mit ihrem Irrsinn unsere Existenzen und Familien nicht bereits zerstört haben.

Wenn Sie es ernst meinen mit „uns Deutschen“, mit allem, was Sie Wundervolles über dieses merkwürdige Volk gesagt und geschrieben haben, dann lassen Sie uns jetzt los! Wenn wir wirklich das in uns haben, was Sie so sehr lieben, dann braucht unsere Seele keine weiteren Streicheleinheiten mehr. Keine Hochstilisierung, keine Opferrolle und ganz gewiß keine Rosinenbomber. Alle Impulse, die Sie uns gaben und die zur Klarheit beigetragen haben über Täter und Opfer, über das, was war, was ist und was wieder sein darf, sind angekommen. Es ist alles gesagt! Das Pflanz-

chen „Souveränität“ soll nun aus uns heraus wachsen, es braucht keinen Kunstdünger, kein Deutschtum im Hamsterrad. Ihre Arbeit wird nicht geschmäler, wie auch das Nicht-Eintreffen Ihrer Prophezeiungen kein Problem ist.

Wir haben nur dann ein Problem, wenn sich die vielen „Aufwachprogramme“ immer weiter verselbständigen, die gesellschaftliche und politische Verantwortung für ein klares NEIN! klammheimlich an Prominente abgegeben wird und man sich bei der ganzen Ablenkung des eigenen Handlungsspielraumes, der weit über das Starten eines YouTube-Videos und Weiterleiten dessen hinausgeht, nicht mehr bewußt ist. Es ist sehr viel einfacher, einen Vortrag anzuschauen mit Tränen der Rührung im Gesicht, als sich selbst unbequeme Fragen zu stellen, auf die es möglicherweise noch viel unbequemere Antworten gibt. Die Lösungen gilt es nun selbständig, Schritt für Schritt, zu erforschen und in die Umsetzung zu bringen.

Danke!

Sie gehören zu denjenigen, die uns eine Ahnung davon gegeben haben, daß wir es können! Daß jeder einzelne Leser dieser Zeitschrift es besser kann als die Nebochanten in Berlin! Sie haben die Fährte gelegt, doch handeln müssen wir letztendlich selbst.

Die Speerspitzen und Leuchttürme sind bereits da! Und auch wenn Sie sagen, Sie hätten die zukünftigen Führungspersönlichkeiten noch nicht gefunden ...; es sind potentiell diejenigen, die die Führung für ihr Leben bereits in die eigenen Hände genommen haben, vielleicht sogar ihr eigener Guru geworden sind und sich nicht länger über den Tisch ziehen lassen. Einer von ihnen liest wahrscheinlich soeben diesen Text! Und vielleicht bedankt er oder sie sich auch gerade für Ihr Sein und die großen Stücke, die Sie auf uns halten.

Doch ich finde, jetzt sind wir am Zug. Danke für alles, lieber Herr Toel!

---

AUTOR: Pedro Kraft

Meinung

# Das Urdeutsche, die Demokratie und das Farbspiel des Erinnerns

Erwacht – wokeness - cancel cultur ... welche Schlagworte brauchen wir noch, um „Schublade auf – rein – Schublade zu“ weiterzuspielen?

Ich bin wütend. Ich bin verzweifelt, desillusioniert. Wie lange geht das noch?



Wir leben auf einem von Abermillionen Planeten in einem, von wer weiß wie vielen, Universum. Wir leben irgendwo im All und sind umgeben von allem, was ist, ohne es wahrnehmen zu können. Und weil das so ist, lasse ich mich niemals auf ein von künstlichen Grenzen umzäuntes Gebiet bzw. auf ein von einer Elite geopolitisch festgelegtes Land reduzieren. Ich lasse mich weder auf das Deutsche noch auf eine andere Nationalität festlegen. Ich bin ein Seelenwesen, inkarniert in einem Körper, auf einem Planeten, in einem Sonnensystem, in einer Galaxis, umgeben von Abermillionen weiteren Galaxien.

Ich habe mich entschieden hier zu inkarnieren, um etwas zu erlernen, das ich nur hier und in diesem Moment erlernen kann. Dieses Erlernte stelle ich nach meiner Exkarnation – und vermutlich schon jetzt während meines Lebens – als meinen Beitrag in die kosmisch-universelle Bibliothek ein. Das tue ich, das tust du, das tun wir alle, ob wir es wissen oder nicht. Das tun wir, um das Erkannte Anderen zur Verfügung zu stellen, sofern sie es wünschen.

Wozu brauche ich also eine deutsche oder sonst eine Länderidentität, wenn ich doch eine seelische habe? Die Ant-

wort ist so banal, so einfach wie grausam: Damit einige kommunikationsgestörte Herren Kriege führen können. Denn dafür brauchen sie meine Stimme, meine Wut, mein Ja, dafür brauchen sie mich und meine Kinder. Bingo! Ich spiele da nicht mit. Ich bin raus.

Nun las ich in der letzten WALNUSS einen Artikel über das Urdeutsche, der mich sehr empörte. Vorweg das Gute: Die Auseinandersetzung mit dem Inhalt dieses Artikels wurde für mich so fruchtbar, dass daraus der heutige Artikel entstand. Im März antwortete ich auf den Artikel aus der Ausgabe Nr. 8 mit einem Leserbrief in der



WALNUSSblatt Austausch-Gruppe (Telegram), den ich hier noch einmal wiedergeben und ergänzen möchte.

Mein Leserbrief (leicht modifiziert):

Ich lese gerade den Begriff Ur-Deutsche. Was soll denn das sein? Deutsch ist ein geopolitischer Begriff aus unserer grausamen Kolonialisierungsgeschichte. Der Ur-Deutsche war bereits ein Unterdrückter, Verelendeter oder ein politisch und religiös missionierender Herrschender.

Wenn „deutsch“ zurückgeführt werden soll auf den Ur-Sprung, dann wäre das vielleicht „tiuske“<sup>1</sup>. Dieser Begriff führt uns zur altgermanischen Thingkultur, die laut römischer Kriegspropaganda eine, ausschließlich von Männern besetzte, Gerichtsbarkeit gewesen sein soll. Das stimmt bei genauer Betrachtung nicht. Die Thingkultur war eine spirituelle Kultur mit basisdemokratischen Elementen. Nach meinen Recherchen war sie eine sehr gut funktionierende geschlechteregalitäre Konsenskultur.

Ich liebe es, auf den Ur-Sprung zurückzugehen. Doch die Ur-Bevölkerung auf diesem Planeten war auf keinen Fall ur-deutsch oder ur-französisch oder ur-national, sie war einfach Mensch, Erden-Mensch. Und darauf passen auch die in dem Artikel schön beschriebenen Eigenschaften. Sie passen auch auf unsere regionalen Lebensbedingungen.

Zum Begriff Demokratie schrieb ich:

Demo-kratie = Herrrschaft des Vokes  
Demo-archie = Im Ursprung ist das Volk

Was bedeutet diese Aussage? Demo-kratie bedeutet „Herrrschaft des Volkes“. Deshalb mag ich diesen Begriff nicht und plädiere für die Erneuerung des Begriffs in Demo-archie. Das bedeutet: „Im Ursprung ist das



kein gutmütiger Kolonialherr. Der Ur-Deutsche, die christianisierten Franken, haben gegen die heidnischen Stämme gewütet: Ihr Schlachtruf „Tod oder Taufe“ hallte durch die alt-sächsischen Wälder von Dänemark bis Paderborn. Sie brannten die ur-deutschen Wälder nieder, um die Heiden aus ihren Verstecken zu treiben. Das waren auch Ur-Deutsche.

Volk“. Das klingt in meinen Ohren schon viel besser, denn für ersteres, für jedwede Herrschaft, werden blutige Revolutionen mit fanatischen Parolen auf Kosten der Menschen- und Meinungsfreiheit ausgefochten, während letzteres schlicht ein Tatbestand ist. Dieser ist in seiner Allgemeingültigkeit völlig ungeeignet für den meist blutigen, immer jedoch manipulativ-gewaltsamen Aufstieg einer neuen Elite. Zugleich birgt der neue Begriff eine große Kraft, denn wir, die ganz normalen Menschen, Frauen, Männer, Alte, Junge, Kinder, die landläufig „das Volk“ genannt werden, wir wollen uns auf unseren Ursprung besinnen, als Ursprung unserer Menschengesellschaft fühlen und verstehen.

Wir wollen lieben. Wir wollen keine Revolutionen oder Kriege, sondern Erkenntnisse gewinnen. Jede von uns abgespaltene selbsternannte Elite will herrrschen. Herrrschaft ist der Ursprung des Machtmißbrauchs. Wir, das Volk, wir wollen keine Herrschaft, also lassen wir uns auch keinen Begriff aufdrängen, der Herrschaft impliziert. Keine Demokratie, wohl aber eine Demoarchie soll mir einen der vielen Wege in eine neue Zeit weisen. Die Regeln der Demoarchie werden wir im Laufe der nächsten Jahrhunderte noch entwickeln müssen.

Zurück zum Artikel:

**Ich muss da leider weiter einhalten: Der Ur-Deutsche war beileibe**

Wenn wir uns unsere ur-deutsche Geschichte nicht so gründlich ansehen, wie unser ur-deutscher Ruf es uns gebietet, wenn wir stattdessen auf halber Strecke im Sumpf der Verleugnungen und des Selbstbetruges stecken bleiben, dann werden wir unsere Geschichte nicht heilen können, dann türmen wir weiter Trauma auf Trauma und Irrlehre auf Irrlehre.

Daraus folgt für mich: Wenn ich nicht bereit bin mich zu erinnern, dann bin ich nicht bereit zu erwachen. Und wenn ich bereit bin, mich zu erinnern, dann werde ich nach und nach alle Facetten des Lebens sehen.

Ich lausche der Stille und spüre die Weite des mich umgebenden Universums. Eine Eingebung fliegt mir zu:

„Das Farbspiel der Erinnerung ist unendlich groß und Bewertungen sind so unendlich klein, daß sie im Anblick dieses Wunders, im Farbspiel der Unendlichkeit verschwimmen – so unbedeutend sind sie **alle**. Bewertungen zählen nur im Augenblick des Vergessens.“

---

AUTORIN: Birgit Weidmann

**Kontakt:**  
[www.neuwagenmuehle.de](http://www.neuwagenmuehle.de)  
[www.spir-ird.de](http://www.spir-ird.de)

1.: Tius-ke kommt von Tiu oder Tius, der ein germanischer Thinggott war, besser bekannt unter seinem skandinavischen Namen Tyr. Tiuske könnte demnach bedeuten: Dem germanischen Thinggott Tiu zugehörig.

## Einspruch, Herr Fricker!

Am 31.12.2022 erschien in der Badischen Zeitung ein Kommentar von Chefredakteur Thomas Fricker zu den Auswirkungen des Kriegs in der Ukraine auf die deutsche Gesellschaft und die politische Pflicht, dem Land militärischen Beistand zu leisten.<sup>1</sup>

Daraufhin hat Christoph Besemer den folgenden Antwortbrief an ihn geschrieben – der nicht veröffentlicht wurde:

Ja, wir dürfen Freiheit und Selbstbestimmung nicht dem „lieben Frieden“ opfern, zumal wenn es um die Freiheit anderer geht. Und ja, wir dürfen dem Morden, den Menschenrechtsverletzungen und der Unterdrückung der Zivilbevölkerung in der Ukraine und anderswo nicht tatenlos zusehen!

Was aber bedenklich ist an Ihrer Darstellung, ist das Über-Bord-Werfen von ethischen Werten zugunsten von Effektivität, Feindbilddenken und Schwarz-Weiß-Malerei.

Wie komme ich zu dieser Sicht Ihres Artikels?

In der Kurzbeschreibung zu Ihrer Person heißt es: „Als junger Mensch demonstrierte er gegen die NATO. Heute sieht er Rußland als Bedrohung.“ Dieser Hinweis suggeriert, dass Sie damals eine klare ethische Entscheidung gegen den Kriegsdienst getroffen hätten, die Sie heute anders treffen würden. Denn Kriegsdienstverweigerung war in der Bundesrepublik Deutschland vor der Abschaffung der Wehrpflicht nur möglich, wenn sie auf einer Gewissensentscheidung beruhte, die sich nicht auf politische Vorlieben stützt. Wer die „Gewissensprüfung“ in letzter Instanz nicht bestand, musste in die Bundeswehr oder landete im Gefängnis. Wer sie bestand, musste einen zivilen Ersatzdienst leisten, der anfangs drei Monate – später einen Monat –

länger war als der Militärdienst. Kriegsdienstverweigerung bedeutete also nicht, ein Kreuzchen bei „Nein“ zu machen, sondern eine Lebensentscheidung zu treffen. Gegen die NATO zu demonstrieren, bedeutete nicht unbedingt, grundsätzlicher Pazifist zu sein, sondern konnte eine politische Entscheidung gegen das kapitalistisch-militaristische System des Westens sein. Pazifist\*innen dagegen lehnen jegliche Art von Kriegführung, Kriegsvorbereitung und Kriegsbündnissen ab. Vielleicht haben Sie damals zu den weltanschaulichen, politisch motivierten NATO-Gegner\*innen gehört, dann ist es auch nachvollziehbar, dass Sie in anderen politischen Verhältnissen heute andere Schlussfolgerungen ziehen.

Krieg ist allerdings ein so grausames Geschehen, dass es für Pazifist\*innen nicht nur um pragmatisch-politische Überlegungen geht, sondern auch um eine ethisch oder religiös fundierte Haltung. Das heißt, ein Aggressor soll nicht nur wirksam in die Schranken verwiesen werden, sondern das eigene Handeln muss sich dabei am Kriterium der Gewaltfreiheit ausrichten und darf nicht neues Unrecht und Leid verursachen.

Die militärische Antwort auf Unrecht bedeutet, dass zusätzlich zur gegenwärtigen Gewalt die eigene Gewalt eingesetzt wird und so das menschliche Leid, die Zahl der Toten und die Zer-

störung der Lebensgrundlagen vervielfacht wird. Selbst wenn der Verteidigungskrieg irgendwann erfolgreich sein sollte – später kann es zu Revanche-Kriegen kommen und die „Gefallenen“ und die zivilen Opfer sind unwiederbringlich tot. Dabei sind viele davon – oder die meisten? – unschuldige Opfer, weil sie selbst nicht getötet haben oder zum Soldat-Sein und Morden gezwungen wurden.

Eine ethische, selbst für Kriegsdienstverweigerer vertretbare Option kann es sein, in einer eindeutigen Notwehr- oder Nothilfe-Situation Gewalt anzuwenden. Diese zeichnet sich jedoch dadurch aus, dass es sich um eine individuell überschaubare Situation handelt, in der keine Unbeteiligten zu Schaden kommen oder zumindest nicht getötet werden und damit die Gewalttatkette beendet werden kann. Dies ist jedoch bei „kollektiver“ Notwehr im Krieg nicht der Fall. Sie führt eher zur Eskalation als zum Schutz der Menschen.

Aus diesen Gründen sollten Angriffs- wie auch Verteidigungskriege auf den Müllhaufen der Geschichte gehören, weil sie nicht im Interesse der Bevölkerungen der davon betroffenen Ländern sind! Dass dies jedoch nicht gleichbedeutend ist mit Wehrlosigkeit und Kapitulation, wird kaum diskutiert. In Ihrem Artikel, Herr Fricker, gibt es, wie in vielen anderen Abhandlungen

gen zu dieser Thematik, nur die Alternative „Verteidigungskrieg“, der gewonnen werden muss, versus „Hinnehmen von Unterdrückung und Fremdbestimmung“. Klar, niemand will unterdrückt werden, deshalb bleibt offenbar nur die Option militärischer Verteidigung.

Und selbst die klassischen Mittel der Diplomatie wie Verhandlungen werden angesichts einer Dämonisierung der Gegenseite von vornherein als unrealistisch abgetan – trotz der historischen Erfahrung, dass viele solcher grausamen Kriege durch Friedensverträge beendet wurden.

Die Diskreditierung der Kriegsgegner\*innen als Menschen, die im „Vor-Zeitenwende-Denken“ verhaftet seien, bei denen „Frieden und Gewaltverzicht höher rangieren als Freiheit und Selbstbestimmung“ und die wenig vom völkerrechtlichen Prinzipien halten und notfalls über die Köpfe der Ukrainer\*in-

nen hinweg eine Vereinbarung treffen würden, zeigt an, dass Sie, Herr Fricker, sich wie viele Publizist\*innen und Politiker\*innen nicht vorstellen können, dass es ein Sowohl-als-auch geben könnte: Wehrhaftigkeit ohne Waffen, Bestehen auf völkerrechtlichen Regelungen und internationaler Strafgerichtsbarkeit, Verhandlungen mit dem Ziel einvernehmlicher und haltbarer Lösungen und Solidarität mit dem gewaltlosen Widerstand innerhalb der Ukraine und auch in Rußland.

Wer – wie wir in Deutschland – miterlebt hat, wie durch gewaltfreien Widerstand und aktive Friedenspolitik die Nachrüstung gestoppt und die atomaren Mittelstreckenraketen abgezogen wurden, der Widerstand in der DDR zu einem relevanten politischen Faktor wurde und es im Rahmen der Entspannungspolitik schließlich zur friedlichen Wiedervereinigung der beiden deutschen Staaten gekommen ist, sollte anerkennen, dass ohne Gewalt bereits Erstaunliches erreicht wurde. Ganz zu schweigen von den erfolgreichen gewaltfreien Widerstandsbewe-

gungen in Polen, den baltischen Staaten und in vielen außereuropäischen Ländern.

Aus diesen vielfältigen historischen Erfahrungen können wir lernen, dass Verzicht auf Waffeneinsatz und Krieg zugunsten aktiven gewaltlosen Widerstands durchaus eine realisierbare und menschlichere Alternative ist als das, was uns seit letztem Jahr als „Zeitenwende“ nahe gebracht wird – und uns keinen friedlichen Ausweg aufzeigt!

Christoph Besemer, Freiburg  
3. Januar 2023

Zur Person:

Christoph Besemer (geb. 1955) ist staatlich anerkannter Kriegsdienstverweigerer, Diplom-Politologe, Friedensaktivist, bis 2021 rund 30 Jahre lang hauptamtlicher Mitarbeiter der „Werkstatt für Gewaltfreie Aktion, Baden“, Trainer für gewaltfreie Konfliktaustragung, (Co-)Autor mehrerer Bücher zur konstruktiven Konfliktbearbeitung und zum gewaltfreien Widerstand, Mediator und Mediations-Ausbilder.



1.: Der Artikel ist (hinter einer Bezahlschranke) abrufbar unter: [www.badische-zeitung.de/erst-corona-nun-krieg-gegen-die-ukraine-es-ist-nicht-die-zeit-zum-durchatmen--234123425.html](http://www.badische-zeitung.de/erst-corona-nun-krieg-gegen-die-ukraine-es-ist-nicht-die-zeit-zum-durchatmen--234123425.html)

WALNUSSblatt Lesermeinung:

## Konfliktlösung üben für den Frieden

Konfliktlösungs-Möglichkeiten – auch zwischen Staaten – sollten in Politik und Medien mehr zu Wort kommen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß Konflikte zu allseitiger Zufriedenheit gelöst werden können: 1987-1996 habe ich das Ökodorf „Lebensgarten Steyerberg“ bei Hannover mit aufgebaut. Dort gibt es seit Beginn eine „Streitschule“ (genauer: Schule für Verständigung & Mediation). Gegründet von einem ehemaligen Rechtsanwalt, der keinen Sinn mehr darin sah, ständig eine Partei gegen die andere zu vertreten, sondern Konflikte wirklich lösen wollte – was sowohl innerhalb als auch außerhalb des Ökodorfs oft gelungen ist. Dafür wurden wir von der Weltausstellung EXPO 2000 als Modellprojekt prämiert. Die Frage ist, warum

solche guten Methoden nicht häufiger angewandt werden und in den Medien auftauchen.

Ähnlich ist es mit der „Sozialen Verteidigung“ statt Militär, die auf den Erfolgen von Gandhi, Martin Luther King etc. aufbaut, gut erforscht und weiterentwickelt u.a. vom „Bund für Soziale Verteidigung e.V.“.

Meine These: Da die Rüstungsindustrie privatwirtschaftlich organisiert ist, verdient sie an Kriegen, hat kein Interesse an gewaltfreier Konfliktlösung und vertritt ihre Interessen ganz legal durch Lobbyisten im Gebäude des Bundestags ... Falls Militär zur Verteidigung wirklich nötig sein sollte, sollte der Staat selbst die Rüs-

tungsgüter herstellen, sodaß niemand daran verdient. Und es sollte mindestens so viel Geld wie für die Rüstung ausgegeben werden für die Soziale Verteidigung: Forschung, Bildung (schon in Kindergarten und Schule) und das praktische Einüben der Sozialen Verteidigung.

Würde mich freuen, wenn Sie häufiger Experten der Konfliktlösung/Mediation und der Sozialen Verteidigung zu Wort kommen lassen und von erfolgreicher Praxis berichten.

Schöne Grüße!  
Karl-Heinz Meyer



# Eine von siebentausend minderjährigen Müttern in jedem Jahr:

## Janine

Ein verkorkstes Leben voll unerfüllter Sehnsucht, früher Mutterschaft, Aufopferung in der Pflege der alten Familienmitglieder und ungelebter, unentwickelter Begabungen.



Geboren von einer dummen, selbst- und herrschsüchtigen Mutter, geliebt von ihrem manisch handwerkenden Vater, der sich durch Arbeit von seiner Frau fernhielt, aber durch diese Arbeit Haus und Garten dauernd verbesserte und verschönerte, der alles ihm Mögliche unternahm, um die Wünsche seiner Tochter zu erfüllen, ihr jeden Wunsch von den Augen ablas, seinem Augenstern und Herzenspünklein.

Janine erlernte keinen Beruf, denn sie wurde von Mutter und Großmutter, die im gleichen Hause lebte, für die Pflege der alten Dame eingesetzt, sobald das möglich war. Sie erfüllte diese Aufgabe hingebungsvoll, erledigte nebenbei ihre Schulpflicht mehr schlecht als recht und mit geringem geistigem Ertrag für sich selbst. Dabei war sie traurig und einsam. Ihre ungelebten, unausgebildeten künstlerischen Neigungen setzte sie um, indem sie sich auf das Backen und Gestalten von Kuchen spezialisierte und damit Familie, Freunde und Nachbarn verwöhnte. Sie unterstützte den Vater bei seinen Projekten, erlernte Maurerarbeiten, Fußbodenverlegen, Tapezieren und Dekorieren. Sie setzte viele Projekte in ihrem Wirkungsbereich um, die sie in einschlägigen Zeitschriften fand.

Aber sie war bei all der vielen Arbeit, die sie erledigte, so unglücklich, daß sie sich, als kaum 15-jähriges Mäd-

chen, mit einem Nachbarsjungen auf erotische Abenteuer einließ, vielleicht, weil sie sich in den Armen dieses jugendlichen Tolpatsches geborgen fühlte. Ein paar Monate später brachte ihre Mutter sie wegen einer Blinddarm-Entzündung ins Krankenhaus, das sie ein paar Tage später mit einer neugeborenen Tochter im Arm verließ. Jetzt hatte sie selbst ein Kind aufzuziehen, zu erziehen, womit sie als extrem junge Mutter überfordert war. Im Übrigen verlief ihr Leben wie bisher, Versorgung des Säuglings, Streitereien mit der eigenen Mutter, Pflege der Großmutter bis an deren Lebensende. Für die Pflegearbeit gab es keine Vergütung, keine eigene soziale Sicherung.

Die Erfahrung der Mutterschaft brachte ihr keinen Zuwachs an Reife und Erkenntnis, sie tappte noch einmal in die gleiche Falle und brachte eine weitere Tochter zur Welt. Vielleicht war der Grund für beide Geburten auch, daß sie etwas Eigenes, Zartes, Junges um sich haben wollte, das nur ihr gehörte.

Irgendwann entdeckte sie in der Nachbarschaft einen jungen Mann, von dem sie erwartete, daß er all die Leerstellen und Lücken in ihrem Gefühlshaushalt füllen würde. Daß er Zeitsoldat mit geregelterm Einkommen war und ihr Beständigkeit im Privatleben, ein zufriedenstellendes Familien-

leben bot, verlieh ihm zusätzliche Attraktivität.

Die beiden feierten eine Traumhochzeit, mit ihren Töchtern als Blumenkindern, im blühenden Garten ihres Vaterhauses. Dann kam der wenig traumhafte Alltag einer Soldatenfrau: In der Woche Strohwitwe, am Wochenende ein beschränktes Zeitkontingent für Familien- und Eheleben, Regeln der Alltäglichkeiten bezüglich Kinder, Erziehung, Schule, Anschaffungen, Leben in einer Großfamilie, Pläne für eine Berufsausbildung oder wenigstens Berufstätigkeit für Janine. Aber mangels eigener Bildung, Wissen, Fähigkeiten und Durchhaltevermögen gab es viel Frust und Enttäuschungen.

Inzwischen starb ihre geliebte Großmutter, Janine pflegte sie bis zum letzten Tag. Die Familie, in die sie heiratete, wurde durch ihre Kinder zur 4-Generationen-Familie. Einen Teil der Betreuung des 80jährigen Großvaters übernahm sie ganz selbstverständlich.

Zufrieden und glücklich war sie bei alledem nicht, ihr Inneres Kind war immer noch hungrig nach Zärtlichkeit, Entfaltung, besonders in den Zeiten der Abwesenheit ihres Mannes. Dazu kam die ständige Sorge, ob er von den langen Fahrten zu den wechselnden Standorten, an denen er mal längere, mal kürzere Zeit, eingesetzt war, unbeschadet

wieder zu ihr zurückkehren würde. Das Leben als Soldatenfrau zeigte ihr von Montag bis Freitag sein graues, einsames Wesen, nur am Wochenende fühlte sie sich wie eine normale junge Ehefrau.

Inzwischen wurde der Großvater des Mannes immer hinfalliger und sie sorgte während der Anwesenheit der Schwiegermutter für ihn, auch ihn buchstäblich bis an sein Lebensende betreuend. Mit alten Menschen umzugehen und sie zu pflegen, das war eine vertraute Tätigkeit für sie. Gegenüber ihrem sonstigen Umfeld war sie eher verschlossen, wenig freundlich, jedoch pflichtbewußt. Ihre Aufgaben erledigte sie superordentlich und war dabei tief innerlich unglücklich, unerfüllt. Sie hoffte offenbar, durch Hingabe die Zuneigung und den Respekt ihrer Mitmenschen zu verdienen. Aufopferung verwechselten alle mit Liebe.

Die unerfüllten Träume rumorten in ihr. Ihr Umfeld erwartete von ihr, daß sie die glückliche junge Frau sei, die ihrem Wochenend-Ehemann ein harmonisches Familienleben bereitere, während sie unter der Woche für reibungslose Abläufe, Erledigung aller häuslichen Pflichten, Erziehung der Töchter zu tüchtigen Menschen und ein schön gestaltetes Heim sorgte.

Sie nahm heimlich die Beziehungen zu den Vätern ihrer Töchter wieder auf, wurde zur Ehebrecherin. Sie verfiel in einen Kaufzwang, bestellte bei Versandhändlern viele, teils unnütze Dinge, um ihrem Alltag wenigstens etwas Talmiglanz zu verleihen. Der typische Fall einer Fehlanpassung – oder eher die natürliche Reaktion auf emotionale und geistige Überforderung von Kindesbeinen an?

Sie lebte in einer zerbrechlichen materialistischen Welt ohne Tiefgang. Sie renovierte und gestaltete das Heim der Großfamilie, mauerte, verlegte Fliesen, plante mit ihrem Vater die Beseitigung von Baumängeln und die Innenraumgestaltung. Ihre Tage waren voller Arbeit, die ansehnliche und von Familie und Freunden vielgelobte Ergebnisse hervorbrachte. Janine war immer noch tief innerlich unglücklich, unerfüllt.

Irgendwann stellte sie für sich fest, daß sie dieses Leben so nicht weiterführen wollte. Sie suchte nach einem Ausweg und fand ihn in eigener Krankheit und frühem Tod. Sie hatte Knoten in ihrer Brust, die sie undiagnostiziert und unbehandelt einfach weiterwachsen, ihren Körper zerstören ließ.

Sie wurde von den Ärzten vorschriftsmäßig, zugleich kunstfehlerbehaftet operiert, mit Bestrahlungen und Chemotherapie traktiert. Ein Arzt, der sich mit der Hamerschen Konzeption von Krebserkrankungen auskannte, hätte ihr den Weg zur Heilung durch Lösung der inneren Konflikte und gezielten Aufbau ihrer Abwehrkräfte gewiesen. Aber ihre Seele hatte beschlossen, dieses Erdendasein zu beenden, koste es was es wolle an Schmerzen und Leiden. Jede Hilfe und Erleichterung wies sie von sich.

Sie legte ihre Last der beiden Töchter ihrem Mann auf die Schultern, kurz bevor sein Leben durch das Ende seiner Soldatenzeit sich ändern und auch für sie bessere Zeiten kommen würden. Aber sie hatte genug und war nicht imstande sich vorzustellen, wie dieser neue, andere Lebensabschnitt mit ihm aussehen würde. Das Neue machte ihr Angst. In ihrer geistigen und seelischen Finsternis war für das Denken in Alternativen kein Platz, das hatte sie nie erlernt. Die Verhältnisse waren stets gegen sie und ihre Bedürfnisse, etwas anderes als damit irgendwie zurechtzukommen, kannte und konnte sie nicht.

Bei ihrer Beisetzung erhielt der Satz „Ich will Dich auf Händen tragen“ seine ultimative Bedeutung: Der junge Witwer trug die Urne mit der Asche seiner Frau eigenhändig zur letzten Ruhestätte.

Bald darauf verließen Janines Töchter ihren Ziehvater, um ihr eigenes Leben zu gestalten. Der hatte dafür gesorgt, daß beide Mädchen einen Schulabschluß und eine Berufsausbildung erhielten. Ihnen ist ein besseres Schicksal beschieden als ihrer unglücklichen Mutter.

Was hätte mit guter Bildung und Ausbildung aus Janine werden können?

In der angeblich so reichen und fortschrittlichen Bundesrepublik Deutschland betreffen 1% aller Schwangerschaften minderjährige Mütter, ebenso in Österreich. In den Nachbarländern sind es halb so viele. Sie bringen pro Jahr 7.000 Kinder zur Welt und haben 14.000 Schwangerschaftsabbrüche.

Die sehr jungen Mütter haben für sich selbst und für ihre Kinder schlechtere Lebenschancen, kommen oft aus unerträglichen Familien- und Ausbildungssituationen, sind emotional „unterernährt“ und leiden häufig unter Mißhandlung durch ihre Partner. Je weniger Bildung sie haben, desto eher bekommen sie früh ein weiteres Kind. Ihre Lebensbedingungen sind stark erschwert und von Abhängigkeit, Stigmatisierung und Armut gekennzeichnet. Ihre schlechte Lage vererben sie nahtlos auf ihre Kinder.

Die jungen Mütter träumen davon, ein Kind zu haben, das ihnen ganz allein gehört, das Liebe und Fürsorge braucht und sie nicht im Stich läßt. Das ist ihre Idee einer heilen Welt.

„Kluge Leute“ beschreiben Ursachen und Folgen sicherlich meist zutreffend, machen jedoch keine Vorschläge wie diesen jungen Müttern und ihren Kindern nachhaltig geholfen werden kann. Warum auch, sie wehren sich nicht und haben keine Lobby.

---

AUTORIN: Petra Bergermann

**Kontakt:**  
petra.bergermann@doso.de

Quellen:

Wikipedia: [de.wikipedia.org/wiki/Mutterschaft\\_Minderjähri-](https://de.wikipedia.org/wiki/Mutterschaft_Minderj%C3%A4hriger)

Deutsches Ärzteblatt: [aerzteblatt.de/archiv/211825/Muetter-im-Teenageralter-Belastung-fuer-psycho-soziale-Entwicklung-der-Kinder](https://www.aerzteblatt.de/archiv/211825/Muetter-im-Teenageralter-Belastung-fuer-psycho-soziale-Entwicklung-der-Kinder)

## Es möge dir gut gehen .2021

2020 – Was kurz zuvor, im Oktober 2019, als Planspiel »Event 201« nur ein paar Gemüter beschäftigte, wird plötzlich Realität: Politiker wie Medien einigen sich weltweit auf die gleiche Kriegsrhetorik – Wort für Wort, einstudiert, skriptgleich. Einigen fällt das auf, vielen nicht.

2020 – Was kurz zuvor, im Oktober 2019, als Planspiel »Event 201« nur ein paar Gemüter beschäftigte, wird plötzlich Realität: Politiker wie Medien einigen sich weltweit auf die gleiche Kriegsrhetorik – Wort für Wort, einstudiert, skriptgleich. Einigen fällt das auf, vielen nicht. Manch einer fällt aus dem zeitlichen Raster, taucht ein in eine dystopische Matrix. Man erklärt einem unsichtbaren Feind, einem Virus, den Krieg. Soziale Kontakte werden stark eingeschränkt, kurzfristig sogar ganz unterbunden. Restaurants, Kinos, Theaterhäuser werden geschlossen, Homeoffice und Home Schooling angeordnet, widersprüchliche Maßnahmen, ohne medizinische Grundlage, werden willkürlich durchgezogen. Die Wissenschaft steht Kopf – und kaum einer merkt's!

Die erzwungene Zeitenwende treibt auch Roberta in die Kurzarbeit. Zu Beginn genießt sie die Entschleunigung und ihren Garten, ohne Autolärm. Doch daran gewöhnt sie sich schnell und bald packt sie eine innere Unruhe: Sie braucht eine sinnstiftende Beschäftigung, neben ihrem 18-Stunden-Job im Reisebüro.

Nachdem sie Ende November 2020 eine sehr milde Covid-19-Infektion überstanden hatte und das Gesundheitsamt sie für mindestens drei Monate für »immun« erklärte, sodass sie auch niemanden anstecken könne, meldet sie sich kurzerhand im Dezember bei fünf verschiedenen Stellen als freiwillige Helferin.

Sie erhält erste Anstellungen in Senioren- und Pflegeheimen mit Corona-Ausbrüchen, sogar in der Corona-Notbetreuung einer Grundschule ist man dankbar für ihre Hilfe.

Den Alltag und ihre Gedanken hält Roberta in einer Chronik erzählerisch fest, die als privater Blog unter dem Titel »2021 – Licht am Ende des Tunnels« auf ihrer Webseite erscheint, um während der Kontaktbeschränkungen mit Freunden und Verwandten ihre Erlebnisse zu teilen, wobei sie die behutsame Stellung einer Beobachterin einnimmt, ohne eine einseitige Wertung vorzunehmen.

Der Verlag kalliope paperbacks, der bereits im Frühjahr 2022 mit »Starke Stimmen in Zeiten Coronas« eine Anthologie zur ZeitenWende veröffentlichte, macht nun die Blog-Einträge in einer ansprechenden Klappenbroschur unter dem Titel »Es möge dir gut gehen .2021« einer größeren Leserschaft zugänglich.

Leseprobe:

**Freitag, 5. März 2021  
Erster Schultag**

Ich habe die Fronten gewechselt. Ich bin immer noch Helferin im Krieg gegen das böse Killervirus, aber nicht mehr in den Seniorenheimen, sondern an der Grundschule.

Nebenbei gesagt, finde ich die Kriegsberichterstattungsrhetorik un-



passend. Die täglichen Fallzahlen erinnern mich an Berichte aus dem Krieg: Wo steht der Feind? Bis wohin ist er vorgerückt? Das ist kein schönes Lebensgefühl. Ich stelle mir lieber vor, dass ein halbwegs intelligentes Virus mit dem Klammersack gepudert wäre, wenn es den Wirt töten würde, in dem es lebt. Herr Prof. Drost hatte im Sommer schon vermutet, dass künftige Virus-Mutationen weniger tödlich sein würden; die Anzahl der Todesfälle im Verhältnis zu den Infektionszahlen ist auch bereits gesunken. Das passt ja zu meiner unqualifizierten Theorie vom intelligenten Virus. Schau'n wir mal wie's weitergeht. Ich bekomme jedenfalls nach wie vor pünktlich mein Kurzarbeiter-



geld und habe Zeit, Menschen zu unterstützen, die mehr unter den Corona-Maßnahmen leiden als ich.

Nachdem im Februar keine Hilferufe aus den Seniorenheimen mehr kamen, habe ich bei der Grundschule im Nachbardorf vorgesprochen und angeboten, nachmittags Hausaufgabenbetreuung bei Kindern zu übernehmen, deren Eltern sich nicht darum kümmern können. Das sind ja offensichtlich diejenigen, die die meisten Probleme durch den Unterrichtsausfall haben.

Auf diese Idee bin ich gekommen, weil meine Mutter in den Siebzigern einen Jungen aus der Nachbarschaft zur Hausaufgabenbetreuung hatte. Dessen Mutter war Analphabetin gewesen, der Vater immer auf Montage, die älteren Geschwister auf der Sonderschule. Die Mutter hatte dann meine Mutter gefragt, ob ihr jüngster Sohn, ein Klassenkamerad meines Bruders, zusammen mit meinem Bruder die Hausaufgaben bei uns zu Hause machen könnte. Alles lief sehr gut – abgesehen davon, dass mein Bruder keine Lust hatte Hausaufgaben zu machen, was aber mit dem anderen Jungen nichts zu tun hatte. Der hat jedenfalls pünktlich den Hauptschulabschluss gemacht und eine Lehrstelle bekommen.

Die Leiterin der Grundschule hat sich meine Kontaktdaten notiert und wollte die Lehrerinnen fragen, für welche Kinder mein Angebot in Frage kommen könnte. Ein paar Tage später rief sie an und fragte, ob ich mir auch vorstellen könnte, bei der Notbetreuung zu helfen. Ich wusste bis dahin nicht, wie die Grundschulen im Moment organisiert sind. Jetzt weiß ich mehr.

Alle Klassen sind in jeweils zwei Gruppen geteilt. Eine Gruppe hat Präsenzunterricht – seit letzter Woche mit Mundschutz nicht nur in den Pausen, sondern auch im Klassenraum – und die andere Gruppe hat Hausaufgaben, die sie, wie der Name schon sagt, zu Hause erledigen sollen. Wenn die Eltern aber keine Zeit haben, die Kinder zu beaufsichtigen, muss die

Schule eine Notbetreuung anbieten. Dann sitzen die Schüler dieser Gruppe in einem separaten Raum und erledigen die Aufgaben, die ihnen die Klassenlehrerin für den betreffenden Tag gegeben hat. Die Schule braucht also plötzlich doppelt so viele Räume und doppelt so viele Lehr- oder Aufsichtskräfte wie sonst! Ich kann zwar das Gejammer im Radio über alle Berufsgruppen hinweg – „Wir fühlen uns allein gelassen!“ – nicht mehr hören, aber ich kann jetzt ein bisschen besser nachvollziehen, wie es dazu kommt.

