

WALNUSSE blblatt

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

Souverän

durch stürmische Zeiten

THEMA GESELLSCHAFT

Schwan, Hecht und Krebs

Drei Ausrichtungen prägen den Systemwiderstand in Russland

DLT/Blockchain-Technologie und digitale Alternativwährungen

Gottes Schöpfung und Satans Beitrag

Reminiszenz an einen Helden –
Dr. med. Heinrich Habig gewidmet

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Wasserstoffperoxid

Ein Heilmittel der anderen Art

THEMA BEWUSSTSEIN

Panik

Vermeidung und Beherrschung
als Lebensschule

Hinter den Kulissen

Alternativ und Mainstream –
eine verwobene Gesellschaft

Gewaltfrei und bedürfnisorientiert kommunizieren

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

THEMA KINDER DER ZUKUNFT

Gleichgewicht Kindeswohl

Wege, die aus heutigen Dilemmata im Themenfeld
schulischer Bildung herausführen



**HERTZ
WELLE
432**

Die Kolumne in Kooperation mit Hertz Welle 432

Hertz Welle 432: Die Plattform für unsere neuen Medien

Ein „Freigeist“ sein – Wer sind die „Frankfurter Freigeister“?

Ich lebe Wald – ich lebe mein Märchen!

Bruno & das Leben

Beschwingt durchs Leben

Deine Verkörperung bestimmt dein Leben

Wundervolle Zitate

**Etwas zu beginnen braucht zuweilen Mut.
Aufhören können verlangt immer Stärke.**

Kurt Haberstich

**Das Leben ist nur dann
wertvoll, wenn du dir selbst
etwas wert bist.**

Andreas Riedel

**Die Macht der Bösen
lebt von der Feigheit
der Guten.**

Don Bosco

**Wenn man beginnt darüber
nachzudenken, wofür man alles
dankbar sein könnte, dann hat
man für negative Gedanken gar
keine Zeit mehr.**

Unbekannt

**Fasse den Mut, das Schicksal am Kragen
zu packen und Leben aus ihm
herauszuschütteln.**

Louisa May Alcott

**Das einfachste Werkzeug zur Manipulation
der Realität ist die Manipulation von
Wörtern. Wenn man die Bedeutung von
Wörtern kontrolliert, kontrolliert man die
Menschen, die sie benutzen müssen.**

Philip K. Dick

**Der Baum der Zukunft
lebt von den Wurzeln der
Vergangenheit.**

Hermann Lahm

**Freiheit ist ein kostbar' Gut,
so kostbar wie das Leben.
Dem Schwachen gibt sie neuen Mut,
dem Starken mut'ges Streben.**

Carl Peter Fröhling

**Wenn die Menschen das Unkraut
nicht nur ausreißen, sondern einfach
aufessen würden, wären sie es nicht
nur los, sondern würden auch noch
gesund.**

Johann Künzle



EDITORIAL Souverän durch stürmische Zeiten

Die „Corona-Zeit“ ist vorbei! Endlich wieder Urlaub, Feiern und das Leben genießen. Oder? Nein. Diese Zeit ist mitnichten vorbei, sie geht gerade erst los. Weil die Verursacher an einer Aufarbeitung ihrer fatalen Fehlentscheidungen und Rechtsbrüche, ob beabsichtigt oder fahrlässig, kein Interesse zeigen, werden die Geschädigten und ihre Mitmenschen auf sich selbst zurückgeworfen – und stehen zusammen! Ein wichtiges Zeitzeugnis halten Sie in der Hand.

Verehrte Leserin, lieber Leser!

Aber nicht nur das, denn es ist auch ein kleines Jubiläum; die inzwischen zehnte Ausgabe unserer ambitionierten, immer wieder mit großem Antrieb erstellten Zeitschrift möchte Ihnen nützliche Impulse liefern, Souverän durch diese stürmischen Zeiten zu gehen. Damit das „NEIN!“ zu Unrecht und Menschenfeindlichkeit sich zu einem deutlichen „JA!“ zum Frieden und dem Leben entpuppt.

Und wo rundherum alles in Regenbogenfarben verstrahlt und „Pride“ ist, sind wir tatsächlich sehr stolz auf uns und das bisher geleistete.

Aber wußten Sie, daß es in Deutschland derzeit rund 20.000 Zeit-

schriften gibt? Eine unfaßbare Menge an Informationen wollen, oder besser sollen, gehört, gelesen und konsumiert werden. Die übrigen Medien – also TV- und Radiostationen, YouTube, Telegram, Facebook usw. sind als Vielfaches davon zahlenmäßig kaum noch zu erfassen. Und dann kommt bei all dem Überfluß ein kleines Magazin dazu, das einzig der Frage entsprungen ist: „Was kann *ich* für einen Beitrag leisten?“ und dem Wunsch, das Heft zu gestalten, das man selbst gerne lesen würde.

Die Dosis macht das Gift

Dennoch ist es zu viel. Nicht die Quantität oder Qualität des Angebots

ist das Problem – sondern der Konsument selbst. Er verleiht sich das alles schließlich freiwillig ein. Niemand wird gezwungen, Bücher und Filme zu verschlingen, alle fünf Minuten aufs Smartphone zu glotzen oder den ganzen Tag Radio zu hören. Beim Leser, Zuschauer und -hörer muß sich die eigene Medienkompetenz gegen allerlei Verlockungen durchsetzen. Und die „Alternativen“ sich gegen den Mainstream – oder? Auch dieses Heft will und soll schließlich gelesen werden – aber wie kann es sich in diesem Überangebot behaupten? Wir meinen, daß dies ausschließlich über die Herzenergie aller Beteiligten geschieht, denn nur so paßt es auch in die Welt.

Danke an unsere Sponsoren!

Es gibt sie nämlich; „Herz-Unternehmer“, die unser Magazin gerne unterstützen! Besonders hervorzuheben ist hier das Engagement von Cornelia Schmoock (Autorin der ZEITKAPSEL und Inhaberin der Agentur Schmoock Design), die seit einigen Monaten nicht nur unsere Internetseite betreut, sondern das gesamte Projekt nach Kräften unterstützt. Danke liebe Conny und alle, die auf ihre ganz individuelle Art mitwirken!

Oft bekommen wir wunderbare Rückmeldungen wie „... dieses Heft sollte in jedem Kiosk stehen!“. Auch das wäre unser Traum; daß nämlich die wertvollen Impulse noch viel mehr Menschen erreichen und vor allem auch diejenigen, die zwar noch die alt-hergebrachten Massenmedien konsumieren, aber etwas in ihnen längst nach Wahrhaftigkeit, offenem Diskurs und Lösungen strebt. Denn es geht uns längst nicht nur um das Veröffentlichliche von interessanten Artikeln; alle Mitwirkenden hier sind „echte“ Menschen, mit denen und deren Umfeld man sich vernetzen kann – und soll. Über diesen Weg, nämlich den direkten Kontakten zu seinen Mitmenschen, kann sich auch das WALNUSSblatt weiter verbreiten. Leser, die fünf oder zehn Hefte auf einmal kaufen (natürlich zum stark vergünstigten Preis) und sie in ihrem Umfeld verteilen, können vielleicht sogar das, was wir bisher als „Vertrieb“ und „Marketing“ kennen, ersetzen ...

Zwar zählen wir uns zu den freien und alternativen Medien, aber wir wollen auch künftig keinen Narrativen hinterherrennen, nur weil sie in der „Alternativen Szene“ weit verbreitet sind. Wir sind nämlich fest davon überzeugt, daß die einzig wahren Antworten nur in uns selbst zu finden sind! Einen Journalismus, der Ihnen eine bestimmte Haltung aufnötigt, werden Sie hier kaum finden, denn für Ihre Haltung sind Sie selbst verantwortlich;

Sie bekommen hier auch kein in sich geschlossenes Weltbild vermittelt. Denn im Grunde ist doch alles im Universum gleich gültig ...

Gleichgültigkeit

Hand aufs Herz; regen Sie sich manchmal nicht auch über Dinge auf – obwohl es Sie gar nicht selbst direkt betrifft? Nachrichten, andere Meinungen oder Ansichten können uns mitunter aus der Haut fahren lassen. Wenn wir jedoch Abstand – vor allem emotional – dazu gewinnen und das Gesagte mit offenem Geist reflektieren, können wir das jeweilige Thema entschlüsseln.

Als ich mich vor einigen Monaten mit einem Bekannten über – ich weiß gar nicht mehr genau, an welchem politisch/gesellschaftlichen Reizthema, kontrovers und emotional abgearbeitet habe, fiel ein Begriff, der mich schier zur Weißglut brachte. Die Aussage, ihm sei das alles gleichgültig, konnte ich nicht verstehen. Es ging bei dem Thema schließlich um nicht weniger als die Zukunft unserer Kinder und dem Land, in dem wir leben. „Wie kann man denn angesichts der aktuellen Lage derart gleichgültig sein?!“, fragte sich alles in mir und das Blut schoß mir noch Tage später in den Kopf, bei dem Gedanken an diesen Disput.

Ein paar Wochen später saß ich in einer wunderbaren Runde und wir kamen auf das Thema „Gleichgültigkeit“ – und sofort erinnerte ich mich an diesen Menschen, dem anscheinend alles egal geworden ist. Dann baute jedoch einer in der Runde die vom „Gendern“ gefürchtete Sprechpause ein; er sagte schulterzuckend: Alles ist gleich gültig – oder?!

Und direkt fing es an zu arbeiten und ich begann damit, den Begriff – in genau dieser Form – in meinen Alltag zu integrieren. Zu akzeptieren was ist, und ganz individuell – im Bewußtsein des eigenen Handlungsspielraumes –

darauf zu reagieren, mich klar zu positionieren. Die Balance zu halten ist nicht immer einfach, vor allem in diesen stürmischen Zeiten. Aber es wird um so leichter, je klarer der Blick nach innen ist.

Bitte lesen und verbreiten Sie daher auch diese Ausgabe. Und wenn Sie Kritik haben, teilen Sie uns diese gerne mit – denn daran kann das Projekt wachsen und weiterbestehen!

Wir wünschen Ihnen viel Mut, Kraft und Gelassenheit – und daß sich die Freude und Energie, mit der wir dieses Heft gemacht haben, auf Sie und Ihre Mitmenschen überträgt.

Pedro Kraft
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

Redaktion und Produktion
Pedro Kraft
www.walnuss-blatt.de

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

Autoren und Autorinnen
werden unter den redaktionellen Artikeln namentlich genannt.

©Fotos
Fotos werden unentgeltlich und lizenzfrei von Pixabay und Pexels zur Verfügung gestellt. Einzelbildnachweise erhalten Sie auf Anfrage unter Nennung von Seitenzahl und Überschrift: 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
für 8,10 € pro Stück (zzgl. Versandkosten)
bestellt werden.

Heftbestellungen (einzeln oder im Abonnement)
unter: www.walnuss-blatt.de

Editorial	3
Impressum	4

THEMA GESELLSCHAFT

Der verordnete Denkrahm und die individuelle Freiheit	6
Poesie in Gemeinschaften Buchtip	9
Schwan, Hecht und Krebs Drei Ausrichtungen prägen den Systemwiderstand in Russland	10
„Zu wem haben wir gebetet?“ Vergleich zweier Popsongs aus Russland und der Ukraine	16
Neue Löwen braucht das Land! Eine kleine Löwengeschichte	19
Abrechnung Ein Gedicht an unsere Zeit	20
Danke Mutters Schweinebraten Über ein Gedicht von Armin Müller-Stahl	22

KOLUMNE HERTZWELLE432

Hertzwelle432 Die Plattform für unsere neuen Medien	24
Ein „Freigeist“ sein Wer sind die „Frankfurter Freigeister“?	26
Ich lebe Wald – ich lebe mein Märchen!	30
Bruno & das Leben	33
Beschwingt durchs Leben	34
Deine Verkörperung bestimmt dein Leben	36

THEMA GESELLSCHAFT

DLT/Blockchain-Technologie und digitale Alternativwährungen Teil 1: Technologie	38
Forum für freie und alternative Medienschaffende Vorschlag: Halten wir einen Mediengipfel ab!	42
Aufklärung und moderne Propaganda Buchtip	44
ZEITKAPSEL AUGUST 2023 Quo vadis Deutschland – 6. Teil	46
Pffikus Ein Netzwerk, das verbindet	49

Gottes Schöpfung und Satans Beitrag

Reminiszenz an einen Helden – Dr. med. Heinrich Habig gewidmet	50
---	----

Wir-fordern.eu

Eine Webseite – eine Hoffnung?!	57
---------------------------------------	----

Souveränität im Außen

Weißt Du, was das mächtigste Wort der Welt ist?	58
---	----

THEMA BEWUSSTSEIN

Neues aus der Matrix [05/23]

Konsum und Positionierung	60
---------------------------------	----

Bewußte Entscheidungen treffen

mit The Work of Byron Katie	62
-----------------------------------	----

Panik

Vermeidung und Beherrschung als Lebensschule	64
--	----

Hinter den Kulissen

Alternativ und Mainstream – eine verwobene Gesellschaft	68
--	----

Serie: Die wiedergefundenen Worte

Ein bunter Frühlingsstrauß aus verlorenen Worten	72
--	----

Faustens Geist

Einer Tragödie dritter Theil „Ins AllHeil“	76
--	----

Gewaltfrei und bedürfnisorientiert kommunizieren

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg.....	80
--	----

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Serie: Wasser: Die Superkraft des Wassers

und wie Du sie in drei einfachen Schritten in Dir aktivieren kannst	84
--	----

Wasserstoffperoxid H₂O₂

Ein Heilmittel anderer Art	88
----------------------------------	----

Rezepte

Risotto und Frittata	91
Mini-Mohn-Gugelhupf – zuckerfrei	92

2. Forum für ganzheitliche Heilmethoden der Schwalben

Wieder ein voller Erfolg!	93
---------------------------------	----

THEMA KINDER DER ZUKUNFT

Gleichgewicht Kindeswohl

Wege, die aus heutigen Dilemmata im Themenfeld schulischer Bildung herausführen	94
--	----

Serie: Der Mopf

Direkt ins Herz	98
-----------------------	----

Das WALNUSSEblatt unterstützen

Neue Wege gehen!	102
------------------------	-----



Der verordnete Denkrahmen und die **individuelle Freiheit**

Wir lernen in der Schule nichts über das Denken, die Logik, das Bewußtsein, den Verstand, die Vernunft, die Vorstellung, die Intuition, das Fühlen, die Empfindung, die Empathie, und die Erkenntnis, obwohl diese unseren inneren Fähigkeiten und Wesensbestandteile ständig von außen informiert werden. Einen Menschen formieren bedeutet, den inneren unsichtbaren Menschen zu bearbeiten – im Gegensatz zum äußeren sichtbaren Menschen.

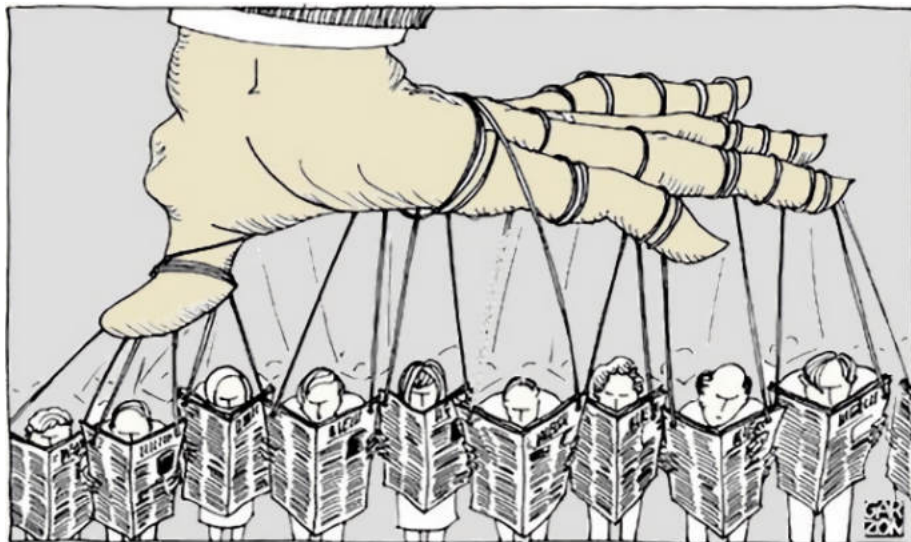
Wir werden mit Inhalten angefüllt, ohne daß wir uns der geistigen Organe bewußt sind, die diese Inhalte aufnehmen. Es handelt sich schließlich um ganz wichtige Elemente unseres Menschseins. Warum wissen wir nichts über den inneren Menschen? Warum lernen wir nichts über die nicht-körperlichen und nicht-verstandesmäßigen Aspekte unserer Persönlichkeit? Warum ist die Gefühlsfunktion im Lehrplan nicht vorgesehen? Warum werden der Verstand und die intellektuelle Funktion auf Kosten der Gefühle betont? Warum wird die spirituelle Erziehung vergessen? Warum schließen wir das Herz aus?

Die Entwicklung des Menschen zu einem höheren Bewußtsein soll verhindert werden. Selbständiges, unabhängiges Denken, eigenverantwortliche freie Entscheidungen, beherztes Tun, und Bewußtseinerweiterung durch Arbeit an sich selbst, an den eigenen Schwächen und Fehlern, sollen abgewendet werden. Die humanistischen Gedanken der Menschlichkeit, der Selbstbestimmung, und der Entwicklung des Menschen zur Freiheit werden durch den von außen verordneten Denkrahmen erfolgreich unterdrückt. Dem gegenüber steht: Der Mensch entwickelt sich zur Freiheit. Der Mensch muß das Göttliche im ei-

genen Inneren finden, denn den Schlüssel zum Himmelreich Gottes hat der Herr in unser eigenes Herz gelegt. Der Weg zum Geist muß über das eigene Denken und das In-sich-gehen (in das ICH zurückkehren) gefunden werden. Der Mensch muß aus seinem innersten Impuls heraus nach Wahrheit streben und aus freien Stücken das Gute wollen und tun. Jeder von uns hat die Gotteskraft in sich und kann sich der inneren Quelle von Liebe und Weisheit zuwenden. Die alte Unterscheidung von weltlichem Leben und heiligem Leben stimmt nicht, denn die ganze Welt ist eine Manifestation des Göttlichen.

Der vorgegebene Denkrahm, indem wir uns bewegen, wird nicht nur durch die Schule und die Bildung festgelegt, sondern auch durch Politik und Medien. Durch die staatliche Bildung wurden wir beispielsweise dazu erzogen, einseitig mit dem Verstand zu entscheiden, und selten mit dem Herzen. Wir alle wurden dazu angeleitet, das Herz zu umgehen, und es aus allen relevanten gesellschaftlichen Bereichen – Bildung, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Religion, Regierung, Medien – herauszuhalten. Politische Entscheidungen werden fast ausschließlich verstandesmäßig getroffen, ohne dabei das Wohl des Volkes zu berücksichtigen. Das offenkundige Versagen der Politiker und der sogenannten akademischen Schicht in der Corona-Krise, die gegenüber den Kindern und Alten keinerlei Schutzfunktion übernahmen, ist auf den anerzogenen Intellektualismus zurückzuführen, einer Haltung, die nur auf den Intellekt setzt und Gefühl und Intuition nicht ernstnimmt. Man könnte auch sagen, daß die zwei gegensätzlichen Kräfte – Yin und Yang, Herz und Verstand – völlig aus dem Gleichgewicht gekommen sind. Der Verstand herrscht uneingeschränkt vor und das Herz ist verkümmert.

Der verordnete Denkrahm ist wie ein unsichtbares Straßennetz, auf dem sich unsere Gedanken bewegen dürfen, und welches wir nicht verlassen sollten, sonst droht Ungemach. Die Ideen, die aus dem Denkrahm fallen, werden aufs Schärfste bekämpft und abgewürgt. Die Menschen, die diese Ideen vertreten, werden diffamiert, sozial geächtet und sogar kriminalisiert. Jeder von uns kennt die Schere im Kopf, die innere Zensur, die Angst, die uns beschleicht, wenn wir Dinge denken, die wir nicht denken dürften. Der Meinungskorridor wird immer enger und alles wird immer mehr kontrolliert und verboten. Der Begriff ‚Politische Korrektheit‘ bezeichnet die Methoden der ständigen systematischen persönlichen oder



medialen Beeinflussung des Denkens und Verhaltens der Menschen im Sinne der modernen linksorientierten Ideologien wie Klimakrise, offene Grenzen und Gendering. Die politische Korrektheit zerstört die Gemeinschaft und das gegenseitige Vertrauen, da andere Meinungen als die auf-oktroyierte Einheitsmeinung nicht mehr akzeptiert werden. Notwendige gesellschaftliche Debatten werden im Keim erstickt und die Lösung der Probleme wird so verhindert. Die Intoleranz ist überall spürbar. Die einzig legitime politische korrekte Meinung wird dann auch mit religiösem Eifer bis aufs Blut verteidigt.

Die Medien, die wir täglich konsumieren, vermitteln uns nicht, wie viele Menschen glauben, objektive ausgewogene Inhalte, sondern bereits vorselektierte Informationen, die uns tatsächlich eine manipulierte Weltsicht und ein gewisses Wertesystem vermitteln sollen. Die Aufgabe der Medien ist es auch nicht, wie wir fälschlicherweise Glauben gemacht werden, als vierte Gewalt, die Politiker zu kontrollieren und Machtmißbrauch zu verhindern, sondern die Gedanken der Menschen zu programmieren gemäß den Vorgaben der eigentlichen Machthaber zu deren größtem Vorteil. Die Politiker sind nur Marionetten, die jederzeit ausgetauscht werden können,

sollten sie aus dem Gleichschritt fallen. In der Regel übernehmen die deutschen Fernsehanstalten 3 bis 4 Ereignisse von den drei großen anglo-amerikanischen Nachrichtenagenturen und präsentieren die Nachrichten dann unisono mit den gleichen Schlagzeilen auf allen Kanälen. Man nennt das dann „Medienvielfalt“, oder sollte man besser sagen „Medieneinfalt“? Die Medien erzeugen aber auch Gefühle in den Menschen durch emotionsgeladene Bilder, wie z.B. das Herausreißen von Frühgeborenen aus Brustkästen (die Brustkastenlüge des zweiten Golf-Kriegs)¹ oder die Armee-Lastwagen mit Corona-Toten aus Bergamo. Das Militär war in Wahrheit nicht etwa eingesetzt worden, weil Berge von Leichen nicht anders hätten abtransportiert werden können, sondern weil die Verantwortlichen aus Angst vor dem „Killervirus“ die sofortige Einäscherung aller Corona Toten angeordnet hatten (normalerweise werden nur die Hälfte aller Verstorbenen eingäschert). Die Anzahl der Verstorbenen war dabei nicht höher als bei manchen Grippewellen in Italien.² Sehr oft sind das die negativen Gefühle der Angst, der Schuld und der Ohnmacht, die von den Medien erzeugt werden, denn ängstliche und unglückliche Menschen lassen sich besser kontrollieren und steuern, als furchtlose und glückliche Menschen.

Bildquelle: www.eddenya.com/question-reponse/11484-5-phrases-que-les-manipulateurs-utilisent-pour-vous-controler

1.: How False Testimony and a Massive U.S. Propaganda Machine Bolstered George H.W. Bush's War on Iraq | Democracy Now!

2.: www.br.de/nachrichten/kultur/der-militaerkonvoi-aus-bergamo-wie-eine-foto-legende-entsteht,TJZE6AQ

Die öffentliche Meinung ist die wichtigste Waffe der Herrschenden. Als öffentliche Meinung werden die in einer Gesellschaft vorherrschenden Meinungen und Urteile zu unterschiedlichen Sachverhalten bezeichnet. Die Macht der Medien über die öffentliche Meinung ist immens groß, denn es findet eine massive Konditionierung der Menschen durch die Medien statt. Informationen zu verbreiten und ständig zu wiederholen, schafft „Wahrheit“ und „Wissen“, obwohl die zugrunde liegenden Informationen auch fiktiv oder gefälscht sein können. So werden auch Lügen als Tatsachen in den Köpfen der Massen etabliert (s. Brutkastenlüge), ganz gleich ob die Ereignisse so stattgefunden haben oder nicht. Solange jedermann „weiß“, daß etwas stattgefunden hat und es damit Allgemeingültigkeit besitzt, ist es „wahr“. Die Medien lügen ja nicht.³ Mittlerweile ist die Medienmacht schon so weit gediehen, daß wir nicht mehr nur von einer allgemeinen Gehirnwäsche sprechen, sondern von einer regelrechten kognitiven Kriegsführung.⁴ Unter diesem Begriff werden alle Aktivitäten verstanden, die die Einstellungen und Verhaltensweisen der Menschen so beeinflussen, daß deren Erkenntnisse manipuliert oder gestört werden, um einen Vorteil zu gewinnen, in Synchronisation mit anderen Machtinstrumenten der Mächtigen. Wir sprechen da von Desinformations-Kampagnen oder von partizipativer Propaganda, bei der jeder Bürger Teilnehmer ist, wie wir das z. B. bei der staatlichen Impfkampagne während der Corona Krise erlebt haben. Der Mensch selbst wird zum Schlachtfeld von psychologischen Waffen. Die NATO wendet diese Techniken ganz offiziell an, nicht nur beim Feind, sondern auch bei der eigenen Bevölkerung, denn kein Krieg kann ohne die kognitive Kriegsführung an der Heimatfront geführt werden.

Die psychologische Kriegsführung ist unter allen Ländern der Erde in Deutschland am schlimmsten. Das hat mit unserer Geschichte als Verlierer der beiden Weltkriege zu tun. Die Alleinschuld an den Kriegen, die es im ganzen Universum nirgends gibt, außer in Deutschland, wurde uns aufgebürdet. Als Deutschland am Ende des zweiten Weltkrieges flach auf dem Boden lag, innerlich und äußerlich vollkommen zerstört, und die Siegermächte über unser Land frei walten und schalten konnten, da etablierten sie ein System der Umerziehung des deutschen Volkes, das auf Propagandalügen basierte und welches bis heute Bestand hat. Wir alle haben viele Lügen als historische Tatsachen aufgenommen. Der geistige Rahmen in Deutschland wurde komplett auf den Kopf gestellt, so daß das deutsche Geistesleben heute wie gelähmt ist, weil die geistige und kulturelle Substanz des deutschen Volkes von Grund auf zerstört wurde. Die Umerziehung wurde bewerkstelligt mit der Lizenzierung der Funk- und Printmedien durch die Alliierten, den Neudruck der Schulbücher durch die Alliierten⁵, die Ausbildung der Politikerkaste durch die Alliierten und so weiter und so fort. In Deutschland gibt es die größte Zensur und die meisten Bücher, die auf dem Index stehen. Die deutschen Politiker sind lediglich Vasallen, die äußeren Interessen dienen, denn die Entwicklung in Deutschland findet seit Beendigung des zweiten Weltkrieges unter der Prämisse der anglo-amerikanischen Machtentfaltung statt. Es wurde ein Schuld kult als Staatsreligion etabliert, von dem wir offenbar niemals erlöst werden können, und der schwere seelisch-geistige Schäden bei den meisten Menschen verursacht. Von Kindesbeinen an werden uns Scham und Schuld und ein negatives Urteilsdenken einprogrammiert, das uns untereinander unfreundlich und verurteilend sein läßt.

Wie kommen wir da wieder raus? Wie können wir frei werden? Es gibt nur einen Weg, und das ist der Weg nach Innen. Wir müssen die saure Mühe des selbständigen Denkens auf uns nehmen, und eine gesunde Urteilskraft ausbilden und persönliche Moralität entwickeln. Wir müssen uns wieder an die Realität des Geistigen erinnern. Wir sind für unsere seelisch-geistige Verbindung nämlich selbst zuständig, nicht die Kirche. Es ist Zeit, die kindliche Rolle, die wir so lange gespielt haben, abzulegen, und die Verantwortung für eigenständiges Denken anzunehmen. Wir sollten die gesellschaftlichen Probleme und Mißstände nicht mehr länger leugnen. Wenn wir unseren Lebensmut behaupten und unsere innere Würde wiederfinden, dann bringt uns das in die Göttliche Kraft. Wir dürfen die Schuld nicht mehr zulassen und wir müssen die Erniedrigung endlich beenden. Das ist aber nur mit echtem wahrheitsmäßigem Wissen möglich, das wir uns selbst im Netz holen sollten, denn es wird uns nicht in den Massenmedien serviert.

Der Gesundheitslehrer Raik Garve zitiert in dem sehenswerten Video Interview „Unglaubliche Wahrheiten offenbart!“ mit Felix van Frieden⁶ den, wie ich finde, sehr bedenkenswerten Satz „Jeder dient im Ausmaß seines Verstehens sich selbst, und im Ausmaß seines Nichtverstehens anderen, die mehr verstehen.“

Autorin: Sabine Gebhardt

Kontakt:

sabine.anna.gebhardt@outlook.de

3.: Wir empfehlen das Buch „die öffentliche Meinung“ von Walter Lippmann

4.: www.youtube.com/watch?v=cPPi8PW-qVI Dr. Jonas Tögel auf Stein-Zeit über Kognitive Kriegsführung

5.: archive.org/details/politicalreeducu0000unse Zitat aus dem Buch The Political Re-education of Germany and her Allies after Worldwar II von Nicholas Pronay and Keith Wilson: „History books had been completely banned in all four zones ... The first was the creation of a new comprehensive history for secondary schools „Geschichte unserer Welt“ edited by Fritz Karsen at the head of a group of German academic émigrés living in the USA. They had begun work on it before the end of the war and Bermann-Fischer was to publish it.“

6.: www.youtube.com/watch?v=0znk251w0HU

Poesie in Gemeinschaften

Vor einiger Zeit drückte mir unsere Autorin Birgit Weidmann ein kleines Büchlein in die Hand – mit handschriftlichem Gruß, an mich gerichtet. Und immer häufiger ertappe ich mich, wie ich es, bevor ich aus dem Haus gehe, noch schnell einstecke. Eine wunderbare Inspirationsquelle, die wir Ihnen hiermit wärmstens ans Herz legen möchten.

Bei jeder sich bietenden Gelegenheit tun wir irgend etwas für die Zerstreuung. Zur Ruhe kommen? Gehört meist nicht dazu. Sich informieren lassen schon eher. So wird beim Warten auf dies oder das auch gerne das Smartphone gezückt. Kurze, bruchstückhafte Texte und kleine Bildchen flimmern uns über den Mini-Bildschirm entgegen, Inspiration bieten sie leider nur selten.

Um so glücklicher war ich, als mir kürzlich das kleine Buch „Poesie in Gemeinschaften“ zugesteckt wurde. Zumal beides, die Poesie als auch die Gemeinschaftsbildung unser Magazin ständig begleiten. Lassen wir Claus, den Herausgeber, selbst zu Wort kommen:

Ich heiße Claus Reimers, bin 70 Jahre, lebe im Gemeinschaftsdorf Schloss Tempelhof und möchte mich kurz vorstellen. Bereits als Jugendlicher haben mich Gedichte in ihren Bann gezogen und seitdem mein Leben inspirierend begleitet – warum, kann ich nicht wirklich begründen bzw. geht es vermutlich über rein rationale Erklärungen hinaus.

Zur gleichen Zeit gab es die erste Wohngemeinschaft in unserer kleinen Provinzstadt, die als Jugendlicher mein täglicher Besuchs- und Aufenthaltsort wurde – bis ich zum

Studieren in eine andere Stadt zog und selbst in einer WG gelebt habe.

Kunst, Poesie und Gemeinschaft haben mich seither intensiv begleitet und in mir die Haltung wachsen lassen: Bewußtes und erfülltes Zusammenleben braucht Zeit und Muße für soziale und kreative Räume, braucht, daß wir uns einander zeigen und aneinander zuhören!

Die Poesie ist eine wunderbare Möglichkeit, verborgene Gefühle und Gedanken aufsteigen zu lassen, eige-

nes Unbewußtes zu erforschen und uns in innerer Freiheit zu üben. Dieses ist Absicht und Inhalt der ersten Veröffentlichung im worte verlag, das gemeinsame Werk von 38 AutorInnen aus 14 Gemeinschaften in den vier Kapiteln: „ich du wir es“.

Ganze 38 Autoren und Autorinnen habe ich in diesem Büchlein gezählt – sie alle haben ihre eigene Lebensgeschichte und individuelle Gründe, in einer Gemeinschaft wie dem Schloss Tempelhof zu leben. Aber ganz gleich wie verschieden die Menschen und ihre Ansichten sind, es eint sie der Wunsch, den Claus beschreibt: bewußt und erfüllt zusammenzuleben. Daß sich diese Energie auch in Kunst und Poesie ausdrückt und damit unsere Herzen berührt, dafür sorgen Menschen wie Claus mit seinem Worte Verlag. Vielen Dank dafür!

Das Buch „ich du wir es – Poesie in Gemeinschaften“ hat 132 Seiten, gedruckt auf feinem Werkdruckpapier und kann zum Preis von 12,- € bestellt werden. Es gibt eine limitierte Auflage von 500 Exemplaren. Jedes Buch hat eine fortlaufende Nummer – jedes Buch ein Unikat!

AUTOR: Pedro Kraft

Weitere Informationen:
worteverlag.de



Drei Ausrichtungen prägen den Systemwiderstand in Russland

Schwan, Hecht und Krebs

Heimat- und friedliebende Völker aller Länder, erkennt eure gemeinsamen Interessen und stoppt die Lebenszerstörer! Bloß, wie kann man sich zusammenfinden? Und wer in Russland versteht diesen Aufruf so wie wir? Doch wohl in erster Linie diejenigen, die die Komplexität der Bedrohungen von innen und außen erkannt haben, also im Widerstand gegen das System sind, das ohne demokratische Legitimation die globalen Agenden gegen die Völker vorantreibt, egal unter welcher Flagge. Anhand der Frage nach der Beurteilung der „Spezialoperation“ gegen die Ukraine lassen sich drei Ausrichtungen von politisch Widerständigen feststellen, die an die Protagonisten in Krylows Fabel erinnern.



„FÜR EURE UND UNSERE FREIHEIT“ STEHT AUF DEM BANNER DES FRIEDENSMARSCHES, DER AM 16. MÄRZ 50.000 DEMONSTRANTEN GEGEN DIE REGIERUNG UND FÜR DEMOKRATIE AUF DIE STRASSEN MOSKAUS BRACHTE. NUR EBEN NICHT IM JAHR 2023, SONDERN 2014! DIE MEISTEN AKTIVISTEN VON DAMALS SIND HEUTE IN HAFT ODER UNTERGETAUCHT. JEDER PROTEST WIRD VON DER „ROSGWARDIA“ BEGLEITET, DIE ES DAMALS NOCH GAR NICHT GAB. NICHT DIE MENSCHEN HABEN SICH GEÄNDERT, SONDERN DAS REGIME.
BILD: RBC.RU

Die Sanktionen von außen und die Repression von innen führen dazu, dass wir über das Mengenverhältnis zwischen Machtkonformen und Machtkritischen nur mutmaßen können. Um sich und Angehörige nicht zu gefährden, hält man sich selbst in der elektronischen Kommunikation zurück. Anfang April 2023 befürwortete die Duma eine Gesetzesänderung, die „lebenslang“ für „Verrat des Staates“ vorsieht. Darunter können

alle Kontakte mit Menschen aus „nicht-freundlichen“ Staaten fallen. Es werden drakonische Gefängnisstrafen für Meinungsdelikte verhängt – im Vergleich zu uns im modernen Russland eine relativ neue Abschreckungsmaßnahme. Der Moskauer Rentner Michail Simonow etwa wurde zu sieben Jahren Straflager verurteilt für zwei Kommentare in „VKontakte“: „Während wir Kinder und Frauen töten, singen wir auf dem Ersten

Kanal Lieder. Wir, Russland, wurden gottlos. Verzeih uns, Herr!“ und „Russische Flieger bombardieren Kinder.“ Dem Petersburger Oleg Beloussow reichte ein Wort für 5,5 Jahre: „Putler“. Auffällig ist der hohe Anteil verurteilter Frauen. Auf etlichen Videos werden Szenen von Selbstjustiz gezeigt, wie etwa eine Rentnerin, die sich negativ zur Armee äußerte, von den Passagieren an den Haaren aus dem Bus geschleift wird.

Deutet die zunehmende Verrohung auf eine stabile Mehrheit der Machtkonformen im Land, die keine Zweifel an der Gerechtigkeit des Krieges dulden? Darf sich die kleine Minderheit der Aufmüpfigen ihrer Verachtung durch die Mehrheit gewiß sein – so wie es den unsolidarischen Maßnahmenkritikern bei uns erging? „Verräter und Kollaborateure des Feindes verließen Russland, Patrioten waren keine Randgruppe mehr und ihre Positionen der selbstlosen Hingabe an das Vaterland wurden – zumindest nach außen hin – zum ethischen Mainstream“, resümiert der Philosoph Alexander Dugin auf Geopolitica.ru die Lage im Frühjahr 2023. Auf jeden Fall war die Gesellschaft noch nie so gespalten wie jetzt. Ein Jahr vor dem Frühling 2022 gaben vom Lewada-Zentrum Befragte an, ihre größte

sichts der weit verbreiteten Praxis, sich von der Covid-Behandlung freizukaufen, darf angenommen werden, dass etwas mehr als die Hälfte des Volkes der Impfnötigung widerstanden hat.

Da die Meisten die C-Pandemie also als Staatsterror einstufen: Kann man auf eine vergleichbare Ablehnung der Staatspropaganda in Bezug auf den Krieg schließen? Kaum. Die Zusammensetzung der Ablehner von „Impfung“ und Krieg dürfte verschieden sein. Das abrupte Abblasen der Pandemie mit dem Einmarsch in die Ukraine wird einerseits vielen die Augen geöffnet haben. Sie werden die „Maßnahmen“ mit knirschenden Zähnen mitgemacht haben, sind nun aber gegen den Bruderkrieg. Viele werden andererseits die WHO-Verschörung abge-

lichen Foren und keine „Freien Russen“, die als Bürgerbewegung ähnlich den Freien Sachsen die Vielfalt der Argumente abbilden und sie überhaupt erst für den öffentlichen Raum schaffen. Die Machtkonformen wirken als Lautsprecher für die offizielle Wahrheit und spüren zersetzende Tendenzen auf, die letztlich dem Feind nützen oder direkt von ihm bezahlt sein sollen. Die Machtkritischen müssen sich in erster Linie vor den Denunzianten fürchten. IT-Kenntnisse sind unabdingbar, um den Standort zu vertuschen und gesperrte Plattformen zu erreichen.

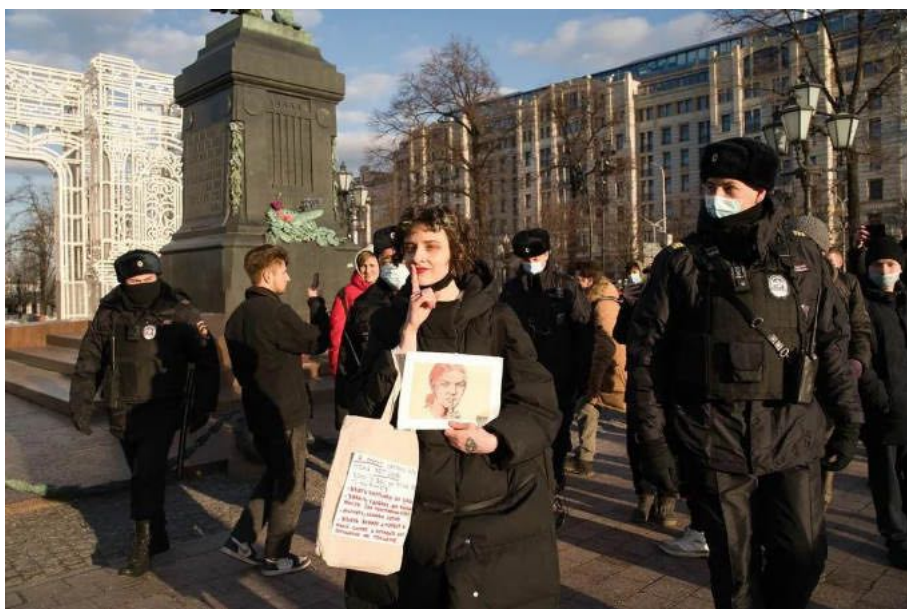
Vor dem Einmarsch ließ sich die mediale Opposition in prowestlich und westkritisch unterteilen. Die mediale Basis der prowestlichen Ausrichtung ist stark eingeschränkt: Die seit 30 Jahren druckende Zeitung Nowaja Gaseta veröffentlicht weiter auf ihrer Homepage, aber seit dem März 2022 praktisch nicht mehr auf Papier. Das seit 32 Jahren sendende und Russlandweit am meisten zitierte Radio „Echo Moskwy“ wurde im März 2022 geschlossen. Die Menschenrechtsorganisation „Memorial“ wurde bereits Ende 2021 liquidiert. Oppositionspolitiker wie Alexej Nawalny sitzen im Gefängnis oder schweigen. Ungehemmt kann diese Ausrichtung nur aus dem sicheren Ausland agieren.

In die westkritische Opposition trieb der Krieg einen Keil: Sie ist in Befürworter und Gegner des Krieges gespalten.

Es gibt also drei Gruppen im Widerstand, denen wir uns im Einzelnen widmen wollen.

Die Schwäne: Prowestliche mediale Opposition

Diese Ausrichtung irritiert uns damit, daß sie Rettung dort sucht, wo wir die Wurzel des Übels sehen: in der „westlichen Wertegemeinschaft“, in der Hexenküche für Regime-Changes allerorten, wo Ressourcen als zu kostbar erachtet werden, um sie vom Land verwalten zu lassen, das sie zufällig besitzt. Die meisten prowestlichen Machtkritiker interessieren sich – genau wie die „proöstlichen“ Machtkritiker hierzulande – dabei herzlich wenig für die echten Verhältnisse „drüben“, sondern benutzen das Andere



EINE MOSKAUERIN HÄLT DAS BEKANNTE BILD „NIE BOLTAJ! SCHWÄTZ NICHT!“ AUS DER STALINÄRA IN DEN HÄNDEN UND WARTET DARAUF, IN GEWAHRSAM GENOMMEN ZU WERDEN. WARUM TRETEN AUF EINMAL WELTWEIT DIE FREUNDE UND HELFER SO EINHEITLICH PECHSCHWARZ AUF? BILD: SOTO

Furcht sei die vor der Rückkehr der Repressionen.

Zuverlässiger als Worte und Wahlen sind Abstimmungen mit den Beinen: Über eine Million erwerbsfähiger Russen hat das Land seit dem Februar 2022 verlassen, die meisten auf der Flucht vor der Einberufung. Russland verliert gerade diejenige Generation durch Flucht und Krieg, die auf das Geburtenminimum der 1990er Jahre zurückgeht. Und mit den Oberarmen wurde abgestimmt: Ange-

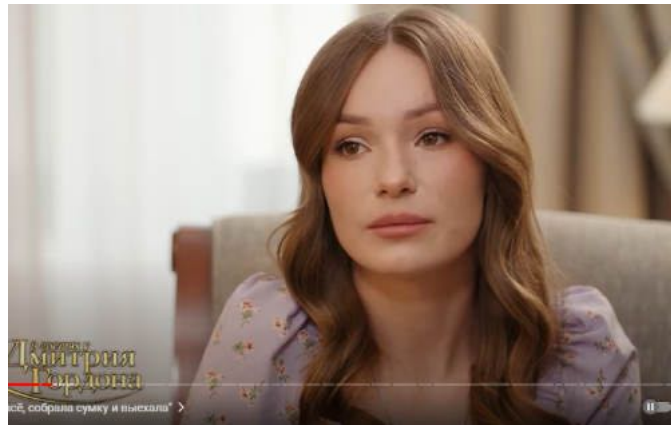
lehnt haben, jetzt aber die Pflicht spüren, sich um den Anführer zu scharen und den von außen aufgedrängten Krieg „zur Rettung der Heimat“ zu unterstützen, zumal Baerbock und Co. betonen, daß man ganz Russland ruinieren will. Außerdem kommt der „Wissenschaftskult“ der Gebildeten zum Tragen: Wer „fortschrittlich“ denkt, ist über den ignoranten Plebs entsetzt, der die Segnungen der Medizin nicht würdigt. Entsprechend ist diese Gebildeten-schicht pro Impfung, aber contra Kremlkriegsführung. Es gibt keine öffent-

als „Kontrastmittel“. So wie bei uns Putin etwa bei „Compact“ als vernünftiger Gegenpart zu den Kakistokraten in Berlin dargestellt wird, kann man am teddybärhaften Scholz gar nicht so viel Schlimmes finden, so daß der Agenten-Verdacht natürlich immer im Raum steht. Die Unschärfe im Außenblick wird durch den scharfen Innenblick kompensiert. Es gilt dasselbe wie für uns, daß man wegen der Sprachbarriere in anderen Ländern die Trennung in machtkonforme und machtkritische Sphären gar nicht bis sehr unzureichend wahrnimmt. Die Opposition im Ausland wird für den Russen nur dann sichtbar, wenn sie als kremlfreundlich dargestellt wird. Dies aber nur oberflächlich, denn auch die russischen Systemmedien sind Meister des Framings und geben ungern ihre Betriebsgeheimnisse preis.

Marina Owsjannikowa ist das prominenteste Beispiel. Kurz vor der sehr wahrscheinlichen Verurteilung zu zehn Jahren Gefängnis wegen ihres „No war“-Protests im Öffentlichen Fernsehen gelang ihr die Flucht aus dem Moskauer Hausarrest in den Westen. Hätten ihr die Franzosen dabei geholfen, wenn zu befürchten gewesen wäre, dass die dissidente Journalistin auch das westliche Herrschaftssystem hinterfragen würde? Die erstaunliche Leichtigkeit der Flucht läßt zumindest nachdenken: Kooperierten hier die scheinbar verfeindeten Regierungen, weil eine solche unipolare Kritikerin sowohl dem Westen als auch dem Osten vorteilhaft ist? Die Aufrechterhaltung des Schwarz-Weiß-Schemas ermöglicht die Verstärkung des Krieges.

Naive Fragen – klare Antworten

Mut beweist der Youtuber Daniil Orain mit seinem Kanal „1420“, auf dem er Passanten in Moskau und anderen Orten befragt. Dank der englischen Untertitel strahlt er mit 440.000 Abonnenten in die weite Welt hinaus. Die Passanten sind überwiegend offenherzig. Durch freundliches, aber bestimmtes Nachhaken entlockt Orain ihnen Aussagen, die ein Kaleidoskop der aktuellen russischen



SIE WOLLTE WEDER VOR DEN RAKETEN FLIEHEN NOCH UNTÄTIG ZU HAUSE BLEIBEN. AN DER FRONT VERLOR DIE DAMALS 18-JÄHRIGE RUSLANA DANILKINA EIN BEIN.
BILD: SCREENSHOT YOUTUBE „V GOSTJACH U GORDONA“

Seelenlage präsentieren. Der immer schon existierende Kontrast zwischen den Metropolen Moskau–Petersburg und dem Rest des Landes springt bei den Gesprächen ins Auge. In Petersburg überwiegen putinkritische Stimmen. Man erkennt die Angst in den Gesichtern, die aber vom Drang nach Mitteilung unterdrückt wird. In der Provinz dominieren die TV-Einheitsmeinungen und eine dezidierte politische Apathie vor allem bei den jungen Leuten. In Moskau gibt es die größte Vielfalt: Es überwiegen die machtkonformen Aussagen, die bei scheinbar naiven Fragen („Sollten wir nun in Polen eine Spezialoperation starten?“) Abgründe an Fanatismus offenbaren, die jeden Russophoben in seiner Weltsicht bestätigen. Angesichts der Narrenfreiheit bei der Verteidigung der Propaganda sind die Gegenstimmen stärker zu gewichten. Auch sieht man oft an der Körpersprache, daß das Gesagte nicht mit dem Gedachten übereinstimmt. Die Videos besitzen eine anrührende Atmosphäre, die wahrscheinlich auf die generelle Kommunikationsfreudigkeit der Russen zurückzuführen ist sowie auf das Gewährwerden der existentiellen Gefahrenlage. „53 Länder gegen Russland. So etwas darf nicht sein!“, so eine Passantin.

Schneidender Sarkasmus

Die prowestlichen Machtkritiker benutzen Begriffe wie „Great Reset“ oder „Klaus Schwab“ nicht. Wohlwollend interpretiert steht dahinter „Ockhams Rasiermesser“, also das argumentative Sparsamkeitsprinzip, wonach eine These zu bevorzugen ist, wenn sie gegenüber kom-

plexeren Thesen bereits ausreichend wahr scheint. Wozu in die Abgründe der westlichen Elitenforschung schweifen, wenn das Offensichtliche so nahe liegt? (Die Methode ist bei wissenschaftlich gebildeten Zeitgenossen beliebt und könnte die Anfälligkeit besonders dieser Schicht für Manipulation erklären. Das Antidot ist das konspirologische Denken mit dem Axiom: Alles ist möglich, auch das Unmögliche.

Mit Ockhamschem Minimalismus und filigranem Sarkasmus kommentiert der Youtuber Vitalij „Obmanutyj Rossijanin“ für 1,4 Millionen Abonnenten das Geschehen an und hinter der Front und gibt den Leidtragenden der Politik eine Stimme. So klagen Bewohner in Tschita über die steigenden Kosten für Heizwärme und Elektrizität – und darüber, daß ihr Wohnblock mit diesen Annehmlichkeiten der Zivilisation nicht versorgt wird ...seit 1991. „Geduldet euch noch ein bisschen!“

Gebildete Russischsprecher in Russland und der Ukraine können ohne lokale Färbung sprechen, also unter dem Radar der Zuordnung zu einem Land bleiben. Für die Einwohner Russlands liegt es an der technischen Empfangsmöglichkeit (zum Beispiel via „VPN“) und der Risikobereitschaft, Feindsender zu konsumieren. Der in Leningrad geborene Publizist und Volksdeputat aus den 1990er Jahren Alexander Newsorow zieht zwei Millionen Abonnenten auf Youtube an und ist durch seine kompromisslos proukrainische Einstellung bekannt.

Vor dem Krieg war das russisch-ukrainische Verhältnis zwischen den Menschen entspannt, wovon humorige gegenseitige Benennungen zeugen. Die Ukrainer waren „Ukropy“ (Dill), die Russen „Watniki“ (Watteträger). Einige Formate wie der ukrainische Kanal „Jurij Velikij“ (784.000) beharren auf dem Lachen auch angesichts der Tragödie. Beim Parodieren abgefangener Gespräche zwischen den Okkupanten/Befreiern und ihren Angehörigen wird vor allem der Kontrast zwischen den edlen Motiven der Staatspropaganda und der geistigen und



„SPIEGEL“ HEISST DAS GEMÄLDE VON WLADIMIR KIREJEW. ES GREIFT DAS IN DER RUSSISCHEN KUNST POPULÄRE MOTIV DER WIEDERKEHR JESU AUF. FJODOR TJUTSCHEW DICHTETE 1855: „Удрученный ношей крестной / Всю тебя, земля родная / В рабском виде Царь небесный / Исходил, благословляя.“ (NIEDERGEDRÜCKT VON DER KREUZESLAST, HAT DICH, HEIMATLICHES LAND, DER HIMMLISCHE HERRSCHER IN KNECHTGESTALT SEGNEEND DURCHSTREIFT.“ BILD: WLADIMIR KIREJEW

menschlichen Unreife ihrer Umsetzer herausgearbeitet.