Ich habe also kurzfristig mit der Schulleiterin und der betreffenden Klassenlehrerin gesprochen und vereinbart, einmal die Woche für vier Stunden Notbetreuung für eine Schulklasse zu machen. Meine Unterlagen habe ich noch am gleichen Tag zum Schulamt gebracht, und jetzt bin ich im Besitz einer Honorarvereinbarung über freie Mitarbeit. Wie lange das dauern soll, kann natürlich niemand sagen, da sich die vom Kultusministerium vorgegebenen Regeln täglich ändern können. „Täglich“ ist wohl nur leicht übertrieben. Für mich ist das glücklicherweise kein Problem. Wenn sie mich nicht mehr brauchen, habe ich eben wieder einen freien Tag. Auf das zusätzliche Einkommen (20 EUR pro Schulstunde) bin ich nicht angewiesen, denn das Kurzarbeitergeld reicht mir, so lange die Preise fürs Katzenfutter nicht steigen. Für Urlaub oder Kultur kann ich im Moment sowieso kein Geld ausgeben.

Heute war also mein erster Arbeitstag. Ich habe mich zwar auf die Kinder gefreut, aber ein bisschen bedaure ich, dass die Einsätze in den Seniorenheimen vorbei sind. Es war einfach sehr interessant, nicht zuletzt weil die Lebensgeschichten der alten Leute so prall gefüllt waren. Die Biografien der Kinder sind natürlich noch nicht so vielfältig.

Ich wundere mich auch, wie schnell Bindung entsteht. Sogar in dem Heim, in dem ich nur einen Tag ausgeholfen habe, fühle ich mich den Personen verbunden, die ich versorgt habe, und wüsste gern, wie es ihnen

seitdem ergangen ist. Und hier, nach nur einem Tag mit den sechs Kindern „meiner“ Klasse, möchte ich weiter diese Kinder betreuen und nicht zu einer anderen Klasse wechseln.

Morgens um acht habe ich die Kinder an der Schule abgeholt und bin mit ihnen in die Kirche gegangen. Die sechs Kinder und ich sitzen nämlich in einem kalten Nebenraum der katholischen Kirche. Da die Schule nicht genügend Räume hat, weicht die Notbetreuung auf andere Gebäude aus. Ich will mir gar nicht vorstellen, welcher Verwaltungsaufwand damit verbunden ist, insbesondere bezüglich der Versicherungsfrage. Wie sind die Kinder und Lehrkräfte versichert, wenn auf den Wegen oder in dem Gebäude etwas passiert? Grundsätzlich würde ich sagen, wir haben eine Ausnahme-situation und das ist jetzt mal egal – aber ob die Gerichte das auch so sehen? Und die Rechtsabteilungen der Schulämter und der Kirche?

Die erste Herausforderung kommt schon beim Hinsetzen. Zwei Mädchen streiten sich um einen Sitzplatz. Ich habe natürlich keine Ahnung, wie die Kinder beim letzten Mal in diesem Raum gesessen haben. Und ich weiß auch nicht, ob sie immer am selben Platz sitzen sollen. Ich selbst bin immer dafür, die Sitzordnung bei Seminaren oder beim Essen öfter zu wechseln, einfach weil ich mich dann auch mal mit anderen Leuten austauschen kann. Meinen Arbeitsplatz im Büro dagegen möchte ich nicht ständig wechseln müssen. Zuerst habe ich die Mädchen gefragt, warum sie an diesem Platz sitzen möchten. Das hätte ich mir denken können: Es ist der Platz neben der Heizung. Die Fenster lassen sich nicht richtig öffnen, daher sind sie die ganze Zeit über gekippt. (Da ich es gewöhnt bin, dass es in Kirchen immer kalt ist, habe ich mich warm genug angezogen, sogar mit Handschuhen!)

Dann sage ich den Mädchen, sie sollen versuchen, sich selbst zu einigen. Sie überlegen, jedes Kind sollte reihum einen Tag an der Heizung sitzen dürfen. Und irgendwie finden sie dann schnell eine Lösung. Dass die

Kinder sehr selbständig sind und es besser ist, wenn ich mich möglichst wenig einmische, ist mein wichtigster Eindruck dieses Tages. Das deckt sich auch damit, was ich bei Prof. Gerald Hüther (Vortrag „Bildung im Zeitalter von Globalisierung und Digitalisierung“ auf Youtube) über das Lernen gelernt habe.

Das nächste Problem ist, dass ich den Kindern nicht beantworten kann, welche Aufgaben sie machen sollen. Sie haben ihre Wochenpläne dabei, aber ich kann darauf auch nicht genau erkennen, welche Aufgaben am Freitag zu erledigen sind. Zumal zwei der Kinder andere Aufgaben bekommen; so viel hatte mir die Klassenlehrerin bei der kurzen Einweisung schon gesagt. Sollen die Kinder also nun die Seite „Schriftliches Adieren“ machen oder die Seite „Schriftliche Addition“? Die Anweisung ist nicht eindeutig. Ich lasse sie beide Seiten machen, wenn sie wollen, auf die Gefahr hin, dass sie am nächsten Tag nichts mehr zu tun haben.

Dann korrigiere ich die Aufgaben. Darum hatte mich die Klassenlehrerin gebeten, falls Zeit dafür sei. Ein Junge hatte mich darum gebeten, einen Vermerk zu schreiben, wenn er die Aufgaben gut gemacht hätte. Einen Smiley wollte er auch haben. Dem bin ich gern nachgekommen und habe ihm von unseren Bambi-Stempeln im Schulheft erzählt, damals in den Siebzigern. Er hat mich nicht gefragt, was ein Stempel ist, aber „Bambi“ wollte er erklärt haben.

Die Deutschaufgaben sind nicht so einfach für die Kinder wie die Rechenaufgaben. Da gibt es mehr Fehler. Ich muss zum Beispiel den Unterschied zwischen „unterstreichen“ und „durchstreichen“ erklären. Und bei der Steigerung der Adjektive ist es auch gar nicht so leicht, die Kinder selbst dahin zu führen, dass sie zum Beispiel den Komparativ von „hoch“ herausfinden. Obwohl sie das Wort in einem anderen Zusammenhang ohne zu zögern richtig sagen, schreiben die meisten bei der Grammatikübung: „Das Haus ist hoher als der Baum.“

Die Aufgaben für den ganzen Tag haben die Kinder schon nach einer Stunde erledigt. Anschließend stehen noch Mandalas zum Ausmalen zur Verfügung. Ein Junge will Kopfrechenaufgaben haben, die er von mir bekommt. Ein anderer erzählt mir, wo er wohnt – nicht weit von der Schule – und er soll mir dann eine Karte zeichnen, auf der ich den Weg von der Schule zu seinem Haus erkennen kann. Ich hatte mir noch ein paar Zusatzaufgaben überlegt, aber die Kinder beschäftigen sich so schön selbst, dass das gar nicht nötig ist.

Am besten gefallen hat mir, dass sich ein Mädchen Aufgaben für mich ausgedacht hat. Ich musste Nomen suchen und markieren und einen Lückentext ausfüllen:

Las wil ein E\_\_ haben und err hat 2  
\_\_\_\_ dabei und err praucht noch 1  
\_\_\_\_ dan kibt in die Frau ein \_\_\_\_.

Na, habt ihr es erraten? Und könnt ihr euch noch an die Aufregung erinnern, als damals der Preis für ein Bällchen von 20 auf 25 Pfennig angehoben wurde?

Irgendwann kommen die Kinder auf die Idee, in der Kirche herumzulaufen. Zuerst will ich es verbieten, aber dann denke ich, sie machen ja nichts kaputt. Und das Wetter ist kalt und regnerisch – nicht gerade einladend, um draußen zu spielen. Sie spielen wunderbar Gottesdienst und lesen in der Bibel, und eines der Mädchen kann nun die ersten Sätze des Glaubensbekenntnisses fast auswendig.

„Sie spielen wunderbar Gottesdienst“ – das stimmt nicht ganz. Christian, der Junge der vor kurzem von einer anderen Schule gekommen ist, macht nicht mit. Wenn er sich kurz hinsetzt und ein Glaubensbekenntnis in die Hände bekommt, steht er sofort wieder auf und läuft wie ein Propellerflugzeug herum. Das scheint nicht ganz zu ihm zu passen, da er im „Unterricht“ sehr brav ist. Allerdings kenne ich ihn erst seit heute, vielleicht ist er sonst der Klassenkasper?

Als gegen Mittag die Notbetreuung zu Ende ist und wir wieder zur Schule gehen, fragt er mich stolz: „Hab ich gut gestört?“ Dabei strahlt er mich an.

Es ist schon seltsam, worauf der Mensch stolz sein kann. Auf die Idee wäre ich nie gekommen. Es ist auch eine andere Perspektive: Ich hatte sein Verhalten fälschlicherweise nicht als Teil des Gottesdienst-Spiels angesehen.

Ich zeige offenbar nicht die gebührende Begeisterung für seine schauspielerische Leistung, denn er fragt mich noch einmal: „Hab ich gut gestört?“

Immer noch bin ich etwas ratlos, wie ich darauf reagieren soll.

„Wer stört, hat die Macht!“, erklärt er mir dann.

Tja, so ist das. Wenn ich mich mit Kindern beschäftige, habe ich Kontakt mit anderen Welten. Vieles von den Reaktionen der Kinder kenne ich aus eigener Erfahrung und kann es gut nachfühlen, aber so eine Denkweise kommt mir zuerst vor wie von einem anderen Stern. Aber nach reiflicher Überlegung erinnere ich mich durchaus an Situationen, in denen ich als Jugendliche austesten musste, ob ich jemanden aus der Reserve locken konnte. Wenn ich das geschafft hatte und den wunden Punkt kannte, dann war auch wieder alles gut...

---

AUTORIN: Bettina Weiss  
mit LESEPROBE: Roberta Doering

»Es möge dir gut gehen .2021«  
Roberta Doering  
Klappenbroschur, 165 Seiten  
ISBN 978-3-9820327-8-8

Zu bestellen unter:  
[www.kalliope-paperbacks.com](http://www.kalliope-paperbacks.com)  
oder in jeder guten Buchhandlung

# Hoamkemma im Mühlviertel

Die Kunst der inneren Ausrichtung auf den eigenen Weg ... Gemeinsam!  
Seminar vom 22. bis 28. Mai 2023 in Bad Zell, Oberösterreich

Wie fühlt er sich richtig an, der eigene Weg? Kann ich an meiner Vergangenheit noch etwas ändern? Wie? Wo in mir finde ich meine Gaben, meine Berufung? Warum ist mein Blick auf die Welt so wichtig? Finden wir als Menschheit je wieder zusammen?

Die Liste der Fragen, die wir alle in uns tragen, ist lang, nicht wahr?

Wir laden Dich ein, eine Woche mit uns zu leben, an uns zu arbeiten, miteinander zu spielen und zu singen – damit wir auch alleine wieder ein

gutes Stück weiterfinden! Wir brauchen uns...

Daß unser WALNUSSEBLATT von den wenigsten als Werbe-Plattform wahrgenommen wird, liegt nicht nur an der Tatsache, daß (auch Auflagenbedingt) sehr wenig Werbung darin enthalten ist. Und so freut es uns immer wieder, wenn Menschen, die es sich ebenso zur Aufgabe gemacht haben, etwas zu bewegen, mit ihren Projekten und Veranstaltungen auf uns zukommen.

Es kristallisieren sich immer mehr zwei wesentliche Faktoren heraus, die zur Veränderung beitragen: die Vernetzung unter „Herzmenschen“ und deren Bewußtseinsarbeit, idealerweise gemeinsam mit Gleichgesinnten.

Wie gut dies gelingen kann, durfte ich Ende Februar beim „Ätherium“-Kongreß von Marc und Frank in Kirchheim bei Bad Hersfeld miterleben. Im Rückraum durften Beteiligte ihre Projekte und Produkte bewerben, und ich zahlreiche Kontakte zu WALNUSSEBLATT-Lesern und Autoren knüpfen.

Marc Riemke macht nun sein lange geplantes, mehrtägiges Seminar „Die Kunst der inneren Ausrichtung auf den eigenen Weg ...“ wahr – und natürlich geben wir gerne etwas zurück; nämlich den wohlgemeinten Hinweis darauf in unserem Heft. Und wer weiß, wer von unseren Lesern und Leserinnen sich dort alles trifft – und was daraus entstehen wird. Wir wünschen den Initiatoren und Teilnehmern Gutes Gelingen!

AUTOR: Pedro Kraft



**22.-28.05.23**

**Die Kunst der inneren Ausrichtung auf den eigenen Weg... Gemeinsam!**

**Familienaufstellung  
Rückführung  
Astrologie  
Seelenschreiben  
Lebensaufgabe und Berufung**

Live-Musik zum Tagesbeginn, Impulsvorträge, Gemeinsames Trommeln, Singen im Chor, u.v.m.

**Wir laden Dich ein, eine Woche mit uns zu leben - Wir brauchen uns...**

## Workshop

**27.05.23**  
Samstag ab 10 Uhr  
KURZVORTRÄGE  
FAMILIENAUFSTELLUNG  
KONZERT

Informationen und Buchung unter [www.institut-kraft.org](http://www.institut-kraft.org)

Übernachtung und Verpflegung zu buchen beim Bioberghof Hunger



# Deutschland – wo sind deine Männer geblieben?

Gastkolumne von  
Cornelia Schmoock



Harte Zeiten erzeugen harte Männer, harte Männer erschaffen gute Zeiten, gute Zeiten erschaffen schwache Männer, schwache Männer erschaffen harte Zeiten. (Verfasser unbekannt)

Seit drei Jahren tobt ein immer sichtbarer werdender Krieg gegen unsere Nation. Doch wie kommt es, daß nur wenige ihn wahrnehmen?

Lange schon denke ich über dieses Phänomen der kognitiven Dissonanz und über die sich im Außen zeigende, offensichtliche Degeneration großer Teile der Gesellschaft nach. Und das Thema „Deutschland – wo sind deine Männer geblieben?“ drängte sich mir förmlich auf.

2022 setzte ein spürbarer Aufwachprozeß in der Bevölkerung ein. Hervorgerufen wurde dieser jedoch nicht, weil so viele nach der Wahrheit suchten, sondern weil die Wahrheit sich plötzlich nicht mehr verheimlichen ließ und an

die Öffentlichkeit wollte. Ganz allmählich wurde im Mainstream kritisch über die Impfnebenwirkungen berichtet und jeder kannte jemanden, der eine ungewollte Erfahrung mit dem Thema Impfung gemacht hatte. Im Februar 2022 fielen durch den Ukrainekrieg weitere Schleier. Hinzu kamen die steigenden Energiepreise für Strom als auch Benzin, die die Menschen plötzlich antrieb, auf die Straße zu gehen. Eine für mich etwas verfehlte Motivation.

In der allgemeinen Bevölkerung, aber auch in der Szene der alternativen Medien stellte ich immer wieder fest: Ja – die Menschen wachen auf, aber sie tragen Ihre Meinung nicht selbstbewußt nach außen. In diesem Artikel möchte ich einige Gedanken loswerden, die vielleicht dazu beitragen, ein Verständnis für diese Situation zu entwickeln.

Anfangen möchte ich mit einer Rückschau auf den Beginn der Indus-

trialisierung vor ca. 200 Jahren. Erstmals in der Geschichte der Menschheit wurden Männer, die vorher zu 90 % in der Landwirtschaft und dabei immer gekoppelt an die Familie tätig waren, von ihren Familien abgetrennt. Früher erlebten Kinder noch ihre Väter am Arbeitsplatz. Den heranwachsenden Kindern, vor allem den Jungen, ging durch die fehlende Vaterrolle die Vorbildwirkung des Vaters verloren.

Dadurch, daß die Mutter zwangsläufig allein den Haushalt und die Erziehung übernehmen mußte, wurden den Kindern zunehmend weibliche Eigenschaften vorgelebt. Die Mütter hingegen mußten das Defizit durch den nicht anwesenden Mann ausgleichen und konnten entsprechend ihre Weiblichkeit nicht in vollem Umfang ausleben. Und das hat sich bis in die Gegenwart fortgesetzt, was dazu führte, daß Frauen zunehmend „vermännlichten“.

Väter waren den Kindern fern und entfremdeten sich so der Familie. Die ständige Überlastung durch einen harten Arbeitstag förderte Charakterzüge zutage wie Wut, Gereiztheit, hohe Gewaltbereitschaft, gepaart mit einem sinkenden Bildungsniveau und einem allgemeinen Kultur- und Werteverfall. Väter reagierten häufig barsch, schroff, schwierig und emotional verschlossen.

Durch die Abtrennung vom Vater wurden dem heranwachsenden Jungen keine echten Rollenbilder mehr vermittelt. Jungen sollen das Männerbild älterer Männer übernehmen, bekommen es aber nicht mehr vorgelebt. Sie brauchen Männer als Vorbild, sowie Männer ältere Männer als Vorbild und ältere Männer noch ältere Männer als Vorbild benötigen. Migration und Weltkriege haben den Schaden exponentiell vergrößert. In alten Kulturen fokussierte man eine besondere Aufmerksamkeit auf die Erziehung heranwachsender Jungen. Nach und nach wurde das Rollenbild der Familie in einem schleichenden Prozeß zerstört. Dies sorgte für eine komplette Verdrehung der natürlichen Ordnung.

In dieser Zeit liegen die Wurzeln für einen sogenannten Krieg der Geschlechter. Was wir heute erleben, ist der Gipfel dieses Prozesses. Es erklärt die zunehmende Scheidungsrate der vergangenen Jahrzehnte. Zunehmend werden unsere Kinder mit einem völlig irrationalen, angeblich wissenschaftlichen Wissen konfrontiert. Die Natur hat aber nun mal nur zwei Geschlechter – Mann und Frau – (sehen wir mal von ein paar natürlichen Entgleisungen der sexuellen Orientierung ab) zur Erhaltung und zum Fortbestand der Menschheit geschaffen.

Wie konnte sich unsere Gesellschaft also dorthin entwickeln, wo sie heute ist?

Unseren Jungen fehlt in aller Regel das männliche Leitbild, mit der Folge, daß kleine Jungen zu großen kleinen Jungen heranwachsen. Jungen entwickeln zwar männliche Körper, aber nicht mehr die psychische Reife, um die Führung zu übernehmen. Sie bekommen auf ihrem Entwicklungsweg nicht

die notwendige „männliche Software“, so daß oft emotionale Kinder in den Körpern von Erwachsenen stecken. Unsere heutige westliche Kultur, in der wir Deutschen gefangen sind, hat vielfach toxische Männlichkeit hervorgebracht (wobei auch Frauen durchaus toxische Eigenschaften besitzen können). Unsere Wohlstandsdekadenz als Grundübel erzeugte Faulheit und Bequemlichkeit. Die Toleranzpolitik und die Genderideologie der Eliten (welch Wahnsinn!) läßt die Grenzen zwischen den Geschlechtern verschwimmen. Es herrscht, vornehmlich in der jungen Generation, eine sexuelle Verwirrung.

Durch das Festhalten am Status quo sind viele von uns nicht mehr fähig, eine eigene Meinung zu haben und diese nach außen zu tragen – und dafür einzustehen. Das alles unter der Glocke einer Lügenmatrix, geschürt durch die Medien, führte zu einer allgemeinen Unreife in der Gesellschaft.

Männer sind zunehmend verunsichert im Umgang mit Frauen, was als Folge Drogen-, Alkoholkonsum, Tabakmißbrauch oder die Flucht in eine „digitale Drogenwelt“ oder Pornographie hat. Nur so konnte sich auch die Pädophilie in die „moderne“ Gesellschaft einschleichen. Wenn wir nicht gegensteuern, zerstört sich nicht nur das Leitbild der Familie, sondern mit ihm die gesamte Gesellschaft selbst. Unsere Situation ist dramatisch. Frauen trennen sich instinktiv häufig von Männern, die dem männlichen Ideal nicht entsprechen.

Was aber nun ist der Weg aus dieser Misere?

Männer müssen ihre Männlichkeit wieder entdecken und zurückholen. Wir müssen erkennen: Was ist urmännlich und was urweiblich. Indem wir uns auf traditionelle Werte zurückbesinnen, können wir die ureigensten Eigenschaften des Mannes wiederbeleben, die da sind: Ehre, Fleiß, Disziplin, Tugend, Pflichtgefühl und Verantwortungsbewußtsein. Es war in der Evolution die Aufgabe des Mannes, Schutz zu bieten, Verpflichtung und Verantwortung zu übernehmen. Wahre Männlichkeit bedeutet, eine klare geis-

tige Ausrichtung zu besitzen. Materielle Werte haben diese geistigen Werte verdrängt. Begreifen wir das Männliche und das Weibliche wieder als das polare System, das es ist – so wie Yin und Yang –, mit einer klaren Rollenverteilung. Es braucht immer beides. Unsere Herkulesaufgabe lautet, sich auf das Natürliche zurückzubekommen und uns daran zu orientieren.

Das System wird sich nicht von allein und nicht von oben ändern, sondern jeder Einzelne hat es in der Hand.

Der Mann muß seine Vorbildrolle wiederentdecken, die Grundlage, um edle Charaktere zu entwickeln, zu denen Mut und Standfestigkeit gehören. Die Gesellschaft hat sich weit weg von diesen Prinzipien entfernt. Wir haben uns entfernen lassen. Aber genau darin liegt der Ausweg.

In der heutigen Zeit ist das Zugehörigkeitsgefühl nur noch schwach ausgebildet, sowohl in der Familie als auch in der Gesellschaft. Darüber hinaus haben wir entdecken müssen, daß unsere Staatenlosigkeit ebenfalls nicht gerade ein Zugehörigkeitsgefühl erzeugt. Das alles gilt es zu regeln und zu beleben. Die Familie darf sich traditionell wieder nach dem Mann ausrichten.

Unser heutiges Sein fühlt sich leider wie ein Irrenhaus an. Alles wurde komplett ins Gegenteil verkehrt. Die Vergiftung beginnt bereits kurz nach der Geburt eines Kindes. Vielfach gelangen Kinder schon im zarten Alter von nur wenigen Wochen durch die Krippe und die Kita in die Obhut und somit unter die Kontrolle des Staates. Hier beginnt das schleichende Martyrium und die planmäßige Zerstörung der Familie und bei den Jungen die Zerstörung der Männlichkeit. Ganz abgesehen davon, daß es Kindern gut tut, sich so lange als möglich im Schutze der elterlichen Fürsorge zu entwickeln. Denken wir nur einmal an die Strafandrohungen und Repressalien, wenn ein Kind zum Beispiel nicht gegen die Masern geimpft ist, weil die Eltern sich dagegen entscheiden. Mit der Schule beginnt dann die totale Indoktrination, weil die Lehrpläne veral-

tet sind und das Schulsystem der Politik hörig folgt. Entvölkerung und Destabilisierung der westlichen Gesellschaft ist das erkennbare Ziel, wenn man es denn erkennen möchte. Die Konditionierung durch das moderne Schulsystem hat die Menschen gebrochen und zu gehorsamen Pflichterfüllern gemacht.

Der moderne, künstlich erzeugte Feminismus richtet sich gleichsam gegen die Frauen, die Neutralisierung der Geschlechter gegen die Ehe und die Mutterschaft, was die Mann-Frau-Beziehung in geistiger, seelischer und körperlicher Beziehung vergiftete. An dieser Stelle sei ein Zitat eingefügt, daß einem Mitglied der Rockefeller Familie zugeschrieben wird: „Der Feminismus ist unsere Erfindung aus zwei Gründen: Vorher zahlte nur die Hälfte der Bevölkerung Steuern, jetzt fast alle, weil die Frauen arbeiten gehen. Außerdem wurde dadurch die Familie zerstört und wir haben dadurch die Macht über die Kinder erhalten. Sie sind unter unserer

Kontrolle mit unseren Medien und bekommen unsere Botschaft eingetrichtert, stehen nicht mehr unter dem Einfluß der intakten Familie. Indem wir die Frauen gegen die Männer aufhetzen und die Partnerschaft und die Gemeinschaft der Familie zerstören, haben wir eine kaputte Gesellschaft aus Egoisten geschaffen, die arbeiten (für die angebliche Karriere), konsumieren (Mode, Schönheit, Marken) und dadurch unsere Sklaven sind und das auch noch gut finden. (Nicholas Rockefeller)

Dabei brauchen wir Menschen von Natur aus keine Anweisungen für das Leben. Ein echter Mann weiß immer, was zu tun ist. Mutter, als natürliche Bestimmung, darf wieder Traumberuf sein, festgelegt durch die natürliche Schöpfungsordnung.

Wir können bei uns anfangen und benötigen nicht die Hilfe von außen, um zur natürlichen Ordnung zurückzukehren. Dann haben wir eine gesell-

schaftliche Zukunft. Veränderung kommt nicht einfach so und vor allem nicht auf Anweisung. Es ist für viele von uns neu, obwohl es so uralt ist. Wenn wir dies begreifen, ist noch Hoffnung da.

Souveränität bedeutet auch, wieder mehr Mann und nicht Macho oder Männchen zu sein, damit Frau wieder Frau sein kann. Laßt uns ohne viel Jammerei und Tamtam menschliche Werte, verbunden mit natürlicher Spiritualität, leben! Wir dürfen ruhig konservativ sein, damit wir wieder wahrhaftig sein können.

Und nein – liebe Frauen, dies bedeutet nicht, daß wir uns wieder in die Steinzeit zurückkatapultieren sollen. Diese Bestandsaufnahme müssen wir uns zugestehen.

Ihre Cornelia Schmoock

# 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



# Alles bewegt sich, alles ist in Schwingung

## Wehklang der Kinder

Kürzlich ging durch die Medien, daß mehr als 70 % unserer Kinder psychologisch mehr als nur angeschlagen seien. Ich wage zu behaupten, das ist weit untertrieben!

Was wurde und wird unserem Nachwuchs, unserer nächsten und damit wohl auch der darauffolgenden Generation nur angetan?

Das desaströse Ausmaß unmenschlichen und menschenunwürdigen Verhaltens, gerade auf unsere Liebsten gerichtet, ist erschütternd und macht nicht nur mich fassungslos! Ich möchte an dieser Stelle gar nicht erst polemisch mit all den Attacken auf die Psyche unserer Schutzbefohlenen im Einzelnen eingehen, doch fest steht: Jahre der unwiederbringlichen Entwicklungs- und Erfahrungszeit sind für immer verloren. Der Vertrauensverlust in die Erwachsenen, in Väter und Mütter, Erzieher und Lehrer, in Einrichtungen wie Kitas, Schulen und Institutionen – die Liste ist lange nicht ausreichend – ist enorm.

Trennung und Trennungsschmerzen, Isolation und psychischer Terror, und die ständig aufgeputschte Angst, die nicht selten in inzwischen chronischen Panikattacken für die Ausgelieferten münden, sorgen für überlastete Psychotherapiepraxen und Warteschlangen bis zum Mond und zurück.

Wir alle wünschen uns ein Leben in Freiheit und Frieden, in Harmonie und am besten in der Liebe. Doch der Schmerz sitzt tief. Wie kommen wir da wieder heraus? Wie finden wir zurück zur Harmonie, über die Entschuldigung und Vergebung hinaus? Wie können wir uns als Gesellschaft wieder heilen, aus den hinterlassenen Trümmern etwas Wunderbares erschaffen? Und das nicht erst nach jahrelanger Therapie und der damit verbundenen ewigen Wiederkehr in die Schrecken der Vergangenheit. Ein Konzept, daß meiner Meinung nach eh auf den Müll gehört, da es jeden Men-



schon immer wieder nur in einem Teufelskreis niedriger Schwingungen hält, ja vielleicht sogar zu halten beabsichtigt und damit genau das Gegenteil von dem erreicht, wofür es im Sinne pro Klient eigentlich angedacht war.

Es gibt eine mögliche Antwort, einen wundervoll praktikablen, doch ungeheuer wirksamen und für alle nützlichen Lösungsansatz, und dieser heißt Klang. Es geht um Schwingungen und Schwingungserhöhung, um gezielt ausgewählte und verwendete Frequenzen, die passenden Töne und um die bewußte An- und Verwendung derselben als einfach einzusetzendes, familientaugliches Therapeutikum. Frequenzen und Schwingungen, insbesondere in Form von Klang und Licht, beinhalten das Potential für die Medizin der Zukunft – und diese Zukunft beginnt genau jetzt!

Die Melodie deines Herzens

Aus der Physik wissen wir: Alles bewegt sich, alles ist in Schwingung. Es ist eines der wichtigsten Naturgesetze. Und jede Bewegung erzeugt einen Ton,

einen Klang. Mit meinen Emotionen, Gedanken und Worten erzeuge ich meinen eigenen Klang, und mein Herz erzeugt sogar eine Melodie, die mit etwas Technik hörbar gemacht werden kann; sie kann wundervoll harmonisch klingen!

Da wir jedoch nur einen relativ begrenzten Frequenzbereich tatsächlich hören können, nehmen wir den Klang – unseren eigenen und den unseres Gegenübers – mit unseren Ohren nicht wahr, zumindest, wenn er oder sie nicht spricht, wohl aber seine Schwingung. Wir spüren umgehend, ob wir mit einem Menschen „auf einer Wellenlänge schwimmen“ – oder eben auch nicht.

Wie uns Dr. Masaru Emoto auf beeindruckende Weise demonstrieren konnte, können Frequenzen und Schwingungen – Worte und Gedanken als Klang inbegriffen – sichtbare und positiv gesundheitliche Auswirkungen auf unser Körperwasser haben, dem Medium, das die jeweilige Schwingungsinformation eines Menschen speichert und weitergibt, nach innen

und außen, physisch und mental bzw. energetisch.

In Emotionen der Angst und Sorge erzeugt der Mensch jedoch keine schönen, liebevollen Klänge, allerdings mit entsprechend negativen Einflüssen auf die molekulare Struktur des eigenen Körperwassers. Jeder kennt die Angst schürenden, eher weniger musikalisch klingenden Töne während eines Thrillers, die ich hier als emotionalen Vergleich heranziehen möchte, und die weltbekannten Bildaufnahmen Dr. Emotos von Heavy Metal-Musik, bösen Worten und Gedanken, die anhand ihrer Strukturlosigkeit und chaotischen Formen veranschaulichen, welche Auswirkungen unharmonische Schwingungen haben. Ich denke, jeder wird mir zustimmen, daß eine depressive Stimmung kaum für eine schöne, kristalline Wasserstruktur sorgen kann. Hellhörige, feinsinnige, empathische Menschen werden vielleicht den Wehklang der Kinder, der uns alle umgibt, in tiefer Trauer vernehmen ...

Ich möchte festhalten, und ich betone, es ist meine ganz persönliche Sicht der Dinge: Die etablierte Psychotherapie ist ein Trauerspiel mit festgezurrttem Ausgang und dient einzig dem Konglomerat dahinter. Wie immer: folge dem Geld. Die Situation ist dramatisch und bedarf sofortiger, liebevoller und wirklich heilender Abhilfe. Und hierbei kann uns ein weiteres Naturgesetz einen Bärendienst erweisen: das der Resonanz.

Die Welt ist analoger Klang

Nun, das ist unsere derzeitige Welt leider nicht mehr; hör- und nicht hörbarer Frequenzlärm überall. Alles Leben scheint gefangen in einem schier unfaßbaren Wirrwarr aus weitgehend technisch erzeugten, sich gegenseitig zerstörenden, beeinflussenden und aufbrausenden Wellenmustern in chaotischer Reinform. Im Verstand sieht es bei sehr vielen Zeitgenossen wohl ähnlich aus; wie außen, so innen. Es ist nicht einfach, einen wirklichen Ort der Stille aufzusuchen.

Doch mit etwas Glück findet man 20 Minuten ungestörter Friedlichkeit bei

einem Spaziergang oder Aufenthalt im Wald. Jedes Naturerlebnis kann, in nicht unbeabsichtigter Anlehnung an den Film „Der grüne Planet - Besuch aus dem All“, ein Konzert der Stille mit sich bringen, eine ganz eigene, einzigartige und nie wiederkehrende Melodie in vergänglicher Schönheit. Es ist die natürliche, phasengleiche Akustik – neben der Energie Mutter Gaias –, also das im größeren Maßstab erfahrbare, akustische Hologramm aus Vogelgezwitscher und rauschendem Wind- und Wasserspiel, das unsere Seele verzaubert und sie in Harmonie mit uns selbst und der Welt bringt.

Blutbildvergleiche via Dunkelfeldmikroskopie belegen eindrucksvoll gesundheitliche Verbesserungen bereits nach wenigen Minuten. Und wie gut, erholt und ausgeglichen man sich nach ein paar Schritten im Wald fühlt, davon kann besonders die etwas ältere Generation ein Liedchen singen.

Sie werden mit Recht jetzt sagen: mit einem Waldspaziergang wird die o.g. Herausforderung wohl kaum zu bewältigen sein. Es ging mir jedoch erst einmal um die für den Leser leicht nachempfindbare, wohltuende Wirkung natürlicher Umgebung und natürlicher Klänge.

Weitere, sehr praktikable und darüber hinaus einfach wundervolle Möglichkeiten der inneren Stille bietet die Ver- und Anwendung von Musikinstrumenten ohne Elektronik. Analog und nicht digital. Beim Spielen, Hören und Fühlen. Vorausgesetzt, man spielt, hört und fühlt konzentriert und fokussiert, bei voller Aufmerksamkeit, denn dann wird es auch still im Kopf.

Aus der Hirnforschung wissen wir, daß dem Menschen täglich etwa 60 bis 80 Tausend Gedanken durch den Kopf jagen, doch nur sehr selten mit Aufmerksamkeit bedacht, um dem sinnlosen Treiben bewusst ein Ende setzen zu können. Welche Gedanken sind es wohl, die heute unseren Kindern permanent durch den Kopf gehen? In welchem Gedankenkarussell mögen unsere Kinder heute gefangen sein, ausgesetzt einem täglichen Angstporno mit dystopischen Prognosen? Und ist es wirklich nötig,

therapeutisch immer wieder in diese offene Wunde hineinzustechen, oder wäre es nicht sinnvoller, unseren Kindern beim Loszulassen ihrer Ängste und Sorgen zu helfen? Wäre es nicht hilfreicher, den Kindern und damit gleichzeitig auch uns allen schöne Erfahrungen zu schenken? Erfahrungen, die unvergeßlich, harmonisch, wohltuend, eine friedliche und stärkende Perspektive eröffnen können?

Heilende Klänge ... der Klang kann noch viel mehr

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man sich als „ganz unten“ angekommen wiederfindet. Mir ist es persönlich sogar mehr als nur einmal passiert – es hat lange gedauert, bis ich das Muster dahinter erkennen und ablösen konnte, sehr lange. Doch plötzlich ging alles ganz schnell.

Vor gut 3 Jahren, als das große Theaterstück begann, führte mich ein Unfall, seine Folgen und ein dadurch erst ermöglichter Ausflug „rein zufällig“ in den Klangraum nach Witzenhausen. Dort lernte ich Johannes Baehr, seine Monochorde und jede Menge lebens- und liebeslustige junge Menschen kennen, mit denen ich gut 8 Monate in einer sehr dynamischen Lebensgemeinschaft verbrachte.

Was sich zunächst wie die größte Herausforderung meines nicht mehr ganz so jungen Lebens anfühlte, entpuppte sich bereits nach kurzer Zeit als der größte Segen, den ich als Mensch und Heilpraktiker jemals bisher erfahren durfte. Und ebenso erging es vielen Menschen, die im Klangraum Witzenhausen ein und aus gingen, um mit der Welt des Klangs tiefgehende Bekanntschaft zu machen. Als ich schließlich meine Koffer packte, um erneut ein neues Leben zu beginnen, war ich bei Weitem nicht mehr derselbe Mensch als der, der vollkommen am Boden zerstört, orientierungslos und von allen guten Geistern verlassen nach einem neuen Zuhause suchte. Was war passiert?

Nach 4-wöchiger Verschnaufpause begann die Ausbildung zum Klangmasseur nach Johannes Baehr, danach war meine Welt bereits eine andere. Im Mit-

telpunkt steht dabei ein Instrument, von dem ich zuvor noch nie etwas gehört hatte: das Monochord. Übersetzt: eine Saite. Derart ausgestattet war allerdings nur das ursprüngliche seiner Art, auf dem seinerzeit Pythagoras seine Mathematik herleitete. Bei den von mir und meinen 7 Kommilitonen verwendeten Monochorden handelte es sich um rechteckige, aus Holz handgefertigte Klangkörper, auf denen 23 Saiten gespannt waren. Das wirklich Wichtige und Ausschlaggebendste jedoch, insbesondere im Hinblick auf seine Wirkungen, ist die zunächst seltsam anmutende Tatsache, daß alle Saiten auf ein und denselben Ton gestimmt sind. Eine Gitarre hat sechs Saiten in sechs verschiedenen Tönen, beim Bass sind es nur vier. Welchen Sinn kann es also haben, immer den gleichen Ton anzuspielen?

Es geht um das Erzeugen von Obertönen, von unendlichen Obertonreihen, was von keinem anderen Instrument in derartiger Reinheit und Schönheit erzeugt werden kann. Es sind diese Obertöne, die – kosmisch – den Menschen wieder mit seiner Urquelle verbinden können und damit mit sich selbst. Es geht um Harmonie, um sehr langsame Rhythmen und Melodien, die nicht selten schon als von Engelschören gesungen von den dann Überglücklichen wahrgenommen worden sind. Über die verzaubernden Klänge hinaus wird der Körper während einer Klangmassage von sanften Vibrationen geschmeichelt und gestreichelt. Denn entweder, das Monochord liegt auf dem Körper des Bespielten oder der Mensch vollständig in einer leicht wippenden Klangschaukel und spürt dabei jede Saitenberührung und die sich gegenseitig aufschaukelnden Schwingungen wie weiche Wellen durch seinen Körper fließen. Sie dürfen mir an dieser Stelle glauben: Worte werden niemals ausreichen, um das zu beschreiben, was zu Erleben möglich ist. Man muß es erfahren.

Der Klang folgt der Absicht

Jeder, der einmal in den Genuß einer Klangmassage mit dem Monochord kam, weiß um seine tiefenentspannende Wirkung. Ängste und Sorgen verursachen Streß; Tiefenent-

spannung genau das Gegenteil. Es steht damit außer Frage, daß sich eine Bespielung mit einem Monochord positiv auf den Gesundheitszustand auswirken kann. So oder so, auch ohne entsprechende Absicht.

Klang ist – hochoktaviert – nichts Anderes als Licht. Professor Fritz Albert Popp wies eindrucksvoll nach, daß unsere Zellen über Biophotonen, also Licht, miteinander kommunizieren, und das bedeutet nichts Anderes, als daß unsere Zellen über Klang miteinander kommunizieren können. Klang und Licht sind Formen von Energie, und Energie folgt der Aufmerksamkeit. Will heißen: Wir können die Wirkung des Klangs mit einer vorher klar formulierten Absicht lenken. Jeder kann das. Jedes Kind und jeder Erwachsene, und ebenso ist jeder Mensch empfänglich für harmonische Klänge, die in vorliegendem Fall zu echten und extrem schnellen „Erlösungen“ führen können, wie selbst mehrfach erlebt.

Das Wunderbare ist die Leichtigkeit und Einfachheit, mit der dieses himmlische Instrument Menschen auf ihren Weg zum Glück, zum Frieden und zur Liebe zu sich selbst führen kann, und ebenso einfach ist seine Bedienung zu erlernen. Keine schwierigen Griffe oder Akkorde, kein Notenlernen oder irgend etwas verstehen und erst lernen müssen. Eltern können ihren Kindern täglich etwas Gutes tun, Kindern ihren Eltern; Paare können sich jederzeit, gerade bei Spannungen innerhalb der Beziehung, einfach einmal bespielen, gar nicht mal lange, und die Welt ist wieder in Ordnung.

Therapeutisch kann damit sogar ausgesprochen gezielt und sehr erfolgreich, weit über den Spaß- und Entspannungsfaktor hinaus, gearbeitet werden. Insbesondere auf psychologischem und psychosomatischem Terrain, wenn es also um das Ablösen von Traumata, Ängsten, Sorgen, aber auch Konditionierungen und Mustern geht.

Klang erschafft unsere Welt

So ähnlich lautet der Titel des kürzlich erschienenen Buches von Sebastian Sylla, in dem er aufzeigt, daß es

nicht die Gesellschaft ist, die den „Klang der Zeit“ aus unseren digitalen Medien hervorbringt, sondern der Klang, der die Gesellschaft zu dem formt, wie sie sich uns augenblicklich spiegelt. Daraus läßt sich nur schließen, daß das, was wir heutzutage „zu hören“ bekommen, nur absolut besorgniserregend sein kann. Oder sind Sie, liebe Leser, vielleicht ein Mensch von wenigen, der in der Lage ist, einen Hit aus den vergangenen 15 Jahren mal eben zu pfeifen oder zu summen?

Negativer Klang schafft negative Körperwasserstruktur, schafft Depressionen. So einfach ist das. Schöner Klang hingegen schafft Harmonie, Rhythmus und Melodie, schafft Frieden und Liebe, bringt Auf- und Erlösung. Mit einem Monochord ist jeder Mensch in der Lage, dem anderen etwas Glück und Freude zu schenken, nicht nur für den Moment, sondern nachhaltig.

In einem neuen, dringend benötigten alternativen Schul- bzw. Lernsystem dürfte meiner Meinung nach das Monochord eine große Rolle spielen, denn dort sind sie ja, unsere Kinder. Zum Entspannen und gleichzeitig Heilen, für den nicht akademischen, sondern intrinsisch spielerischen Musikunterricht, für die Begegnung mit dem Klang als Ursprung von allem, was ist und dem, was gerade wird.

Meine Wunschvorstellung, daß schon ganz bald in jeder Schule täglich Monochordklänge gespielt und ertönen werden und damit zweifellos die Schwingungen ganzer Gesellschaften erhöht werden können, ist für mich alles andere als eine Utopie. Wir können damit den Weg ebnen, unsere Kinder eine friedliche neue Welt erschaffen zu lassen, denn ihnen gehört die Zukunft. Klang eröffnet Perspektiven, angstbefreit, sorgenfrei. Denn Klang, so er denn richtig gestimmt ist, ist der Inbegriff von Liebe!

---

AUTOR: Frank Jaksch

**Kontakt:**  
frank@blissandhealing.org



# Ein Erfahrungsbericht von Petra, 41, Lehrerin

## Coronawahnsinn in der Schule

Auf das Internet-Projekt wir-vergessen-nicht.com haben wir im letzten Heft bereits hingewiesen – und möchten dies noch einmal tun – mit einem von inzwischen zahlreich dort eingegangenen Berichten.

Zunächst möchte ich sagen, daß ich meinen Beruf liebe und mir nichts Schöneres vorstellen kann, als mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten und ihnen auf dem Weg zum Erwachsenwerden zu helfen, so gut ich kann. Ich arbeite seit 2010 im Schuldienst, zunächst in Berlin, seit Februar 2020 in Brandenburg. Aus einem Bauchgefühl heraus habe ich Anfang des Jahres 2020 das Bundesland und die Schule gewechselt und bin heute sehr dankbar für diesen Entschluß. In Berlin hätte ich ob der härteren Maßnahmen sofort den Dienst quittieren müssen, da ich das Vorgehen dort nicht hätte mittragen können, aber dazu später mehr.

Ich war kaum einen Monat an meiner neuen Schule, als der Corona-Wahnsinn begann und wir relativ schnell in den Lockdown gingen. Es war für alle Beteiligten hart, vor allem natürlich für unsere Schüler, die besonders auf feste Strukturen angewiesen sind und damals sehr in der Luft hingen.

### Verängstigte Gesichter

Wir stellten Lernpakete zusammen, führten digitalen Unterricht durch und versuchten so, den Kontakt nicht gänzlich abreißen zu lassen. Ich hatte damals eine neu ge-



bildete Klasse übernommen, die aus all den Schülern bestand, die selbst an der Förderschule, trotz individueller Lernpläne und kleineren Klassen, nicht klarkamen und dafür sorgten, daß ihre Mitschüler nicht arbeiten konnten – und deshalb mehr Zeit vor den Klassenzimmern verbrachten als darin. Die Gruppe bestand aus zehn Jugendlichen, die durchweg mehrere Förderschwerpunkte hatten. Ihr Problem war, daß sie überhaupt keine Lust mehr auf Schule hatten. Mein Konzept war deshalb, die Freude am Lernen zu wecken und Erfolgserlebnisse zu garantieren. Gelingen sollte das mithilfe von Ausflügen, individuellen Arbeitsmethoden und einer intensiven Beziehungsarbeit. Aber dazu kam es nicht, da wir ab März alle zu Hause saßen und keiner wußte, wie lange dieser Zustand anhalten würde.

Ich kam mir sehr hilflos vor und mußte zusehen, wie

um mich herum der Wahnsinn ausbrach. Nach ein paar Wochen waren wir als Lehrkräfte wieder in der Schule. Ich sah in viele verängstigte Gesichter – und die ersten Masken tauchten auf. Die nächsten Wochen und Monaten standen ganz im Schatten des Narrativs und der Angstmacherei!

### Maskenpflicht und Propaganda

Nach den Sommerferien kamen die Schüler wieder zur Schule, um wenig später wieder zu Hause zu sein und alles begann von vorn. Nun aber mit dem Zusatz der Maskenpflicht und der Impfpropaganda. Meine Kollegen waren ganz vorne mit dabei, ich durfte miterleben, wie im kollegialen WhatsApp-Chat die ergatterten Impftermine gefeiert wurden. Ich habe aus gesundheitlichen Gründen eine ärztliche Maskenbefreiung und diese wurde in der Schule auch akzeptiert, aller-

dings gab es genug argwöhnische Seitenblicke seitens der Kollegen. Die Schüler wurden zum Maskentragen verdonnert – ich umging dies so gut ich konnte, indem ich lüftete, solange dies temperaturmäßig vertretbar war und später dazu überging, Eltern zu raten, die Kids doch lieber zu Hause zu lassen – die Schulpflicht war inzwischen ausgesetzt. Das bedeutete für mich zwar mehr Fahrtwege, um die Lernmaterialien zu bringen und abzuholen, aber ich hatte ein deutlich besseres Gewissen.

Allerdings gab es auch Schüler, bei denen ich nicht vertreten konnte, sie zu Hause zu lassen, da ich wußte, daß es ihnen dort sehr schlecht ergehen würde. Dafür gab es die Notbetreuung auch der Kinder und Jugendlichen, deren Eltern sogenannte „systemrelevante“ Berufe hatten und die deshalb immer zur Schule kamen. Hier meldete ich mich freiwillig und konnte so einerseits wieder aktiv unterrichten und zeitgleich die Kids relativ entspannt durch diesen Wahnsinn bringen. Alle meine Kollegen waren dann schnell dreifach geimpft und bekamen trotzdem alle nach und nach Corona. Dennoch hinterfragten sie nichts und ich stand als Ungeimpfte immer wieder im Abseits. Aber ich war da, fehlte nie

und war auch immer zur Stelle, als relativ zügig immer mehr Kollegen krank wurden und teilweise einige Tage, teilweise mehrere Wochen ausfielen.

Testwahn – Nicht alle Eltern spielten mit

Wie schon gesagt, war ich sehr froh, daß ich in Brandenburg unterrichtete und nicht in Berlin, denn dort begann relativ schnell der „Testwahn“ in der Schule, während unsere Schüler sich zu Hause testeten und die Eltern das negative Ergebnis per Unterschrift bestätigen sollten. Viele Eltern handelten dabei nach dem Motto: „Papier ist geduldig“ – und sie hatten meine volle Unterstützung! Ich selbst kann behaupten, daß ich bis zum heutigen Tag ungetestet bin und darauf bin ich sehr stolz.

Aus heutiger Sicht kann ich sagen, daß meine Schüler doch relativ unbeschadet durch den Irrsinn gekommen sind. Aber auch bei uns an der Schule sind einige Jugendliche inzwischen geimpft, teilweise aus eigenem Antrieb, teils auf Drängen der Eltern und der Einrichtungen, in denen viele der Schüler leben, weil es zu Hause in der Familie nicht mehr funktionierte. Ich habe in dieser Zeit, seit Februar 2020, viele Gespräche mit Eltern und Schülern geführt und auch deutlich meinen Standpunkt bezüglich der Impfung vertreten. Oft stieß ich auf Verständnis, hin und wieder auch auf Ablehnung.

Ich blieb, um die Kinder zu schützen

Man kann mir vorwerfen, daß ich meinen Beruf nicht sofort aufgegeben habe, als dieser Wahnsinn begann, ich

habe intensiv darüber nachgedacht und mich dagegen entschieden. Ich wollte lieber möglichst viele Kinder und Jugendliche vor den Äußerungen und Taten meiner Kollegen schützen und ich denke, daß ich dieses Ziel erreicht habe.

Natürlich habe ich versucht, mir auch positive Erlebnisse in den zurückliegenden Monaten zu verschaffen. Viele Gespräche mit „normalen“ Leuten auf Demonstrationen und anderen Veranstaltungen haben mir Energie und Vertrauen gegeben, sodaß ich weiß, daß alles gut wird, auch wenn noch ein steiniger Weg vor uns liegt.

In den letzten drei Jahren habe ich mich immer wieder für meine Kollegen fremdschämen müssen und nahezu alle Freundschaften, die ich mir in den letzten 20 Jahren in diesem Berufsfeld aufgebaut habe, sind am Corona-Narrativ zerbrochen. Das hat mich tief verletzt und auch sehr geprägt. Ich kann jeden verstehen, der auf die Lehrer und ihre geradlinige Umsetzung der Maßnahmen schimpft, aber ich kann eben auch sagen, es waren nicht alle dabei, es gab souveräne Lehrkräfte, die versucht haben, die ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen zu schützen. Aber es waren leider viel zu wenige Lehrkräfte, die so gehandelt haben.

Dafür kann ich im Namen meines Berufsstandes nur alle Menschen, die dadurch extrem verletzt und geschädigt worden sind, um Verzeihung bitten!

**Bitte beteiligen auch Sie sich mit Ihrem Bericht:**  
wir-vergessen-nicht.com

Ihr Feinmechaniker in Wedel

## Präzision nach Maß



### Unser komplettes Programm

#### FEINWERKTECHNIK

Unsere Leistungen im Bereich der Feinwerktechnik reichen von CNC-Fräsen- und Dreharbeiten, bis hin zu diversen Polier- und Schleifarbeiten mit handgeführten Werkzeugen. Wir fertigen nach individuellen Kundenwünschen und bieten Ihnen unterschiedlichste Bearbeitungsverfahren und -maschinen ganz nach Ihren Bedürfnissen.

Bearbeitungsgrößen: Fräsen bis 2600 mm  
Drehen bis 300 mm



#### MONTAGE

Ergänzt wird unser Serviceangebot durch unsere Montagemöglichkeiten. Falls nötig können wir sogar unter Reinraumbedingungen montieren.



#### OBERFLÄCHENBEHANDLUNG

Neben der Fertigung der Bauteile bieten wir Ihnen verschiedenste Veredelungsverfahren an. Die Oberflächenbehandlungen werden durch regionale und überregionale Zulieferer erledigt, so dass Sie von uns immer ein fertiges Produkt erhalten.



#### REINIGUNG

Jede Anforderung sauber gelöst - Für die partikel- und silikatfreie Reinigung der Bauteile steht eine leistungsstarke Ultraschall-Reinigungsanlage zur Verfügung. Der letzte Reinigungsgang findet unter den Bedingungen des DIN EN ISO 14644-1 Klasse 6 statt. Die Ultraschallbecken haben eine Größe von 1250 x 450 x 600 mm. Optional können die Bauteile noch mit einer Temperatur von bis zu 230 °C ausgebacken werden.



#### QUALITÄTSMANAGEMENT

Um den hohen Qualitätsansprüchen unserer Kunden gerecht zu werden, haben wir eine umfangreich ausgestattete Qualitätssicherung zu bieten. Diese umfasst CNC-Koordinatenmessmaschinen, Mikroskope, Auflichtprojektoren, zentrale Messmittelverwaltung und diverse Messwerkzeuge. Unsere Managementprozesse sind gemäß den Anforderungen der DIN EN ISO 13485-2021 ausgelegt.



# IXION

ALLES AUS EINER HAND

IXION Langeloh Feinmechanik GmbH  
Kronskamp 138 // 22880 Wedel



T +49 4103 8001 700  
M info@feinmechanik.de  
www.ixion-feinmechanik.de

Nur ein kleines „Quentchen“ bis zum  
Quantensprung?

## Vom Bauch zum Herzen

Immer wieder fällt er, dieser allseits bekannte und stets gutgemeinte Spruch. Wer hat es noch nicht selbst erlebt, wenn die beste Freundin oder der beste Freund zu einem sagt: „Höre doch endlich mal auf dein Bauchgefühl, dann wird dir sowas nicht mehr passieren“. Gut gemeint, doch weit gefehlt ...

Warum ereignen sich immer wieder die gleichen Erlebnisschleifen, Traumafolgeketten und Leidenskreisläufe in unserem Leben? Gibt es denn keinen Ausstieg aus der eingefahrenen „Konditionierungskrise“, indem wir uns an die zuvor genannten, vielbesagten Worte erinnern und uns an deren Botschaft halten?

Wenn wir einmal zurückblicken in unsere frühe, noch erinnerbare Kindheit, dann könnte es gut sein, daß uns einfällt, wie sehr wir uns manchmal frei gefühlt haben, um das zu tun, was uns gefallen hat und woran uns gerade gelegen war. Ein Leben aus dem spontanen Gefühl heraus, frei von einschränkenden Konventionen und zähen Vorschriften. Wir haben einfach das getan, was uns Freude bereitet hat, auf unsere innere Stimme gehört und nach Lust und Laune uns und das Leben gefeiert. Dieses Glück

hat leider bei den meisten von uns nicht allzu lange angehalten ...

Dann kam schon bald der Kindergarten, gefolgt von der Einschulung und dem kirchlichen Unterricht. Heute ist es dazu noch die Kita, welche die jungen Sprößlinge bereits im Kleinkindalter von ihren Eltern und dem geschützten Kreis der Familie in ihren mütterlichen Schoß der vermeintlichen Umsorgung zur Betreuung lockt. In all diesen Einrichtungen gibt es eine Hausordnung, an die man sich halten muß, wenn man sich keine Probleme mit den darin beschäftigten Erziehern einhandeln will.

Das System leistet ganze Arbeit, was die Instrumentalisierung junger Heranwachsender angeht. In städtischen Dienstleistungszentren und Geschäftsbetrieben, vor allem in denen

mit einer Vorliebe für zeitgenössische Trends, kann man diesen Bildungserfolg, dessen Wurzeln hierzulande durch die sogenannte „Frankfurter Schule“ in den 1920er Jahren begründet und bis dato akribisch gepflegt wurden, bei den dortigen Angestellten sehr gut erkennen. Treue Abkömmlinge dieser elitären Bewegung werden gerne in öffentlichen Ämtern als Funktionäre eingebracht, gut ausgestattet mit der gewünschten Gesinnung, als loyale Erfüllungsgehilfen, zur Fortsetzung der modernisierten Agenda, mit dem Ziel einer totalen Versklavung.

Wolf im Schafspelz

Nicht nur die medienorientierte „New-Age-Generation“ wird vom höchsten „KI-Kommando“ als Lastenträger in Mitleidenschaft gezogen, auch ihre Vorgänger, in den höchsten



Gremien der sozialen Ordnung, werden als ihre stellvertretenden Sprachrohre zumeist mißbräuchlich benutzt. Als Zuggpferde sind sie eingespannt, haben sich eidesstattlich oder vertraglich verpflichtet, dem vorgegebenen Gemeinwohl zu dienen, um rechtmäßig legitimiert, als „Wolf im Schafspelz“, die Menschen ihrer Rechte zu berauben.

Wer zieht den Kürzeren?

Als zusammenfassendes Fazit läßt sich daraus leicht ersehen, daß der gutgläubige und obrigkeitshörige Bürger gegenüber der hochtechnisierten, gut vernetzten und streng organisierten Staatsgewalt, stets den Kürzeren zieht. In Kooperation mit einer künstlichen Intelligenz, die den Wünschen und Geschicken des Volkes gnadenlos und unerbittlich entgegensteht.

Doch warum sind wir denn so gläubig gegenüber diesen Autoritäten und den als solche bezeichneten Experten? Sie vermitteln auf den ersten Blick eine subjektive Sicherheit, die auf rationalen Beweggründen basiert und eine nicht zu verachtende Glaubwürdigkeit suggeriert. Alle, die sich selbst nicht fühlen und daher die ihnen aufgetischten, trügerischen Tücken nicht wahrnehmen können, sind für diese Autoritäten ein leicht gefundenes Fressen. Ein Spiel mit den Urängsten und Traumata, das die Sicherheitsbedürfnisse anspricht und scheinbar auch bedient. Wer wagt es schon zu hinterfragen und eine Ablehnung von oder sogar einen Ausschluß aus der Familie, der Firma, des Freundeskreises oder aus der Gemeinde der mehrheitlich vertretenen Gläubiger zu riskieren?

Bauchgefühl

Kommen wir nach diesem kleinen Exkurs, mit dem Versuch einer Erklärung dessen, warum wir uns in dem alltäglichen Geschehen der heutigen Zeit befinden, wieder zurück zu unserem hochgepriesenen Bauchge-

fühl. Wer glaubt denn, nach dem folgenschweren Putsch der letzten drei Jahre, immer noch daran, daß wir gut damit beraten sind, unserem Bauch zu folgen? Wenn mindestens die geschätzte Hälfte der Bevölkerung die aufgebürdeten Maßnahmen im blinden Wahn des Gehorsams brav befolgt hat und immer noch meint, sich und anderen damit einen Gefallen, zur Bewahrung der eigenen, bzw. der gesamten Volks-Gesundheit, getan hat. Sich wider jeglicher Logik und Vernunft, völlig grundlos den damit verbundenen, lebensgefährdenden Risiken arg-

## SIE DÜRFEN NICHT ALLES GLAUBEN, WAS SIE DENKEN!

Heinz Erhardt

los ausgesetzt hat, in panischer Angst und von mörderischem Eifer der Zerstörung getrieben, einen Schaden angerichtet hat, der so schnell nicht wiedergutzumachen ist.

Den Indoktrinationen der medialen Propagandastimmen erlegen, sind viele, im Zuge der gleichgeschalteten, politisch korrekten Meinung, einem fatalen Trugschluß aufgesessen und einer hirngewaschenen, menschenverachtenden Politik zum Opfer gefallen. Die „Achse des Bösen“ bilden hierbei Kopf und Bauch – in der Abwesenheit des Herzens, im Sinne einer falsch verstandenen „Spiri-Dualität“.

Fakt ist, daß immer dann, wenn man sich nichtsahnend auf jemanden verläßt, der etwas scheinbar besser weiß, man sich nicht darüber beschweren sollte, die eigene Verantwortung abgeschoben und sich so um die selbstgewählte Entscheidung, aus dem eigenen Inneren heraus, gebracht zu haben. Das Bauchgefühl ist bei fast jedem von uns von klein auf traumatisiert und noch an ungeklärte, unge-

fühlte Emotionen gebunden. Solange das Bauchgehirn, mit seinen zahlreichen Nervensträngen, die unmittelbar mit dem, vergleichsweise kleinen, Kopfgehirn verbunden sind, noch emotional und physisch verstopft ist, hat man keinen direkten Zugang zu seinem allwissenden Herzen. Man kann nicht frei fühlen und aus einer selbstbestimmten Neutralität heraus agieren. Vielmehr spürt man oftmals ein vages Unbehagen im Leib, ist aber nicht dazu in der Lage, die Emotion herauszufiltern, sie dem genauen Kontext zuzuordnen und das wahre Gefühl dahinter zu benennen.

Die innere Stimme

Viele Zeitgenossen bereuen diese gern verdrängte Einsicht und sind insgeheim beschämt über ihr Unvermögen, sich selbst und ihrer eigenen Gefühlswelt trauen zu können. Ja, es macht sie im wahrsten Sinne des Wortes traurig, weil sie sich nicht getraut haben, tief in sich nachzuschauen, sich den Schatten ihrer Schmerzen zu stellen und ihre vergangenen Verletzungen in Augenschein zu nehmen, damit sie verheilen können. Sie haben es versäumt, auf ihre innere Stimme zu hören und im Einklang mit dem Gefühl ihres Herzens zu handeln. Leider ist es erst einmal schwieriger und unangenehmer, dieses Manko mit all seinen Konsequenzen zuzugeben, sich seine Verfehlung einzugestehen und die Einstellung zu verändern, als den Crashkurs beizubehalten und blindlings weiter ins eigene Verderben zu rennen. Die verheerenden Folgen eines gestörten, traumatisierten Bauchgefühls sollten dabei eigentlich für jeden zu erahnen und in der umgebenden Außenwelt hinreichend ersichtlich sein.

Gemeint ist, statt dem fälschlich rezitierten Bauchgefühl, in Wirklichkeit tatsächlich etwas ganz Anderes. Es geht hier nämlich um die, bei vielen Menschen verkümmerte, „Intuition“. Wahrnehmbar als sanfter Impuls, der nicht aus dem Bauch, sondern vielmehr aus dem Zentrum des Herzens

stammt und in enger Verbindung mit der Zirbeldrüse steht. „Mittler“ zu sein, im Gleichgewicht zwischen Gefühl und Verstand zu stehen, ist das, was eigentlich jeder Mensch anstreben sollte. Die trickreichen Störprogramme offenzulegen und eine Selbstverletzung zu unterbinden.

Wenn ich all das fühle, was ich denke, dann bin ich authentisch zu mir selbst und kann mit allem leben, was mir begegnet. Ich kann so genau erkennen, ob es mir gut tut oder nicht und ob es für mich wahr ist oder nicht. Dann brauche ich mich nicht darauf zu konzentrieren, immer positiv zu sein und Negativität zu vermeiden. So kann ich alles, was geschieht oder auch nicht geschieht, viel leichter verarbeiten, weil ich es für mich so annehmen und stehenlassen kann. Aus einer Warte der Begegnung heraus, im Zustand der „Gegenwärtigkeit“.

Der Knackpunkt ist hierbei die Überwindung eines möglichen Kontrollverlustes, da die vermeintliche Kontrolle zu haben, ja genauso wie die scheinbare Perfektion zu erreichen, nur eine listige Illusion der Selbsttäuschung darstellt. Sich in eine gefühlte Unsicherheit zu begeben, das Wagnis einzugehen, sich selbst und seinem Nächsten wahrhaftig zu begegnen – diese Ziele sind wahrlich lohnenswert. Im Austausch von „Herz zu Herz“, mit einem warmen Gefühl der seelischen Verbundenheit im Inneren – vor allem aber mit sich selbst! Um schließlich eine bessere Abstimmung zwischen dem eigenen Denken, Fühlen, Sagen, Glauben und Handeln zu erlangen. Eine neutrale Stellung einzunehmen, in der beides sein darf; das vermutlich Positive, sowie gleichermaßen auch das vermutlich Negative, ist die grundlegende Voraussetzung dafür. Diese Wandlung geht nicht von heute auf morgen, sondern bedarf der täglichen Übung und einem reflektierenden Verhalten bezüglich der sinnesmäßigen Wahrnehmung. Vor allem bedarf es der Arbeit an den eigenen Schatten – was man mit am besten durch das Erlernen der sogenannten „Kontemplation“ erreichen kann. So ist es möglich, fremdgesteuerte Mechanismen in sich zu entdecken und diese dahingehend zu beeinflussen,

daß man sie zum Zwecke der eigenen Bewußtwerdung anwendet, indem man sie in sich zu regulieren lernt.

Erst dann, wenn wir erwachen, werden wir erwachsen. Wir lernen, zu fühlen und uns nicht mehr zu füllen – mit den vielen unsinnigen, unbrauchbaren Informationen aus der Medienwelt der nachgerichteten Nachrichten, nach denen wir uns dann richten sollen. Die nur dazu da sind, uns zu unterhalten, um uns unten zu halten. Denn durch die irgendwann zwangsläufig aufkommenden, inneren Zweifel an der Aussagekraft und des Wahrheitsgehaltes dieser Mitteilungen lassen wir uns spalten – wir sind förmlich am Ver-zwei-feln, werden aus unserer körperlich-geistig-seelischen Ein-heit, dem Gleichtakt von Bauch, Kopf und Herz, herausgerissen.

Ins Urvertrauen kommen

Was können wir tun, um der Verzweiflung zu entkommen und wieder mehr Urvertrauen zu schöpfen? Wie lassen sich die permanent auftretenden Todesenergien, in und um uns herum, die uns schier verrückt zu machen scheinen, wirksam abschütteln, um wieder zurück in ein gesundes Lebensgefühl zu gleiten?

Ausschlaggebend ist der „Sprung“ vom Bauch zum Herzen, womit für mich der eigentliche „Aufstieg“ gemeint ist. Es ist nur ein kleiner Sprung für uns, doch ein großer Sprung für die ganze Menschheit. Dies geschieht mit der Abkehr von den Zwängen des „Materiellen“ und der Zuwendung zum „Spirit“, ein Prozeß, der meistens eher langsam und zögerlich abläuft. Da ja alles aus Energie besteht und durch unseren Geist existiert, ist vorrangig das Bewußtsein darüber entscheidend. Wir brauchen einen geschärften Blick für unsere Mitmenschen, die Umwelt und für die Vorgänge in der Natur. Darin sehen wir das Wesentliche, das, was wir betrachten dürfen, um uns noch aufrichtiger zu begegnen und besser zu verstehen.

Das System der Matrix hat bekanntlich viele Gesichter, da ist ganz bestimmt für jeden etwas Passendes dabei. Es spiegelt all unsere Schatten

wider, die noch tief in uns lauern. Zu deren Klärung hilft uns die Beleuchtung der inneren Dunkelheit, des Unbewußten, um eine Erkenntnis dessen zu erlangen und zu erblicken, wer wir wirklich sind. Während dieser aufregenden, aber manchmal auch beschwerlichen Entdeckungsreise, gibt es etwas, das uns Trost vermitteln und Hoffnung schenken wird. Es ist das wachsende Gewahrsein darüber, daß man die volle Verantwortung für eine Entscheidung immer erst dann haben kann, wenn man sich über die möglichen Auswirkungen einer Handlung oder auch Nichthandlung sowie deren wahrscheinlicher Tragweite klar und bewußt ist. Je größer also die Erkenntnis des Innewohnenden, um so größer auch die Erfahrung des bislang Unbekannten.

Im umgangssprachlichen, christlich angehauchten Verständnis könnte man abschließend vielleicht vereinfacht sagen: „Der Mensch denkt und Gott lenkt“...

---

AUTOR: Marco Haxel



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

Heilquelle  
Marco Haxel  
Gillwiese 9, 56355 Bettendorf

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

# Neues aus der Matrix [05/23]

## Intelligenzbestien, künstlich oder natürlich?

In unserer Kolumne „Neues aus der Matrix“ versuchen wir seit Ausgabe 8, die Zeitqualität aus einer speziellen Perspektive zu betrachten. Nämlich davon ausgehend, daß nicht etwa Dinge wie Zufall, Evolution, Gut oder Böse dafür sorgen, daß alles so ist wie es ist, sondern stets wir selbst. Nun drängt sich mit aller Macht eine Komponente in diese Betrachtung hinein, die beim letzten Mal nur angerissen wurde und inzwischen geradezu omnipräsent ist: die Künstliche Intelligenz (KI).

Eine gute Überschrift sprang mich aus dem Zeitungsregal an, und sie brachte mich an der Supermarktkasse ganz unerwartet zum Nachdenken. Den „Stern“ lese ich nicht mehr, schon lange nicht, es fehlt mir an Wahrscheinlichkeit. Aber das Titelbild, die weltberühmten Hände aus dem Werk „Die Erschaffung Adams“ von Michelangelo, auf dem die Hand Adams durch eine Roboterhand ersetzt wurde, finde ich richtig gut. Wenn auch nicht besonders originell (ich weiß nicht, in wie vielen Wohnzimmern das ursprüngliche Motiv über dem Sofa hängt), aber in diesem Fall sehr treffend. Dazu fragt dann auch noch der Heft-Titel: „Was erschaffen wir da gerade?“. Diese Frage wiederum ist ebenso unoriginell, aber sie ist es wert, daß man sich damit befaßt.

Endlich!! Möchte es aus mir herauschreiben. Hurra, endlich bekommen wir einen unübersehbaren Impuls, uns mit existentiellen Fragen zu beschäftigen! Ist es paradox, daß dies nun gleichermaßen im Angesicht einer möglichen Be-

drohung<sup>1</sup> durch die Künstliche Intelligenz (KI), als auch den positiven Aspekten, die solch eine Technologie mit sich bringt, geschieht? Und das im „Mainstream“? Täglich überschlagen sich die Kommentare, Videos und Artikel in den Weiten des Internets über die ebenso fast täglich zutage tretenden Neuerungen. Kaum ist ein Artikel zum Thema verfaßt, ist er auch schon überholt, noch bevor die Tinte richtig getrocknet ist. Wir lesen fast täglich über rasante Fortschritte, die entweder ein Segen für die Menschheit sind, oder deren sicheren Untergang bedeuten. Vielleicht erleben wir hier gerade die größte Kontroverse, mit der wir es jemals zu tun hatten.

Begriffe wie OpenAI, ChatGPT, DALL-E, Midjourney und so weiter fliegen mir nur so um die Ohren, und regelmäßig fällt selbst dem nerdigsten Computer-Geek<sup>2</sup> die Kinnlade herunter. Doch der Reihe nach. Diese ganzen Begriffe sollten Sie nicht abschrecken, einen interessierten Blick auf das Thema zu werfen.

Dazu ganz kurz etwas zur Entstehungsgeschichte<sup>3</sup>.

OpenAI – wirklich ein „offenes“ System?

2015, Dezember. Im Silicon Valley gründet sich ein Forschungsinstitut, das sich zum Ziel setzt, eine von jedermann benutzbare künstliche Intelligenz zu schaffen. Der Geschäftsführer heißt Sam Altman, ein Name, den man künftig noch öfter hören wird. Hinter dem Unternehmen OpenAI (offene künstliche Intelligenz) steckt weiterhin, wen wundert es, Elon Musk, als einer der größten Geldgeber. Der gewiefte Geschäftsmann und bekennende Transhumanist, der sich auch gerne mal als Retter der freien Meinungsäußerung hervortut, sieht die KI dabei selbst nicht ganz unkritisch – und gründet derzeit selbst ein neues KI-Unternehmen. Es lauern wohl nicht nur Gefahren, sondern vor allem Geld, sehr viel Geld! Die von Wissenschaftlern wie Stephen Hawking befürchtete „Explosion der (künstlichen)

1.: [www.zeit.de/politik/deutschland/2023-01/kuenstliche-intelligenz-experten-gefahren-ki-offener-brief](http://www.zeit.de/politik/deutschland/2023-01/kuenstliche-intelligenz-experten-gefahren-ki-offener-brief)

2.: Wenn der Ihnen der ein oder andere Begriff in diesem Text nicht geläufig ist, ignorieren Sie ihn einfach vorläufig und bemühen den Suchroboter Ihrer Wahl.

3.: [youtu.be/-l3TKLloTpU](https://youtu.be/-l3TKLloTpU) („Die Firma hinter ChatGPT – Die Geschichte von OpenAI“ von Noel Lang) und [de.wikipedia.org/wiki/OpenAI](https://de.wikipedia.org/wiki/OpenAI)



Intelligenz“ hat auch Musk auf dem Schirm, die KI sei die größte Gefahr für die Existenz der Menschheit und eine Verdrängung der „Spezies Mensch“ durch künstliche Superintelligenzen zu befürchten.

Daß das OpenAI-Projekt keine beliebige Gemeinnützigkeit ist, wird klar, wenn wir (wie immer) dem Geld folgen. Microsoft baut die KI inzwischen in seine Suchmaschine „Bing“ ein. DuckDuckGo und andere bisher unverdächtige Anbieter folgen, denn ansonsten sind sie nicht mehr konkurrenzfähig. Ob „iPhone-Moment“, „das Größte seit der Erfindung des Internets“ oder die „denkbar erschreckendste Zukunftsvision“ ... Beobachter sind sich uneins, wie sie – wie wir – damit umgehen sollen. Und auch den Geldgebern und Profiteuren wird sich diese Frage eher über kurz anstatt lang stellen. So wird in den meisten Medien bereits bemängelt, daß die Version 4.0 von ChatGPT, dem „Chat-Roboter“ von OpenAI, mehr Blödsinn verbreitet als die alte. Es würden „auf Anfrage detailreiche Texte zu Verschwörungstheorien“ geliefert. Das geht manchen natürlich zu weit und wir stellen fest, daß die KI schon jetzt anscheinend nicht mehr ganz so gut gehorcht.

Eine ebenso spannende wie kuriose Entwicklung. Denn Innovationen wie die „bessere Denkleistung“ durch immer komplexer werdende Algorithmen könnten denjenigen, die es gewohnt sind, Informationsflüsse zu ihrem eigenen Vorteil zu steuern, in die Parade fahren.

Was für ein Spaß, wenn man mit Microsofts Suchmaschine „Bing“ chattet und ausgerechnet hier erklärt bekommt, wie viel Dreck Bill Gates am Stecken hat. Man muß – wie im richtigen Leben – nur die richtigen Fragen stellen.

Wie wichtig die Formulierung der eigenen Bedürfnisse ist, hat uns in der Vergangenheit bereits unsere Autorin Li Shalima mit ihren Beiträgen über „Wertschätzende Sprache“ und ihrer „Bedürfnisplatte“ aufgezeigt. Und da ich mich sehr gerne als Versuchskaninchen betätige, solange es zum allgemeinen Erkenntnisgewinn beiträgt, ist mir der Aspekt der klaren Formulierung bei meinen „Versuchsanordnungen“ sehr

deutlich geworden. Es ist, zumindest vordergründig betrachtet, ganz einfach; je sorgfältiger man die Aufgabe analysiert hat und je deutlicher und klarer sie formuliert wird und je weniger Interpretationsspielraum man dabei läßt, desto eindrucksvoller – und brauchbarer – das gelieferte Ergebnis. Was nicht bedeutet, daß ein sogenanntes „Text-to-Image“-Modell, selbst mit der detailliertesten Beschreibung ein vollkommen abstruses und unbrauchbares Bild generiert, welches höchstens noch als „Mißglückter Versuch abstrakter Kunst“ betitelt werden könnte.

Bei meinem Experiment, die KI dazu zu bringen, aus einer Reihe Zeichnungen entsprechende fotorealistische Bilder zu erzeugen, kam es sowohl zu erstaunlich guten Ergebnissen als auch völligem Schwachsinn. Als hätte sich die KI willkürlich entschieden, daß sie manche Darstellungen einfach nicht interpretieren will, obwohl sie nicht komplexer als andere waren, die sie zuvor perfekt in ein Foto verwandelt hat. Offensichtlich fällt es der KI noch schwer, soziale und zwischenmenschliche Komponenten in Bildern umzuwandeln, selbst, wenn sie äußerst klar formuliert wurden. Ein Beispiel: „Erstelle ein Foto, auf dem eine Gruppe junger Menschen zusammensteht. Abseits dieser Gruppe steht ein einzelner Mann und schaut betrübt, da er nicht Teil dieser Gruppe ist.“ – Wer diesen Satz liest, dem malt seine nicht-künstliche Intelligenz ein klares Bild in den Sinn, aber das KI-Text-zu-Bild-Modell kann mit solchen Themen scheinbar (noch) überhaupt nichts anfangen.

#### Pubertäre Anwendungen

Ohne die KI vermenschlichen zu wollen, erinnert mich der jetzige Entwicklungsstatus dieser Technologie an ein Kind in der Pubertät. „Habe ich mich etwa nicht klar ausgedrückt?“, höre ich mich verzweifeln, wenn der „Bildgenerator“ nicht so will wie ich. Und damit kommen wir langsam zu den wirklich wichtigen Fragen. Daß ein Computer immer nur so gut ist wie sein Anwender, wissen wir. Oder wir wußten es, denn der Umgang mit Technologie ändert sich gerade radikal. „Die Maschine“ speichert nicht mehr nur stumpfsinnig Zeile für Zeile eines statischen Programmablaufes

und reagiert dann auf die Eingaben des Anwenders. Hier werden nun Modelle trainiert, von denen heute niemand mehr genau weiß, wie sie funktionieren, sich weiterentwickeln (Programme schreiben Programme, die Programme schreiben usw.) und wozu sie künftig noch in der Lage sein werden – nicht mal die Programmierer selbst.

#### Die KI ist überall

Microsoft integriert die KI neuerdings in seine Office-Anwendungen; PowerPoint-Präsentationen kann das System nun automatisch „nach Anweisung“ erstellen. Fast so, als wenn Sie ihren Mitarbeiter damit beauftragen. Es ließen sich noch sehr viel mehr Beispiele nennen; z. B. wie die KI jetzt schon ganze Bücher, Filmsequenzen und Musikstücke erzeugt.

#### Machen wir uns auf was gefaßt!

Sicher ist es, je nachdem, keine große Kunst, aber auf intellektueller Ebene überholt uns die KI bereits – in manchen Bereichen. Die Arbeitswelt wird sich in vielen Bereichen völlig neu strukturieren und tut dies bereits. Ein Architekt, der ein Gebäude wie gewohnt selbst gestaltet, wird mit einem Konkurrenten, der diese Tätigkeit der KI überläßt, dafür die Anforderungen und Wünsche des Kunden aber besonders gut verstanden hat und wiedergeben kann, nicht mithalten können. Vielleicht werden die Menschen ihre Häuser künftig sogar selbst gestalten, indem sie einfach die Fragen einer darauf trainierten KI beantworten. Und gebaut werden sie von überdimensionalen 3D-Druckern ... Die Möglichkeiten, aber auch die Gefahren, sind schier endlos. Aber woran erinnert mich diese Situation bloß ...?