Gefangenen-Interviews

Im Video des o.g. Kanals „Zu Besuch bei Zolkin“ spielt der Journalist Wolodymyr Zolkin mit, der mit seinem Partner Dmytro seit über einem Jahr Kriegsgefangenen-Interviews durchführt und ausstrahlt (1,34 Mio. Abonnenten). In aller Ernsthaftigkeit und Ausführlichkeit versucht der Kiewer Journalist, mit Hilfe seines Kanals Leben zu retten, indem er seine Abonnenten bittet, Geld für diejenigen ukrainischen Soldaten zu spenden, die ihre Gegner nicht liquidieren, sondern sie in Kriegsgefangenschaft nehmen. Ab 300 USD bekommen sie für einen russischen Soldaten. Mit den aufgezeichneten Videos der Gespräche gehen die Soldatenfrauen dann in die Wehrämter und versuchen, einen Austausch zu erwirken. Bis Mitte März 2023 wurden so nach Angaben des Kanals schon 100.000 Dollar gespendet. In einem Interview mit dem Kanal „Apostrof TV“ spricht Dmytro von sieben Gefangenen pro Tag, die nach Paritätsprinzip ausgetauscht werden, obwohl die gegnerische Seite auch Zivilisten gefangen nähme. Von russischer Seite ist kein entsprechendes Projekt bekannt. Die Beteiligten zeichnen sich durch konstruktive Kommunikation aus, die menschlich berührt – trotz der denkbar ungleichen Rollenverteilung und der Diskursdomi-

nanz der ukrainischen Sicht auf den Krieg. Man versucht, den Kriegsgegner argumentativ von seinem Irrtum zu überzeugen, indem man ihn die eigenen Motive rekapitulieren lässt. Mitgefühl erfährt zum Beispiel der Gefangene Anton im Video „Ona vyschla“. Die Überlebensperspektiven eines ausgetauschten russischen Soldaten sind allerdings nicht viel rosiger als in den Schützengräben, weil die Freiheit mit Aussagen gegen die herrschende Rhetorik erkaufte wurde.

Feindsender „Gordon“

Eine immense Reichweite unter den unabhängigen Journalisten hat der Kiewer Dmitrij Gordon. Er betreibt auf Russisch mehrere Youtube-Kanäle, von denen die führenden 2,3 und 3,6 Millionen Abonnenten haben. Vor dem Einmarsch war Gordon Kritiker von Selenskij und der Bandera-Anhänger, nun stellt er sich ganz in den Dienst der Vaterlandsverteidigung und ist in Russland als „Extremist“ zur Fahndung ausgeschrieben. Mit seinem Intimfeind, dem Kreml-Journalisten Wladimir Solowjow, verbindet ihn die jüdische Herkunft. Gordon warb für die C-„Impfung“. Mitte März führte er ein Gespräch mit einer 19-Jährigen Freiwilligen aus Odessa, die nach kurzem Fronteinsatz ein Bein verlor. Jede Kriegspartei mag berührende Geschichten von Kindern und Frauen zur Propagandaverstärkung nutzen, aber dieser Krieg sieht ein Überge-

wicht an jungen Menschen auf der ukrainischen Seite, die für sich keinen anderen Weg als den der aktiven Verteidigung sehen. Außerdem führen in Russland vergleichbare Auftritte zur Anklage wegen „Diskreditierung der Russländischen Armee“. Der Kreml setzt ganz auf die Karte der sauberen „Operation“ mit vernachlässigbaren Opferzahlen, während die ukrainische Seite Ende März 170.000 gefallene russische Soldaten angibt. Einem russischen Soldaten wurde in Chabarowsk wegen eines Mordes an einem ukrainischen Zivilisten der Prozess gemacht. Er gestand, ihn im August 2022 verübt zu haben. Verurteilt wurde er aber wegen übler Nachrede gegen

die Russländische Armee. Auch „Diskreditierung“ der privaten Wagner-Truppe führt nach Angabe von Kreml-Sprecher Peskow zu Strafen bis zu 6.200 Euro.

Diese und viele andere Fälle präsentiert der Telegram-Kanal ovdinfoive. Es mehren sich die Haftstrafen wegen Einträgen in sozialen Medien. Deswegen sind engagierte Russen mit dieser Ausrichtung nicht die idealen Freundeschaftsanwärter für Friedensaktivisten aus dem Ausland, weil sie sich damit selbst gefährden.

Die Hechte: Westkritische Opposition pro Krieg

Während die prowestliche Ausrichtung Putin – abgesehen vom Krieg – für seinen nur vorgetäuschten Kampf gegen das Oligarchentum und den Abstieg Russlands bei Bildung, Gesundheit, Demographie und Mitbestimmung des Volkes ablehnt, sieht die westkritische Ausrichtung den Grund dafür nicht in zu wenig, sondern in zu viel Westen, also im Verrat am eigenen russischen Weg. Sie wirft der Regierung Pseudo-Opposition gegen den Globalismus bei immer stärkerer Erfüllung der WEF-Vorgaben vor. In Sachen „Verschwörungspraxis“ der weltweiten Mafia haben diese Menschen also eine große Schnittmenge zu den Aufgewachten bei uns. Die konservative Kritik analysiert den Westen sehr genau und mit

historiographischer und oft philosophischer Tiefe. Deswegen ruft sie Sympathie bei westlichen Aufklärern hervor, heute und auch schon zu Zeiten Dostojewskis, Tolstois und sogar kommunistischer Vordenker.

Burgfrieden und „völkischer“ Krieg

Mit der Ukraine-Invasion setzte eine Art Burgfrieden für einen beträchtlichen Teil dieser Opposition ein, die nun zwar immer noch putinkritisch ist, aber für den Krieg gegen die Ukraine. Die Regierung wird nicht wegen des Kriegskurses kritisiert, sondern weil er nicht effizient genug sei. Die Vertreter dieser Ausrichtung genießen nolens volens den Bonus der Machtkonformität, die meisten Kanäle und Portale werden nicht gelöscht, was das Gesamtbild des Verhältnisses der Gruppen verzerrt. Bekanntester Vertreter ist der Eurasien-Ideologe Alexander Dugin. Anlässlich der Einnahme der Stadt Cherson im November 2022 durch die Ukrainer verlangte er den totalen, „völkischen“ Krieg. Nur so würde Russland eine Chance haben, sich der Vernichtungsabsicht des „satanischen Westens“ gegenüber Russland zu erwehren. Da in dieser Denkweise der Westen generell das Imperium der Verlogenheit ist und Russland bei all seiner byzantinischen Rückständigkeit die Rolle des Weltenretters zukommt, ist auch kein Eingehen auf Aufgeklärte zu erwarten, sobald sie in irgendwelchen Aspekten von den jeweiligen Standpunkten abweichen, denn der Zweck heiligt hier die Mittel. Bei RT Deutsch ist seine Analyse „Es wird keine Ukraine, kein Problem und keine Nazis mehr geben“ zu sehen, gemäß der Russland nun endlich die „multipolare Weltordnung“ errichte. Wer aus der westlichen Freiheitsbewegung auf diese Ausrichtung setzt, sollte damit rechnen, daß Abweichungen oder Widerspruch auf wenig Toleranz stoßen.

Imperiale Erblast

Informativ sind die Portale „Denk TV“ (1,6 Mio.) und „Kanal Stalingrad“. Letzterer wurde im Februar auf Youtube



EINE VARIATION AUF KIREJEWS BILD: DER RENTNER MICHAEL SIMONOW BEI DER URTEILSVERKÜNDUNG ENDE MÄRZ IN MOSKAU. BILD: SOTO

mit einer Million Abonnenten gelöscht. Sein Motto ist: „Wir werden siegen. Ohne Putin!“ Kritisch wird Deutschlands neuer „Drang nach Osten“ beobachtet. Herausragender Kenner der globalen Machtstrukturen und globaler Hintergrundpolitik ist der Historiker Andrej Furssov. Seit den ersten Stunden der „Spezialoperation“ legt er seine Hoffnungen in den Sieg der russischen Armee über „die Koalition der globalistischen Ökosatanisten“.

Den meisten Vertretern dieser Ausrichtung nimmt man ab, daß sie nicht aus Opportunismus handeln. Es ist eine Art fanatische Nüchternheit, womit sie den Ukrainern sowohl Staatlichkeit als auch Identität absprechen. Dahinter könnte das nicht aufgearbeitete Verhältnis zum russischen und sowjetischen Imperialismus stehen. Wie in den USA ist dieser Begriff für die Feinde vorbehalten, also negativ besetzt. (*Eine Ausnahme machte „Putins Schatten“ Dmitrij Medwedew im März 2023, als er die Zugehörigkeit der Ukraine zu Russland als Ergebnis der positiv bewerteten Expansion des Russischen Imperiums erklärte. Der Ex-Sitzpräsident, Liberale und Akademiker Medwedew ist seit Kriegsbeginn zuständig für die ausgesprochen volkstümlich-derbe Beschimpfung der Feinde und das Ankündigen der nuklearen Apokalypse.*) Im Gegensatz zu den Inselimperien ist das russische Kernland auf Gedeih und Verderb mit seinen noch einverleibten oder ehemaligen Kolonien über Land verbunden. Kompromisse würden als Schwäche ausgelegt werden und zum Kollaps führen. Daraus folgt der Hang zur archaischen, barbarischen Kriegs-

führung, wie sie derzeit zu beobachten ist. Daher auch die Angst vor dem Dominoeffekt, wenn wichtige Bestandteile des Imperiums zum Feind übergehen. Der an sich als friedliebende und antisowjetisch bekannte Dichter Iossif Brodsky hatte in Reaktion auf die Unabhängigkeitserklärung der Ukraine im Jahr 1991 ein bitterböses Gedicht geschrieben, das den Auslöschungsphantasien der Kriegsbefürworter von heute in nichts

nachsteht. Es endet mit den Zeilen: „Im Sterben werdet ihr, den Matratzenrand zerkratzend, Alexanders Zeilen röcheln, nicht das Erstunkene von Tarass.“ (*Gemeint sind die Nationaldichter A. Puschkin und T. Schewtschenko.*) Wie beim Islam folgt auf Abtrünnigkeit die Höchststrafe. Vielleicht nicht obwohl, sondern weil das russisch-sowjetische Imperium mit solch universalistischen Idealen des Zusammenlebens der Völker operierte.

Das Verhältnis zu China wird oft diskutiert. Es birgt große Erwartungen und ebenso große Befürchtungen. Im Februar stellte das chinesische Innenministerium eine historische Karte ins Netz, die das vom Russischen Reich und der Sowjetunion eroberte Territorium mit chinesischen Namen zeigt. Es handelt sich um 1,7 Millionen Quadratkilometer.

Die Krebse: Westkritische Opposition contra Krieg

Mit dieser Gruppe dürfen wir die größte Annäherung erwarten, aber sie ist für Nicht-Russischsprecher schwer zu greifen. Hinter ihr stehen keine Lobbygruppen und sie bemächtigt sich meist der metapolitischen Mimikry. Es geht überwiegend um Gesundheit, Astrologie, Literatur, Häkeln, Gartenbau und andere unverfängliche Themen, in denen politische Botschaften versteckt sind. Der Historiker und Astrologe Pawel Globa ist ein Meister dieses „Äsopismus“. Das Russische bietet dafür ein jahrhundertlang erprobtes Arsenal an Ausdrucksnuancen, die in der Übersetzung zu Mißverständnissen führen.

Analytischen Tiefenblick mit enzyklopädischer Übersicht verknüpft der in Russland lebende Blogger Anatolij Niesmijan, der bei Telegram 90.000 Abonnenten hat und die Leser außerdem mit einer ausgefeilten Stilistik verwöhnt. Er hat sieben Bücher veröffentlicht und liefert seit vielen Jahren mehrmals täglich Einschätzungen. Ende März 2023 kündigte er an, Beiträge nach einem Monat automatisch löschen zu lassen, um es dem Denunziantentum vor allem gegenüber den Lesern etwas schwerer zu machen. Dazu schreibt er: „Bereits 2016 schrieb ich, daß Russland in ein katastrophales Szenario rollt, aus dem es nicht mehr anders herauskommen kann als durch den Zusammenbruch des Regimes. Und heute bin ich absolut davon überzeugt, da die Entwicklung vollständig in die Modelle passt, die für jeden katastrophalen Prozeß charakteristisch sind. Im Jahr 2018 schrieb und sprach ich davon, daß das Regime gezwungen sein wird, eines der beiden möglichen Szenarien zu wählen: Entweder äußere Aggression oder inneren Terror bzw. eine kohärente Kombination dieser beiden Handlungsweisen.“ Nachdem Ende März ein abgefangenes Telefongespräch zwischen dem Oligarchen Achmedow und dem Musikproduzenten Prigoschin veröffentlicht wurde, die den Ukraine-Krieg als Sargnagel für das Regime beurteilen, erklärte Niesmijan: „Diese Leute sind vom Regime getätschelt worden und verdanken ihre bescheidenen Mittel ausnahmslos durch den Dienst an diesem Regime ohne überflüssige Worte.“

Schwab in Russland

Der bulgarische Biologe und Präsidentschaftskandidat Plamen Paskow hat unter russischsprachigen Widerständlern hohes Ansehen. Auf der Seite Anna-news.info findet sich ein Interview mit dem Titel „Die Eliten entscheiden, wie viel Vieh sie benötigen. Wir sind für sie Vieh.“ Aus Italien sendet Jekaterina Kowalenko (330.000 bei YT). Mit dem Wirtschaftler Valentin Katassonow führte sie ein Gespräch mit dem Titel „Apokalypse. Gedulden müssen wir uns noch 3,5 Jahre.“ In ihm werden die für die russische Intelligenzija seit Dostojewski typischen Bezüge zur Jo-



ANATOLIJ NIESMIJAN

hannesoffenbarung, zur russischen Philosophie und oft prophetischen Literatur hergestellt. Der „russische Jules Verne“ Alexander Beljaew schrieb 1929 den Roman „Luftverkäufer“, in dem in Sibirien ein Engländer das Weltklima manipuliert und die Verknappung der Ressource Luft für sich als Geschäftsmodell entdeckt. Allein die Sowjetmacht kann ihn stoppen. Katassonow sieht derzeit einen Übergang von der „Epoche des zärtlichen Bösen“ zu einer neuen Periode des „grausamen Bösen“, womit die Schwabsche „globale Revolution“ durchgesetzt werden soll. Solchen belesenen Russen bleibt die Gleichschaltung der eigenen Regierung zu den globalen Projekten nicht verborgen.

Geopolitik vs. Demographie

Auffällig ist der Anteil von Naturwissenschaftlern und Ärzten in der dritten Gruppe. Der Physiker Sergej Sall (143.000) erscheint wie ein verrücktes Genie, aber liefert seit Jahren viele zutreffende Einschätzungen. Der Youtuber Pawel Iwanow (477.000) lässt regelmäßig den angesehenen Demographen und Arzt Igor Gundarow sprechen. Am 26.3. zu seiner These, daß viele führende Politiker schwer krank sind, unter Umständen sogar leprös. Am 11. März über die Chancen, den katastrophalen demographischen Trend zu stoppen: „Bei Fortführung des Trends bis 1990 wären wir heute 175 Millionen in Russland. Was ist wichtiger: die geopolitische oder die nationale, völkische Sicherheit? Österreich verschwand 1938 geopolitisch, aber überdauerte als Nation.“ Die Schriftstellerin Tatjana S. (die vor knapp 20 Jahren

für den Moskauer Amadeus-Verlag, bei dem der Autor dieser Zeilen Cheflektor war, Romane schrieb) kommentiert die Videos von Iwanow: „Die Militäroperation hat so viele Probleme aufgedeckt: Korruption und Lügen sind buchstäblich überall und in allem und jedem. Dreißig Jahre absolute Lüge und Diebstahl. Das Volk fühlt sich betrogen und ausgeraubt. Um dies zu korrigieren, muß man praktisch alles von Grund auf neu gestalten.“

Schon ein Jahrhundert alt, aber immer noch aktuell ist der Einblick in die Abgründe und die Schönheit der russischen Seele durch den Pazifisten Stefan Zweig in „Drei Meister. Balzac, Dickens und Dostojewski“ aus dem Jahr 1919. Dostojewski weilte während seines politischen Exils in Dresden. Ihm war jedoch nicht nach Völkerfreundschaft. Er wollte nur eines: zurück in die Heimat. Asylbewerberleistungen gab es damals nicht.

Polarität aus Verdrängung

Die Hoffnung auf einen guten Part im globalen Machtspiel ist überall gleichermaßen anzutreffen. Wie die meisten Deutschen entweder auf die gute Macht „Westen“ oder aus Dissidentensicht auf die gute Macht „Osten“ setzen, hoffen die meisten Russen und Ukrainer, auf diejenige Seite im Krieg zu setzen, die sich später als gerecht und gut erweisen wird. Der sibirische Schriftsteller Viktor Astafjew schrieb in den 1990ern den Roman „Verfluchte und Getötete“, in dem er kein gerades Haar an der sowjetischen Kriegsführung ließ. Das wird ihm bis heute übelgenommen. Die eigene Kriegsführung kann nur gerecht und rein defensiv sein. Das ist der Fluch des literarischen Genies des russischen Volkes. Es gibt im Russischen zwei Worte für Wahrheit: In „Istina“ klingt das So-Sein mit, in „Prawda“ das Sein-Sollen. Um die kalte Wahrheit zu ertragen, wird ihr das Ideal der Gerechtigkeit beigemischt. Und so liegt auf dem Weg zu einem gerechten Frieden der „gerechte Krieg“. Oder wieder einmal eine „gerechte Revolution“? Dann aber bitte ohne die Assistenz von Berlin und der Wallstreet!

AUTOR: Jochen Stappenbeck

Kontakt: aethocracy.wordpress.com

Vergleich zweier Popsongs aus Russland und der Ukraine

„Zu wem **haben wir** gebetet?“

Wie lockt man die Massen zur Schlachtbank? Im Westen durch Aussicht auf Lebensverlängerung durch staatlich verordnete Abwehr einer Gefahr für das Individuum, im (postsowjetischen) Osten durch die Aussicht auf den Heldentod durch die staatlich verordnete Abwehr einer Gefahr für das Vaterland. Zwei populäre patriotische Lieder offenbaren die psychologischen Hintergründe der Haltung zu Krieg und Frieden.

Sprung in den Himmel

Der Jurist Alexej Kworostian wurde durch das Video zu seinem Lied „Ich diene Russland“ bekannt, das in naturalistischer Weise das Motiv des sterbenden Soldaten vor Augen führt. In der Folklore wird es oft aufgegriffen, zum Beispiel im Volkslied „Schwarzer Rabe“. Untergräbt solch ein Pessimismus nicht die Gefechtsfreude der Truppe? In der russischen Tradition offenbar nicht, wie ein weiteres Lied des Autors zeigt, das wörtlich übersetzt so klingt:

In stolzer Reihe gingen
in den Himmel die Jungs /
für Freiheit und Glauben /
wie ein Bruder für einen Bruder. /
Indem Ihr Euer Leben gabt / schenktet
Ihr Freiheit, / und für den Glauben verbrennend, /
gingt und gingt Ihr hintereinander.

Sprung in den Himmel / Der Letzte
in ihrem Leben / Danke für die Augen
/ Für die Hingabe an das Vaterland /
Für die reinen Herzen / Dafür, daß Ihr
Euch nicht ergabt, / Danke, daß Ihr
nicht für ein „Danke“ kämpftet /



IM VIDEOCLIP VON „NICHT DEIN KRIEG“ STEHT DIE MENGE UM EINE RIESIGE SONNENSCHIEBENÄHNLICHE MÜNZE, DIE ROTIERT UND MAL IHRE LÄCHELNDE, MAL IHRE FINSTERE SEITE ZEIGT. BILD: SCREENSHOT YOUTUBE „OKEAN ELSY“

Mama, ich weiß, du hörst mich /
Und so bald wirst du es erfahren / Und
flüstern durch die Tränen „Du fliegst
nach Hause“. Die Treue während der
verwitweten Braut / Die lange Reise
vollendend / An Bord mit der „Ladung
200“.

Nicht die künstlerische Qualität
(Im Original gilt: reim dich oder ich
fress' dich!) ist hier beachtenswert,
sondern, daß das Lied nicht als „wehr-

kraftzersetzend“ verboten ist, sondern
im Gegenteil seit zwölf Jahren und be-
sonders heute rege verbreitet wird. Im
Lied kommen drei Stimmen zu Wort:
Die Erzählerperspektive, die erst über
die Gefallenen berichtet und sich dann
an sie wendet; darauf spricht ein Gefal-
lener zu seiner Mutter, die ihm in Ge-
danken antwortet. Die Grenzen zwi-
schen diesseitiger und jenseitiger
Kommunikation verschwimmen auf
mystische Weise. Für russische Krie-

gergesänge typisch ist der weibliche Gegenpart zum Helden in Form der Mutter oder der Braut. In Kosakenliedern werden mitunter auch Pferde und Kugeln als Frau personifiziert wie zum Beispiel in „Любо, братцы, любо (Wohlan, Brüder, wohlan)!“ Der männliche Part wird geopfert, der weibliche Part lebt weiter. Um der „verwitweten Braut“ die Treue zu wahren, bräuchte es normalerweise die Freiheit der Wahl. Hier ist die Abwesenheit der Wahl ein Merkmal der Reinheit und Sinnhaftigkeit der Mission.

Immerhin winkt derzeit verwitweten Soldatenbräuten ein großer Batzen Geld: Drei Millionen Rubel. Das sind 37.129 Euro. Für amputierte Helden gibt es eine Million Rubel. Für schwere Verletzungen eine halbe Million usw. Solange der Vaterlandsver-

Besonderheiten berücksichtigt: Auf der Insel Sachalin erhält die Familie fünf Kilo Fisch, in Tuwa einen Hammel extra.

Gänzlich ungetrübt ist das Glück nicht: Das Internet ist voll von Videos empörter Soldatenfrauen, die auf die zustehenden Summen vergeblich warten; von schon länger vor Ort Lebenden, die die besondere Privilegierung der Aussiedler aus den bekriegten und vor einem halben Jahr einverleibten Gebieten bemerken und für ungerecht halten; von Kriegsversehrten, deren Verletzung nicht anerkannt wird; von Familien, deren Ernährer einfach als verschollen gilt. Keine Leiche, kein Beweis.

In den Bildungsanstalten und Medien wird die im Lied vertonte Opfer-

Rätsel. Vorerst erfüllt die „Ladung 200“, also die Lieferung der Toten vom Schlachtfeld, eine konjunkturankurbelnde Funktion. In Anlehnung an die „Monostädte“, die von einem Unternehmen abhängen, und die deswegen „städtebildende Unternehmen“ genannt werden, spricht man im Internet von „städtebildenden Witwen“.

Sigmund Freud hätte seine Freude: Im Westen ein überzüchteter und sterilisierender Lebenstrieb, im Osten ein Todestrieb, der zwar vor Dekadenz bewahrt, nicht aber vor dem Untergang als Kollektiv.

Nicht dein Krieg

Von der populären ukrainischsprachigen Gruppe „Okean Elsy“ stammt das 2016 produzierte Lied „Ne tvoja vijna“. Die Moll-Tonart des Rocksongs, der Rhythmus und der Inhalt laden es emotional auf. Es klingt wie ein Klage- und Friedenslied, aber inhaltlich ist es eher ein Pro-Kriegslied. Es zeugt von der besonderen ukrainischen Haltung zum Komplex Krieg und Frieden. Der Begriff „passionarische Völker“ des russischen Historikers Nikolaj Gumiljow scheint heute gut auf die Ukrainer zu passen.

Die wörtliche Übersetzung:

Kampf im Morgengrauen.
Sonne und Rauch.
Nur wenige wissen,
was mit ihnen passieren wird.
Was wird morgen sein
in den jungen Gedanken?
Mancher hat Hoffnung
und mancher Angst.

Refrain

Der Kalinazweig hat sich geneigt.
Zu wem haben wir gebetet?
Wieviel mehr wird er holen
Deiner Kinder, der Krieg,
der nicht deiner ist?

Es wurden Eltern
die Töchter und Söhne,
Alle hatten farbige Träume geschaut.
Und sie küssten die Hände der Lüge
Für stille Nächte
gaben sie die Tage auf.



„GESPRÄCHE ÜBER WICHTIGES“ SIND SEIT SEPTEMBER 2022 DIE ERSTE UNTERRICHTSSTUNDE AN DEN MONTAGEN. GRUPPIERUNGEN WIE DIE „LEHRER-ALLIANZ“ FORDERN ELTERN AUF, IHRE KINDER VON DIESEM UNTERRICHT FERNZUHALTEN. BILD: OBSHCAYAGAZETA.EU

teidiger erfolgreich Ukrainer tötet und dabei am Leben bleibt, ergießt sich ein monatlicher Geldregen auf die Daheimgebliebenen: 2.375 Euro von staatlicher Seite, dazu eine beachtliche Summe von der Kommune und vor allem viele Ermäßigungen bis hin zur Zulassung zu Universitäten für die Kinder des Großverdieners, wie das Portal news.ru am 10. März 2023 auflistet. In einem Land, in dem über die Hälfte der 140 Millionen Bewohner keinerlei finanzielle Rücklagen hat, sind dies Angebote, vor denen die vorhergegangenen Gesundheitsversprechen beim C-Experiment verblasen. Zur Würdigung des Fronteinsatzes werden die regionalen

haltung glorifiziert. Der Versuch, das Nachbarland zu demilitarisieren, führte zu einer Militarisierung der eigenen Gesellschaft. An den Schulen werden die Schüler patriotisch eingestimmt. Ein neues Unterrichtsfach über die Fortschritte an der Front wurde eingerichtet: „Gespräche über Wichtiges“.

Auf der Seite Emigrating.ru wurde am 10. März 2023 der Trend zu privaten Milizen im Staatsdienst nach Maßgabe der „Wagner-Gruppe“ besprochen. Dort winkt noch mehr Geld. Aus welchen Kassen auf einmal so viel Kapital kommt, bleibt vorerst ein

Refrain

Es war so gut, dort und einmal.
Ohne Schweiß und ohne Tränen.
Bloß es gab kein Ziel.
Ich kann so nicht, wie kannst es du?

Refrain

Der Kalinazweig hat sich geneigt.
Nicht zum Richtigen
haben wir gebetet!
Wieviel mehr wird er holen
Deiner Kinder,
der Krieg, der nicht deiner ist?

Die Ukrainer werden nicht müde, die Verschiedenheit des Ukrainischen zum Russischen zu betonen. In der Tat steht es lexikalisch dem Polnischen etwas näher, aber die Slawen können sich generell leichter untereinander verstehen als etwa Träger romanischer und germanischer Sprachen untereinander. Klanglich unterscheidet sich das Ukrainische vom Russischen durch die vielen „y“-Laute und die fehlende Konsonantenaufweichung. „Ich liebe dich und den Frieden“ würde lautschriftlich klingen „Ja kochaju tábä ta myr“ (U) und „Ja ljublu tjbja i mir“ (R). Das Ukrainische könnte also mehr dem Yang (männlich, extrovertiert, sanguinisch) und das Russische dem Yin (weiblich, introvertiert, melancholisch) zugeordnet werden.

„Zu wem haben wir gebetet?“ Diese Frage wird negativ aufgelöst. Es war die falsche Gottheit. Sie hat uns nicht vor dem Krieg bewahrt. In der Ukraine konkurrieren viele Götter miteinander: der katholische, der orthodoxe, der jüdische Gott und – über das Brauchtum – das heidnische Pantheon. Wer hat hier zu wenig geliebt?

Das Wegducken vor dem Kampf wird noch weitere Opfer bringen. Die „stillen Nächte“, also die risikolose Lebensweise im Komfort, das Sich-Nicht-Bewußtwerden, wurden den Tagen vorgezogen, also der Wachheit und Zukunft. Töchter und Söhne sind schon erwachsen geworden, wieder Eltern. Die biologische Zeit verrinnt schnell und läßt immer wieder die Überlebensfrage verdrängen. Sie muß aber gelöst werden.

„Ohne Schweiß und ohne Tränen“ und ohne Blut. „Gut“ war es, aber zweck- und sinnlos. Das lyrische Ich spricht sein persönliches Gegenüber an, nicht die anonyme Masse. Es bleibt also im intimen Rahmen, in den „jungen Gedanken“-Köpfen.

„Mancher hat Hoffnung, mancher Angst.“ Subtil wird im Original beim ersten „mancher“ durch zwei Buchstaben eine leicht positive Nuance erzeugt, wodurch die Option klar wird: Man soll die Angst über Bord werfen. Die Zweige haben sich geneigt. Sie drohen zu brechen. Und sie sind gespannt wie Katapulte, die die blutroten Beeren wegschleudern wollen.

An diesem Lied zeigt sich die Stärke der Kollektivpotenzierung durch Musik. Obwohl der Text mehrdeutig ist, wird über das berauschte Gemeinschaftserlebnis eine geistige Einheit erzeugt. Beim Konzert der Gruppe zum Jahrestag der ukrainischen Unabhängigkeit 2018 wurden an die 100.000 Menschen gezählt. Durch die Farbrevolutionen wurden vor allem die jungen Ukrainer getriggert und mental für den jetzigen Krieg vorbereitet. Und es kommt noch die

spezielle Opferrolle hinzu: Wir, die Ukrainer, retten Europa vor den Barbaren. Also rettet uns! Ist der Westen, die EU, die richtige Gottheit, die angebetet wird?

Im Vergleich zum „Sprung in den Himmel“ wird der Krieg in „Nicht dein Krieg“ nicht ins Mythische verklärt. Viele aufgeklärte Ukrainer berichten, sie hätten seit 2014 gewußt, daß Russland früher oder später einmarschieren würde. Der Widerstandswille ist ungebrochen.

Und das Geld? Anders als in Russland sollte es doch keine Rolle spielen. Oder doch? Die ukrainischen Soldaten beziehen für ihren Fronteinsatz einen vergleichbaren Monatssold: umgerechnet 3.000 Euro. Je nach Abstand von der Front sinkt der Sold. Ein Gefallener beschert seiner Familie zehn Mal mehr als sein Schicksalsgenosse in Russland: umgerechnet 384.000 Euro. Aus welchen Einnahmen nimmt der Staat dieses Geld? Und wie viele „Verschollene“ gibt es? „Ich kenne niemanden, der diese Summen bekommen hat, aber viele, deren Männer und Söhne als verschollen gelten“, sagte gegenüber AUFGEWACHT eine Ukrainerin in Görlitz.

Das „Es war so gut“ wird im Lied mit verzichtender Ironie gesungen, in der Wehmut über das Unvermeidliche liegt. Es ist der Spott des Schicksals über die Träume der Menschen.

AUTOR: Jochen Stappenbeck

Kontakt:
alethocracy.wordpress.com



WERNER OHDE FLEISCHWAREN GmbH

Unternehmer

Besuchen Sie uns in der Filiale Eisenbahnstraße 10 in Güstrow / Mecklenburg

Eine kleine Löwengeschichte

Neue Löwen braucht das Land!

Anfang der Achtzigerjahre gab es einen Hit der Ina Deter Band, „Neue Männer braucht das Land“. Die folgende kleine Geschichte knüpft daran an und zielt quasi in die gleiche Richtung; auf die staatlich verordnete Verweichlichung oder gar Auflösung der Geschlechter, auf die Unsicherheit in vielen Menschen und auf den Gender-Wahn. Es zielt aber auch auf die aktuelle Politik und Regierung.



FOTO: BERND BIEDER

Tiere würden es niemals akzeptieren, von den Dümmden und Schwächsten unter ihnen angeführt zu werden. Wir brauchen mehr echte und mutige Löwen, um uns von diesem Wahnsinn, dieser tollwütigen Krankheit und Schläfrigkeit zu befreien ...

Die Begegnung mit Löwen auf einer Expedition hat mir geholfen, einige Dinge besser zu verstehen. Vor einigen Jahren war ich also mit einer Reisegruppe in Botswana, im südlichen Afrika, unterwegs. Wir fuhren schon einige Tage durch einen Nationalpark und hatten bereits einige Tiere gesehen – nur die Löwen fehlten noch. Wir alle waren gespannt darauf, sie endlich zu Gesicht zu bekommen. Der einheimische Reiseführer wusste, in welche Region wir dafür fahren müß-

ten. Also haben wir uns dorthin auf die Suche begeben und anhand der Sandspuren die Löwen bald ausfindig machen können. Wir positionierten uns und warteten ab. Gar nicht lange, und es kam ein Löwe daher. Zielstrebig trabte er in etwa drei Metern Entfernung an unserem Geländewagen vorbei. Einer der Gäste rief unserem Guide flüsternd zu: „Warum hat der denn 'ne blutige Nase?!“. Ich dachte mir, was soll schon sein? Vielleicht hat er sich einfach nur im Gestrüpp verletzt ... woher soll der Guide das wissen?

Doch tatsächlich konnte er uns erklären, woher der Löwe seine blutige Nase hatte.

„Dieser Löwe ist noch ein sehr junges Tier. Und dort hinten, in einiger

Entfernung, sehen wir ein Weibchen. Der Löwe hat sich ihm wohl angenähert – aber es war noch nicht der richtige Zeitpunkt. Da hat er wohl eins auf die Nase bekommen.“ „Aber dann ...“ ergänzte er, **„wenn der Zeitpunkt gekommen ist, ja dann hast du ein Löwe zu sein!“**

Das war die erste Begebenheit. Einige Zeit später, wieder mit dem Jeep in der Wildnis, begegneten wir einigen Löwen. „Dort hinten ist ein Pärchen“, sagte unser Reiseführer; „...die sind gerade beschäftigt. Am besten bleiben wir mit dem Wagen erst einmal hier stehen.“ Und tatsächlich, wir hatten nur zehn Minuten gewartet, erhob sich das Weibchen, strich mit der Nase über die Lenden des Männchens und forderte es auf: „Hoch mit dir!“. Und dann ging es los. So funktioniert das.

Einmal holst du dir eine blutige Nase – und lernst daraus. Und dann hast du bitte schön ein Löwe zu sein! Wie wunderbar ist das doch, mit dieser Löwenkraft verbunden zu sein, mit unserer Mutter Erde. Mit ihren Wurzeln und den Naturgesetzen!

Solche Begebenheiten haben mir immer sehr geholfen, vieles zu verstehen. Vieles, was mich als Mann ausmacht und auch zu verstehen, was Frauen sich von uns erwarten. Sie brauchen kein lautes und leeres Impioniergehabe, sondern sehnen sich nach echten Männern. Danach, einen echten

Löwen an ihrer Seite zu wissen. Nicht, um von ihnen beherrscht zu werden. Sondern um einen Heimathafen zu haben. Dort braucht es die Kraft und die Stärke echter Männchen! Wo soll das alles sonst noch hinführen? Es gibt schon so viele Mißverständnisse, so viel Durcheinander. Ich halte mich an die Wurzeln der Natur und der Wildnis und ich glaube, vielen anderen geht es genauso. Was für eine Heilung könnte davon ausgehen, wenn wir wieder

echte Löwen in unserer Männerwelt haben. Die sich nicht länger beeindruckt lassen würden von all dem Geschwafel in den Talk-Shows, oder woher auch immer. Die einfach eine große innere Stärke haben. Nicht Aggressivität, sondern innere Löwenstärke! Und aus dieser inneren Löwenstärke heraus ihrer, wenn man so will, heiligen Aufgabe gerecht werden, dem Weibchen ein Zuhause zu geben – eine Heimat und einen Schutzraum.

Aus meiner Erfahrung weiß ich, daß das Weibchen stets der „Feldweibel“ zuhause ist. Aber drumherum, da braucht es noch mehr! Deswegen: Neue Löwen braucht das Land!

AUTOR: Bernd Bieder

Kontakt:
mail@exotische-reisen.de
exotische-reisen.de

Abrechnung – Ein Gedicht an unsere Zeit von Bernd Bieder

Das folgende Gedicht entstand im Herbst des Jahres 2019, wenige Monate vor der globalen C-Krise, und ohne zu ahnen, welche dramatischen Bestätigungen noch folgen sollten. Es ist eine herbe Gesellschaftskritik und Zustandsbeschreibung unserer Kultur, ein unverblühtes Spiegelbild, eine Abrechnung und eine Verurteilung der Lügen und Selbstlügen und der Manipulationen. Es ist aber auch ein klarer Blick und Hoffnungsschein.

Verloren in Raum und Zeit
treibt ihr dahin, nicht zu ahnen,
wer eure waren Väter sind.
Nicht zu ahnen, der Wurzel durstend
Verlangen, auf der Flucht
vor der Wahrheit,
im Reich der Lügen
und Irrlichter gefangen.

Schießbuden Witzfiguren
prostern sich gegenseitig zu.
Stolz ist verkommen
zum Eifelturm des Egos.
Würde und Ehrfurcht
sind Fremdwörter geworden.
Die Sehnsucht nach Liebe – zum
Erbrechen gefüllt mit Instagram und Co.
Wie im Fluch getrieben vom Hunger, und
wie im Rausch von der Völle dazu.

Den fliegenden Teppich des Wunders
zum Billigabtreter verramscht.
Daumen hoch, Daumen runter: neue
Götter braucht das Land.

Im Zirkus der Ängste das Wohlgefallen
gut käuflich dazu.
Der Wolf frisst die Kreide,
das Frühstücksfernsehen
applaudiert fein dazu.

Wo ist oben wo ist unten, wer weiß die
Antwort: das Parlament wird gefragt.
Die Antwort ist strittig, wird von den
Gremien gesagt.

Doch zum Schutze der Bürger
wird ein Gesetz erlassen,
rein zufällig spielt es Millionen
in manche Kassen.

Demokratisch wird immerhin
um die Mehrheit gerungen,
doch die Täuschungsmanöver
werden immer bunter gesungen.
Die Minderheit der Zweifler – sofern sie
sich noch an die Oberfläche wagen –
müssen Schimpf, Schande
und Lächerlichkeit ertragen.

Die Massen zu manipulieren –
es war noch nie so leicht,
wie in dieser scheinbar so gut
informierten gescheiterten Zeit.
Brav zahlen sie auch ihre Abgaben dafür;
und sollte sich einer verweigern, steht
bald der Gerichtsvollzieher vor der Tür.

Der Klang der Freiheitsglocke,
wo ist er geblieben,
für den andere vor uns
in Blut und Schmerzen fielen.
Es heißt darin, daß die Freiheit und
Würde des Menschen unantastbar sei.
Zum Widerstand
wird in dem Schwur aufgerufen,
gegen Unfreiheit und gegen Tyrannei.

Ohne Not wird auch mal
ein ganzes Volk entmündigt,
und der Clou ist dann auch noch der,



den Menschen zu sagen, daß es sie stärkt.
Die Rufer in der Wüste,
sie werden Spinner genannt.
Und falls dies mal nicht
so recht funktioniert,
werden ein paar echte Spinner-
Geschichten daneben postiert.

Am Ende wissen so viele gar nicht mehr,
was man noch glauben kann.
Doch – wer will das auch alles
wirklich wissen?
Aus den Nachrichten immerhin
erfahren wir, wann im Zoo gebärt ein Tier,
und welcher Star hat wen beschissen.

Unsere Kühlregale sind gefüllt,
die Fernbedienung liegt gut in der Hand.
Die Müllabfuhr kommt pünktlich.
Eigentlich läßt es sich doch leben
in diesem Land.

**Und während die Promis im nächsten
Quizz ringen, fährt der Dampfer
mit voller Kraft dem Eisberg entgegen:
die Passagiere feiern und singen.**

Der Teufelskreis ist schon bald
rund und perfekt.
Doch nicht nur da draußen,
auch gut im eigenen Haus versteckt.

Als Zuwendung werden
Gummibärchen gereicht,
Verantwortung ist verschwunden
im leblosen Teich.

Schwarzmalerei? – oh nein,
wäre es so, es wäre so leicht.
Der nächste kräftige Guß,
und es wäre wieder bleich.
Versunken in Nabelschau
und Rechthaberei,
verstrickt in gut getarntem Selbstgefallen
oder stupider Gleichgültigkeit.

Die Federn des Hochmuts, sie wissen
nicht, was ihnen wirklich entgeht,
und welches Schwert bereits
über ihnen schwebt.
Sie wissen nicht, was wahre Häuptlinge
wirklich krönt und berührt,
und was die Tiefe des Entzückens
als Geschenk von selbst mit sich führt.

Sie wollen es haben und
erhalten es doch nie.
Sie reißen an sich was sie können, und
zerstören und verschlingen dabei so viel.

Wertvoll ist, was hohe Rendite erzielt.
Keimfrei wird als gesund propagiert.

Doch die Abrechnung kommt gewiß,
und wie immer zum Schluß.
Wer brennt zur nächsten Bühne durch,
und wer hat Schiss?
Könnt auch sein, daß es dann keine
weitere Bühne mehr gibt.
Wohin dann also mit dem Jammer
und mit dem Gaukler-Lied?

**Die Gesetze des Lebens,
der Mittelpunkt des Seins.
Im Schweif der Galaxien
die Partys des Scheins.
Wohl dem, der es versteht
die echte Thermik zu finden.
Ihm öffnen sich Welten,
während jene im Absturz verenden.**

**Nach mir die Sintflut:
ein oft geschundenes heimliches Wort.
Ohne zu merken, daß das „Nach mir“
schon der Fluch der Gegenwart ist –
am eigenen Ort.**

**Mut ist gefragt,
in dieses Spiegelbild zu schauen.
Viel leichter ist es,
sich selbst die Hucke voll zu hauen.**

**Viel leichter ist das Anbeten von
irgendwelchen Illusionen,
statt die Orte zu finden, an denen
wirklich die Götter wohnen.**

**Trotz allem, die Sehnsucht bleibt
immerfort und ganz tief bestehen:
Die Liebe braucht Liebe,
das Leben braucht Leben.
Kein Wissenschaftler ist nötig,
um das zu bestätigt zu sehen.
Niemand wird dies jemals
im Kaufhaus erstehen.**

**Einmal wahrhaftig berührt,
vom unbegreiflichen Zauber,
dem fliegt jeder Zweifel dahin.
Kein Ritter muß dafür erst noch
in den Feldzug gehen.
Doch wie komme ich da ran,
ich hätte es gar so gern.
Auch ich will ihn haben, diesen
leuchtenden Stern.**

**Als Strafe, so scheint es jedenfalls zu
sein, verweigern die Götter die Antwort,
ich kann klagen, ich kann schreien.
Wer sucht der findet:
so heißt schon ein altes Wort.
Nur wo suchen, wann,
mit wem und am welchem Ort?
Auch diese Antwort wollen die Götter
nicht übertragen.
Oder liegt sie vielleicht schon tief in mir
selbst, seit uralten Tagen?**

Der Weg ist steinig,
die Täuschungen sind groß.
Achtsamkeit ist nötig,
sonst kentert das Floß.
Don Quichote kämpfte
gegen Windmühlen
und ist erfolglos zu nennen.
Wir erreichen schon so viel,
wenn wir nur Fragezeichen setzen,
auch zu uns selbst,
und wenn wir Farbe bekennen.

Manche stellen sich nie die Frage –
dann irgendwann doch.
Wer bin ich?
Wo komme ich her,
wo gehe ich hin?
Was mache ich hier,
was ist der Sinn?

Die Suche nach der Antwort
wühlt Gemüter auf
und braucht hier und da ihre Zeit.

Doch eines ist und bleibt schon jetzt
sehr klar, und auch ohne Streit.
Es ist ein einziges Wunder,
daß es dich und mich gibt.
Es ist ein Wunder,
daß es uns zueinander zieht.

**Es ist ein einziges Wunder zu riechen,
zu schmecken, zu fühlen und zu schauen.
Meine Güte, das Karussell des
Universums hat mich geboren
und glatt umgehauen.**

**Wem nützt die Schönheit,
wenn sie keiner sieht?
Wem nützt die Liebe,
wenn sie keiner spürt?
Das Licht erhellt so vieles, doch sieht es
sich selbst wahrscheinlich nicht.
Wie wunderbar ist das doch aber für dich
und für mich?**

So fällt die Abrechnung noch einmal
etwas anders aus. Danke für so viele,
die dieses Wunder immer noch besingen
und bestaunen.
Danke für die Fackel der tiefen Liebe,
sie wirft beharrlich
ihren warmen erfüllenden Schein.
Danke, daß immer noch Fackelträger
schützen, die unbegreifliche
Schönheit des Lebens,
und reichen einander das Sein.

Vielleicht sieht man sie nicht,
doch es gibt sie noch, die echten
Buschmänner und Frauen.

Sie machen sich schon warm, um auf die
Trommel zu hauen.

08. September 2019

AUTOR: Bernd Bieder

Danke Mutters Schweinebraten

Es ist schon über 20 Jahre her, da besuchte ich in der Frankfurter Oper die Lesung von Armin Müller-Stahl „ROLLENSPIEL – Ein Tagebuch während der Dreharbeiten für den Film Die Manns“. Mein Kollege Günther Fischer spielte eigene Jazz-Songs und improvisierte zwischen den Erzählungen und Gedichten von Armin Müller-Stahl.

Damals war ich auf irrationale Weise ergriffen von der Bühnenpräsenz von Armin Müller-Stahl, die über-sinnlich und magisch wirkte, vor allem dann, wenn er reglos und wortlos nur auf der Bühne stand. Eines seiner Gedichte hatte mich emotional fast ausgehebelt. Ich hatte damals keine Ahnung warum. Ich wußte nur, daß Armin Müller-Stahl und Günther Fischer im Zuge der „Biermann-Affäre“ aus der DDR ausgewiesene Künstler waren.

Zur gleichen Zeit, um die Jahrtausendwende, studierte ich gerade Musiktherapie an der Fachhochschule Frankfurt a. M. In der Supervision und Eigen-therapie tauchten immer wieder eigene Themen meiner Ausreise-geschichte als Musikerin in der DDR auf. Die 100-seitige Stasiakte für gerade mal vier Jahre künstlerische Tätigkeit gab genug her.

Und heute, 2023, da „tingele“ ich, durch meine Musiktherapiearbeit ange-regert, mit meinem Sohn mit Liedern, Gedichten und Geschichten unter anderem durch Altenheime. Mich drängte es immer mehr, für unsere Auftritte DAS Gedicht von Armin Müller-Stahl zu finden, welches mich so sehr berührt und sich in mein Herz ein-

graviert hatte. Ich konnte die Essenz gut erinnern, auch nacherzählen, aber es nicht aufsagen.

Ich suchte Jahr um Jahr.

Im Internet deutete ein Artikel auf einen Auftritt vom 10.9.2013 in Weimar auf Schloß Ettersburg an, das er gemeinsam mit dem Kontrabassisten Thomas Götze gegeben hatte. Und auch da war das Gedicht besonders hervor-gehoben. Es erzählt von Armins Klas-senkameraden, die alle als 13-Jährige im Volkssturm gefallen waren. Er war der Einzige der ganzen Klasse, der am Leben blieb, Dank Mutters Schweine-braten.

Armin Müller-Stahl beschloß, so rezitierte er damals in der Alten Oper, daß er schon als junger Mann ent-schlossen war, als einzig Überlebender seiner Schulklasse die Kraft aller sei-ner Klassenkameraden einsetzen zu wollen, um etwas Großes für die Menschheit zu bewirken.

Als ich das las, war mir schlagartig klar, woher seine ungeheure Bühnen-präsenz kam. Er stand ja gar nicht allein auf der Bühne. Er hatte die Selbst-verpflichtung auf sich genommen, einer der großartigsten deutschen

Charakterdarsteller der Welt zu wer-den und das auch in Hollywood zu be-weisen.

Ich suchte weiter nach „Mutters Schweinebraten“.

Armin Müller-Stahl lebt noch, das wußte ich, darum schrieb ich ihm einen Brief und schüttete ihm mein Herz aus, über die „Gebrochenen Herzen“ meiner Klienten im Altenheim während der Coronazeit, über meine Künstlerallüren in Tagen der Ver-zweiflung an der Menschheit, über Sternenstunden im Rampenlicht bis hin zu Nächten voller Angst und Selbstzweifel.

Ich hoffte auf Resonanz und Mitge-fühl, weil er, so wie ich, die DDR verließ und uns das gemeinsame Schicksal der Ausbürgerung aus der DDR ver-band.

Ich habe nie eine Antwort auf die-sen Brief bekommen.

Heute, ausgerechnete am Geburts-tag meiner Urgroßmutter geschah ein Wunder. Ich stocherte wieder mal su-chend und fast schon resignierend auf meinem Handy im Internet herum. Da fand ich tatsächlich ein Buch von 2010:

„Die Jahre werden schneller“ – Lieder und Gedichte von Armin-Müller Stahl.

Als das Buch ein paar Tage später bei mir angeliefert wurde, blätterte ich es hastig durch. Ich wußte ja nicht, ob es überhaupt darin abgedruckt war.

Ja! Ja! Ja!

Unter der Rubrik: „Die Plagen der Welt“, Seite 152 bis 155, fand ich eine im Jahr 2010 von ihm überarbeitete Fassung der Ursprünglichen von 1961, dem Jahr des Mauerbaus in Berlin.

Der Dank ging mittlerweile nicht mehr an den Schweinebraten, sondern an „Mutters Eingemachtes“.

Ich sinnierte über den doppeldeutigen Sinn von, „wenn es ans Eingemachte geht“ nach.

Für all die Menschen, denen es heute wieder ans Eingemachte geht, lernte ich noch in derselben Nacht das Gedicht „Danke Mutters eingemachten Schweinebraten“ auswendig und entwarf das komplette neue Programm für unsere nächste Konzertreihe:

„Jazz-Klassik-Prosa von Schweinebraten bis Rosenregen“. Die Premiere fand passend zum Thema am Muttertags-Sonntag diesen Jahres statt.

AUTORIN: Dorothea Hartmann

Kontakt:

Imaginative Psychotherapie mit Musik
Dorothea Hartmann
Mainzer Straße 5, 55568 Staudernheim

E-Mail: musikverbindet@posteo.de
www.musiktherapie-coaching.de

Meine Mutter hatte Fünfe von Armin Müller-Stahl (1961/2010)

Einer war im Krieg Soldat
Einer war schon lang im Himmel
Ich war dreizehn grad´

Und ich sollte schon zur Front gehen
Lieber Junge sei auch fromm
Mutter weinte und sie betet
Daß dir nichts geschieht und vom

Letzten eingeweckten Braten
Packt sie in den Rucksack rein
War im Jahre vierundvierzig
Sonntagsbraten fettes Schwein

Will schon heute satt sein morgen
Bin im Krieg ich vielleicht tot
Aß den Braten und ich war
Satt für ´n Krieg und satt für ´n Tod

Morgen stand ich auf dem Bahnhof
War ja nun Soldat und sollte
Kämpfen an der Front von Pasewalk
Mir war schlecht, obwohl ich wollte

In den Krieg mit meiner Klasse
Von der mancher schluchzte rotzte
Ich stand bleich an einem Baume
weil den Braten ich rauskotzte

Dann ging´s los der Hauptmann sagte
Ab zu Muttern in die Betten
Morgen geht der nächste Zug
Kannst das Vaterland noch retten

Morgen schnürt ich meinen Ranzen
sagt zu meiner Mutter immer
Werd ich fromm sein und jetzt fahr ich
Doch der nächste Zug fuhr nimmer

Gestern kram´ ich in den Fächern
Und ich finde Fotografien
Ein vergilbtes Klassenfoto
Wo die Kleinen vorne knien

Alle blicken ernst und stumm
In den weißen Sonntagshemde
Stolz und würdig und auch mutig
So als wären sie bei Fremden

Fritz hat immer abgeschrieben
Hat die Pauker angeschmiert
Herbert hat mit dreizehn schon
Eine Lehrerin verführt

Horst im Stimmbruch wie ein Alter
War der Baß im Chore
Bolle unser Fußballkönig
Schoss sogar im Liegen Tore

Sehe jeden einzeln an
Denke was sie heute wären
Wenn sie nicht bei Pasewalk
Allesamt gefallen wären

Ich bin heute achtzig Jahre
Meine Haare werden dünn
Danke Mutters Eingeweckten
Daß ich noch am Leben bin ...

Hertzwelle432: Die Plattform für unsere neuen Medien

Willkommen bei Hertzwelle432, der Online-Medienplattform, die genau das bietet, was wir uns von unseren Medien wünschen. Tauche ein in eine Welt voller inspirierender Musik, mit einem Radio, das auf der Frequenz von 432 Hz schwingt, und damit für eine harmonische und positive energetische Erfahrung sorgt. Doch Hertzwelle432 ist mehr als nur Musik – es ist ein Ort, an dem Menschen zusammenkommen, um sich zu hören, zu sehen und gemeinsam Medien zu gestalten.