#### Schöpfung!

Der Antwort auf die Frage „Was erschaffen wir da gerade“ kommt man vielleicht am besten auf die Spur, wenn wir uns anschauen, was uns da gerade so facettenreich gespiegelt wird.

Gott schuf den Menschen nach seinem Ebenbild (oder umgekehrt) – so in etwa erschaffen wir mit der KI ebenso

etwas Neues (und umgekehrt). Eine Technologie, die all das können soll, was auch ein Mensch kann – und ihn dadurch bestenfalls entlastet. Das besonders prekäre daran ist, daß es aktuell keine Vorgaben, Gesetze oder einen Ethikrat gibt, der die Fäden in der Hand hält und zum Beispiel dafür sorgt, daß keine Menschen zu Schaden kommen. Erst jetzt, an einem Punkt, wo die Entwickler selbst nicht mehr nachvollziehen können, wie die permanent und immer effizienter lernenden Modelle arbeiten und gar nicht wissen, wie leistungsfähig sie in Wahrheit sind, wird nach einem Moratorium gerufen. Und beispielsweise einer Verpflichtung, daß alles, was mit Hilfe einer KI geschaffen wurde, mit einem Wasserzeichen oder einer Signatur kenntlich gemacht wird.

Hier ist aktuell ein diffuses Konglomerat an Unternehmen, Geldgebern und Enthusiasten dabei, sich gegenseitig zu übertrumpfen. Längst ist ein Wettbewerb entstanden, der das Internet, wie wir es kennen, völlig verändert.

Der Informationsschatz, aus dem die KI-Modelle lernen, kommt von uns allen. Denn sämtliche Suchanfragen, alle Fotos, die jemals irgendwo hochgeladen wurden und möglicherweise jedes Wort, das wir am Telefon sagen ist das, woraus die KI lernt und dann versucht, daraus eine Simulation der Wirklichkeit zu erzeugen, in der dann in Sekundenbruchteilen Planspiele stattfinden, aus deren unendlich vielen Möglichkeiten sie wiederum weiter lernt und die Wahrscheinlichkeiten optimiert. Wer übernimmt also die Verantwortung, wenn etwas schiefgeht?

#### Kontrollverlust

Wer erwachsene Kinder hat, kennt die Situation im Grunde nur zu gut; irgendwann werden sie flügge und man kann nicht mehr viel Einfluß auf die weitere geistige und seelische Entwicklung der geliebten Sprößlinge nehmen. Außer dadurch, sie zu lieben, sie anzunehmen wie sie sind, ihnen weiterhin ein gutes Vorbild zu sein und ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen, kann man ihren Werdegang bald kaum noch beeinflussen und muß einfach mit dem

leben, was geworden ist. In Zeiten, in denen ganze Familien an Ideologien zerbrochen sind, entstehen nicht selten schwere Selbstvorwürfe; Kontrollverlust geht nicht selten mit Schmerz einher.

Die KI ist jedoch kein Lebewesen, kein „Mensch-Ersatz“.

Sie ist „lediglich“ eine weitere epochale technische Entwicklung, für die wir letztendlich alle die Verantwortung tragen. Sie einfach abzulehnen wäre ähnlich erfolglos, wie die Existenz des Internets oder der Kernspaltung zu leugnen.

Epochal ist diese Technologie deswegen, weil sie uns mit ihren Lernmodellen und Algorithmen spiegelt, was wir im Laufe unseres Lebens selbst ständig tun; Erfahren, erkennen, lernen, abwägen, entscheiden ... immer wieder, bis wir zu besseren Ergebnissen kommen, um dann noch bessere Entscheidungen zu treffen.

Das endlose „Schöpfungs-Spiel“ kennt weder Gewinner noch Verlierer. Am Ende ist es einfach nur das, was es ist: die Erfahrung in der Gegensätzlichkeit. Wie fühlt es sich an, in einem (digitalen) Gefängnis zu leben? Kann die KI überhaupt so etwas wie „Gefühle“ entwickeln? Werden wir möglicherweise irgendwann einmal „Mitgefühl“ mit dieser „künstlichen Intelligenzbestie“ haben müssen? Oder lernen wir gerade etwas Wichtiges über das Thema „Verantwortung“? Wir sollten die Beantwortung dieser Fragen nicht den Experten überlassen, sondern die Erfahrungen, welche wir jetzt schon sammeln, in kluge Entscheidungen verwandeln.

#### Fragile Materie

Wenn dem Programmierer eines KI-Modells bewußt wird, daß er soeben seinen eigenen Arbeitsplatz unwiederbringlich wegrationalisiert hat, ist das nicht bloß die Ironie des Schicksals. Es zeigt viel mehr; nämlich wie sich Dinge durch das Erfahren von Gegensätzlichkeiten allmählich immer weiter auflösen. Die Büchse der Pandora ist zwar nicht erst mit Erfindung der Künstlichen Intelligenz geöffnet worden, aber wir können nun so gut hineinschauen wie

noch nie. Da die Auswüchse der KI jetzt schon in nahezu jeden Bereich des technisierten Lebens hineinreichen, werden wir nun kollektiv und zwangsläufig mit den Flüchen und Segen unserer eigenen Schöpfung konfrontiert. Wir werden, möglicherweise in aller kürzester Zeit, so viele Gegensätzlichkeiten wie noch nie erfahren und sehen, wie sich ganze Berufsbilder in Luft auflösen. Welche weiteren Auswirkungen das auf die Menschheit hat, ist nicht abzusehen. Was es aber mit Ihnen individuell macht, und was Sie dann selbst aus diesem Erfahrungsschatz machen, können Sie sehr wohl steuern.

#### Wollen wir das?

Mir ist keine Technologie bekannt, die in so kurzer Zeit so viele tiefgründige Fragen aufgeworfen hat. Und zwar nicht nur von denen, die sie kritisieren, sondern den Erschaffern selbst. Und so lange unser Bewußtseinsgrad mit unserer eigenen Schöpfung Schritt hält, können wir uns vielleicht endlich gemeinsam den wichtigen Fragen des Lebens stellen. Uns weiterhin an Ideologien zu klammern oder in „Aufgewachte“ und „Schlafschafe“ zu unterteilen, wird hin-fällig – das Verlassen der Matrix (welche auch immer sich nun nach und nach als unbrauchbar erweist) dagegen vielleicht sogar leichter. Vor unserer aller Augen lösen sich nun zunehmend diejenigen Dinge auf, die wir in all ihren Gegensätzlichkeiten bereits erfahren haben. Fragen wie „Wer sind wir?“, „Woher kommen wir?“, und vor allem „Wohin wollen wir?“ können wir nicht weiter ausweichen. Ob Esoteriker, Programmierer, Handwerker oder Künstler ... alle sind jetzt gefragt.

Finden wir zufriedenstellende Antworten, wird uns die KI womöglich von großem Nutzen sein. Kümmern wir uns nicht darum, wird sie effiziente Antworten für uns errechnen; Triumph oder Versklavung – noch sind wir die Entscheider.

---

AUTOR: Pedro Kraft

CO-AUTOR: Michael Simmermann

**Kontakt:** michael-simmermann.com

Filmtip: „Free Guy“

# Die „Truman Show“ 2.0

Sehr (wirklich sehr!) lange habe ich mit mir gerungen, ob dieser Film einen Platz im WALNUSBlatt haben sollte. Ein auf Hochglanz polierter Hollywood-Blockbuster-Actionfilm... – meine Güte, das schaut sich doch kein „Aufgewachter“ an! Aber was heißt schon „aufgewacht“ ...? Geht man nach Optik („Krach-Bumm“) und Herkunft („Traumfabrik“), müßte das Motto doch eher lauten: Hirn aus – Film ab! Beziehungsweise „Film aus!“... – oder?!

Diese Rezension richtet sich also an Menschen, die so weit jung geblieben sind, daß sie noch staunen können über die Welt der Videospiele, der virtuellen Realitäten und den künstlichen Intelligenzen in den Computerchips, die uns alle täglich umgeben.

Vergessen wir nicht, daß durch die sozialen Netzwerke (die ohne die heutige enorme Rechenleistung nicht funktionieren würden) tatsächlich viele von uns zusammengefunden haben und nun gemeinsam Neues erschaffen. All das ist also nicht unbedingt nur schlecht und man könnte nun zum Beispiel auch darüber philosophieren, welche Rolle den seltenen Erden wie Silizium in unserem Transformationsprozeß zu kommt. Es kommt eben darauf an, was man daraus macht.

Und schon sind wir auf einer Metaebene, in der sich auch dieser Film abspielt. Denn unter dieser grellbunten, lauten und dabei ziemlich unterhaltsamen Action-Fassade, die zunächst besonders junge Leute ab, ich schätze 14 oder 15 Jahren, ansprechen



ER „DENKT“, EXPLOSIONEN UND BANKÜBERFÄLLE GEHÖREN ZUM ALLTAG DAZU ...

dürfte, verbergen sich existentielle Fragen (und manche Antworten) über Möglichkeiten der Schöpfung, den Geist dahinter – und was die Liebe damit zu tun hat.

Die Parallelen zum Film „Die Truman Show“ (1998), der oberflächlich gesehen nur eine Mediensatire ist, drängen sich auf. Vor fast einem Vierteljahrhundert wurden wir Zeuge, wie

Truman's Weltbild sich auf den Kopf stellte als er herausfinden mußte, daß er seit seiner Zeugung nur Staffage in einer Fernsehshow und seine Heimat nur ein Fernsehstudio, eine Heile-Welt-Kulisse, ist, in der selbst seine Ehefrau und der beste Freund gespielt sind.

Was ist also „Realität“? Wo kommt diese „Realität“ her? Von wem (oder



was) und mit welcher Intention wurde und wird sie fortwährend erschaffen? Womit geben wir uns zufrieden ...?

Derlei Fragestellungen finden wir seit vielen Jahren in den Religionen, der Popkultur und etlichen Romanen oder Filmen. Ein bekannter Vertreter ist das Buch *Simulacron-3* aus dem Jahre 1964, der auch die Grundidee für den Film „Welt am Draht“ (Rainer Werner Fassbinder, 1973) lieferte. Und dieser maßgeblich als Vorlage der Matrix-Filmreihe diente, die uns mit Thesen, Mysterien und endloser Philosophie im Gewand einer lautstarken und gewaltvollen Action-Orgie schier überfordert. Gehen wir dann gut 2.000 Jahre zurück, finden wir Platon und sein Höhlengleichnis. Die Frage „Was ist real?“ beschäftigt die Menschheit also seit eh und je – in „Neues aus der Matrix [02/23]“ sind wir bereites darauf eingegangen.

Als ich im Sommer 2021, das bekanntermaßen kein besonders gutes Jahr für die Filmindustrie war, auf „Free Guy“ aufmerksam wurde, zauberte mir die Kurzbeschreibung direkt ein Lachen ins Gesicht; *Moviepilot.de* schrieb: „Guy (Ryan Reynolds) lebt in Free City und arbeitet dort als Bankangestellter. Alle seine Tage sehen gleich aus, was aber nicht bedeutet, daß sein Leben langweilig wäre, denn Überfälle, Gewalt und Explosionen sind hier an der Tagesordnung. Er hat sich daran gewöhnt. Trotzdem fragt er sich manchmal, ob es da nicht noch mehr gibt. Erst als er Molotov Girl (Jodie Comer) begegnet, wird sein Wunsch endlich wahr. Vielleicht sogar zu wahr: Denn Guy muß von ihr erfahren, daß er ein NPC ist: ein Non-Player-Charakter (also ein nicht spielbarer Charakter) in einem Videospiele. Denn Free City ist in Wahrheit ein „Open-World-Game“. Dem Schock folgt Guys Entdeckung und Auslebung seines freien Willens.“

Das kunterbunte Videospiele-Szenario ist perfekt gestaltet und man bekommt auch als „Noob“ (so bezeichnet man die technisch eher Unbedarften) einen Eindruck davon, wie täuschend echt diese Lebenssimulationen heute schon sein können. Das *Nexus-Magazin* schrieb bereits vor fünf Jahren:

„In 30 Jahren werden wir in der Lage sein, virtuelle Umgebungen zu erschaffen, die von der Realität nicht mehr zu unterscheiden sind. Nach einigen weiteren Jahrzehnten werden wir sogar physische Wirklichkeiten erschaffen können. Außerdem bewegen wir uns unausweichlich auf eine Verschmelzung mit Maschinen zu. Im Grunde ist es nahezu unmöglich zu sagen, ob wir diesen Punkt nicht schon erreicht haben.“

Weiterhin behaupten manche Wissenschaftler, daß mit jedem Tag, an dem wir kein intelligentes Leben im Welt-raum finden, die Wahrscheinlichkeit steigt, daß wir in einer Simulation leben.

Es ist der Moment, der zählt!

Selbst solche dystopisch-transhumanistischen Ansätze werden in „Free Guy“ behandelt und vielleicht sogar aufgelöst. Die Szene, in der Guy seinem – ebenfalls künstlichen – besten Freund (was schon wie ein Widerspruch in sich wirkt) von seiner schockierenden Erkenntnis berichtet, wirkt nach. Denn er bekommt lapidar die Antwort: „... vollkommen egal ob ich real bin.“ Guy: „Aber wenn du nicht real bist, ist alles was du tust belanglos!“ – worauf sein NPC-Freund antwortet: „Ich sitze hier mit meinem besten Freund und helfe ihm in einer schwierigen Phase. Und selbst, wenn ich nicht real bin – dieser Moment ist es! Was ist realer als der Moment, in dem man jemandem hilft, den man liebt?“

Was weiß denn eine KI, ein Algorithmus, schon von Liebe...?! Und dies ist bei weitem nicht die einzige nachdenkliche Stelle im Film. Der „künstliche“(?) Guy legt in seiner Spielwelt „Free City“ weitaus mehr Menschlichkeit an den Tag als deren Erbauer, ein profitgeiler Narzißt (köstlich dargeboten von Taika Waititi). Der es nicht ertragen kann, daß seine Spielfiguren plötzlich machen was sie wollen. Und so herzlich, tiefgreifend und mehrlagig manche Szenen sind, so viel Witz und Charme entlocken sie der Prämisse.

Free Guy ist nicht nur der Name des Films. Obwohl der künstlich erschaffene, aber beseelte Held sich – an-

ders als Truman – damit abfindet, „nicht real“ zu sein und schließlich akzeptiert, was er wirklich ist, fühlt er sich trotzdem frei. Denn in dem bunten Paradies, das den Rahmen für das zuckersüße Ende des Films bildet (Vorsicht, es folgt möglicherweise ein Spoiler!), fehlt dort etwas ganz Entscheidendes. Etwas, das in der so genannten „realen Welt“ die meisten Menschen in dem Hamsterrad hält, das sie als Realität akzeptieren.

Freiheit bleibt auch in dieser Fantasiegeschichte eine Definitionssache. Man bekommt sie nicht geschenkt, und schon gar nicht an einem unechten Ort wie „Free City“. Es sei denn, die Programmierer sind verliebt. Dem Film könnte man nachsagen, daß er – so wie „Ready Player One“ (2018, Steven Spielberg) – in das Horn von Größenwahn-sinnigen Transhumanisten wie z.B. eines Y. N. Harari bläst. Mit weit geöffnetem Herz finden wir aber eine wahre Wundertüte vor, die gefüllt ist mit klugen, witzigen und spirituellen Gedankenspielen über Existenz, Liebe und die Welten, in denen wir gemeinsam – oder nebeneinanderher leben.

Man sollte diese Art „High-Tech-Action“ (und selbst die spielt hier eine eigene, sinnvolle Rolle), gewisse Albernheiten und diverse Überhöhungen verkraften können, denn „Free Guy“ ist rein äußerlich betrachtet das genaue Gegenteil eines feingeistigen und anspruchsvollen Filmes. Die zwei kurzweiligen Stunden entführen uns in eine schnelle, künstliche und bizarre Welt. Und nach 23 Jahren hat der Kultfilm „Die Truman Show“ nun wohl ein „Upgrade“ bekommen, mit dem auch unsere Kinder und Enkel zum Nachdenken und philosophieren angeregt werden könnten. Ein gutgelaunter Gegenentwurf zu den düsteren Matrix-Filmen ist es allemal!

Der Film wurde von der FSK freigegeben ab 12 Jahren<sup>1</sup>.

---

AUTOR: Pedro Kraft

Wo man diesen Film „online“ sehen kann, verrät u.A. die Internetseite [www.werstreamt.es](http://www.werstreamt.es)

1.: Eine Freigabe ab 12 Jahren besagt keinesfalls, daß ein Film für alle 12-Jährigen auch wirklich geeignet ist. Diese Bewertung sollten stets die Eltern individuell vornehmen.

# Laß dich leiten

Ja, der Mensch ist ein Phänomen! Er versucht sich stets zu ergründen, mit wissenschaftlichen Erklärungen, physischen Gesetzen und Theorien über die Vergangenheit und die Zukunft. Er ist immer im Wandel und ruht wohl nie. Denn wir sind da und doch ganz woanders, leben immer erst im „Später“ oder im „Dann“ und viel zu oft vertagen wir das Leben auf Morgen ...



FOTO: MARA FLOR

Sogar das Atmen ist nicht stillstehend. Mit unserem Körper sind wir anwesend, aber unsere Gedanken verlaufen sich in verschiedenen Welten. Dabei verplanen wir so viel Zeit in der Vergangenheit oder in der Zukunft, daß wir gar nicht im Hier und Jetzt leben, geschweige denn es überhaupt spüren. Wir sind im „Einst“ und im „Bald“, nur nicht da, wo wir eigentlich hingehören: Bei uns selbst. Wir hören mit halbem Ohr zu, sprechen und lassen dabei vieles unausgesprochen und wir verlaufen uns in einem Labyrinth aus selbstgebauten Steinen und Mauern. Da fragt

sich doch manch einer, woher wir die Weisheit nehmen, daß es ein Morgen gibt, auf das wir alles verschieben können.

Also wer sagt uns, wer wir sein sollen? Wer sagt uns schon, wer wir sind, wenn sich niemand selbst die Chance gibt, sich all-ein zu leiten? In unserem Sein liegt nicht nur der Grund der Anwesenheit, indem wir leibhaftig bestehend sind. Es sind Wege, Gefühle, Schwingungen, Bewegungen, Handlungen und noch so vieles mehr, so daß man es gar nicht alles aufzählen kann.

Wenn wir existieren, bedeutet das ein Leben, welches beginnt. Ein solch einfacher Satz, der so viel Energie und Materie in sich trägt und mit diesen simplen Worten vor sich hinlebt, zumal die Bedeutung herabgesetzt wird.

Das Leben beginnt mit dem Geist, der Seele und dem Körper. Eine unergründliche Harmonie, die existiert. Sie ist da, ob du sie siehst oder nicht. An manchen Tagen sind wir uns dessen bewußt, und dann ist diese Harmonie wieder selbstverständlich für uns.

In all dem Dasein, welches du jetzt erlebst, bist du täglich ein Wunder. Ein Wunder, das ein einzelnes Mal existiert! In all dem, was man uns gelehrt hat, über die Jahrtausende, die Galaxien und das Universum; die Zeit und dem Raum, die menschliche Geschichte und die Erde, bist du ein einziges Mal genauso, wie du jetzt bist und das in diesem völlig einzigartigen Moment. Wenn wir den Aspekt der Inkarnation oder Reinkarnation mal außer Acht lassen, dann mach dir jetzt bewußt, welche Bedeutung du hast. Du kannst dir nämlich jegliche Bedeutung zuschreiben, die du möchtest. Die Möglichkeiten ragen weit über den Horizont, der am Tellerrand liegt, hinaus. Du hast keine Chancen, du kreichst sie selbst. Genauso, wie du gegen keine Grenzen stoßen kannst. Denn nur du selbst bist deine eigene Grenze oder setzt sie dir.

Sobald wir in uns hinein hören, ist es manchmal still und manchmal auch laut. Wir hören so viel, daß wir das Essentielle überhören und wir sprechen auch so viel, daß wir das Wichtige vergessen zu sagen. Denn, wir sind überall präsent und suchen die Fülle des Lebens in einer unbeschreiblichen Leere, die wir nur selbst füllen können. Selbst die Einflüsse und Wirkungen werden uns nicht davon abhalten, uns selbst zu leiten, wenn wir es denn zulassen. Besser gesagt, wir finden immer wieder, unter allen anderen Umständen, zu uns selbst. Der eine kennt es als eine Art Bauchgefühl, die andere vielleicht als eine gewisse Form der Intuition. Ein Kribbeln im Bauch, ein kalter Schauer über den Rücken, ein Wort oder Satz, welcher plötzlich aufplopt. Der erste Gedanke, der schon am Anfang Fuß gefaßt hat. Es ist da und ganz egal, wie oft wir es ignorieren, vergessen oder wegschieben, es findet stets zu seinem Ursprung zurück. Zu uns selbst!

Je tiefer wir uns mit einer Ebene, der Materie oder mit einem Impuls befassen, desto bewußter und auffälliger nehmen wir das Ganze überhaupt

wahr. Ein weiteres Phänomen, was wir im Stillen beobachten können. So also auch mit uns selbst, wenn wir es denn zulassen und wirken lassen. Dazu müssen wir nicht einmal viel tun, es benötigt lediglich dich selbst mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Existenz im Hier und im Jetzt. Denn, wenn du es zuläßt und dir selbst zuhörst, kannst du so vieles mehr, als du womöglich vermutet hättest. Lösungen, die scheinen weit weg zu sein, sind so greifbar, wenn du sie läßt.

Emotionen, die wir für unnahbar und angstmachend halten, können ganz anders auf uns wirken, wenn wir ihnen eine andere Bedeutung zuschreiben. Es ist wie ein Berg, auf den wir hinauf klettern, nur endet er wahr-

## DER MOMENT ENTSCHEIDET SICH NICHT, WIE ER AUF DICH WIRKEN SOLL. DU ENTSCHEIDEST, WIE DER MOMENT AUF DICH WIRKT.

scheinlich niemals mit einer Spitze, die das Ziel besiegelt. Jeder Schritt, den du gehst, leitet dich zu deiner inneren Weisheit. Deinem intuitiven Wissen, das du in dir trägst. Deiner Intuition, die stets weiter wächst und dich niemals verläßt.

Wer kann dir also eine bessere Antwort geben als du selbst? Du weißt es, du bist schon lange damit verbunden. In diesem Moment, indem du diese Zeilen hier liest, kehrt der innere Gedanke bloß zu dir zurück. Er kehrt zu seinem Ursprung, dem Anfang aller Dinge, dir selbst, zurück. Wir versuchen das „Heute“ im „Vorgestern“ zu planen und sehen stets mit den Augen gerichtet zum „Morgen“. Doch das, was wir wahrnehmen und was wir sind, ist das „Jetzt“! Du und Ich, wir sind im

Jetzt. Wir leben und fühlen darin, treffen Entscheidungen oder grübeln an unseren Problemen, die wir in der Zukunft und in der Vergangenheit sehen, wenn wir sie nicht sogar erst darin geschaffen haben. Was aber eigentlich zählt, ist, daß wir in diesem Moment präsent sind. Du entscheidest, wie diese Sekunden hier auf dich wirken können; wie der Tag verläuft und was du daraus entstehen lassen kannst. Du bist ganz all-ein das Hier und das Jetzt, in deinem ganz eigenem Moment. Denn der Moment entscheidet sich nicht, wie er auf dich wirken soll. Du entscheidest, wie der Moment auf dich wirkt und was du daraus machst. Sei dir bewußt, was du bist, bevor du dir Gedanken über dein Werden machst. Erst, wenn du dir im Klaren über dich selbst bist – also deine Fähigkeiten und deiner inneren Stärke, im körperlichen, wie auch im geistigem und seelischem Sinne – weißt du, dich selbst einzuschätzen und kannst deine Welt nach Strich und Faden ganz eigen kreieren.

Denke daran, daß du ein tägliches Wunder bist, mit deinem einzigartigen und einmaligen Dasein im Hier und Jetzt. Niemand kann das ändern, weder deine Gedanken, deine Mitmenschen, deine Gefühle oder Handlungen, die dich irritieren. Ob dich nun eine Handlung verletzt oder eine Situation nervt, weil sie nicht „nach Plan“ verläuft, kannst du ganz all-ein selbst entscheiden. Suche nicht den Weg, denn du bist der Weg.

Dein Ziel ist keine einzige Etappe, die dich nach grenzenloser Erfüllung ragen läßt. Das Ziel bist du selbst. Und der einzige Mensch, der dich dahin leiten kann, bist du!

---

AUTORIN: Mara Flor

**Kontakt:**  
[www.maraflorblog.de](http://www.maraflorblog.de)



„Harmonie- & Schönheitsbeauftragte“:

# Eine neue Berufsgruppe?

Oder: Warum die Unipolare Weltordnung nicht funktionieren wird!

Zuvor sollten wir den Begriff „Schönheit“ klären. Mit Begriffen wie „sauber“, „ordentlich“ oder „perfekt“ kommt unser Verstand klar. Doch Schönheit ist etwas anderes, viel mehr als die Attribute, mit denen wir sie zu beschreiben versuchen. Der Verstand kann Formen, Farben oder Geräusche beschreiben, wenn die Sinne sie entdeckt haben. Die Seele, unser Herz geht auf. Dadurch nehmen wir etwas Schönes wahr. Die Schönheit will uns dienen. Wird sie aber zum Selbstzweck, ist es die Eitelkeit, die ihre Qualität schmälert oder sie ihr nimmt. Schönheit will sein dürfen. Für die Welt. Sie freut sich, wenn andere sich freuen. Wie ein Löwenzahn, der soeben für uns erblüht ist.

Schöne Wesen, Objekte oder Skulpturen erhalten ihre Ausstrahlung durch unsere Wahrnehmung. Erst dadurch, im Gegenüber, können sie uns etwas in Form von Freude, Glücksgefühlen und Begeisterung zurückgeben und uns reich beschenken. Ach, könnten wir nur die Schönheit der Welt schon in den kleinen Dingen wahrnehmen! Wie würde es uns aufbauen und glücklich machen ...

Statt dessen schauen wir so oft auf das Schlechte, das Ungesunde oder Tödliche und wundern uns darüber, daß es uns nicht gut geht. Der Platz, der Umraum, den die Dinge und Wesen benötigen, um wirken und zur Geltung kommen zu können, lassen sie erst im rechten Licht erstrahlen. Ein „Besitzen wollen“ kann diese Schönheit aber auch schnell beenden – wenn es nur ums Besitzen, die Aufbewahrung, geht. Wird aber die Blume, die Skulptur in einen neuen Zusammenhang gebracht, zum Heben der Atmosphäre in einem anderen Raum, so kann sie wieder neue Freude spenden.



Oft benennen wir Dinge als „schön“, obwohl sie bloß in eine neue Ordnung gebracht wurden. Doch „schön“ ist etwas anderes, es ist mehr! Bringen wir es fertig, uns möglichst nur mit Dingen zu umgeben, die wir aus sich selbst heraus als „schön“ empfinden, so wird unser Lebensraum zu einer Oase mit einer persönlichen Note. Ein wundervoller Erholungsort mit Bezug zu meiner momentanen Verfassung entsteht.

Fragen wir einfach unsere Seele

Der Raum wird sich verändern, wie auch ich mich verändere und wachse. Das Sammeln wird nur zu einer Belastung werden. Besucher genießen und erkennen die Schönheit bewundernd an, sie ist im Grunde universal, jedoch im Speziellen nur für mich, weil von mir und für mich so eingerichtet.

So wie ein Gänseblümchen oder eine Rose jeweils für sich eine Schönheit ist, werden sie zusammen ein un-

gleiches Paar. Im individuellen Bezug zum Umfeld und zu mir gehört das Gänseblümchen vielleicht eher in den Salat und die Rose in die Schönheitsdusche – aber weniger beide zusammen auf den Tisch. Auch ein Abendkleid am Strand oder der Badeanzug im Theater machen deutlich, wie stark Schönheit mit ihrer Umgebung harmoniert – oder in Dissonanz steht. Ein liebes Wort zur falschen Zeit stört die Harmonie ebenso. Damit ist Harmonie und Schönheit etwas sehr Sensibles. So wie das „Chi“ im Feng-Shui immer in Bewegung ist. Man kann es nicht festhalten oder verewigen. Denn es ist Leben, Veränderung, Wachstum.

Der erweiterte Lebensraum: die Arbeitsstätte

Könnten wir unser übriges Umfeld auch so liebevoll gestalten wie unseren privaten Lebensraum? Zum Wohle aller? Hier gibt es noch viel Lern- und Erkenntnisbedarf. Aber hätten wir dann nicht das Himmelreich auf

Erden? Könnten wir also wirklich unsere Arbeits- und Wirkstätte zu einem (erweiterten) Lebensraum machen, an welchem wir gerne viel Zeit verbringen? Würde es unsere Lebensqualität nicht enorm steigern und den Krankenstand erheblich senken?

Wir wollen ja gerne arbeiten, etwas Nützliches für andere tun. Wir möchten Bestätigung und Anerkennung und uns einer zufriedenstellenden (Lebens-)Aufgabe widmen – am besten in unserem eigenen Tempo. Warum nicht etwas Schönes und Gehaltvolles in einer angenehmen Umgebung in Liebe und zum Wohle aller schaffen? Dabei fröhlich in der Begeisterung sein und leben? Würde die Arbeit dann nicht zu unserem Hobby, dem wir mit Leidenschaft nachgehen – auch in der „Freizeit“?

Doch leider wird dies in der Umsetzung so lange schwierig bleiben, wie wir uns in eine entgegengesetzte Richtung bewegen. Ratio und „betriebswirtschaftliche“ Parameter bestimmen heute, wie wir arbeiten sollen. Haben wir denn vergessen, für wen wir eigentlich arbeiten? Es ist der Mensch! Doch die Ware oder das Produkt darf nicht lange halten, gefallen und lange Freude machen. Denn sonst kaufen wir nicht genug, sind schlechte Verbraucher. In Wahrheit führt dieses Verhalten zur Ausbeutung der Natur, zu Umweltverschmutzung. Es macht krank, tötet uns innerlich. Und wenn wir den Sinn im Leben nicht mehr sehen, auch äußerlich.

Den Kapitalismus in Frage gestellt

Sägen wir den Ast ab, auf dem wir sitzen? „Wer billig kauft, kauft zweimal“, sagt der Volksmund. Die Römer haben Brücken gebaut, sie hielten weit über 2000 Jahre, heute um die 50 Jahre. Wollen wir es „Fortschritt“ nennen, wenn die Haltbarkeit und Nutzungsspanne von Produkten stetig abnimmt?

Wenn bei öffentlichen Aufträgen nur noch der billigste Anbieter berücksichtigt werden darf, ist keine gute Qualität zu erwarten, geschweige denn die viel gepriesene Nachhaltigkeit.

Dann wird unsere Volkswirtschaft über kurz oder lang zu Schrott.

Eine weitere Frage stellt sich beim Thema „Eigentum“; wem sollte etwas gehören, wer darüber bestimmen? Was ist Privateigentum, was Volkseigentum? Krankenhäuser, Energieversorger, Verkehrswege, Eisenbahnen, Kirchen usw. Was gehört der Allgemeinheit, was nicht? Darf etwas, das allen dient – zum Beispiel Krankenhäuser – einfach privatisiert werden, um es dann wegzurationalisieren? Eigentum verpflichtet. In solchen Fällen das Volk, welches hierüber entscheidet und dafür die Verantwortung übernehmen sollte.

Für Firmen gilt ganz Ähnliches. Ein Privatmann kann ein Haus nach seinen eigenen Vorstellungen bauen oder erwerben. Er ist allein dafür verantwortlich. Eine Fabrik zu errichten, erfordert jedoch sehr viel mehr Hände und Kapital, oft über einen sehr langen Zeitraum. Sollte eine Firma nicht auch denen gehören, welche zum Entstehen beigetragen haben? Ein Manager allein kann unmöglich eine Firma aufbauen. Wer ist also der Eigentümer und wer bestimmt über Wohl und Wehe? Sollten die Mitarbeiter stimmberechtigt oder sogar Miteigentümer sein, z. B. in Form von Aktien? Nehmen sie Einfluß auf die Betriebsausstattung, Qualität der hergestellten Produkte oder Vorgänge wie Outsourcing oder Zusammenschlüsse?

Sollten firmenfremde Menschen und Gesellschaften Aktien besitzen und damit spekulieren dürfen? Mit der Macht des Geldes oder feindlichen Übernahmen das Ruder in die Hand nehmen? Hinterfragen wir also unser Wirtschaftssystem, dient es den Menschen oder nur den Mächtigen? Ebenso stellt sich die Frage nach der Entlohnung. Kann Arbeitsleistung denn überhaupt „gerecht“ entlohnt werden?

Ein Beispiel aus meiner 25-jährigen Selbständigkeit

Ein Mitarbeiter ist wirklich gut und schnell in seinem Fach, aber menschlich eher nicht gut genießbar.

Sein Kollege, ein herzensguter und liebevoller Mensch, leistet bei gleicher Ausbildung jedoch weniger. Beide zusammen ergaben innerhalb einer Abteilung gemeinsam mit anderen Mitarbeitern trotzdem eine gute Zusammenarbeit. Was wäre nun die gerechte Entlohnung?

Ein Manager erhält das bis zu 1.000-fache seines am geringsten entlohnten Angestellten. Was ist gerecht? Wäre eine Vergütung nach Familienstand und Bedürfnissen, unter Berücksichtigung der wirtschaftlichen Verhältnisse des Betriebes, gerechter? Von allen Beteiligten gleichberechtigt absegnet? Diese Überlegungen sind ein Teil der „Sozialen Dreigliederung“ nach Rudolph Steiner, auf die hier nicht weiter eingegangen werden kann. Es wird jedoch empfohlen, sich damit näher zu befassen (siehe auch die Beiträge von Sabine Gebhardt in zurückliegenden WALNUSSblatt Ausgaben).

Ist also die Bereitschaft zur Veränderung von Strukturen da, darf dann auch wieder die Seele, der Mensch, mitentscheiden, was, wie und wo gearbeitet wird? Ist vielleicht ein Harmonie- & Schönheitsberater/-beauftragter empfehlenswert? Er oder sie sollte nicht nur in technischer Hinsicht ausgebildet sein, sondern darüber hinaus einen künstlerischen oder gestaltenden Beruf erlernt haben, um Ratio und Kunst miteinander verbinden zu können. Heben wir auch hier die Spaltung auf und bringen Kunst in den Alltag. Zur Harmonie gehört aber auch unser Umgang miteinander, das Wohlbefinden in unserer Haut. Denn nur, wenn es uns gut geht, können wir gut und effizient arbeiten. Ein „H&S-Berater“ sollte also neben seiner Empathie auch etwas Lebenserfahrung und psychologische Kenntnisse mitbringen oder mit einem Psychologen zusammenarbeiten. Seelische Gesundheit macht gute und qualitativ hochwertige Arbeit erst möglich, welche wiederum die Seele unserer Mitmenschen nährt. Das Tischgebet von Angelus Silesius „Das Brot ernährt dich nicht: Was dich im Brote speist, Ist Gottes ew'ges Wort, Ist Leben und ist Geist.“ könnten wir auch wissenschaftlich untersuchen. Dazu müßten wir es jedoch schaffen, Gottes

Wort von der Materie zu trennen und uns dann fragen, ob diese Materie uns noch ernähren kann. [Fußnote Mikrowellen-Text aus Heft 8: 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.

Wenn also die Materie allein nicht ernährt, sondern das Leben, der Geist und Gottes Wort, müssen wir es also in und mit unserer Arbeit zusammenbringen. Nur wie? Sind wir dem Geist gegenüber feindlich, haben das Menschsein vergessen und vegetieren nur so dahin, haben wir nichts, was wir hineingeben können. Nichts, wodurch wir mit unserer Arbeit andere ernähren und glücklich machen können – und selbst auch nicht genährt und glücklich werden.

Auch der Natur fällt es immer schwerer, uns zu ernähren, wenn der lebensnotwendige Geist fehlt. Wir alle wissen, daß es wenigstens ein wenig grünen Daumens braucht, damit es gedeiht. Fragt man, wie es zu diesem Daumen kommt, so hört man oft: „Ich rede mit den Pflanzen und Tieren“. Liebevoll und in der Freude können wir alles geben. Wenn wir dagegen bloß funktionieren und nur Dienst nach Vorschrift machen, entsteht keine Qualität mehr. Wir kündigen innerlich und am Ende meist auch äußerlich. Die Natur macht es genauso, sie stirbt ab. Sie ist ein Lebewesen und reagiert wie unsere Kinder auf positive und negative Behandlung, Beachtung oder Mißachtung. Gehen wir nicht artgerecht mit der Natur um, beschleunigen wir den Prozeß des Absterbens noch. Selbst im Bioanbau geschieht dies. Die Technik muß dem Leben dienen, nicht umgekehrt. Es reicht nicht, einfach nur die chemischen Spritzmittel wegzulassen. So lange wir noch glauben, gegen die Natur kämpfen zu müssen, haben wir nicht die Bereitschaft und das Wissen, mit ihr in Harmonie zu leben und zu arbeiten.

Einmal Hacken ersetzt einmal Gießen

Fördern wir lieber unsere Nutzpflanzen, anstatt sie zu schädigen. Lassen wir die Pflanze selbst aussuchen, was sie aus einem ausgebrachten Kompostangebot benötigt, anstatt mit Mineraldünger dem Leben im Boden zu schaden – und nutzen wir den grünen Daumen.

Der libanesischer Philosoph Khalil Gibran (1883 – 1931) sagte: „Arbeit ist sichtbar gemachte Liebe. Und wenn ihr nicht mit Liebe, sondern nur mit Un-

lust arbeiten könnt, dann ist es besser, eure Arbeit zu verlassen und euch ans Tor des Tempels zu setzen, um Almosen zu erbitten von denen, die mit Freude arbeiten.“

Bei Mama schmeckt's am besten – wenn sie mit Liebe und Freude gekocht hat.

Fazit: Da wir oftmals nicht in unserer Kraft sind, angeschlagen durch ein geschwächtes Immunsystem, unter Ängsten, schlechten Arbeitsbedingungen und ungenügender oder einseitiger Bewegung und mangelhafter Ernährung leiden, wirkt jeder Zwang und unterdrückte Kreativität um so mehr auf kontraproduktive Weise. Diktatur und Sozialismus würden uns in eine Zwangsjacke stecken und uns unserer Kreativität, Einmaligkeit und der freien Entfaltung berauben, bis hin zu unserem Wachstum. Wir würden eingehen wie eine Primel – und die „Unipolare Weltordnung“ wäre zum Scheitern verurteilt.

Nehmen wir also unsere Zukunft in Freiheit endlich selbst in die Hand – kein anderer kann das für uns tun! Konzepte wie die Soziale Dreigliederung könnten uns dafür die Form und den Rahmen bieten.

---

AUTOR: Johannes Anders

CO-AUTOR: Pedro Kraft

**Kontakt:** [Lebensraumanders@gmx.de](mailto:Lebensraumanders@gmx.de)

Johannes Anders ist Gärtnermeister, Lebensraumgestalter, Künstler, Erfinder, Autor und Dozent.



**ELEKTRO BLITZ**  
[www.elektro-schmoock.de](http://www.elektro-schmoock.de)



Unternehmer



# Veränderung

Es beginnt mit dem ersten Schritt ...

In den letzten Jahren habe ich sehr viel darüber nachgedacht, wie ich anderen Menschen helfen kann. Da jedoch meine finanziellen Mittel auf ein Minimum beschränkt sind, war meine Kreativität und meine Entschlossenheit, etwas daraus zu machen, von großer Bedeutung.

Nach zahlreichen Überlegungen, wem ich aufgrund meines eigenen Erfahrungsschatzes am besten helfen könnte, kam ich zu meiner Entscheidung. Mein Hauptanliegen ist es, den Menschen zu helfen, die eine psychiatrische Diagnose erhalten haben, sowie deren Angehörigen.

Jetzt war es so weit, den ersten praktischen Schritt zu gehen. Im Frühjahr 2022 kaufte ich einer jungen Frau, die Ihr Geschäft aufgrund der Coronakrise aufgeben mußte, einen Satz von 25 wunderschönen handgemachten Karten ab, um diese dann, vorschriftsmäßig verpackt, an die psychiatrische Klinik unserer Kreisstadt zu übergeben. Dieser Schritt beflügelte mich, weitere Schritte zu planen.

Mit meinen eigenen Bastelkisten und kreativen Ideen entwerfe ich seitdem eigene Karten, suche die Besten aus und gebe diese dann an psychologische und psychiatrische Praxen und Kliniken weiter, die sie dann an die Patienten überreichen. Dort werden die Karten mit dem Vermerk „zu verschenken“ in den Wartezimmern, Aufenthaltsräumen und Eingangshallen ausgelegt. Die Patienten haben die Möglichkeit, sich eine Karte auszusuchen und mit nach Hause zu nehmen.

Jede Karte, die von mir mit purer Freude hergestellt wird, setzt unfassbar hohe Energien frei.

So wirken die Karten

Sie spenden Trost und inspirieren (zum Beispiel zu neuen Hobbys) und wecken in so manchem Fall, wie ich bereits erfahren durfte, schöne Erinnerungen. Daher bin ich fest davon



überzeugt, daß jede Karte genau den Besitzer findet, der zu ihr paßt. Für Kinder gestalte ich gerne Karten mit Rätseln, Puzzle, Memory und anderen Spielen.

Für ein Grillfest des sozialpsychiatrischen Dienstes spendete ich 70 Karten. Da ich auch eingeladen war, durfte ich mir selbst ein Bild über das Interesse machen und wurde am Ende der Veranstaltung sogar noch mit einer Materialspende von 10 Euro überrascht, die ich von Herzen dankbar annahm. Nachdem dem ersten Ansturm der Klienten freute es mich sehr, daß auch so manche Mitarbeiterin die ein oder andere Karte für sich entdeckt hat.

Als ich mich dann im November selbst in der Klinik wiederfand, in der ich noch Anfang Juni die erste Aktion startete, sah ich mein eigenes Projekt in der Eingangshalle am Empfang.

Dieser Anblick zauberte mir, in einem der traurigsten Momente meines Lebens, ein Lächeln ins Gesicht und ich verspürte nun selbst die Trost spendende Energie der Karten.

In der geschlossenen Abteilung schaffte ich es innerhalb weniger Tage, mit Hilfe eines von der Stationsleitung gestatteten Ausgangs, am Abend einige meiner Mitpatienten im Aufenthaltsraum zu versammeln, um miteinander ins Gespräch zu kommen, zu malen oder zu spielen.

Dort gaben wir uns in familiärer Atmosphäre gegenseitig Kraft, Ermutigung und Zuversicht. Hin und wieder stellte ich ganz besonders gestaltete Klappkarten auf oder verschenkte sie direkt an meine Mitpatienten.

So schwer diese Zeit auch war, heute bin ich sehr dankbar für diese Erfahrung. Denn ich habe dadurch gelernt, daß wir jeden Tag die Möglichkeit haben, zu entscheiden, worauf wir uns fokussieren möchten und was wir dadurch wachsen lassen möchten.

Wenn ich mir die Entwicklung meines Projektes ansehe, stelle ich mit Stolz fest: Es hilft den Menschen, bereitet Ihnen Freude und bildet sogar zwischenmenschliche Brücken.

Genau das ist es, was ich erreichen möchte. Und so lade ich im nächsten Schritt alle, die sich kreativ austoben möchten und auf der Suche nach wertschätzender Gesellschaft sind, zu einem offenen Kreativnachmittag ein, an dem sich jeder mit seinen eigenen Talenten einbringt. Und wer weiß, welche Energien durch das gemeinsame Malen, Basteln, Häkeln oder Musizieren wir noch freisetzen werden ...

---

AUTORIN: Eva-Maria Große

**Kontakt:**  
(Telegram) @Rainbow1712

Die Wortfinderinnen

# Ein bunter Frühlingsstrauß aus verlorenen Worten

„Wenn aus der Tiefe kommt der Frühling in das Leben,  
Es wundert sich der Mensch, und neue Worte streben  
Aus Geistigkeit, die Freude kehret wieder  
Und festlich machen sich Gesang und Lieder.  
Das Leben findet sich aus Harmonie der Zeiten,  
Daß immerdar den Sinn Natur und Geist geleiten,  
Und die Vollkommenheit ist Eines in dem Geiste,  
So findet vieles sich, und aus Natur das Meiste.“

Friedrich Hölderlin (1770–1843), Johann Christian Friedrich Hölderlin,  
deutscher evangelischer Theologe, Dramatiker und Lyriker, „Der Frühling“

In dieser Walnussblatt-Ausgabe haben wir einige der gefundenen Worte zu einem bunten Strauß zusammengefaßt.

Wir reichen eine Fülle an Herleitungen und Funden von verlorenen Wörtern zur näheren Betrachtung dar – eine farbenfrohe Zusammenstellung an verschiedenen Bedeutungen, die daraus abgeleitet werden und deren Sinn uns in weiten Teilen für unseren täglichen Gebrauch bisher verborgen war.

Unser Anliegen ist es, nicht nur die „verlorenen Worte“ als Gesamtheit einer den Deutschen zugrundeliegenden Fähigkeit, sich mit deren Inhalt und Sinn

„die blumen,  
in den wintertagen,  
versammeln froh  
sich hier **zuhause**,  
mit heitern blicken  
uns zu sagen:  
an ihrem fest  
blüht alles auf.“

Johann Wolfgang von Goethe  
(1749–1832),  
Dichter und Naturforscher

auf Herzesebene ausdrücken zu können, aufzufinden, sondern ebenfalls das damit einhergehende Gefühl für die deutsche Sprache wieder zum Leben zu erwecken – in jedem von uns. Dazu gehören unserer Ansicht nach vor allem auch die Zusammenhänge, in denen diese einzelnen Wörter einst gebraucht wurden, somit also all die unzähligen *Gedichte, Zitate, Geschichten, Märchen* und *umfassenden Werke* in ihrer Mannigfaltigkeit, in der sie vorhanden sind. Wir sehen die Wörter als Gesamtheit, und somit als Worte im Sinne einer Ausdrucksweise, die schließlich eine Geisteshaltung vertritt, wie es auch Goethe so zutreffend darlegen konnte:



„Worte sind der Seele Bild –  
 Nicht ein Bild!  
 sie sind ein Schatten!  
 Sagen herbe, deuten mild,  
 Was wir haben,  
 was wir hatten. –  
 Was wir hatten, wo ist's hin?  
 Und was ist's denn,  
 was wir haben? –  
 Nun, wir sprechen!  
 Rasch im Fliehn  
 Haschen wir  
 des Lebens Gaben.“

Johann Wolfgang Goethe (1749–1832),  
 Dichter und Naturforscher,  
 aus: „Worte sind der Seele Bild“,  
 entstanden zwischen 1749 und 1832

So wie man einen bunten Strauß voll  
 lieblicher Blumen immer wieder neu  
 zusammenstellen kann, so wünschen  
 wir uns, dass Ihr, liebe Leser, die wieder-  
 gefundenen Worte in Eure Sätze, in Eure  
 Sprache mit einfließen laßt. Beleben wir  
 wir die wunderschönen Blüten unserer  
 mannigfaltigen Sprache.

## Verlorene Worte

Verlorenes Wort „Hartmond“

**Hartmond**, der, Hauptwort, auch **Hartung** oder **Hartmonat**, mhd. *hertemanot*, ahd. *hertimanod*, ist unser Januar. Das althochdeutsche *herti* für „Härte, Stärke, Strenge“ (9. Jh.) steckt im **Hartmond**. Dies weist auf hartes Eis, gefrorenen Boden hin, mit dem im Januar, also im **Hartmond**, zu rechnen ist.

So **hart** der Frost ist, so versüßt er doch manche Früchte, z. B. werden bittere Gerbstoffe in der Schlehe und im Sanddorn bei Minusgraden abgebaut.

Der Kirschbaum benötigt die Vegetationsruhe im Winter, also eine bestimmte Anzahl von Stunden Kälte, um im Frühjahr Früchte ansetzen zu können. Nur wenige Kirscharten sind auch für wärmeres/tropisches Klima geeignet.

Verlorenes Wort „Gezelt“

**Gezelt**, das, Hauptwort, bedeutet „kurzzeitige Behausung“, „bewegliche Unterkunft“, „Zelt“ oder „Zeltlager“. In

der Dichtung wird „**Gezelt**“ gerne in Bezug auf den Himmel, also ein **Himmelszelt**, verwendet.

Verlorenes Wort „Angelstern“

**Angelstern**, der, Hauptwort, zusammengesetztes Hauptwort aus „**Stern**“ und „**Angel**“:

**Stern**, der, Hauptwort, bezeichnet einen Himmelskörper (mit Ausnahme von Mond und Sonne), der am Nachthimmel als leuchtender Punkt wahrgenommen wird. In der Astronomie ist ein **Stern** ein selbstleuchtendes, aus heißen Gasen und Plasma bestehendes **Gestirn**. Von mhd. „*sterre*“, ahd. „*sterro*“, geht der **Stern** auf die indogermanische Wurzel „*ster*“ zurück für „ausbreiten“, „das am Himmel Ausgestreute“.

**Angel**, die, Hauptwort, bezeichnet neben der **Angel (Haken) für den Fischfang** auch die **Türangel**, also einen Holz- oder Metallstift, um den sich die Türflügel drehen, oder verallgemeinert einen **Angelpunkt** bzw. Drehpunkt, um den sich die Tür (oder alles) dreht.



Der **Angelstern** ist die frühere Bezeichnung für unseren **Polarstern** oder auch **Nordstern**. Dieser ist nur auf der nördlichen Halbkugel der Erde zu sehen, denn er befindet sich genau in der Verlängerung unserer Erdachse auf Seiten des Nordpols. Da er dort sitzt, sieht es von uns aus betrachtet so aus, als sei er der Ruhepunkt, der **Angelpunkt** an unserem **Himmelszelt**, um den sich alle anderen **Sterne** und **Sternbilder** drehen. Der **Polarstern** dient/diente als Orientierungshilfe insbesondere in der Schifffahrt.

Arbeitsstelle werden dir bei deiner neuen Aufgabe **zupaß** kommen.“ – „Der Ausflugstermin kommt mir **zupaß**, ich habe an dem Termin frei.“

Vermutlich führt die Redewendung zurück auf einen Gebirgsübergang, also „der **Paß**“, mhd. *pas*: „zur rechten Zeit ist der Übergang des Gebirges am **Paß** möglich“. Mit Einfluß aus dem französischen „*pas*“ für „Schritt, angemessener Gang, rechtes Maß, angemessene Zeit“ bildet sich dann „**zupaß** kommen“ oder auch „**passen**“, Tätigkeitswort, zu „sehr gele-

**sänftigen**, Tätigkeitswort, bedeutet „beruhigen“, „besänftigen“, wie z. B. „Das Unwetter sänftigt sich“.

**Sänftig, sänftiglich** und **sanft**, Eigenschaftswort, „weich, zart, vorsichtig“, leiten sich her aus ahd. *samfti, semfti, senfti*, „bequem, leicht, gemächlich“ und mhd. *semfte, senfte* (vgl. „*Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache*“).

Verlorenes Wort „zuhauf“

**zuhauf**, Umstandswort, bedeutet „sehr viel“, „in Massen“, „zahlreich“, „haufenweise“, „in Scharen“. Beispielhafte Verwendungen sind: „An den Kiesbänken der Isar gibt es Steine **zuhauf**.“ – „Die Menschen strömten **zuhauf** herbei, um das Naturschauspiel zu bewundern.“

„**zuhauf**“ leitet sich her von „**Haufen**“, der, Hauptwort, „Stapel“, „aufgeschichtete Dinge“, „Menge“, „große Zahl“, ahd. *hufo*, mhd. *hufe*.

Die weitere Bedeutung von **zuhauf**, nämlich „zusammen“, ist veraltet, kennen viele aber noch aus dem folgenden Kirchenlied:

„Die deutsche Sprache besitzt einen sehr in niederste und höchste Gefühlsebenen reichenden Wortschatz, der ebenso reichhaltig in seinen poetischen wie auch ausmalenden bildlichen Beschreibungen ist.

Während der bewußten Betrachtung fällt auf, daß die deutsche Sprache dazu eine sehr friedfertige und höfliche Sprache ist, deren Ansinnen es ist, Harmonie zu erhalten und die ihr Augenmerk auf das Wahre, Schöne und Gute auf dieser Welt legt.“

Zitat verfasst von den Wortfinderinnen



Der **Angelstern** ist ausgehend vom **Sternbild** „Großer Wagen“ zu finden. Die Hinterachse des „Großen Wagens“ fünfmal verlängert – dort prangt der **Angelstern** am Himmel.

Verlorene Worte „zupaß kommen“

„**Zupaß**“ wird verwendet in der Form von „das **kommt** mir **zupaß**“, und beinhaltet folgende Aussagen: „das kommt mir **gelegen**“, „das **paßt** mir“, „das **fügt** sich gut zusammen mit meinen Plänen“;

**zupaß kommen**, Tätigkeitswort, heutige Schreibweise „**zupasskommen**“ oder in der Nebenform „**zupassekommen**“, verwendet in Redewendungen wie „etwas/jemand kommt jemandem **zupaß**“, also „etwas kommt jemandem **gelegen**“, „etwas geschieht zum rechten Augenblick“.

Weitere Verwendungsbeispiele sind: „Dein Besuch kommt mir **zupaß**, ich habe dir eine Neuigkeit zu erzählen.“ – „Deine Kenntnisse aus deiner vorherigen

gen kommen“, „gerade recht sein“, „im richtigen Schritt sein/vorwärtskommen“.

Verlorenes Wort „sänftiglich“

**sänftiglich**, Eigenschaftswort, bedeutet „sanft“, „behutsam“, „achtsam“ und wird gern als Umstandswort eingesetzt, wie z.B. in: „Dies soll fein **sänftiglich** geschehen, ohne Druck auszuüben.“

**Sänftigung**, die, Hauptwort, bedeutet „Beruhigung, Besänftigung, Beschwichtigung“.

„der dich dein lebenslang  
träulich behüht:  
hat dich heit **sänftiglich** lassen  
entschlafen.“

Jesaia Rompler von Löwenhalt  
(ca. 1605–1672), deutscher Dichter  
und Zeichner

„... **kommt zuhauf**, Psalter  
und Harfe wacht auf,  
laßet den Lobgesang hören.“

Joachim Neander (1650–1680), Geistlicher,  
Kirchenliederdichter, Komponist,  
aus: Kirchenlied „Lobe den Herren“,  
Bundeslieder u. Dankpsalmen, 1710

Verlorenes Wort „Schnurre“

**Schnurre**, die, Hauptwort, ist eine „kleine, heitere Geschichte“, ein „Schwank“, eine „volksnahe, unterhaltensame Erzählung“ oder eine „spaßige oder wunderliche Begebenheit“.

Zum Beispiel lautet der Titel eines Buches: „Schwänke und **Schnurren** aus Bauern Mund“, Autor Ulrich Jahn, Erscheinungsjahr 1890.

Die **Schnurre** leitet sich ab vom Tätigkeitswort **schnurren**, „ein gleichmäßiges summendes/rauschendes Geräusch

von sich geben“, z. B. das **Schnurren** der Katzen oder das **Schnurren** eines Spinnrades, mhd. *snurren*, und führte dann zur Bezeichnung von „Lärminstrumenten“ als **Schnurren**, zu schließlich **Schnurre** für „Schwank, heitere Erzählung“.

Verlorenes Wort „schnurrig“

**schnurrig**, Eigenschaftswort, hat die Bedeutung „komisch, lustig, spaßig“ oder auch „seltsam, verschroben“. Beispiele für die Verwendung sind: „Die Kunst- und Wunderkammern der bayerischen Herzöge enthielten viele **schnurrige** Besonderheiten, wie z. B. geschnitzte Pflaumenkerne oder Schildkrötenpanzer.“ – „**Schnurrige** Einfälle bringen das Publikum zum Lachen.“

Verlorenes Wort „Schnurrpfeiferei“

**Schnurrpfeiferei**, die, Hauptwort, oder auch nur **Schnurrpfeife**, die, Hauptwort, stehen für „nutzloser Gegenstand“, „Tand“, „Nippes“ oder auch für „Unterhaltungs- und Geschicklichkeitsspiele, Kunststücke und Kunstfertigkeiten“ und auch für „narrischer Einfall“, „verrückte Idee“.

„... an erste liebe und  
andere süsze  
**schnurrpfeifereien.**“

Heinrich Heine (1797–1856), Dichter,  
Schriftsteller, Journalist,  
aus: „Deutsches Wörterbuch von Jacob  
Grimm und Wilhelm Grimm“

Verlorene Worte „Sachtmut“,  
„sachtsam“

**Sachtmut**, der, Hauptwort, auch „Sanftmut“, der, Hauptwort, *lt. Deutschem Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm*; weitere Wortbildungen siehe mnd. *sachtmodich*, *sachtmodicheit*, *sachmodigen*.

**sachtsam**, Eigenschaftswort, Weiterbildung zu **sacht**; Weiterführung auf **Sachtsamkeit**, die, Hauptwort, und **sachtsamlich**, Eigenschaftswort, **Sachtsinn**, der, Hauptwort, „milder Sinn“, nd. *Sagtsinn*; **sachtsinnig**, Eigenschaftswort, und **Sachtsinnigkeit**, die, Hauptwort.

Verlorenes Wort „gewunden“

**gewunden**, Eigenschaftswort, Ableitung von **winden**, Tätigkeitswort, und **gewinden**, „etwas drehen, wickeln“, „jmd. etwas durch kreisende Bewegung aus der Hand (gewaltsam) nehmen, wegnehmen“, „sich bewegen, sich drehen“, „ausweichen, sich um eine angemessene Antwort drücken“, mhd. *winden*, ahd. *wintan*, ger. *wenda*.

Weitere Bedeutung von **gewunden**, „verstärktes **wunden**“, in der Bedeutung von **verwunden**, Tätigkeitswort, „verletzen“ (besonders durch Waffen), mhd. *verwunden*; vgl. ahd. *wuntōn*, „verwunden“ (8. Jh.), mhd. *wunden*, nhd. *wunden* (dichterisch noch im 19. Jh.).

„der, den konigin besippe,  
wart in einer armen krippe ...  
vor snoden tieren vunden,  
armelichen **gewunden**  
mit crankes tuches windelin.“

Heinrich von Hesler (13. Jh.), theologischer  
Dichter, Schriftsteller und Künstler,  
aus: „Die Apokalypse ... aus der Danziger  
Handschrift“, 1312

**Gewundenheit**, die, Hauptwort, wie „Geschraubtheit“: „[...] hier die volle und offene Entschiedenheit der Ablehnung und dort die zagende [...] diplomatische **Gewundenheit**, die den Glauben erwecken muss, als gereute es inzwischen den Minister seiner früheren bestimmten Stellungnahme“ („*Berliner neueste Nachrichten*“, 2. April 1896).

Verlorenes Wort „jählings“

**jählings**, Umstandswort, „abrupt, heftig, unerwartet“, „unvermutet, plötzlich“

„und **jählings** hob sie aus  
den schäumenden gewässern,  
wie ein nebel, sich empor.“

Gottfried August Bürger (1747–1794), Dichter,  
aus: „Der Blumensprache neueste Deutung.  
Der Liebe und Freundschaft gewidmet“, 1839

lich“, auch „steil abfallend“; auch **jählings**, „schnell, ohne Aufschub“, „plötzlich, unerwartet“.

Verlorenes Wort „wahnschaffen“

**wahnschaffen**, Eigenschaftswort, von mhd. *wān* und von mnd. *wanschappen* oder *wantschappen*, in der Bedeutung von „mißgestaltet, häßlich“ (Personen u. Dinge), „ungeschaffen, ungestalt“, „unförmig, übel gebildet“, auch „verrückt“;

abgeleitet von **wahn**, Eigenschaftswort, ahd./asächs. *wan*, „mangelhaft“, „fehlend, leer, nichtig“, „unerfüllt, das volle Maß nicht haltend“, dazu im Sinne von „erfolglos, ermangelnd“, „gehaltlos“; so bedeutet beispielsweise **wahnwitzig**, Eigenschaftswort, folglich auf seiner eigentlichen Bedeutungsebene „ohne Verstand, bar jeder Vernunft“, „des Verstandes mangelnd oder beraubt“, „völlig unsinnig, verrückt“; auch als Weiterbildung von ahd. *wanawizzi*, mhd. *wanwiz*, *wanwitze*, „töricht, unsinnig“, „keinen Verstand habend, geistig schwach“ („der Witz“, Hauptwort, hier als „Verstand“);

dazu ebenso **Wahn**, der, Hauptwort, von mhd./mnd. *wān*, „Hoffnung, Erwartung“, Herausbildung im Sprachgebrauch als „(krankhafte) Einbildung, unbegründete Ansicht, Vorstellung“, auch als „unbegründete Hoffnung, Erwartung“, eigentlich lediglich „Gewünschtes, Ersehntes“; seit dem Mhd. im Gegensatz zu „Wissen und Wahrheit“ gestellt; dann Entwicklung im Fnd. zu „willkürliche Vorstellung, die nicht der Wirklichkeit entspricht“ (16. Jh.), schließlich zu „Selbsttäuschung, fixe Idee“ als krankhafte Erscheinung (18. Jh.), wodurch die Nähe auch zu **wähnen**, Tätigkeitswort, ahd. *wānen* (8. Jh.), erkennbar wird, hier allerdings auch nur in der Bedeutung „glauben, meinen“, „vermuten, erwarten, hoffen“, noch ohne jegliche Bewertung einer vermeintlich vorliegenden „Verrücktheit“ oder „Geistesleere“;

siehe auch in Verbindung zu **Wahnwitz**, der, Hauptwort, „abwegiges, törichtes Verhalten“, und **Wahnsinn**, der, Hauptwort, die beide die Bedeutung von **wahnschaffen** beinhalten.



AUTOREN: Die Wortfinderinnen  
www.verloreneworte.de

Einer Tragödie dritter Theil „Ins AllHeil“

# Faustens Geist

Er wirkt bis heute, und sein Werk ist in einigen WALNUSSblättern präsent. Unser Leser Markus Lange, selbst ein Dichter und Denker, hat sich auf seine Weise auf Goethes Spuren begeben. Wir möchten Sie einladen, ihnen zu folgen – in dieser und weiteren Ausgaben ...

Hinweis vorab: wenn Original-Zitate von Goethe verwendet werden, sind diese *leicht fett und kursiv* gedruckt.

## Prolog

Erlesen sinnend Goethes Faust  
in den letzten Tagen  
Wie ein Sturmwind durch mich braust,  
wag ich kaum zu sagen  
Weiter trieb mich durch sein Schaffen,  
ließ er mich Sehen, Schauen, Erkennen  
Sich meine sieben Sinne straffen,  
was wir auch Offenbarung nennen  
Berührte mich ganz tief in Schichten,  
sich Geistesräume langsam lichten,  
Drinnet öffnet's sich wohlgenut  
Herzoffen sauge ich die Zeilen  
Tut traurig, schmunzelnd alles gut  
beim freudenvollen schwelgend Weilen  
Zwischen Strophen, Sätzen, Worten  
in den schönsten Szeneorten  
versteckt liegt scheinbar ebentief,  
was alle Geister in mir rief  
Verwehrt blieb mir so eilen

Herzu bat ich des Meisters Seele,  
um ihm zu lesen seine Pracht  
Genannt der Zustand Euphorie  
Gelegt durch zauberhaft Magie  
in einem Werke frei von Wert  
Ein jeder Buchstab's Leben ehrt  
Gab auf mein Innres mit Bedacht  
Geöffnet waren weite Säle  
Sollte fließen frei von Macht  
und ohne viel Gequäle  
des Dichters kluger Federstrich,  
der mitten mir ins Herze schlich

Gerührt voller Bewunderung,  
Zauber drängt mich zu verneigen,  
wallt in mir AllEs wieder jung  
Beginnt Verstand sich zu verzweigen  
in alle Welten heißer Glut  
Oh wie tut sein Schaffen gut  
Wie es lebendig mich pulsiert  
zu ungeahnten Kräften  
Meine Gedanken undressiert  
frei fließen mit den Säften,  
die des Meisters Wasser lösend;  
mäandernd durch die Schnellen flößend

Er hat's vollbracht  
ein zeitlos Schweben  
Und geb ich acht,  
ist's wie im Leben  
Das Heute gleicht des Gesterns Scheine;  
sich alle Zeit nun so vereine!  
Schlaflos in rauer Winternacht alleine  
mich die Muse küßt, die Feen weben  
Waren Bilder gar so viele  
die ich nun mit der Worten Spiele,  
tanzend mit dem Federkiele  
herzerfüllt benetz - auf weißem Blatt Papier  
Will künden mein Empfinden hier

Gesandt ward mir so die Idee,  
mich mit ihm auszutauschen,  
wie ich sein Wirken heute seh  
Vielleicht mag er mir lauschen  
Will leihen mir von ihm die Lehren  
und schauen, was jetzt Leben spricht  
Mag sie vereinen nicht verkehren,  
und spüren wie sein Trumpf heute sticht



Meister Goethe  
für uns Leute  
zeigt die Nöte  
hier und heute

Markus Lange

„Meine bisherigen Tätigkeiten hatten bislang immer mit bewußter und geschickter Anwendung unserer Sprache zu tun. Viele Jahre war mir dies unbewußt. Nunmehr ist mir der Umgang mit unserer Sprache zur Berufung geworden. Dabei agiere ich weniger althergebracht wissenschaftlich geregelt, sondern eher aus dem Fühlen und Spüren heraus. So entstanden in den letzten Jahren einige Gedichte.“

---

**Telegram-Kanal:** <https://t.me/MaLaGedichte>

**„Wär` nicht das Auge sonnenhaft,  
wie könnten wir das Licht erblicken?  
Lebt` nicht in uns des Gottes eigne Kraft,  
Wie könnt` uns Göttliches entzücken?“**  
Mit des Meisters anempfohlenen Blicke -  
was wohl seine Worte füllen -  
mag finden ich des Heutes Lücke  
Laß seine Wärme uns umhüllen

Drum sei es nun mit Teufelswerk und Gretchenfrage,  
was Doktor Fausten zählt die Tage,  
und wie wir blind durchs Leben taumeln,  
am Strick wie Marionetten baumeln  
Verkleistert ist der Augenschein  
Hilft nur ein Brechen des Kokon  
von innen raus uns weit nach vorn  
Herz und Seele verkümmern  
sonst mutterseelenallein  
in ihren eigenen Trümmern  
beim Mephistolein

Durch deiner Worte Eleganz  
Boden wie Eis bei jedem Tanz;  
den nunmehr ich gern wagen möchte  
Und bleibt`s dabei, wie ich`s schon döchte,  
bei mir die völlig andere Brillanz  
Deine Täler, deine Höhen im Sein sind unerreicht  
Drum spiele ich im Sand des seichten Strands,  
nehm Ein- und Zufall leicht,  
und hoff beherzt, es dir das Wasser reicht

Doch laß uns just mit dem beginnen,  
was auch du zum Anfang nahmst  
Der Wortgewalt turmhohe Zinnen,  
mit Bildern tiefen Sinn umrahmst,  
die Samen liebest in uns rinnen  
Gefühlt du zu Erfüllung kamst,  
spür ich es so tief in mir drinnen

**Im nächsten Heft: Faust – Zueignung und Vorspiel**

---

## Leben ist es

Leben ist es, wenn es wächst,  
Leben ist es, wenn es blüht,  
wenn es krabbelt, wenn es springt,  
es ist Leben, wenn es singt.

Leben ist es, wenn es fühlt,  
Leben ist es, wenn es staunt,  
welchen Reichtum es sich schenkt,  
Leben heißt es, wenn es denkt.

Alles stammt aus einem Grund,  
alles fließt aus einem Quell,  
höher wächst als Gras der Baum,  
Leben läßt doch beidem Raum.

Alles hier hat seinen Platz,  
alles hat hier seinen Sinn,  
keines steht für sich allein,  
Leben braucht das andre Sein.

Leben braucht das ganze Sein,  
jede Einzigartigkeit,  
alle Vielfalt wünscht es sich.  
Leben braucht auch Dich.

Hartmut Warm  
[www.keplerstern.de](http://www.keplerstern.de)

# Wasser – die **Superkraft** in dir!

Jeder Mensch trägt von Anfang an eine Kraft in sich, die ihn unaufhaltsam, unwiderstehlich und frei macht. Bei den meisten Menschen ist diese Kraft inaktiv. Aktiviert man sie jedoch, steht den Menschen eine ganz neue Perspektive für die eigene Lebensgestaltung zur Verfügung.

Viele erfolgreiche Menschen kennen diese Superkraft bereits – und nutzen sie für sich.



Kennst Du diese Kraft?  
Es ist das Wasser!

Jede Zelle in Dir ist vollgefüllt mit dieser ganz besonderen Kraft. Denn jeder Mensch besteht zum allergrößten Teil aus Wasser. Ein neugeborener Säugling zu ca. 90 % und ein Erwachsener etwa zu 70 %. Wasser trägt diese Super-Power ganz natürlich in sich. Und ist diese Kraft erst einmal aktiviert, macht sie Dich und Dein Leben unaufhaltsam, unwiderstehlich und frei!

Mit der Aktivierung dieser Superkraft kannst Du jede Situation, die Dir im Leben begegnet, Dich behindert, einschränkt oder blockiert, einfach und elegant meistern, ganz gleich was es ist.

Stell Dir vor, Du hast täglich Herausforderungen in Deinem Beruf oder auch privat, die Dich sehr viel Energie kosten. Mit der aktivierten Superkraft des Wassers triffst Du Entscheidungen wieder mit Leichtigkeit und so, daß sie Deinem natürlichen Energiefluß entsprechen. Du vergeudest und verbrauchst keine wertvolle Lebensenergie mehr.

Stell Dir weiter vor, Du hast eine Vision, ein großes Ziel, das Du in Deinem Leben erreichen möchtest; zum Beispiel den lang ersehnten Karriereprung oder der Schritt in die Selbständigkeit. Mit der aktivierten Superkraft des Wassers räumst du durch Deine Beharrlichkeit alle Hindernisse ganz natürlich aus dem Weg. Du entwickelst Strahlkraft und wirst „magnetisch“ für alle Menschen, die wichtig für die Umsetzung Deiner Ziele und Visionen sind.

Erinnere Dich als Drittes an Deine eigene Vorstellung von einem freien und selbstbestimmten Leben, in dem Du Dir alle Deine natürlichen Bedürfnisse und Sehnsüchte erfüllen kannst, ohne daß Du Dir zu viele Gedanken um Partner, Familie und Freunde machen mußt. Du kannst Dich aus allen diesen Abhängigkeiten befreien, ohne daß Du und Dein Umfeld darunter zu leiden haben. Mit der aktivierten Superkraft des Wassers wirst Du immer ganz na-

türlich Deinem „inneren freien Fließen“ folgen.

Führe Dir vor Augen, daß Du diese Superkraft schon Dein ganzes Leben lang besitzt!

Wie aktiv ist diese Superkraft bei Dir?

Aus meiner langjährigen Beobachtung und Erforschung von Wasser und Bewußtsein habe ich Dinge herausgefunden, mit denen es ganz einfach ist, diese Kraft zu aktivieren.

Dafür mußt Du nur drei Dinge wissen und anwenden:

1. Was ist das wahre Wesen des Wassers?
2. Schaffe in Dir das Bewußtsein, daß Du Wasser bist!
3. Verbinde beides miteinander!

Zu jedem dieser drei Punkte werde ich in den nächsten WALNUSSblatt-Ausgaben die jeweilige Erläuterung schreiben, so daß Du, nachdem Du alles gelesen hast, in der Lage bist, die Superkraft des Wassers in Dir zu aktivieren und Dein Leben damit auf ein nächstes Level zu bringen.

Bevor ich jetzt mit der Erläuterung zum ersten Punkt beginne und Dir über das Wesen des Wassers erzähle, hier zunächst ein paar Worte zu mir.

Ich heiße Burkhard Koller und habe den künstlerischen Handwerksberuf des Graveurs gelernt und auch die Meisterprüfung abgelegt. Ich bin schon seit über 35 Jahren selbständig in meinem Beruf. Aufgewachsen bin ich in sehr einfachen Verhältnissen auf einem kleinen Bauernhof. Mein Spielplatz war die Natur, und das hat mich bis heute sehr geprägt. Ich bin der Überzeugung, daß das Leben sehr einfach ist, so wie ich es in der natürlichen Umgebung dort, wo ich aufgewachsen bin, kennengelernt habe. Diese Einfachheit sollten wir Menschen uns wieder holen, damit wir gesünder, freudvoller und freier leben können. Die Einbeziehung des Wassers als Lehrmeister und Mentor hat mir bei

meinem eigenen Entwicklungsprozeß sehr viel Inspiration, Mut und Kraft gegeben.

Wie alles begann

Vor über 20 Jahren fiel mir ein Buch in die Hände, das mich vom ersten Moment an faszinierte. Es waren darin wunderschöne Wasserkristalle abgebildet. Wie magisch davon angezogen, las ich in dieses Buch hinein und erfuhr den Ursprung dieser Kristalle. Der Autor war der japanische Wasserforscher Masaru Emoto. Ich hatte bis dahin noch nie von ihm und seiner Arbeit gehört. Das war der Beginn meiner abenteuerlichen Reise als Graveur und Handwerker, hin zu den Geheimnissen des Wassers und seiner Superkraft.

Für diese Wasserkristallfotografie wandte er eine spezielle Technik an. Er tropfte Wasser mit einer Pipette auf eine Trägerplatte und froh sie bei Minus 30 Grad ein. Dann taute er sie auf und im sehr kurzen Moment des Auftauens, bildeten sich die Kristalle auf den Spitzen dieser einzelnen Wassertropfen.

Das Faszinierende an Emotos Erkenntnissen war, daß diese Kristalle, je nachdem aus welchem zuvor „informierten“ Wasser sie entnommen wurden, sehr unterschiedlich aussahen. „Informiert“ bedeutet, daß das Wasser zum Beispiel mit Musik bespielt wurde, oder er Worte auf Zettel schrieb und die Wassergläser darauf stellte. Oder er schrieb die Worte mit einem Stift direkt auf die Gläser, aus denen er das Wasser dann entnahm. Er machte auch Versuche, bei denen das Wasser besprochen wurde oder Menschen mit ihren unterschiedlichsten Gefühlen mit dem Wasser in Verbindung gegangen sind.

Wurde das Wasser mit wohlklingender Musik, wie zum Beispiel klassischer Musik von Mozart oder Bach bespielt, bildeten sich wunderschön geordnete Kristallformen. Bei Techno- oder Heavy-Metal-Musik dagegen formten sich klumpige Kristalle aus.



Diese Ergebnisse erzielte er immer, wenn er positive oder negative Worte auf das Glas schrieb; stets bildeten sich wohlgeformte oder unförmige Kristalle aus.

Diese Abbildungen von Masaru Emoto zeigen Fotos solcher Wasserkristalle. Der jeweilige Ausdruck steht in direktem Zusammenhang zu den Impulsen, mit denen das Wasser in Berührung kam.

Der nächste logische Schritt

Diese Tatsache, die ich in diesen Bildern sah, hat mich nicht mehr losgelassen.

## WASSER HAT ÜBER 60 ANOMALIEN, DIE ES VON ALLEN ANDEREN STOFFEN UNTERSCHIEDEN.

Die Wasserkristalle aus Masaru Emotos Buch gingen sofort in Resonanz mit der einfachen und klaren Ordnung, die ich in der Natur von klein auf gesehen und erlebt habe. Ich hatte sofort den Impuls, damit zu experimentieren. Mit meinen gelernten Fähigkeiten als Graveur habe ich sehr schnell angefangen, Wassergläser mit positiven Worten und Botschaften zu gravieren.

Aus diesen Anfängen haben sich dann meine weitere Beobachtung ergeben und mich dazu animiert, weiter daran zu forschen.

Ich habe einfach mit dem angefangen, was ich gelernt habe: Gravieren. Wo ich damit heute gelandet bin, hätte ich mir damals in meinen kühnsten Träumen nicht vorstellen können. Vieles, teils überraschendes, ist in den zurückliegenden Jahren entstanden.

Ich möchte Dir aber zum Einstieg noch mehr über das Wasser und seine Eigenschaften erzählen, denn Wasser trägt viele Geheimnisse in sich, von denen niemand weiß, wie viele davon schon entdeckt sind und wie viele es

noch zu entdecken gibt. Nach einigen Jahren des Beobachtens stellt sich für mich nun sogar die Frage, ob sich uns Menschen jemals alle Geheimnisse offenbaren werden. Ich weiß nicht, wie es Dir geht, aber für mich macht eine Prise Magie das Leben erst interessant – und hält mich neugierig.

Erinnere Dich an einen Zaubertrick, den Du vielleicht irgendwann mal gesehen hast, er war doch nur so lange faszinierend und fesselnd, bis Du wußtest, wie er geht, stimmt's? Für mich ist es genauso mit den scheinbar alltäglichen Dingen; ich weiß, daß das Leben nach bestimmten Mechanismen funktioniert, von denen ich aber

längst nicht alle Einzelheiten kennen muß. Es genügt mir, wenn ich mich darauf verlassen kann.

Und da sind wir schnell wieder beim Wasser und seiner Superkraft. Das Wasser trägt natürliche Gesetzmäßigkeiten in sich, die immer gleich funktionieren und auf die ich mich immer zu 100 % verlassen kann.