Unsere Plattform lädt Menschen aller Hintergründe ein, Teil dieser einzigartigen Gemeinschaft zu werden. Egal ob du Moderator, Podcaster oder Videoproduzent bist, hier findest du eine Bühne, um deine Leidenschaft und dein Wissen mit anderen zu teilen. Wir glauben daran, daß die besten Themen von Menschen für Menschen stammen, daher ermutigen wir dich, deine Ideen und Inhalte einzubringen und gemeinsam mit uns die Welt der Medien zu bereichern.

Bei Hertzwelle432 geht es nicht nur um Information, sondern auch darum, Herzen zu berühren und echte Verbindungen zu schaffen. Wir sind bestrebt, eine Gemeinschaft zu schaffen, die wachsen und gedeihen kann. Deshalb laden wir dich ein, aktiv mitzumachen und die Inhalte mitzugestalten. Teile deine Gedanken, Erfahrungen und Anregungen

über unseren Telegram-Kanal hertzwelle432 oder sende uns eine E-Mail. Du kannst dich auch für unser digitales Magazin eintragen, um stets über alle Neuigkeiten und Veranstaltungen auf dem Laufenden zu bleiben. Verpasse

keine unserer kostenlosen Angebote, die speziell für dich und deine persönliche Entwicklung konzipiert sind.

Es ist Zeit, sich mit Menschen zu verbinden, die auf der gleichen Frequenz schwingen wie du. Hertzwelle432 ist ein Projekt, das aus der Gemeinschaft heraus entstanden ist und für die Gemeinschaft da ist. Wir glauben daran, daß wir gemeinsam eine einzigartige Kraft und Energie entwickeln können, um die Medienwelt zu verändern. Hier findest du nicht nur Inhalte, sondern auch Unterstützung – eine Familie, die dich auf deinem Weg begleitet und inspiriert.

Unser Ziel ist es, die Medienlandschaft zu transformieren und eine Plattform zu schaffen, die unseren tiefsten Sehnsüchten und Bedürfnissen entspricht. Eine Plattform, die uns



nicht nur mit Neuigkeiten und guter Musik versorgt, sondern auch Bildung, Wachstum und Transformation ermöglicht. Wir glauben daran, daß Medien die Kraft haben, unsere Welt zu verändern, und wir sind entschlossen, diese Kraft auf positive und bereichernde Weise einzusetzen.

Also sei dabei! Sei Teil der Hertzwelle432-Gemeinschaft. Mach mit, teile deine Geschichten, Ideen und Talente. Laß uns gemeinsam die Welt der Medien neu definieren und eine Zukunft gestalten, die von Echtheit, Gemeinschaft und kreativer Entfaltung geprägt ist. Zusammen können wir die Magie der Medien entfesseln und eine Plattform schaffen, die unsere Herzen höher schlagen läßt.

Besuche unsere Website unter www.hertzwelle432.com, tritt unserer Gemeinschaft bei und entdecke eine neue Art des Medienkonsums. Spüre die Energie, die durch unsere Inhalte fließt, und laß dich von der Hertzwelle432 in eine Welt voller Möglichkeiten und Inspiration entführen. Sei bereit für eine Reise, die dein Leben verändern kann. Wir freuen uns darauf, dich in unserer Gemeinschaft willkommen zu heißen!

Sei dabei von Montag bis Freitag, wenn es heißt „Guten Morgen 701“, dem Frühstücks-Podcast für einen großartigen Start in den Tag – mit jeder Menge gute Laune.

Wir, Sam und Daniel, sind deine Gastgeber, und wir freuen uns, dich täglich mit informativen und motivierenden Inhalten zu begleiten, die dich inspirieren und dein Leben bereichern.

Unser Podcast deckt nicht nur einen „charmanten“ Nachrichten-Überblick ab, sondern auch eine Vielzahl von Themen des Lebens. Es geht von persönlicher Entwicklung und Beziehungen bis hin zu Gesundheit und Erfolg. Wir laden regelmäßig spannende Gäste ein, die ihre Erfahrungen und Weisheiten teilen.

Eine besondere Stimme in unserer Abteilung Podcast bei Hertzwelle432 ist Gabi Decker, die uns mit ihren „Vorán Geschichten 369“ immer wieder zum Lauschen einlädt. Ebenso bereichert uns Michael Sens, der leidenschaftlich gerne die Welt retten möchte. Wir sind froh, daß auch Helmar Rudolph Teil unseres Teams ist und uns mit seinem Wissen und seiner Expertise unterstützt. Darüber hinaus haben wir viele neue Stimmen und Gesichter, die nun endlich ins Licht gerückt werden und ihre Geschichten mit der Welt teilen können.

Nach 3,5 Jahren intensiver Medienarbeit und zahlreichen Erkenntnissen haben wir uns dazu entschieden, weiter aufbauend und positiv zu agieren. Wir befinden uns in einer Zeit des Wandels und es ist wichtiger denn je, bewußt zu konsumieren und unsere Energie und Aufmerksamkeit ebenso bewußt einzusetzen. Aus diesem Grund haben wir uns entschlossen, uns von Mittel Erde TV zu Hertzwelle432 weiterzuentwickeln, um noch mehr Freude und Inspiration in die Welt zu bringen.

Wir sind begeistert von dem, was die Zukunft für uns bereithält. Es erwarten uns spannende Zeiten voller neuer Möglichkeiten und sicherlich interessante Herausforderungen. Wir sind fest entschlossen, diese Herausforderungen mit einem Lächeln anzunehmen!

Denn wir glauben daran, daß wir durch unsere bewußten Entscheidungen und unser Handeln einen Unterschied machen können.

Wir laden dich herzlich ein, Teil unserer Hertzwelle432-Gemeinschaft zu werden. Sei dabei, wenn wir jeden Morgen mit unserem Podcast „Guten Morgen 701“ in den Tag starten und dich mit inspirierenden Geschichten, Experteninterviews und wertvollen Impulsen versorgen. Du kannst uns auf verschiedenen Plattformen folgen und aktiv mitwirken, indem du uns deine Gedanken und Anregungen zukommen läßt.

Wir sind voller Vorfriede und Begeisterung für das, was die Zukunft bringt. Gemeinsam werden wir die Hertzwelle432 weiterentwickeln und die Welt mit Freude und positiver Energie erfüllen. Es ist an der Zeit, konstruktiv und mit positiver Energie zu handeln – und mit dir zusammen das Beste aus jedem Tag zu machen!

Mit einem Lächeln
Sam & Daniel

Wir sehen und hören uns auf:
hertzwelle432.com

Telegram-Kanal:
[hertzwelle432](https://t.me/hertzwelle432)



Wer sind die „Frankfurter Freigeister“?

Ein „Freigeist“ sein

Ein Rückblick von Einer, die schon lange dabei ist.

2020 wars, als die Welt aus den Fugen geriet. Nicht, daß sie zuvor in eben diesen gewesen wäre. Fragende war ich schon lange vor dem „Fledermausvirus“.



Im März 2020 schien die Sonne, alles wurde dicht gemacht und in den ersten Wochen traf man Familien, die zusammen Fahrrad fahren und spazieren gingen, die Welt schien entschleunigt. Neben den erschreckenden Bildern in den Medien fand ich die abgesperrten Spielplätze und Parkbänke sehr befremdlich. Die Medienberichte sorgten dafür, daß die Menschen in Panik verfielen. Als es dann Zahlen gab, täglich steigende Infektionszahlen, setzte sie niemand ins Verhältnis zur Bevölkerung. Doch warum? Wie viele Menschen waren denn tatsäch-

lich krank oder positiv getestet? Am 31.03.2020 gab es in Frankfurt (Oder) sechs Infizierte, vier Menschen befanden sich in Quarantäne und niemand war gestorben und ich beginne, regelmäßig Tagebuch zu schreiben. Die Menschen gingen sich inzwischen beim Spaziergang aus dem Weg, hielten Abstand. Meine Eltern hatten, wie viele alte Menschen, Angst und verließen das Haus nur noch zum Einkaufen.

Die Zahlen blieben, ins Verhältnis gesetzt, niedrig. Manchmal glaubte ich zu träumen, in den Medien stieg die

Panik und die Politik machte ein Seuchenschutzgesetz. Viele Länder machten mit und es gab kaum jemanden, mit dem ich reden konnte. Kann ich nicht mehr rechnen?! Mit zwei Freunden tauschte ich mich aus und erfahre, daß auch sie die gleichen Zahlen errechnet haben. Einer von ihnen ist Physiker und durch ihn finde ich zu den Videos von Dr. Bodo Schiffmann und Prof. Bhakdi. Auch meine beiden Freunde glaubten anfangs, wie auch Schiffmann und Bhakdi; das Ganze kann nur ein Irrtum sein!

Schon Ostern wird mir klar: Das ist kein Irrtum, hier steckt System dahinter. Anselm Lenz demonstrierte am Rosa-Luxemburg-Platz in Berlin für das Grundgesetz. Er, der doch noch vor kurzem für die taz geschrieben hatte, wird nun verunglimpft und beschimpft. Was an unserem Grundgesetz ist falsch? Doch diese Frage bekomme ich, wie so viele andere, nicht beantwortet.

Am Ostersonntag redet Bill Gates zu uns in der Tagesschau, ich bin entsetzt. Die meisten aber sehen in seiner Impfkündigung den Silberstreif am Horizont.

Ich recherchiere, finde heraus, wer Herr Richard Nikolaus Coudenhove-Kalergi war, und lese in seinem umstrittenen Buch. Frau Merkel trägt einen Preis mit seinem Namen seit 2012. Und ich höre Ken Jebsen, den ich schon auf Radio 1 mochte, der dann aber in Verruf geriet „rechts“ zu sein, und stelle fest; er ist einfach nur ein guter Journalist.

„Zufalls“-Begegnung

Die erste Gleichgesinnte, oder ebenso Nachdenkende, traf ich beim Gärtner. Wir beide kauften Pflanzen und ich erkannte sie an der Kugel aus Silberfolie, die sie um den Hals trug und sprach sie an. Die Idee, eine silberne Kugel zu tragen, stammte von Dr. Bodo Schiffmann. Über Telegramm finden sich nun Menschen und eine erste Meditation wird Anfang Mai 2020 angemeldet. Dort treffen sich zum ersten Mal Menschen aus Frankfurt (Oder) und Umgebung. Menschen aus den unterschiedlichsten Berufen (z.B. Polizisten, Handwerker, Krankenschwestern, Physiotherapeuten, Lehrer usw.). Ca. 40 Menschen versammeln sich an einem Montagnachmittag auf der Wiese zwischen den beiden Fahrspuren an der Oderbrücke. Die Grenze ist ja aus Pandemiegründen offiziell geschlossen, es gibt dennoch Autoverkehr. Nach einer kurzen Ansprache meditierten wir für Frieden, Freiheit und Selbstbestimmung.

Wir lernen uns kennen und treffen uns im Sommer 2020 regelmäßig mon-

tags abends am Rathaus. Zwischen 10 und 20 Menschen sind wir, immer wieder finden auch neue Menschen den Weg zu uns, andere gehen. Ein fester Kern lernt sich näher kennen.

Wir haben inzwischen einen eigenen Kanal auf Telegramm und geben uns, nach einem Text über einen freien Geist, dessen Autor/in mir leider nicht bekannt ist, den Namen „Frankfurter Freigeister“.

Im Sommer 2020 gehen einige von uns zum Oberbürgermeister der Stadt. Trotz immer noch niedriger Infektionszahlen setzt die Stadt alle Maßnahmen nach dem „Seuchenschutzgesetz“ durch.

Wir wollen nachfragen, warum, und nehmen das Buch von Prof. Bhakdi mit. Man läßt uns hinein und der linke Oberbürgermeister dieser Stadt, von dem wir naiverweise Antworten auf unsere Fragen erwarten, behandelt unsere Delegation (ich bin nicht dabei) mit Herablassung. So, als wären diese Bürger kleine Kinder, die dumme Fragen stellen und nicht verstehen, in welcher Lage sich die Welt befindet.

Intern, im wöchentlichen Rathausbrief für Angestellte, werden wir als eine fanatische Sekte dargestellt. Daß auch Rathausangestellte zu dieser „Sekte“ gehören könnten, ist offenbar undenkbar.

Keine Parteien – nur Menschen

Als wir 2020 im Spätsommer die erste Demonstration in der Stadt anmelden, möchte die AfD auf unseren Zug aufspringen. Wir einigen uns darauf, keine Parteien, aber gern jeden als Menschen einzuladen. Einer kommt tatsächlich regelmäßig immer wieder, als Mensch. Denn das sind wir alle; Menschen, die in Frieden, frei und selbstbestimmt leben wollen. Menschen, die Fragen stellen und Antworten suchen.

Im August fahren wir nach Berlin, erleben die Demonstrationen am 1.8. 2020 und am 29.08.2020. Nein, wir stürmen nicht den Reichstag, bekom-

men von dieser Aktion nichts mit, erleben aber, wie die Polizei die Menschen einkesselt und zusammenreibt, um dann die C-Maßnahmen einzufordern.

In etwa dieser Zeit entdecken wir ein altes Volkslied wieder; „Die Gedanken sind frei“, und sangen es in den Einkaufszentren der Stadt als Flashmob. Dieses Lied wird später auf unseren Demonstrationen gesungen und bekommt zwei neue Strophen.

Erste Erfahrungen mit den Medien lassen uns zu dem Schluß kommen, daß es keinen Sinn macht, mit den öffentlich-rechtlichen Medien zu reden. Mehrmals erfahren wir, daß uns sprichwörtlich das Wort im Munde umgedreht wird. Im Radio wird ein Interview verkürzt und dann entsprechend kommentiert. Eine Frau wird gefragt, ob sie am 29.08.2020 in Berlin war und wie es gewesen sei. Ihre Antwort wird sinnetstellend verkürzt und im Kommentar wird ihr eine Teilnahme am „Reichstagssturm“ unterstellt. Trotz Beschwerde bei der Leitung des rbb Studios Frankfurt (Oder) gibt es keine Gegendarstellung. Die „Oderwelle“, ein Stadtsender, ist nicht besser. Hier falle ich auf den freundlichen „Journalisten“ rein und werde entsprechend gekürzt, so daß ein völlig anderes Bild entsteht. Wir sind nun „Nazis“, was wir irgendwann 2021 als „Nicht an Zwangsimpfung Interessierte“ uminterpretieren.

Noch immer ist diese Pandemie eine seltene Erkrankung. Diese Definition findet man noch heute, auch beim Bundesgesundheitsministerium. 5 Erkrankte auf 10.000 Menschen - das ist der Definition nacheine seltene Erkrankung.

Aber 50 Erkrankte, oder positiv getestete Menschen, auf 100.000 ist Pandemie und die höchste Alarmstufe. Warum merkt das keiner? Können oder dürfen die Menschen, auch die vielen, vielen Journalisten, nicht fragen, nicht denken?

Wir demonstrierten weiter, jetzt auch mit einer kreativen Idee. Jemand bastelte einen Sarg und wir trugen Schutzanzüge und Pestmasken. An

einem Samstagvormittag zogen wir so durch die Stadt, zitierten Gedichte von Erich Fried und forderten die Menschen auf, ihre Toten herauszubringen.

Im Oktober fuhren viele von uns nach Leipzig zu einer beeindruckenden Demonstration mit Kerzen auf Straßenbahnschienen.

Wir beteiligten uns an den deutschlandweiten Flugblattaktionen der „Freiheitsboten“. Organisierten Flugblätter und verteilten diese im Stadtgebiet und im Umland. Wieder lerne ich andere Menschen kennen. Neue Kontakte entstehen.

Schon im ersten „Pandemiejahr“ entstehen auch private Kontakte. Wir treffen uns in der freien Natur, um den Maßnahmen aus dem Weg zu gehen. Menschen, die sich zu den verschiedensten Themen austauschen, Wissen teilen, einander helfen und voneinander lernen. Wir lernen Kräuter kennen und ihre Heilwirkung, gründen eine Musikgruppe und unternehmen Ausflüge. Wir tauschen uns aus, hier gibt es den Diskurs, den wir im Außen fast alle vermissen. Nicht immer ist es einfach, denn die „Schubladen“, die man uns lange Zeit vermittelt hat, sind auch in unseren Köpfen und müssen uns darüber bewußt werden. Wir sind und bleiben alle Lernende. Ich denke oft, daß es diese Kontakte sind, die uns getragen haben und immer noch tragen.

Mit Wasserwerfern auf Luftballons

Am 18. November 2020 wurde eine erneute Verschärfung des Infektionsschutzgesetzes beschlossen, eine Gegendemonstration in Berlin mit Wasserwerfern bekämpft. Ich war dabei und habe Fotos gemacht; Wasserwerfer gegen ein Meer von roten Herzluftballons, gegen Menschen, die friedlich demonstrieren. Auch Kinder waren dabei.

Im Dezember gehen die Impfungen los. Im Januar 2021 gibt es erste Sterbefälle in Altenheimen, genau nach den Impfungen und mehr als im Vorjahr. Plötzlich steigen die Sterbefallzahlen. Einige von uns fragen den Oberbürgermeister und das Gesundheitsamt der

Stadt per E-Mail dazu an. Wir bekommen alle einen ähnlich „netten“ Brief von seinem Pressesprecher mit dem Hinweis, das wären alles noch alte Coronafälle, vom Dezember 2020, die nun verstorben sind. Außerdem ist es völlig überflüssig, daß wir uns Sorgen machen. Die Behörden haben alles im Griff. Nach dem Motto: „Überlassen Sie das Denken denen, die dafür bezahlt werden.“

Eine Anzeige gegen den Leiter des Gesundheitsamtes folgt unsererseits. Auch hier bekommen wir Post von der Staatsanwaltschaft. Es wird uns mitgeteilt, daß kein Anlaß für eine Strafverfolgung bestünde. Natürlich liegen die sich mehrenden Todesfälle nicht an der Impfung. Ich versuche, wie viele andere von uns, Familienangehörige und auch Freunde zu warnen. Bereits nach der Lektüre von Bhakdi's Buch haben wir versucht, aufzuklären und die Risiken dieser Impfung aufzuzeigen. Wir haben das Buch verschenkt.

Doch umsonst, meine Tochter läßt sich impfen. Kinder und Familie anderer Freigeister ebenso. „Aber das machen doch alle“, „Wir haben uns immer impfen lassen ...“, „Ich möchte nichts mehr hören ...“, „Ich will meine Patienten schützen“, sind die Argumente. Einige davon verstehe ich sogar, habe nicht auch ich bisher der Medizin vertraut?

„Die Pandemie als Säulendiagramm“

Im Februar 2021 drehen wir einen Film „Die Pandemie als Säulendiagramm“. Im Wald auf einem Kinderspielplatz. Dieser Film verbreitet sich schon bald viral auf Telegramm und wird von vielen Kanälen geteilt. Er wird ins Englische übersetzt und gelangt so auch bis nach Australien.

Das sorgte dafür, daß die Stadt (der Oberbürgermeister) uns wegen Verstoßes gegen die Coronamaßnahmen anzeigte. Im Sommer 2022 wurden einige von uns zur Zeugenvernehmung vorgeladen. Im Herbst wurde das Verfahren dann eingestellt.

Für mich brachte dieser Film den Abbruch von Freundschaften mit sich.

Menschen, die einmal zu meinem Leben gehört hatten, verabschieden sich. Mir wird u.a. vorgeworfen, „schon immer ein Problem mit Autoritäten“ gehabt zu haben. Per E-Mail distanziert man sich von mir. Menschen, die ich für Freunde hielt, wollen keinen Dialog, keinen Austausch von Argumenten. Dominiert sie die Angst? Ich werde es vermutlich nicht erfahren. Aber es stimmt schon, blinder Gehorsam war nie mein Ding. Trotzdem bin ich erstaunt, was Angst bewirken kann und wie die Schubladen auch bei Menschen funktionieren, welche mich Jahrzehnte kannten – oder eben auch nicht.

Noch immer gehen wir regelmäßig spazieren, montags mit Kerzen. Ein kleiner Kreis, zwischen 15 und 35 Menschen. Mehr sind wir meist nicht.

Im Sommer 2021 machten wir „Kreideaktionen“. Montags trafen wir uns in kleiner Gruppe an wechselnden Orten und schrieben Kreidebotschaften auf die Straße.

Im Herbst 2021 wurde über die Impfpflicht diskutiert und im Gesundheitswesen setzte man sie durch. Nun kamen mehr Menschen zu unseren Spaziergängen. Wir sind montags inzwischen nicht mehr zu übersehen. Wir spazieren, wie auch in anderen Städten, schweigend in einem langen Zug durch die Stadt. Die Presse berichtete entsprechend über uns. Inzwischen sind wir die Anfeindungen gewöhnt. Auch schlechte Presse ist ja eine Art von Werbung. Die Zahlen schwankten von siebenundsechzig Anfang Dezember 2021 bis zu sechshundertfünfzig Teilnehmer Ende Dezember 2021. Im Januar/Februar 2022 steige die Zahlen weiter, bis die Impfpflicht vom Tisch ist.

Im Sommer 2021 wird meine Mutter krank. Sie entwickelt nach der Impfung mit über achtzig Jahren eine schwere Autoimmunerkrankung und sie wird zunehmend dement. Im Januar 2022 kommt sie in die Klinik und verstirbt im März in einem Pflegeheim. Einsam und eingesperrt, denn sie war ja Corona positiv zwölf Tage vor ihrem Tod. Gerade ins Heim eingezogen,

durfte sie niemand mehr besuchen, auch der Arzt kam nicht – Seuchengefahr! Erst ein Anruf beim Gesundheitsamt ergab dann eine Sonderregelung und mein Vater durfte sie besuchen. Ob sie ihren Mann im Vollschutz noch erkannt hat, weiß ich nicht.

Hannah Arendt läßt grüßen!

Beim RKI, an dessen Anweisungen sich alle hielten, wie mir das Gesundheitsamt auf Nachfrage mitteilte, fand ich allerdings nur Empfehlungen. Auch die Empfehlung, für sterbende Menschen, Ausnahmen zuzulassen. Aber alle handelten nach Anweisung. Woran erinnert mich das? Mir fällt Hannah Arendt ein und ihr Bericht vom Eichmann-Prozeß.

Im Juni 2022 beginnen wir, die Spaziergänge als Demonstrationen anzumelden. Nun können die Leute Schilder, Fahnen und Instrumente nutzen. Als Gruppe einigen wir uns darauf, daß wir wechselnde Anmelder nutzen; jeden Monat meldet jemand Anderes die Demonstration an. Wir laufen durch die Stadt, oft auch auf wechselnden Strecken, singen gemeinsam „Die Gedanken sind frei“, mit zwei neuen Strophen, die ein Freigeist gedichtet hat, und „Kleine weiße Friedenstaube“. Anfangs waren die Menschen vom Singen irritiert, inzwischen wird es sogar vermißt, wenn wir es vergessen sollten. Außerdem gibt es ein offenes Mikrofon, das inzwischen häufig genutzt wird. Die eigene Meinung, ein passender Text, ein Gedicht.

Inzwischen haben mehrere von uns Strafanzeigen bekommen. Einige Verfahren wurden wieder eingestellt. Andere werden immer noch verfolgt und es werden Prozesse angestrebt. Auch subtile Drohungen gibt es. „Man solle doch seine Pension nicht gefährden“ oder „sich überlegen, ob man noch tragbar ist in seinem Job“.

Natürlich sind wir ein Dorn im Auge der Stadtverwaltung und werden noch immer als rechtsradikale „Putin-versteher“, „Reichsbürger“ usw. diffamiert. Es wird über uns geredet, nicht mit uns. Gesprächsangebote unsererseits wurden, bis auf den Landtagsab-

geordneten der SPD, Mathias Papendieck, welcher unserer Einladung im Oktober 2022 folgte, wenn auch nicht von allen Demoteilnehmern freundlich begrüßt, bisher nicht angenommen. Eine öffentliche Veranstaltung im Oderturm „wir müssen reden“ (rbb), ebenfalls im Oktober, wurde auch eher dazu mißbraucht, uns in ein möglichst schlechtes Licht zu rücken.

Der Rechtsextremismusbeauftragte des rbb, Olaf Sundermeyer, kam uns besuchen und hat Reichsbürger und Rechte angetroffen. Woran er dies festmacht, hat er uns allerdings nicht geraten.

Ab und zu werden Gegendemonstranten organisiert, meist ist dann auch die Presse anwesend.

An einem Sonntag im Februar 2023, bei einer Großdemonstration für Frieden, gab es einen ersten Zusammenstoß. Gegendemonstranten legten sich auf die Straße, wollten nach eigener Aussage die Leichen des Ukrainekrieges aufzeigen, über welche wir hinweggehen würden mit unserem Protest für Frieden. Der Zug stoppte kurz und es wurden Menschen von der Straße getragen, dabei ging ein Mann nicht gerade zimperlich mit einer jungen Frau um und schlug dieser, gut sichtbar für die anwesenden Journalisten, welche gerade ganz zufällig vor Ort waren, ins Gesicht. Dieser Vorfall wurde von uns angezeigt. Aber die Presse hatte natürlich ihre Schlagzeilen.

Viele Menschen mit langem Atem

Letzte Woche war der Tagespresse zu entnehmen, daß wir als regierungskritisches Protestmilieu einen langen Atem bewiesen haben und kein anderer Ort in der Mark Brandenburg regelmäßig mehr Menschen auf die Straße bringt. Von wenigen Hundert bis zu tausendfünfhundert Menschen im Herbst 2022. Was 2020 mit Corona begann, bringt nun Menschen, vor allem wegen des irrsinnigen Ukrainekrieges, für Frieden, Freiheit, Selbstbestimmung und eine verlässliche Energiepolitik sowie bezahlbare Preise auf die Straße.

Ich finde es persönlich schade, daß die Mehrzahl der Menschen noch immer wartet, daß jemand kommt, der etwas organisiert, jemand etwas sagt. Und vielleicht warten viele auch darauf, daß jemand kommt, der sie rettet. Auch wenn sie jetzt plötzlich feststellen, daß rings herum viele von ihnen sehr krank geworden sind und sterben. Sie spüren die Übersterblichkeit, die ja immer noch kleingeredet oder mit irrwitzigen Argumenten begründet wird. Möchten diese Menschen wirklich passiv bleiben und sich die Antworten, mögen sie noch so verrückt sein, vorsetzen lassen und blind glauben? Ich weiß es nicht.

Ich selbst möchte ein freier Geist bleiben, was nicht heißt, daß ich alles weiß und nicht auch irren kann. Ich will selbst denken, Fragen stellen und Antworten suchen. Gern auch im Diskurs mit anderen. Schließlich bleibe ich Lernende, lebenslang.

Niemand weiß, wie es weitergehen wird. Sicher ist nur, daß nichts mehr so sein wird wie zuvor. Was kommt, hängt von jedem Einzelnen ab. Jeder muß sich und das eigene „Sein“ in dieser Welt überdenken.

Wie wollen wir leben? Demonstrationen können nur der Anfang von etwas Neuem sein, das wir gemeinsam gestalten sollten.

Manchmal bin ich müde, auch in meinem Umfeld wird gestorben, muß Trost gespendet werden. Und doch hoffe ich, wir finden gemeinsam den Mut, etwas Neues zu erschaffen. Dabei dürfen wir das, was war, nicht ausblenden, wie es in der Geschichte schon so oft geschah, sondern müssen es aufarbeiten und herausfinden, was geschehen muß, um solche Entwicklungen zukünftig zu verhindern. Um es abschließend mit Brecht zu sagen: „der Schoß ist fruchtbar noch, aus dem das kroch“.

AUTORIN: Kerstin Welke



Ich lebe mein Märchen

Ich lebe Wald!

Das Märchen meines Lebens habe ich fantasiert und wie eine Perlenkette zusammen gestellt. Teilweise aus Märchen, die mich geprägt haben und Inspirationen aus den vielfältigen Interessen meiner Eltern. Eine magische Schwingung hat mein Märchen aus der Besonderheit Sankt Petersburgs gewonnen. Dort bin ich geboren und aufgewachsen.

Das „Nordische Venedig“ ist mit einer starken Emotionalität durch das Wasserelement aufgeladen. Flüsse, Kanäle, Teiche und Seen sind da sehr präsent. Die philosophischen Impulse gibt das Luftelement her – die Großzügigkeit, mit der die Prospekte das Zentrum der Stadt, sein Granitherz, im Blues verlassen. Jährlich werden junge Leute auf unvergessliche Art beim Abitur-Abschlussfest ins Leben geschickt. Zauberhaft wird dieser „Sprung ins Leben“ mit den purpurroten Segeln und schwebenden Brücken gefeiert – wie auch der russische Schriftsteller Alexander Grin zu erzählen wußte. Für den Rest seines Lebens gewinnt man dann die Einstellung: lebe dein größten Traum – dein Märchen! Diese mächtige Grundenergie trägt mich immer noch. Egal, wohin ich verreise oder was ich tue – es wird zauberhaftschön!

Zur Zeit schöpfe ich meine Essenz aus dem Waldtraum. Wald ist unser aller Zuhause.

Es ummantelt mit allen Sinnen die Lebewesen, die ein Teil seiner Vernetzung sein wol-



len. Gesunder Wald kann sein eigenes Klima erschaffen, inklusive das Wasserkreislaufes. So gesehen ist der Wald autark. Im Winter ist es im Wald wärmer, und am heißen sonnigen Sommertag ist es gemüthlicher, am Bach unterm Baum zu verweilen.

Wie stelle ich mir so ein Wald-„Zuhause“ vor, was möchte ich da alles haben?

Für mich ist „Zuhause“ da, wo ich mich und alle Masken fallen lassen kann. Wenn ich so sein kann, wie ich bin, habe ich eine Chance, mich besser zu erkennen und auf Klarheit und Reinheit auszurichten. „Zuhause“ kann ich mich nähren. Körperlich gesehen finde ich immer etwas zu Essen und Trinken und brauche kein Proviant mitzuschleppen. Auch die Seele empfängt genug

Schönheit in Klang und Farbe. Für geistige Nahrung und Geschick nach Bedarf bietet uns der Wald unendliche Möglichkeiten.

„Zuhause“ möchte ich meine Kraft sammeln. Das kann ich im Wald schon durch Bewegung und frische Luft, was reinigend und aufbauend wirkt. Ein starker Wald schenkt mir viel Geborgenheit um an meine Herkunft und mein „Dasein“ zu erinnern. Ich verbringe je nach Gelegenheit jeden Tag aktiv und mit voller Aufmerksamkeit mehrere Stunden im Wald. Außer meinem Schnitzmesser und schöne Kleider brauche ich im Wald nichts anderes. Am besten auch kein Ziel; einfach alles passieren und sich im Vertrauen führen lassen. Ich bin kein Jäger oder Ranger, ich bin ein Stern, der für den Wald gerne leuchtet. Oft verwandele ich mich und bleibe wie ein Reh stehen, um etwas zu beobachten. Dabei ist es egal, wie bunt meine Kleider sind, ich bin sogar für die Menschen nicht mehr erkennbar. Ich stelle mir vor, daß ich die Unsichtbarkeit der Waldfeen bekomme oder in eine Blume

verwandelt werden kann. Als Blume werde ich doch kein Holz hacken, sondern ich jongliere dann mit den Elementen Luft, Metall und Holz. Die Freude, die ich dabei erzeuge, wärmt mich später als Ofenfeuer.

Noch als Stadtkind war ich verzaubert von der Idee, wie toll es ist, sich zum Aufwachen auf einer Wiese mit Wasser aus einem Eimer abzugießen. So bekommt eine Blume mehr Ausstrahlung. Ich habe es damals schon in der Wohnung im Bad mit der Vorstellung „ich stehe auf der Wiese“ gerne gemacht. Jetzt genieße ich diesen Luxus unbegrenzt auf einer echten Wiese! Und wenn ich es noch vorm Sonnenaufgang mit der Waldaufwachstunde verbinde, dann tanke ich so viel Kraft aus der Natur durch freudige Klänge aufgeregter Vögel und der lichtvollen Aura der Pflanzen, daß kein Doping der Welt mit halten kann.

Mit der Lebenskraft und Freude gehe ich zu den Menschen, die auch so einen „Kick“ möchten, um ihre eigene Lebensfreude wieder zu bekommen. Für diese Menschen bin ich dann die Freude und bringe Erdung und Waldschwingung mit. Die Zeit ist immer mit mir. In anderen Worten: an dem Moment der Begegnung – ob das Wald oder Mensch ist – bin ich mit „aller Zeit der Welt“ nur für die Begegnung ganz da. Manchmal reicht es schon, nur da zu sein und zuzuhören. Diese Begegnungen zu lieben ist mein Ziel, deswegen ist es immer schön und leicht. Nach dem Motto „Ich mache nur das, was ich will!“

Ein Teil des Märchens meines Lebens habe ich früher schon mal in eine kleine Geschichte zusammengefaßt:

„Ein kleiner schneller Funke stürzte in einen See. Was für ein Wunder, er strahlte aus dem Wasser weiter. Der See hat ihn nicht verschluckt, sondern mütterlich mit Geborgenheit empfangen. Der Funke war von dem Gefühl überwältigt. Er muß nicht ausbrennen, er kann sich endlich mal entspannen, entschleunigt sich im Vertrauen ergeben. Das Licht wurde stärker, er verwandelte sich in eine Funkenwolke. Alles war lautlos. Dann wurde diese Stille von einem



Schlaggeräusch aus der Tiefe des Seebodens erschüttert. Der Funke hat sich mit dem Herz der Erde verbunden gefühlt. Auf einmal kam ein Schatten von oben. Auf der Oberfläche schwamm eine Frau auf ihrem Rücken, ihre Haare sinken bis zum Boden. Der Seegeist befiehlt der Funkenwolke, sich mit den Haaren zu verbinden. Das Licht sollte zu den Menschen getragen werden; diese

lichtvollen Wesen brauchen mehr Funken!

Das Haar hat angefangen, golden zu leuchten. Der Zauber ist in der Verbindung. Egal wohin die Frau jetzt geht, alles wird schön und fängt an zu leuchten. Sogar die Worte, die sie spricht, sind wie die Sonnen; sie schenken Liebe und Wärme. Solange ihr Herz offen bleibt und Liebe ausstrahlt, wird Licht ihre Worte die Klarheit bringen.“

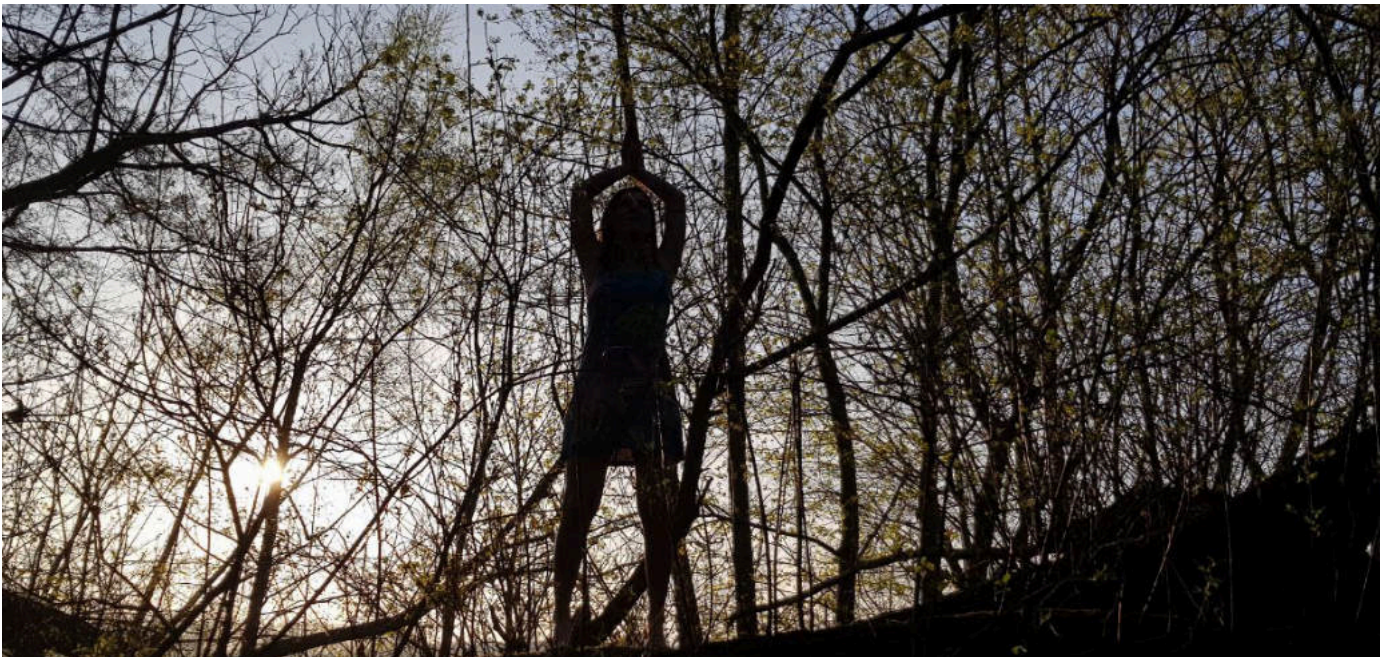
Ich glaube in die Waldgeister und begrüße sie, bevor ich den Wald eintrete. Sie können tricksen, spielen und heilen. Gleichmaßen wie die Freude ist bei uns Menschen die Angst ansteckend. Im Wald kann man die Angst „sterben“ lassen. Wenn jemand mit seiner Angst in den Wald kommt, können ihn die „Waldhelfer“ auf verschiedenste Art heilungsorientiert behandeln,

zum Beispiel durch Mücken und Zecken – „Akupunktur“.

Durch Lauschen und genaues Beobachten entwickelt man eine eigene Kommunikationsart mit den Waldgeistern. Ich z.B. lese Runen oder Steine, die sie mir zeigen. Ich denke, sie schulen meine Sinnesorgane. Ich nehme viel mehr Gerüche und Farben wahr, ich kann sogar Wasseradern fühlen. Im Wald ist es deutlich zu merken, wie sich meine Augen entspannen und hinterher der ganze Körper. Nadelhölzer, mit ihren starken ätherischen Ölen, befreien und pflegen die Lungen und durch Kettenreaktion beeinflussen sie über das Gehirn weitere Organe. Es ist bekannt, daß ein Holzstück aus Zitterpappel Kopf- oder Bauchschmerzen lindern kann, weil es „das heraus zieht, was zu viel ist“. Die Birke ist für mich die größte Retterin bei Nieren-Themen.

Umarmen von Bäumen, oder sich einfach an den Wurzeln zu erden, halte ich für heilsam. Zum Beispiel wurde das „Stündchen an der Weide“ in der Psychiatrie als therapeutische Ansatz angewendet. Weiden beruhigen die Seele und wirken harmonisierend auf emotionale Zustände. Ja, ich bin überzeugt von der vitalisierenden Kraft des Waldes und bin immer wieder dankbar, es als mein „Zuhause“ betreten zu dürfen. An diesem Ort erlebe ich viele Glücksmomente und wertschätze diese Verbindung.

Eine besondere Möglichkeit für unsere geistige Entwicklung sehe ich bei den „großen Lehrern“, den Bäumen oder Megalithen, und darin, sie um Rat zu bitten. Da, finde ich, ist der Film „Avatar“ nicht weit von der Wahrheit entfernt.



Ich glaube, daß es früher noch viel größere Bäume gab, die eine Funktion als „Universums-Informationsspeicher“ hatten. So, daß ein Mensch aus der Verbindung mit ihnen sein Bewußtsein erweitern konnte. Ich bin zum Beispiel fasziniert vom Ackerschachtelhalm. Jeder Halm sieht wie eine vergrößerte Haarstruktur aus. Die Tautropfen an den Spitzen bleiben am längsten von allen anderen Gräsern hängen und wirken wie kugelförmige Empfänger. Die Halme leuchten wie geschmückte Tannenbäume, und dann stelle ich sie mir als 50 Meter großen Baum vor ... was für eine magische Informationsstation das sein könnte!

Ich denke oft daran, wie ich mit dem Wald noch mehr Wunder genieße. Wie würdevoll gehe ich mit meinem „Zuhause“ um? Wie achtsam betrete ich diesen Natur-Raum? Bin ich genau so liebevoll und dankbar zu meinem eigenen Körper? Ist genug Frieden in mir, daß ich meinen Wald friedlich wahrnehme? Wenn ich über den Begriff „Stern Kriege“ nachdenke, dann wird es mir klar, daß es um den eigenen Stern von jedem von

uns geht. Als ein leuchtender, kreativer, neugieriger Stern gebe ich mir und meiner Umgebung eine enorme positive Grundschwingung, die alles in die Freude bringt und damit für alle heilsam ist. Das liebt der Wald und seine Bewohner. Wir Menschen mit unserer Strahlkraft sind wie die Sonnen für sie da. Sie genießen es, uns zu begleiten. So stimmen wir uns gegenseitig auf mehr Kraft und Stärke ein.

Für die Sternmenschen, die weiter neugierig auf meine Welt sind, liste ich nun noch ein paar Themen auf, in die ich mich vertieft habe. Gerne bin ich für dich da, wenn du mir unter jelena@wolfswald.org schreibst. Danke für Dein Interesse.

Ich lebe seit fast 30 Jahren in Deutschland. Ein Schicksalsschlag ließ mich mein Leben neu ordnen.

Als ehemalige Ingenieurin bin ich jetzt glücklich über meinen Wandel zur Naturheilkunde. In diesem Bereich praktiziere ich in einem ganzheitlichen Spektrum: Umfeld, Weltbild und Denkmuster, Sprache, Kultur und Herkunft,

die Wirkung komplexer sozialer Systeme auf unserer Erde und außerhalb spielt für mich eine Rolle, wie ich einen Menschen betrachte.

Mein Hauptziel ist dabei, mit meinen Mitmenschen die emotionale und körperliche Harmonie bewußt und souverän zu leben.

Gesprächstherapie

Positive Psychologie/
Philosophie

Gewaltfreie Kommunikation,
Lösungsorientierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer,
Suchtbewältigung (inkl. Toxischer Beziehungen)
Krisenintervention,
Notfallseelsorge

Psychosomatische Techniken

Atemorientierte Methoden
Rhythmische Einreibungen
Holistische Entspannungsverfahren
Wirbelsäulentherapie nach Dorn-Breuß
Schröpfen
Gua Sha Fa
Jin Shin Jyutsu
Balancemethoden (Meridiansysteme, reflektorische Bereiche)
Ohrkerzenthherapie

Aromatherapie
Farbspektrumswechsel-
Anwendungen
Medizinisches Taping
Slawische Massageverfahren

Anwendung von Naturheilpräparaten

Bachblütentherapie,
Mineralstofftherapie (nach Schüßler und Steinheilkunde)
Homöopathie
Heilkräuterkraft

Zahlreiche Diagnostikmethoden (Antlitz-, Zunge-, Ohr-, Puls-, Hand-, Fuß-, Rückendiagnostik, „3-Welten“-Ansicht), Frauenheilkunde, Visionen, Urvertrauen, Ahnenreisen, im Kraftfeld des Waldes zauberhafte Zeremonien feiern ...

Herzlichen DANK Dir für Deine Aufmerksamkeit.

Alles Liebe,
Jelena

Kontakt:

jelena@wolfswald.org



Bruno & das Leben

Bruno war verzweifelt. Er hat im Keller, auf dem Dachboden und im Garten gesucht, es war unauffindbar. Wo ist es nur? Die Erwachsenen reden ständig darüber. Sie sagen, es sei ungerecht, eine Last oder aber auch schwierig, manchmal ist es auch ganz okay. Wo konnte es nur sein, „Dieses Leben“?

Vielleicht wohnte es ja auf einem hohen Berg oder in einer tiefen dunklen Höhle oder aber auf einem Baum oder am Meeresgrund? Wenn er die Erwachsenen danach fragte, lachten die ihn nur aus. Er hätte das Leben so gern getroffen, er hatte so viele Fragen an das Leben! Was konnte er nur tun?

Was ist los, Bruno, fragte ihn Lisa. Sie ist seine beste Freundin. Warum schaust du so bedröppelt drein? Suchst du etwa immer noch nach dem Leben? Ja, sagte Bruno, aber es ist nirgends zu finden, dabei habe ich so viele Fragen.

Na, dann schreib doch deine Fragen einfach alle auf, und wenn ihr im Sommer ans Meer fahrt, schmeiße sie als Flaschenpost ins Meer. Wer weiß, vielleicht wohnt das Leben ja dort. „Und wenn nicht?“, fragte Bruno. Dann schreibe noch einen Brief ans Leben, und mein Onkel Gustav nimmt ihn mit auf seine Weltreise, auf der er sicher auch auf einen hohen Berg steigt, wo er deinen Brief hinterlassen kann. Wer weiß, vielleicht wohnt es ja dort oder kommt mal vorbei, „Dieses Leben“? Na gut, sagte Bruno und machte sich gleich ans Werk. Er schrieb seine Fragen ans Leben auf, in der großen Hoffnung, daß es ihm irgendwann antworten wird. Er würde gern als Erstes wissen, warum die Erwachsenen immer, wenn sie übers Leben reden, so ernst sind, manchmal auch wütend. Wo wohnt das Leben nun wirklich, würde er fragen. Gibt es etwas, was er tun könnte, daß die Erwachsenen das Leben mehr mögen? Mag das Leben Schokoladenkuchen? Ist es schon mal in einem Ballon am Himmel geflogen? Mag das Leben Blumen? Kann das Leben Fahrrad fah-

ren? Ist es schwindelfrei? Tanzt es gern? Hat das Leben eine Lieblingsfarbe? Fährt es im Winter gern Schlitten und geht es im Sommer gern baden? Kann das Leben lesen und schreiben? Hat es auch eine



Mutter und einen Vater? Lebt es lieber auf dem Land oder in der Stadt? Hat es auch einen Bruder und eine Schwester, so wie Bruno? Hat das Leben schon mal „Mensch ärgere dich nicht“ gespielt? Bruno spielt es immer mit seiner Oma & seinen Geschwistern. Doch er mag es nicht so gern spielen, weil seine Geschwister sich immer riesig freuen, wenn er verliert. Er findet Spiele doof, wo es immer Verlierer geben muß, weil Verlierer Sein traurig macht. Er könnte das Leben auch fragen, ob es etwas gegen Traurigkeit gibt und etwas gegen Schmerzen?

Wenn das Leben so schwer sein soll, wie die Erwachsenen immer sagen, liegt es vielleicht daran, daß es schon so viel erfahren hat? Weiß es vielleicht auch, ob trotz erfahrener Traurigkeit, Fröhlichkeit wieder möglich ist? Ist es wirklich wahr, daß der Mensch alt werden und sterben muß? Was bedeutet dieses „Alt werden“ überhaupt und wie funktioniert es, und was soll der Sinn vom Sterben sein?

Warum muß er in der Schule sitzen und fürs Leben lernen? Soll das Leben doch selbst in die Schule gehen. Er will lieber mit seinen Freunden spielen, Schlitten fahren, schwimmen, neue Spiele erfinden, bei denen keiner der Verlierer sein muß. Bruno hatte so viele Fragen. Hoffentlich vergaß er keine auf seiner Frageliste, und hoffentlich erreichten sie das Leben, und hoffentlich würde er dem Leben bald selbst begegnen. Es scheint sehr spannend und wichtig zu sein, „Dieses Leben“. Warum sonst sollten die Erwachsenen so viel über „Das Leben“ reden, obwohl es angeblich scheinbar so schwierig ist?! Vielleicht ist es ja einfach nur ein Rätsel, „Das Leben“? Und Rätsel sind ja lösbar – mit viel Neugier und Freude. Dieses Leben scheint mir ein richtig spannendes Abenteuer zu sein, dachte Bruno. Er nahm sich vor, so lange vom Leben zu träumen, bis er ihm endlich begegnet. Das wird eine riesige Freude, wenn er das Leben endlich umarmen kann! Bis dahin würde Bruno fleißig seine Fragen aufschreiben. Doch jetzt würde Bruno erstmal eine Fragepause machen und mit seinen Freunden schwimmen gehen. Das Leben konnte noch ein bißchen auf ihn warten!



Eure Simone Beate Licht aus Neufahrn in Bayern – imPuIsGeber von Mensch zu Mensch!

AUTORIN: Simone Beate Licht



Beschwingt durchs Leben

Streß, Überbelastung und Burnout sind heute die häufigsten Ursachen für Berufsunfähigkeit. Wir sind alle überwiegend nach außen gerichtet, und unser Leben, unser Alltag wird von außen bestimmt. Wer kann noch sagen: „Ich bin ganz bei mir, ich bin stark und geerdet“?

Wann hast DU das letzte Mal einfach nur auf einer Bank gesessen, gedankenverloren, ohne Handy, Laptop oder Stöpsel im Ohr? Einfach nur mit dir allein?

Diesen Luxus leistet sich heute – oder will sich heute – kaum mehr jemand leisten.

Es werden Unsummen für die medizinische Bewältigung von Streß und seinen Folgen ausgeben. Der Markt an Angeboten ist groß und fast unübersichtlich.

Während einer meiner Ausbildungen stieß ich auf ein höchst effizientes und nachhaltiges Werkzeug zur Prävention und Minimierung von Streß-Symptomen: Tiefenentspannung durch Ton-Vibration, ausgelöst durch Klangschalen.

Zu Beginn war ich nicht nur skeptisch, sondern schob es gleich in eine meiner „Vorurteils-Schubladen“. In meinem Kopfkino sah ich abgehobene Frauen in orangen Walle-Walle-Gewändern, einem verklärten Blick, mir erklärend, daß ich in höhere Sphären aufsteigen muß, um glücklich zu werden.

Doch nach dem biblischen Motto: „prüfe alles, das Gute behalte“ testete ich diese Methode aus. Erstaunt stellte ich fest, daß ich während dieser Klangmassage unmittelbar in einen tiefen Entspannungszustand fiel, der lange und nachhaltig anhielt.



Ich entschloß mich, diese Massage-technik zu erlernen. Meine Familie und mein Freundeskreis dienten mir freundlicherweise als Übungspersonen. Die Resonanz war überwältigend! Besonders die Reaktion meines damals 14-jährigen Stiefsohns faszinierte mich.

Ein typischer Teenager, immer mit Stöpsel im Ohr, sich nur zwischen Game-PC und Handy bewegend, lag auf meiner Massageliege und versank nach den ersten Tönen meiner Klangschalen in einen Zustand der totalen Entspannung. Sein Körper wurde bin-

nen Minuten locker, sein Gesichtsausdruck weich und entspannt. Sein Kommentar nach 20 Minuten Klangmassage: „Wie, jetzt schon fertig? Mach weiter!“

In den USA wird die Klangmassage mittlerweile zur Unterstützung von herkömmlichen Heilungsmethoden in Krankenhäusern und Altenheimen erfolgreich eingesetzt. Ein bekannter Onkologe schrieb dazu:

„Wenn wir akzeptieren, daß Schall Schwingung ist und wir wissen, daß Schwingung jeden Teil unseres physischen Wesens berührt, dann verstehen wir, daß Schall nicht nur durch unsere Ohren, sondern durch jede Zelle in unserem Körper gehört wird. Ein Grund, warum Schall auf physischer Ebene heilt, ist, daß er uns auf der emotionalen und spirituellen Ebene

so tief berührt und transformiert. Schall kann Ungleichgewichte auf allen Ebenen der physiologischen Funktionsweise ausgleichen und bei der Behandlung praktisch jeder medizinischen Störung eine positive Rolle spielen.“ Direktor für Medizinische Onkologie und Integrative Medizin am Cornell Cancer Prävention Center in New York, Dr. Mitchell Gaynor.

Ursprung

Klangschalen stammen ursprünglich aus dem ostasiatischen Raum,

Japan, Burma, China. Anfangs wurden sie als Kochgeschirr verwendet. Später dienten sie als Signalgeber bei Gebeten oder als Tranceeinleitung bei Meditationen. Im ostasiatischen Raum verstehen die Menschen Klang und Schwingung als den Ursprung unseres Seins. Körper und Geist werden durch den Klang und die Schwingungen der Klangschalen wieder in Ein-Klang gebracht.

In der westlichen Welt haben sich die Klangschalen als Entspannungswerkzeug für Körper und Geist etabliert. Da der menschliche Körper überwiegend aus Wasser besteht, durchdringen die Schwingungen den gesamten Organismus, Haut, Muskeln, Organe und Blut.