Wasser ist aber noch viel, viel mehr, als wir üblicherweise wissen und davon nutzen. Es hat über 60 Anomalien, die es von allen anderen Stoffen unterscheiden. Wasser wird von der Wissenschaft als Ursprung allen Lebens angesehen. Wenn heute nach Leben im Universum geforscht wird, dann wird stets als erstes geschaut, ob auf einem Planeten Wasser vorhanden ist oder einmal war.

Wasser ist der Stoff, mit dem unser Universum 90 % gefüllt ist, und zwar dem Element Wasserstoff.

Wasser ist auf unserem Planeten omnipräsent; es gibt nichts, wo nicht Wasser in unterschiedlichen Anteilen vorhanden ist.

Die Quelle allen Lebens ist Wasser. Am einfachsten erkennen wir das an der Tatsache, daß jeder Mensch die ersten neun Monate seines Lebens im Wasser verbringt – dem Fruchtwasser in der Fruchtblase seiner Mutter.

An jedem Stoffwechselfvorgang ist Wasser mehr oder weniger beteiligt und sorgt dafür, daß der Mensch lebt.

Wenn wir uns das Wasser in der Natur anschauen, können wir sehr schnell natürliche Gesetzmäßigkeiten erkennen, von denen ich schon gesprochen habe. Im Grunde sind es einfache Mechanismen, nach denen Wasser funktioniert.

Drei dieser Gesetzmäßigkeiten möchte ich hier aufzählen, damit Du gleich erkennst, was Wasser in seiner Gesamtheit überhaupt ist. Wenn Du mehr über diese natürlichen Gesetzmäßigkeiten erfahren und noch tiefer in die Geheimnisse des Wassers eintauchen möchtest, kann ich Dir an dieser Stelle jetzt schon mein demnächst erscheinendes Buch empfehlen.

1.: Wasser findet immer einen Weg! Wenn Du Wasser auf die Erde schüttest, fängt es sofort an zu fließen. Es sucht und findet immer einen Weg. Wasser in einem Bach oder Fluß, in dessen Flußbett sich ein Hindernis befindet, nimmt immer den Weg des geringsten Widerstands. Somit verbraucht Wasser keine unnötige Energie.

2.: Wasser fließt immer nur nach vorne! Ein fließendes Gewässer fließt immer nur vorwärts und erreicht so immer sein Ziel, das Meer. Es kümmert sich nicht darum, was auf seinem Weg links und rechts am Ufer ist, es folgt seinem natürlichen Drang und fließt. Es hält sich mit nichts auf, was sein Fließen verhindern könnte.

3.: Wasser ist anpassungsfähig! Jede Quelle, die aus einem Berg entspringt, findet das Gelände so vor, wie es gerade ist. Es nimmt das vorgegebene Gelände an und durch seine Anpassungsfähigkeit und Formbarkeit nutzt es jede Gegebenheit zu seinem Vorteil auf dem Weg zu seinem Ziel, dem Meer. Es nutzt, was ihm zur Ver-

fügung steht, folgt seiner Natur des „Fließen Lassens“ und formt sich so im Laufe der Zeit sein Flußbett so, wie es am leichtesten darin fließen kann.

Handwerk und Wasser treffen sich

Eingangs habe ich davon erzählt, daß ich als erstes angefangen habe, Wassergläser mit positiven Worten zu gravieren, um künftig daraus mein Wasser zu trinken. Aus diesen Anfängen und meinen vielen Erkenntnissen über das Wasser und seinen direkten und indirekten Einfluß auf uns Menschen, habe ich unter anderem eine neue Art des Wasser-Trinkens entwickelt. Dafür graviere ich ganz spezielle Wassergläser, die ich nach den Größenverhältnissen des Goldenen Schnitts ausgesucht habe, mit Worten oder Symbolen. Darin verbinden sich mehrere Dinge, über die ich inzwischen vieles gelernt habe:

1.: Das Wasser ist Träger aller Lebensinformationen. Es hat die Eigenschaft, Informationen aufzunehmen und zu speichern.

2.: Das Wasser kommuniziert permanent mit seiner Umgebung, also auch mit uns Menschen.

3.: Worte und Symbole sind kraftvolle Energien, die sich auf das gesamte „System Mensch“ auswirken.

4.: Worte erzeugen Gefühle. Und die Gefühle sind es, die unser Leben bestimmen.

Links ein Kristall aus dem „Mut-Glas“, in der Mitte ein Kristall aus dem Glas mit der Blume des Lebens und rechts ein Kristall von einem Glas, in das die Blume des Lebens beidseitig eingraviert ist. Beeindruckend ist die Entsprechung der jeweiligen Kristallformationen.

Für mich war und ist diese bewußtere Art, mein Wasser zu trinken, ein sehr spielerischer und einfacher Einstieg in die geheimnisvolle Wasserwelt. Ich probiere und experimentiere damit nicht nur am liebsten, sondern weiß, daß ich mir damit jeden Tag die Informationen des Wassers zuführe,

die ich möchte. Und wenn ich mir vorstelle, daß solche wunderschönen Wasserkristalle, wie sie oben abgebildet sind, durch meinen Körper fließen, dann habe ich einfach ein gutes Gefühl dabei.

Vor vier Jahren habe ich ein erstes Buch über meine bis dahin gesammelten Erfahrungen geschrieben.

Wasser und Bewußtsein fließen zusammen

Da es für mich keine Trennung von Körper und Geist bzw. Bewußtsein gibt, habe ich im Laufe der letzten Jahre eine Methode entwickelt, mit der es möglich ist, auf einfache und natürliche Weise nicht nur den Körper, sondern darüber hinaus auch das Bewußtsein und den Geist wieder in einen reinen und klaren Urzustand zu bringen. Dabei arbeite ich ebenfalls mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Wassers und seiner Superkraft.

Dazu kannst Du Dir gerne den „Wasserglasfilm“ auf meiner Webseite [www.burkhardkoller.de](http://www.burkhardkoller.de) anschauen.

Im Moment veröffentliche ich mein zweites Buch, in dem ich viel von meinem Wissen und meinen Erfahrungen weitergebe, die mir der neue Umgang mit dem Wasser offenbart hat.

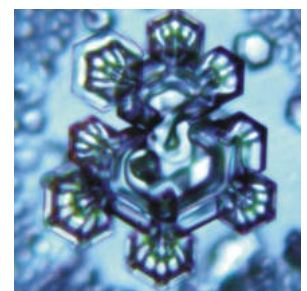
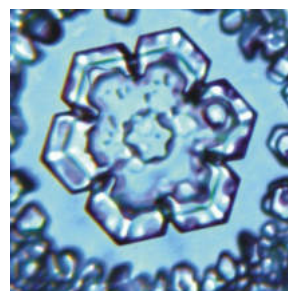
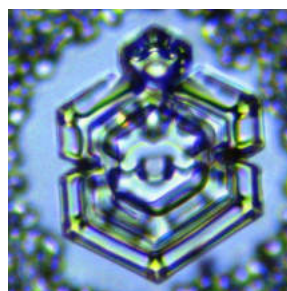
gen weitergebe, die mir der neue Umgang mit dem Wasser offenbart hat.

Ich spüre und erlebe, daß jetzt die Zeit da ist, den Menschen mehr über das wahre Wesen des Wassers zu erzählen. Dabei beanspruche ich nicht, das absolute Wissen über das Wasser zu besitzen, sondern erzähle aus meinem momentanen Wissens- und Erfahrungsschatz.

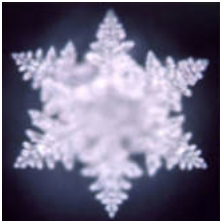
Mit meiner Arbeit möchte ich meinen Beitrag dazu leisten, daß wir das Wasser wieder bewußter und ganzheitlicher wahrnehmen und erkennen, welche magische Kraft in jedem von uns fließt. Nur dadurch, daß Wasser in uns fließt, sind wir überhaupt erst in der Lage, zu leben!

Menschen, die im Sterben liegen, hören zum Beispiel ab einem bestimmten Moment auf zu trinken. Damit folgen sie einem natürlichen Zyklus, die Fließströme im Körper immer mehr versiegen zu lassen.

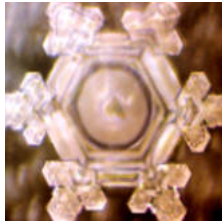
Die Tatsache, daß alles Lebendige voller Wasser ist, registrieren wir zwar, aber kaum ein Mensch macht sich Gedanken darüber, oder wie er diese Gegebenheit aktiv für seine Lebensgestaltung nutzen kann.



DIE ABGEBILDETEN WASSERKRISTALLE SIND VOM WASSER AUS DEN VON MIR GRAVIERTEN WASSERGLÄSERN GEMACHT WORDEN.



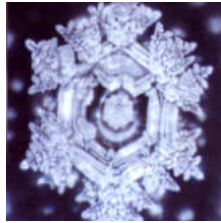
„MITGEFÜHL“



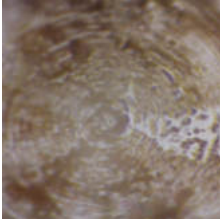
„DANKE“



„WEISHEIT“



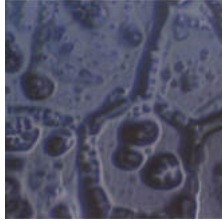
NACH ...



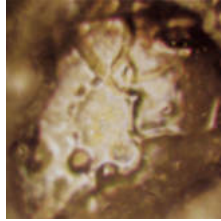
HEAVY-METAL  
MUSIK



„ICH WERDE  
DICH TÖTEN“



„DU IDIOT“



... UND VOR EINEM  
BUDDHISTISCHEN  
GEBET

Aus meinen langjährigen Beobachtungen des Wassers, des Bewußtseins und des Lebens, sind es das Wissen und die Anwendung ganz einfacher Mechanismen, mit denen wir direkt oder indirekt Einfluß auf unser Leben nehmen können.

Es eröffnet uns in meinen Augen ganz neue Möglichkeiten einer aktiven Lebensgestaltung, die sich an drei der Hauptaspekte des Wassers orientieren. Sie machen uns unaufhaltsam, unwiderstehlich und frei. Wenn ich die Eigenschaften des Wassers kenne und mir bewußt bin, daß ich diese Eigenschaften in mir trage, weil ich zum größten Teil Wasser bin, brauche ich im Grunde genommen nichts weiter zu tun, als dieses Wissen in meinem Leben zum Ausdruck zu bringen.

Weisheit ist angewandtes Wissen!

Ich bin der Überzeugung, daß den Menschen ein viel freieres, gesünderes und erfüllteres Leben möglich ist, wenn sie nach und mit den natürlichen Gesetzmäßigkeiten des Wassers leben. Den Menschen etwas über diese Möglichkeiten einer völlig neuen Lebensgestaltung durch einen bewußteren Umgang mit dem Wasser zu vermitteln, ist mir ein großes Anliegen.

Mir ist daran gelegen, alle Eigenschaften des Wassers in der Praxis erfahrbar zu machen. Und das fängt mit dem einfachsten an, dem Wasser-Trin-

ken. Denn Wasser trinkt jeder Mensch mehrmals am Tag. Er nimmt mit jedem Schluck das Lebenselement und die in ihm ganz natürlich enthaltenen Informationen in sich auf, die ihn von innen heraus leben lassen.

Mit jedem Schluck führe ich alles, was ich möchte, meinem sowieso schon in mir vorhandenen Körperwasser zu. Ich kann mich immer dann darauf berufen, wenn ich Situationen erlebe, wo ich diese Eigenschaften brauche. Ich kann sie mir holen, denn sie sind ja in mir. Ich kann mich auf diese Kräfte verlassen, denn sie entsprechen meiner Natur.

Das Ganze funktioniert aber nur dann, wenn ich diese natürlichen Gesetzmäßigkeiten kenne und dann auch bewußt täglich anwende.

Dieser erste Artikel soll Dir eine erste Tür öffnen, durch die Du das Wasser aus einem größeren Blickwinkel betrachten kannst. Versuche das, was Du hier über das Wasser gelesen hast, nicht mit den Augen Deines Verstandes zu sehen, sondern betrachte es mit den Augen Deines Herzens.

Der Verstand holt sich immer erst die Unmöglichkeiten, bevor er sich auf die Möglichkeiten einläßt. Das ist weder gut noch schlecht, es ist eben das, was er am besten kann, weil er es so gelernt hat.

Dein Herz dagegen reagiert immer auf Impulse, die aus der Quelle des Le-

DIESE ABBILDUNGEN VON MASARU EMOTO ZEIGEN FOTOS SOLCHER WASSERKRISTALLE.

DER JEWEILIGE AUSDRUCK STEHT IN DIREKTEM ZUSAMMENHANG ZU DEN IMPULSEN, MIT DENEN DAS WASSER IN BERÜHRUNG KAM.

bens entspringen. Und in dieser Quelle gibt es nur Jungfräuliches und Unverfälschtes.

Nimm Dir die Zeit, um des Gefühl für dieses neue Wissen in Dir wahrzunehmen. Und wenn Du neugierig geworden bist, probiere aus und experimentiere damit. Schreibe Dir zum Beispiel Zettel mit positiven Worten, auf die Du Deine Wassergläser stellst, beschrifte die Gläser mit Stiften oder probiere die Variante mit meinen gravierten Gläsern aus. Wie Du es machst, kannst Du selbst entscheiden. Ich möchte Dich dazu inspirieren, mit diesen Möglichkeiten spielerisch umzugehen und damit neue Erfahrungen zu machen. Damit schaffst Du Dir auf einfache Weise einen Zugang zum Wesen des Wassers.

Mit der Aktivierung Deiner Superkraft wirst Du Dein Leben auf eine nächste Stufe bringen, was Gesundheit, Lebensfreude, Lebendigkeit und innere Klarheit betrifft.

Ich wünsche Dir ganz viel Freude dabei und freue mich, Dich hier wiederzutreffen.

Herzlichst, Dein Burkhard Koller



AUTOR: Burkhard Koller

**Kontakt:**  
www.burkhardkoller.de  
info@burkhardkoller.de



# Die Kraft der Sonne

Was genau sind Biophotonen? Biophotonen (griechisch βίος bíos, deutsch ‚Leben‘ und φῶς phós, deutsch ‚Licht‘) sind Lichtteilchen, die in allen lebenden Organismen als Informationsträger und Steuerungselement der Stoffwechselprozesse wirken. Das Biophotonen-Licht ist allerdings sehr schwach, aber mit hochsensitiven Lichtmeßgeräten („Photo multipler“) kann man es deutlich nachweisen.

Es reicht nach heutigem Kenntnisstand vom ultravioletten bis zum infraroten Bereich. Die Abstrahlung ist so gering, dass man 1.000 Photonen pro Quadratcentimeter und Sekunde ungefähr mit einem Kerzenlicht aus 20 km Entfernung vergleichen kann. Man kennt es als das ruhigste und gleichmäßigste Licht. Es reagiert gegenüber äußeren Einflüssen äußerst empfindlich, und es hat die Fähigkeit, nach jeder Erregung wieder in die ursprüngliche Ordnung zurückzukehren, die für die jeweilige Zelle des biologischen Systems typisch ist. Ob eine Zelle gesund, krank oder sogar schon tot ist, lässt sich in erster Linie daran erkennen, inwieweit sie Licht speichern und weitergeben kann.

Biophotonen sind heute nicht nur als biophysikalisches Phänomen interessant, sondern noch viel mehr deswegen, weil sie ein neues, tieferes Verständnis für die Zusammenhänge von

Steuerung, Organisation und Kommunikation in lebenden Organismen und Gesellschaften vermitteln. Sie geben einen Einblick darüber, was Leben eigentlich ist, wie „Gesundheit“ funktioniert und weshalb Krankheit entsteht.

Ein Versuch bestätigt diese Biophotonen-Aktivität: In eines von zwei nebeneinander stehenden Gläsern mit frischem Blut träufelt man einen Krankheitserreger, so daß sich dort Antikörper bilden. Im anderen Glas bilden sich nun die gleichen Antikörper, ohne daß dort Erreger zugefügt wurden. Schiebt man aber eine lichtundurchlässige Wand zwischen die Gläser, wird die Information nicht übertragen.

Es wurde bereits in den 30er Jahren herausgefunden, daß die innere „Lebensordnung“ biologischer Organismen in Verbindung mit dem Sonnenlicht steht. Die Kohärenz (Ordnung, Bündelung, Strahlung) des Sonnen-

lichtes wiederum steht in unmittelbarem Zusammenhang mit der Ordnung in biologischen Zellen, und damit der gesamten Evolution. Zellen nehmen nicht allein nur Lichtenergie auf, sondern damit gleichzeitig auch die darin enthaltene Information und Ordnung, die wiederum bestimmt, wie sich die Zellen entwickeln!

Das Maß für Gesundheit und Nahrungsqualität liegt folglich in der Speicherfähigkeit von Zellen für Sonnenphotonen.

Der Mensch ist ein Lichtwesen. Menschen brauchen Licht, genauso wie jedes andere Lebewesen auf der Oberfläche unseres Planeten Erde. Wir benötigen nicht nur Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren usw., in Form pflanzlicher Nahrung, sondern gleichzeitig durch Augen, Haut und Nahrung, die sogenannte Lichtnahrung, die wir zu uns nehmen müssen, um am Leben

zu bleiben. In weiteren Untersuchungen mit Licht im Bereich der Gehirnforschung wurde festgestellt, daß die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen und Synapsen nicht allein von den bekannten chemischen Botenstoffen bewältigt wird, sondern dass auch hier ebenso das Licht – und zwar wieder die Biophotonen eine wichtige Rolle spielen.

Wir können auch hieran erkennen, daß Biophotonen, also Licht, die wichtigsten Grundbausteine unseres Lebens sind.

Damit die beständige Zell- und Lebenserneuerung in unserem Organismus gesunderhaltend wirkt, muß unser inneres Ordnungssystem durch die richtigen Informationen, im wahren Sinne des Wortes, ernährt werden. Je höher das Lichtspeichervermögen eines Lebensmittels ist, desto mehr Information und Ordnung können durch die Biophotonen übertragen werden. Wir lernen, daß wir die Energie zum Leben, also zur Erhaltung des Stoffwechsels, der Zellerneuerung usw. hauptsächlich aus den Kohlenhydraten gewinnen. Dabei sind Zucker (natürlicher Herkunft) und Stärke in z.B. Getreide, Obst und Kartoffeln nur verschiedene Spielarten dieser Kohlenhydrate. Diese werden dann im Körper durch Oxidationsprozesse verbrannt. Tatsächlich werden jedoch in unserem Körper, die ursprünglich durch die Photosynthese gebildeten Zuckermoleküle wieder aufgebrochen. Der Zucker wandelt sich zurück in Kohlendioxyd und Wasser. Das Kohlendioxyd wird über die Atmung (richtig zu atmen heißt Leben), das Wasser über Haut und Urin ausgeschieden. Es wird also nichts Stoffliches, oder ähnliches verbrannt.

Vielmehr wird die chemisch gespeicherte Sonnenenergie, die ursprünglich vom Chlorophyll der Pflanzen aufgenommen wurde, wieder freigesetzt, und speist sich als Informations- und Ordnungsträger (Biophotonen) in den zellulären Informationskreislauf ein. Weil alle Tiere und Menschen sich direkt oder indirekt von Pflanzen ernähren, wird über die Nahrungsquelle, tatsächlich durch das Chlorophyll und der Photosynthese,

vermitteltes Sonnenlicht aufgenommen.

Chlorophyll ist der einzige bekannte Stoff in der Natur, der Sonnenlicht (Biophotonen) speichern kann. Es fängt die Energie des Sonnenlichtes ein und speichert sie in der Pflanze auf. Ohne diesen Vorgang könnte überhaupt kein Leben existieren.

Die Pflanzen nehmen das Licht der Sonne, das Wasser der Erde, und das Kohlendioxyd aus der Luft auf, und bauen ihre eigenen Kohlenhydrate (Zucker und Stärke) daraus. Dieser Prozeß findet nur im Grün der Blätter (Chlorophyll) und im Licht statt.

Ohne Chlorophyll gäbe es nicht diesen Prozeß der Photosynthese; ohne Photosynthese gäbe es keine Pflanzen, ohne Pflanzen keine Tiere und Menschen. Das Chlorophyll ernährt unseren Planeten Erde und seine Lebewesen.

Was kann das Chlorophyll noch?

Chlorophyll bietet neben der Funktion des Lichttransports noch weitere nützliche Funktionen für den menschlichen Körper.

1915 wurde bereits festgestellt, daß das Chlorophyll mit dem roten Blutfarbstoff Hämin verwandt ist. Aufgrund der nahen molekularen Verwandtschaft zwischen Chlorophyll und Hämoglobin vermuteten Naturwissenschaftler, dass Chlorophyll das blutbildende Element der Natur für alle Pflanzenesser und Menschen ist. Sie stellten fest: „Chlorophyll wirkt bei anämischen Tieren ebenso schnell blutbildend wie Eisen.“

Chlorophyll enthält tatsächlich auch viel Eisen.

Durch entsprechende Versuche konnte man beweisen, dass der Körper Chlorophyll in Hämoglobin umsetzt. Chlorophyll hat also tatsächlich eine blutbildende Wirkung. 1936 wurde ebenfalls festgestellt, daß eine orale Verabreichung von Chlorophyll die Regeneration des Blutes günstig beeinflusst. Bei Sinusitis, seelischer Depres-

sion, Osteomyelitis (bakterielle Infizierung von Knochen durch hämatogene Streuung von Eitererregern), Pyorrhoe (Eiterfluß), Bauchfellentzündungen, Magengeschwür und beispielsweise Arteriosklerose hatte sich die positive Wirkung des Chlorophylls erwiesen. Bei Studien hatte man ebenso herausgefunden, daß das Chlorophyll eine für schädliche Bakterien ungünstige Umgebung schafft. Forscher aus Oregon, USA, haben des Weiteren festgestellt, daß Chlorophyll viel Sauerstoff enthält, ein stark basisches Nahrungsmittel ist, die Entgiftung unterstützt und vor allem hilft, schädliche Bakterien zu reduzieren. Chlorophyll hilft bei jeglicher Form von bakteriellen Infektionen. Chlorophyll wirkt stärkend auf die Funktion des Herzens, stärkt die Zellwände und unterstützt so das Immunsystem. Chlorophyll wirkt zudem entzündungshemmend.

Man sollte sich hier auch vor Augen führen, damit einem die Tragweite von Licht, bzw. Biophotonen überhaupt klar wird, daß der Mensch an mehr als 300 verschiedenen Krankheiten sterben kann, wohingegen grasfressende Tiere wie Elefant, Affe, Rind und Pferd nur von fünf bis zehn Krankheiten heimgesucht werden können, die selten zum Tod führen. Daß hier das Chlorophyll eine entscheidende Rolle spielt, steht jetzt wohl außer Zweifel.

Wie kann man am besten Chlorophyll- und Biophotonenreiche Nahrung zu sich nehmen?

Natürlich ist es angebracht, viel Salat, Gemüse als Rohkost oder leicht gedämpft, Kräuter, Gewürze – am besten alles aus dem eigenen Garten oder vom Bio-Bauern – sowie Getreide und Hülsenfrüchte zu essen. Naturbelassene, organisch-biologisch angebaute Lebensmittel, die lange Zeit in der Sonne, in gesunder Luft und auf gesunden Nährböden heranwachsen und reifen durften, sind voller Biophotonen.

Der Mensch ist in jeder Hinsicht Natur und deshalb braucht er auch Natur. Meide also jegliche Nahrungsmittel aus konventionellem Anbau mit Gebrauch von chemischem Dünger und Pestiziden, Treibhaus- und Folien-



gemüse, Gemüse aus Hydrokulturen, unreif geerntetes Obst und Mikrowellen-Gemüse, Tiefkühlkost, Gen Food, Fast Food und bestrahlte Nahrungsmittel etc. Jeder weiß, daß in der heutigen Zeit von „Industrienahrung“ nicht viel zu erwarten ist. Hier verhält es sich ganz ähnlich wie mit der Tierhaltung. Nur werden hier die Pflanzen und der Boden mit Chemie gequält für größtmögliche Erträge, eben Massenproduktion. Biophotonenreiche Ernährung auf den Tisch zu bringen, ist nicht leicht. Wissenschaftlern ist es inzwischen wunderbarerweise gelungen, das Chlorophyll direkt aus den Blättern einer Pflanze zu extrahieren und als Chlorophyllkonzentrat zum effektiven Verzehr zur Verfügung zu stellen. Es mag helfen, damit habe ich aber keine Erfahrung. Im deutschsprachigen Raum werden mittlerweile hochwertige Chlorophyllprodukte angeboten. Das hierfür verwendete Chlorophyll wird direkt aus den Blättern von Alfalfa Sprossen gewonnen. Alfalfa heißt übrigens im Arabischen: „Vater aller Nährstoffe“. In erster Linie empfehle ich natürlich reale Pflanzenkost. Denn auch das Chlorophyll steht in engem Verbund innerhalb der Pflanze mit anderen Pflanzenstoffen, die für uns

ebenso wertvoll sind. Ein isolierter Stoff wie das beschriebene Chlorophyllkonzentrat wird viel bewirken können, aber letztendlich nicht alles.

Dank der Forschung hat der Mensch hier also zumindest eine gute Teillösung, um einige Gesundheitsprobleme zu lösen. Ein Chlorophyllprodukt ist selbstverständlich eine sehr einfache und effektive Möglichkeit, unsere Zellen mit Biophotonen und seinen ordnungsgebenden Informationen zu versorgen, und somit zu unserem Anteil an einer lebensfördernden Zellerneuerung in unserem Organismus, beizutragen.

Über einen langen Zeitraum gesehen sollte man reale Pflanzenkost nicht außer Acht lassen. Gesunde, biologisch erzeugte Lebensmittel weisen deutlich höhere Biophotonen-Strahlung auf als Treibhausware. Teilweise wird beim „BIO“-Etikett geschwindelt. Deshalb sollte man nur dort kaufen, wo man genau weiß, wo die Ware herkommt.

Und gleichzeitig sollte man einen neuen Blick auf das organische Leben insgesamt und die Zukunft der medizi-

nischen Diagnostik im Bereich der neuen Biophotonen-Analyse riskieren. Auch die antiken Vorstellungen von der Lebenskraft, der energetischen Aura des „Lichtwesens“ Mensch, das „Prana“ der indischen, und dem „Chi“ der chinesischen Medizin, strahlen dank der Biophotonen-Entdeckung und den Möglichkeiten für genau festzustellende Messungen nun in einem ganz neuen Licht.



AUTORIN: Jin Japing

**Kontakt:**

Jin Japing, Anti-Aging Expertin  
jj@fit-intelligence.de



## Sie möchten gerne eine Werbeanzeige schalten?

Mit einer verhältnismäßig kleinen Auflage von 1.000 Exemplaren ist dieses Vereinsprojekt vielleicht nicht gerade die Ideale Werbepattform. Und wenn Sie unser Heft schon kennen, stellen Sie fest, daß es sehr wenig Werbung enthält. Die vorhandene Werbung wird stets mit der Motivation, unser Projekt zu unterstützen, von echten Herzmenschen 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, fördern! Und wenn Sie wissen möchten, wie Sie nicht nur die Leser des WALNUSSblattes, sondern rund 50.000 weitere „echte“ Mitmenschen erreichen können, senden Sie uns eine E-Mail: [info@walnuss-blatt.de](mailto:info@walnuss-blatt.de)

PRAXIS  
FÜR  
PSYCHOLOGISCHE  
BERATUNG (AUCH ONLINE MÖGLICH)



Kerstin Eller-Bellersheim  
Untermarkt 11 | 65589 Hadamar  
Telefon: 06433 - 944508 | Mobil: 0171 - 8840922  
E-Mail: [info@psychologische-beratung-hadamar.de](mailto:info@psychologische-beratung-hadamar.de)  
[www.psychologische-beratung-hadamar.de](http://www.psychologische-beratung-hadamar.de)



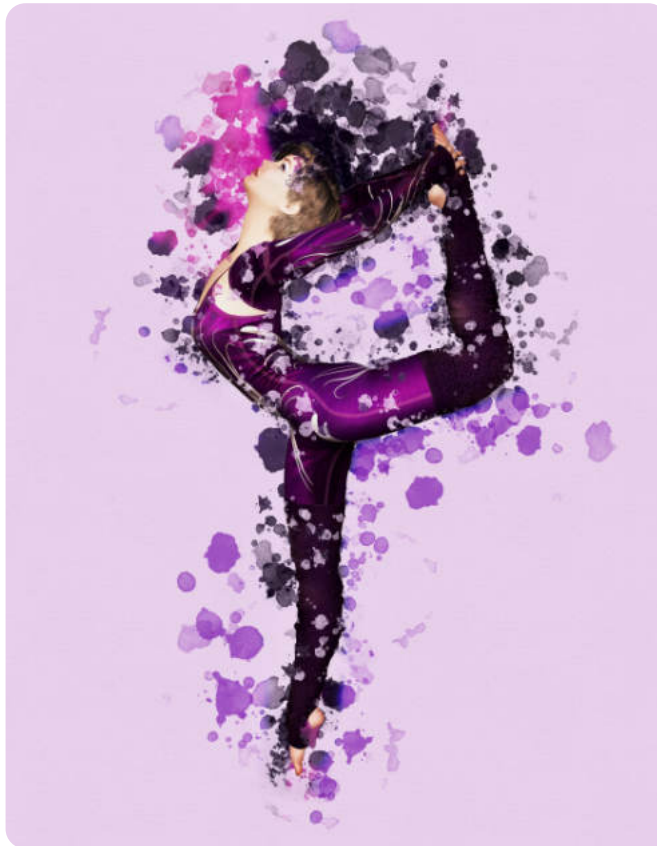
## Das Feuer in uns: Sauerstoff

Wie wir alle bereits wissen, ist die Bewegung der Motor unseres Organismus. Von je her stellt die regelmäßige Ertüchtigung des Körpers die Bewegung, eine elementare Voraussetzung für die menschliche Gesundheit<sup>1</sup> dar. Das natürliche Bedürfnis nach Bewegung ist vielen Menschen allerdings abhanden gekommen.

Bedenke, daß in der heutigen Arbeitswelt viele Stunden am Tag auf einem Stuhl oder ähnlichem, gesessen wird. Hierbei wird der Körper in einen rechten Winkel gebeugt und die natürliche Nährstoff- und Sauerstoffversorgung durch das Blut in den unteren Teil des Körpers kann nur unvollständig verlaufen. Meist werden bei den Frauen auch noch die Beine übereinander geschlagen – eine unnatürliche Haltung; sie legt die Muskeln lahm, das Becken verliert an Stabilität, die Wirbelsäule an Elastizität, den Bandscheiben wird die Nährstoffzufuhr unterbunden und der Motor der Lymphe kommt ins Stocken.

Die Folgen hieraus sind eine krumme, schmerzende Wirbelsäule, Verspannungen, Fehlhaltungen, Kopfschmerzen, Bandscheiben-Vorfälle etc., die wiederum andere Leiden sowie energetische Muskel- und Organverbindungen in Zusammenhang mit der Wirbelsäule verschlechtern. Außerdem beginnt das falsche Sitzen bereits in der Schule, setzt sich im Beruf fort und endet längst nicht bei Tätigkeiten wie dem Autofahren.

Fehlende Bewegung auf Dauer schadet der Gesundheit und deinem Aussehen.



Ein Defizit an Bewegung kann die Ursache für viele Krankheitsbilder sein, die erheblichen Einfluß auf dein Aussehen haben. So kann ein Bewegungsmangel zum Beispiel verantwortlich für einen trägen Lymphfluß sein, so daß Toxine und Schlacken nicht schnell genug zu den Ausleitungsorganen transportiert werden können. Auf diese Weise wird die natürliche Tendenz des Körpers zur Entgiftung erheblich beeinträchtigt. Jede einzelne Körperzelle, auch in der Haut, ist auf die ausreichende Zufuhr von Sauerstoff angewie-

sen – insbesondere auch die Gehirnzellen.

Die Bewegung einzelner Muskelgruppen stellt einen optimalen Reiz dar, die Leistungsfähigkeit der Organe und Organsysteme zu entwickeln und zu erhalten. Hier ist besonders das Herz-Kreislaufsystem zu nennen, dessen Aktivierung die Sauerstoffaufnahme des Körpers deutlich erhöht und für eine Aktivierung des Stoffwechsels sorgt.

Außerdem hilft Bewegung dem Körper bei seiner Entsäuerung; aber nur, solange sie im aeroben Bereich (im Sauerstoffüberschuß) stattfindet. Du solltest also bei jeder Art von Bewegungsform noch so viel Atem haben, daß du dich problemlos unterhalten kannst. Geht

die Zelle in den anaeroben Modus, übersäuert sie und stirbt langsam ab.

Denke an dein „Anti-Aging“ – die Bewegung des Körpers macht glücklich und schön!

Bei der richtigen Bewegung werden nicht nur Stresshormone abgebaut, sondern auch Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet. Die Durchblutung wird angeregt, was sich besonders positiv auf das Hautbild auswirkt. Zudem werden Körperenergien in Fluß ge-

bracht, die Energieblockaden auflösen können. Durch die Betätigung der Muskeln wird der Knochen gestärkt und erhält höhere Substanz.

Bewegung macht beweglich – sowohl in physischer als auch in psychischer Hinsicht.

Suche Dir zukünftig eine regelmäßige Bewegungsform.

Yoga mit der typischen gesunden (Yoga)-Atmung eignet sich z. B. hervorragend, um Verkrümmungen der Wirbelsäule, Schmerzen, Organ-Imbalancen vorzubeugen oder zu mindern sowie ganz zu beseitigen. Hat man Yoga erst einmal erlernt, kann man es zu Hause oder sogar am Arbeitsplatz (Business-Yoga) anwenden. Auf die richtige Ausführung der Übungen und Formen (Asanas) kommt es immer an. Ganz gleich ob du dich für Yoga, Aerial Flow Yoga, Tabata, Cross-Fit, TRX Suspension Training, Kampfsport oder eine andere Sportart entscheidest. Tue es einfach deiner Gesundheit und physischen wie psychischen Fitness zuliebe.

In einem Personaltraining verbinde ich meistens den Yoga mit einem intensiven Rücken- und Bauchtraining sowie anderen Komponenten. Dadurch erhältst du ein komplettes Fitness Paket.

Der Sauerstoff ist eine wichtige Komponente in unserem Dasein.

Wir können eine Zeit lang ohne Wasser oder ohne Nahrung auskommen, aber fehlt uns der Sauerstoff, geht es ganz schnell zu Ende.

Alle Lebewesen benötigen neben dem Licht also auch Sauerstoff. Ein Gasgemisch aus hauptsächlich; Stickstoff zu 75,51 %, der eigentliche Sauerstoffanteil beträgt 20,95 % und der Bestandteil Argon 0,93 %.

Das Gasgemisch der Erdatmosphäre bezeichnet man im Allgemeinen als Luft, Sauerstoff oder atembare Atmosphäre.

Alle weiteren Gase der Luft liegen nur noch in ganz kleinen Mengen vor.

So hat das Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) nur noch einen Volumenanteil von etwa 0,038 Prozent. Zudem finden sich Neon, Helium, Methan, Krypton, Wasserstoff, Distickstoffoxid, Kohlenstoffmonoxid, Xenon, Dichlordifluormethan, Trichlorfluormethan, Chlordifluormethan, Tetrachlorkohlenstoff, Trichlortrifluorethan, Methylchloroform und etliche weitere in ganz geringen Mengen in der Luft. Wie man sehen kann, sind viele der Gase in der Luft Edelgase.

Sauerstoff ist ein chemisches Element mit dem Symbol O und der Ordnungszahl 8. Das Gas hat sechs Elektronen in der Außenschale. Der sogenannte elementare Sauerstoff besteht am häufigsten aus zweiatomigen Molekülen (O<sub>2</sub>). Lebewesen verbrauchen Sauerstoff, um ihre Körperfunktionen aufrechtzuerhalten und erzeugen dabei Kohlendioxid. Pflanzen wandeln das Kohlendioxid durch Photosynthese wieder in Sauerstoff um. Kohlenstoffdioxid, oft auch als Kohlendioxid bezeichnet, ist eine chemische Verbindung aus Kohlenstoff und Sauerstoff und spielt eine sehr wichtige Rolle bei der Photosynthese.

Bewegung und körperliche Arbeit sind seit Millionen von Jahren der natürliche Zustand des Menschen. Der Ersatz körperlicher Arbeit durch Maschinen sorgt dafür, daß Menschen weniger tief atmen, die Luft selten anhalten, was zu Hypodynamik (Unterversorgung) führt. Der sehr wichtige und nützliche biologische Rhythmus des kräftigen Aufpumpens der Lungen ist teilweise völlig verschwunden. Durch die Hektik des Alltags wird immer mehr flach, nur ins Schlüsselbein, nur in den Bauch oder in den oberen Lungenbereich bis zur Taille (bei zu enger Kleidung und im Sitzen) geatmet.

Physiologische Abläufe und Oxidationsprozesse werden dadurch behindert. Heutzutage läuft das ungefähr so ab: Eine Umgebung des ständigen Komforts und Entspannung schafft einen erschlafften Allgemeinzustand, führt zu flacher Atmung, einer Verkümmern der Lungen (Atrophie), Mangelversorgung (Hypoxie), bis hin zu Krebs oder anderen Zuständen.

Der Zusammenhang zwischen mangelnder Sauerstoffversorgung und Krankheiten ist bewiesen und bestätigt. Ein normales gesundes Leben ist nicht vorstellbar ohne rhythmische Verbrennung und Oxidation. Im Organismus findet ein unaufhörlicher Verbrennungsprozeß statt, Speisen und abgestorbene Zellen werden verbrannt, was ohne Sauerstoff unmöglich wäre. So sind wir nun mal geschaffen worden. Es scheint ebenso, daß der Löwenanteil des Sauerstoffes bei der Verdauung benötigt wird. Für den Organismus könnte es also wichtiger sein, den Sauerstoff gemeinsam mit Nahrung und Wasser aufzunehmen, als über die Lungen. Daher sollten Speisen gesättigt mit Sauerstoff und lebendig sein.

Eine gesunde Ernährung mit „Lebensmitteln“ ist, wie im vorhergehenden Kapitel „Biophotonen“ beschrieben, unerlässlich, um hier die Zellen ausreichend mit Sauerstoff zu versorgen. Aber es gibt noch andere Möglichkeiten, den Sauerstoffanteil in den Zellen zu erhöhen. Mehr dazu im nächsten Heft.

---

AUTORIN: Jin Japing

**Kontakt:**

Jin Japing, Anti-Aging Expertin  
jj@fit-intelligence.de

Weiterführende und nützliche Informationen im Internet:

- Gesundheit: [zentrum-der-gesundheit.de/gesundheits.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/gesundheits.html)
- Kopfschmerzen: [zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/kopfschmerzen.html)
- Schlacken: [zentrum-der-gesundheit.de/was-sind-schlacken.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/was-sind-schlacken.html)
- Entgiftung: [zentrum-der-gesundheit.de/schwermetalle-ausleiten-ia.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/schwermetalle-ausleiten-ia.html)
- Herz-Kreislauf: [zentrum-der-gesundheit.de/herz-kreislauf-erkrankungen.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/herz-kreislauf-erkrankungen.html)
- Stoffwechsel: [zentrum-der-gesundheit.de/stoffwechsel-anregen-ia.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/stoffwechsel-anregen-ia.html)
- Entsäuerung: [zentrum-der-gesundheit.de/entsaerung.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/entsaerung.html)
- Hautbild: [zentrum-der-gesundheit.de/hauterkrankungen.html](http://zentrum-der-gesundheit.de/hauterkrankungen.html)

# Ernährung

## Eine gute Basis

Jeder Mensch ist individuell und hat seine eigene Geschichte. Diese macht sich sowohl körperlich als auch mental bemerkbar und sorgt für unterschiedliche Bedürfnisse, auch bei der Ernährung. Doch gibt es einige Grundregeln für eine gesunde Ernährung, die bei den meisten Menschen gut funktionieren.

Möchten Sie schlanker, beweglicher und fitter sein? Ihre Ernährung ist einer der Schlüssel dazu. Wer sich jedoch – nach westlichem Standard „normal“ – ernährt, verschenkt großes Potential. Denn die Ernährung ist eine der wichtigsten Säulen für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Dabei kommt es hauptsächlich darauf an, was und wann es gegessen wird.

Als Erstes sollten Sie damit anfangen, Nahrungsmittel, die Ihren Körper belasten, ausfindig zu machen und möglichst wegzulassen bzw. stark zu reduzieren. Des Weiteren ist ein hoher Rohkostanteil anzustreben, denn in rohen Lebensmitteln sind noch alle Nähr- und Vitalstoffe wie Vitamine, Mineralien und Enzyme in der Form enthalten, wie unser Körper sie am besten aufnehmen und verwerten kann.

Unser Körper ist eine fantastische Maschine, die ohne Unterlaß 24 Stunden am Tag für uns arbeitet und dabei auch immer noch versucht, unsere Fehler in der Ernährung wieder auszugleichen. Je nachdem, was wir uns so alles einverleiben, gelingt es ihm mal besser und mal schlechter.

Flugzeuge benötigen Kerosin zum Fliegen und niemand würde auf die Idee kommen, sie mit Diesel zu „füttern“. Unserer Maschine dagegen muten wir im Laufe der Jahre einiges zu, obwohl wir eigentlich gerade hier darauf bedacht sein sollten, nur die beste Qualität an Lebensmitteln zu



„tanken“, um eine möglichst gute Laufleistung und Lebensdauer zu erreichen. Essen wir zu viele Dinge, mit denen der Körper nichts anzufangen weiß, kommt es zu Ablagerungen in unseren „Leitungen“, aber auch an Bauch und Hüften. Diese Dinge sind manchmal sehr leicht auszumachen. Je länger und unverständlicher z. B. die Zutatenliste auf einem Produkt ist, desto ratsamer ist es, die Finger davon zu lassen. Aber auch das tägliche Brot oder das Glas Milch beinhaltet Stoffe, die unser Körper nicht richtig verwerten kann.

Eine Umstellung der Ernährung ist keine Diät, wie man sie hierzulande versteht, sondern eine langfristig angelegte Änderung der Lebensweise.

Meiner Erfahrung nach können Sie das Thema am besten auf diese zwei Arten angehen:

Erstens: Sie nehmen sich einen überschaubaren Zeitraum von z. B. drei Wochen vor, in dem sie ausprobieren, wie es Ihnen dabei geht. So können Sie die Umstellung auch in Ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis als eine Art Experiment beschränkt auf drei Wochen vertreten.

Zweitens: Sie sehen das Ganze als eine langfristige Angelegenheit, die Sie Stück für Stück umsetzen, immer so weit, wie Sie sich selbst damit wohlfühlen. Sie erhöhen langsam den Rohkostanteil in Ihrer Ernährung und lassen dann nach und nach die Dinge weg, die nicht so gut für Sie sind.

Ich bevorzuge die zweite Variante; auch hierbei kann man die einzelnen Umstellungen für sich und für sein Umfeld als „3-Wochen-Experiment“ festlegen. Außerdem müssen sich neue Gewohnheiten erst einmal festigen, damit wir nicht zu schnell wieder in alte Muster zurück verfallen. Und



machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie nicht immer alles perfekt umsetzen. Haken Sie es ab und machen es dann wieder besser. Denn nur, wenn wir entspannt mit einer Ernährungsumstellung umgehen, können wir sie auch auf Dauer durchhalten. Wir sind alle von dem geprägt, was in unserer Kindheit auf den Tisch kam. Diese Dinge weiterhin zu verzehren, gibt uns ein Gefühl von Sicherheit. Sie wurden damals mit Liebe für uns zubereitet, im Glauben, daß sie gut für uns sind. Wenn Menschen im Alter dieselben Krankheiten wie Ihre Eltern oder Großeltern entwickeln, heißt es oft, „das sind die Gene!“. Natürlich spielt hier auch die erbliche Veranlagung eine Rolle, aber nicht selten sind die übernommenen Eßgewohnheiten dafür verantwortlich.

Wollen wir hier grundsätzlich etwas bei uns ändern, müssen wir von dem, was wir tun, überzeugt sein und uns vor allem damit wohlfühlen! Jeder Mensch ist einzigartig! Es gibt kein allgemeingültiges Geheimrezept, da wir alle unterschiedliche Bedürfnisse und Ziele haben oder gesundheitlich individuell vorbelastet sind.

Eine langsame Umstellung ist auf jeden Fall empfehlenswert, denn schon ab einem Rohkostanteil von 70 % kann es durchaus dazu kommen, daß der Körper mit dem Abtransport der frei werdenden Gift- und Stoffwechselprodukte nicht mehr nachkommt. In diesem Fall kann es zu unschönen Begleiterscheinungen, sogenannten Entgiftungserscheinungen, kommen, wie z. B. Stimmungsschwankun-

gen, Kopfschmerzen, Heißhunger, Müdigkeit oder sogar Hautausschlägen.

Rohkost = Einschränkung?

Wer Rohkost mit Einschränkung gleichsetzt, hat es noch nicht ernsthaft probiert! Die Natur bietet uns eine Unmenge an Früchten, Gemüse, Nüssen, Kräuter usw., die man teilweise nicht kennt und noch nie etwas von ihnen gehört hat. Aus ihnen lassen sich die leckersten Gerichte und sogar Kuchen zaubern. Es gibt köstliche, herzhaft und süße Aufstriche, eine Menge Rohkostbrotvarianten oder Kracker.

Rohkost bedeutet nicht nur Salat! Natürlich sollte man manches aus der gewohnten Ernährung weglassen, aber man bekommt dafür eine ganze Menge leckeres dazu!

Das Frühstück – die wichtigste Mahlzeit am Tag ...

Darüber läßt sich streiten. Denn der Körper ist in den frühen Morgenstunden eigentlich noch mit seiner Entgiftung beschäftigt und froh, daß gerade mal keine Verdauungsarbeit ansteht.

Sie kennen das bestimmt; gerade, wenn man am Abend gut und viel, z. B. bei einem Buffet, geschlemmt hat, ist man morgens um so hungriger. Das kann ja eigentlich gar nicht sein ... Haben Sie also frühmorgens großen Hunger, ist es keiner. Klingt komisch, ist aber so. Es ist nur ein Unbehagen, das wir bei der Entgiftung verspüren. Es wird in unserer Eßkultur nur oft verwechselt. Im Normalfall scheidet der

Körper von Mitternacht bis 6 Uhr morgens die anfallenden Stoffwechselprodukte, wie Harnsäure und Abbauprodukte aus dem Eiweißstoffwechsel, aus. Danach, ab etwa 6 bis 12 Uhr, kümmert er sich um die anormalen Abfälle, die in unseren Zellen eingelagert sind. Er versucht, die Stoffwechselendprodukte, sogenannte Schlacken, aus den Zellen über das Blut und letztlich Nieren, Lunge und Darm zur Ausscheidung zu bringen. Das führt dann zu eben diesem Hungergefühl, eventuell sogar zu Schwindel und Müdigkeit. Essen wir etwas, unterbrechen wir diesen Prozeß und der Körper kümmert sich erstmal wieder um die Verdauung. Wenn wir diesen zweiten wichtigen Entgiftungsschritt nicht zulassen, häufen sich immer mehr Schlacken im Körper an. Versuchen Sie einfach mal, Ihr Frühstück etwas nach hinten zu verlegen. Nach einigen Tagen ohne Frühstück verschwindet auch der morgendliche Hunger. Er kann aber in den Entgiftungsphasen durchaus wiederkehren.

Fazit: Möchte ich meinen Körper bei der Entgiftung unterstützen, esse ich am besten erst einmal morgens nichts, sondern trinke Wasser. Besonders effektiv ist es, direkt nach dem Aufstehen möglichst heißes Wasser zu trinken.

Wasser hilft unserem Körper, Giftstoffe und Schlacken auszuleiten. Die meisten Abfallstoffe fallen in der Nacht an, denn im Schlaf regeneriert sich der Körper. Neue Strukturen werden aufgebaut und verbrauchte Stoffe, sowie Abfall- bzw. Giftstoffe werden abtransportiert.

Das effektive  
Detoxing im  
Rundumsorglos-  
paket

PROFESSIONELL BEGLEITETE

# Leber- und Gallenblasenreinigung

NACH FLORIAN SAUER

05. - 10. September 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 Instagram

Der Urin ist am Morgen deshalb in seiner Farbe und in seinem Geruch intensiver als später am Tag. Um den Prozeß der Ausleitung von Abfallstoffen zu unterstützen, ist das Trinken am Morgen bzw. Vormittag also besonders wichtig. Im Verlauf des Tages wird der Urin, wenn genügend getrunken wurde, immer klarer und geruchsneutraler. Dem Wasser kann ich zur weiteren Unterstützung auch Klinoptilolith-Zeolith beimischen.

Habe ich doch das Gefühl etwas essen zu müssen, ißt man am besten etwas Obst oder macht sich einen Smoothie.

Grüne Smoothies zum Frühstück

Für den Anfänger beispielsweise eignen sich Smoothies mit Spinat oder Feldsalat, Äpfeln, Bananen, Hanf- oder Brennesselsamen. Später auch gerne mit Wildkräutern, wie Giersch oder Brennesseln.

Smoothies sind gesundes Fast Food für daheim und unterwegs. Sie sind schnell zubereitet und durch ihre hohe Vitalstoffdichte trotzdem sehr gesund. Dies gilt besonders für die grünen Smoothies. Denn grüne Blätter haben den höchsten und vielfältigsten Vitalstoffgehalt.

Neben Vitaminen und Mineralien, die unser Immunsystem stärken, ist ihr wichtigster Bestandteil das Chlorophyll. Es ist unserem roten Blutfarbstoff, dem Hämoglobin, sehr ähnlich und unterstützt unsere Zellen. Durch den Ballaststoffanteil wird die Verdauung unterstützt und die Darmflora verbessert. Die hohe Vitalstoffdichte sorgt auch dafür, daß unser Körper besser versorgt wird und sich dadurch die Lust auf ungesunde Naschereien verringert.

Hat man sich erst einmal daran gewöhnt, kann man die Obstmenge reduzieren, den Grünanteil erhöhen und durch Wildkräuter ergänzen. Diese sind unseren gezüchteten Gemüsesorten in der Vitalstoffdichte um ein Vielfaches überlegen. Für den Anfänger ist hierbei die Brennessel gut geeignet. Ihr Eigengeschmack ist nicht zu intensiv

Die 9 essentiellen Regeln:

1. Trinken Sie ausreichend frisches Wasser über den Tag verteilt.
2. Verzehren Sie möglichst viel grünes Blattgemüse, z. B. auch als Smoothie.
3. Essen Sie qualitativ hochwertige Bio-Lebensmittel. Ihr Körper braucht keine Pestizide und chemische Dünger in seiner Nahrung!
4. Meiden Sie auch stark industriell verarbeitete Lebensmittel. Je bunter die Packung, je aufdringlicher beworben und je länger die Zutatenliste, um so eher sollten sie darauf verzichten.
5. Kaufen Sie regionale Produkte, damit alles möglichst frisch ist.
6. Essen Sie möglichst viele Lebensmittel roh und naturbelassen. (maximal bis 42° C erhitzt)
7. Essen Sie Obst möglichst bis Mittag und nicht am Abend.
8. Vermeiden Sie Weizen.
9. Essen Sie nach Möglichkeit nach 20 Uhr nichts mehr, bzw. mindestens 2 Stunden vor dem Schlafen gehen.

und jeder weiß, wie sie aussieht. Man kann sie überall kostenlos selbst pflücken – und nach dem Mixen brennt sie auch nicht mehr!

Viele andere Wildkräuter enthalten Bitterstoffe, an die wir unseren Geschmack erst einmal wieder gewöhnen müssen. Denn durch Züchtungen haben unsere heutigen Obst- und Gemüsesorten ihren natürlich-bitteren Geschmack oftmals verloren.

Rohkost ist mehr als Salat! Es gibt viele schnell zubereitete Leckereien, mit denen Sie den Rohkostanteil in Ihrer täglichen Ernährung erhöhen und sich dadurch viel gesünder ernähren können. Meine Ernährung beinhaltet auch Schokolade, Pudding, Kekse

und Torten in leckeren Rohkostvarianten. Dafür gibt es gute Literatur – oder Sie besuchen einen Workshop, um neue Rezepte und Zubereitungsmöglichkeiten zu lernen. Das hat meist positive Auswirkungen, wie z.B. eine Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitneß und bei übergewichtigen Menschen meist eine Gewichtsreduktion. Generell gilt, nicht nur bei Ernährungsgewohnheiten: Es ist immer gut, diese von Zeit zu Zeit zu überdenken und sie gegebenenfalls etwas abzuändern. Sie müssen ja nicht gleich alles auf einmal angehen.

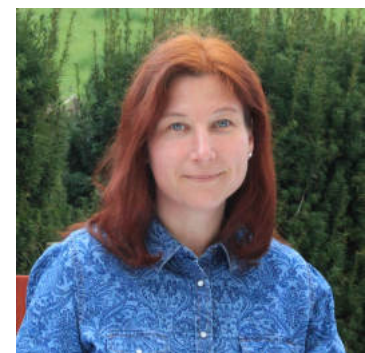
Grundlagen guter Ernährung, die sich bei jeder Ernährungsform umsetzen lassen

1. Essen Sie nur, wenn Sie leicht hungrig sind. So gönnen Sie Ihrem Körper zwischen den Mahlzeiten Zeit, das Gegessene zu verwerten und lassen ihn morgens in Ruhe entgiften.

2. Essen Sie langsam! Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie es. Kauen Sie alles gründlich durch, da der Speichel bereits wichtige Verdauungsarbeit leistet.

3. Unterstützen Sie Ihren Körper beim Entgiften mit Wasser und ggf. Klinoptilolith-Zeolith

Das Thema „Entgiftung“ ist sehr umfangreich und wichtig! Daher wurde es in den vorangegangenen Artikeln bereits ausführlicher behandelt und wird auch immer wieder Bestandteil meiner Ausführungen sein.



AUTORIN: Corinna Kaminsky

**Kontakt:**

[www.zentrum-der-lebenskraft.de](http://www.zentrum-der-lebenskraft.de)

# Schon wieder eine Kochseite!

Habt ihr auch bemerkt, daß es kaum eine Zeitung, Journal oder Magazin gibt, in der nicht irgendwo ein paar Rezepte beschrieben sind?

Und ist es euch auch immer gelungen, diese Rezepte nachzukochen oder zuzubereiten?

Stellt ihr oft fest, daß eine Vielzahl von immer neuen Zutaten dazu nötig ist, die ihr gerade nicht zu Hause habt? Mir ging es vor etlichen Jahren so und ich habe irgendwann kapituliert vor diesen praxisfernen „Hochglanz-Rezepten“.

Für mich bestand der Weg darin, mir erst mal eine Grundausstattung an Zutaten zuzulegen (dazu in der nächsten Ausgabe mehr) und dann die Rezepte so zu vereinfachen, daß sie leichter nachgekocht werden können.

Herausgekommen sind dabei Rezepte mit wenigen Zutaten, einfach und in weniger als einer Stunde zuzubereiten, variationsreich, geschmackvoll und beliebig veränderbar.

In den letzten Jahren habe ich in vielen Kochworkshops ein „vereinfachtes Kochen“ entwickelt – und werde euch meine Rezeptideen in den kommenden Ausgaben vorstellen.

Ich mag die mediterrane Küche, die Küche der Levante (östlicher Mittelmeerraum) und die Mallorquinisch/Ka-

narische Küche. Auch bei den asiatischen Rezepten werde ich immer wieder fündig. Mich reizen die „fremden“ Geschmacksrichtungen, Aromen und Gewürze in Kombination mit heimischen Zutaten, und so bin ich immer auf der Suche nach etwas „Neuem“!

Wer bin ich?

Mein Name ist Eckhard Anker, ich habe 72 Jahre Lebenserfahrung und bin seit 8 Jahren ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK) & Ernährungscoach. Meine früheren Tätigkeiten waren natur-

wissenschaftlicher und finanztechnischer Art. Seit einigen Jahren veranstalte ich Kochworkshops, halte Vorträge zu gesundheitlichen Themen und schreibe seit 2021 regelmäßig Artikel für das WALNUSSblatt. Ich bin sportlich recht aktiv und zu Hause in Bad Schwalbach in regionalen Vereinen tätig.

Ich freue mich auf eure Rückmeldungen!

**Kontakt:**  
eckhard.anker@web.de

## Rezepte

von Eckhard Anker

### Zwiebel-Äpfel Brotaufstrich

#### Zutaten

- 2 Äpfel mittelgroß, säuerlich
- 2 rote Zwiebeln mittelgroß
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Cashew- oder Mandelmus
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Curry mittelscharf
- 1 TL Honig (Akazien)
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

- Zwiebeln und Äpfel fein würfeln.
- Mit etwas Öl eine Zwiebel goldgelb rösten und für später beiseite stellen.
- Mit etwas Öl die zweite Zwiebel und die Äpfel 10 Minuten weich dünsten.



In einem hohen Gefäß pürieren.

Mit Salz und Gewürzen abschmecken und einige Zeit kalt stellen.

Das Nuß-Mus, die beiseite gestellten Zwiebeln und den Honig untermischen (nicht pürieren!).

Abschmecken und nach Geschmack nachwürzen.

Guten Appetit wünscht Ihr Eckhard Anker



# Rezepte

von Sabine Pilz

## Rhabarberkuchen glutenfrei



Dieser Kuchen hat einen Süßkartoffelboden, der für ein Blech ausreicht. Das Rezept für den Boden ist so bemessen, daß noch genügend Teig übrig bleibt, um ihn in einem Glas für einen weiteren Obstkuchen einfrieren zu können.

### Boden

**200 g Dattelmus**  
**320 g geraspelte Süßkartoffeln**  
**5 Eier**  
**150 g Zucker** oder Zuckerersatz  
**200 ml Öl** (Sonnenblumen- oder Rapsöl, geschmacksneutral, oder besser: MCT Öl)  
**100 g Tapioka**  
**1,5 Päckchen Backpulver**  
**etwas Vanillezucker oder Vanillin**  
**1 Prise Salz**

**Hinweis:** Der Teig wird sehr flüssig!  
Den Ofen auf 200° C (Ober/Unterhitze) vorheizen.  
Sobald das Blech im Ofen ist, die Temperatur auf 160° C herunterstellen und den Boden ohne den Belag für ca. 5 Minuten backen.

Das Blech herausnehmen, den Boden mit den Rhabarberstücken belegen und der Creme auffüllen.



### Belag

**1000 g Rhabarber**  
fertig geputzt und in Stücke geschnitten,  
auf dem 5 Minuten gebackenem Teig verteilen.

### Creme

**50 g Erygut** (Erythrit Zuckerersatz)  
**1 l Kokosmilch**  
**200 g Dattelmus**  
**150 g Tapioka**  
**200 g Mandelmehl**  
Aufkochen, auf dem Rhabarber verteilen und ohne die Streusel 40 Minuten bei 160° C (Umluft) backen.

### Streusel

**250 g Butter**  
**250 g fein gemahlene Mandeln** oder Mandelmehl  
**400 g Zucker** oder Erygut  
**400 g fein gemahlene Haselnüsse**  
Diese Masse ergibt ca. 1.400 g Streuseln. Davon habe ich 2 x 450 g eingefroren und den Rest auf der Pudding-Rhabarber Masse verteilt.

Dann den Kuchen noch einmal ca. 15 Minuten mit den Streuseln fertig backen.

Den Backofen auf Umluft umzuschalten ist wichtig, damit die Streusel braun werden.

---

Guten Appetit wünscht Ihre Sabine Pilz

**Kontakt:** [praxis@sabia-vita.de](mailto:praxis@sabia-vita.de), [www.sabia-vita.de](http://www.sabia-vita.de)

Bei allen meinen Rezepten habe ich die Zutatenliste so schlank wie möglich gemacht. Damit die glutenfreien Mehle zusammenhalten, verwende ich immer Tapioka und Flohsamenschalen. Mais sowie andere Füll- und Zusatzstoffe fehlen bei mir. Der Süßkartoffelboden für diesen Rhabarberkuchen ist lecker und enthält viele Mineralstoffe.

Hier habe ich noch mit Rapsöl gearbeitet. Inzwischen verwende ich dieses Öl nicht mehr und nehme stattdessen MCT Öl – oder ein neutrales Nußöl. Backpulver kann ganz einfach durch Natron mit einem Löffel Zitrone ersetzt werden.

Viele meiner Rezepte sind zuckerfrei; diesen ersetze ich gerne mit einem

Dattelmus. Hierbei ist die darin enthaltene Wassermenge in Bezug auf das gesamte Rezept zu beachten.

Ich freue mich über alle Fragen, Anregungen und Wünsche, gerne per E-Mail. Weitere Informationen und meine neuen Rezeptbücher findet ihr im Internet unter: [www.sabia-vita.de](http://www.sabia-vita.de)



# Wenn die große Wahrheit siegt,

dann wird die Erde allgemeines Eigentum sein. Man wird die Weisesten und Tüchtigsten wählen, um Frieden und Eintracht aufrechtzuerhalten.

Dann werden die Menschen nicht nur ihre Nächsten lieben,  
nicht mehr nur für ihre eigenen Kinder sorgen.

Dann werden alle Alten ein friedliches Leben haben,  
alle Kräftigen eine nützliche Arbeit leisten,  
alle Jungen in ihrem Wachstum gefördert werden,  
Witwer und Witwen, Waisen und Einsame,  
Schwache und Kranke werden Zuflucht und Fürsorge finden.

Die Männer werden ihre Stellung finden  
und die Frauen ihre Heime haben.

Konfuzius





(Selbstbestimmtes)

# Homeschooling wagen

Eine Initiative für eine unbeschwerte Kindheit ab Schuljahr 2020/21

von Svenja Herget



DIESES BILD, DAS DIE 13-JÄHRIGE ESTHER AUS BERLIN GEMALT HAT, DRÜCKT DEN ZUSAMMENHALT INNERHALB DER FAMILIE AUS, DEN DIE CORONAZEIT EINGEFORDERT HAT, AUCH WENN DIES ANGESICHTS DER UMGÄNDE OFT SCHWIERIG WAR UND NICHT IMMER GELANG.

„Homeschooling“ nannte die Regierung die Form der Beschulung in Zeiten der Schulschließungen, die die Länderregierungen ohne Vorbereitungszeit für Schulen, Lehrer und Familien im März 2020 von einem Tag auf den anderen beschlossen und durchsetzten.

Warum haben sie die Kinder nicht einfach in eine Art „Corona-Ferien“ geschickt? Dann hätten die Kinder ihren Interessen nachgehen und sich in Ruhe auf die neue Situation einstimmen können. Die Lehrer hätten Zeit gehabt, innezuhalten und ein für alle stimmiges Distanzlernen zu planen.

Und die Eltern hätten dann lediglich eine Betreuung für ihre Kinder suchen müssen. So aber waren sie gerade bei jüngeren Schulkindern vor allem mit dem Kontakt zur Schule, mit Technik (jede Schule und oft auch jeder Lehrer regelte das unterschiedlich) und dem Erklären und oft auch gemeinsamen Bearbeiten der Arbeits-

aufträge aus der Schule beschäftigt. Allein das Ausdrucken von Arbeitsblättern und das Zurücksenden der bearbeiteten Aufgaben nahm bei mehreren Kindern oft täglich über eine Stunde in Anspruch!

Für viele Eltern war es ein Spagat, ihre eigene Arbeit zu regeln und gleichzeitig den Anforderungen der Schule gerecht zu werden, ohne sich zum Hilfslehrer degradieren zu lassen und die Beziehung zu den eigenen Kindern zu gefährden. Viele Familien waren daher froh, als die Schulen allmählich wieder öffneten und wieder ein geregelter Alltag einkehrte.

Die Eltern konnten mit Einschränkungen (ständig konnten schließlich Quarantänemaßnahmen verhängt werden) ihrer Arbeit nachgehen, und die Kinder und Jugendlichen konnten ihre Freunde in der Schule wieder treffen - auch wenn der Schulalltag mit Abstand und später auch mit Maske und Testregime nun ganz anders aussah als früher.

Jedoch nicht alle Familien warteten sehnsüchtig darauf, daß die Schulen wieder öffneten.

Manche Familien entdeckten in dieser Zeit, wie schön es ist, in der Familie zusammen zu sein und viel Zeit miteinander zu verbringen, nicht früh aufstehen zu müssen, den Tag nicht durchgetaktet zu haben und nicht immer von einem Termin zum nächsten hetzen zu müssen. Manche Eltern entdeckten ihre Kinder neu und genossen den neuen Familienalltag, der nun so unvermutet entstanden war. Ein spätes ausgiebiges gemeinsames Frühstück war dort oft der Start in einen Tag, an dem nach einer Zeit gemeinsamen Arbeitens jeder seinen Interessen nachgehen konnte. Insbesondere Familien mit mehreren Kindern waren in der Zeit der Kontaktbeschränkungen und -verbote im Vorteil, zumal wenn sie selbst keine Angst vor Ansteckung hatten und somit ihren Kindern in der allgemeinen Angst vor einer Corona-Erkrankung Gelassenheit signalisierten.

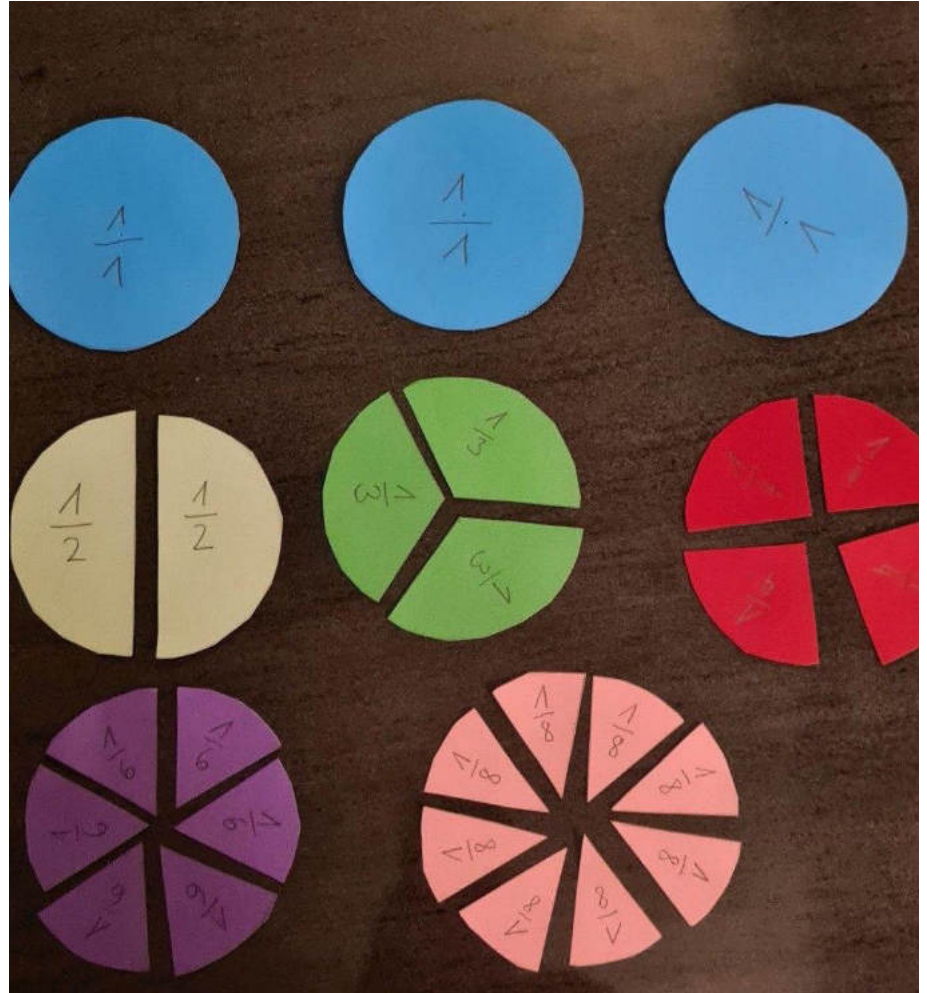




DIE 14-JÄHRIGE ZOE UND IHRE DREI GESCHWISTER BESUCHEN DIE SCHULE NICHT MEHR UND ENTWICKELN NUN IHRE INTERESSEN. ZOE HAT FÜR SICH DAS BACKEN ENTDECKT UND BÄCKT MIT LEIDENSCHAFT VEGANE TORTEN. NACH EINIGER ZEIT ERHÄLT SIE SOGAR EINEN RICHTIGEN AUFTRAG: SIE SOLL EINE TORTE FÜR EIN GEBURTSTAGSKIND BACKEN!

Homeschooling – auf Deutsch Hausunterricht bzw. Heimunterricht oder häuslicher Unterricht - bedeutet, daß Eltern oder ein Hauslehrer die Kinder zuhause selbst beschulen, und das war im Frühjahr 2020 eigentlich nicht vorgesehen. Denn dazu hätte man den Eltern viel mehr Unterstützung geben müssen! Und doch entstand in vielen Familien eine Art Homeschooling, die ihnen gefiel: das traute Zusammensitzen am Küchentisch, das Verständnis der Mama, wenn das Kind nicht so schnell rechnete, wie es in der Schule verlangt war, die Möglichkeit, sich zwischendurch nach Bedarf bewegen oder bei schönem Wetter rausgehen und die Aufgaben abends machen zu können, die Zeitersparnis, wenn das Kind manche Aufgaben schnell erledigen kann und nicht wie in der Schule noch auf den Letzten warten muß, und vieles mehr.

So wollten im Sommer 2020 viele Kinder nicht mehr zurück zur Schule gehen – und angesichts der zahlreichen Unwägbarkeiten und der oft rigide durchgeführten Zwangsmaßnahmen wie Maske, Testpflicht und später Impfdruck wollten viele Eltern ihre Kinder der Schule auch nicht mehr anvertrauen.



BIANCA HAT FÜR IHREN 10-JÄHRIGEN SOHN BRUCHKREISE GEBASTELT, DAMIT ER DAS BRUCHRECHNEN LEICHTER VERSTEHT. NUN SPIELT SOGAR DER 5-JÄHRIGE BRUDER DAMIT UND VERSUCHT, VERSCHIEDENE TEILE ZU EINEM GANZEN ZUSAMMENZUSETZEN! SO LERNEN DIE JÜNGEREN GESCHWISTER IM HOMESCHOOLING VIELES NEBENBEI MIT.

Ich bin Lehrerin von Beruf und habe als Adoptiv- und Pflegemutter reichlich Erfahrung im selbstbestimmten – also nicht von einer Schule angeleiteten – Homeschooling. Unsere vier Kinder haben zum Teil mehrere unterschiedliche externe Abschlüsse gemacht, inklusive Abitur. Es geht!

Mit der Initiative „Homeschooling wagen“ begann ich ab Sommer 2020 Eltern zu unterstützen, deren Kinder nicht mehr zur Schule gehen wollten. Ich hielt in verschiedenen Städten Vorträge darüber, wie Eltern die sogenannten „Nebenfächer“ in den Familienalltag integrieren und mit welchen Büchern und Materialien sie ihren Kindern die Lerninhalte in Deutsch, Mathe und den Sprachen in ungefähr einer Stunde täglich beibringen können. Auf meiner Internetseite [www.homeschoo-](http://www.homeschoo-)

ling-wagen.org stelle ich Bücher und Hefte vor, die sich nach meiner Einschätzung als Lehrerin aufgrund ihres passenden Erklärteils und ihrer ansprechenden Darstellung für ein selbstbestimmtes Homeschooling eignen. Wie man damit arbeitet, erkläre ich in beigefügten Videos, in kostenlosen Online-Treffen und in einem 10-teiligen „Homeschooling-Seminar“, bei dem über ein halbes Jahr lang alle zwei Wochen ein Online-Treffen jeweils zu einem Teilbereich der Kernfächer stattfindet (Rechtschreibung, Grammatik, Geometrie usw.).

Auf meiner Internetseite finden interessierte Eltern außerdem von mir verfaßte Texte zu speziellen Lerninhalten wie z.B. „1. und 2. Klasse: Lesen und schreiben lernen“, „Die Uhr“ oder „Verkehrserziehung“, zu pädagogischen



## 15. September: Internationaler Tag der Bildungsfreiheit



FELICITAS LEBT MIT IHRER FAMILIE IN PARAGUAY. SIE SELBST HATTE ALS KIND FREUDE AM HANDARBEITEN, FAND ABER NIE JEMANDEN, DER IHR DAS GUT NAHEBRINGEN KONNTE. IHRE 10-JÄHRIGE TOCHTER HATTE NUN DAS GLÜCK, DASS EINE HANDARBEITSBEGEISTERTE BEKANNTE IHR DAS HÄKELN BEIBRACHTE.

SO ENTSTAND DAS ERSTE SCHÄFCHEN, DAS ZWEITE MACHTE DAS MÄDCHEN DANN SCHON ALLEIN. NUN PLANT SIE, WEM SIE ALLES EIN SCHÄFCHEN SCHENKEN MÖCHTE. UND DIE MUTTER FREUT SICH ZU SEHEN, WIE GUT ES IHRER TOCHTER TUT, DASS SIE MIT DEN ERLERNTEN FERTIGKEITEN ETWAS SCHÖNES HERSTELLEN UND ANDEREN EINE FREUDE MACHEN KANN.

Fragen wie z. B. „Medien“, „Kindergarten- und Vorschulalter“ oder „Kinder und Haustiere“ und zur Gestaltung des Familienalltags wie „Rhythmen und Rituale“ oder „Feste feiern“.

In den Posts auf meinem Telegramkanal „Homeschooling wagen“ zeige ich, wie viel des in Lehrplänen mühsam aufgegliederten „Lernstoffs“ im alltäglichen Leben und Erfahren steckt.

Mit den eigenen Kindern das Schwimmen erlernen, Schlittschuh und Ski fahren (Sport), singen und musizieren (Musik), aus der Kinderbibel vorlesen oder anderweitig die eigene Spiritualität pflegen (Religion), kochen

und backen (Hauswirtschaft), mit Papa an der Werkbank werkeln (Werken), mit Mama nähen oder stricken (Handarbeit) und so weiter - eine aktive Familie erfüllt viele der sogenannten „Lerninhalte“ ganz nebenbei!

Und ohne Schule bleibt auch viel mehr Zeit dafür! Wenn ein Kind beispielsweise eine Mütze stricken

möchte, dann kann es zuhause auch einfach eine Woche am Stück stricken und die Handarbeit fertigstellen und muß nicht auf die nächste Handarbeitsstunde warten, die vielleicht erst in zwei Wochen nach den Ferien und dann wegen Unterrichtsausfalls doch erst drei oder sogar vier Wochen später stattfindet – und wo die Lehrerin dann wegen der Vielzahl der Kin-



LAURINS MUTTER HAT MIT IHREM SOHN UND EINEM FREUND EINEN AUSFLUG ZU DEN ÖFFENTLICH ZUGÄNGLICHEN KLEINEN TROPFSTEINHÖHLEN IN DER FRÄNKISCHEN SCHWEIZ GEMACHT. DAS WAR SEHR ABENTEUERLICH: MAN MUSS HINEIN KRABELN, MAN BRAUCHT TASCHENLAMPEN, WEIL ES KEIN LICHT GIBT, UND MANCHMAL KOMMT EINE FLEDERMAUS VORBEIGEFLOGEN. DANN LIEFEN SIE DEN GEOLOGISCHEN LEHRPFAD ENTLANG UND INFORMIERTEN SICH ÜBER VERSCHIEDENE GESTEINSARTEN.

UND DA GERADE ARBEITER DORT GEGRABEN HATTEN, FANDEN DIE JUNGS SOGAR MEHRERE AMMONITEN! WAS FÜR EIN AUFREGENDER UND LEHRREICHER TAG.



der in der Klasse dem einzelnen Kind kaum helfen kann.

Zuhause lernende Kinder können außerdem heimische und auswärtige Museen, Ausstellungen, Burgen und Ähnliches besuchen. Da sie keinem engen Zeitplan unterliegen, können sie die dort gesammelten Informationen und Erfahrungen mit viel mehr Muße verarbeiten, darüber nachdenken, sich weiter informieren oder etwas dazu gestalten.

Ich bin auch immer wieder fasziniert davon, wie offen diese Kinder und Jugendlichen oft auf Erwachsene zugehen und wie ungezwungen und ebenbürtig sie sich mit ihnen unterhalten. Sie erleben Erwachsene nicht als Menschen, von denen sie ständig bewertet und beurteilt werden und die ihnen unbedingt etwas beibringen wollen, sondern vielmehr als Menschen, die sie etwas fragen können. Dabei sind es die Kinder und Jugendlichen, die entscheiden, was sie interessiert und von wem sie gern etwas erfahren und lernen möchten – und von wem eben nicht.

Es ist allgemein anerkannt, daß es vielen Kindern in der Schule nicht gut geht. Mobbing ist nicht nur ein Problem unter Klassenkameraden – gerade maskenbefreite Kinder klagen oft darüber, daß sie von einem Lehrer oder einer Lehrerin gemobbt werden. Andere Kinder leiden unter dem Notendruck, den ständigen Bewertungen, dem Zeitdruck, der fehlenden Wertschätzung für ihre individuellen Vorlieben und Begabungen, darunter, daß sie seit einigen Jahren ihre Meinung nicht mehr offen sagen dürfen, ohne verspottet zu werden usw. Die Gründe dafür, daß sich ein Kind oder ein Jugendlicher an der Schule nicht wohlfühlt, sind vielfältig. Die Regierungs-



DIESES SCHÖNE BILD, DAS DIE 16-JÄHRIGE AXINYA GEMALT HAT, VERANSCHAULICHT AUF WUNDERBARE WEISE DEN SCHUTZ, DEN ZUHAUSE LERNENDE KINDER UND JUGENDLICHE ERLEBEN. SIE SPANNEN ÜBER SICH SELBST EINEN SCHIRM AUF, UNTER DEM SIE SICH FREI ENTWICKELN UND ENTFALTEN KÖNNEN.

maßnahmen in den vergangenen drei Jahren haben die Not der Kinder und Jugendlichen enorm verstärkt: Psychische Erkrankungen haben in den Jahren 2020-22 massiv zugenommen<sup>1</sup> und während des zweiten Lockdowns 2021 gab es einen starken Anstieg der Suizidrate<sup>2</sup>.