Wirkung

Darüber hinaus öffnet eine Klangschalenmassage blockierte Chakren, sodaß die Energie im Körper wieder frei fließen kann. Man fühlt sich frei und mit der Natur verbunden.

Wissenschaftliche Studien zur Wirkung der Klangschalenmassage gibt es bisher nicht. Aus meiner Erfahrung mit Teilnehmern an einer Massage konnte ich jedoch einige Effekte feststellen:

- Das allgemeine Wohlbefinden steigerte sich
- Ruhiger, entspannter Schlaf
Reduzierung von Herzschlag
- Ärger, Unruhe und schlechte Stimmungen verminderten sich

Sehr interessant ist es für mich, meinen Hund bei einer Massage zu beobachten. Mein vierbeiniger Begleiter, ein Rottweiler, ist ein sehr lebendiger, fast hyperaktiver Zeitgenosse. Doch sobald ich eine Klangschale anschlage, legt er sich unter die Massageliege, atmet hörbar tief ein, schließt die Augen und bewegt sich

nicht mehr, bis der letzte Klang verstummt ist.

Arten von Schalen

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Klangschalen. Die traditionellen Klangschalen bestehen aus Metall, eine Kombination aus Kupfer, Zinn und anderen Metallen. Sie erzeugen tiefe, resonante Töne niedriger Frequenzen und eignen sich für die Klangschalenmassage, bei der die Schalen auf dem Körper plaziert und dann angeschlagen werden. Seit den 70er Jahren werden vermehrt auch Kristallschalen verwendet. Sie bestehen aus reinem Quarzkristall. Im Gegensatz zu den Metallschalen erzeugen sie ätherische, hohe Töne in höheren Frequenzen.

Dadurch eignen sie sich für „Klangbäder“ bei Gruppenmeditationen. Die Töne wirken belebend und klärend.

Klangschalen und Wasser

Töne und Schwingungen beeinflussen Flüssigkeiten. Wenn Wasser mit Akustik in Verbindung kommt, speichert es die Schwingungen in den geometrischen Matrizen seiner Struktur. Masaru Emoto hat in vielen Bildern gezeigt, daß positive Schwingungen der Worte „Liebe“ und „Danke“ den Wassermolekülen eine harmonische Struktur verleihen – im Gegensatz zu Worten wie „Haß“ oder „Tod“, welche chaotische Strukturen erzeugen.

Wird eine Klangschaale mit Wasser gefüllt und dann mit positiven Absichten bespielt, wird das Wasser mit diesen positiven Energien aufgeladen und aktiviert. Wenn man das aufgeladene Wasser trinken möchte, ist es empfehlenswert, es in einer Kristallschale zu energetisieren. Verwendet man Metallschalen, kann man das Wasser hervorragend zum Gießen von Pflanzen verwenden.

Die Einsatzgebiete der Klangschalen sind vielfältig. In meinem Alltag sind sie mir zu einem steten Begleiter geworden. Ich „bespiele“ mit ihnen nicht nur meine Familie und Klienten, sondern auch meine Saat und Pflanzen in meinem Hochbeet. Wenn ich im Herbst meine Ernte für die Vorratshaltung einkoche, spiele ich während des Kochvorgangs meine Klangschalen, um im Winter gut „beschwingtes“ Essen zur Verfügung zu haben.

Heute läuft in meinem Kopfkino ein neuer Film ab: Ich sehe gestresste Manager und Führungspersonen an ihrem Arbeitsplatz auf einer Massagebank liegen. Sie gönnen sich ein Tiefenentspannungsbad, füllen ihre Reserven auf und starten neu mit nachhaltiger Power und innerer Gelassenheit. Ich sehe Kinder und Jugendliche, die endlich sich selbst spüren, alte, einsame Menschen, die wieder positive körperliche Empfindungen genießen. Paare, denen die gemeinsame körperliche Nähe abhanden gekommen ist, spüren plötzlich wieder Lust, sich „zu fühlen“ und kranke, schmerzgeplagte Menschen, die wieder ein positives Körpergefühl genießen.

AUTORIN:
Melanie Marie Reichert

Kontakt:
Melanie Marie Reichert
Innerlohen 21
A-4881 Straß im Attergau
Tel.: (+43) 0660/46 00 209
www.weisse-hexe.at



Deine Verkörperung bestimmt dein Leben

Ist es wahr, daß ich das anziehe, was ich ausstrahle? Und wenn ja, wie kann ich meine Ausstrahlung verändern, so, daß nur noch das in mein Leben kommt, was mir tatsächlich Freude bereitet und mir ein positiver Beitrag ist?

Schön, daß du dir die Zeit nimmst, um mit mir in das Thema Verkörperung einzutauchen. In diesem Beitrag findest du heraus, wie du nachhaltig eine Transformation machen kannst, die dein Leben noch mehr upgraden wird, als du dir vorstellen kannst. Laß uns starten ...

Es gibt universelle Gesetze – ich nenne sie auch gerne Spielregeln für unsere irdische Erfahrung – die alles beeinflussen. Lernen wir diese Gesetze kennen und meistern sie, dann sind wir wahrlich die Schöpfer unserer Realität.

Ich gehe hier nicht auf die einzelnen Gesetze ein, da es den Rahmen sprengen würde. Jedoch möchte ich ein Gesetz hervorheben, da ich in meiner jahrelangen Arbeit als Mentorin, Heilerin und Medium die Beobachtung gemacht habe, daß dieses den größten Einfluß auf die eigenen Kreationen hat.

Das „Gesetz der Anziehung“.

Es ist bereits sehr bekannt, jedoch nutzen es wenige Menschen für sich, um sich ihr Traumleben zu erschaffen. Beziehungsweise gibt es immer noch Unklarheiten darüber, WIE wir es verwenden und VOR ALLEM, was notwendig ist, daß es wirklich für uns arbeitet.

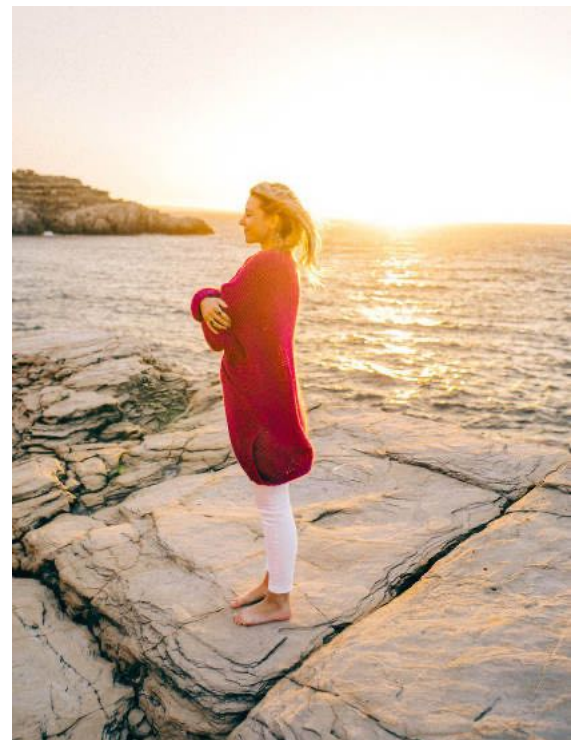
Mache dir bitte zuerst einmal bewußt, daß DU EIN MAGNET bist. Und da du ein Magnet bist, ziehst du das an, was sich in dir abspielt. Du „unterliegst“ diesem Gesetz und deswegen kannst du es auch hervorragend bewußt für dich nutzen. Doch was ist das Problem in der ganzen Geschichte? Wir ziehen ALLES an, was in uns steckt!

Im Laufe dieses Lebens – und auch davor – machen wir Erfahrungen, die uns formen, prägen und unser Sein definieren. Positives sowie Negatives. Alles speichert sich, nachdem wir es wiederholt erlebt hatten, in uns ab. Unser Unterbewußtsein und unsere Körperzellen sind wie ein riesiger Datenspeicherort. Und wie du vorhin gelesen hast, ziehst du alles an, was in dir ist, denn genau das strahlst du in Form von Frequenzen aus; es ist in deiner Aura wahrnehmbar.

Wenn wir nun bewußt manifestieren wollen, indem wir Affirmationen sprechen, das „Visionboard“ täglich ansehen, visualisieren und dort hineinspüren, uns versuchen abzugrenzen von negativen Menschen und Fremdenergien, usw. und merken, daß all diese Arbeit nichts bringt, dann sind wir frustriert, zweifeln an Gott (oder wie auch immer du die Quelle nennen magst) und glauben nicht mehr an unsere eigene Macht und Kraft. Wir vergleichen uns mit anderen wenigen, die es geschafft haben, erfolgreich zu sein und fallen dann noch mehr in Selbsthaß und Zweifel.

Ich möchte dir nun aufzeigen, woran es liegt, daß diese ganzen Tools und Herangehensweisen nichts bringen. Es braucht eine wesentliche Arbeit: deine HEILUNG.

DER HEILUNGSPROZESS, der dich in deine wahre Essenz führt, dich in deine kraftvolle, erfüllte und glückliche Verkörperung bringt, dir Wohlstand und alles, was du dir wünschst, mit Leichtigkeit zu magnetisieren ermöglicht.



Solange in deinem Unterbewußtsein und Zellen Informationen gespeichert sind, die dir nicht erlauben, erfüllt zu sein, kann nichts von dem, was du dir wünschst, angezogen werden. Die

Aufgabe ist also, durch die Heilung eine „Umprogrammierung“ zu vollziehen.

Unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen basieren auf diesen Informationen bzw. Programmierungen, und diese erzeugen Schwingung. Angezogen wird immer das, was die gleiche Schwingung hat.

Durch die Heilung ist es uns möglich, immer mehr davon ins Bewußt-

sein zu holen. Wenn wir uns bewußt werden, was in unserem Unterbewußtsein und in unseren Zellen schlummert, können wir es verändern. So erlösen sich schrittweise Muster, Blockaden, Prägungen etc., die zu mehr Freiheit und Raum führen. Nun ist es möglich, diesen Raum neu zu befüllen, neue Informationen abzuspeichern bzw. Programmierungen zu formen, die dienlich für die eigenen Kreationen sind.

Somit verändert sich automatisch deine Realität, da sich deine Verkörperung verändert. Deine Verkörperung beeinflusst dein ganzes Leben!

Neben dem Heilungsprozeß ist es essentiell, eine Ausrichtung zu haben. Ohne Ausrichtung verpufft die Energie chaotisch. Wir brauchen aber genau diese Energie, um zu erschaffen. Energie folgt immer der Aufmerksamkeit, und das, was genährt wird, verstärkt sich.

Nun, wie sollen wir uns ausrichten?

Wie ich oben schon erwähnt habe, reicht es nicht, sich einfach mit den schönen Bildern vom Visionboard zu verbinden und sich vorzustellen, daß wir das bereits erreicht haben.

Das gute ist, daß das Gehirn keinen Unterschied macht zwischen realen Bildern und denen in unserer Vorstellung.

Ein wichtiger Schlüssel ist, zu fühlen. Das Fühlen verstärkt alles, weil damit Schwingung ausgesendet wird.

Jedoch brauchst du für die Ausrichtung mehr als ein schönes Gefühl bei deinen Visionen. Du brauchst einen Rahmen.

In jedem der zwölf Lebensbereiche ist es wichtig, klare und kraftvolle Überzeugungen zu haben UND – wie du oben bereits gelernt hast – ist es wichtig, davor die alten und blockierenden Überzeugungen zu erlösen. Dann ist es wichtig, kristallklar zu wissen, WAS du magnetisieren möchtest. Wenn du diese Vorstellungen hast, geht es jetzt zu einem der wichtigsten Punkte. Ein ganz detailliertes WARUM. Denn das ist der Antrieb für deinen Fortschritt. Wenn du ein starkes

„Warum“ hast, dann gibt es kein Aufgeben und du gehst auf deinem Heilungsweg weiter voran, egal wie schmerzhaft es ist.

Und zu guter Letzt ist die Strategie, die immer aus fünf Punkten bestehen muß, welche realistisch umsetzbar sind, von hoher Bedeutung.

Dieses Modell hat mein Leben fundamental beeinflusst und verändert, sowie das meiner Klienten, die in den letzten Jahren mit mir gearbeitet haben. Dank dieses Konstruktes war es mir möglich, ein Millionenbusiness aufzubauen, großartige Freundschaften zu erleben, meine Gesundheit drastisch zu verbessern, einen wundervollen Partner in mein Leben einzuladen und materiellen Wohlstand zu genießen.

Wie du nun erkennen kannst, besteht meine Arbeit aus zwei Bereichen. Die Heilung und die bewußte Kreation.

Seit meiner Geburt an bin ich sehr feinfühlig und sichtig, was mit intensiven Herausforderungen verbunden war. Während ich Gewalt und Betrug in meinen Beziehungen erlebte, an Krebs erkrankte, einen großen Betrag an finanzielle Schulden aufbaute und einen schweren Sturz vom Pferd erlebte, war ich ständig auf der Suche nach Techniken, die mir helfen sollten.

Über die Yoga-Lehrer Ausbildung kam ich damals zur Chakra-Lehre und habe verstanden, wie ich die Energiezentren meines Körpers beeinflussen kann. In all den Jahren habe ich verschiedenste Seminare, Workshops, Kurse und Theta-Healing Ausbildungen besucht, wodurch ein großes Repertoire entstanden ist, welches heute die Inhalte meiner Arbeit ausmacht.

Meine internationalen offline und online Seminare sind so aufgebaut, daß wir zuerst immer in die Heilung gehen, um Raum und Freiheit zu erschaffen. Danach gehen wir in die glasklare Ausrichtung.

Nimm dir doch gleich mal ein paar Minuten Zeit, schnapp dir Zettel und Stift und schreibe alles auf, was du dir aus tiefstem Herzen wünschst.

- Wie sehen deine Beziehungen aus?
- Was nährt dein Innerstes?
- Wenn du finanziell frei bist – wo würdest du leben?
- Wie siehst du dich in deiner besten Form & Gesundheit?
- Welche materiellen Dinge wünschst du dir?

Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, und erst wenn du fertig bist, liest du hier weiter.

Als nächsten Schritt machst du dir bewußt, was dich blockiert, deine Herzenswünsche zu manifestieren. Und schreibe dir auch hier eine ganze Liste, bis dein Kopf sich leer anfühlt.

Herzlichen Glückwunsch! Genau da beginnt dein Heilungsprozeß. Deine Aufgabe ist es nun, dich auf den Weg zu machen und dich Schritt für Schritt zu befreien, so, daß du wieder Raum hast zu kreieren und eine Freiheit erlebst, die dir absolute Leichtigkeit in dein Leben bringt.

Fange mit der Erlaubnis an:

„Ich erlaube mir zu heilen.“

„Ich erlaube mir frei zu sein.“

„Ich erlaube mir mein schönstes Leben zu leben.“

Und wenn du dich gerufen fühlst, diese Transformation in der Gruppe zu machen, dann bist du herzlichst zu einem meiner Seminare eingeladen.

Mehr Informationen findest du unter www.THEFORCEINYOU.com

Ich freue mich, dich durch diese intensive Transformation durchführen und begleiten zu dürfen! In diesem Leben ist wirklich alles möglich! Es gibt keine Begrenzungen; es gibt nur Spielregeln.

AUTORIN: Sarah Schwarz



DLT/Blockchain-Technologie und digitale Alternativwährungen

Teil 1: Technologie

Mit dem Erfolg des Bitcoins wird auch die zugrundeliegende Blockchain- bzw. Distributed-Ledger Technologie zunehmend in der Öffentlichkeit wahrgenommen und diskutiert. Kryptowährungen sind allerdings nicht das einzige Einsatzgebiet der Technologie. Auch in Transportwesen und Logistik, der Energie- und Wasserwirtschaft und vielen weiteren Bereichen ist sie dezentral und unabhängig anwendbar.

1. Geschichte

Im Juni 1983 publizierte David Chaum einen wissenschaftlichen Artikel zum Thema anonyme elektronische Zahlungssysteme. Später gründete er *DigiCash*, das erste funktionierende elektronische Zahlungssystem, welches Kryptografie verwendet, um Sicherheit und Anonymität zu gewährleisten. DigiCash war somit gewissermaßen die erste Kryptowährung und funktionierte zur Zahlung von Klein- und Kleinstbeträgen (sog. *micro payments*). Großbanken und Zahlungsdienstleister wie Visa und Mastercard zeigten allerdings kein Interesse an der überwachenfreien elektronischen Währung für jedermann. Die offizielle Erklärung: Die Bearbeitung von *micro payments* sei zu ineffizient.

Obwohl es 1995/96 ein Pilotprojekt mit der Deutschen Bank AG zum Test des elektronischen Bargelds über das Internet gab, meldete DigiCash 1998 Insolvenz an. David Chaum sagte später, das Problem sei gewesen, dass Händler sagten es gäbe nicht genug Kunden und Kunden sagten, es gäbe nicht genug Händler.¹ Wenn auch kommerziell erfolglos, legte DigiCash doch die technische Grundlage und kann als Urvater der heute existierenden Kryptowährungen angesehen werden.

2. So funktioniert DLT-Blockchain

Bei der **Distributed-Ledger-Technologie** (engl. Technik verteilter Kontobücher, im folgenden DLT) handelt es sich um eine Technik zur Dokumentation von Transakti-

onen. Im Gegensatz zum herkömmlichen Ansatz, bei dem ein Hauptbuch i.d.R. von nur einer Instanz verwaltet wird, werden hier dezentral beliebig viele prinzipiell gleichgestellte Kopien des Ledgers von einzelnen, selbständigen Teilnehmern unterhalten.

Neu hinzuzufügende Transaktionen werden in alle Kopien des Ledgers übernommen, so dass es zu einer Übereinkunft (Konsensus) über den aktuellen Stand des Ledgers kommt. Diese Art von **dezentral** geführter **Transaktionsdatenbank** ist erst durch den verbreiteten Einsatz vernetzter Computer (v.a. Internet) möglich und praktikabel geworden.

Die DLTs unterscheiden sich durch die Art, wie die vernetzten Computer zu

einer Vereinbarung kommen (Konsensusprotokoll), etwa durch **Proof of Work** (Arbeitsnachweis) oder den Nachweis ökonomischer Anteile (**Proof of Stake**). Auch ein Koordinator oder Wahlen sind denkbar.

Die **Blockchain** (englisch für Blockkette) ist eine der bekanntesten Distributed-Ledger-Technologien und wird daher oft als Synonym für DLTs verwendet.

Die Blockchain ist letztlich nichts anderes als eine digitale Datenbank. Allerdings werden die Informationen miteinander verkettet. Jede Information bildet einen sogenannten Block. Die verschiedenen Blöcke verfügen über jeweils zwei Hashs. Das sind Codes, die dazu dienen, die Blocks mit-

1.: Bemerkenswerter Weise ist dies genau eine der Herausforderungen von vielen aktuellen Kryptowährungen, wie wir in Teil II näher beleuchten werden.

einander zu verketten. Man kann sich dieses System wie einen Fingerabdruck vorstellen.

Jeder Daten-Block besitzt immer einen eigenen Hash, welcher ihn identifiziert, sowie den Hash des vorangegangenen Blocks. Stimmt der Hash eines Blocks mit dem vorangegangenen überein, verbinden sie sich. Auf diese Weise erzeugt die Technologie eine sichere Informationskette.

Diese Kette ist unveränderbar und daher transparent und sicher. Hierdurch sorgt die Blockchain-Technologie für einen hohen Datenschutz.

3. Vorteile der Blockchain-Anwendung

Die Nutzung der DLT-Blockchain bietet u.a. folgende Vorteile:

Effizienz

Dank DLT werden in dem gemeinsam genutzten Kontobuch Transaktionen nur ein einziges Mal aufgezeichnet, wodurch die in der herkömmlichen Buchhaltung typische Doppelarbeit sowie die Prüfungstätigkeit entfällt. Es besteht kein Bedarf an einem aufwändigen Abgleich und Prüfen von Datensätzen, was ein zeit-, kosten- und energieeffizientes Arbeiten ermöglicht.

Darüber hinaus lässt sich zur Beschleunigung von Transaktionen ein Regelwerk (smart contract) in der Blockchain speichern und automatisch ausführen.

Transparenz

Keiner der Teilnehmenden kann eine Transaktion verändern, nachdem diese im gemeinsam genutzten Kontobuch aufgezeichnet wurde. Falls ein Transaktionsdatensatz einen Fehler enthält, ist eine neue Transaktion hinzuzufügen, die diesen Fehler korrigiert. Beide Transaktionen sind in der Folge für jeden Teilnehmer des Netzwerks sichtbar. Niemand, nicht einmal ein Systemadministrator, kann eine Transaktion löschen.

Sicherheit

Bei einer Blockchain können Sie als Mitglied eines Netzwerks sicher sein, dass Sie jederzeit auf präzise und termingerechte Daten zugreifen und dass Ihre Datensätze nur mit denjenigen Netzmitgliedern geteilt werden, denen Sie ausdrücklich den Zugriff gewährt haben.

Unabhängigkeit

Transaktionen (z.B. Verträge, Zahlungen) können ohne Mittelsmänner wie Administratoren, Verwalter, Anwälte, Notare, Ämter, Banken etc. direkt und eigenverantwortlich umgesetzt werden.

4. Welche Herausforderungen gibt es?

In Bezug auf **Nachteile** der DLT/Blockchain-Technologie bzw. Argumente gegen die Nutzung derselben tun sich folgende Felder auf:

Digitalität. Geht man davon aus, wir Menschen sind rein analoge Wesen

(sind wir das?), ist es möglich, alles Digitale kategorisch abzulehnen. Sofern das Zusammenleben irgendwann komplett auf Vertrauen und freier Energie basiert, braucht man natürlich weder Geld noch Verträge und somit auch keine Blockchain. Daher kann man von einer Technologie des Zwischenstadiums ausgehen. Für viele Menschen bringen digitale Anwendungen großen Nutzen, ob in der Bildung, im Handel oder in der Kommunikation. Die DLT-Blockchain ist ein hochinteressantes, lernintensives Zwischenstadium, welches m.E. in den kommenden 10-20 Jahren massiv an Bedeutung gewinnen wird. Mit der Blockchain kann es gelingen, Transaktionen unabhängig und selbstbestimmt auszuführen und somit kann diese Technologie uns auf dem Weg der Befreiung aus zentraler Steuerung und Überwachung unseres Lebens unterstützen.

Oft genannte Kritik sind die angeblich mangelnde **Umweltfreundlichkeit** in Zusammenhang mit **Speicheraufwand** und Stromverbrauch. Der Speicheraufwand der Blockchain ist vergleichbar mit entsprechenden IT-Anwendungen (Datenbanken, Cloud). Energieintensiv ist lediglich das Mining² von Kryptos. Aber selbst hier ist eine Lösung gefunden worden. So gibt es Zeiten und Regionen wo der Strompreis gegen Null geht bzw. negativ ist, d.h. der Strom würde sonst entsorgt werden. Daher ist es sogar nützlich, diesen durch das Mining, z.B. des Bitcoins, zu verbrauchen.³

In der Gesamtheit der Arbeitsabläufe betrachtet, ist die Anwendung der Blockchain im Gegensatz zu den herkömmlichen Verfahren der Doppel- und Mehrfacharbeit (welche sowohl in digitaler als auch Papierform anfällt, in Form überbordender Bürokratie) sehr energiesparend und umweltfreundlich.

Was tun bei Internet-/Stromausfall? In Deutschland erscheinen dank der zentral (fehl)gelenkten Energiepolitik Brown- und Blackouts zunehmend wahrscheinlicher. Irgendwo auf der Welt wird es jedoch immer Internet/ Strom geben. Daher ist es wichtig, dass möglichst viele Menschen an der Blockchain teilnehmen. Selbst wenn weltweit der Strom ausfallen würde, wären beim Hochfahren die Daten wieder verfügbar.

Datenschutz. Sind die Datensätze in der Blockchain vielleicht doch manipulierbar? Es gab ungezählte Versuche, die Blockchain, z.B. die des Bitcoins, zum Zwecke der Manipulation zu hacken. Bis heute verliefen sämtliche Versuche erfolglos.

Anwenderfreundlichkeit. Die Anwendung der Blockchain und der Umgang mit Kryptowährungen wird im staatlichen Schulsystem kaum vermittelt. Privatleute, die sich auskennen wollen das auch vergütet haben. Der quasi unregulierte Raum zieht auch viele Glücksritter an, die mit Provisionsmodellen, Pyramiden- und Schneeballsystemen Menschen auf Irrwege locken. Diese Systeme sind allerdings meist unnötig und

2.: Mining ist das System, mit dem einerseits neue Bitcoins generiert und andererseits Transaktionen mit bestehenden Bitcoins validiert werden. *Würde niemand Transaktionen validieren, könnten Betrüger aufgrund der dezentralen Natur der Blockchain Bitcoins und andere Kryptowährungen mehrfach ausgeben.* Durch das Mining zur Verifizierung von Transaktionen wird Betrug verhindert und das Vertrauen in die Kryptowährung gestärkt.

3: Zudem hat das Bitcoin Mining Council (BMC) bei seiner im Januar 2023 veröffentlichten Befragung schon einen Einsatz von 58,9% erneuerbaren Energien beim Mining von Bitcoins festgestellt. Dies trägt dazu bei, dass der Markt bessere Lösungen im Bereich erneuerbare Energien finanziert und fördert. D.h. Bitcoin beschleunigt die Entwicklung von umweltfreundlichen Energien zu einem gewissen Teil mit.



Zusammenfassung

Blockchain ist eine technische Lösung, um Daten in einer verteilten Infrastruktur ohne zentrale Instanz nachvollziehbar und manipulationssicher im Konsens zu verwalten. Mit Blockchain ist es möglich, Transaktionen (zum Beispiel im Zahlungsverkehr mit Kryptowährungen) ohne zentrale Instanz (bankenfrei) vertrauensvoll und transparent zu verifizieren.

Der Name Blockchain leitet sich von der Dokumentationsart der Daten ab: Blöcke von Datensätzen werden aneinandergereiht und zu einer stetig wachsenden Blockkette (engl. blockchain) verknüpft. In einem Konsensverfahren einigen sich alle Knoten im Netzwerk auf einen einheitlichen Stand der Blockkette. Kryptografische Mechanismen sorgen unter anderem dafür, dass einmal in die Blockchain aufgenommene Daten praktisch nicht mehr verändert werden können.

Die wichtigsten Ziele der Blockchain-Technologie auf einen Blick:

- Praktisch unveränderliche Daten
- Für alle Nutzer transparente und nachvollziehbare Transaktionen
- Verteilte (und keine zentrale) sowie konsensuale Datenspeicherung
- Verzicht auf Mittelsmänner

Quelle: BSI, 2023

aufgesetzt. Entscheidend ist es, zum Kern des Nutzens der Blockchain Technologie vorzudringen. Es gilt der Leitsatz: Prüfe alles und behalte das Gute. Hierauf wird in Teil II des Artikels detailliert eingegangen.

Implementierungs- und Langzeitsicherheit. Während es sich bei einigen der o.g. Nachteile eher um das Ausräumen von Vorurteilen und Hindernissen handelt, steht die Anwendung der DLT durchaus vor einigen inhärenten technischen Herausforderungen, insbesondere bei der Implementierungs- und der Langzeitsicherheit⁴. In der Praxis (zum Beispiel bei Bitcoin) zeigen sich Probleme durch unsichere Netzwerkprotokolle oder schlecht gesicherte Endanwendungen (Wallets). Die Eigenverantwortung für gesicherte Netzwerkzugänge und Datensicherheit in der Endanwendung zu sorgen, bleibt somit erhalten. Das sind Themen an denen gearbeitet werden kann und wird.

5. Einsatzgebiete

Die folgenden Einsatzgebiete der DLT-Blockchain geben einen kleinen Einblick in das was möglich ist. Viele der Anwendungen bauen auf dem Smart Contract auf, welcher ein Handeln peer-to-peer, direkt von Mensch zu Mensch, ermöglicht.

1. Smart Contract ohne Mittler. Smart contracts ermöglichen automatisierte Kauf-, Wartungs- und Nutzungsverträge sowie Abrechnungen. Hierbei gibt es keine Notwendigkeit für einen externen Durchsetzungsmechanismus, etwa durch zentrale Behörden eines Rechtssystems. Die intelligenten Verträge machen alle Transaktionen nachvollziehbar, transparent und irreversibel.

Smart contracts basieren auf der Anwendung von Wenn-Dann-Funktionen. Wurden alle zuvor festgelegten Bedingungen erfüllt, wird das gewünschte Ergebnis au-

tomatisch ausgeführt. Dies kann beispielsweise die Übertragung von Zahlungen, die Freigabe eines Fahrzeugs oder das Ausstellen von Dokumenten (Tickets, Berechtigungen, etc.) beinhalten.

2. Dezentrale Energiewirtschaft. Mithilfe der Blockchain können dezentrale Heimspeicher die Auslastung des Stromnetzes regulieren. Ein vernetzter Speicherpool nimmt den Strom bei Überkapazitäten sekundenschnell auf und gibt ihn bei Bedarf wieder ab. So können Engpässe im Stromnetz vermieden werden.

Auf Strom-Trading-Plattformen können Privathaushalte den überschüssigen Strom ihrer Photovoltaikanlagen anbieten. Strom-Trading-Plattformen gibt es mittlerweile in vielen Varianten. Auch innerhalb eines Mehrfamilienhauses oder einer Dorfgemeinschaft können Bewohner ihren Strom über eine spezielle Plattform

an ihre Nachbarn kostenfrei abgeben oder verkaufen.

3. Digitales Grundbuch und Immobilienwirtschaft. Seit 2017 sichert die Nationale Agentur für das Öffentliche Register die Eintragung von Eigentum neben einer eigenen Datenbank zusätzlich auf der Bitcoin-Blockchain. Bei der Eigentumsübertragung an Grundstücken wird in der Agenturdatenbank der Name des neuen Eigentümers registriert. Der neue Eigentümer erhält einen elektronischen Grundbuchauszug mit dem individuellen Hashcode. Dieser wird von der Agentur sowohl in der eigenen, für jede interessierte Person öffentlich zugänglichen Datenbank als auch im Blockchain-System gespeichert. Die Übereinstimmung des in beiden Systemen registrierten Hashcodes spricht für die Validität des Auszugs.

In weiteren Ländern (z. B. USA, Indien, China, Honduras, Schweden) laufen Versuche, digitale Grundbücher

4.: Im Bereich des Quantencomputing sieht das Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI) Fortschritte, die längerfristig die heute in Blockchain-Anwendungen verwendeten kryptografischen Algorithmen gefährden könnten.

mit Blockchain einzuführen. Ein Blockchain-Grundbuch wird als sicher vor Manipulation angesehen, als stark kostensenkend und als Mittel, Korruption einen Riegel vorzuschieben. In Ländern in denen die Rechtssicherheit nicht so hoch ist könnten die Blockchain für bedeutend mehr Sicherheit sorgen sowie zu erheblichen Kosten- und Zeiteinsparungen führen.

In Schweden gibt es die Möglichkeit, auf freiwilliger Basis die Blockchain beim Immobilienkauf zu nutzen, wobei die Transaktionszeit des Vertragsabschlusses von mehreren Monaten auf wenige Tage reduziert werden kann.

4. Transport und Logistik. Hier werden Smart Contracts in Lieferketten eingesetzt, um den Warenverkehr zwischen Partnerunternehmen zu steuern, automatische Bestellungen und Zahlungen durchzuführen.

5. Blockchain als Alternative zur Cloud. Eine Blockchain eignet sich ideal zur Bereitstellung sofortiger, gemeinsam nutzbarer, vollständig transparenter Informationen, auf die ausschließlich autorisierte Mitglieder eines Netzwerks zugreifen können. Die Datenüberwachung durch in den USA ansässige Cloud-Dienste (etwa Amazon) erübrigt sich, stattdessen erfolgt ein selbstbestimmtes Datenmanagement.

6. Versicherungen. DLT mit Smart Contracts können u.a. zur Beschleunigung der Schadensbearbeitung verwendet werden.

7. Buchhaltung. Transparente DLT kann Bilanzfälschung und Betrug mit all seinen Folgen unterbinden.

8. Finanzmarkt. Neben dem Einsatz als digitales Zahlungsmittel könnte die Blockchain bei elektronischen Handelssystemen (z.B. OTC-Handel von Wertpapieren und anderen Investments) verwendet werden und eine direkte Beteiligung am Finanzsystem für die Teile der Weltbevölkerung ermöglichen, die bislang keinen Zugang haben. Weiterhin können mit der Blockchain ein komplett transparentes Crowd-Funding sowie eine direkte Projektfinanzierung ohne Mittler realisiert werden.

9. Medien dezentral und transparent. Mithilfe der Blockchain können Informationen, Beiträge, Videos dezentral gespeichert und abgerufen werden, eine zentrale Kontrolle der Zuschauerzahlen, Inhalte sowie Beschränkung und Zensur sind somit nicht möglich. Beispiel: Video-Plattform Chainflix (in Gründung).

Zusammenfassung und Ausblick

DLT-Blockchain kombiniert die Offenheit des Internets mit der Sicherheit der Kryptografie und kann ein dezentrales, unabhängiges und eigenverantwortliches Tätigsein in einer Vielzahl von Branchen ermöglichen. In naher Zukunft dürfte die Technologie massiv an Bedeutung gewinnen, denn als Mittel der Entbürokratisierung erleichtert sie die Durchführung von Transaktionen und ermöglicht selbstbestimmtes Handeln Peer-to-Peer – direkt von Mensch zu Mensch.

Dank Senkung der Transaktionskosten können auch Menschen daran teilhaben, die bislang ausgeschlossen

waren. Die hergestellte komplette Transparenz innerhalb des Nutzerkreises macht eine Überwachung überflüssig und dient als Basis für selbstbestimmte Entscheidungen.

Hier wurde ein Einblick in die Thematik gegeben. Wer sich weiter informieren möchte, findet untenstehend Links zum Nachlesen, -schauen und -hören.

AUTORIN: Ana Erbe

Literaturhinweise, Quellen und Links:

Tskhadadze, Ketil et al. (University of Georgia): Cryptocurrencies Perspectives and Challenges in the Global Market. Ecoforum [Volume 11, Issue 2(28), 2022]

Ammous, Saifedean: Der Bitcoin Standard. Die dezentrale Alternative zum Zentralbankensystem. Aprycot Verlag, 2019

BSI (Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik) <https://tinyurl.com/wb10-bsi>

Smart Contracts: blockchainwelt.de/smart-contracts-vertrag-blockchain

Bitcoin Mining Council (GMC), Befragung Januar 2023: bitcoinminingcouncil.com/wp-content/uploads/2023/01/BMC-Q4-2022-Presentation.pdf

Blockchain-Simulation inkl. Architektur und Algorithmus: www.mdpi.com/1424-8220/22/24/9750



Erklärvideo Blockchain-Simulation: andersbrownworth.com/blockchain/

Reportagen (v.a. zu Bitcoin): noderunners.network/en/documentaries

Zur Person:

Dr. Anita Erbe-Tolls (laut Personalausweis) oder einfach: Ana Erbe

Mehrjährige internationale Berufspraxis in der Banken- und Investment-Branche (Kreissparkasse dt. Provinz, Großbank in New York, Start-Up Bank in Moskau, Weltbankprojekt in Baku)

Auf der Suche nach Alternativen zum (noch) bestehenden zentral gelenkten Finanz- und Wirtschaftssystem

Fragen, Anregungen und Beiträge (auch zum geplanten Teil II, Digitale Alternativwährungen) sind willkommen unter: an.erbe@posteo.de

Vorschlag: Halten wir einen Mediengipfel ab!

Forum für freie und alternative Medienschaffende

Wer sich in den letzten Jahren gefragt hat: „Was kann ich tun?!“ und sich nun als Journalist, YouTuber oder Buchautor betätigt, fühlt sich oft wie Don Quixote; der Kampf gegen die Windmühlen der Medienkonzerne und ihre geölte Propagandamaschinerie scheint oft aussichtslos – und bindet jede Menge Energie. Nicht selten fragen wir uns dann: „Wozu das Ganze?“.

Die journalistisch-ethischen Grundsätze, jene Werte und Maßgaben, die in einem Pressekodex aus den Siebzigerjahren auch als Säule einer „Vierten Gewalt im Staate“ zu verstehen war, sind nun weitestgehend den fragwürdigen Interessen von Lobbyisten gewichen.

Jedoch wissen wir es, wir fühlen es ganz deutlich: die Medienwelt ist im Wandel. Wahrhaftige und reinherzige Beiträge bleiben, Fake-News und lukrative Angstmacherei haben nicht länger Bestand. Aber dieser Wandel ist anstrengend und erfordert ein hohes Maß an Idealismus, Disziplin und Durchhaltevermögen. Oftmals, so wie bei diesem Heft, muß die Arbeit dazu mit anderen Tätigkeiten gegenfinanziert werden und auch andere „Medienmacher“ aus dem alternativen Bereich überschreiten oftmals die Grenzen ihrer persönlichen und wirtschaftlichen Leistungsfähigkeit, um weiter ihrem Herzen zu folgen und damit das für uns alle dringend benötigte Gegengewicht zu bilden.

Viele Einzelkämpfer bilden keine Front

Schauen wir uns an, wie der öffentlich-rechtliche Rundfunk aufgestellt ist. Hier finden wir unzählige Kanäle, egal ob über die Satellitenschüssel, die Mediatheken oder in den sozialen Medien. Sie bilden eine buchstäbliche Phalanx und sind ausgestattet mit Unsummen aus fadenscheinig erpreßten Rundfunkbeiträgen und Steuergeldern. Die öffentlich-rechtlichen Fernsehstudios sind stets ausgestattet mit dem Nonplusultra an Aufnahme- und Übertragungstechnik – Geld spielt offensichtlich keine Rolle.

„Aber die schaut doch keiner mehr ...“ höre ich viele Leser jetzt aufstöhnen. Auf Sie und mich mag das zutreffen, aber unterschätzen Sie nicht die nach wie vor übermächtige Wirkkraft dieser wahnsinnigen Propagandamaschine.

Die privatwirtschaftlichen Medienkonzerne unterfüttern die Massenhyp-



nose fleißig. Und wenn es nicht so gut läuft und die Anzahl der Abonnenten schrumpft, springt der Staat – und damit der Steuerzahler – ein. Gelder von Stiftungen werden zugunsten einer ihnen und ihren Auftraggebern gefälligen Meinungsbildung ebenfalls gerne genommen.

Dagegen sitzen die freien YouTuber, Blogger, Redakteure oder Autoren, welche hier ansprechen werden sollen, brav an ihren Schreibtischen und erarbeiten wahrhaftige und sinnstiftende Beiträge, unermü-

Ihre Ausstattung kaufen sie von ihrem eigenen Geld, denn niemand wird gezwungen, ihnen etwas zu bezahlen. Sie bekommen für ihre Arbeit kein Gehalt, keine üppigen Pensionen, sie bauen ihre Wohn- oder Schlafzimmer zu kleinen Fernsehstudios oder den Küchentisch zur Redaktionsstube um und sind meist untrennbar mit ihren Projekten verschmolzen. Denn sie wissen, daß sie das Richtige tun und verschreiben sich vielleicht sogar völlig ihrem Seelenplan.

Und obwohl man in der „alternative Szene“ gerne

und oft von Achtsamkeit und Wertschätzung redet, haben viele Medienschaffende das Gefühl der Stagnation, sie fühlen sich ausgebrannt; von Licht, Liebe und warmen Worten allein läßt sich diese Arbeit nicht finanzieren. Aber was können wir tun? Wie können wir uns, die freien Medien, stärken und dafür sorgen, daß wir uns gegen die kapitalstarken „Windmühlen“ behaupten – ohne uns selbst dabei zu vernachlässigen oder gar auszubrennen?

Wir könnten uns etwas von den „Qualitätsmedien“ anschauen. Denn diese sind, wie bereits angedeutet, bestens organisiert, bespielen, klug koordiniert, sämtliche Kanäle, sind omnipräsent ... sie bilden letztendlich den Mainstream.

Aber spiegeln diese Medienkonzerne wirklich noch „den kulturellen Geschmack einer großen Mehrheit“ (so die Definition von „Mainstream“) wider? Ein Umdenken ist nötig und findet teilweise auch schon statt. Vielleicht können wir „kleinen“, vereinzelt Medienschaffenden uns bald selbst als der neue Mainstream begreifen – und unsere ungenutzten Potentiale entdecken und souverän ausschöpfen ...?

Ungenutztes Potential

Während also die großen Konzerne generalstabsmäßig, mit Milliardensummen im Rücken und im Schulterschuß, die Gesellschaft nach Vorgabe informieren, kämpfen nicht wenige alternative Medien täglich ums Überleben. Das betrifft auch solche mit einem hohen Bekanntheitsgrad im alternativen Be-

reich. Und so fragen wir uns vielleicht irgendwann, für wen und warum wir diese Arbeit überhaupt machen? Wenn doch die „Aufgewachten“ schon dazu übergehen, ihre abonnierten Telegram- und YouTube-Kanäle auszumisten, vermutlich weil sie sich inzwischen, verständlicherweise, übersättigt fühlen. Die Propaganda überläßt nichts dem Zufall und wirkt leider auch massiv in die alternative Szene hinein; eine Lüge läßt sich nämlich sehr gut zwischen einigen Wahrheiten verstecken.

Also wo genau sind unsere ungenutzten Potentiale, welche Zielgruppen peilen wir überhaupt zukünftig an? Wie positionieren wir uns? Was wollen wir denn bewirken? Wie können wir es schaffen, uns über die Grenzen der Alternativ-Blasen hinweg zu etablieren?

Nach neun Ausgaben WALNUSSblatt wird zumindest klar, wo wir mit diesem Projekt am besten wirken können. Denn es sind tatsächlich auch Menschen, welche selbst mit den inzwischen gut etablierten und sehr reichweitenstarken, alternativen Medien noch keine oder kaum Berührungspunkte hatten. Wenn, dann meist nur dadurch, daß man sie verunglimpft und in unliebsame Schubladen gesteckt hat.

Die informierte „Wahrheit“, dysfunktionale Weltbilder, welche permanent in die Köpfe der Menschen gehämmert werden, sie bekommt zunehmend Risse. Entweder möchte man nicht mehr darüber reden, was in den letzten drei Jahren (und möglicherweise Jahrzehnten vorher) schief gelaufen ist und ist deprimiert – oder

man wird langsam skeptisch und damit offen für neue Impulse – und ist dankbar dafür. „Das WALNUSSblatt hat mein Leben verbessert!“, so kürzlich der Kommentar eines bisher eingefleischten Spiegel-Lesers.

Und genau dort können wir hineinwirken! Ein bodenständiger Bewußtseins-Artikel, das Video mit einem wertvollen Gesundheitsthema, der Blogbeitrag über Musik ... das alles und noch viel mehr kann den entscheidenden Anstoß geben, sich weiter mit „alternativen“ Themen, und dann mit den wirklich brisanten Dingen und letztendlich seiner eigenen Bewußtseinsbildung zu beschäftigen. Zu spüren, wie man mit der Wahrhaftigkeit allmählich in Resonanz geht. Sozusagen als eine Art „Trojanisches Pferd“, das dafür sorgt, daß sich mehr und mehr Menschen der täglichen Propaganda und Hetze entziehen, über ihren Tellerrand schauen und damit die Veränderung in den Herzen und Köpfen derer beginnt, die man, die wir, leider zu oft und schnell als „Schlafschafe“ abgeschrieben und -gestempelt haben. Letztendlich muß das Ziel sein, die kleinen, alternativen Medien so auszurichten, daß sich ein neuer, wahrhaftiger „Mainstream“ etablieren kann, der ja im Grunde einfach nur die Mitte einer lebensbejahenden und bewußten Gesellschaft anspricht.

Nur gemeinsam verändern wir das Land

Dieser Artikel allein wird an unserer herausfordernden Situation aber nichts ändern. Deswegen

möchten wir einen „Mediengipfel“ anregen. Ein Forum, in dem sich Netzwerker, Blogger, YouTuber und Autoren, und wer auch immer seinen medialen Beitrag für die Gesellschaft leistet, offen austauschen kann. Wo man sich gegenseitig als Multiplikator über die gesetzten Verstandesgrenzen hinaus begreift und das eigene Potential so gut wie möglich ausschöpft – und letztendlich auch ein Stück weit davon leben kann – damit die Freude an dieser Arbeit nicht verloren geht!

Dieses Forum kann ein virtueller Austausch (z.B. über Zoom) sein, oder besser noch ein „echtes“ Treffen. Es soll keine Publikumsveranstaltung sein, sondern Medienschaffende und Unternehmer zusammenbringen, die sich gegenseitig stärken möchten und gemeinsam die dringend benötigten und längst überfälligen Strategien für eine Vergrößerung unserer Wirkkreise erarbeiten. Was wir haben und was wir tun, ist jetzt schon großartig. Aber was wir daraus machen und bewirken könnten, vergessen wir in unserem Idealismus zu oft!

Wenn Sie gerne mithelfen möchten, solch ein Forum ins Leben zu rufen, leiten Sie den Artikel bitte an andere Kanalbetreiber, YouTuber, Verlage oder Unternehmer weiter. Sie mögen sich bitte unter der unten angegebenen E-Mail-Adresse mit dem Betreff „Mediengipfel“ bei uns melden.

AUTOR: Pedro Kraft

Kontakt:
info@walnuss-blatt.de

Aufklärung und moderne Propaganda

Wie erreicht man 10 Millionen Menschen? Beim Versuch eine Antwort auf diese Frage zu finden, muß man wohl stellenweise zum Advokaten des Teufels werden und das eigene Lager kritisieren. Ich möchte diese Kritik nicht als Angriff oder Schmälerung der außerordentlichen Leistungen verstanden wissen, aber halte sie für notwendig zur konstruktiven Besserung der medialen und politischen Situation.

Die Frage nach den Problemen und Chancen bei der Verbreitung aufklärerischer Informationen beschäftigte meine Freunde und mich bereits im Sommer 2018. Damals war YouTube noch eine Oase des freien Journalismus und die dortigen Kanäle erreichten Zuschauerzahlen in die hunderttausende. Trotz dieser beachtlichen Reichweite, die in Zeiten vor dem Internet undenkbar gewesen wäre, wurde das landesweite Meinungsklima jedoch kaum durch diese Szene beeinflusst. Uns stellte sich die Frage, wie die entstandenen Blasenstrukturen zu durchbrechen seien, um große Bevölkerungsanteile auf essentielle Informationen und Zusammenhänge aufmerksam zu machen. Der Graben zwischen den Menschen, welche naiv etablierte Medien konsumieren, und denen, die diesen nicht mehr voll vertrauen, galt uns als eines der Hindernisse, welches einer Veränderung der realpolitischen Verhältnisse im Wege steht.

Zur Überwindung dieses Grabens sahen wir nur ein Medium als tauglich an – das Flugblatt. Während man von den etablierten Massenmedien wie Fernsehen und Radio abgeschottet ist und sich im Internet Blasenstrukturen bilden, sind die Printmedien nur schwer zensurierbar und erreichen ohne zwischengeschaltete Filter alle Bevölkerungsschichten. Um hier jedoch eine Breitenwirkung zu entfalten, ist

eine enorme Arbeitskraft und ein Fokus auf ein einziges Thema notwendig. Lokal verbreitete Flugblätter mit fragmentierten Inhalten haben meist sogar negative Auswirkungen, da sie die Leser gegen die Inhalte und das Medium abstumpfen. Nur eine Verbreitung im Zigmillionenmaßstab vermag es, Gesprächsthemen in den öffentlichen Diskurs zu bringen, was auch durch die etablierten Medien nicht mehr ignoriert werden kann. Eine solch quantitative Verbreitung kann nur durch die Aktivierung hunderttausender Zuschauer unabhängiger Medien erreicht werden. Um diese aus dem Status von passiven Konsumenten herauszureißen, ist eine koordinierte Kampagne notwendig, die mehrere Kriterien erfüllen muß. Sie muß auf den Prinzipien von Fokus, Masse, Wiederholung, Autorität und Diversität gründen.

Die Botschaft an den Einzelnen, aktiv zu werden, muß auf eine Kampagne fokussiert, massenhaft verbreitet, oft wiederholt, von zahlreichen Personen mit hohem Status beworben und aus verschiedenen Quellen und politischen Richtungen an den Zuschauer herangetragen werden. Erst durch ein solch entschlossenes Vorgehen, kann die Passivität der Zuschauer durchbrochen und eine Botschaft über die Grenzen der Blasen hinaus verbreitet werden. Die Tatsache, daß viele unabhängige Medien lediglich auf das

Agenda Setting im Mainstream reagieren und auf Sachebene gegen die Narrative anschreiben, führt sie in eine passive Situation, in der sie nicht proaktiv Themen in den Diskurs einbringen können. Bei einer Betrachtung auf Wirkungsebene ist die Sachebene nur ein Teilaspekt neben den Faktoren Emotion, Reichweite, Thema, Frequenz, Autorität, Zeitpunkt, Ort, Medium, Gegendarstellungen und psychologische sowie soziale Rahmenbedingungen. Wenn man die Situation auf Wirkungsebene statt auf Sachebene betrachtet, scheitert die Kommunikation meist schon daran, daß die relevanten Bevölkerungsgruppen gar nicht erreicht werden. Man mag auf Sachebene recht haben, aber die Masse bekommt die Argumente meist gar nicht zu Gesicht.

Hätte man bei den Demonstrationen im Jahr 2020 zum Beispiel jedem Teilnehmer 100 Flugblätter mit gleichbleibendem Inhalt gegeben und wiederholt von der Bühne und durch Internetmedien dazu aufgerufen, die Flugblätter in Briefkästen zu verteilen, statt die Demobesucher nur mit sachlichen Inhalten zu konfrontieren, die im Internet ohnehin ad nauseam zu finden sind, dann wäre es möglich gewesen, breiten Massen aus erster Hand die gewünschten Konzepte nahezubringen. Jedoch wurde das Bild, welches die Bevölkerung über die Demonstrationen entwickelte, stattdes-

sen von Dritten, den etablierten Medien, gezeichnet und man hatte selbst keinen direkten Zugang zur Öffentlichkeit.

Der Inhalt einer solchen Kampagne sollte sich auf ein Thema fokussieren, welches von einem breiten politischen Spektrum geteilt wird, eine dauerhafte Wirkung im Publikum auslöst und eine moralische Überlegenheit ausstrahlt. Eine Kampagne ohne moralische Überlegenheit ist zum Scheitern verurteilt. Die Themen, auf welche diese Kriterien zutreffen, sind die Medienkritik und die Forderung nach einem freien Diskurs. Aus letzterer gründet sich der Name der Agora-Initiative, welche auf den Marktplatz im antiken Athen verweist, auf dem die Diskussion der Bürger untereinander einen nichtmoderierten Meinungsbildungsprozeß erlaubte, der für die demokratische Teilhabe unabdingbar ist. Die Medienkritik verhält sich komplementär dazu, da sie die Methoden der Meinungssteuerung aufzeigt und sie dadurch erst sichtbar macht. Jemand der die Mittel der Propaganda kennt, beginnt sie in seiner Umgebung zu sehen und erlangt die Fähigkeit, manipulative Medieninhalte kritisch zu hinterfragen. Da man in einem Flugblatt jedoch nicht all diese Zusammenhänge darstellen kann, sondern nur Schlagwörter und Symbole verbreitet, war unser Gedanke, daß das Flugblatt auf ein Grundlagenwerk verweisen muß, um für die Interessierten die tiefgreifenden Inhalte und weiterführenden Informationskanäle zugänglich zu machen. Dieses Konzept entwickelte sich zu einem Buch, welches im Oktober 2022 unter dem Titel „Moderne Propaganda – 80 Methoden der Meinungslenkung“ im zeitgeist Verlag erschienen ist. Dort werden die Techniken massenmedialer Meinungskontrolle systematisch beschrieben und auf Möglichkeiten zur Überwindung der Situation hingewiesen. Durch das Aufzeigen der Muster, in welchen sich Propaganda maßgeblich vollzieht, soll das Buch einen kritischen Blick für die mediale Umwelt fördern, was auf eine grundlegende Horizonterweiterung abzielt, statt punktuell über Sachthemen aufzuklären.

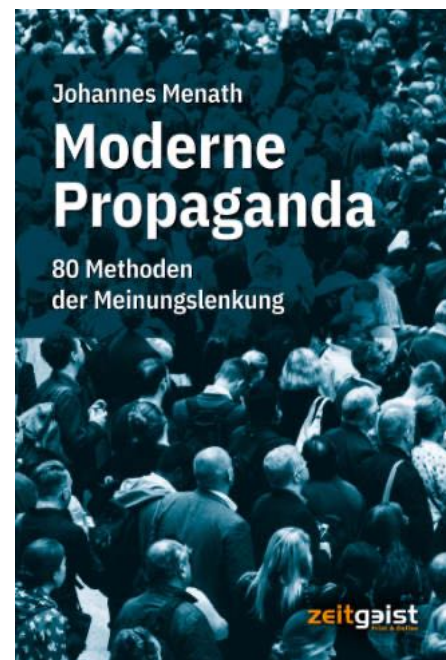
Das Thema der Medienkritik hat neben seiner lagerübergreifenden Konsensfähigkeit einen weiteren Vorteil: es ist schwer durch Diffamierungskampagnen angreifbar. Die meisten anderen Sachthemen können leicht durch Gegenpropaganda tabuisiert werden, was die moralische Überlegenheit untergräbt. Beim Thema der Medienkritik wirkt eine Diffamierungskampagne jedoch entlarvend, da dabei die Methoden und Strukturen auftreten, welche im Vorherigen kritisiert werden, was die manipulative Natur des Gegenschlags nur zusätzlich kenntlich macht.

Zur Durchführung einer solchen Kampagne ist jedoch ein Gesprächskreis der wichtigsten alternativen Medienmacher notwendig. Nur die Erkenntnis, daß sie im selben Boot sitzen und abseits politischer Differenzen gemeinsame Interessen haben, kann zu einer Koordination führen, die auch nur ansatzweise an die der etablierten Thinktanks herankommt. Angesichts des gewaltigen Aufwandes, der in die Produktion von Content investiert wird, sollte es möglich sein, z. B. zweimal im Jahr eine lagerübergreifende Kampagne durchzuführen, die das Ziel hat, die Blasen zu durchbrechen. Bei einer solchen Aktion ist selbstverständlich keine strukturelle Vereinigung gemeint, sondern eine gemeinsam erhobene Kritik am gestörten öffentlichen Meinungsbildungsprozeß.

Bei einem so umfassenden Kommunikationsprojekt gilt jedoch: die Uhr tickt. Das Zeitfenster, in dem eine solche Kampagne möglich sein wird, schließt sich. Alternative Medien werden ihrer Plattformen beraubt und es kann die Zeit kommen, in der keine Primärzuseherschaft mehr existiert, die eine große Kampagne tragen könnte. Auch die Fragmentierung der Lager, das Fortschreiten einer Überwachungsstruktur, die Tabuisierung immer größerer Themenbereiche und die legislative Einschränkung der physischen Mittel der Informationsverbreitung stellen Probleme dar, die sich nur noch verschärfen werden. Große Herausforderungen benötigen große Schritte zu ihrer Bewältigung.

Die Tagesschau erreicht 10 Millionen Menschen jeden Tag. Sollten unabhängige Medien nicht wenigstens gelegentlich versuchen, eine ähnlich reichweitenstarke Kampagne zu organisieren?

AUTOR: Johannes Menath



Moderne Propaganda – 80 Methoden der Meinungslenkung
159 Seiten, 16,90€, ISBN: 3943007421

Johannes Menath, geboren 1993, studierte Chemieingenieurwesen in Erlangen und Nürnberg. Mit Freunden gründete er 2018 die Agora-Initiative, die sich kritisch mit der Aushebelung demokratischer Prinzipien durch psychologische Einflussnahme befasst und Aufklärung betreibt. Das Buch „Moderne Propaganda – 80 Methoden der Meinungslenkung“ ist das Ergebnis der mehrjährigen Recherche.



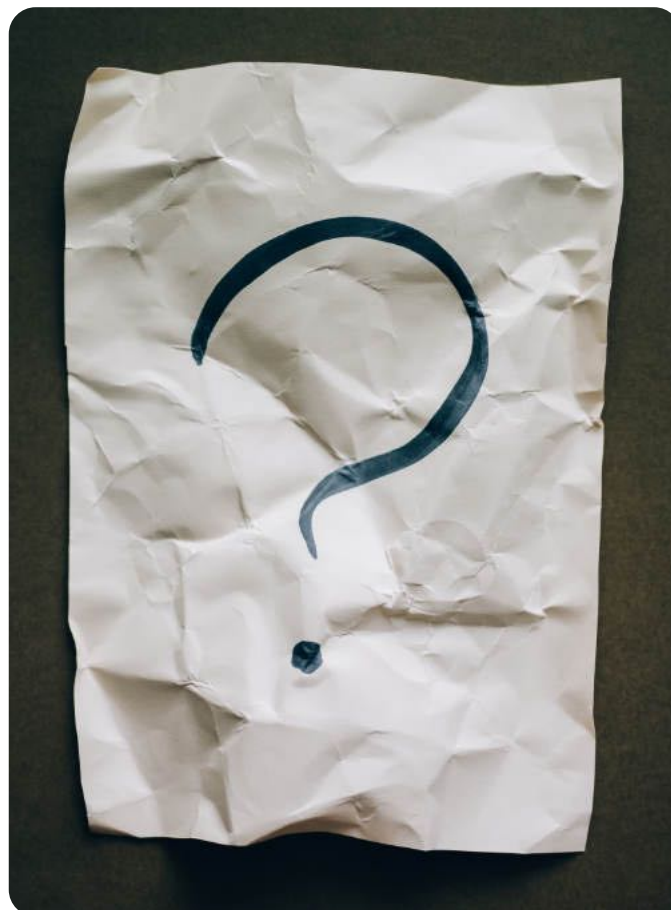
Wo stehen wir – und was wissen wir **wirklich**?

Kolumne von Cornelia Schmoock

Bereits in mehreren Kolumnen habe ich meine Sichtweise auf den aktuellen gesellschaftlichen Wandel dargelegt und frage mich nun, wo wir eigentlich wirklich stehen. Dabei muß auch ich bekennen, daß ich durch meine Erkenntnisse, Beobachtungen und Wahrnehmungen zuweilen hin und her geschüttelt werde. Das Leben fühlt sich wie zwischen zwei Welten an.

Wer meine Kolumnen kennt, weiß, daß ich mir unsere fehlende Staatsangehörigkeit zum Schwerpunktthema gemacht hatte. Heute, diverse Schriftwechsel mit sogenannten Behörden später, weiß auch ich, wie diffus das Ganze ist. Erst kommt bekanntlich ja das Wissen, danach kann man sich zur Wehr setzen, danach muß man sich sogar zur Wehr setzen. Was sich uns offenbart, ist nicht nur eine Krise, sondern ein Krieg gegen uns, den wir nur durch unsere Erkenntnisse, den damit einherschreitenden Entwicklungsprozessen und durch das Einsetzen unseres Verstandes gewinnen können. Und auch das weiß ich heute: Nicht jeder wird jemals dazu in der Lage sein.

Und dieser Krieg ist ein perfider Krieg, da er auf arglistigen Täuschungen basiert. Es sind vornehmlich juristische Täuschungen. Wir sprechen von Betrug, Nötigungen, Rechtsbeugung, Amtsanmaßung, Plünderung



bis hin zum Hochverrat. Nicht immer ist denen, die täuschen die Täuschung bewußt, sondern auch jene werden vom System mißbraucht.

Es ist nunmehr von äußerster Wichtigkeit, sich mit unserer Geschichte zu beschäftigen. Welchen Stand nehmen wir in unserem

Land und im Kontext mit der Welt ein?

Folgendes habe ich mir mehr als verinnerlichen dürfen: Einen souveränen Staat BRD gibt es nicht und somit kann es keine Ämter und Beamten in diesem Konstrukt geben. Alles, was sich uns präsentiert, ist deshalb als illegal zu bezeichnen. Und da das so ist, kann von diesen Scheinbehörden eine rechtsgültige Staatsangehörigkeit also auch gar nicht ausgestellt werden.

Das Staatshaftungsgesetz ist vom „Bundesverfassungsgericht“ bereits im Jahr 1982 für NICHTIG erklärt worden. Wer also haftet, wenn es der vermeintliche Staat nicht tut? Daraus resultiert das niedere Motiv, der nachhaltigen Verweigerung von rechtsgültigen Unterschriften auf jedweden Verwaltungsakten. Diese sogenannten „Beamten“ haften nämlich seitdem privat und persönlich vollumfänglich mit ihrer eigenen Freiheit

und ihrem eigenen Vermögen – übrigens bis in die 3. Generation. Zudem ist auch der Vermerk: „Dieses Schreiben ist maschinell erstellt und ohne Unterschrift gültig.“ rechtsunwirksam und damit nichtig. In diesem Zusammenhang sei noch anzumerken, daß eine im Rechtsverkehr verwendete Unterschrift immer aus Vor- und Familiennamen bestehen muß und bei dieser, Teile des Namenszuges erkennbar sein müssen. Folgerichtig sind also sogenannte Paraphen (ein auf wenige Zeichen verkürzter Namensschriftzug) keine anzuerkennenden Unterschriften und somit ebenfalls rechtlich unwirksam.

Eine weitere Aussage des Bundesverfassungsgerichtes, daß Beglaubigungen von Angestellten Amtsanmaßung und Urkundenfälschung sind, verdient besondere Aufmerksamkeit. So dürfen Beglaubigungen nur von Beamten des mittleren und gehobenen Dienstes vorgenommen werden – ein Angestellter ist dazu nicht berechtigt. Was aber, wenn es doch keine Beamten in dieser Staatssimulation geben kann? Ohne Legitimationsnachweis etwas zu verlangen und gleichzeitig eine hoheitliche Befugnis vorzugaukeln, ist Täuschung im Rechtsverkehr, Nötigung und Treuhandbetrug. Jeder, der diese entsprechende Legitimation nicht vorher erbracht hat, agiert und haftet auch privat. Ob wohl sämtliche Angestellten im öffentlichen Dienst, z. B. in den Einwohnermeldeämtern, Finanzämtern, Banken oder sonstigen Behörden davon wirklich Kenntnis haben? Die Chefetagen dieser Einrichtungen wissen dieses allerdings schon, weshalb

man sich dort auch nicht persönlich die Hände schmutzig macht.

Die Alliierten haben 2006, 2007 und 2010 die Bereinigungsgesetze verfügt. Viele von uns haben das gar nicht bemerkt. Auch ich wußte es lange Zeit nicht. Werfen wir einen Blick.

Das 1. Gesetz zur Bereinigung von Bundesrecht im Geschäftsbereich des Bundesjustizministeriums vom 19.04.2006, nachzulesen im Bundesgesetzblatt S. 866 wurde am 24.04.2006 mit Ausgabe des Bundesgesetzblattes Nr. 18 - 2006 bekannt gegeben und trat einen Tag später in Kraft. Aufgehoben wurden das Bürgerliche Gesetzbuch (BGB), das Strafgesetzbuch (StGB), das Gerichts- und Verfassungsgesetz (GVG), die Zivil-Prozeßordnung (ZPO), die Straf-Prozeßordnung (StPO), die Familiengerichtsbarkeit (FamFg) und viele weiteren Gesetze.

Bei dem Bereinigungsgesetz 2007 wurden die Abgabenordnung, das Umsatzsteuergesetz, Einkommensteuergesetz, die Finanzgerichtsordnung und das Ordnungswidrigkeitengesetz, das Recht auf Erlassen von Gesetzen, das Recht auf Erlassen von Rechtsverordnungen mit Rechtskraft vom 30.11.2007 aufgehoben und gelöscht.

Abschließend 2010 wurden sämtliche anderen Gesetze mit Rechtskraft vom 01.12.2010 aufgehoben. Es ist einfach unglaublich, daß alle diese Bereinigungsgesetze auch vom Deutschen Bundestag bestätigt worden sind, und zwar rückwirkend bis 1990, eher jedoch bis 1945.

Na, lieber Leser, wie fühlt es sich an? Es ist genau das, was wir wissen und erkennen sollten. So ist alles, was hier vor sich geht, als illegal zu bewerten und basiert auf Willkür. Egal, ob dabei nun bewußt oder unbewußt gehandelt wurde und wird – es ist Hochverrat an unserem Volk.

Was also gilt dann hier in Deutschland? – Sind vielleicht doch noch die Gesetze der Siegermächte, S.H.A.E.F., die Haager Landkriegsordnung und die SMAD-Gesetze (Urteil des Bundesverwaltungsgerichtes vom 07.03.2007) rechtsgültig?

Am 03.02.2012 fällt der Internationale Gerichtshof das Urteil, daß „die BRD Rechtsnachfolger des 3. Reiches“ – also von Nazi-Deutschland – ist. Wir müs-

sen und sollten die ca. 47.000 Einrichtungen, zu denen sogenannte Ämter und Behörden, wie Finanzämter, Arbeitsagenturen und JobCenter, Schulen, Universitäten, Gerichte, Staatsanwaltschaften, Ministerien, Stadtverwaltungen, Gemeinden, die POLIZEI als auch die Deutsche Rentenversicherung etc. gehören, als Firmen begreifen und verstehen.

Im Bewußtsein dieser Tatsachen wird es uns künftig leichter fallen, unseren eigenen Weg in die Souveränität zu finden und zu beschreiten. Das Wissen um diese Sachverhalte hilft, Angst von uns zu nehmen und läßt Hoffnung keimen. Aber jeder Einzelne muß es eben selbst tun!!! Lernen, NEIN zu sagen, lautet die Devise der heutigen Zeit!!!



KNORR
Bauunternehmens-GmbH
Bauen für die Welt von morgen.

Unternehmer

KERN-HAUS
INDIVIDUELL BAUEN, GANZ ENTSPANNT!

T.: | 03725 2 33 95 • Zschopau
www.knorr-bau.de

Kommen wir nun zu der Bewußtseinsfrage: Wer bin ich?

Mit Geburtsurkunde als auch Personalausweis wurden wir vom System zur juristischen Person erklärt. Eine Person ist eine Sache und wird auch vor Gerichten als solche behandelt. Sagen wir, eine Person ist ein Buchungskonto zur Abwicklung von Gebühren und Kosten. Begreifen wir bitte: Das alles ist nicht der MENSCH.

Die Mächtigen dieser Welt gehen davon aus, daß die Menschen nicht in der Lage sind, ihre Rechte wahr zu nehmen. Deshalb werden in den Rechtsvermutungen der International BAR Association (IBA) – hier sind alle Juristen (Rechtsanwälte, Staatsanwälte, Richter) organisiert – alle Menschen weltweit als 7-jährige Kinder eingestuft und sind somit nicht schuld- und deliktfähig, aber auch nicht handlungsfähig. Hiermit wird dann auch die Rechtsanwaltpflicht an den sogenannten Landgerichten begründet.

Es ist allerhöchste Zeit, unsere Vernunft und unseren Verstand einzusetzen, Wissen zu erwerben und das Gegenteil zu beweisen. Es ist ein Findungsprozeß, den jeder zunächst allein durchläuft. Dennoch sind Netzwerke von Gleichgesinnten, die auch Freunde, Familie, Kollegen, Nachbarn und Andersdenkende nicht ausgrenzen, hilfreich in diesem Werden.

Damit sind wir beim wichtigsten Aspekt, den gravierenden Unterschied zu verstehen, den der Mensch – am Leben und aus Fleisch und Blut – im Unterschied zur natürlichen und juristischen Person ausmacht.

Das System in Deutschland ist auf Erpressung, Nötigung, Ausplünderung und auf die Vernichtung von Volkvermögen aufgebaut. All dies wurde durch Corona, die anschließende Wirtschaftskrise und die gleichgestrigelte „Grünen“-Politik sichtbar gemacht. Nur allzu oft drängen sich einem auch die Parallelen zum faschistischen Nationalsozialismus auf.

Und doch wird von sehr vielen Menschen eben Krieg nur dann wahrgenommen, wenn er mit konventionellen

Waffen geführt wird. Diesmal ist alles anders! Da trotz Inflation immer noch vermeintlicher Wohlstand herrscht, ist das Szenario besonders schwer zu durchschauen.

Ganz gerne greift das System angesichts der gemachten Äußerungen spätestens an dieser Stelle zu Diffamierungen, und ich höre sie schon tönen: „Ach, wieder so eine aus der Reichsbürgerszene“. Auch hier hat das Bundesverfassungsgericht in einem Beschluß klar erklärt und verboten – ich darf zitieren: „Einen Menschen als Reichsbürger zu bezeichnen, ist verboten, da damit insinuiert werden soll, daß der als Reichsbürger betitelt als „Nazi“ beschimpft werden soll, und der Allgemeinbürger die Bezeichnung „Deutsches Reich“ mit dem „3. Reich“ gleichsetzt. Daher war der Gebrauch des Begriffes zu verbieten, da es den Straftatbestand der Beleidigung erfüllt sowie verfassungsfeindliche Umtriebe, somit eine schwere Straftat unterstellt.“

Ja, es lohnt sich über den Gebrauch der Begrifflichkeiten tiefgründiger nachzudenken. Was bedeutet der Begriff „Deutsches Reich“, was das „3. Reich“, was ist geltendes Recht, was gültiges Recht? Recherchieren Sie das doch bitte einmal selbst.

Für diejenigen, die schon im Bewußtsein einer neuen Zeit agieren und handeln, vollzieht sich bereits der Wandel, mit dem wiederum andere gar nichts anzufangen wissen. So kommt es, daß auch die Aufgewachten zuweilen in eine Art Ungedulds-

zustand versetzt werden. Dennoch – was sind schon 3½ Jahre, wenn man bedenkt, welche Traumatisierungen es über Generationen hinweg innerhalb unseres deutschen Volkes gegeben hat und die es aufzuarbeiten gilt. Denn nur durch Aufarbeitung können Traumata bewältigt und hinter sich gelassen werden. Auch dies ist eine gesellschaftliche Aufgabe, der wir uns stellen müssen.

Wo wollen wir jetzt hin?

Der Wunsch nach Beendigung des Systems ist größer denn je. Aber es ist ein Jahrhundert altes System und es verschwindet nicht einfach mal so über Nacht. Dieses fiktive System hat der Menschheit nachhaltigen Schaden zugefügt, nun muß es der ans Licht drängenden Wahrheit weichen.

Alles, was wir bisher lebten, muß nicht zwangsweise dahingerafft werden. Es gibt immer eine dunkle und eine

helle Seite. Befreien wir uns von den dunklen, den satanischen Komponenten und nutzen wir die hellen Seiten, die Veränderung und den Fortschritt. Etablieren wir wieder ein traditionelles Familienleben und sorgen für die Bildung unserer Kinder und Jugendlichen in Schulen, in denen das Lernen Spaß macht. Und auch Arbeit gehört zum Leben, denn ein Hemd, welches nicht genäht wurde, kann nicht getragen, ein Brot, welches nicht gebacken wurde, kann nicht gegessen werden. Krankenhäuser werden Gesundheitseinrichtungen weichen. Digitale Systeme und künstliche Intelligenz sind nicht zwangsläufig schlecht, wenn wir deren positiven Aspekte nutzen und den Spionage- und Überwachungsmodus ausschließen und strikt verbieten. Auch eine Währung wird es geben müssen, denn stellen Sie sich den Reisenden vor, der dem Piloten eine Kuh zum Tausch anbietet, weil er in den Urlaub fliegen möchte. Geld als Tauschmittel macht da Sinn, nicht aber das Schuldgeldsystem, das auf seinem basierenden Zins und Zinseszins die Menschen in die Versklavung und Verarmung getrieben hat. Schluß mit dem Hamsterrad, in dem wir alle laufen! Steigen wir aus. Das Leben muß sich wieder lebenswert anfühlen und wir dürfen seinen Sinn erkennen.

Wenn die Lügen aufhören, der Vorhang auf der Bühne von Krieg und Verbrechen fällt, die Menschheitsfamilie zusammenwächst, weltweiter Friede einkehrt, dann hält das Goldene Zeitalter Einzug und gelingt.

Ihre Cornelia Schmoock

Ein Netzwerk, das verbindet:

Pfiffikus



Die Corona-Krise hat mich kalt erwischt. Die Welt ist verrückt (ge)worden. Ein Thema, das mich mein ganzes Leben mehr oder weniger intensiv bewegt hat, ist das Reisen. Kurt Tucholsky sagte einmal: Reisen ist die Sehnsucht nach dem Leben.

Das beschreibt vortrefflich, was sich über Jahre in mir mal deutlich, mal un-deutlich gezeigt hat, ohne daß ich diesem Ruf aus diversen Gründen folgen konnte. Im Februar 2020 befand ich mich in Andalusien auf einer Rundreise, die 100 Tage dauern sollte. Nach nur 14 Tagen zwang mich die Ausgangssperre in Spanien zurück nach Deutschland. Ein Lebenstraum zerbrach; dies führte mich in eine tiefe Depression und ließ mich verzweifelt und traurig zuhause ankommen. An eine Pandemie glaubte ich von Anfang an nicht. Erschreckt hat mich lediglich, welche – vor allem rasant schnellen – Auswirkungen das Ausrufen einer Pandemie für die Freiheit und Selbstbestimmung nach sich zogen. Das Leben hat mir zu der Zeit im Februar 2020 einen Strohalm gereicht, der sich im Laufe der nächsten Wochen und Monate bis heute zu einer starken Säule entwickelt hat, die mich trägt und tröstet.

Dieser Strohalm trägt den Namen Telegram, ist ein Messenger, den ich bis dato gar nicht kannte. Eine Stimme in mir wies mich darauf hin, daß ich bestimmt nicht der einzige Mensch bin, der derart unglücklich darüber ist, der Freiheit des Reisens beraubt worden zu sein. So gründete ich ohne irgendwelche Kenntnisse über Telegram und seiner Möglichkeiten eine Gruppe mit dem Namen Netzwerk Reisen. Ich hoffte, daß sich dort Menschen zusammen finden würden, denen es geht wie mir und die bereit wären, ihre Türen für Übernachtungen zu öffnen. Innerhalb kürzester Zeit explodierten die Mitgliederzahlen.

Sehr schnell meldete sich ein Mensch bei mir, der mich technisch unterstützen wollte, der Huggy, was rückblickend eine wunderbare Fügung war, denn ohne ihn, hätte ich den Tücken der KI (Künstlichen Intelligenz), den Trollen, die unerwünschte Posts in die Gruppe bringen usw. gar nicht Herr werden können. Auch die Anzahl der Administratoren wuchs stetig mit. Vor ungefähr eineinhalb Jahren hatte das Netzwerk Reisen 12.000 Mitglieder und es war mir zu einem unbezahlten Vollzeitjob geworden. Über 400, meist professionelle Gastgeber hatten sich bei mir gemeldet und wurden gelistet. Unsere Sicherheitsmaßnahmen waren zu der Zeit bereits relativ hoch und doch wuchs die Sorge, daß es behördlicherseits zu Schwierigkeiten kommen könnte. Das bewog mich, eine Strategie zu entwickeln, wie wir diesen Schwierigkeiten entkommen könnten. Nach 14 beschwerlichen Tagen des stetigen Denkens, Probierens, Verwerfens und Umdenkens war eine Vorgehensweise geboren, die zwar extrem arbeitsintensiv war, im Ergebnis aber genau das erfüllte, was als höchstmögliche Sicherheit zu werten war. Der Name änderte sich zu Pfiffikus und einige des Admin-Teams waren nun Stunde über Stunde damit beschäftigt, jedes einzelne der 12.000 Mitglieder per PN (persönlicher Nachricht) anzuschreiben, zu verifizieren und in das neue Netzwerk aufzunehmen.

Inzwischen haben wir das Netzwerk Reisen komplett gelöscht und bei Pfiffikus eine Gemeinschaft von rund

5.000 Menschen. Längst war klar, daß es nicht mehr „nur“ um das Reisen gehen sollte. Weitere Lebensbereiche kamen Stück für Stück hinzu. So haben wir heute einen Marktplatz für Waren, Dienstleistungen, Veranstaltungen, Jobs und Wohnungen, listen Orte der Begegnung (z. B. Lebensgemeinschaften), leben eine Mitfahren-Gruppe, eine Reisepartner-Gruppe und haben einen Restaurant-Kanal. Im Aufbau befindet sich eine Internetseite, die bereits heute über Pfiffikus informiert und mittelfristig aktiv für die Suche nach Gastgebern oder Marktplatzanbietern, Reisepartnern oder Mitfahrgelegenheiten genutzt werden kann.

Das besondere an Pfiffikus ist schlicht und ergreifend, daß wir genau wissen, daß ihre Mitglieder definitiv Menschen sind und sie eine Schnittmenge gleicher Werte haben. So manche reale Begegnung wurde dadurch oft zu einer bleibenden, freundschaftlichen Verbindung. Pfiffikus zeigt somit, dass auch überregional eine große Hilfsbereitschaft und analoge Vernetzung funktioniert.

Übrigens: Alle Pfiffikus-Angebote sind kostenlos. Das Team arbeitet ehrenamtlich. Nur wer dazu in der Lage ist und es möchte, darf uns gern auch finanziell wertschätzen.

AUTORIN: Kornelia Weiß

Weitere Informationen:
www.pfiffikus.online

Reminiszenz an einen Helden –
Dr. med. Heinrich Habig gewidmet

Gottes Schöpfung und Satans Beitrag

Mit einem Vorwort von
Cornelia Schmooch

Am 29.06.2023 wurde von einer Strafkammer des Landgerichtes Bochum in einem beispiellosen Schauprozess der Arzt Dr. med. Heinrich Habig zu 2 Jahren und 10 Monaten Haft ohne Bewährung verurteilt, weil er Menschen half und sie vor der mRNA-Spritze bewahrte. Das Schlußwort des Angeklagten Dr. Heinrich Habig wurde wenig später auf dem Telegram-Kanal „Grenzenlos leben“ verlesen. Es ist ein beeindruckendes Zeitdokument, welches in die Geschichtsbücher eingehen wird, weil es das widerspiegelt, was sich seit 2020 in Deutschland ereignete und was es mit den Menschen in mannigfaltiger Weise gemacht hat. Beispielgebend für tausende mutige Ärzte, sollten wir unsere Straßen und Plätze in der Zukunft nach Helden wie Dr. med. Heinrich Habig benennen, um Ihnen ein ewiges Andenken zu bewahren. Sehr viele Menschen befinden sich derzeit in einem Aufwachprozess, der jedoch für jeden Einzelnen auf sehr unterschiedlichen Ebenen verläuft. Deshalb habe ich mich entschlossen, diese letzten Worte des Angeklagten und Verurteilten Dr. med. Heinrich Habig hier zu veröffentlichen, damit diese noch mehr Menschen zugänglich gemacht werden – wider das Vergessen.

In eindrucksvoller Klarheit schrieb Dr. med. Heinrich Habig handschriftlich auf kleinkariertem Papier folgende Worte:

„Hohes Gericht, geehrte Vertreter*innen der Staatsanwaltschaft, geehrte Rechtsanwälte, geehrte Schöffinnen, geehrte Schöffen, liebes Publikum, liebe Freunde, geliebte Jeanie -meine Frau -, lieber Wilfried, danke für Dein außerordentliches Plädoyer. Ich habe noch nie einen Anwalt erlebt wie Dich, der sich so engagiert hat, so viel Arbeit investiert hat und sich mit so viel fachfremder medizinischer Materie intensiv zu Gunsten seines Mandanten beschäftigt hat. Ich danke Dir. Mit Deiner gelebten christlichen Einstellung hat Gott Dich an genau die richtige Stelle gebracht. Bei meiner Festnahme und beim Anlegen der Handschellen sagte mir der Kommissar: „Es tut mir leid. Sie haben alles richtig gemacht und Sie gehören nicht ins Gefängnis.“

Als ich schließlich in meiner Haftzelle auf der Quarantänestation der Untersuchungshaft gelandet war – auf 8 Quadratmetern – empfand ich das wie eine Vollbremsung meines bisherigen Lebens. Seit mehr als zwanzig Jahren war ich täglich zusammen mit meiner geliebten Frau und wurde jetzt jäh getrennt von ihr. Täglich habe ich mit ihr zusammen in drei verschiedenen Praxen gearbeitet. Ich konnte plötzlich keinen Patienten mehr behandeln oder beraten. Ich hatte im Laufe meines Arbeitslebens eine gewisse Arbeitssucht entwickelt und ich hatte ein ausgepräg-

tes Helfersyndrom. Meinem Helfersyndrom konnte ich in der Haft weiter nachgehen, aber täglich war ich 23 Stunden allein, auf 8 Quadratmetern. Ich mußte mich also mit mir selbst beschäftigen. Später, als ich Arbeit bekam, hatte ich wieder reichlich Gelegenheit, anderen Mitgefangenen zu helfen. Entweder als Arzt... (an dieser Stelle fehlt ein kleines Stück im Bericht und es geht erst auf einer Seite 1 b weiter).

Sooft ich konnte, habe ich meinen Onkel in der Praxis besucht und durfte in seinem Arztzimmer mit dabei sein, wenn er Patienten untersuchte und behandelte. Wo immer es möglich war, setzte er naturheilkundliche bzw. biologische Therapien und Heilmittel ein, mit großem Erfolg. Er war sehr beliebt und hatte über 3.000 Patienten. Oft hat er mich auch auf Hausbesuche mitgenommen. Später, während meines Studiums, absolvierte ich bei ihm in einer Landarztpraxis eine Famulatur. Meine Faszination für diesen Beruf und für die speziellen Therapien meines Onkels sowie der sanfte, gutmütige Umgang meines Onkels mit seinen Patienten wurden noch mehr verstärkt durch diese Famulatur. Als Geburtshelfer hat er alle Kinder seiner Kinder zu Hause zur Welt gebracht, die ich später wieder in meiner Praxis behandeln durfte. Lieber Onkel: „Es ist alles gut weiter gegangen und Du hast viele Urenkel.“

Im Alter von 6 Jahren mußte ich an einer beidseitigen Herniotomie operiert werden, hier ganz in der Nähe im Elisabethkrankenhaus. Hier gab es eine weitere, für mich richtungsweisende Begegnung mit dem Chefarzt der Chirurgie Dr. Schüttemeier, der mir den OP-Saal zeigte, in dem ich operiert wurde und auch das Skalpell, mit dem ich operiert wurde. Ich war fasziniert und wollte das Krankenhaus überhaupt nicht mehr verlassen, zumal mich der Chefarzt mit auf seine Chefarztvisite nahm, und zwar täglich. Als ich nach mehreren Wochen eine zweite Herniotomie machen mußte, wunderten sich meine Eltern, daß ich so begeistert war, wieder ins Krankenhaus zu dürfen, obwohl es damals noch die Ether-Tropfnarkose gab, die im Nachgang einige körperliche Probleme bereitete, die ich aber billigend in Kauf nahm. Rückblickend würde ich sagen, daß also schon in der frühesten Kindheit, also 100% ab dem 6. Lebensjahr, mein Berufswunsch eindeutig festlag. Ich wollte Arzt werden und nichts anderes – für mich keine zufälligen Begegnungen. Jetzt stand aber erst die Schulzeit an. Ich quälte mich durch die Grundschule, konnte aber dennoch zum Gymnasium. Das Gymnasium wechselte ich mehrfach und kurz vor dem Abitur landete ich in Bergkamen, weil mein Vater dort als Kunstlehrer Studiendirektor werden konnte. Und wir Kinder mußten mit an die neue Wirkungsstätte des Vaters. Gleichzeitig erwarb mein Vater einen alten Bauernhof, den meine Geschwister und ich nach der Schule täglich renovieren mußten. Diese Zeit fiel genau in die Abiturvorbereitung. Ich habe meistens nachts gelernt und den damals erforderlichen Numerus clausus verpaßt. Deshalb verpflichtete ich mich bei der Bundeswehr zur Ausbildung zum Reserveoffizier, auch mit der Überlegung, eventuell über die Bundeswehr Medizin zu studieren, was ich dann aber wieder verwarf. Nachdem ich zwei Jahre das Recht und die Freiheit der Bundesrepublik Deutschland auf dem Kampfpanzer Leopard verteidigt hatte, fing ich direkt nach dieser Zeit im Krankenhaus als Praktikant an und fuhr nachmittags und nachts Taxi, um Geld

zu verdienen. Ich kam im Krankenhaus sehr gut zurecht und konnte dort nach dem Praktikum weiter als Krankenpflegehelfer arbeiten. Ich bewarb mich dort um eine Ausbildung in der Krankenpflege und absolvierte dort anderthalb Jahre nur, weil ich dann nach einem Medizinertest einen Studienplatz in Medizin erhielt, und zwar in Münster. Nebenbei machte ich vier bis fünf Nacht-

ICH SOLLTE ALSO MEINE ERGEBNISSE FÄLSCHEN BZW. KORREKTUREN DURCHFÜHREN, BIS DER FIRMA DAS ERGEBNIS GEFALLEN KÖNNTE.

dienste pro Woche im Krankenhaus Lünen, St. Marienhospital, um mir das Studium zu finanzieren, weil ich kein BAföG bekam. In diesen Nachtdiensten habe ich die praktischen Erfahrungen gemacht, die uns das Studium vorenthalten hatte. Nach den Nachtschichten im Krankenhaus fuhr ich zurück nach Münster zur Universität in die Hörsäle. Die besten Vorlesungen der interessantesten Professoren waren immer morgens um 8.00 Uhr. Ich kämpfte im Hörsaal gegen die Müdigkeit, um nichts zu verpassen. Den Schlaf holte ich nachmittags nach. Ich versuchte alle Scheine schnell zu machen, um pünktlich die Zulassung zum Physikum zu bekommen. Im Krankenhaus, nachts zwischen 1.00 und 3.00 Uhr, war wenig los in der Ambulanz, so daß ich mich in einem Arztzimmer zum Lernen zurückziehen konnte, für 2 Stunden. Dann kam die intensive, vorlesungsfreie Vorbereitungszeit auf das Physikum mit 10 bis 12 Stunden lernen und lesen für 8 Wochen, nur unterbrochen durch Joggingläufe um den Aasee in Münster. Nachts wachte ich auf und hatte eine Pulsbeschleunigung, als wenn mir das Herz aus der Brust springen wollte. Ich konsultierte einen Internisten, der bei mir keine physische Störung feststellen konnte, verschrieb mir aber für meine vegetativen Symptome Betablocker, die bei mir aber zu kompletter Apathie und Adynamie

führten, was für meine Physikumsvorbereitung eher kontraproduktiv war, weshalb ich sie absetzte und die Läufe um den Aasee intensivierte. 14 Tage vor dem Physikum hatte ich noch einen Zahnarzttermin und bekam zwei Amalgamfüllungen, die bei mir zu einem heftigen Blutdruckanstieg führten. Erst später in meinem Berufsleben erfuhr ich, daß jede Amalgamfüllung 50% Quecksilber enthält und zu vielen körperlichen Beeinträchtigungen führt. Ich schaffte mein Physikum und suchte mir sofort einen Professor, der mir eine Doktorarbeit verschaffen konnte. Der Professor, den ich fand, war Leiter des Hygieneinstituts und gab mir eine Arbeit im Labor, ergo eine praktische Arbeit mit Bakterien, die ich gegen verschiedene Cephalosporine (das sind spezielle Antibiotika) testen sollte. Ich sollte bei all diesen Antibiotika die minimale Hemmkonzentration feststellen, also die Konzentration, die einen Keim vollständig am Wachstum hemmt. Die Kulturen, die ich fertigte, kamen bei einer bestimmten Temperatur für 24 Stunden in den Brutschrank. Am nächsten Tag holte ich die Kulturen aus dem Brutschrank, zählte die Bakterienkolonien und trug sie in Diagramme ein und fertigte Graphiken danach an. Nach 4 Monaten gab ich meine Arbeit sauber gedruckt beim Professor ab. Am nächsten Tag bestellte er mich ein und sagte mir, daß ihm die Ergebnisse bei den Klebsiellen nicht gefallen. Mit diesen Werten könne er nicht nach Tokio zur Firma Takeda fliegen. Ich sollte also meine Ergebnisse fälschen bzw. Korrekturen durchführen, bis der Firma das Ergebnis gefallen könnte. Es handelte sich um verschiedene Antibiotika, die keinerlei Wirkung bei Klebsiellen zeigten, die immerhin gefährliche Pneumonien bei Kindern auslösen können (im Text steht konnte). Ich sagte dem Professor, daß ich mich an diesem Betrug nicht beteiligen wollte und zog meine Arbeit zurück. Meine Kommilitonen erzählten mir Ähnliches, erfüllten aber die Wünsche der Professoren ohne schlechtes Gewissen. Für mein bestandenes Physikum bekam ich von einer Pharmafirma ein teures Pathologiebuch als Geschenk

nach Hause geschickt. Weshalb, erfuhr ich Jahre später, als ich genau von dieser Firma Besuch in meiner Praxis erhielt, die die Gegenleistung für dieses Geschenk einzufordern versuchten. Sie wollten, daß ich für sie Medikamente austesten sollte an meinen Patienten. Ich bot ihnen an, daß sie das geschenkte Buch wieder mitnehmen könnten. Nach drei weiteren Staatsexamen war ich endlich Arzt und konnte mir aus mehreren Abteilungen aussuchen, wo ich arbeiten wollte in dem Krankenhaus, welches ich wie meine Westentasche kannte, weil ich hier jahrelang im Nachtdienst gearbeitet hatte. Ich entschied mich für Anästhesie und Intensivmedizin. Ich hatte also den schönsten Beruf der Welt und bekam am Ende des Monats sogar noch Geld dafür. Manchmal arbeitete ich fast 72 Stunden durch ohne zu schlafen. Ich arbeitete wie in Trance und habe mir trotzdem nie etwas zu Schulden kommen lassen. Es gab nie eine Unachtsamkeit oder einen ärztlichen Kunstfehler, weil mir das Leben meiner mir anvertrauten Patienten heilig war.

Ein weiteres Erlebnis im Krankenhaus verstärkte und euphorisierte mich bezüglich meiner Berufswahl. Da Schlafen oder Ausruhen im Krankenhaus eher Luxussache ist, schlenderte ich nachts über die Flure der einzelnen Abteilungen, um in Bewegung zu bleiben bis zum nächsten Anpiepsen von der Intensivstation. Um 2.00 Uhr nachts entdeckte ich auf dem Flur einer Station eine Blutspur, die vermutlich von einem Patienten verursacht wurde. Die Blutspur führte von einem Zimmer bis zur Toilette und wieder zurück. Ich ging dieser Blutspur nach und fand einen komatösen, kreidebleichen fünfjährigen Jungen in seinem blutverschmierten Bett. Er hatte eine flache Atmung und einen stark beschleunigten Pulsschlag. Ich telefonierte sofort mit meinem Oberarzt, der mir sagte, ich solle den Jungen sofort in den OP fahren, er wäre sofort da. Der Kleine hatte im Laufe des Vormittags eine Tonsillektomie (eine Entfernung der Mandeln) mit der Komplikation einer Nachblutung. Über die Zentrale ließ ich den HNO-Arzt anrufen, der nach

10 Minuten im OP erschien. Der Kleine hatte fast die Hälfte seines Blutvolumens verloren und er brauchte mehrere Blutkonserven um wieder einen normalen Hämoglobinwert zu haben. Der HNO-Arzt hatte starke Schwierigkeiten, die nachblutende Arterie zu finden. Wir kämpften bis 5.30 Uhr um den Jungen, bis er schließlich um 6.00 Uhr auf meiner Intensivstation landete. Mittags bei der Visite saß er vergnügt im Bett und

SIE WOLLTEN, DASS ICH FÜR SIE MEDIKAMENTE AUSTESTEN SOLLTE AN MEINEN PATIENTEN.

mir kamen die Tränen vor Glück. Ein Menschenleben gerettet. Das gibt so viel Motivation und schüttet Glückshormone aus. Wäre keiner zufällig über den Flur geschlendert, was wäre dann passiert?! Mit so einem Erfolgserlebnis ein Leben erhalten zu haben zum noch richtigen Zeitpunkt, schweben sie wochenlang auf Wolke 7. Gut, daß der kleine Patient nie erfahren hat, wie schlecht es um ihn stand. Wir hatten in dieser Nacht alle einen Schutzengel.

Vier Wochen später hatte es mich erwischt. Ich hatte mal wieder drei Tage und Nächte durchgearbeitet, ging erschöpft nach Hause zum Schlafen, wachte nach zwei Stunden auf mit Fieber, Schüttelfrost und Schmerzen im linken Unterschenkel. Ich schleppte mich zum nahegelegenen Krankenhaus in die chirurgische Ambulanz. Der diensthabende Arzt schien überfordert und legte mir zwei Zugänge im linken und rechten Arm für je eine Infusion mit einem Antipyretikum und eine Infusion mit einem Breitspektrum-Antibiotikum. Ich hatte inzwischen eine Temperatur von fast 40°C. Im Laufe der Nacht wurde ich zusätzlich in ein Bett gepackt, das vollgefüllt war mit Eiswürfeln, weil meine Temperatur nicht sinken wollte. Ich haluzinierte schon und nahm alles nur wie hinter einer Milchglasscheibe wahr. Ich glaube, ich war schon kurz auf der anderen Seite. Jetzt schob man mein Bett auf

das Zimmer am Ende des Flurs. Jeder, der im Krankenhaus arbeitet, weiß, was das zu bedeuten hatte. Ich wurde weiter gekühlt und bekam ein Antibiotikum nach dem anderen. Nachts bekam der diensthabende Kollege einen Anruf ausgerechnet von dem befreundeten Kollegen aus der Dermatologie, der ihn zu einem Kaffee in die Dermatologie einladen wollte. Doch der Chirurg sagte dem Dermatologen, er könne nicht weg, weil ein schwerkranker, fiebender Kollege vermutlich die Nacht nicht überstehen würde. Das interessierte den Dermatologen, und er kam rüber zur Chirurgie, um zu sehen, was die Ursache des Fiebers sein könnte. Er kam, sah meinen Unterschenkel und sagte seinem Kollegen, daß das die völlig falsche Behandlung sei. Er sagte, ich

hätte ein Erysipel und bräuchte hochdosiert Penicillin gegen die Streptokokken. Das Fieber ging danach in der Nacht auf 38 und später auf 37,5°C und ich konnte morgens wieder aus der Todeszelle auf das normale Zimmer. Zufall? Ich sollte noch nicht sterben. Da hat mal wieder jemand über mich gewacht. Die Geschichte ist mir erst nach meinem Fieberwahn erzählt worden. Mein Immunsystem war durch die zig verschiedenen Antibiotika so gestört, daß in meinem Darm von seinen 10 hoch 25 Bakterien so gut wie kein einziges mehr übrig war. Ich brauchte noch einige Zeit, um mein mikrobiologisches Gleichgewicht wieder herzustellen.

Zurück wieder bei der Arbeit mit noch vielen tollen Erlebnissen. Täglich war ich im Kreißsaal, um Schwangeren, die schon in den letzten Wehen lagen, ein Periduralkatheter zwischen den Wehen zu legen, um die Schmerzen zu reduzieren. Aus diesem Grund war ich bei sehr vielen Geburten dabei, jedes Mal ein Erlebnis. Einmal durfte ich eine Frau im Aufzug entbinden. Das Kind hatte die Nabelschnur um den Hals und war kitzblau. Ich wickelte die Nabelschnur ab und das Kind schrie so laut, und der kleine Kopf füllte sich mit Blut und ich konnte sein Herz fühlen. So ein kleines Lebewesen in den Händen halten zu dürfen, empfand ich als Gnade. Ein perfektes Wesen mit allen Organen und

alles an der richtigen Stelle. Ein Wunder der Natur, ein göttliches Wesen. Mir wurde immer wieder klar vor Augen geführt, daß jeder von uns eine Idee Gottes ist. Jeder von uns ist ein Unikat und unwiederbringlich einmalig, und die Natur hat es so eingerichtet, daß wir uns gegenseitig schützen und helfen müssen, und daß wir uns niemals dazu verleiten lassen dürfen, anderen Menschen Schaden zuzufügen.

Vor einigen Jahren durfte ich auf Kos, die Wirkungsstätte von Hippokrates im Rahmen einer „Woche für Ärzte“, die Naturheilverfahren lernen wollten, den hippokratischen Eid im Original auf Altgriechisch gesprochen vom Bürgermeister von Kos hören, im Apollon Theater mit hunderten weiteren Ärzten. Für meine Frau und für mich war das ein ergreifender Moment, und ich war in diesem Moment stolz, Arzt sein zu dürfen – ein absolutes Privileg. Nach verschiedenen Tätigkeiten in mehreren Krankenhäusern mit vielen Notarzteinsätzen, auf dem Notarztwagen in Zusammenarbeit mit Feuerwehr und Polizei, konnten wir durch schnelles, koordiniertes Verhalten und guter Technik viele Menschenleben retten, was uns alle immer sehr glücklich machte und uns das Gefühl vermittelte, genau dafür die Richtigen zu sein.

Nach den Krankenhäusern fing ich in Gelsenkirchen bei einem Arzt für Naturheilverfahren an, ein halbjähriges Praktikum zu absolvieren. Dieser Arzt war eine echte, natürliche Autorität mit viel Wissen und noch mehr Erfahrung. Er hat mehrere Bücher über Erfahrungsheilkunde und biologische Therapieverfahren geschrieben und alles in der Praxis zur Anwendung gebracht. Ich lernte den Umgang mit der Ozon-Sauerstofftherapie, der mikrobiologischen Therapie, der adjuvanten Krebstherapie, der Neuraltherapie und der Chirotherapie. Auf sein Anraten besuchte ich die entsprechenden Kurse und absolvierte die Zusatzbezeichnung „Naturheilverfahren“.

Dann erwarb ich meine erste eigene Praxis von einem alten Knappschafts-

arzt, die inzwischen auf wenige Patienten geschrumpft war. Nach kurzer Eingewöhnungszeit kamen immer mehr Patienten zu mir, vor allem deshalb, weil sie biologisch und mit natürlichen Methoden behandelt werden wollten. Ich erwarb noch zusätzlich die Akkupunktur Ausbildung mit der klassischen TCM-Ausbildung. Ich versuchte, ausschließlich alle Patienten mit Naturheilmittel-

ZIEL ALLER THERAPEUTISCHEN INTERVENTIONEN WAR DIE WIEDERHERSTELLUNG DER AUTOREGULATION DES GÖTTLICHEN IMMUNSYSTEMS.

verfahren zu behandeln, die darum gebeten hatten. Mein Hauptaugenmerk galt den chronisch Kranken und austherapierten Patienten, die viele chemische Medikamente einnahmen, aber in Bezug auf ihre Krankheiten keine Verbesserung verspürten, ganz im Gegenteil. Mit jedem weiteren Medikament ging es ihnen schlechter. Ich erlernte noch die Neuralkinesiologie und die Psychokinesiologie. Ich konnte vielen schwerkranken Patienten gut helfen. Diese neue Behandlung benötigt viel Zeitaufwand, weil die Patienten vieles anders machen mußten und Erklärung und Hilfe benötigten. Chronisch Kranke wurden gesund und benötigten keine Chemie mehr. Ich arbeitete mit Zahnärzten zusammen, führte Entgiftungen durch, sowie mikrobiologische Therapie. Was wir in der Praxis schon vor dreißig Jahren gemacht haben, erfreut sich inzwischen bei vielen Ärzten und Patienten immer größerer Beliebtheit. Bei den akut erkrankten Patienten mit Grippe, Influenza, akuten Sinusitis und akuter Bronchitis hatten wir komplexe, homöopathische Cocktails, die wir mit Eigenblut bzw. ozonisiertem Eigenblut verabreichten. Diese akuten Therapien halfen schnell und waren nebenwirkungsfrei. Bei Patienten, die häufiger Erkrankungen dieser Art hatten, schloß sich noch eine umfangreiche Darmsanierung an. In Zusammenarbeit mit Zahnärzten

konnten beherdete Zähne saniert werden sowie vorhandene toxische Belastungen eliminiert werden. Wir bezeichneten das als Gesundheitsblockaden. Ziel aller therapeutischen Interventionen war die Wiederherstellung der Autoregulation des göttlichen Immunsystems. Der Patient lernte also unter anderem auch durch begleitende Veränderung der Ernährungsgewohnheiten sich dauerhaft ohne Arzt und ohne chemische Medikamente selbst gesund zu erhalten. Das alles war anstrengend und sehr zeitintensiv und damit habe ich auch mein Praxisteam sehr in Anspruch genommen.

Eines Tages am frühen Freitagabend schrie mich meine völlig überarbeitete Sprechstundenhilfe an: „Sie können doch nicht die ganze Menschheit retten.“ Ich war sehr überascht und sagte spontan: „Aber man kann es doch wenigstens versuchen.“

In der Coronazeit haben wir genau dieses Therapiekonzept erfolgreich weiter durchgeführt. Die meisten Patienten, die an Corona erkrankt waren, konnten so innerhalb einer Woche wieder vollumfänglich gesund, ohne Nebenwirkungen. Ein einziger Patient von mir mußte ins Krankenhaus für eine Woche, zwei weitere hatten hohes Fieber und benötigten intensive Therapie mit Ozonsauerstoff und Hochdosis-Vitamin-C-Infusionen. Die Therapie dauerte 10 bis 12 Tage, bis alle Symptome beseitigt waren. In meiner Praxis ist während der gesamten Coronazeit nicht ein einziger Patient daran gestorben. Wir haben täglich den Patienten die Angst vor Corona genommen und ihnen hilfreiche Konzepte an die Hand gegeben, wie sie ihr Immunsystem trainieren und fit halten können. Ich versicherte meinen Patienten immer wieder, daß wir gemeinsam in Liebe und mit Gottes Hilfe durch diese Krise kommen werden. Meine Patienten wählten den Weg in meine Praxis, um naturheilkundlich behandelt zu werden. Während meiner ganzen Zeit als Arzt in Klinik und selbständig in eigener Praxis kam es nie zu einem ärztlichen Kunstfehler. Ich wurde nie verklagt von meinen Patienten oder ärztlichen Standesorganisatio-

nen. Ich habe immer meine ärztliche Schweigepflicht eingehalten und mich an den hippokratischen Eid und das Genfer Gelöbnis des Weltärztebundes gehalten. Das Selbstbestimmungsrecht des Patienten wie im Genfer Gelöbnis gefordert, war mir immer heilig. Ich habe nie etwas gegen den Willen eines Patienten unternommen. Hier in der Untersuchungshaft hatte ich Gelegenheit, viel zu lesen, auch Bücher von engagierten mutigen Ärzten und Zahnärzten, die über ihre Erfahrungen während der Coronapandemie erzählten. Auch Briefe von mir unbekanntem Kollegen erreichten mich hier und bekundeten mir ihre Solidarität. Wir Ärzte haben einen tollen Beruf und geben täglich unser Herzblut für unsere Patienten und bekommen es tausendfach zurück. Wir wurden von Gott dahingestellt, wo wir gebraucht werden. Es kamen viele neue Patienten zu mir während der Coronazeit, die naturheilkundliche Beratung und Aufklärung wünschten, und die sich mit der Wirkung und möglichen Nebenwirkung der bevorstehenden Impfung beschäftigten. Ich hatte keine wissenschaftlichen Informationen aus den wissenschaftlichen, medizinischen Fachzeitschriften, die ich Woche für Woche in meiner Post hatte, so intensiv ich auch danach suchte. Meine Empirie im Umgang mit der jährlichen Grippe, grippalen Infekten und Influenza war das Einzige, womit ich den Patienten dienen konnte. Etwas war vollkommen neu. Die Angst und Panik und die Verzweiflung, als ob die Welt untergehen sollte. Wichtig war mir zunächst, mehr Sachlichkeit in die Debatte zu bringen, die Angst zu reduzieren und über sinnvolle Prophylaxe zu sprechen, wie in den vergangenen Jahren bei jeder bevorstehenden Grippezeit. Zu der bevorstehenden Impfung gab es keine offiziellen Angaben zur Wirkung bzw. Nebenwirkungen. In den Jahren zuvor wurde gerade von älteren Patienten der Wunsch nach einer Grippeimpfung an mich gerichtet. Die Wirkung war schon immer zweifelhaft, aber die Nebenwirkungen waren bekannt und deshalb ließen sich im Laufe der Jahre immer weniger Patienten impfen.