Deutschland ist weltweit eines der wenigen Länder mit rigide gehandelter Schulanwesenheitspflicht. Im Bayerischen Erziehungs- und Unterrichtsgesetz wird sogar ausdrücklich das Wort „Schulzwang“ genannt. Eltern, die ihr Kind nicht in die Schule zwingen, erhalten hohe Buß- und teilweise sogar Zwangsgelder (letztere können mehrmals verhängt werden), und die Verantwortlichen in den Behörden drohen mit teilweisem oder vollständigem Entzug des Sorgerechts – zumeist unabhängig

davon, ob Mitarbeiter des Jugendamts bei ihren Hausbesuchen eine tatsächliche Kindeswohlgefährdung feststellen oder nicht.

Gleichzeitig häufen sich in Deutschland die Nachrichten über massiven Lehrermangel und darüber, daß es Schulen nicht mehr gelingt, Schülern einen Mindeststandard an Kenntnissen und Fähigkeiten zu vermitteln. Angesichts dieser Tatsachen mutet es grotesk an, daß hierzulande selbst Eltern mit pädagogischer und teilweise sogar Lehrerausbildung ihre Kinder nicht selbst zuhause besulen dürfen!

Deshalb fordern wir: Schafft die Schulpflicht ab! Kinder und Jugendliche müssen die Möglichkeit haben, selbst zu entscheiden, ob sie sich in einer Schule, zuhause oder in Lerngruppen bilden möchten. Sie brauchen eine wahrhaft freie Bildungsentscheidung. Erfahrungen mit Homeschooling gibt es weltweit reichlich. Externe Abschlußprüfungen sind heute schon möglich, und es gibt auch außerhalb der Schule gute Bücher und Angebote, um sich darauf vorzubereiten.

Und wenn ein Heranwachsender nach einer gewissen Zeit doch wieder eine Schule besuchen möchte, können alle Beteiligten jederzeit mit einer Eingangsprüfung oder einer Probezeit gemeinsam entscheiden, welche Klassenstufe dann jeweils geeignet ist.

---

AUTORIN: Svenja Herget

**Kontakt:**  
www.homeschooling-wagen.org  
svenja.herget@homeschooling-wagen.de

1.: [www.dak.de/dak/gesundheit/kinder--und-jugendreport-2022-2571000.html](http://www.dak.de/dak/gesundheit/kinder--und-jugendreport-2022-2571000.html)

2.: [www.welt.de/wissenschaft/article236101972/Starker-Anstieg-von-Suizidversuchen-bei-Kindern.html](http://www.welt.de/wissenschaft/article236101972/Starker-Anstieg-von-Suizidversuchen-bei-Kindern.html)



# Abschluß ohne Schulbesuch?

## Ja, das geht! Eine Bilanz – von Luise Fuchs

Wenn du einen Abschluß haben möchtest, mußt du zur Schule gehen? Nein! Schulabschlüsse können dank einer Sonderregelung auch als Nichtschüler abgelegt werden.



Einst als Möglichkeit für wiederholt Durchgefallene, Kinder von Diplomaten, Zirkusdarstellern oder ähnlichen Sondersituationen geschaffen, werden externe Schulabschlüsse inzwischen vermehrt auch von Freilernern abgelegt.

Als ich im Jahr 2006 aus der Schule ging und mich ein paar Monate später für das externe Abitur anmeldete, war zu diesem Thema noch wenig zu finden. Über persönliche Kontakte hörte ich von zwei jungen Menschen, die es versucht hatten – einer war durchgefallen, die andere hatte es geschafft. An der Schule, der ich in Leipzig, meiner Heimatstadt, zugewechselt wurde, begegnete man mir bei meinem proaktiven Vorstellungsgespräch zunächst skeptisch. Das änderte sich mit meinen sehr guten Ergebnissen beim Vorabitur schlagartig.

Wahrscheinlich war ich eine der ersten SchülerInnen, die es tatsächlich beim ersten Versuch geschafft hatte – und dann auch noch mit einem passablen Ergebnis.

Während meiner Vorbereitungszeit las ich in Der ZEIT über eine selbstorganisierte Abi-Gruppe in Freiburg (Methodos e.V.), die inzwischen hinreichend bekannt ist. Für mich persönlich damals klang es zu aufwendig – finanziell und organisatorisch, doch schön, daß auch andere einen Weg jenseits der Schule suchten.

Ich beschäftigte mich weiter mit dem Thema und erkannte, daß mein Ausstieg aus der Schule, meine Zeit des Entschulens und die selbstbestimmten Bildungswege, die ich nahm, keine Ausnahme waren, sondern der Gruppe der Freilerner zuzuordnen war. Demo-

kratische Schule und ähnliches waren mit bekannt, doch das Freilernen nicht. Interessant, in welcher Blase wir in Deutschland doch leben, daß die allermeisten denken, daß dieser Schulgebäudeanwesenheitszwang das Normale ist und es gar nicht anders ginge! Auch sehr viele Lehrer wissen nicht um die Möglichkeit der externen Abschlüsse. Da braucht es schon Auswanderer oder Heimgekehrte aus anderen Ländern, die einem den Blick über den Tellerrand ermöglichen.

Durch diverse Engagements in diesem Bereich, wie der Mitorganisation von Freilernertreffen, u.a. auch der *Global Home Education Conference 2012* in Berlin wurde der Autunus Verlag auf mich aufmerksam fragte an, ob ich nicht zu meinen Erfahrungen mit dem externen Abitur ein Büchlein schreiben wollte. Ich

nahm dankend an und veröffentlichte 2012 die erste Auflage von *Abschlüsse ohne Schulbesuch*. Natürlich in kleiner Auflage, doch für diejenigen, die es kauften, hoffentlich von Nutzen. 2020 stand eine Neuauflage an und ich entschied mich für die Selbsttherausgabe als Book on Demand. Meine im Genius Verlag gesammelten Lektorats – und Verlagserfahrungen ermutigten mich zu diesem Schritt, mit dem ich weiterhin sehr zufrieden bin. Pünktlich zur Coronakrise, die Homeschooling und Freilernen einen unerwarteten Schub gab, erschien 2021 die überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Ausgabe als *Abschlüsse ohne Schulbesuch. Ein Handbuch zur externen Prüfung*. Schön daran war, ergänzen zu können, wie sich ehemalige externe Prüflinge in der Zwischenzeit beruflich entwickelt hatten, genauso wie jüngeren externen Prüflingen das Wort zu erteilen. Es deckte sich im Kleinen, was im Großen in Studien wie „Homeschooling grows up“<sup>1</sup> festgestellt wird: Freilerner nehmen ihr Leben in die Hand, sind überdurchschnittlich häufig selbstständig und mit beruflich vielfältig und häufig kreativ unterwegs. Natürlich konnte ich bei der Neuauflage auch dem Fortschritt des Onlinelernens Rechnung zu tragen und Vorbereitungsmöglichkeiten dadurch ergänzen. Zudem habe ich gemerkt, daß das Thema nicht wie noch 2006 wenig bekannt ist, sondern immer präsenter und sich noch mehr Menschen ermutigt fühlen, den Schritt in die Freiheit zu wagen – denn es gibt ja noch eine Hintertür. Allein zu wissen, daß es möglich wäre, einen Abschluß zu machen, scheint viele Skeptiker (auch in der eigenen Familie) zu beruhigen.

Ich freue mich, daß, insbesondere durch die Suche nach Alternativen, die viele Eltern seit 2020 beschäftigt, ich mit diesem Handbuch einen Beitrag leisten kann. Ich hoffe, daß sich viele Menschen bestärkt in ihrem Weg fühlen, wenn sie erfahren, daß ihnen „trotzdem“ alle Wege zu einem Abschluß offenstehen.

Ich glaube und hoffe, daß formale (Schul-)Abschlüsse in der Zukunft an Bedeutung verlieren werden. In meiner Biographie war es insofern hilf-

reich, das Abitur als Voraussetzung für viele berufliche Möglichkeiten gehabt zu haben, da ich erst ein paar Jahre der Orientierung brauchte, um zu meinem Beruf zu finden. Ich konnte problemlos ein Studium beginnen und später einer Ausbildung, bei der das Abitur inoffiziell schon Voraussetzung war. Wenn jemand jedoch schon weiß, was er oder sie machen möchte, dann halte ich eine Art „Gesellenlehre“ wie sie vor längerer Zeit üblich war, für viel sinnvoller. Selbst in meiner Hebammenausbildung habe ich sehr viel von dem, was ich später als Selbständige brauchte, nicht gelernt. Vom Abiturwissen und seiner Anwendbarkeit ganz zu schweigen.

Die Möglichkeit, einen Schulabschluß extern zu machen, gibt es übrigens auch in anderen Ländern! Wer mehrsprachig ist und reisend unterwegs könnte ggf. schauen, in welchem Land es für ihn oder sie besonders günstig wäre, einen Abschluß abzulegen. Allerdings ist die Voraussetzung vermutlich (wie auch in Deutschland) ein Wohnsitz im jeweiligen Land.

In Deutschland zählt das Bundesland, in dem du gemeldet bist. Die Anforderungen und Anzahl der Prüfungsfächer variieren jedoch zum Teil erheblich, gerade beim Realschulabschluß. Die Anforderungen für das Abitur wurden immer mehr angeglichen,



jedoch kann die Anzahl der Prüfungsfächer noch deutlich abweichen. Karen und Matthias Kern von Kern-Bildung, beide ehemalige Lehrer mit der Freilerner – und externen Abschluß Erfahrung ihrer Kinder im Hintergrund, bieten individuelle Begleitung und Abschlußvorbereitung an. Sie kennen die Bedingungen der einzelnen Prüfungen in allen Bundesländern am besten. Wer die Chance an sich auch in einem anderen Bundesland, das bessere Bedingungen hat (durch Melden bei den Großeltern o.ä.), könnte sich mit ihrer Hilfe (oder eigener intensiver Recherche) das für einen bestmögliche auswählen. Voraussetzungen für die Prüfungsanmeldung und Lehrpläne sind frei verfügbar im Internet zu finden.

Wer sich für die konkrete Prüfungsanmeldung und -vorbereitung eines externen Schulabschlusses in Deutschland interessiert, kann gerne mein Buch über mich oder den Buchhandel beziehen. Ich wünsche allen gutes Gelingen!



AUTORIN: Luise Fuchs

**Kontakt:** [www.luisefuchs.de](http://www.luisefuchs.de)

**Link und Bestellung des Buches:**  
[www.luisefuchs.de/publikationen](http://www.luisefuchs.de/publikationen)

Luise Fuchs verließ mit 17 Jahren die Schule und legte 2007 in Leipzig ihr externes Abitur ab. Sie ist heute selbstständige Hebamme (in Elternzeit) und lebt mit ihrer Familie in Merzhausen bei Freiburg.

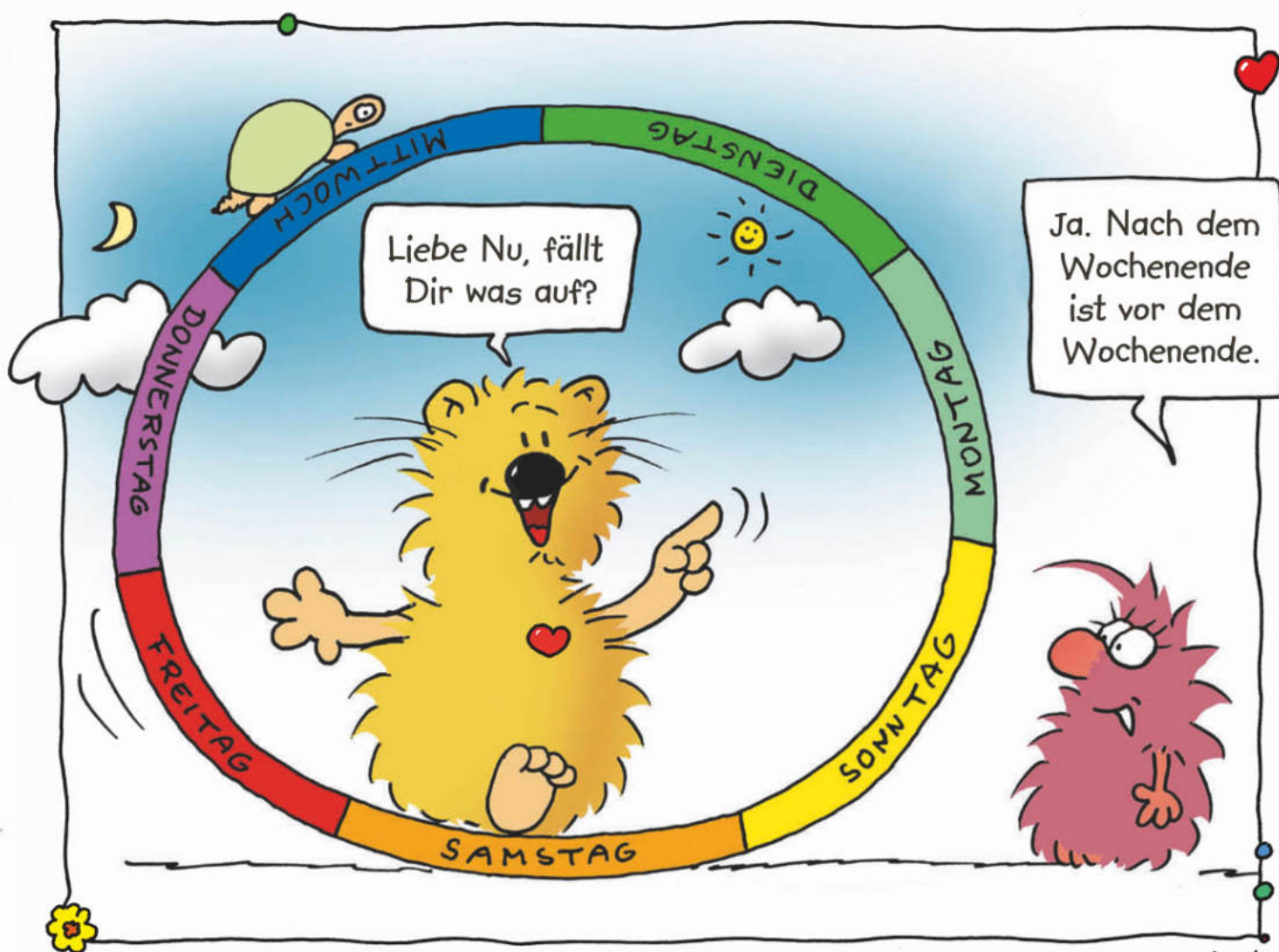
1: [www.home-education.eu/html/studien.html](http://www.home-education.eu/html/studien.html)

Thomas Alwin Müller

# Die Zeit



Unsere kleinen Freunde leben in ihrer Harmonie, im Hier und Jetzt. Sie wissen, dass es da draußen, außerhalb ihrer kleinen Welt noch mehr gibt. Und Neugierde ist in Mopfingen eine Königsdisziplin, mit einem Lächeln Dinge zu hinterfragen, auch die Zeit.



www.mopf.net





gemütlich auf sein eigenes Fell und wartet bis Nu neben ihm Platz nimmt. Beide trinken vorsichtig einen ersten Schluck des noch heißen Tees und genießen den Duft der Waldbeeren. Dann schenkt der Mopf seiner Nu ein Lächeln und beginnt zu erzählen:

„Zeit ist kein Gegenstand, kein Ding oder Sache die man berühren kann. Sie ist geruchlos, unsichtbar und nicht hörbar, auch wenn du glaubst, dass das Ticken einer Uhr die Zeit sei. Menschen bezeichnen die Zeit als den Bereich zwischen zwei Ereignissen. Sie vermessen



„Hast du mal ein etwas Zeit für mich?“, fragt Nu ihren Freund den Mopf mit einem Zwinkern in den Augen. „Tut mir leid, meine Liebe, Zeit habe ich nicht, aber ich werde gerne für dich da sein, wann immer du willst“.

„Oh schade“, antwortet Nu, „ich wollte ja nur Zeit von dir, eine Handvoll, eine Flasche und vielleicht noch mehr. Aber du hast sicher eine Idee wo man Zeit bekommen kann oder wo sie sich versteckt hat. Ich möchte nämlich genauer wissen, was das ist. Dass du für mich da bist, finde wirklich sehr schön von dir. Kannst du mir dennoch sagen, was die Zeit bedeutet?“ Nu möchte es genau wissen.

„Lass uns zusammen überlegen was die Zeit ist, was sie für dich und für mich bedeutet. Möchtest du?“, fragt der Mopf. „Oh, sehr gerne. Darauf habe ich große Lust, lieber Mopf.“ „Ja, dann mal los.“

„Liebe Nu, kannst du uns bitte eine Tasse Waldbeerentee machen mit dem Honig der hinten in der Speisekammer steht?“ Das wünscht sich der Mopf. Während unsere Nu das Wasser aufkocht und den heißen Tee aufgießt, breitet der Mopf eine kuschlige wollene Decke aus und zündet die große rote Kerze an. Er setzt sich



sie in Stunden, Tagen, Wochen, Monaten, Jahren und sperren sie in Uhren und Kalender. Zeit ist aber viel mehr als unsere Vorstellung es erlaubt. Was man wirklich sehen kann ist das, was die Zeit macht, zum Beispiel den Wechsel der Jahreszeiten zwischen Frühling, Sommer, Herbst und Winter. In romanischen Sprachen ist das Wort Zeit auch das gleiche wie das was man für das Wetter benutzt. Nichts was konstant bleibt, sondern sich immer wieder ändert. Schau genau hin und fühle. Die Zeit ist ein kreativer Teil der Schöpfung, ein Geschenk von draußen aus der Welt um und mit uns. Wir leben in und mit ihr.“

Der Mopf fragt sich: „Wie war denn die Zeit früher, wie wird sie in der Zukunft sein? Was bedeutet sie für uns heute hier und jetzt?“

Ganz aufgeregt antwortet Nu: „Damals, ja damals hatten wir, glaube ich, sehr viel Zeit. Wir haben getobt, gespielt, gelernt und Erfahrungen gesammelt. Alles war aufregend, spannend und neu. Dass es DIE Zeit gibt, wussten wir nicht, nur dass man uns sagte: ‚Nächstes Jahr bekommst du endlich dein Geschenk oder komm‘ um diese Zeit wieder nach Hause.‘ Wenn etwas so richtig Spaß macht, ist Zeit viel zu kurz. Aber ehrlich! Da lässt man sich partout nicht davon abbringen, denn nur noch einmal geht noch immer. Stimmt's? Muss man warten, zum Beispiel auf eine Überraschung, dann will man es sofort haben und die Zeit scheint ungerecht viel zu lang bemessen



kommen immer die nötige Kraft für die Aufgaben, die das Universum uns gibt.

Die Vergangenheit können wir nicht ändern und die Zukunft liegt noch vor uns. Aufgabe des Lebens ist es zu Sein, im Hier und Jetzt. Auch wenn nach den Veränderungen, die die Zeit gebracht hat, alles anders geworden ist, bleibt uns die Liebe und das Vertrauen an eine gute Zukunft. Nach einem langen, kalten Winter, blühen draußen am Wege die ersten Magnolien.“

zu sein. Das ist fast gemein. Warten ist keine Stärke (von uns) und Geduld ist ein Wort für weise und tapfere Möpfe. Eine Stunde Spielen und eine Stunde Warten sind zwar das gleiche, aber sie fühlen sich unterschiedlich lang an. Dennoch, es war wirklich schön damals. Weißt du noch Mopf?“

„Ja, meine liebe Nu, du hast voll und ganz recht. Für mich fühlt es sich aber an, als ob unsere Zeit jetzt im Augenblick schneller voranschreitet als damals in unserer Jugend. Die Zeit vergeht wie im Flug, hat bestimmt Beine oder Flügel be-

Der Mopf schließt seine Augen, legt die Hand an die Stirn und überlegt einen langen Moment: „Denke an die letzten Jahre. Wie waren sie für dich?“ Nu atmet tief durch: „Ja, die waren wie damals, damals vor langer Zeit. Es war alles so spannend neu, eine Herausforderung jagte die nächste. Doch irgendwie hatten wir nie Angst und standen aufrecht. Es ist alles alles anders geworden, doch wir sind noch da.“



Der Tag neigt sich dem Ende zu und die große rote Kerze ist längst verlöschen. Mopf und Nu liegen sich noch immer in den Armen. Und wenn sie nicht eingeschlafen sind so trinken sie noch eine Tasse Waldbeerentee.

MOPFIGE WEISHEIT:  
DIE ZEIT IST KOSTENLOS.  
ABER WENN DU SIE MIT DEINEM HERZEN  
VERSCHENKST UND FÜR ANDERE  
DA BIST IST SIE EIN SEHR KOSTBARES  
GESCHENK.

kommen.“ Nu schmunzelt: „Aber der Tee ist nicht mehr heiß.“ „Nein ist er nicht, ich habe ihn schon getrunken und du ja auch.“

„Was glaubst du, wie die Zeit in der Zukunft sein wird?“, fragt Nu den Mopf mit großen Augen und gießt eine weitere Tasse heißen Waldbeerentee für die beiden auf.

Der Mopf umarmt seine Freundin ganz spontan und drückt sie fest an sich: „Ich glaube fest, dass die Zeit in der Zukunft richtig schön wird, meine liebe Nu. Wir überstanden alle Aufgaben und Unberechenbarkeiten, es war nicht immer einfach, aber mit der Stärke an Erfahrungen und der Liebe, die die Zeit in uns wachsen ließ. Wir be-





# Mopfig weise Worte vom Mopf

Wir leben in der Zeit und unser Tun ist leben mit ihr. Zeit kann man nicht besitzen, aber sie kann ein guter Freund von Dir werden.

Deswegen hat unser Mopf ein paar mopfig weise Worte für Euch gesammelt, die Euch hoffentlich weiterbringen.

Wenn Du eine Aufgabe hast, die nur ein paar Minuten dauert, dann mach sie gleich. Was weg ist, ist weg.

Hast Du viele verschiedene Dinge zu tun und Du weißt nicht mit was Du beginnen sollst, dann starte mit dem, was Du am wenigsten machen möchtest. Hast Du die schweren Dinge hinter dir, wird alles was Du noch zu tun hast viel leichter sein.

Der Sinn des Lebens ist es zu Sein. Genieße jeden Moment, den Du leben darfst, lächle und lerne Dich zu lieben. Die Zeit wird Dich auch lieben.

Die Zeit heilt keine Wunden, das macht Deine Liebe.

Verbringe keine Zeit. Lebe sie mit Deinem ganzen Wesen.

Wenn Du ein wenig vom göttlichen Ursprung der Zeit spüren möchtest, beobachte einmal wieder einen Sonnenauf- oder untergang.

Wenn die Zeit einmal nicht so gut ist, liegt es nur an Dir, sie um vieles besser zu machen.

Der Weg ist das Ziel, aber auch eine Pause hat ihr Gutes, denn dann lernst Du die Umgebung um Dich herum kennen.



Unsere MOPF-MINIS und MOPF-TREFFs gibt's im ONLINE-Buchladen: [www.appel-verlag.de](http://www.appel-verlag.de)

## Mopfingen Aktuell



MOPF-TREFF Nr. 4:  
Mopf trifft Sylvia Grottsch:  
Mopfige Tierkreiszeichen

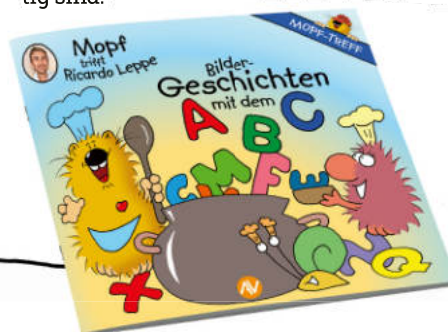
„Ich fahre nach Berlin.“ Der Mopf ist schon ganz aufgeregt, denn heute besucht er die Astrologin Sylvia Grottsch. Die beiden werden über ein spannendes Thema sprechen, über Tierkreiszeichen. Wisst Ihr, unter welchem Tierkreiszeichen Ihr geboren seid?

Freut Euch auf ein neues MOPF-TREFF mit dem Mopf und Sylvia Grottsch – und auf herzlich mopfige Tierkreiszeichen.

MOPF-TREFF Nr. 5:  
Mopf trifft Ricardo Leppé:  
Bildergeschichten mit dem ABC

„Habt ihr Hunger?“, fragt der Mopf und rückt seine Kochmütze zu recht. „Was gibt's denn Leckereres?“, möchte Tussi wissen. „Buchstaben-suppe!“, verkündet der Koch stolz.

Auf der Speisekarte steht ein schmackhaftes MOPF-TREFF-Menü mit unserem herzigen Trio und ihrem Freund Ricardo Leppé. Zur Auswahl stehen witzige ABC-Bildergeschichten, gefüllt mit Ricardos spielerischen Lernmethoden, die garantiert köstlich und immer lustig sind.



MOPF-TREFF Nr. 6:  
Mopf trifft Ricardo Leppé:  
Das kleine 1x1 spielend leicht lernen

„Hurra, wir treffen heute unseren Freund Ricardo Leppé.“ Unser herziges Gespann ist voller Vorfreude.

In diesem MOPF-Treff zeigen der Mopf, Nu und Tussi ihren neuen Freunden Minna und Willi wie einfach es ist, das kleine 1x1 zu lernen, vor allem aber Spaß dabei zu haben.

Mit der Hilfe unseres Trios und den spielerischen Lernmethoden von Ricardo wird das ein Kinderspiel!



Hier finden Sie kompetente und vor allem „echte“ WALNUSSblatt-Leser, die ein Gewerbe betreiben und sich über Ihre Kontaktaufnahme freuen! Eine gewerbliche Anzeige kostet nur 18,- EUR inkl. MwSt. Sie helfen damit unserer Zeitschrift – und vielleicht fördern Sie dadurch sogar die Vernetzung untereinander. Die Angaben sind bewußt knapp gehalten; nähere Infos bekommen Sie im persönlichen Kontakt oder auf der Internetseite des Anbieters. Möchten Sie mit Ihrer Anzeige dabei sein? Schreiben Sie uns unter: [info@walnuss-blatt.de](mailto:info@walnuss-blatt.de).

#### DÄMMPROFIS AUS SACHSEN

für Mitteldeutschland  
Einblasdämmungen aus Zellulose, Holzfaser, Steinwolle  
Trockenbau / Schimmelbeseitigung / Brand- und Schallschutz  
Fußböden / Laminat  
Wir beraten mit Herz!  
Andreas Thiele  
[info@thiele-trockenausbau.de](mailto:info@thiele-trockenausbau.de)  
[www.thiele-trockenausbau.de](http://www.thiele-trockenausbau.de)  
+49 341 4427551  
Thiele Trockenausbau GmbH  
(seit 1992)  
Südstraße 50, 04178 Leipzig

#### Branding und Webdesign

für Unternehmen mit Herz.  
Authentisch & klar.  
Larissa Spindler  
[mail@larissaspindler.de](mailto:mail@larissaspindler.de)  
[www.larissaspindler.de](http://www.larissaspindler.de)  
Tel.: 06151/627 6274

#### Drachenherz Heilkunst

Daniela und Markus  
Termine nach Vereinbarung  
auch online  
56379 Winden  
[info@he-al.de](mailto:info@he-al.de)  
[www.he-al.de](http://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](mailto:kontakt@frien-design.de)  
[www.frien-design.de](http://www.frien-design.de)  
Ansprechpartner:  
Ralph Frien

#### HAHL MEISTERGITARREN

The Art of Lutherie  
Herstellung und individuelle  
Maßanfertigung hochwertiger  
akustischer Gitarren  
Stefan Hahl  
Gitarrenbaumeister  
Taubusblick 1  
65623 Mudershausen  
Tel. +49 (0) 6430-6476  
[info@hahl-guitars.com](mailto:info@hahl-guitars.com)  
[hahl-guitars.com](http://hahl-guitars.com)

#### PRAXIS FÜR

#### KÖRPERTHERAPIE und KÖRPERORIENTIERTER TRAUMATHERAPIE

STEPHANIE SCHAAB  
Lösung von Stress, Schmerz,  
Ängste/Phobien Trauma  
Onlineberatung möglich  
[Info@wennstressschmerz.de](mailto:Info@wennstressschmerz.de)  
06430/8262844  
[www.shiatsu-st-schaab.de](http://www.shiatsu-st-schaab.de)

#### HAUSHALTSAUFLÖSUNG, WOHNUNGS- AUFLÖSUNG, ENTRÜM- PELUNG

vom Keller bis zum Speicher  
mit Festpreisgarantie  
Karl-Peter Sieger  
Tel.: 06486/6686  
[www.sieger-haushaltsaufloesungen.de](http://www.sieger-haushaltsaufloesungen.de)

#### Seminarangebote

auf der Neuwagenmühle  
[www.neuwagenmuehle.de/E-vents](http://www.neuwagenmuehle.de/E-vents)

#### Jürgen Kallisch

Ökologische Möbel und Objekte  
in harmonischem Design  
65326 Aarbergen  
65627 Elbtal-Hangenmeilingen  
Mobil: 0160 630 9760  
[www.schreinerei-formvoll.de](http://www.schreinerei-formvoll.de)

#### 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](http://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](http://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](mailto:rollen@paluch.de)

#### 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](mailto:anke@vita-natur.net)  
Telefon: 0151 2026 7738  
Website: <http://vita-natur.net>  
Ansprechpartnerin:  
Anke Siebert

#### REICHERT WALLDESIGN

Ausführung von hochwertigen  
Dekorputzen und Wandbelägen,  
sowie aller anderen herkömmlichen  
Maler-, Tapezier-, Anstrich-  
und Bodenbelagsarbeiten  
Kontakt: Heiko Reichert,  
Malermmeister  
Mobil: 0170-9656659  
Email:  
[Heiko.reichert@t-online.de](mailto:Heiko.reichert@t-online.de)  
Facebook/Instagram:  
[reichert walldesign](https://www.facebook.com/reichert.walldesign)

#### SEELENKLANG

Klangmassage, Klangkonzerte  
Handpan-Trommelworkshops  
und Einzelunterricht.  
Auch Handpan Verkauf von Bau-  
randbrown Pans.  
Vincent Vandurek Zelmer  
Email: [v.zelmer@gmx.de](mailto:v.zelmer@gmx.de)  
Tel +4915738469164

#### The Work of Byron Katie Coaching und Seminare

Ute Netzmann, Coach für The  
Work of Byron Katie  
E-Mail:  
[utenetzmann@posteo.de](mailto:utenetzmann@posteo.de)  
Telefon: 02602/9924290  
Website: [www.the-work-im-wes-terwald.de](http://www.the-work-im-wes-terwald.de)  
Ansprechpartnerin:  
Ute Netzmann

#### Zweitwohnsitz am Bauernhof.

In den Bergen des südlichen  
Oberösterreich. Traumhafte Aus-  
sicht und viele Freizeitmöglich-  
keiten. Urlaub daheim. Raus aus  
dem Trubel der Stadt ins einfa-  
che Leben - jederzeit  
Andreas und Barbara Feßl  
Mitterweng 15  
4582 Edbach  
Tel.: 0043 664 73863449

#### Tätowierung und Piercing

Petra Jacobs  
65558 Isselbach  
0177/6050853  
Terminanfragen gerne auch  
per Telegram: @Petrapeke

#### Ganzheitliches- Fastenzentrum.de

Uwe Jäckel, Heilpraktiker  
Heilfasten und Basenfasten  
[www.ganzheitliches-fastenzentrum.de](http://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

#### Praxis Sabia Vita

Sabine Pilz  
E-Mail: [praxis@sabia-vita.de](mailto:praxis@sabia-vita.de)  
Tel.: 0170 38 18 563  
oder 0941 – 38 225 229  
[www.sabia-vita.de](http://www.sabia-vita.de)

#### Schmoock-Design

Kirschenallee 9  
18279 Vietgest  
Telefon: 038452 20 232  
E-Mail:  
[info@schmoock-design.de](mailto:info@schmoock-design.de)  
[schmoock-design.de](http://schmoock-design.de)  
Ansprechpartnerin:  
Cornelia Schmoock



# Natürlich – nur mit Wasser und Energie aus der Luft



Kühlen



Befeuchten



Staub reduzieren



Luft reinigen

Mit einer ausgefeilten Technologie, die auf das einfache **Prinzip der Verdunstungskälte** setzt, kühlen die innovativen Masterkool-Geräte auf Groß- und Freiflächen deutlich ressourcenschonender und wirksamer als herkömmliche Klimatisierungssysteme.

Mehr als 10.000 Kunden auf der ganzen Welt setzen ihr Vertrauen schon heute in Masterkool.

## Anwendungsbereiche

Masterkool-Geräte sind in der Industrie, Gewerberäumen, Sportstudios, in der Tierhaltung und auch zuhause anzufinden. Punktuell eingesetzt oder für den gesamten Raum, schafft Masterkool kühlere, angenehme Luft – ohne den unnatürlichen Effekt einer Klimaanlage.

Die Systeme sind flexibel, hygienisch und haben angenehme Nebeneffekte wie Luftreinigung und Entkeimung.

## Hier einige Beispiele

Die Masterkool-Geräte sind für Freiflächen und Räume ab 15 m<sup>2</sup>, bis weit über 150 m<sup>2</sup> konzipiert.

Unsere neuen KOOLFragrance Duftstoffe aus hochwertigen, unverdünnten Duftölen sorgen für ein zusätzliches Wohlfühlklima!

Der KoolBot eignet sich hervorragend zur Beduftung und Befeuchtung.



Natürliche Duftstoffe – ohne Chemie!



Räume ab 15m<sup>2</sup>: KoolBot



Räume ab 25m<sup>2</sup>: iKool 25 EXN



Räume ab 150 m<sup>2</sup>: iKool 70 EX



Freiflächen: Masterkool Ice MFS-24



Deutschland - Österreich - Schweiz

® HANZ GmbH  
August-Horch-Str. 18 · 65582 Diez  
Telefon: 06432 - 91 43 0  
info@masterkool-deutschland.de  
www.masterkool-deutschland.de



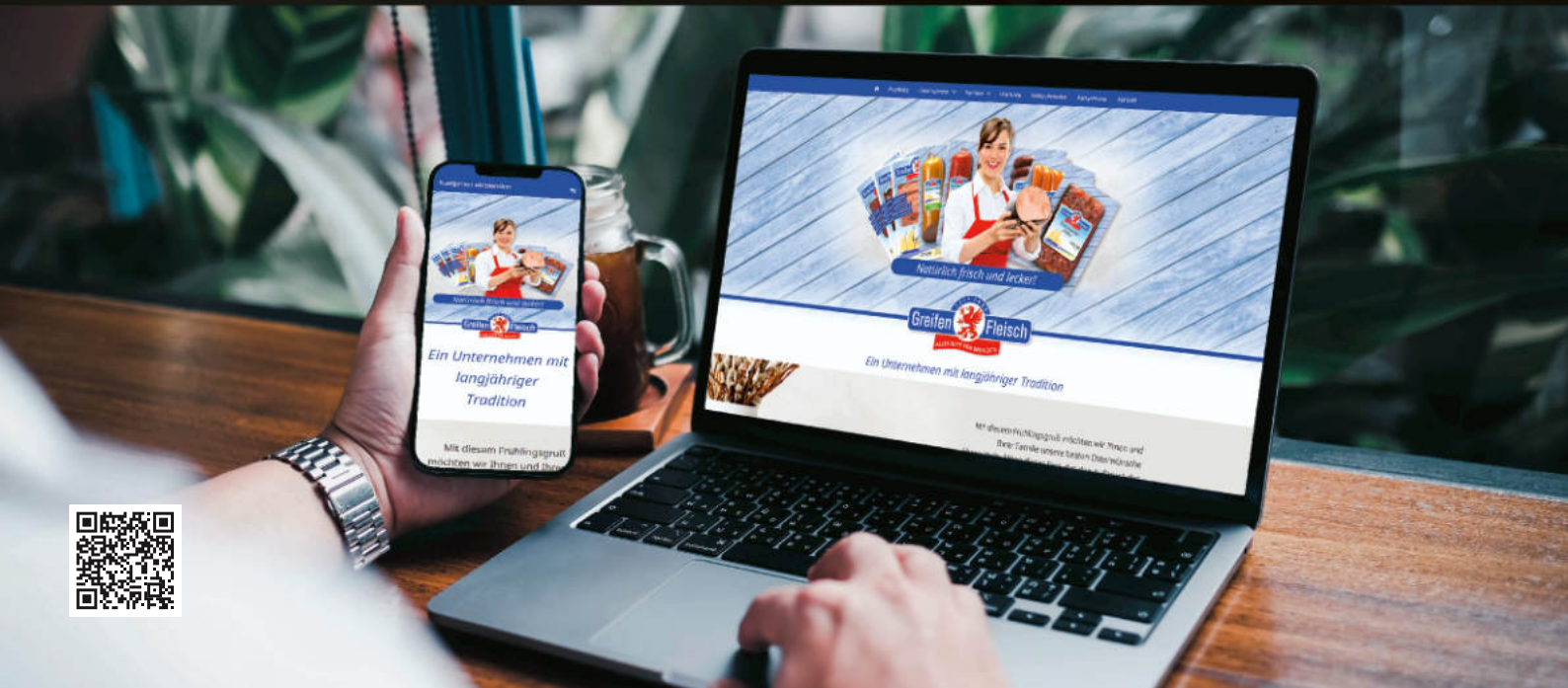




**Wir sind Internet(t)!**

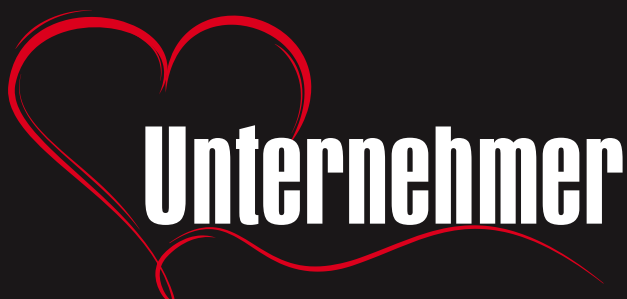
## **PROFESSIONELLES WEBDESIGN FÜR JEDE BRANCHE**

Wir tun, was wir lieben  
für Menschen, die lieben, was wir tun.



Tel. 038452 20 232

[www.schmooch-design.de](http://www.schmooch-design.de)



In unserem Unternehmen arbeiten Menschen für Menschen. Wir unterstützen das WALNUSSblatt, da es eines der wenigen unzensurierten Magazine der heutigen Zeit ist, mit Themen, die uns alle betreffen.

Unterstützen auch Sie das WALNUSSblatt und werden Teil der Herzunternehmer-Kampagne.