Ich empfahl den Menschen, sich anders zu ernähren, gemäßigte sportliche Übungen an frischer Luft durchzuführen und einige sinnvolle und in der Praxis bewährte biologische Therapiekonzepte zu befolgen. Einige Patienten wollten immer wieder Ozoneigenblutinfusionen und hochdosierte Vitamin-C-Infusionen sowie intramuskuläre Vitamin-D-Injektionen. Einige ließen sich durch ihre Arbeitskollegen und Medien

DIE MEISTEN PATIENTEN, DIE AN
CORONA ERKRANKT WAREN,
KONNTEN SO INNERHALB EINER
WOCHE WIEDER
VOLLUMFÄNGLICH GESUNDEN,
OHNE NEBENWIRKUNGEN.

immer wieder von der panischen Angst anstecken. Für diese Patienten hatte ich eine wunderbare Infusion mit Cholincitrat und Viatmin-B-Komplexen sowie eine orale biologische Begleitmedikation.

Die Maskenpflicht und flächendeckende PCR-Tests als Schnelltests sowie labormedizinische PCR-Tests für Flugreisende waren jetzt das vornehmliche Thema in der Öffentlichkeit und damit in der Praxis. Ein 17-jähriger junger Mann kam notfallmäßig in meine Praxis mit stärksten Kopfschmerzen und Sehstörungen sowie Sprachstörungen. Mit dem Pulsoximeter stellten wir eine stark reduzierte Sauerstoffsättigung von 92% fest. Er hatte eine Hyperkapnie mit konsekutiven zerebraler Hypoxie, was die Kopfschmerzen, Sehstörungen und Sprachstörungen erklärte. Dieser Zustand war lebensgefährlich und wurde durch permanentes Tragen einer FFP2-Maske während einer fünfstündigen Mathearbeit erzeugt. Mit Sauerstoffinsufflation und einer Ozoninfusion brauchten wir fast zwei Stunden, um die Sprach-, sowie Sehstörungen aufzuheben; die Kopfschmerzen nahmen zwar an Heftigkeit ab, verschwanden allerdings erst ganz

um 23.00 Uhr in der Nacht, also 10 Stunden später. Die normale Sauerstoffsättigung liegt übrigens bei 99%. Unter 90% besteht akute Lebensgefahr. Irreversible zerebrale Schädigungen sind bei Werten um 92% möglich. In der Industrie ist im Übrigen vorgeschrieben, nach 70 Minuten FFP2-Masken-Nutzung mindestens 1 Stunde freies Atmen, also ohne Maske an frischer Luft.

Die Impfungen standen unmittelbar bevor und die Panik nahm stetig zu. In Recklinghausen eröffnete das erste Impfzentrum 400 Meter von meiner Praxis entfernt. Einige meiner langjährigen Patienten fragten mich, ob sie sich impfen lassen sollten und ob ich sie dann wegen etwaiger auftretender Nebenwirkungen biologisch behandeln könnte. Obwohl ich überhaupt nicht wusste, was an Komplikationen und Nebenwirkungen auf mich

zukommen könnte, bejahte ich und sagte aber, daß ich therapeutischen Erfolg nicht garantieren könnte, weil es keine Informationen darüber gab. Auch telefonisch kontaktierte Kollegen konnten mir nicht weiterhelfen. Es gab nur noch Ratlosigkeit und Hoffnungslosigkeit, die mir aber kein Patient anmerken sollte. Deshalb beschloß ich mich zu diesem Zeitpunkt, es als meine Hauptaufgabe anzusehen und als meine heilige Verpflichtung, meine Patienten in dieser Krise nicht alleine zu lassen.

Jetzt kamen noch die Freiberufler und Selbständigen mit ihren drohenden Geschäftseinbußen und Existenzängsten. Auch das hörte ich mir an und redete beruhigend auf sie ein. Jeden Abend und jeden Morgen sprach ich mit Gott und bat um Hilfe, weil er mich in meiner Tätigkeit als Arzt nie im Stich gelassen hat und in meiner Praxis in der Vergangenheit immer für wundersame Heilungen in meiner Praxis gesorgt hatte. Ich erinnerte die Patienten immer an die Macht der Gebete. In der Praxis mehrten sich in den kommenden Wochen anfallsartige Angst- und Panikattacken bei vielen Patienten, vor allem bei Müttern mit mehreren Kindern. Es kamen Patienten zu mir, die in Kassen-

arztpraxen arbeiteten und selbst impften und berichteten von eigentümlichen Häufungen von bestimmten Erkrankungen: Myokarditis, Endokarditis, Perikarditis nach Impfungen von jungen, sportlichen Männern nach mRNA-Impfungen. Zufall? Ausnahme? Panik? Psyche?

Die Arbeitgeber dieser Patienten wurden auch etwas skeptisch und sahen gewisse Zusammenhänge, trauten sich aber nicht, das auszusprechen.

Zu diesem Zeitpunkt kam ein schwerkranker Patient zu mir in die Praxis, der zweimal bereits in Marburg geimpft war. Die letzte Impfung hatte er vor 14 Tagen. Er hatte hohes Fieber, bekam kaum Luft und kam schleppend die Treppe zu mir in die Praxis hoch. 39,8°C Fieber, schneller Puls und Sauerstoffsättigung von 93% und Schmerzen bei der Atmung. Laborparameter, Corona-AK von 35.000 – radiologisch eine atypische kleinflächige Pneumonie – Cephalgien, Herzstolpern, extreme Müdigkeit und Erschöpfung. Die erste echte Coronaerkrankung nach zweifacher Impfung. Ein Impfdurchbruch mit schweren Komplikationen. Er kam täglich zur Behandlung. Nach 12 Tagen war er wieder gesund, und wir konnten eine Krankenhausbehandlung vermeiden. Leider mußten wir wegen der schweren Pneumonie noch zusätzlich eine speziell ausgetestete Antibiose durchführen und deshalb anschließend eine Symbioxlenkung mit Mutaflor und Effektionmikroorganismen einleiten. Ich war glücklich, jemanden vor Krankenhausbehandlung mit konsekutiver Beatmung bewahrt zu haben.

Eine sehr junge Mutter kam plötzlich unangemeldet in meine Praxis, weinte und konnte kaum sprechen, so aufgereggt war sie. Nachdem sie sich gefaßt hatte, erzählte sie mir, daß sie vor 48 Stunden im Krankenhaus ihr Baby gesund zur Welt gebracht hatte und heute nur für 1 Stunde in ihrer Wohnung war, um etwas für das Baby zu holen. „Und jetzt“, schluchzte sie, „darf ich nicht mehr zurück ins Krankenhaus zu meinem Baby, weil ich nicht geimpft bin.“

Eine Polizistin, alleinerziehend mit einem Kind, stand kurz vor ihrer Entlassung bei der Polizei, weil sich ihr Kollege, mit dem sie Streife fuhr, beim Chef über ihren Impfstatus beschwert hatte. Solche Geschichten häuften sich in meiner Praxis. Viele standen kurz davor, ihre Arbeit zu verlieren. Eine Mutter kam zu mir und sagte weinend: „Ich will nicht, daß mein Sohn stirbt.“ Ich fragte: „Wieso?“ Mein Sohn hat gestern seinen besten Freund verloren. Er war erst 18 Jahre und immer top fit und starb plötzlich

EINE MIR UNBEKANNTE FRAU IN MEINER PRAXIS SCHRIE UND WEINTE: „DIE WOLLEN UNS ALLE UMBRINGEN!“

lich nach einer Probiotec-Impfung. Mein Sohn hat Heulkrämpfe, kann nicht schlafen und ist traumatisiert, weil er so etwas Schreckliches in seinem Leben noch nie erlebt hat.

Schwangere Frauen fragten mich, ob ich garantieren könne, daß ihrem Baby nichts passiert, wenn sie sich impfen lassen würden. Ich arbeitete inzwischen in meiner Praxis von morgens 7.00 Uhr bis 24.00 Uhr und konnte wegen dieser ganzen Eindrücke aus meiner Praxis auch keinen Schlaf mehr finden. Eine über 80jährige Frau, die einen Heimplatz in einem Altenheim hatte, kam mit ihrer Betreuerin zweimal die Woche für eine spezielle Injektion zu mir in die Praxis, weil sie in einer Lungenklinik eine Operation hinter sich gebracht hatte. Die Betreuerin erzählte mir, daß seit dem Impfprogramm im Altenheim jeden Tag drei bis vier Zimmer frei würden, und die betreute alte Frau jetzt keine Impfung mehr haben wollte, weil sie noch nicht sterben wollte.

Ich hörte von Patienten, daß sie nach der Impfung Vater, Mutter, Tanten und Geschwister durch plötzlichen Schlaganfall, Herzinfarkt oder Hirnvenenthrombose verloren hätten. Eine mir unbekannt Frau in meiner Praxis schrie und weinte: „Die wollen uns alle

umbringen!“ Ich nahm sie sofort mit ins Arztzimmer und beruhigte sie, weil sie die eh schon aufgebrachte Stimmung durch ihr Geschrei weiter aufheizte. Ich versuchte immer wieder Ruhe zu vermitteln, was nicht einfach war, weil ich auf viele Fragen keine Antwort mehr hatte. Ein kleines Virus machte die Menschheit völlig verrückt.

Viren waren nötig im Rahmen der Evolution, daß wir uns als Menschen überhaupt entwickeln konnten. Bakterien, Viren und Parasiten haben alle eine Aufgabe und sind nicht überflüssig oder böse. Wir haben täglich Kontakt mit Millionen von Viren, die unser Immunsystem trainieren, Millionen Bakterien besiedeln unsere Haut und erzeugen einen pH-Wert, der uns schützt. In unserem Darm leben 10 hoch 26 unterschiedlichste Bakterien, die

nicht nur unsere Verdauung möglich machen und die Resorption von Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen, sondern auch unser darmassoziiertes Immunsystem repräsentieren, ohne daß unser Leben überhaupt nicht möglich wäre. Jetzt also sollte ein Virus alles verändern. Cholera und Pest haben etwas bewirkt, waren also nötig. Die Spanische Grippe hat weltweit trotz verordneter Mund-Nasen-Schutzbedeckung 50 Millionen Tote gefordert. Haben wir was gelernt? Die Frage kann sich jeder selbst beantworten.

Natürlich gab es auch viele Patienten, die zur Impfung fest entschlossen mit allen Konsequenzen waren. Vor meinen Augen ist hier in der Untersuchungshaft während der Freistunde ein 52jähriger Gefangener aus Mazedonien an einem plötzlichen Schlaganfall verstorben nach der dritten Impfung. Mit mehreren Mitgefangenen haben wir den Patienten in die Position zur Reanimation gebracht und wollten gerade damit beginnen, als wir von einer Krankenschwester und JVA-Beamten auf unsere Zellen geschickt wurden. Ich wurde als Arzt daran gehindert, einem Menschen zu helfen. Ein schlimmes Gefühl, nicht helfen zu dürfen. Der Patient ist vor unseren Augen im Freistundenhof ohne eine adäquate Hilfe gestorben.

Meine Tätigkeit als Arzt in den letzten beiden Jahrzehnten war nur möglich durch die ständige Mithilfe meiner geliebten Frau Fatima die nicht nur täglich mit mir zusammen in der Praxis gearbeitet hat, sondern mir viele Tätigkeiten abgenommen und viele Patienten ermutigt und getröstet hat, wenn Kummer und Schmerz besonders groß waren. Sie hat mich ermutigt, durchzuhalten, wenn ich manchmal in der Vergangenheit verzweifelt aufgeben wollte. Sie hat mich begleitet und unterstützt bei den vielen Seminaren in unserer Praxis sowie bei meiner Referententätigkeit im In- und Ausland. Ohne sie wäre das alles nicht möglich gewesen. Gott hat mir einen Engel an meine Seite gestellt, der jetzt immer noch für mich kämpft. Danke mein Schatz für dieses Leben an deiner Seite.

Noch ein paar Zeilen aus unserer Berufsordnung:

§2 Allgemeine ärztliche Berufspflichten

1. Der Arzt übt seinen Beruf nach seinem Gewissen, den Geboten der ärztlichen Ethik und der Menschlichkeit aus. Er darf keine Grundsätze anerkennen und keine Vorschriften oder Anweisungen beachten, die mit seiner Aufgabe nicht vereinbar sind oder deren Befolgung er nicht verantworten kann.

2. Der Arzt hat seinen Beruf gewissenhaft auszuüben und dem ihm bei seiner Berufsausübung entgegengebrachten Vertrauen zu entsprechen. Er hat dabei sein ärztliches Handeln am Wohl des Patienten auszurichten. Insbesondere darf er nicht das Interesse Dritter über das Wohl des Patienten stellen.

Vielleicht zum Abschluß noch das Wort eines Wissenschaftlers, weil Wissenschaft uns ja die letzten Jahre begleitet hat.

Werner Heisenberg, Quantenphysiker: „Der erste Schluck aus dem Becher der Wissenschaft führt zum Atheismus. Aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott. Jeder Mensch, jedes Lebewesen auf diesem Planeten verdient Respekt, weil wir alle Gottes Wunder sind. Jeder von

uns hat eine Aufgabe und seine Lebensberechtigung. Wir haben kein Recht, andere Lebewesen zu töten oder zu vernichten. Wir sind füreinander da und müssen uns gegenseitig helfen. Die göttliche Botschaft ist Liebe, allumfassende Liebe für die gesamte belebte und unbelebte Welt. Wann fangen wir damit an, diese wunderbare Welt liebevoll zu umarmen?“

Shakespeare hat einmal gesagt: „Wer die Liebe leugnet, schändet die Seele, die wir Gott schulden.“

Wenn man mich deshalb kriminalisiert, weil ich Menschen geholfen habe, dann ist das eben der Preis, den man für die Verteidigung der Menschlichkeit zahlen muß. Mich erreichen hier Briefe und Postkarten aus ganz Europa mit Ermunterungen und Solidaritätsbekundungen. Ich bin glücklich darüber und stolz, daß es solche Menschen wie Euch gibt. Mir schreiben Bekannte, Patienten, Freunde, Unbekannte, Geimpfte und Ungeimpfte. Ein Mann schrieb mir: „Weil ich von meinem Arbeitgeber genötigt wurde, habe ich mich Ende 2021 zweimal spritzen lassen. Ich danke Gott, daß ich bisher keine bleibenden Schäden spüre. Meine Frau hat widerstanden und ist ungeimpft. Leider gibt es sehr viele gesundheitliche Defizite in meiner Umgebung, die es früher nicht gab. Ich bin jetzt entschieden und entschlossen, nie wieder eine mRNA-Injektion zu nehmen. Wir haben hier im Ort eine kleine Antivaxx-Gruppe gegründet.“ – Zitat ende.

Eine Frau schrieb mir: “Bei fast jedem Genbehandelten im Umkreis gab es Probleme, von leichten bis zum Tod. Mein Neffe ist am 11.06.22 beim Moritzburger Schloß-Triathlon verstorben – zweimal gespritzt. Der junge 19jährige war Sportler durch und durch – und dann eine akute Myokarditis laut Obduktion. Der Junge war ein Sonnenschein. Er hat vertraut in das, was ihm vorgelogen wurde. Wie viele solcher Schicksale gibt es weltweit. Die Menschen müssen aufwachen.“ – Zitat ende.

Wir fuschen in Gottes Werk. Das ist menschliche Hybris. Wir vergehen uns an der Schöpfung, weil wir die Demut vor der Schöpfung verloren haben. Die

Fülle dessen, was wir im Leben erleben, auf das zu reduzieren, was die Wissenschaft beschreiben kann, hieße die unglaubliche, göttliche Lebendigkeit eines Menschen auf ein paar Formeln zu reduzieren.

Benjamin Franklin, einer der Gründungsväter der USA, hat einmal gesagt: „Wer bereit ist, wesentliche Freiheitsrechte für kurzzeitige Sicherheit aufzugeben, hat weder Freiheit noch Sicherheit verdient und wird am Ende beides verlieren.“

Vor einigen Jahren wurde ich noch ein drittes Mal vor dem sicheren Tod bei 220 Kilometer pro Stunde auf der Autobahn nachts um 1.00 Uhr durch göttliche Fügung gerettet, als ich durch Verjüngung der Überholspur auf die Rasenfläche neben der Mittelleitplanke gezwungen wurde für einige hundert Meter, ohne Schäden am Auto. Ich glaube, Gott hat mich noch für etwas Wichtiges gebraucht. Keine Macht der Welt kann mich daran hindern, die Gebote Gottes einzuhalten. Danke für Ihre Aufmerksamkeit.“

Das ist das Schlußwort von Dr. med. Heinrich Habig, in dem Prozeß gegen ihn, im Prozeß gegen die Menschlichkeit, in dem Prozeß gegen Gott.

Dem ist nichts hinzuzufügen. (Recherchiert von Cornelia Schmoock).

Prozeßhilfe:

Weißer Kranich Ärztehilfswerk
Baden-Württembergische Bank

Verwendungszweck:

Schenkung für Arzt Heinrich und Fatima Habig
IBAN: DE51 6005 0101 0405 4224 72
BIC: SOLADEST600

Weitere Informationen und Links:

Video-Interview von Digitaler Chronist, zu sehen auf seinem Odyssee-Kanal; tinyurl.com/Heinrich-DC

Das Schlußplädoyer von Rechtsanwalt Wilfried Schmitz: „Ein Plädoyer für Heinrich“ ist erhältlich im Buchhandel, ISBN 978-3-347-97298-8

Eine Webseite – eine Hoffnung?!

Wir-fordern.eu

Die Initiative „Wir fordern“ verlangt Gerechtigkeit für die Opfer der Corona-Politik. Sie stellt sich dem Vergessen entgegen, Täter müssen zur Verantwortung gezogen werden.



Sie ist Grundlage, dem Corona-Wahnsinn ein Ende zu setzen. Mit einer Entschuldigung ist es nicht getan. Nach der spalterischen Politik soll für gesellschaftlichen Frieden gesorgt werden.

Initiiert wurde das Projekt von Andrea Drescher (Journalistin u.a. bei TKP und report24.news) und dem Programmierer Wolfgang Süß auf Bitten von Ärzten, die aufgrund ihrer laufenden Verfahren nicht namentlich in Erscheinung treten konnten.

Sieben Forderungen an die Regierungen Deutschlands, Österreichs und der Schweiz

1. Umfassende Aufarbeitung und klare rechtliche Konsequenzen für Verursacher der Schäden durch Heranziehung von deren Privatvermögen

2. Rücknahme aller Gesetze und Verordnungen aus dieser Zeit sowie Einführung von Kontrollmechanismen, um die systematische Aushöhlung der Grundrechte unter dem Vorwand des Katastrophenfalls zukünftig sicher zu verhindern

3. sofortige Beendigung und Einstellung jeglicher straf- und bußgeldrechtlichen Verfolgung von Maßnahmen-Vergehen, gleich welcher Art

4. Nichtigklärung entsprechender Strafbefehle, Strafurteile und Bußgeldbescheide

5. Rückerstattung aller bereits wegen Corona-Maßnahmen gezahlten Bußgelder und Geldstrafen

6. öffentliche Anerkennung des Mutes aller, die aus innerer Überzeugung heraus Bedrohung und staatliche Repressalien in Kauf genommen haben

7. eine offizielle, unabhängige, staatlich finanzierte Untersuchungskommission, die klärt, wie es zu diesen Fehlentwicklungen kommen konnte

Der Forderungskatalog wurde bewußt nicht mit einer der bekannten Petitionsplattformen gestartet. Das hatte mehrere Gründe. Forderungen aufzustellen bedeutet, dass diese umzusetzen sind, als Voraussetzung für ein weiteres Vorgehen. Eine Petition ist eine Bitte, eine Bittschrift, ein Gesuch oder ein Antrag – dem kann man stattgeben oder nicht. Aber Gerechtigkeit für die Maßnahmenopfer und deren Rehabilitation ist alternativlos.

change.org wurde von einem Absolventen des Young Global Leader Programmes gegründet, Campact-Kampagnen haben sich in der Vergangenheit immer wieder als systemtragend erwie-

sen und schon vor bald einem Jahrzehnt wurde vor AVAAZ gewarnt., die damals vom „Philanthropen“ George Soros und seiner Open Society Foundations finanziert wurde. Das sind – bestenfalls – Datensammel-Kraken, dienen aber vermutlich auch dem Empörungsmanagement. Darum wurde eine eigene Seite aufgebaut, auf die nur die Verantwortlichen bzw. der Internet-Provider Zugriff haben.

Damit wollen sie den Befürchtungen der Menschen entgegentreten, dass die Adressen missbraucht werden. Eine typische Reaktion:

„eine sehr gute Aktion mit der Seite, aber habt ihr keine Sorgen wegen Datenschutz? solche Listen werden auch gerne mal „missbraucht“ von der „anderen“ Seite ... und ich bin heutzutage eher bestrebt, so wenig wie nötig Daten raus zu geben, bzw. veröffentlichen zu lassen daher müsst Ihr leider auf meinen Eintrag verzichten, obwohl ich gerne meine Stimme geben würde“

Die Hoffnung?

Das trotzdem viele Menschen mitmachen. Nach der Unterschrift auf www.wir-fordern.eu kann jeder, der die Forderungen unterstützt, den Aufruf im eigenen Freundes- und Bekanntenkreis weiterleiten. So kann auch diese private Initiative von Unbekannten ein Erfolg werden.

AUTORIN: Andrea Drescher

Souveränität im Außen

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

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

Dieser Artikel ist zuerst erschienen in der Ausgabe Nr. 2 vom August 2021.

Wir bringen ihn (nahezu unverändert) noch einmal, da er an Aktualität nichts verloren hat; ganz im Gegenteil!



Immer wieder neue und weitreichende Einschränkungen der Gesetzgeber sorgen zunehmend für Verunsicherung und Frust. Und immer mehr Fragen tauchen auf. „Agieren unsere Politiker eigentlich noch in unserem Sinne? Gehen sie verantwortungsbewußt mit der von uns gegebenen Macht um?“ Zeitgleich verschlechtern sich die Rahmenbedingungen zusehends. Ein langsames Kollabieren des Geldsystems, welches nur durch unendliche Geldschöpfung den äußeren Schein wahrt, paart sich mit Problemen durch unterbrochene Lieferketten. Engpässe bei Baustoffen wie Holz, Kunststoffen und Verpackungen (ein Maler erzählte, daß es derzeit keine Ei-

mer gibt in die man Farbe abfüllen kann), und lange Lieferzeiten und -schwierigkeiten stellen nicht nur die Automobilindustrie vor massive Probleme. Die Heuschrecken stehen zur Übernahme ganzer Wirtschaftszweige bereit.

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

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

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

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

man nur genau hinhört: Zitat Wolfgang Schäuble: „Wir waren seit dem 5.6.1945 zu keinem Zeitpunkt souverän.“

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

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

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

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

Wenn aus dem stillschweigenden Zustimmung heraus eine untragbare Si-

tuation erschaffen wurde, kann diese nur durch ein klares „Nein!“ beendet werden. Hierbei ist es fast schon unerheblich, ob und wie stark mein „Ja“ zu Umweltzerstörung, einer gespaltenen Gesellschaft, übermächtigen Konzernen, Inflation und sonstigen Verwerfungen geführt hat. Die Energie folgt stets der Aufmerksamkeit und wir dürfen uns nun gewahr werden, daß wir den Schalter von einem stillen „ja“ umlegen können auf ein kraftvolles und mächtiges „NEIN!“.

Mit dem Wort „Nein“ versetzen wir uns nicht nur in die Lage, den selbst

SCHWEIGEN KANN DIE GRAUSAMSTE LÜGE SEIN.

(Robert Louis Stevenson)

herbeigeführten Problemen ein Ende zu bereiten. Es verbindet uns mit Menschen, die ebenso in ihre Kraft gekommen sind und führt uns gemeinsam aus der Fremdbestimmung hinaus.

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

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

Die Krise macht Mut

Seit nun mehr eineinhalb Jahren läuft allerdings ein Programm, daß uns den Wert von Freiheit aufzeigt – und förmlich nach „Befreiung“ schreit.

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

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

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

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

Werden wir uns der Energie, die uns ein klares „NEIN!“ verleiht kollektiv bewußt, führt die nächste Bürgerinitiative, Kundgebung oder Demonstration nicht zu Frust oder Chaos, sondern ebnet den Weg für eine Korrektur der Machtverhältnisse.

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

AUTOR: Curt Reinartz

Neues aus der Matrix [08/23]

Konsum und Positionierung

Entscheiden wir uns nicht, tut es jemand (oder etwas) anderes für uns. Im Grunde eine Binsenweisheit und eine der vielen Erkenntnisse aus dem letzten „Neues aus der Matrix“-Beitrag, in dem es um die KI und deren Auswirkungen auf uns Menschen ging. Hier möchten wir anknüpfen und die untrennbar miteinander verwobenen Themen „Konsum“ und „Positionierung“ näher beleuchten.

Es gibt, oberflächlich und rational betrachtet, viele Gründe, das eigene Konsumverhalten von Zeit zu Zeit auf den Prüfstand zu stellen. Denn daß die Dinge, die wir besitzen, irgendwann uns besitzen, ist auch keine Neuigkeit; der Trend zum Minimalismus längst ein alter Hut. Aber geht es hier nur um einen Lebensstil? Ist Konsum, von was auch immer, eine Art Gradmesser unseres Selbstwertes geworden? „Haste was, dann biste was!“ – derartige Sprüche kennen viele von uns noch aus ihrer Kindheit, und wer – Hand aufs Herz – war nicht schon „stolzer Besitzer“ eines neuen Autos, iPhones oder anderer Wohlstandstrophäen und hat sich gefreut über die neueste Errungenschaft?

Die Freude darüber hält jedoch meist nur kurz an und weicht der täg-

lichen Nutzung, oder der Gegenstand wird verstaubt und dann entsorgt. Schnell setzt eine Gewöhnung ein, und bald weicht die Freude über den einst segensreichen Konsumartikel einer Abhängigkeit. Das Ding, ohne das wir einst lange Zeit prima leben konnten, uns dann darauf und darüber freuten, beansprucht schnell seinen festen Platz in unserem Leben. Dabei verfügt es meist nur über eine stark begrenzte Haltbarkeit, was heutzutage und um den Konsum weiter zu fördern, eine wichtige Vorgabe für Ingenieure und Hersteller ist. Von Nachhaltigkeit – keine Spur! Um die verlorengegangene Freude an dem vor nicht allzulanger Zeit günstig, aber trotzdem meist teuer gekauften Ding, kümmert sich die Werbung und präsentiert die Lösung: das brandneue, verbesserte Ding 2.0 muß her! Eins, über das wir noch mehr in

Freude als beim letzten Mal geraten und welches unser Leben garantiert noch besser macht.

Freude

Was ist Freude in Wahrheit? Ein Produkt kaufen, eine Substanz einnehmen oder einen Urlaub buchen? Oder steckt mehr dahinter? Sie ahnen oder wissen es bereits; es ist ein substantielles Gefühl, das kein Geld der Welt kaufen kann. Jedes Werbeversprechen und jeder neue Hype ist nur eine Ersatzbefriedigung, ein künstlich erzeugtes und daher kurzlebiges Glücksgefühl. Mit Freude hat das nur wenig zu tun. Sinkende Absatzzahlen und Einschaltquoten, wohin man auch sieht, geben uns eine Idee davon, daß wir der Sache mit der Freude allmählich auf die Spur kommen. Verstehen wir, daß

unser Wohlergehen nicht davon abhängt, was und wieviel wir konsumieren? Viele Menschen sind ohnehin gezwungen, ihr Konsumverhalten einzuschränken und werden auch in anderen Bereichen mehr und mehr auf sich selbst zurückgeworfen. Die allgemeinen Auflösungserscheinungen, welche wir beim letzten Mal schon angerissen haben, werden immer sichtbarer. Wir haben uns nun offensichtlich ausreichend im Materialismus (und dem damit verbundenen Selbstmißbrauch) erfahren, den wir anscheinend als eine Art „Bezugsgröße“, für die ohnehin vorhandene Fülle, benutzt haben – und uns damit selbst in einen künstlichen Mangel getrieben.

Der „Great Reset“ läuft bereits

Wenn etwas nicht mehr funktioniert, macht man einen Reset und setzt das System neu auf. Der „Great Reset“, das berühmte Konzept einer dubiosen Weltverbesserungs-Organisation, beschreibt im Grunde nur – aus der Sicht von Machteliten – was notwendig ist, um alles zum vermeintlich Besseren zu drehen. Aber so, daß sie weiterhin die Strippen in den Händen halten und ihre Position festigen. Ebenso wie den Stellenwert der restlichen Menschheit, die alles dafür getan hat, sich selbst immer kleiner zu machen – aus Angst vor der eigenen Schöpferkraft. Die haben wir längst abgegeben und über den Emotionalkörper, der im Grunde nur ein künstlich programmierter Kanal zum Absaugen von Energie ist, auch unsere Macht den nun „Mächtigen“ überlassen.

Positionierung

Man handelt immer aus der Position heraus, in der man sich befindet. Ist man sich dieser nicht bewußt oder nicht stark genug, die gewünschte überhaupt erst einzunehmen, sind wir wieder am Anfang des Textes; andere werden uns positionieren, uns dort hinstellen, wo sie uns gebrauchen und benutzen können. So machen wir uns, wenn wir nicht aufpassen, selbst zum jederzeit austauschbaren Konsumprodukt. Daher ist es so wichtig, daß wir unseren Wert erkennen und mit den Verhaltensmustern, die uns über

Äonen hierher gebracht haben, aufräumen – und uns endlich selbst positionieren. Zu erkennen, WER WIR WIRKLICH SIND, hilft uns nicht nur dabei, es ist eine Voraussetzung. Übrig bleiben die alten Abspaltungen unseres wahren Seins, die sich über negative Gefühle wie Haß, Neid, Furcht, Eifersucht usw. ernährt haben; sie können sich in Wohlgefallen auflösen. Der Weg dorthin ist aber keine Frage von Mut, sondern der eigenen Selbst-Verständlichkeit.

Impulse

Die Impulse dafür, daß sich vieles in der Welt grundsätzlich zu ändern hat oder gar vollständig zusammenbrechen muß, bekommen wir im Minutentakt frei Haus geliefert. Dem Fühlen und der Information geht immer irgendein Impuls voraus – der dadurch erst erlebbar und zur Erfahrung wird. Diese Erfahrung bringt uns, wenn wir aufmerksam genug sind, zum Ur-Gefühl. Das können ganz alltägliche Vorgänge sein wie das Essen; der Magen sendet einen Impuls, das Gefühl „Hunger“ entsteht und das Gehirn liefert die Information: Essen kochen!

Darüber hinaus transportieren wir damit das multidimensionale Wesen, das unserem „Avatar“, in dem wir uns durch diese Welt bewegen, innewohnt, vollständig nach außen – wenn wir uns selbst gewahr geworden sind. Dort greifen dann auch die synthetischen Programme, die zur Steuerung der unbewußten Avatare geschrieben wurden, nicht mehr – und die Ablenkung von unserem Selbst kann aufhören!

Wenn wir aus uns selbst heraus und in der Stille in die Weltlage hineinspüren, die Impulse ins Fühlen bringen und uns selbst neu ausrichten, vollziehen wir den „Great Reset“ selbst und nach unseren Spielregeln. Alle anderen Systeme werden dabei mit heruntergefahren, die „Neuinstallation“ sollten wir am besten auch gleich selbst vornehmen – sonst tun es andere für uns.

Ein Dachdecker namens Willy sagte uns neulich im Gespräch: „Ich habe das Gefühl, alles fährt an die

Wand!“ Welche Impulse seinem Gefühl vorausgegangen sind, ahnen wir alle. Wenn wir aber genug von jahrtausendlangem Selbstmißbrauch und grenzenlosem Konsum haben und uns entsprechend positionieren, können wir den Dachdecker mit unserem Mut anstecken, gelassener in die Zukunft zu blicken.

AUTOR: Pedro Kraft

CO-AUTOR: Michael Simmermann

Kontakt:

michael-simmermann.com

Wir hoffen, daß Sie das Thema und diese Rubrik anspricht.

Michael bietet tiefgehende Workshops dazu an, um Ihren individuellen Transformationsprozeß nachhaltig unterstützen und beschleunigen.

Diese finden in unregelmäßigen Abständen vor Ort in Braubach (bei Lahnstein, Mittelrheintal) statt. Wenn Sie Menschen in Ihrem Umfeld haben, die ebenfalls an einem Seminar interessiert sind und über Räumlichkeiten verfügen, kommt er auch gerne in Ihre Region.



Für Fragen und Terminvereinbarungen steht er Ihnen auch gerne am Telefon unter 01522 3533754 zur Verfügung.

Bewußte Entscheidungen treffen mit The Work of Byron Katie



Jeden Tag treffen wir zahlreiche Entscheidungen. Wann stehe ich morgens auf und wann gehe ich abends schlafen? Will ich meinen Job weiter ausüben? Wie will ich auf ein unangenehmes Verhalten eines Freundes reagieren?

Stell Dir vor, Du wüßtest immer, was für Dich die richtige Wahl ist, und würdest sämtliche Entscheidungen leichten Herzens, ganz bewußt und zu Deinem allerhöchsten Wohl treffen!

Wie wäre das?

Und wie sieht die Realität aus? In vielen Fällen laufen unsere Entscheidungsprozesse blitzschnell im Verborgenen ab, aufgrund unbewußter Gedanken oder wie Byron Katie, die Begründerin von The Work, es nennt, aufgrund unserer Geschichten, die wir uns erzählen. Vielleicht gehe ich abends sehr spät ins Bett, weil ich

denke, daß ich dies und das noch unbedingt erledigen muß oder sonst etwas verpassen würde. Oder ich denke, wenn mein Freund sich so verhält, ist das respektlos und ich ziehe mich zurück. Oder ich kann gar keine Entscheidung treffen, weil ich in meinem Gedankenkarussell feststecke.

Heute möchte ich Euch die Geschichte einer Frau erzählen, die, nachdem sie mit Hilfe von The Work ihre Gedanken überprüfte, eine Entscheidung traf und dadurch schlagartig ihren Streß in Freude verwandelte.

Sie ist Anfang 40 und hat vor einigen Jahren ein Studium abgebrochen.

Das ist erstmal nur eine Tatsache: Sie hat ein Studium begonnen und ein Studium abgebrochen. Okay und wo ist das Problem? Als ich ihr die Frage stellte, was das Schlimme daran sei, sagte sie: „Ich habe versagt.“ Das ist ein Gedanke, der schlaflose Nächte mit sich bringen kann.

Starten wir nun also mit der Geschichte, in der ich die Frau selbst sprechen lasse.

Meine Entscheidung

Stell Dir vor! Ich habe eine Entscheidung getroffen! Ich habe mich für ein Astrologie-Studium angemeldet. Ich bin so begeistert und ich freue mich darauf.

Und ich kann Dir sagen, bis vor kurzem sah das noch ganz anders aus. Die ganzen letzten Jahre sah das anders aus. Ich konnte mich einfach nicht entscheiden, ob ich noch einmal einen Studien-Versuch wagen sollte, denn seit ich vor vier Jahren mein Studium abbrach – und das schon zum zweiten Mal – quälten mich Selbstvorwürfe und Schuldgefühle.

Seit dieser Zeit kreiste es immer wieder in meinem Kopf: Ich bin über 40 und habe noch keinen Berufsabschluss. Immer wenn mich jemand fragte, was ich beruflich mache, stand ich da und wußte nicht, was ich sagen soll. Ich bin ja nichts, habe keinen Abschluß. Ich dachte, ich hätte versagt. Daß ich genauso gute Arbeit leistete, wie meine Kollegen mit Abschluß, konnte ich nicht sehen. Ich machte mich selbst klein und war weit davon entfernt an mich zu glauben und zu mir zu stehen.

Ich brauche einen Abschluß, um etwas vorzeigen zu können, so dachte ich. Ich schimpfte mit mir selbst und hielt mich für schwach und undiszipliniert. Je mehr ich auf mich selbst Druck ausübte, desto mehr drehte ich mich im Kreis.

Jetzt bin ich erfüllt von Ruhe und Vertrauen. Und wie kam es dazu? Der Gedanke, ich habe versagt, löste sich durch die Fragen von The Work auf.

Und in dem Moment war plötzlich Raum dafür zu sehen und zu wissen, wer ich bin und was ich wirklich will! Auf einmal sah ich: Astrologie fasziniert mich doch schon so lange. Und mit dem Gedanken an ein Astrologie-Studium spürte ich sofort Glück und Zufriedenheit.

Vorher war ich nicht in der Lage, zu schauen, was mir Freude macht und was mich begeistert, und dachte ich müsse etwas vorweisen, das gesellschaftlich anerkannt wird. Ja, wenn ich sagen könnte, ich bin Sozialpädagogin, das wäre was, dachte ich!

Mann! Ich war nicht in der Lage, meiner inneren Stimme zu folgen. Ja, sie überhaupt zu hören!

Durch die Fragen von The Work erkannte ich: Ich habe nicht versagt. Als ich das Studium abbrach, habe ich gut für mich gesorgt. Ich stand kurz vorm Burnout. Ich war Mutter zweier Kinder, die mich noch brauchten. Ich habe so viel geleistet in der Zeit. Und da saß ich angestrengt zwischen den gerade mal Zwanzigjährigen in der Uni (sie kichert). Das hat einfach nicht gepaßt. Nun weiß ich, daß die Uni nicht der richtige Ort für mich ist. Das Astrologie-Studium kann ich in meinem Tempo von zu Hause aus machen und gleichzeitig für meine Kinder da sein.

UND ich habe nicht versagt, denn durch den Uni-Streß bin ich zu The Work gekommen. Und hey – weißt Du was – ich bin inzwischen sogar Coach für The Work. Da habe ich ja auch nicht versagt! Ich habe den Abschluß! Und ist der vielleicht nichts wert? Ich sag Dir was – der ist Gold wert! Mit dem, was ich durch The Work lerne, kann ich wirklich was anfangen. Ganz egal ob das ein Außenstehender beurteilen oder ermesen kann. ICH kann es deutlich in meinem Leben spüren. Auf mich kommt es an.

Wenn mich jetzt jemand nach meinem Abschluß fragt, sage ich: Ich bin Mutter in ständiger Ausbildung, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach für The Work, Zweitkraft im Gruppendienst im Behindertenwohnheim und in Ausbildung zur Astrologin – und das fühlt sich cool an.

Ich habe nicht versagt. Das Einzige, was hier manchmal versagte, war mein Denken. Mein Denken versagte, und zwar jedes Mal, wenn ich dachte, ich hätte versagt.

Als ich mir selbst noch Druck machte und mit mir und meiner Entscheidung, das Studium abzubrechen unzufrieden war, dachte ich: „Ich will, daß ich eine Entscheidung treffe und das durchziehe.“ Ja, das will ich immer noch. Aber eine Entscheidung aus Freude, für etwas wofür ich brenne und dann streßt es nicht mehr.



AUTORIN: Ute Netzmann
Coach für The Work of Byron Katie

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

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



BYRON KATIE

Panik:

Vermeidung und Beherrschung als **Lebensschule**

Die Natur zeigt uns lebensfeindliche Zustände zuverlässig an: Durch Schmerz des physischen Körpers und durch Angst, Schrecken, Panik in den anderen Bereichen unserer Existenz.

Etwas fordert uns auf, sich mit der eigenen Situation zu befassen und notwendige Änderungen sofort vorzunehmen. Als vielschichtige Wesen sind wir aufgerufen zur allseitigen Entwicklung und Reifung, zu lernen, zu üben und gefährliche Situationen sinnvoll und lebensdienlich zu überstehen.

Wir bestehen aus einem physischen Körper, einem Energiekörper, einem sozialen, mentalen, seelischen und einem geistigen Körper (nach Dr. D. Klinghardt). Jeder Körper ist der Stärkung durch angemessene eigene Aktivität zugänglich. Auf jeder Ebene kann eine Stockung, Lähmung auftreten, wenn uns katastrophale Zustände unverhofft und unvorbereitet treffen. Dann fällt die Entscheidung zwischen Standhalten oder Unterwerfen, Flucht oder tot stellen.

Der physische Körper

Bedrohliche Situationen erfordern geordnetes Denken und Tun, das im alltäglichen Leben geübt wird. Persönliche Reinlichkeit, Überblick über die persönlichen Verhältnisse, Vorbereitung auf Mangelsituationen durch Vorratshaltung und kluges haushälterisches Handeln, Ordnung und Gestaltung der eigenen Verhältnisse: Das sind alltägliche Übungen in Disziplin und Beständigkeit für die souveräne Lebensfüh-

rung unter fast allen denkbaren Umständen. Nur wer sich selbst auf der materiellen Ebene sinnvoll führt, kann in Notsituationen andere Menschen führen, sie vor vermeidbaren Gefahren und Schäden bewahren.

Der Energiekörper

Aufbau, Funktion, Eigenschaften und Bedürfnisse des menschlichen Körpers zu kennen, zu wissen wie man in Notfällen sich selbst und anderen helfen kann, ist schon im Alltag hilfreich. Bei Unfällen und plötzlicher Erkrankung ist es Voraussetzung für sinnvolles Handeln, um sich selbst und anderen zu helfen. Es verleiht den Überblick, um eine Situation realistisch einschätzen und angemessene Maßnahmen ergreifen zu können.

Der soziale Körper

Die Geborgenheit in Gemeinschaft, der lebendige Austausch von Gedanken, die Pflege der eigenen Kultur, der Genuß

von Literatur und Kunst: Sie alle eröffnen uns Erfahrungsbereiche, die im Alltag oft fehlen, geben uns Beispiele und Vorbilder. Im Gespräch klären wir Gedanken und Überzeugungen, gestalten unser Weltbild. Um in der Gemeinschaft zu leben, verhalten wir uns ehrbar, ehrlich, und unabhängig von fremder Beeinflussung, so gut es irgend geht. Vertrauen ist die Basis des menschlichen Zusammenlebens.

Der mentale Körper

Hier erarbeiten und verarbeiten wir Informationen, Bildung und geistige Souveränität. Wir nehmen die Verantwortung für das an, was in unseren Kopf und Körper hineinkommt (Medien, Propaganda, Ernährung, Medikamente) und für das, was wir produzieren. Wir beobachten uns selbst, wie auch unsere Mitmenschen, prüfen und bedenken Verhalten und Meinungen. Private Strukturen, Traditionen und verlässliche Informationswege helfen bei der Bewältigung von Schwierigkeiten aller Art.

Der seelische Körper

Hier sind Intuition, Selbsteilung, natürliche Religion, außerkörperliche Erfahrungen und Nahtoderlebnisse angesiedelt, die verborgenen neun Zehntel des Unbewußten. Die Aufgabe lautet hier: Entwicklung eines eigenen Selbst- und Weltbildes, das über die Begrenzungen des allgemein Üblichen hinausgeht: Es gibt mehr Dinge zwischen Himmel und Erde, als Eure Schulweisheit sich träumen läßt!

Der geistige Körper

Die Kenntnis der wahren Geschichte erlaubt es, die zukünftigen Ereignisse abzuschätzen und für sich selbst zu gestalten. Wir eignen uns Wissen über Magie und Macht an und stellen überrascht fest: „Macht ist Magie ist einfach planvolles, zielstrebiges Machen!“. Die souveräne Steuerung der eigenen Verhältnisse wird möglich. Mehr als die Wissensbrosamen der allgemeinen Bildung und Lenkung suchen und offenen Geistes bewerten, aufnehmen, nutzen.

Die wichtigste Voraussetzung für das Überleben in gefährlichen Situationen: die eigene Lebenssituation, alle Ebenen des Körpers sichten, analysieren und in Ordnung bringen!

Ein wichtiger Teil der Lösung: Survival-Training immunisiert gegen Angst, Schrecken und Panik: SURVIVAL-Training als ernsthaftes Ferien-Vergnügen für die ganze Familie

Man weiss ja nie, was kommt. Da geht man im Nachbardorf ein Eis essen und beim Heimkommen ist die Straße vor dem eigenen Haus durch Starkregen zum wilden Sturzbach geworden. Wir hatten Glück, außer ein paar nassen Sachen haben wir keinen Schaden erlitten, es hätte auch anders kommen können. Das war eine kurze Lehrstunde zum Thema „Privater Katastrophenschutz“, modern „Survival-Training“ genannt.

SURVIVAL, Überleben, ist eine Wissenschaft, die nach dem 2. Weltkrieg von den Armeen entwickelt wurde, denn im Kriege kamen viele Flugzeug-

besatzungen zu Tode, die sich in fremder Umgebung und fremdem Klima nicht zu helfen wußten, verhungerten, verdursteten und erfroren.

Also nahmen sich militärische Forschungsabteilungen die auf dieser Erde noch ursprünglich lebenden Naturvölker zum Vorbild und beobachteten, wie diese Menschen mit ihren alltäglichen und den gelegentlichen ungewöhnlichen, gefährlichen Situationen umgehen: Wie orientieren sie sich, wie schaffen sie sich Unterkünfte, wie entfachen sie Feuer, wie finden sie sauberes Wasser? Kurz: Wie überleben diese Leute ohne moderne Hilfsmittel?

Das Forschungsergebnis: Das wichtigste Werkzeug, um extreme Notsituationen zu überleben, sitzt zwischen den beiden Ohren! Das Gehirn, in dem Wissen und Erfahrung gespeichert sind und in dieser Werkzeugkiste muß man bei Bedarf möglichst rasch das passende Werkzeug finden. Um die Werkzeuge anzusammeln, trainiert man die nötigen Fähigkeiten, denn „Machen macht schlau und stark“. Die Erfolge in Sachen Überleben unter ungemütlichen Bedingungen zeigten sich bald und die besonders erfolgreichen Soldaten boten nach ihrem Militärdienst solches Training für Zivilisten an.

Unabhängig von professionellen Angeboten wie „Manager-Trainings zur Persönlichkeitsbildung“, kann man das „Leben in freier Wildbahn“ als Ferienvergnügen veranstalten und erleben. Anleitungen dazu gibt Rüdiger Nehberg in seinem Buch „Survival-Training“ (Knaur Taschenbuch 1989), in dem er beschreibt, wie kleine Gruppen von Leuten mit wenigen Ausrüstungsgegenständen das kleine 1x1 des Survivals im Wäldchen in der Nachbarschaft lernen und üben können. Er beschreibt ein 5-Tage-Programm, in dem grundlegende Techniken erlernt werden: Planung, Erstellung der Ausrüstung (Selbermachen ist Trumpf!), Erste-Hilfe, Camp einrichten und sichern, Toilette bauen, Feuer machen. Frühstück machen, möglichst aus dem, was gerade im Walde wächst; Wasser besorgen, Aufseilen, Abseilen, Floß und Hütte bauen, Zaubertricks zur

Unterhaltung darbieten und vieles mehr.

Wer noch keinen Plan für die großen Ferien hat, für den lohnt es sich, das kleine Taschenbuch antiquarisch für ca. 4 € zu besorgen und mit der ganzen Familie und/oder ein paar Freunden praktisch durcharbeiten. Er wird auf jeden Fall lehrreiche und unterhaltsame Ferientage haben, von denen er lange erzählen kann. Alles mit geringen Kosten und ohne echte Gefahr, weil man nicht weit von daheim ist und per Mobiltelefon jederzeit Unterstützung herbeirufen kann. Reiserücktrittskostenversicherung: Überflüssig!

Wer viel Geld hat und damit rechtnet, holterdiepolter sein Heim verlassen zu müssen – weil der böse Feind kommt, in Form von Mensch oder Überschwemmung oder Feuer, der kann sich für 1.500 € und mehr einen Fluchtrucksack und die dazu passende hochwertige Outdoor-Kleidung fertig gepackt zulegen. Dazu gibt es Ausbildungen bei entsprechenden Fachleuten: Survival für wohlhabende Menschen.

Survivals auf Jägerart kann man bei Hans-Otto Meissner lernen: „Die überlistete Wildnis, Vom Leben und Überleben in der freien Natur“, 1982 bei Bertelsmann erschienen. Der Mann war beruflich Diplomat und Jurist, Reise-Schriftsteller und Pächter der Jagdrechte am Wilden Kaiser in den Alpen. Er berichtet von seinen vielen Reisen und den Beobachtungen zum Leben in der Natur, die er dabei machte. Einige Kapitelüberschriften: Das Lagerfeuer unter allen Bedingungen, Ein Blockhaus in 8 Tagen, Primitive und moderne Waffen, Verirrt, aber nicht verloren. Alles in allem ein spannendes Buch, das Mut macht, sich mit der Materie zu befassen, Ängste beseitigt und glauben macht, daß man in Notsituationen schon zurecht kommen wird. Eingebildete Hilflosigkeit und Angst töten zuverlässig!

„Ich bin dann mal weg, in der Wildnis!“

Es geht auch rustikal und schlicht. Mikhail Didenko beschreibt in „Survival auf russisch“, wie man in der Wildnis leben und überleben kann, mit nur

einem Messer als Werkzeug. Das geht! Aber „Nur die Harten kommen in den Garten“, man muß sich auf die Situation mit Wissen und Können einlassen und darf nicht in Ängste verfallen. Die Methoden sind sehr ursprünglich und eigentlich für jeden erlernbar. Man muß sich nur trauen, loszugehen, und sich auf sich selbst zu verlassen.

Survival-Training in bekannten Gegenden erfordert keine Ausrüstung wie einen Spezialrucksack. Gerätschaften dienen nur zur Beruhigung der Menschen, die so wie meiner-einer, Nichtschwimmer und weder geländegängig noch besonders wetterfest sind. Wozu hat man Enkelkinder? Damit man mit ihnen wieder jung werden kann, in dem man kindgerechtes Survival-Training als Spiel und kleines Abenteuer veranstaltet! Auf jeden Fall werden Oma und Opa sich darauf vorbereiten, damit das Abenteuer nicht schiefgeht, man lernt ja nie aus. So haben alle Beteiligten großen Gewinn von diesem kontrollierten Ferienabenteuer.

Das Minimalprogramm für Anfänger:

- Erste Hilfe leisten bei kleinen Unfällen
- Feuermachen ohne Feuerzeug und Streichhölzer
- Wasser besorgen und trinkbar machen.
- Eßbares finden & zubereiten, mindestens Kräutertee
- Stockbrot-Teig überm offenem Feuer backen

Für sich selbst wird man einen Notfallrucksack für jedes Haushaltsmitglied packen, der gut sichtbar an einem Haken hängt. Mit einem Griff hat man alles Wichtige für einen unvorhersehbaren Ortswechsel bei der Hand und ist reisefertig. [Packliste auf der Website <http://www.weltverbesserungsbuecher.de/notfall-rucksack> verfügbar]

Panik als medizinisch und psychologisch behandelbares Phänomen, ihre Verhütung und Vermeidung

Jemand gerät in Panik, läuft sinnlos herum „wie ein aufgeschrecktes Huhn“, das Herz klopft bis zum Halse, er zittert, hat Schwindelgefühle und fürchtet in Ohnmacht zu fallen. Eine sinnvolle Aktion bringt er vor Angst und Beklemmung nicht zustande, in der schlimmsten aller denkbaren Situationen wird er von den Menschen um ihn herum, die sich in der gleichen Situation befinden, erdrückt, niedergetrampelt, in aller Unschuld gewaltsam von der Menschenmasse getötet. So geschehen in diversen Fußballarenen, bei der „Love Parade“ in Duisburg und vielen anderen Gelegenheiten.

Da kann man halt nichts machen!? Kann man aber doch, durch rechtzeitige Vorbereitung, Vorausdenken, Training!

Zunächst klären wir den Begriff Panik: Dieser Zustand kann sowohl bei einer Person als auch in Gruppen vorkommen – dann spricht man von einer Massenpanik. Sie kann krankhaft auftreten, ohne äußeren Anlaß, und wird dann mit Verhaltenstherapie und Benzodiazepin behandelt. Im gesunden Menschen tritt Panik auf, wenn keine Sicht da ist, keine Luft und/oder kein Ausweg aus einer gefährlichen Situation spontan erkennbar ist, keine mentale oder sonstige Vorbereitung erfolgte und der Mensch sich in fremder, ihm völlig unbekannter Situation und Umgebung befindet.

Einige Vorbeugungsmaßnahmen:

Viele Menschen haben ein Gebet oder eine oft geübte Autosuggestion, die sie sich bei vielen Gelegenheiten laut oder leise zu eigenen Beruhigung immer wieder vorsagen:

„Ich bin stets ruhig, gelockert, gelöst, entspannt“

„Ich bin geschützt, beschützt und unterstützt von der lichtvollen geistigen Welt.“

„Ich bin stark durch die Stärke des Allmächtigen, Liebe umgibt mich, ich bin niemals allein!“

In Verbindung mit Klopfmassage bestimmter Akupunkturpunkte schiebt

es den Zeitpunkt, an dem man in Panik geraten würde, eine gute Spanne Zeit hinaus, in der man trotz unklarer Situation klare Gedanken fassen kann. Bewußt verlangsamtes Atmen beruhigt ebenfalls zuverlässig. Singen und Pfeifen hilft immer! Sich mit den eigenen Ängsten und Schatten auseinanderzusetzen ist hilfreich, deshalb sollte man unbedingt Erste-Hilfe-Kurse für Körper und Psyche (<https://www.mhfa-ersthelfer.de>) besuchen oder wenigstens das Lehrmaterial lesen. Für gefährliche, verantwortungsvolle Tätigkeiten und Sportarten gehört das Gefahrentraining zur normalen Ausbildung. Im Alltag kann man solche Kenntnisse und Fähigkeiten z. B. durch Erste-Hilfe-Kurse, bei der freiwilligen Feuerwehr, den verschiedenen Hilfsorganisationen oder den Rettungsschwimmern erwerben. Hilfreich ist ein Fahrsicherheitstraining und allgemein die Schulung der körperlichen Beweglichkeit von Kindern und Erwachsenen sowie das Erlernen von Kampfsportarten. Die in japanischen Kampfkünsten gelehrt „Fallschule“ bewahrt vor Knochenbrüchen durch Stürze.

Um in Gefahrensituationen natürliche Autorität auszustrahlen, um sich selbst und andere Menschen zu retten, ist die Arbeit mit Tieren (Hund, Pferd) sinnvoll und lehrreich. Tiere zeigen uns unmittelbar, wie unser Verhalten auf die Mitwelt wirkt und ob wir führen können, wenn wir Führung ausüben wollen oder müssen.

Gefahrgeneigte Situationen vermeiden wir möglichst, „Volksaufläufe“ sowieso, insbesondere Orte mit hohem Publizitätswert (Große Sportveranstaltungen, Münchner Oktoberfest, Pop-Konzerte in Stadien u.v.a.m.) besuchen wir möglichst gar nicht.

Fußballspiele bergen stets die Panikgefahr in sich! Paniken werden offenbar häufig durch falsche Maßnahmen der Ordnungskräfte/Polizei verursacht! Egal, ob aus Dummheit oder mit Absicht: Hinter Schreckensnachrichten lassen sich andere Ereignisse gut „verstecken“. Von Massenpanik bei einem Tanzwettbewerb oder beim Fingerhakeln hat man noch nie etwas gehört.

Die Leute gehen zum Fußball, um sich mit anderen zu einer Art Rauscherlebnis zusammenzufinden und sind in jeder Beziehung leicht erregbar, einschließlich für kollektive Panikreaktionen. Sie entwickeln eine Gruppenseele, die intellektuell auf dem Niveau eines kleinen Kindes „denkt“ (Gustave le Bon, Psychologie der Massen). Wer dorthin geht, kennt das Risiko und nimmt es in Kauf!

Wenn man sich an ungewohnten Orten und in ungewohnten Situationen befindet, sollte man alle (animalischen) Sicherheitsinstinkte nutzen. Tiere sehen, riechen, spüren Gefahren und wir Menschen auch, bei entsprechender Aufmerksamkeit:

- wo sind die Notausgänge
- wo ist das Sicherheitspersonal (Feuerwehr, Rotes Kreuz o.ä.)
- sehen diese Leute gut ausgerüstet und kompetent aus?
- wo sind sichere Wege?
- „Immer an der Wand lang“ gehen, den Hauptstrom unbedingt meiden!
- wenn Gebäudeeinstürze drohen, ist es an einer tragenden (Außen-) Wand und in der Ecke eines Raumes am sichersten! Es entsteht ggf. ein Raum mit dreieckigem lichtigem Profil.

Wenn Sitzplätze mit Nummern verkauft werden: Einen Platz am Rande buchen, zur Verkürzung des Fluchtweges bzw. zum Aufsuchen eines stillen Winkels, soweit vorhanden. An der Wand oder in einer Raumecke ist es immer besser als auf „freiem Feld“, mitten in einer großen Halle oder im Hauptstrom des Publikums.

Gefahrensituationen übt man im Denken und im Tun: Man stellt sich selbst Richtlinien zusammen, die man gut sichtbar aufhängt. Die genannten Beruhigungstechniken und Atemübungen (Immer zuerst einmal AUS-ATMEN!) trainiert man und praktiziert

sie häufig im Alltag. Das wirkt immer lebensverlängernd! Im Falle eines Unfalles muß man sich dessen bewußt sein, daß Dinge völlig unwichtig sind, denn es geht vielleicht um Gesundheit und Leben!

Wenn Angst und Schrecken drohen, uns zu überrollen, sollte man für zwei oder drei Minuten versuchen „in die Stille zu gehen“ und die Panik-Symptome möglichst neutral zu beobachten. Man wird feststellen, daß die Symptome von allein verschwinden. Gleichzeitig reibt man mit den Händen die Stirnhöcker, um das rationale Stirnhirn, den Frontallappen, zu aktivieren. Reiben des Nackens und des hinteren Schädels bewirkt eine allgemeine Beruhigung durch Beeinflussung des emotionalen Kleinhirns.

Augenübungen helfen ebenfalls: Der in Panik geratene Mensch wird aufgefordert, die Augen kurz zu schließen und dann die Augen „kreuzweise“ zu bewegen: von links oben nach rechts unten und zurück, von links unten nach rechts oben und zurück. Diese Augenbewegung simuliert den nächtlichen REM-Traum-Schlaf und hilft bei der geistigen Verarbeitung des Erlebnisses.

Eingeredete Panik läßt man sich einfach nicht bieten, soviel Selbstbewußtsein muß sein!

Man gehe vorsorglich davon aus, daß „dahinter“ (was es auch sei!) Egoistische Absichten stecken und versuche herauszufinden, wer da mit welchen Absichten auf dem Panik-Klavier spielt. Man lernt, Lügen, Angst- und Panikmache zu erkennen und nach der Devise zu leben: „Prepare for the worst and hope for the best“. Aktiv handfeste Vorsorge zu betreiben, wie hier beschrieben, ist die beste Methode.

Für alle Fälle kann man in der alltäglich mitgeführten Handtasche oder dem Rucksack ein paar Naturheilmittel in kleinen Mengen bei sich haben: Aus der Homöopathie Aconitum-Globuli, Rescue-Tropfen aus der Bach-Blüthentherapie, Tropfen mit Kampfer und Weißdorn für Herz und Kreislauf, dazu ein wenig Natron.

Literaturstudium

Vor das Überstehen lebensgefährlicher Situationen haben die Götter die Sammlung und das Erlernen von Informationen gesetzt: Lesen, Videos ansehen, Kurse besuchen, Training. Dazu noch die Abschätzung der eigenen Situation und welche Gefahren daraus resultieren: Stromausfall, Schlaganfall, Feuer, Überschwemmung und vieles andere mehr sind möglich.

Wenn man für sich das schlimmste Szenario definiert hat, wird man praktische Maßnahmen entwickeln und umsetzen. Man wird sich vorbereiten, weil man für sich selbst und die Seinen Verantwortung trägt und sich selbst helfen will, zunächst ohne auf fremde Dienstleistungen angewiesen zu sein. Das beruhigt ungemein.

Was kann uns passieren, wenn wir uns gut vorbereitet haben?

AUTORIN: Petra Bergermann

Schlüsseldienst Pentzien



Unternehmer

Ihr Schlüsseldienst
in Wismar

**ZUVERLÄSSIG
FAIR - KOMPETENT**

Dankwartstraße 38
23966 Wismar
T.: 03841 - 28 30 62

www.pentzien.de



Hinter den Kulissen

FOTO: MARA FLOR

Oftmals stehen wir vor unbeleuchteten Tatsachen. Wir tappeln im Dunkeln und müssen uns eines nach dem anderen zurechtlegen, um eine Begründung für das Unbegründete zu erhalten. Ohne Ahnung sollen und müssen wir unbedingt akzeptieren, ob es uns gefällt oder nicht. Immer wieder widerfahren uns solche Situationen in jeglichen Lebenslagen. Wenn nicht sogar, werden wir zur Schau gestellt, im Hinter- wie Vordergrund belächelt oder ausgenutzt. Zum Wohle der „hochrangigen“ Gesellschaft. Und dieses ganze Spielchen läuft im Gesamtgebilde vor den Kulissen ab, denn den Blick dahinter vermag man uns keineswegs gewähren.

Es wird gespielt, mit und um die Zeit, um Geld, Macht, die Politik und die Ämter an sich, der alternativen und der gegensätzlichen breiten Masse. An der Arbeit, in der Schule, im Kindergarten, im engen und weiten Kreis ... – es ist alles ein und dasselbe, eine miteinander verwobene Gesellschaft, die uns

keinen Blick nach rechts oder links gewährt. Und wenn man uns keinen Blick hinter die Kulissen gewährt, dann müssen wir auch dies selbst in die Hand nehmen. Denn Selbständigkeit führt zur Unabhängigkeit, ein seltenes Gut, was uns in vielerlei Hinsicht verwehrt wird ... Warum das so

ist, darauf antworte ich am Ende meines Textes.

Was ist nun die Alternative?

Eine Szene, eine Gemeinschaft, ein Gebilde (...)? Auf jeden Fall ist es ein Begriff, der uns allen bekannt sein

sollte. Wahrscheinlich trifft das Wort „Alternative“ wohl eher auf die Bezeichnung „konträre Strömung“ zu. Damit ist sie der Gegensatz der populären und doch so viel aufgegriffenen Meinung der breiteren Masse. Also kann man die Alternative als Stolz oder Abwertung betrachten? Ist sie eine Abzweigung des so oft betitelten „Mainstream“? Oder doch eher das gleiche Spiegelbild? Im Grunde genommen gibt es gar nicht so viele Optionen. Die eine ist, daß die Alternative in Rage über den Mainstream gerät und umgekehrt genauso. Die andere Option ist, daß wir uns – hart, aber ehrlich gesagt – von unechten und verkehrten Vorbildern einhüllen lassen, bis wir selbst als Mensch daran zu Grunde gehen.

Dabei ist es egal, von welcher Institution dieser Gedanke ausgeht. Denn diese Institutionen gibt es zur Genüge; in der alternativen Szene, wie auch in der Hauptströmung des konformen Denkens.

Eine ganz andere Option ist noch, daß es wirklich überall ein und dasselbe Gebilde, dieselbe Szene, das gleiche Gehabe ist. Und die harte, aber faire Wahrheit ist, daß es nur wenige authentische Ideen und Menschen gibt, die nach Kräften daran arbeiten, dieses Ruder rumzureißen und etwas ehrlicherweise zu verändern. Ganz ohne Hintergedanken. Diese Menschen sind wie eine Nadel im Heuhaufen und ich bin mir ganz sicher, daß der ein oder andere sich jetzt, im Moment, verstanden fühlen wird. Denn man opfert sich auf, kämpft, fällt hin und steht wieder auf. Man bekommt kein „Danke“ und schon gar nicht wird unsere Arbeit zu schätzen gewußt – oder nur viel zu wenig. Alles in Allem macht man es uns nicht leicht, Steine häufen sich auf Wegen und das, was wir aus tiefstem Herzen gerne tun würden, uns wünschen, versucht man uns mit allen Mitteln zu verwehren. Man versucht, uns auf vielen Ebenen leiden zu lassen und es werden Karten ausgespielt, bei denen man meinen sollte, daß sie gar nicht benutzt werden dürften.

Aber eins sei gesagt: Je kurviger der Weg ist, desto mehr Möglichkeiten haben wir, um etwas Schönes zu entdecken, daran zu wachsen und unsere eigenen Stärken zu finden, um dann wieder zu uns selbst zu gelangen. Und vor allem können wir dadurch den Blick hinter all dem verstehen. Oder zumindest versuchen, es zu erblicken. Es bedarf viel Geduld, aber aufzuhalten ist es sicherlich nicht!

Wo wir die Wahrheit und Aufrichtigkeit suchen, wird meist nur damit geliebäugelt, oder wir bekommen sie

WO WIR DIE WAHRHEIT UND
AUFRICHTIGKEIT SUCHEN, WIRD
MEIST NUR DAMIT GELIEBÄUGELT,
ODER WIR BEKOMMEN SIE
VORGETÄUSCHT.

vorgetäuscht. Es ist ein Hamsterrad an Informationen, und der Überfluß steigt stetig an. Ja, es ist wie eine Schleife, die uns festhalten soll, damit wir weder einen Schritt nach vorne, zur Seite oder gar quer machen können. Aufrecht zu stehen, scheint für den Großteil nicht einmal ansatzweise möglich zu sein. Meine Worte, die ich hier wähle, sind mit Bedacht gewählt. Sie sollen keine schlechte Laune oder Stimmung verbreiten, sie sollen einfach auf dich wirken. Auf das eine und vielleicht noch winzig kleine Gefühl, was du auch schon gefühlt hast, was du noch nicht wahrnehmen wolltest. Was dich irritiert.

Denn, warum macht man uns das Leben so schwer? Warum versucht man, uns auszubeuten? Unsere Lebenskraft ist einzig und all-ein das, wovon man versucht uns abzuhalten. Die Kraft des Lebens wird sich doch immer wieder durchsetzen, so wie auch Mutter Natur es wiederkehrend schafft, sich mit all ihren Seiten zu zeigen. Sind wir denn nicht das Abbild der

Natur? Was sollte uns also zurückhalten können?!

Sei dir bewußt, daß du nicht bedeutungslos bist. Du bist auch nicht ahnungslos oder zu schwach. Ganz egal, wie oft man versucht hat, uns weiszumachen, daß wir unscheinbar wären. Du bist es nicht! **Der Aufwand ist zu groß, um dich weiterhin so klein zu halten.**

Um auf den Punkt zu kommen: Wir werden mit den einfachsten Dingen geknebelt und das Traurige daran ist, daß wir es nicht einmal bemerken. Bevor die Gedanken von dem ein oder anderen von euch zu den Themen „Personalausweis und Dokumente“, „Corona Repressalien“ & „Politik“ etc. abschweifen, nehme ich euch gleich ein wenig den Wind aus den Segeln; es sind zwar gute Beispiele zum Thema „Hinter die Kulissen schauen“, allerdings ist es für die „Aufgewachten“ schon so selbstverständlich, daß wir den Blick

auf das Wesentliche verschoben haben und damit auch die perfekten Köder schlucken können. Ja, damit man auch uns irritiert und in einer Illusion halten kann. Denn die Ideen schießen nur so, wie Pilze im Herbst, aus dem Boden. Seminare, Vorträge, Coachings, Podcasts, Spaziergänge, Demos, unabhängige Hofgüter mit überbeurten Angeboten; Telegram-Gruppen & Kanäle, Informationsmedien, und, und, und ...

Wir melden uns für Seminare an, um uns weiter über die aktuellen Standards in der alternativen Szene zu bilden. So, wie auch die sozialen Medien der Hauptströmung uns immer auf den neusten Stand der trendigen Gesellschaft bringen wollen. Verglichen dazu liegt hier eine fast verwechselbare Ähnlichkeit dazwischen.

Ist es ein Zufall oder doch eher eine zufallende Erkenntnis?

Wir blättern einen „Haufen Kohle“ hin, um an Coachings und Vorträgen teilzunehmen, damit wir uns immer

mehr „neue“ Eigenschaften aneignen können. Dabei kann man das doch nicht verallgemeinern, oder? Jeder kann, was er kann. So gut, wie er oder sie es kann und so sehr, wie man Spaß dabei empfindet. Aber auch hier spiegelt sich die Vorstellung. Werbeagenturen versuchen immerzu, uns etwas zu verkaufen. So billig es auch in der Qualität und Quantität erscheinen mag, es wird unaufhörlich neu angepriesen und vermarktet, denn es gibt immer ein Höher, Besser und Schneller! **Doch ein Maß ergibt sich nicht aus den Steigerungen, sondern an den Essenzen, die es mit sich bringt und auslebt.**

Wir lesen vielleicht Bücher über Bücher, um die „verlorene“ Geschichte wieder aufzuarbeiten. Doch auch das gleicht nur dem Lauf der Geschichte, die uns über die Jahre vermittelt wurde. **Keiner** von uns kann sich ein Urteil über die Vergangenheit noch über die Zukunft bilden. Denn **keiner** von uns war dabei. Selbst wenn wir von mehreren Reinkarnationen ausgehen, können wir uns **momentan** weder daran erinnern, noch können wir den Ablauf genau schildern. Letztendlich bleiben es Theorien und Hypothesen, die wir uns schmackhaft machen, weil wir nach Antworten suchen, die uns im Moment **niemand** geben kann oder mag. Auch die physikalische Wissenschaft besteht aus reinen Theorien und Hypothesen, sie geht nach dem Grundsatz: „Was könnte sein...?“, aber niemals nach dem: „Was jetzt ist!“.

Nur, wenn uns eins bekannt ist, dann, daß eine Illusion manchmal schöner ist als das Nichts. Denn wer will schon die schwierige Wahrheit wahrhaben, wenn uns die Lüge immer wiederkehrend schöner präsentiert wird? Wie eine Seifenblase, die die bunten Farben als Mittel zum Zweck benutzt. **Nur ist und bleibt es eine Blase.**

Wir hören uns Podcasts über die politischen und gesellschaftlichen Fehlschläge an und versinken dabei selbst in Aufregung. Dabei ist das lustige daran, daß die Tagesschau nichts anderes macht. Sie berichtet über den

Krieg, die Finanzen, die gesellschaftlichen Probleme und die alles umgebende Politik. Ob die Ukraine & Russland, Syrien, Flüchtlinge, das Finanzsystem, die verstorbene Queen oder die Präsidentschaftswahlen. **Was ist dann der Unterschied, wenn die Podcasts der Alternative ebenso mit diesen Themen gefüllt sind? Beides füttert doch die innere Aufregung und gräbt uns unsere Energie ab, nicht wahr?**

Und zu guter Letzt versuchen wir, unsere Verzweiflung und Wut in einen Spaziergang oder eine Demo zu stecken, damit wir uns den Frust von der Seele schreien können, um uns am

EINE ILLUSION IST MANCHMAL SCHÖNER ALS DAS NICHTS.

Ende des Abends doch wieder die Frage zu stellen, was man seit dreieinhalb Jahren – oder länger – damit erreicht hat? Aber die Zeit, die wir auf der Straße mit Ärger und Wut oder Verzweiflung verbringen, bleibt ungenutzt. Wenn wir auf die Arbeit fahren, und danach nach Hause kommen und uns über Kollegen und den Ablauf beschweren, bleibt die Zeit ebenfalls ungenutzt. Außer, daß unser Körper und unsere Seele dies zu spüren bekommen. Es schlägt nämlich mit Frust aufs Gemüt und wenn nicht sogar, fühlen wir uns schlapp und ausgelaugt, so daß die Dinge, die uns motivieren könnten, liegen bleiben, weil wir vermeintlich zu schwach sind um diesen nachzugehen. **Die Veränderung stagniert also.**

Vergebens blicken wir auf eine gebrochene Gesellschaft, die sich untereinander verurteilt. Auf Grund von medialen Einflüssen, Ängsten und unterschiedlichen Meinungen. Dabei sind wir es doch, die Menschen, die alle gleichermaßen benutzt werden und eigentlich nur von einer **riesigen Menge an Unsicherheit umgeben** sind. Wir streiten uns auf Grund von Sätzen oder Taten, die man uns in den Mund legt; wir ärgern uns über illusionäre

Zerstrittenheit und Bewegungen, die uns gar nicht betreffen. Die wir weder sehen noch anfassen können und doch geraten wir in Rage über sie. Gleichwohl streben wir „nur“ nach Freiheit, welche wir auf verschiedenen Wegen erreichen wollen. Wir sind enttäuscht, wenn wir von Krieg und Leid hören, aber Verständnis möchte keiner dafür aufbringen.

Wir sollen und müssen alle arbeiten, um uns ein Leben finanzieren zu können oder die Familie zu versorgen, dabei wollen wir doch einfach nur ein ruhiges Leben, ganz bei unseren Liebsten. Ohne Sorgen und Ängste, doch stets müssen wir Verantwortung tragen, die uns gar nicht betrifft, und dabei werden wir doch zugleich entrissen, zerissen und auseinandergerissen.

Nein, es ist nicht die Eigenverantwortung, von der ich hier spreche. Du und Ich, wir sollen Standards gerecht werden, die wir nicht vertreten. Man macht uns weis, daß etwas anderes nicht existieren kann, da die Fehler niemals am oder im System liegen. Man sagt uns, daß wir die Fehler und das Problem sind. **Doch ist das wirklich so?**

Die Älteren werden abgeschoben, ganz egal, was sie geleistet haben, und die Jüngeren sollen ackern, bis sie mit Mitte 40 umfallen und kaum noch ein Fuß vor den anderen setzen können. Für uns soll es keinen anderen Weg geben als die finanzielle Abhängigkeit von ‚höher Gestellten‘ und denjenigen, die sich selbst zum Ausschöpferischen ernennen. Dabei bereichert man sich an unserem Wesen. An unserer Lebenskraft. Die „Norm“ setzt sich fort und alles, was dem nicht entspricht, ist abartig oder gar unsittlich. Wenn du sie nährst, ist alles in Ordnung und doch sollst du unentwegt dafür büßen. Schlägt dich jemand auf die eine Wange, dann halte ihm möglichst noch die andere hin. Meine Antwort darauf lautet: **Nein!**

Was wir dabei aus den Augen lassen, ist, daß wir **alle** benutzt werden. Ob Alternativ oder die breite Masse,

Kind, Erwachsener, geimpft oder ungeimpft. Groß oder Klein, Deutsch, Amerikanisch, Russisch usw.

Es spielt überhaupt keine Rolle, welche Meinung du vertrittst und wer du bist. Wir werden alle benutzt und keiner von uns darf oder soll hinter die Kulissen schauen. Denn es ist alles ein und dasselbe. Ein Spiel der Macht und um die Gier. Eine immer weiterwachsende Sucht und Gelegenheit, die sie nur selbst an das eigene Ende führen wird.

Die harte, aber faire Wahrheit ist, daß sie alle nicht wollen, daß wir aus dem Hamsterrad rauskommen. Ganz egal in welcher Hinsicht; ob der Informationsüberfluß in der alternativen Szene, die hetzenden Nachrichten der populären Hauptmeinung, die immer fülligen Angebote einer angeblich so wertschätzenden Gesellschaft, die der Ausbeutung gewidmet ist. So daß ein einzelner keine Chance hat, nach dem Seil zu greifen, um den Berg hochzuklettern. Der Überfluß ist überall verbreitet und die Relevanz der einzelnen Dinge nimmt kontinuierlich ab. Die Welt dreht sich um Finanzen, Wirtschaft, Politik und Macht, ganz egal wie betrügerisch das alles auch sein mag. Es ist einzig und allein eine Heuchlerei.

Klimaschutz soll Naturschutz sein, dabei versucht man, unsere Natur zu zerstören, indem man sie langsam erstickt, man gibt ihr keine Möglichkeit zu atmen. Menschenrechte bedeuten, daß Menschen als rassistisch, rechts, Nazi, homophob, antisemitisch oder antifeministisch abgetan werden, sobald sie ihre Meinung kundgeben. Bilde dich nicht über die allgemeinen und begehrenswerten Nachrichten, sondern in den alternativen Medien, dann bist du ein Rechtspopulist. Doch kehren wir dieses Szenario um und versuchst du, deine Informationen aus der Bild Zeitung zu ergattern, dann bist du abscheulich und lächerlich. Vor allem mußt du stets einer Norm entsprechen und darfst davon nicht abweichen, ansonsten wirst du nicht an-

erkannt und bist ahnungslos vom Leben. Aber setzt du einen Fuß in die „Alternative“, dann bist du umgeben von denjenigen, die ihre Neugierde zum Leben und dem All-Werdenden Sein in die Informationswelt stecken und alles weitere wie ein Schleier verdecken. Legst du die Tatsache auf den Tisch, daß sich nicht jedermann ein Seminar leisten kann, welches zwi-

DER ÜBERFLUSS IST ÜBERALL VERBREITET UND DIE RELEVANZ DER EINZELNEN DINGE NIMMT KONTINUIERLICH AB.

schen 100 € und 2.500 € kostet, dann wirst du ausgeschwiegen. **Ja, das ist nicht nur unsere Gesellschaft, es ist die angebliche gemeinschaftliche Sitte, die uns hier umgibt. Ob Hauptstrom oder Alternative.**

Wir sollen stagnieren und stehen bleiben. Denn es macht ihnen Angst. Authentizität, Ehrlichkeit und Wahrheit macht sie ängstlich, da sie dadurch ihre Kontrolle über uns verlieren – **egal in welchem System!**

Sie wollen, daß wir abhängig von ihnen sind und uns nicht unabhängig machen, dabei sind sie doch diejenigen, die abhängig von uns sind. Ohne uns, was wären sie dann? Ohne Lebenskraft, die sie sich von uns nehmen? Ohne die finanzielle Macht, die sie uns pausenlos nehmen und trotz dessen auch bei ihnen keinen Wert hat? Was wären sie, wenn sie uns nicht mehr ausboten könnten? Wenn sie keine Energie von uns bekämen? **Sie wollen uns glauben lassen, daß wir Nichts sind, dabei sind wir doch im Grunde genommen alles, was sie haben ...**

Es ist eigentlich (zu) einfach, wenn wir uns eine Minute nehmen, um darüber ganzheitlich nachzudenken. Wir sind wir und wir sind das, was sie brauchen. Aber was brauchen wir? Auch wir brauchen nur uns selbst! Wir brauchen weder einen Aufstand noch

Geschrei und Gedröhne. Wir brauchen auch keine Seminare, Podcasts, Bücher und Vorträge, die uns über die Kraft des uns Umgebenden oder uns selbst belehren. Viel hilft nicht immer viel, es sind stark verankerte Glaubenssätze, die uns hier verfolgen. Daß wir weder selbst dazu im Stande sind etwas zu ändern. Noch, daß ein Einzelner etwas All-Eines bewirken kann.

Gib diesen Worten und Zeilen, die ich hier mit dir teile, ihren nötigen Raum. Dann nimm dich selbst an die Hand und lass dich einfach handeln. Ohne Hinweise von jemanden, ohne etwas über das Weitere zu lesen, ohne dir einen Rat von jemand anderen zu holen. Dann sieh, was ge-

schieht. Denn wie es weitergeht, das kannst nur du entscheiden, nicht ich und niemand anderes. Und wie dieser Text hier auf dich wirkt, das weißt nur du selbst. Laß dich selbst leiten und erfahren. Habe ehrliches Vertrauen in dich selbst und behalte es dir bei. Sei ehrlich und aufrichtig, denn das, was du tust, kommt stets zu dir zurück. **Ursache und Wirkung, alles hat seine Polarität. Manche nennen es Karma.**

Wage den Blick hinter den Vorhang, hinter die Kulissen.

In Liebe,
Mara



AUTORIN: Mara Flor

Kontakt und weitere Informationen:
www.marafloblog.de

Die Wortfinderinnen

Ein gewonnener Sommer aus verlorenen Worten

„Der Sommer folgt. Es wachsen Tag und Hitze,
und von den Auen dränget uns die Glut;
doch dort am Wasserfall, am Felsensitze
erquickt ein Trunk, erfrischt ein Wort das Blut.
Der Donner rollt, schon kreuzen sich die Blitze,
die Höhle wölbt sich auf zur sichern Hut,
dem Tosen nach kracht schnell ein knatternd Schmetter;
doch Liebe lächelt unter Sturm und Wettern.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Dichter und Naturforscher,
„Sommer“, aus: „Stanzas zur Erklärung eines Maskenzugs“, 1810

Die Sonne strahlt am wolkenlosen Himmel und taucht die Welt in ein warmes, goldenes Licht. Die Hitze umhüllt uns sanft, der Duft von frischen Blumen und reifen Früchten liegt in der Luft. Überall blühen bunte Blüten und schmücken die Landschaft mit ihrer Pracht. Die Natur erstrahlt in sattem Grün, während sich das klare Wasser der Seen und Flüsse in der Sonne spiegelt.

Im Freudentun machen wir uns auf die Suche nach verlorenen und vergessenen Wörtern. Das Finden dieser verborgenen Schätze lässt uns die Schönheit und Vielfalt unserer Sprache noch intensiver erleben. Es ist ein fesselnder Weg

„Ein Blumenglöckchen
Vom Boden hervor
War früh gesprosset
In lieblichem Flor;
Da kam ein Bienchen
Und naschte fein: –
Die müssen wohl beide
Für einander sein.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832),
Dichter und Naturforscher,
aus: „Gleich und Gleich“

nach verlorenen Bedeutungen, die nun wieder ans Tageslicht gebracht werden. Das Gefühl, wenn wir ein Wort auffinden, das uns bisher unbekannt war, ist beflügelnd und erweckt Dankbarkeit in uns. Es eröffnet uns neue/alte Perspektiven und erweitert unseren sprachlichen Horizont. Es ist wie das Lösen eines geheimnisvollen Rätsels, bei dem wir nach und nach die verborgenen Puzzleteile finden und zusammenfügen. Es ist eine Bereicherung, die uns ermöglicht, die Sprache in all ihrer Fülle und Pracht zu erforschen und zu schätzen. Also lassen Sie uns gemeinsam auf die spannende Reise gehen, um verlorene und vergessene Wörter neu zu entdecken.



Verlorene Worte

Verlorenes Wort „fuchtig“

fuchtig, Tätigkeitswort, ahd., mhd., „ärgerlich, wütend“, stammt von dem Hauptwort **Fuchtel**, die, „Degen mit breiter Klinge“.

Es ist eine Beschreibung für die militärische Erziehung, welches heute noch in der weit verbreiteten Aussage „*Unter der Fuchtel stehen*“ bekannt ist, womit eine Parallele zum militärischen Drill als Sinnbild für ein Ungleichgewicht in einer Beziehung gezogen wird.

Das Hauptwort **Fucht** beschreibt eine heftige Armbewegung, welches von dem Tätigkeitswort **fechten** abgeleitet ist. In der Schweiz ist das Wort **fuchten** als Synonym für „zanken, streiten“ bekannt. Die grundsätzliche Bedeutung ist also „zornig, kämpfen, streiten“. Wer mit den Armen **herumfuchelt** ist also „zornig, streitsüchtig oder kampfeslustig“.

Verlorenes Wort „Ingrimm“

Ingrimm, der, Hauptwort, oder auch **Grimm**, der, Hauptwort; mhd. *grim*, mnd. *grimme*, bedeutet „Wildheit, Zorn, heftige Wut“. Bei **Ingrimm** ist die Präposition „in“ als Ausdruck für die zeitliche und

räumliche Lage vorangestellt. „In“ ist häufig erstes Glied von Zusammensetzungen, wie bei „Inbrunst“, „**Ingrimm**“, „Insasse“;

ingrimmig, Eigenschaftswort, oder auch **grimmig**, Eigenschaftswort, „von Grimm erfüllt“, „grausam“, „zornig“, „wütend“, „tobend“. Verwendungsbeispiele sind: „**grimmiger** Schlachtruf“, „**grimmi-ge** Blicke“, „er sah ihn mit **ingrimmiger** Wut an“, „**grimmig** zogen sie zum Kampf“;

grimm, Eigenschaftswort, „wütend, wild, schrecklich, grollend, brummig“. Es besteht wohl eine Verwandtschaft zur lautmachenden indogermanischen Wurzel *ghrem* für „knirschen, dröhnen, knarren“;

grimmen, Tätigkeitswort, „mit den Zähnen knirschen“, „Schmerzen verursachen“, „brüllen“, oder auch **ergrimmen**, Tätigkeitswort, „zornig werden“, „jemanden zornig machen“.

„**Bauchgrimmen** haben“ ist eine heute noch übliche Verwendung von **grimmen** und steht für „Bauchschmerzen haben“, auch im übertragenen Sinne für „Unbehagen empfinden“.

Verlorenes Wort „Freigeist“

Freigeist, der, Hauptwort, Zusammensetzung aus den Wörtern **frei** und **Geist**, mit der Bedeutung „freier Geist,

jemand, der sich nicht der allgemein vorherrschenden Meinung anschließt“. Heute ist dieser Begriff mit einem Freidenker gleichzusetzen.

Im 17. Jh. ist dieses Wort entstanden und für Menschen verwendet worden, die wohl grundlos die Religion, den Glauben, die Politik und den Aberglauben verachtet oder gar für Betrug erklärt haben. Sie wurden ebenso als Atheist, Deist, Naturalist oder Materialist bezeichnet, daher gibt es den Begriff der **Freigeisterei**.

Zu den **Freigeistern** wurden unter anderem gerechnet: Voltaire, Rousseau, Strauß aber auch Philosophen wie Lessing, Kant, Fichte und Hegel.

Im Gedicht „**Der Freigeist**“ wird deutlich, wie man im 17. Jh. über die **Freigeister** gedacht hat. Sinnt man länger über dieses Gedicht nach, so kommt einem vielleicht der Gedanke, daß das freie, selbständige Denken bereits vor über 300 Jahren verpönt wurde. Es ist sehr augenscheinlich, daß man einen Vergleich zur heutigen Zeit ziehen kann.

Verlorenes Wort „kränken“

kränken, Tätigkeitswort, ursprünglich „kranken, krank machen“, heute eher mit folgender Bedeutung: „erniedrigen, demütigen, verletzen, beleidigen, gering und abschätzig behandeln“.

Verlorenes Wort „Eintracht“

Eintracht, die, Hauptwort, steht für „Zustand des friedlichen Miteinanders, gleiche Ansicht/Gesinnung, Einmütigkeit, ein gemeinsames, friedliches Trachten“, hergeleitet aus mnd. *ēndracht* und mhd. *eintraht* für „Übereinkunft, Vertrag“ (in der Rechtssprache verwendet).

„Holder Friede,
Süße **Eintracht**,

Weilet, weilet

Freundlich über dieser Stadt!

Möge nie der Tag erscheinen,

Wo des rauhen Krieges Horden

Dieses stille Thal durchtoben;

Wo der Himmel,

Den des Abends sanfte Röthe

Lieblich malt,

Von der Dörfer, von der Städte

Wildem Brande schrecklich
strahlt!“

Friedrich Schiller (1759–1805),
Dichter, ausgewählte Strophe aus dem
Gedicht „Die Glocke“

Verlorenes Wort „Milzsucht“

Milzsucht, die, Hauptwort, ausgehend davon, daß eine Gemütsverstimmung von der Milz ausgeht, bedeutet es: „Hypochondrie, Milzbeschwerung, im Sinne von sich übertrieben mit dem eigenen Gesundheitszustand zu beschäftigen, begleitet von Trübsinn und Schwermut sowie Einbildung von Krankheiten“.

Verlorene Worte „beut“, „gebeut“

beut ist die gebeugte Form (3. Person Singular Präsens) des Tätigkeitswortes **bieten**, also veraltet für „bietet“;

er/sie/es beut („er/sie/es bietet“), **du beutst** („du bietest“) und der Imperativ **beut!** (biete!) sind in dieser alten Form zu dem Tätigkeitswort *bieten*, ahd. *biotan*,

bekannt. Bedeutungen sind „bieten, darbieten, in Aussicht stellen, etwas zusichern, etwas reichen, darreichen, jemandem etwas zumuten, jemanden grüßen, einen Gruß erbieten, etwas ankündigen, etwas befehlen oder gebieten“.

gebeut ist die veraltete Form für „gebietet“, also die gebeugte Form des Tätigkeitswortes **gebieten**, Bedeutungen sind „gebieten, herrschen, befehlen, etwas verlangen, vorschreiben“.

Verlorenes Wort „kleinmütig“

kleinmütig, Eigenschaftswort, „angstvoll, bange, ohne Mut, mutlos, ohne Entschlußkraft“;

Kleinmütigkeit, die, Hauptwort, oder auch **Kleinmut**, der, Hauptwort, stehen für „mangelnde Entschlußkraft, Verzagttheit, Zaudern“.

Verlorenes Wort „großmütig“

Als Wortgegenüberstellung zu **Kleinmut** fällt einem die **Großmut** direkt entgegen. Allerdings ist **Großmut** in seiner heutigen Bedeutung nicht einfach das Gegenteil von **Kleinmut**, also „Entscheidungsfreude“ und viel „Mut“, sondern bezeichnet als Charaktereigenschaft die Tugend des „Edelmutes, jemandem Handlungen gegen die eigene Person verzeihen zu können“, also „Großherzigkeit“, „ohne Rachsucht“.

Verlorengegangen scheint hier beim Wort **großmütig** der Bedeutungsinhalt „beherzt, mutig“ und beim Wort **kleinmütig** der Bedeutungsinhalt „kleinlich, engherzig, aufrechend, nachtragend“, so daß heute nur noch an der Wortbildung die sich ehemals auch inhaltlich gegenüberstehenden Bedeutungen der beiden Wörter **großmütig** und **kleinmütig**, nämlich „großherzig – nachtragend“ bzw. „beherzt – verzagt“, erahnen lassen.

großmütig, Eigenschaftswort, bedeutet heute noch „**Großmut** besitzend, großherzig, verzeihend“;

Großmütigkeit, die, Hauptwort, oder auch **Großmut**, die, Hauptwort, bedeuten „Großherzigkeit, Großzügigkeit, verzeihendes Wesen/Gemüt“;

Großmut zeigen bedeutet also, „auf etwas verzichten, was einem zusteht“, „auf etwas zugunsten eines anderen verzichten“, „etwas großzügig verschenken“, „keine Rache, keine Vergeltung üben“, „als Sieger nicht die überlegene Position ausnutzen“.

Verlorenes Wort „Offenbares“

offenbaren, Tätigkeitswort, „etwas ans Licht bringen, enthüllen, offen zeigen, bekennen, veröffentlichen“,

offen, Eigenschaftswort, ist ein Teil dieses Wortes und bedeutet „nicht verschlossen, ausgebreitet, einleuchtend, klar, unverhohlen, aufrichtig“.

Etwas **Offenbares**, Hauptwort, ist also etwas „Wahrhaftiges“, „Aufrichtiges“, nicht zu „Verbergendes“ und damit eigentlich jedem „Zugängliches“. Leider ist es wohl nicht jedem Menschen möglich, etwas **Offenbares** zu erkennen und zu verstehen, so daß man es, wie im Gedicht „O ihr kleinmütig Volk“ gut erkannt, wieder erlernen muß.

„O ihr **kleinmütig** Volk,
die ihr vom Heute
nicht loskommt, die ihr meint:
so ist es, war es
und wird es sein, solange
Menschen leben – .
O würdet ihr doch andrer
Hoffnung Beute
und lerntet wieder schauen
Offenbares
und Hirn und Herz zu
höchstem Ziel erheben!“

Christian Morgenstern (1871–1914),
Dichter, Schriftsteller und Übersetzer,
aus: „O ihr kleinmütig Volk“

Verlorenes Wort „aufwölken“

aufwölken, Tätigkeitswort, „**es wölkt auf**“, „**es wölkt sich auf**“ im Sinne von „es bewölkt sich“, „es ziehen Wolken auf“, auch in der Bedeutung von „wie eine Wolke in die Höhe fliegen, nach oben ge-“

langen“; „**aufgewölker** Rauch, Nebel, Staub“ für Rauch (u.a. von Tabak), Nebel oder Staub, der sich in Wolken aufgezo- gen hat; aufwölken als Bezeichnung für etwas, das „nach oben aufliegt, sich auf- schwingt, aufsteigt“ oder „sich erhebt“, auch für „aufwirbeln, verstauben, verne- beln“.

„Und vier Wochen später reiste Flora ab, sie ging nach Konstanz und hatte dort an dem Theater eine feste Anstellung für kleine Rollen bekommen. Marianne war wieder allein, sie wurde melancholisch und **wetterwendisch** wie ein Tag im April.“

Max Barthel (1893–1975), Dichter und Autor, Mitglied im „Bamberger Dichterkreis“, aus: „Aufstieg der Begabten“, Roman, erschienen bei „Der Bücherkreis“, 1929

Verlorenes Wort „wetterwendisch“

wetterwendisch, Eigenschaftswort, ursprünglich als Beschreibung für die Witterung und deren schnelle Verände- rung, „von der Witterung und deren Ver- änderung abhängig, wie „**wetterwen- dische** Bäche und Flüsse“, deren Was- serstand sich nach dem jeweiligen Wet- ter richtet (Hoch- oder Niedrigwasser);

übertragen in die Aussage über die Wesensart eines Menschen: „flatterhaft, sprunghaft, launig“, „so gestimmt, daß stets mit schlagartigem Umschwung seines Verhaltens zu rechnen ist“; in sei- nem Verhalten „unbeständig, veränder- lich und wankelmütig“; als Bezeichnung für jemanden, der leicht und schnell seine Meinung ändert oder seine Stim- mung wechselt und daher als „unbere- chenbar“ oder „launenhaft“ gilt, auch „**wetterläunisch**“, also die Veränderung der Witterung bzw. des Wetters vorab durch „üble Laune verratend“; so also „ein **wetterwendischer** Mensch“ oder „je- mand ist **wetterwendisch**“; auch ge- bräuchlich: „**wetterwendisches** Haar“ für Haar oder Fell, das in Wirbeln gewach-

sen ist (wie z.B. über der Stirn, auch u.a. bei Pferden).

Verlorenes Wort „Katzentisch“

Katzentisch, der, Hauptwort, „ein Beitisch zur großen Tafel bzw. zum gro- ßen Eßtisch, meist für Kinder oder auch für Chauffeure“;

ursprünglich wohl scherzhafter Ausdruck für den Fußboden der Stube, wo die Katzen ihr Essen fanden (vgl. Kluge, *Etymologisches Wörterbuch der deutschen Sprache*).

Verlorenes Wort „ziemen“

ziemen, Tätigkeitswort, in zwei Ver- wendungsformen, nämlich „sich gehö- ren, **sich geziemen**, sich schicken, **sich**

„Eleonore“

„Wenn's jemand **ziemt**,
zu sprechen mit Vertrauen,

So **ziemt** es mir:

Ich stelle heut den Chor
Gebildeter und liebevoller
Frauen,

Der sich so gern
um sie versammelt, vor.

Mir ist vergönnt,
an ihr hinaufzuschauen,

Mich zu erquicken
an dem frischen **Flor**,

Der jede Stunde neuen Wert
betätigt

Und Frauenwürde ewiglich
bestätigt.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Dichter und Naturforscher, aus „Gedichte (Ausgabe letzter Hand): Inschriften, Denk- und Sendebblätter, Nr. 11“, mit der Anmerkung „Zum Schluß einer dramatischen Vorstellung in Teplitz, an **Ihro** Majestät die Kaiserin von Osterreich, gesprochen von Gräfin O'Donell“)

ziemen“, z. B. „es **ziemt sich**, die Straßen- schuhe bei Betreten der Wohnung aus- zuziehen“, „es **ziemt sich** nicht, vor dem Ende der Zeremonie zu gehen“;

ziemen in der weiteren Bedeutung „jemandem kommt etwas zu, steht ihm zu“, z. B. „es **ziemt** ihr nicht, die Einla- dung auszuschlagen“, „es **ziemt** ihm, die Rede zu halten“.

ziemlich, Eigenschaftswort, mit den Bedeutungsinhalten „beträchtlich, von nicht geringem Ausmaß“ („eine **ziemli- che** Menge“) und „schicklich“ („ein **ziem- liches** Betragen“),

als Adverb verwendet in der Bedeu- tung „sehr“, „fast“, „ungefähr“ („es ist **ziemlich** warm“, „das Vorstellungsges- präch verlief **ziemlich** gut“);

unziemlich, Eigenschaftswort, für „**un- geziemend**, unschicklich, unangemessen“.

Verlorenes Wort „Flor“

Flor, der, Hauptwort, bedeutet „Fülle an Blüten“, „Blütenpracht“, und stammt ab von lat. *flos* (Genitiv *floris*) für Blume, Blüte; Beispielsätze sind „Der Frühling zeigt seine junge **Flor**“ oder „Der Saal war geschmückt mit üppigem **Blumenflor**“;

Flor, der, Hauptwort, steht auch für feines, durchsichtiges Gewebe, z. B. „ein zartes Kleid aus **Flor**“, und auch der „**Trauerflor**“, ein Band aus **florartigem** Gewebe, das als Ausdruck der Trauer am Arm, im Knopfloch oder am Hut getragen wird, oder an eine Fahne geknüpft wird;

florieren, Tätigkeitswort, für „wach- sen, aufblühen, gedeihen, sich erfolg- reich entwickeln“, auch „wirtschaftlich gedeihen, prosperieren“, wie „die Ge- schäfte **florieren**“.

Verlorenes Wort „Ihro“

Ihro, Fürwort, wurde verwendet als Anrede hochgestellter oder adliger Per- sönlichkeiten, wie z. B. „**Ihro** Gnaden“, „**Ihro** Majestät“, und wird bei der Verwen- dung nicht gebeugt.



AUTOREN: Die Wortfinderinnen
www.verloreneworte.de

Einer Tragödie dritter Theil „Ins AllHeil“

Faustens Geist



Markus Lange führt uns seit Ausgabe Nr. 9 auf Goethes Spuren – mit seinen eigenen Texten. Heute: „Zueignung und Vorspiel“

*Meister Goethe für uns Leute
zeigt die Nöte hier und heute*

Hinweis vorab: dort, wo Original-Zitate von Goethe verwendet werden, sind diese **leicht fett und kursiv** gedruckt.

Liegt Gewicht in allen deinen Reimen.
Zeigst uns im Spiegel ungeschont,
welch Größe in uns Menschen wohnt.
Sollt in mir Hoffnung keimen
Bleibt Sorge doch in meiner Seele Heimen,
schau ich des heutig Lebens Weg entlang.
Seh ich deinen Blick schon damals bang
Die gleiche Sorg- und Ahnungslosigkeit
die tragen wir im Menschenkleid
ganz unbedacht so vor uns hin.
Wer erschließt auch dieser Tage deiner Worte Sinn?
Mag damit nun der Menschen Wesen heilen!

Sei´s ein Gesuch, um neue Wege anzupeilen,
deren ungestümer Drang
schon damals um Erfüllung rang,
als du sie brachtest zu Papier.
Und anstatt zu danken dir,
lassen wir sie ohne Scham ins Nirvana eilen.

**„Johann Wolfgang von Goethe:
Und mich ergreift ein längst entwöhntes Sehnen
Nach jenem stillen, ernsten Geisterreich,
Es schwebet nun in unbestimmten Tönen
Mein lispelnd Lied, der Äolsharfe gleich,
Ein Schauer faßt mich, Träne folgt den Tränen,
Das strenge Herz, es fühlt sich mild und weich;
Was ich besitze, seh' ich wie im Weiten,
Und was verschwand, wird mir zu Wirklichkeiten.“**

Der Zeiten Lauf stets emsig rann.
Hieß es bei dir schon: in uns kehren!
Das wir uns ohne freudlos Glanze
nicht geister- und auch seelenlose mehrten,
brech ich heute wieder eine Lanze -
für deine Hoffnung – dem Innern's Außen abzuwehren
Sei frei der Raum fürs herzerfüllte Ringen,
wo Herz und Verstand in Einigkeit uns bringen

Machtest den Faust zum Herzensträger,
und Mephistopheles als Jäger
beschränkte uns auf den Verstand;
der doch enden muß als Kläger.
Uns' Doktor noch die wahre Liebe wiederfand.

Metaphern schwirren wild umher.
Sie alle zu benennen
fällt mir ausgesprochen schwer.
Allein sie zu erkennen
fehlt mir noch immer aller Lebens Sinn.
Schwimme zu aufgewühlt im ewig Meer
als Tropfen statt unendlicher Beginn.
Tu's einfach nur zu deiner Ehr
Mein einz'ger Wunsch, daß mit deiner Sinne Tiefe
frisch quellend, wie ein klarer Bach,
Erkenntnis aus dem Volke triefe,
wo fühlendes Denken liegt noch brach.

„Direktor:

*Sie sitzen schon, mit hohen Augenbraunen,
Gelassen da und möchten gern erstaunen.
Ich weiß, wie man den Geist des Volks versöhnt;
Doch so verlegen bin ich nie gewesen:
Zwar sind sie an das Beste nicht gewöhnt,
Allein sie haben schrecklich viel gelesen.
Wie machen wir's, daß alles frisch und neu
Und mit Bedeutung auch gefällig sei?“*

Schon hier hast du versteckt gar vieles.
Episch breit ließ sich's zerpflücken.
In eines Bilder-Worte-Spieles –
mit deinem Werk liegt Zeit in Stücken.
Wollen Menschen Wahrheit hören,
würde sie sie arg verstören.
Dabei mit noch so süßer Lüge
man sich lieber selbst betrüge
als entrückt und denunziert
frei der Masse – aussortiert.
Aus der Zeit sind die, die wagen,
jenseits vom Trug die Dinge sagen.
Willst du dem Volke freund gern sein,
sag nur, was scheint nicht ganz gemein,
was nicht zwackt und was nicht kneift,
was nicht ins holde Sein greift.
Wird uns alles gern geschenkt,
was man so braucht, und was uns lenkt.
Es bleibt als Teufel der geschrien,
der als des Glückes Kündler
uns mit Wahrhaftigkeit erschien.
Gemacht ward er zum Sünder.

„Direktor:

*Wer sich behaglich mitzuteilen weiß,
Den wird des Volkes Laune nicht erbittern;
Er wünscht sich einen großen Kreis,
Um ihn gewisser zu erschüttern.“
„Besonders aber laßt genug geschehn!
Man kommt zu schau'n, man will am liebsten sehn.
Wird vieles vor den Augen abgesponnen,*



JOHANN WOLFGANG VON GOETHE (1749 - 1832)

*So daß die Menge staunend gaffen kann,
Da habt Ihr in der Breite gleich gewonnen,
Ihr seid ein vielgeliebter Mann.
Die Masse könnt Ihr nur durch Masse zwingen,
Ein jeder sucht sich endlich selbst was aus.
Wer vieles bringt, wird manchem etwas bringen;
Und jeder geht zufrieden aus dem Haus.
Gebt Ihr ein Stück, so gebt es gleich in Stücken!
Solch ein Ragout, es muß Euch glücken;
Leicht ist es vorgelegt, so leicht als ausgedacht.
Was hilft's, wenn Ihr ein Ganzes dargebracht,
Das Publikum wird es Euch doch zerpflücken.“*

*„Bedenkt, Ihr habet weiches Holz zu spalten,
Und seht nur hin, für wen Ihr schreibt!
Wenn diesen Langeweile treibt,
Kommt jener satt vom übertischten Mahle,
Und, was das Allerschlimmste bleibt,
Gar mancher kommt vom Lesen der Journale.*

*Ich sag' Euch, gebt nur mehr und immer, immer mehr,
So könnt Ihr Euch vom Ziele nie verirren.
Sucht nur die Menschen zu verwirren,
Sie zu befriedigen, ist schwer – –...*

*In bunten Bildern wenig Klarheit,
Viel Irrtum und ein Fünkchen Wahrheit,
So wird der beste Trank gebraut,
Der alle Welt erquickt und auferbaut.“*

Theater sei so allenthalben.
Enthüllt ist uns eine Welt,
daß zauberhaft uns Träume salben.
Die Wirklichkeit zerfällt

„Dichter:

*O sprich mir nicht von jener bunten Menge,
Bei deren Anblick uns der Geist entflieht.
Verhülle mir das wogende Gedränge,
Das wider Willen uns zum Strudel zieht.
Nein, führe mich zur stillen Himmelsenge,
Wo nur dem Dichter reine Freude blüht,
Wo Lieb' und Freundschaft unsres Herzens Segen
Mit Götterhand erschaffen und erpflegen.
Ach! was in tiefer Brust uns da entsprungen,
Was sich die Lippe schüchtern vorgelallt,
Mißraten jetzt und jetzt vielleicht gelungen,
Verschlingt des wilden Augenblicks Gewalt.
Oft, wenn es erst durch Jahre durchgedrungen,
Erscheint es in vollendeter Gestalt.
Was glänzt, ist für den Augenblick geboren,
Das Echte bleibt der Nachwelt unverloren.“*

Was mir die größte Freude schafft, ist einzig der Moment;
wenn's einfällt, fließt, der Ausdruck ist vollbracht.
Gestalten ungehemmt aus Herzens tiefster Brust –
entsteht im Werden höchste Lust.

Am Busen der Musen das Feuer der Phantasie entfacht,
ist Glück, Erfüllung, Reichtum – was im Schöpfen brennt.
Kein Leere lehren wird all das bringen,
was durch uns ist geleitet im hingebungsvollsten
Augenblicke.

Dienen wir dem Schöpfungsakte mit unserem Geschicke –
einen der Nachwelt im Musentempel gleich
Freude, Hingabe, Liebe, Frieden, Mensch und Himmelreich –
bedarfs der Welt kein weiteres an Dingen.

In dieser reinen Herzenslust ist Zeugen
im Durchfluß göttlich ritterlicher Schlag.
Mit Augen meiner Jugend blieb's nur blindes Äugen
auf Leben, Wirken, was offenbart nur scheinbar sich
verbarg.



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>

„Dichter:

*So gib mir auch die Zeiten wieder,
Da ich noch selbst im Werden war,
Da sich ein Quell gedrängter Lieder
Ununterbrochen neu gebar,
Da Nebel mir die Welt verhüllten,
Die Knospe Wunder noch versprach,
Da ich die tausend Blumen brach,
Die alle Täler reichlich füllten.
Ich hatte nichts und doch genug:
Den Drang nach Wahrheit und die Lust am Trug.
Gib ungebändigt jene Triebe,
Das tiefe, schmerzenvolle Glück,
Des Hasses Kraft, die Macht der Liebe,
Gib meine Jugend mir zurück!“*

Wilder Wahn – im Glanz der Jugend
reiches Lebensglück vertanz.
Kommt Glückes Freude zart im Lauf der Jahre
immer mehr als des Lebens reiches Unterpand.
Schau nun ganz ohne Sehen ins Klare,
wie's Leben sich mit Leichtigkeit der Reife
Ewigkeit ins Sein gepflanzt.
So durch Äonen entschwand die drückend Last der Bahre.

„Lustige Person:

*Doch ins bekannte Saitenspiel
Mit Mut und Anmut einzugreifen,
Nach einem selbstgesteckten Ziel
Mit holdem Irren hinzuschweifen,
Das, alte Herrn, ist eure Pflicht,
Und wir verehren euch darum nicht minder.
Das Alter macht nicht kindisch, wie man spricht,
Es findet uns nur noch als wahre Kinder.“*

Und wer ihn riechet und erschmecket –
geliebter Jahre Würze holden Duft.
Und wer's vermag,
sich mit Kinderaugen staunend nach dem Wundern
auszustrecken,
mit herzerfülltem Reichtum nicht verzag;
schaut Wolken nach, die hoch droben schweben als des
Herbstes Daunendecken.
Uns umschmeicheln lichte Energien
erlebnisschwangrer Luft;
hat's Leben nun im wahren Leben sich erwecket.

Irgendwo im Nirgendwo

Irgendwo sehr tief in mir
da steckt ein Unbehagen.
Bemerk und seh ich's auch in dir.
Hab deshalb tausend Fragen.

Warum fühl ich mich klitzeklein
als Winzigster der Welt?
Bin ich doch, wie jeder fein
mit aller Tat ein Held.

Weil ich lern in meinem Tun
für ALLEs und fürs Eins.
Mag ich gern begreifen nun.
Ist das gefühlte Schicksal keins.

Und trotzdem sitzt so tief die Angst
vorm jämmerlich Versagen.
In jeder kleinen Handlung bangst.
Ist gefühlt nicht zu ertragen.

Was ist`s in mir, was mich so hält,
was auf mich drückt und mich anbellt:
Du bist klein – Nichtsnutz, Versager!
Kannst doch nichts – ein ewig Klager!

Es ist die Bürde – liegt wie Stein
als Last schwer auf der Seele.
Schnürt unbändig mein Herze ein –
mein starr und fest gefügt Gequäle.

Schenke so sinnlos meine Kraft
an eine Energie,
die angstvoll mir ein Leiden schafft -
nimmt mir meine Regie.

Mag es verdammen seit Äonen,
was ungefragt sich in mir nährt.
Nichts soll diesem Drucke lohnen,
der Glück und Fülle in mir wehrt.

Der Weg dahin – im Trüben fischen.
Spür nur, was in mir wallt.
Will freien Schwung in allem Frischen,
daß der Freude Echo Erfüllung halt.

Mit all den Fragen sitzen wir.
Schauen in dem Irren hoch.
Wo find ich's, und wer sagt es mir?
Ist's in mir geborgen noch?

Markus Lange

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg



Gewaltfrei und bedürfnisorientiert **kommunizieren**

Oft fühlen wir uns unverstanden. Und oft verstehen wir andere nicht: Kollegen, Verwandte, ja manchmal sogar den eigenen Partner und die eigenen Kinder! Durch das Bewusstwerden der Gefühle und Bedürfnisse (der eigenen und der des anderen) kann Verbindung gelingen.

Ich hatte vor einigen Jahren eine Jahresausbildung „Gewaltfreie Kommunikation“ gemacht und war daher sensibilisiert für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse und dafür, hinter den Äußerungen und Handlungen anderer Menschen deren erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse zu sehen.

Doch dann lag plötzlich 2020 ein tiefer, scheinbar unüberwindlicher Graben zwischen den Menschen und sogar zwischen vormals guten oder sogar besten Freunden! Auf einmal zählten unsere grundlegendsten Bedürfnisse nichts mehr, wie das Bedürfnis nach Nähe, nach Gemeinschaft und sogar nach der Luft zum Atmen! „Wir

müssen solidarisch sein“, hieß die Devise.

„Lebensbereichernde Kommunikation“ oder „Kommunikation des Lebens“ kann man Marshall Rosenbergs Konzept der Gewaltfreien Kommunikation auch nennen. Maschinen, Computer und Roboter kennen keine Gefühle und Bedürfnisse und sie werden diese auch niemals von sich aus generieren können - sie funktionieren einfach. Wir Menschen hingegen sind lebendig. Wir kennen Bedürfnisse wie das Bedürfnis nach Verbindung, Nähe und Gemeinschaft, nach Selbstbestimmung, Freude und Leichtigkeit, nach Bewegung, nach Ruhe und Entspannung, nach Inspira-

tion, nach Zuverlässigkeit, Ordnung, Klarheit usw.

Und wir kennen die grundlegenden Bedürfnisse nach Wärme, Nahrung, Flüssigkeit, Sicherheit – und Luft. Oft wird uns ein Bedürfnis erst dann bewußt, wenn es nicht erfüllt ist: Wer stundenlang am Schreibtisch sitzt, verspürt ein Bedürfnis nach Bewegung. Wenn wir lange nichts gegessen haben, haben wir Hunger. Im Winter spüren wir das Bedürfnis nach Wärme eher als im Sommer. Wenn jemand nicht zum vereinbarten Treffpunkt kommt, dann meldet sich in uns der Wunsch nach Zuverlässigkeit. Wenn wir eine Maske tragen müssen, merken wir, daß wir Luft brauchen.

Erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse

Wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, dann haben wir ein gutes Gefühl. Wir sind froh, entspannt, ruhig, zufrieden, vielleicht sogar neugierig oder inspiriert. Es geht uns gut.

Wenn unsere Bedürfnisse nicht erfüllt sind, dann steigen in uns negative Gefühle hoch. Wir sind unzufrieden, ärgerlich oder sogar wütend, unsicher, verwirrt, traurig, niedergeschlagen, frustriert oder ähnliches.

Negative Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin – das ist eine der Kernbotschaften der Gewaltfreien Kommunikation. Ich bin also nicht ärgerlich, weil DU dies oder jenes gemacht hast, wie wir dies im Alltag so oft formulieren: „Ich ärgere mich, weil mein Chef ...“, „Ich bin traurig, weil du deine Aufgaben nicht erledigt hast.“, „Ich bin frustriert, weil mein Mann/meine Frau ...“

Denn das, was der oder die andere getan hat, ist nur der Auslöser. Wir sind traurig, ärgerlich, frustriert o.ä., weil dadurch eines unserer lebendigen Bedürfnisse nicht erfüllt ist!

Jeder von uns wird schon einmal erstaunt festgestellt haben, daß eine Handlung eines Menschen bei ihm ganz andere Gefühle auslöst als bei einem anderen. Der eine ist genervt, wenn die Kinder beim Spielen laut sind, den anderen stört das nicht. Der Kollege kommt mit dem Chef gut zurecht, ich aber wünsche mir beispielsweise mehr Freiraum für eigene Kreativität. Wir sind also nicht genervt, weil unsere Kinder laut spielen, sondern weil wir da vielleicht empfindlich sind (ein Kursteilnehmer, der dies beklagte, hatte tatsächlich ein Problem mit den Ohren). Und wenn ich mit diesem Chef nicht so gut zurechtkomme, dann liegt es vielleicht daran, daß ich schon immer ein Freigeist war, während mein Kollege vielleicht froh ist, daß es klare Anweisungen gibt, die er einfach nur zu befolgen braucht.

Auch merken wir, daß manche Dinge uns vielleicht zu dem einen Zeit-

punkt stören, zu einem anderen nicht. Da haben wir lange die Fenster nicht geputzt und gar nicht gemerkt, daß sie schmutzig waren und plötzlich stört es uns. Oder wir haben jahrelang gern in der Kantine gegessen und nun haben wir unsere Ernährung umgestellt und möchten gern gesünder essen. Nicht die Kantine ist also schlechter geworden, sondern unsere Bedürfnisse haben sich geändert.

Wahrnehmung/Beobachtung

SÄTZE, DIE MIT „ICH FÜHLE MICH ...“ BEGINNEN, NENNEN OFT SOGENANNT PSEUDO-GEFÜHLE

In der Gewaltfreien Kommunikation lernen wir daher, die äußeren Gegebenheiten und die Handlungen des Anderen möglichst objektiv und neutral darzustellen und nicht zu bewerten. Statt „Du schreist so laut herum“, sagen wir beispielsweise: „Du sprichst in dieser Lautstärke“ (und machen es vor). Statt „Du bist ewig nicht gekommen“ kann man sagen: „Du bist 15 Minuten nach dem vereinbarten Termin gekommen“ – denn manchmal kommen einem schon 5 Minuten ewig vor! Wenn wir z. B. sagen: „Du hast deine Hausaufgaben nicht gemacht“, drücken wir nicht aus, was es ist, was wir beanstanden. Wir könnten also sagen: „Du hast die Kästchen im Rechenheft nicht eingehalten“ oder was es eben ist, weshalb wir unzufrieden sind. Das mag manchmal mühsam sein – denn oft wissen wir selbst nicht, was uns eigentlich genau stört! Doch gerade das ist es, was die Verbindung und damit auch oft die Beziehung zwischen uns und unserem Gesprächspartner – sei dies der Partner, das eigene Kind, der Kollege oder wer auch immer – oft so schwierig macht.

Wenn ich nun identifiziert habe, was genau in mir ein Gefühl ausgelöst und ein Bedürfnis aktiviert hat, dann kann ich nach innen gehen: Wie fühle

ich mich? Und welches Bedürfnis hat sich da gerade gemeldet?

Gefühl

Wer sich damit beschäftigt, merkt, daß es gar nicht so leicht ist, sein eigenes Gefühl zu benennen. Oftmals unterscheiden wir nur zwischen guten und schlechten Gefühlen. Bei den schlechten Gefühlen können wir oft noch zwischen Ärger und Trauer unterscheiden – dabei liegt doch oftmals hinter unserem Ärger auch Trauer!

Es lohnt sich also, hier ein wenig genauer hinzusehen. Ein Kursteilnehmer eines Deutschkurses, in den ich diese Inhalte einflocht, antwortete einmal auf meine Frage, wie er sich gerade fühle: „normal“. Wie fühlt man sich, wenn man sich „normal“ fühlt? Wie fühlt er sich „normalerweise“?

Es gibt auch noch eine Krux, die mit unserer deutschen Sprache zusammenhängt. Wenn wir nämlich den Satz anfangen mit „Ich fühle mich ...“, dann sprechen wir zumeist nicht über Gefühle. Wenn wir über unsere Gefühle sprechen, dann verwenden wir im Deutschen das Verb „sein“: Ich bin froh, ich bin angespannt, ich bin aufgeregt, ich bin niedergeschlagen, ärgerlich, traurig usw.

Sätze, die mit „Ich fühle mich ...“ beginnen, nennen oft sogenannte Pseudogefühle: Ich fühle mich belogen, betrogen, beschenkt usw. Diese Sätze drücken aus, was wir DENKEN: Ich denke, daß du mich betrügst. Ich denke, daß du mich belogen hast.

So könnte es vorkommen, daß wir bei einem Gespräch denken, wir hätten doch über unsere Gefühle gesprochen. Wir haben doch ständig das Verb „fühlen“ gesagt!

Wenn wir wirklich über unsere Gefühle sprechen, sagen wir also: „Ich bin ... (traurig, froh, verärgert, verzweifelt ...)“!

Bedürfnis

Nun geht es im Prozeß des Erforschens der Vorgänge in unserem Inneren weiter: Warum bin ich so? Warum habe ich dieses Gefühl?

Gute Gefühle weisen auf erfüllte Bedürfnisse hin.

Negative Gefühle weisen auf unerfüllte Bedürfnisse hin.

Der Chef hat mir einen Blumenstrauß mitgebracht. Ich bin froh, weil mir Wertschätzung wichtig ist.

Meine Tochter hat die Spülmaschine ausgeräumt. Ich freue mich, weil ich Unterstützung brauche.

Mein Sohn hat seine Hausaufgaben nicht gemacht. Ich ärgere mich, weil mir Zuverlässigkeit wichtig ist.

Mein Partner hat nicht gesagt, wann er nach Hause kommt. Ich bin unruhig, weil mir Planbarkeit wichtig ist. Oder Klarheit. Oder ...

Wir sagen also nicht: „Ich bin ... (Gefühl), weil du ... (dies oder jenes gemacht hast).“

Vielmehr sagen wir: „Du hast ... (dies oder jenes gemacht). Ich bin ... (Gefühl), weil ich ... (Bedürfnis) brauche.“

Oder: „Du hast ... (dies oder jenes gemacht). Ich bin ... (Gefühl), weil mir ... (Bedürfnis) wichtig ist.“

Bedürfnisse sind universal. Jeder hat und kennt dieselben Bedürfnisse, wenngleich ihm das eine oder andere Bedürfnis vielleicht grundsätzlich wichtiger ist. Als unser GfK-Trainer von der Universalität der Bedürfnisse sprach und eine Liste von Bedürfnissen zeigte, protestierte eine Teilnehmerin: „Nein, das stimmt nicht! Das Bedürfnis nach Sicherheit zum Beispiel kenne ich nicht! Ich liebe Abenteuer!“ Wahrscheinlich hatte sie in ihrem Leben noch nie eine Situation erlebt, die sie ernsthaft in Gefahr brachte und in der sie um ihre Sicherheit bangen mußte. Und wahrscheinlich war sie jemand, den nichts so leicht aus der Ruhe brachte.

Im Jahr 2020 merkten wir alle, wie wichtig Sicherheit ist. Die einen sahen ihre Gesundheit und ihr Leben in Gefahr, die anderen bekamen Angst vor einem übergriffigen Staat, vor dem ihre Freiheit, ihr Vermögen und vieles mehr nicht mehr sicher sei.

Ob ein Bedürfnis sich in uns mehr oder weniger schnell und häufig als unerfüllt meldet, hängt mit unserer Geschichte und unserer persönlichen

OFT VERWECHSELN WIR BEDÜRFNISSE MIT STRATEGIEN.

Konstitution zusammen. Gleichzeitig sind uns allen dieselben Bedürfnisse vertraut. Jeder kennt beispielsweise das Bedürfnis nach Ordnung, wenn gleich man eine unterschiedliche Vorstellung davon haben mag, wie diese aussieht.

Wenn wir unser Bedürfnis nennen, dann schaffen wir eine Verbindung zu unserem Gesprächspartner. Auch erhöht es unsere Chancen, das zu bekommen, was wir möchten, wenn wir unser Bedürfnis sagen und erst anschließend eine Bitte dazu äußern. Die Mühe lohnt sich also!

Strategie und Bitte

Es ist gar nicht so leicht, unsere Bedürfnisse zu identifizieren. Oft verwechseln wir Bedürfnisse mit Strategien. Wir sagen beispielsweise: „Ich brauche einen Kaffee.“ Doch der Kaffee ist nur eine Strategie, um ein Bedürfnis zu erfüllen. Vielleicht brauchen wir Entspannung und haben es uns zur Gewohnheit gemacht, in diesem Fall einen Kaffee zu trinken. Oder wir brauchen Aufmerksamkeit und Konzentration und hoffen, daß uns der Kaffee wach macht. Oder wir brauchen Ruhe oder Privatsphäre und wir können uns aus einem Meeting oder einer anderen Situation etwas zurückziehen, indem wir den Raum verlassen und uns einen Kaffee holen. Oder wir haben mit ande-

ren gerade angestrengt an etwas gearbeitet und brauchen Gemeinschaft und Freude und erfüllen uns dieses Bedürfnis, indem wir nun ein wenig locker bei einer Tasse Kaffee zusammensitzen, uns etwas erzählen und dabei lachen.

Wir können uns also unser Bedürfnis selbst mit einer Strategie erfüllen (und uns z. B. einen Kaffee kochen, uns zurückziehen o.ä.). Oft kann ich mir ein Bedürfnis aber nicht selbst erfüllen. Dann kann ich eine Bitte an jemanden richten:

„Ich habe heute die Wohnung geputzt, gekocht und mit den Kindern Hausaufgaben gemacht (Wahrnehmung). Jetzt bin ich müde und brauche Ruhe (Gefühl und Bedürfnis). Könntest du bitte eine Stunde mit den Kindern auf den Spielplatz gehen (Bitte)?“

oder:

„Wir haben jetzt zwei Stunden intensiv gearbeitet und haben das erste Papier fertig gestellt. Zwei weitere Arbeiten stehen noch an (Wahrnehmung.). Ich bin erschöpft und mir ist Konzentration wichtig (Gefühl und Bedürfnis). Können wir eine halbe Stunde Pause machen? (Bitte)“

Erfüllte Bedürfnisse genießen

Viele Menschen machen Kurse in Gewaltfreier Kommunikation, um Konflikte besser lösen zu können. Doch die Gewaltfreie Kommunikation bietet viel mehr als das: Wir können damit auch mehr genießen, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind!

Ich bin mit meiner Arbeit gut vorangekommen und freue mich, weil mir Vorwärtskommen wichtig ist.

Ich habe ein interessantes Video gesehen und bin erleichtert, weil mir Klarheit wichtig ist.

Ich komme erschöpft nach Hause und sehe, daß jemand die Küche ausgeräumt und die Spülmaschine ausgeräumt hat. Ich bin erleichtert, weil ich gerade Unterstützung brauche.

Empathie

Wenn wir uns selbst bewußt werden, wie schön es ist, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind, dann sehen wir auch die Bedürfnisse anderer klarer und können leichter dazu beitragen, diese zu erfüllen.

Ich habe die Küche nicht aufgeräumt. Meine Partnerin ist unzufrieden. Vielleicht braucht sie Ordnung?

Meine Tochter sitzt über den Mathehausaufgaben und ist sauer. Vielleicht ist ihr Leichtigkeit wichtig?

Mein Sohn wird vom Klassenanführer öfter geärgert und ist niedergeschlagen. Braucht er Zugehörigkeit? Anerkennung? Wertschätzung?

Ich bin gerade viel weg. Mein Partner ärgert sich. Vielleicht braucht er Nähe? Liebe? Verbundenheit? Vertrauen?

Meine Tochter hat sich gerade mit ihren Freundinnen gestritten und sitzt nun frustriert in ihrem Zimmer. Braucht sie Harmonie? Gemeinschaft? Zugehörigkeit?

Mein kleiner Sohn spielt in seinem Zimmer. Als ich ihn zum Aufräumen ermahne, ist er traurig. Vielleicht möchte er noch weiterspielen? (Spielen ein wichtiges Bedürfnis von Kindern)

Wir können nur vermuten, was die anderen brauchen – wir wissen es nicht. So wird das Leben mit unseren Lieben zu einem Ratespiel. Wir werden neugierig:

„Brauchst du ...?“

„Ist dir ... wichtig?“

Wie oft habe ich es erlebt, daß ich beim Zuhören das Bedürfnis des anderen erraten habe und dieser dann seinen Kopf hob, mich strahlend ansah und ausrief: „Ja!“

„Brauchst du Unterstützung?“ – „Ja!“

„Ist dir Selbstbestimmung wichtig?“ – „Ja!“

„Möchtest du auch einen Beitrag leisten?“ – „Ja!“

„Ist dir Vorwärtskommen wichtig?“ – „Ja!“

„Ist dir wichtig, daß du auch gesehen wirst?“ – „Ja!“

„Gell, du möchtest jetzt noch weiterspielen?“ – „Ja, Mama!“

Hinter dem freudestrahlenden „Ja“ steckt oft dann das dankbare Bewußtsein: Der oder die andere versteht mich! Mama versteht mich! Mein Partner versteht mich! Meine Freundin versteht mich! – Das Ziel der Gewaltfreien Kommunikation ist erreicht: Verbindung.

Wenn ich meinem Gesprächspartner gegenüber empathisch bin, steigt die Wahrscheinlichkeit, daß auch er mich anhören möchte. Wenn ich auch etwas vorbringen möchte, ist nun die Zeit für einen aufrichtigen Selbstausdruck: Meine Wahrnehmung, mein Gefühl, mein Bedürfnis und eine Bitte – das sind die berühmten „4 Schritte“ der Gewaltfreien Kommunikation, wie wir sie bei dem Beispiel mit dem Kaffee schon genannt haben.

So könnte eine Mutter zu ihren Kindern sagen: „Ich war mit euch den ganzen Nachmittag im Schwimmbad. Jetzt bin ich müde und brauche Erholung. Könntet ihr bitte eine halbe Stunde leise in eurem Zimmer spielen?“

Ob die Mutter eine Bitte geäußert hat oder ob es doch eher eine Forderung war, merken die Kinder erst, wenn sie der Bitte nicht nachkommen. Sind die Kinder doch laut und die Mama wird ärgerlich oder droht sogar, dann war es keine Bitte, sondern eine Forderung. Eine Bitte zu äußern, heißt nicht, daß sie der oder die Angesprochene auch erfüllen muß! Die Erforschung der Bedürfnisse beginnt von Neuem: Nun braucht die Mama vielleicht Rücksicht. Und die Kinder? Unterstützung? Nahrung? ...

Ich werde manchmal gefragt, ob ich auch Kurse für Gewaltfreie Kommunikation für Kinder gebe. Das halte ich nicht für nötig. Wenn wir Erwachsenen – Eltern und Lehrer – auf diese Art und Weise untereinander und mit den Kindern sprechen, dann werden unsere Kinder uns nachahmen. Sie werden von uns einen reichhaltigen Wortschatz über ihre Gefühle und Bedürfnisse lernen und ganz selbstverständlich über diese sprechen. Wie wichtig ist das in einer Zeit, in der unsere Gefühle gering geachtet und unsere Bedürfnisse uns oft verwehrt werden: das Bedürfnis nach Selbstbestimmung, nach Nähe, nach Vertrauen, nach Sicherheit – und sogar das Bedürfnis nach Luft!

Marshall Rosenberg hat oft zwischen verfeindeten Gruppierungen vermittelt: zwischen verfeindeten Stämmen in Afrika, zwischen Israelis und Palästinensern, zwischen verschiedenen Clans, also in den unterschiedlichsten Konflikten. Er sprach auch öfter in Gefängnissen. Einmal sagte ihm nach einem Workshop ein Gefangener: „Wenn ich das gewußt hätte, was ich jetzt weiß, hätte ich meinen besten Freund nicht umbringen müssen.“

Wenn wir Erwachsene die Gefühle und Bedürfnisse unserer Kinder wahrnehmen und mit einer aufrichtigen Haltung über unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse sprechen und konkrete Bitten äußern (ohne den Anspruch, daß mein Gegenüber diese erfüllen muß), dann ist das ein wertvoller Beitrag zum Frieden in der Welt.

Dann kann nach uns eine Generation heranwachsen, die die eigenen Bedürfnisse und die der Anderen anerkennt und respektiert und immer wieder Freude daran empfindet, sie zu erfüllen und damit zum Leben beizutragen.

AUTORIN: Svenja Herget

Kontakt und weitere Informationen:
www.homeschooling-wagen.org

Die Superkraft des Wassers

und wie Du sie in drei einfachen Schritten
in Dir aktivieren kannst.



Lieber Mensch, liebes Wasserwesen, im letzten WALNUSSblatt habe ich mit meiner dreiteiligen Reihe über die Superkraft Wasser begonnen. Diese Reihe soll Dir dazu dienen, diese Superkraft des Wassers in Dir zu aktivieren – und Dein Leben auf ein neues Level zu bringen. Dieses Level betrifft sowohl den körperlichen Aspekt als auch Dein Bewußtsein.

Ich wiederhole hier noch einmal kurz die drei Schritte, die dafür notwendig sind:

1. Erkenne das wahre Wesen des Wassers

2. Schaffe in Dir das Bewußtsein, daß Du Wasser bist

3. Verbinde alles miteinander und wende es aktiv an

Über den ersten Punkt habe ich in der letzten Ausgabe schon ausführlich geschrieben. Heute schauen wir uns an, wie es geht und was Du tun kannst, damit Dein Bewußtsein quasi mit Wasser gefüllt wird. Damit Dir klar

wird, daß Du Wasser bist. Und damit meine ich nicht nur, daß der weitaus größte Anteil in Dir Wasser ist. Mir geht es darum, Dir bewußt zu machen, daß die vielen Eigenschaften des Wassers von Natur aus in Dir angelegt sind und Du darüber verfügen kannst. Du trägst die Klarheit, Freiheit, Lebendigkeit und Energie des Wassers

immer schon in Dir. Es gilt nur, sie im Leben auch entsprechend anzuwenden, und dahin möchte ich Dich mit meinem Wissen über das Wasser führen. Wasser erschöpft sich lange nicht mit dem Waschen, Kochen, Putzen oder Trinken, für das wir es vorwiegend nutzen. Für mich fangen die wirklichen Geheimnisse des Wassers, die mir eine ganz neue Perspektive meiner Lebensgestaltung geben, erst nach all diesen bekannten Anwendungen an.

Der göttliche Funke wird EINS mit dem Wasser!

Bei meinen Recherchen bin ich ganz an den Anfang gegangen, ich habe mir die Genesis, die Schöpfungsgeschichte genauer angeschaut. Und dabei ist mir eines aufgefallen; alles wird in der siebentägigen Schöpfungsgeschichte erschaffen, außer das Wasser. Es wird zwar immer wieder erwähnt, aber nie im Zusammenhang des Erschaffens.

Die ersten Zeilen in der Genesis lauten: „Und der Geist Gottes schwebte über dem Wasser ...“

Als ich das gelesen habe, hat sich für mich einmal mehr bestätigt, daß das Wasser tatsächlich der Anfang von allem Leben ist.

Mir geht es nicht darum, daß ich die Entstehung unserer Erde, der Menschen, Tiere und Pflanzen direkt über diese Schöpfungsgeschichte, wie sie in der Bibel steht, erklären möchte. Für mich ist es eine Metapher, wie so viele, die in den alten Schriften zu lesen sind und die uns, bei genauerer Betrachtung, vieles im Leben verständlicher machen; viele Abläufe

und Gesetzmäßigkeiten, nach denen das Leben funktioniert, können wir damit oft besser nachvollziehen. Haben wir diese Prinzipien verstanden, können wir sie dann sehr einfach auf unser Leben übertragen.

Aus meinen jahrelangen Beobachtungen hat Wasser für mich viele dieser natürlichen Gesetzmäßigkeiten oder Prinzipien in sich. Ich könnte sogar sagen, Wasser ist das Lebensprinzip selbst.

Nach meiner Vorstellung könnte die Entstehung des Lebens so passiert sein, daß sich der göttliche Funke mit dem Wasser verbunden hat und so die Entwicklung des Lebens in Gang gesetzt wurde. Vieles deutet für mich darauf hin, denn niemand konnte bisher genau erklären, was es ausmacht, das unser Leben sich so entwickelt hat, wie wir es kennen. Es werden viele der Abläufe untersucht und gedeutet, wie zum Beispiel die Evolutionslehre von Darwin. Aber auch er geht nicht bis an die Quelle, sondern nimmt das, was schon da war und führt es nach seiner Interpretation einfach nur weiter.

Für mich geht es darum, immer möglichst nah an die Quelle der Dinge zu gehen, denn dort offenbaren sich die eigentlichen Geheimnisse.

Eine der Fragen, die ich mir gestellt habe, ist, wie das Wasser auf unsere Erde kam, wer oder was es hierher brachte? Gerade Wasser macht unseren Planeten so einzigartig. Immer noch ist so viel Wasser auf der Erde vorhanden, wie zu der Zeit als sie vor Milliarden von Jahren entstanden ist. Bis jetzt kommt es mir so vor, als kennt die Antwort darauf nur das Wasser selbst.

Das Weiche bezwingt das Harte!

„Nichts in der Welt ist weicher und nachgiebiger als Wasser und doch gibt es nichts, das wie Wasser Starres und Hartes bezwingt. Dank dem, was es nicht ist, gelingt es ihm leicht, das Weiche überwindet das Harte, das Schwache überwindet das Starke. Obwohl all dies jeder weiß, handelt niemand danach.“

Diese Worte schrieb der chinesische Philosoph Laotse vor über 2.500 Jahren.

Nehme ich diese Worte ernst, dann muß ich in meine Lebensgestaltung die Prinzipien des Wassers mit hineinnehmen. Andererseits wird mir immer ein großer Teil des Lebens verborgen bleiben.

Du bist zu 70 – 90% Wasser, diese Aussage kennen die meisten Menschen inzwischen. In meiner Arbeit gebe ich diesen Worten noch mehr bildlichen Ausdruck, um die Vorstellungskraft der Menschen anzusprechen.

Stell Dir vor, Du wiegst 75kg, dann ist in Dir eine sichtbare und „anfaßbare“ Masse von ca. 50 Litern Wasser. Diese gewaltige Menge füllt Dich nicht nur aus, sondern sorgt dafür, daß Du lebst. Du bist quasi ein gefülltes Wasserfaß von 50 Litern. Dieses Bild macht es meiner Meinung nach viel deutlicher als nur die Aussage, daß der größte und beherrschende Teil von uns Wasser ist.

Kein Fließstrom in Dir wäre möglich ohne Wasser. Kein Stoffwechsellvorgang könnte passieren und keine Informationsübertragung fände statt ohne Wasser.

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 · Tel.: 03546 - 180683



In jedem Moment ist Wasser der Urstoff, der Dich leben läßt.

Erst die Anomalien des Wassers machen Leben möglich!

Vielleicht hast Du auch schon von den Anomalien des Wassers gehört. Stand heute sind über 60 davon bekannt. Wasser dehnt sich beispielsweise – im Gegensatz zu allen anderen Elementen – beim Abkühlen aus. Kein anderer Stoff hat diese Eigenschaft.

Bei Untersuchungen wurde festgestellt, daß Wasser in Kapillargefäßen einen fast unvorstellbaren Druck aufbauen kann. In einem Samen kann der Druck im Moment der Keimung über 400 bar betragen. Auf diese Weise kann ein Sprößling selbst Asphalt mit Leichtigkeit durchdringen. Als eines der kleinsten Moleküle kann Wasser diese Kräfte entwickeln. Kein anderes Molekül weist ähnliche Eigenschaften auf.

Ein weiteres Phänomen ist, daß Wasser die höchste Oberflächenspannung aller Flüssigkeiten hat. Es ist das stärkste bekannte Lösungsmittel. Und es trotzt der Schwerkraft, indem es durch die Stämme riesiger Bäume bis in die Krone emporsteigt. Alle diese Abläufe finden pausenlos in Deinem Körper statt und sorgen dafür, daß Du lebst.

Die Wissenschaft sagt, daß Leben auf der Erde nicht möglich wäre, wenn auch nur eine einzige dieser Anomalien fehlen würde.

Vielleicht kannst Du jetzt auch ein Stück mehr verstehen, warum ich von der Superkraft des Wassers spreche. Dein ganzer Körper ist von diesem sehr kleinen, fast unscheinbaren Molekül bis in jede Zelle hinein durchdrungen und Du trägst diese Superkraft seit Anfang Deines Lebens in Dir. Sie ist Dir von der Schöpfung mitgegeben.



Jedem Vorgang in Deinem Körper liegen die Eigenschaften und Anomalien des Wassers zu Grunde.

Da wir Menschen aus Körper, Geist und Seele bestehen, möchte ich jetzt auf die Bedeutung von Wasser für den Geist bzw. für das Bewußtsein eingehen.

Wir wissen, daß der Beginn von allem, was sich manifestiert, eine Information ist. Auch Gedanken oder Impulse gehören mit dazu.

Wenn ich mir vorstelle, daß alles Leben aus dem Wasser entstanden ist, dann ist es für mich nur logisch, daß im Wasser eine Ur-Information oder das Prinzip des Lebens selbst enthalten sein muß.

Für mich bildet sich dieses Lebensprinzip in den natürlichen Gesetzmäßigkeiten ab, nach denen das Wasser funktioniert. Und diese Gesetzmäßigkeiten tragen wir ebenfalls seit Beginn unseres Lebens in uns. Da wo Wasser ist, wirken auch diese Naturgesetze.

Im ersten Teil dieser Reihe habe ich einige davon bereits angesprochen und möchte hier kurz auf zwei weitere verweisen, an denen Du sehr leicht erkennen kannst, wie sie in Dir wirken – weil Du Wasser bist.

Wasser ist anpassungsfähig.

Wäre dieses Prinzip in Dir nicht aktiv, könntest Du wahrscheinlich keinen Tag überleben. Wir sind in jedem Moment Bedingungen ausgesetzt, die sich verändern und die von unserem System permanente Anpassungen erfordern. Dank der Eigenschaft des Wassers brauchst Du Dich nicht darum zu kümmern, es macht es für Dich.

Wasser ist Bewegung.

Würden die Fließströme, die pausenlos durch Deinen Körper fließen, auch nur einen Moment zum Stillstand kommen, würde sofort das Leben beendet sein. Bewegung findet immer und überall in Deinem Körper statt, sie ist die Voraussetzung nicht nur für Deine Entwicklung und Dein Wachstum. Jetzt ist es aber so, daß ich noch nie einen Motor in mir gefunden habe, der diese Bewegung erzeugt, abgesehen vom Blutstrom in meinen Adern, dessen Ursache die Pumpbewegungen meines Herzens sind.

Für mich ist es das Naturgesetz „Wasser ist Bewegung“, das dafür sorgt, daß alles in mir immer in Fluß ist und ich dadurch lebe.

Wärest Du nicht Wasser, würde diese natürliche Eigenschaft nicht in Dir wirken können.

Zum Schluß dieses zweiten Teils möchte ich Dir noch mit einem ganz einfachen Beispiel aufzeigen, wie groß die Bedeutung von Wasser für Dich ist.

Es ist nachgewiesen, daß jeder Mensch mindestens vier Wochen ohne feste Nahrung auskommen kann, ohne, daß er stirbt. Schon nach drei Tagen ohne Wasser zeigen sich erste Mangelerscheinungen in vielen Körpervorgängen, und nach sehr kurzer Zeit würde dieser Mensch austrocknen und sterben.

Ich habe aber im Wasser, das ich trinke, noch nie ein Stück Brot, ein Stück Fleisch, Salat oder Gemüse gesehen. Demzufolge müssen es in meinen Augen die Lebensinformationen sein, die im Wasser sind und die unsichtbar in mir wirken. Sie bilden sich dann im sichtbaren Ausdruck meines Lebens ab.

Wenn Du jetzt mit diesem zweiten Artikel meiner Reihe über die Superkraft des Wassers ein tieferes Verständnis dafür entwickelt hast, daß Du Wasser bist, dann kannst Du Dich jetzt schon darauf freuen, wenn wir im dritten Teil dann alles miteinander verbind-

den, so daß Du selbst diese Superkraft des Wassers in Dir aktivieren kannst.

Du kannst damit Deinen Lebensfluß unaufhaltsam, unwiderstehlich und frei gestalten. Diese drei Eigenschaften sind für mich eine zentrale Essenz des Lebens und sie sind in Dir schon immer vorhanden, weil Du Wasser bist.

Ich freue mich, Dir beim dritten und abschließenden Teil die Tips und Hinweise zu geben, mit der Du Dein Leben auf ein neues Level bringen wirst.

Schau Dir auch gerne auf meiner Webseite die neue Art des Wasser-Trinkens an, die ich als Graveurmeister aus meinem ganzen Wissen über das Wasser entwickelt habe.

Und wenn Du Fragen oder Anliegen hast, freue ich mich immer, von Dir zu hören.

Quellfrische Grüße,
Dein Burkhard Koller,
Graveurmeister und Wasserforscher



AUTOR: Burkhard Koller

Kontakt:
www.burkhardkoller.de
info@burkhardkoller.de

IDEEN • INNOVATION • KOMPETENZ
HANDWERKSFACHBETRIEB IN MV

- ✓ Kompressoranlagen
- ✓ Aufbereitungstechnik
- ✓ Energiemanagement
- ✓ Vakuumanlagen
- ✓ Gase | Generatoren



DL D
Druckluftdienst Walz & Sohn GmbH
Bölkower Chaussee 8, 18276 Mühl Rosin
Tel. +49 3843 34470
www.walz-druckluftdienst.de



schERPING
immobilien
www.scherping-immobilien.de



Die Immobilienverwalter
Berlin, Brandenburg

Wir unterstützen Sie bei der Suche, dem Verkauf oder der Vermietung Ihrer Immobilie und übernehmen sämtliche Verwaltungsaufgaben für Vermieter.

Thomas-Müntzer-Platz 3
17291 Prenzlau
Tel: 03984 801 884



Ein Heilmittel anderer Art

Wasserstoffperoxid H_2O_2

Wasserstoffperoxid besteht gemäß seiner Formel H_2O_2 aus Wasser und atomarem Sauerstoff. Atomarer Sauerstoff dringt im Gegensatz zu atmosphärischem Sauerstoff direkt in die Zellen des Organismus ein.



Wasserstoffperoxid ist keine künstlich geschaffene Verbindung, die man durch chemische Reaktionen unter Laborbedingungen erhält. Die uns umgebende Natur enthält diese Verbindung in bemerkenswertem Ausmaß. Wasserstoffperoxid befindet sich im Regenwasser und Schnee, wo es in der Bergluft aus atmosphärischem Ozon gebildet wird.

Einfaches Schütteln einer Flasche mit Wasser und die daraus resultierende Sättigung des Wassers mit Sauerstoff führt schon zur Bildung einer gewissen Menge an Wasserstoffperoxid, infolgedessen sich die Reinheit des Was-

sers erhöht und den Geschmack verbessert.

Wasserstoffperoxid ist außerdem in frischem Obst und Gemüse enthalten. Selbstverständlich nur, wenn die Zutaten noch keiner kulinarischen Weiterverarbeitung unterzogen wurden. Erwärmen, Kochen, Braten vernichtet eine stattliche Menge des enthaltenen Sauerstoffs, darum sind zubereitete Gemüse im Grunde genommen, mögen sie auch noch einige Vitamine und Mineralstoffe enthalten, bereits tot und haben nur einen begrenzten Nutzen für die Gesunderhaltung. Dasselbe gilt auch für Fruchtsäfte, wenn sie frisch

gepreßt sind, sind sie reich an Sauerstoff, daher haben sie die Fähigkeit den Körper zu reinigen und ihn mit Lebensenergie zu versorgen. Die im Handel erhältlichen Säfte sind weit davon entfernt, frisch zu sein. Normalerweise sind es Konzentrate, die vielleicht noch künstlich mit Vitaminen und Zucker angereichert sind, oder mit Wasser verdünnte leicht erhitzte Produkte, wegen der längeren Haltbarkeit. Aus Sicht der Sauerstoffsättigung sind das vollkommen leere Produkte, die keinen Nutzen für die Gesundheit haben. Alles, was nicht frisches und reifes Obst ist, wirkt außerdem stark säurebildend auf den

Organismus. Und Säure bildende Nahrung sollten wir aus unserem Leben streichen.

Wasserstoffperoxid ist einfach, billig, aber nicht rentabel.

Wenn wir pharmazeutische, also chemische Arzneimittel zur Heilung unserer Krankheiten einnehmen, machen wir uns recht selten Gedanken darüber, woraus sie bestehen, was sie enthalten und wie sie hergestellt werden. Viele Menschen vertrauen da noch blind einem Arzt oder Apotheker. Die pharmazeutische Industrie ist aber ein riesiges, auf Umsatz ausgerichtetes Ge-

schäft. Ihre gesamte Tätigkeit ist auf die Entwicklung neuer Medikamente ausgerichtet (und demzufolge auf immer größere Gewinne), als auf die Heilung von Menschen. Wenn nötig, werden auch mal schnell ein paar Krankheiten mit den entsprechenden Symptomen erfunden, um den Umsatz zu steigern. Siehe Schweinegrippe usw. Man fragt sich ernsthaft; gäbe es überhaupt so viele Krankheiten, wenn es diese Branche gar nicht gäbe und die Menschen wieder zu ihren alten Hausmitteln und Kräutertinkturen greifen würden? Die Zusammensetzung moderner Arzneimittel wird immer komplexer, sowohl in ihren einzelnen Komponenten als auch in ihrer Wirkung. Das Problem besteht darin, daß nicht nur Symptome kurzfristig verschwinden, sondern auch zahlreiche Kontraindikationen und Nebenwirkungen existieren. Je komplexer ein Präparat ist, desto komplexer sind auch die Wirkungen auf den Organismus.

Wenn Wasserstoffperoxid so ein einfaches und effektives Mittel ist, warum wird es dann nicht überall angewandt?

Dafür gibt es mehrere Gründe.

Erstens: Ungeachtet der Tatsache, daß die heilsame Wirkung von H_2O_2 schon seit 200 Jahren erforscht wird, kann es sein, daß ein Mediziner, der gerade seine medizinische Ausbildung abgeschlossen hat, noch nie etwas von diesen Forschungen gehört hat.

Für die Entwicklung neuer Medikamente gibt ein Konzern jährlich bis zu 9

Millionen Dollar aus! Wozu soll man sich also damit arrangieren, daß irgendein Cent-Artikel möglicherweise wesentlich effektiver ist als extrem teure Präparate? Das kann und darf nicht sein.

Wasserstoffperoxid hat eine heilende Wirkung auf den Organismus.

Zum Vater der inneren Anwendung des Wasserstoffperoxids H_2O_2 in Russland wurde Prof. Iwan Pawlovitsch Neumiwakin, Mensch des Jahres 2002. Er begann bereits 1966 mit der Erforschung von H_2O_2 , als er sich mit den medizinisch-biologischen Problemen bemannter Raumflüge beschäftigte.

Professor Iwan Pawlovitsch Neumiwakin ist Doktor der Medizin, Staatspreisträger und Träger des Titels „Russlands bester Heiler“. Er ist Autor von über 200 wissenschaftlichen Arbeiten und machte 85 Erfindungen. 78jährig steigt er Treppen bis in das 7. Stockwerk, führt ein aktives Leben, schreibt nach wie vor Artikel und heilt Kranke.

Mit 52 Jahren litt er unter Arteriosklerose mit primärer Schädigung des Herzens und Gehirns, sein Blutdruck lag bei 180/100. Arteriosklerose gilt in der Medizin offiziell als nicht umkehrbar. Woran dachte er also? Er trotzt dem Tod, und entscheidet sich ... regelmäßig H_2O_2 einzunehmen. Heutzutage gibt es tausende Artikel über die innere Anwendung von H_2O_2 , was eine Revolution in der Medizin ausgelöst hat. Welche Erkrankungen können mit Hilfe von Wasserstoffperoxid behandelt werden? Ge-

fäßerkrankungen des Gehirns, Alzheimer, Herz- und Gefäßerkrankungen, Angina, Asthma, Emphyseme, Leukämie, Diabetes, Multiple Sklerose, rheumatoide Arthritis, Morbus Parkinson, Migräne, Krebs und sogar AIDS ...

Wasserstoffperoxid – ist ein wirksames Mittel gegen Viren, Bakterien und Pilze, es ist in der Lage, mit einer Vielzahl von Infektionen und Krankheiten fertig zu werden und wird verwendet, um die meisten lebensnotwendigen Vorgänge aufrecht zu erhalten.

Außer den Herz- und Gefäßerkrankungen, bei deren Behandlung man mit der aktiven Anwendung von Wasserstoffperoxid begann, können chronische Bronchitis, Emphyseme, sowie Allergien

geheilt werden. Das Mittel kann Krebszellen liquidieren, es oxidiert und entfernt an Gefäßwänden haftende Fette, kann Leukämie heilen. Es gibt so gut wie keine Kontraindikationen, jedoch muß man die Dosierung richtig wählen. Es gibt keinen Grund, sich über Verbrennungen bei der Einnahme zu beunruhigen; beginne zunächst mit einer geringeren Dosis, bis sich dein Organismus an das Mittel gewöhnt hat.

Ganz wichtig ist es zu beachten, daß gleichzeitig keine weiteren Medikamente eingenommen werden dürfen. Zwischen den Einnahmen muß mindestens eine Stunde Abstand gewahrt werden.

Somit wird Wasserstoffperoxid H_2O_2 benötigt, um



Manufaktur
für Homöopathie
Blütenessenzen &
Naturheilkunde
seit 1987







Taschenapotheken
Handgefertigt aus echtem Leder mit der Auszeichnung „Biokreis-Leder“ (artgerechte & biologische Tierhaltung) oder aus Kork (vegan!).

Blüten-Essenzen, Sortier-Systeme, Zubehör & Bücher

Besuchen Sie unseren Internet-Shop:
www.Homöo-Set.de

Königstr. 92-94 · 89165 Dietenheim
mail: info@homoeo-set.de
fon: 07347 - 91 90 06

**ECHTE
HANDARBEIT-
MADE IN
SCHWABEN**



atomaren Sauerstoff zu ergänzen, von dem der Körper nie genug haben kann. Insbesondere bei mehrfach verarbeiteten oder abgekochten Speisen und abgekochtem Wasser fehlt der Sauerstoff gänzlich. Doch anstatt stark mit Sauerstoff angereicherte Lebensmittel zu erfinden, verbessern wir Mikrowellengeräte und Öfen oder frieren alles ein, um den Sauerstoff aus den Lebensmitteln zu entfernen.

Der Organismus fordert entweder Rohkost oder aber gedünstetes Gemüse, dann jedoch ergänzt durch Sauerstoff.

Für die innere Anwendung wird die handelsübliche, 3%ige H₂O₂-Lösung aus der Apotheke, beginnend mit 2 bis 3 Tropfen auf einen Eßlöffel Wasser, 3-mal täglich empfohlen. Die Dosis wird jeden Tag um einen Tropfen erhöht (zur Gewöhnung). Nach sieben Tagen ist eine Dosis von 10 Tropfen auf einen Eßlöffel Wasser erreicht. Und so machst du mindestens eine 10-Tage-Kur mit 3x täglich 10 Tropfen, danach 2 bis 3 Tage Pause. So habe ich es auch gemacht, ohne eine Erkrankung gehabt zu haben. Diese Kur empfehle ich ebenfalls zur ständigen Anwendung wie bei der Einnahme von Heilerde (siehe WALNUSSEBLATT, Ausgabe 8).

Gegenanzeigen gibt es für Wasserstoffperoxid nicht.

Ich kann es jedem nur empfehlen – den Kranken wie auch den Gesunden – es sich zur Regel zu machen und Wasserstoffperoxid täglich einzunehmen, vom morgigen Tag an, bis zum Lebensende.

Alle Dinge können Gift sein, aber nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht es, ob etwas giftig ist oder nicht.

Es gibt keine schädlichen Stoffe, es gibt nur schädliche Dosierungen. Das waren bereits die Worte von Paracelsus, ein berühmter Arzt und Vater der Pharmakologie. Er trat damals mit seinen recht günstigen Fläschchen in einen ungleichen Kampf mit einer sich stark entwickelnden und leistungsfähigen medizinischen Maschinerie und wurde natürlich zur Bedrohung für jene, die große Gewinne aus dem Leiden der Menschen ziehen wollten. Irgendwann fing es dann mit den teuren Antibiotika an, die aus Schimmelpilzen und anderen dubiosen Inhaltsstoffen hergestellt werden.

Im Blut gelöster Sauerstoff soll ein gutes Mittel gegen Infektionen sei. Wasserstoffperoxid ist eine Sauerstoffquelle für das Blut, daran besteht kein Zweifel. Aber die vorherrschende Expertenmeinung ist, daß dies keinen Wert haben soll. Die hyperbare Sauerstofftherapie, bei welcher Sauerstoff unter Druck ins Blut gepumpt wird, kann bei Kohlenmonoxid-, Zyanid- und Rauchvergiftung lebensrettend sein. Aber Sauerstoff unter Druck ins Blut zu pumpen ist eine teure Angelegenheit, und man benötigt eine teure Anlage dafür. Wasserstoffperoxid dagegen kostet wenig. Das bedeutet, der Mensch verfügt über ein ernst zu nehmendes und preisgünstiges Mittel, um sich zu heilen und sogar Krebs zu bekämpfen (Krebszellen mögen keinen Sauerstoff), Emphyseme der Lungen, AIDS und andere

schwere Erkrankungen zu beseitigen und somit die „Innere Ordnung“ wieder herzustellen.

Bei innerer Anwendung lindert Wasserstoffperoxid sehr schnell allergische Reaktionen, heilt grippale Infekte und andere Virusinfektionen.

Wasserstoffperoxid kann hervorragend zur Bekämpfung von Bakterien eingesetzt werden und behindert das Wachstum von Geschwüren.

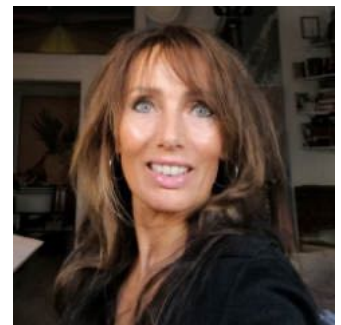
Die ersten wissenschaftlichen Schriften über Wasserstoffperoxid erschienen vor 180 Jahren. Einer der ersten Enthusiasten der peroralen (über den Mund) Darreichung von Wasserstoffperoxid war Walter Grotz. Er litt an schwerer Arthritis, befreite sich aber innerhalb von 16 Tagen mit der Einnahme von Wasserstoffperoxid fast vollständig davon. Von der damaligen vorherrschenden Ärzteschaft wurde das als Scharlatanerie bezeichnet.

Seit 1920 sind bis zum heutigen Tag mehr als 6.000 Artikel über die therapeutische und wissenschaftliche Anwendung Wasserstoffperoxids gedruckt worden. Es scheint, als wären die auffallenden klinischen Heilerfolge des Wasserstoffperoxids seit über 75 Jahren absichtlich nicht beachtet worden. Offiziell wurde der Sauerstoffgehalt im arteriellen Blut vor und nach der Infusionstherapie gemessen. Nach der Infusion erhöhte sich der Sauerstoffgehalt von 60% auf 80%, ein sehr deutlicher Anstieg. Selbst rein venöses Blut, das dem Patienten abgenommen wird, hat eine deutlich hellere Farbe.

Wasserstoffperoxid ist ebenfalls für die Bildung Hormonähnlicher Substanzen, Prostaglandine genannt, erforderlich, die den Energieaustausch im Organismus regulieren. Wasserstoffperoxid, das von der Ascorbinsäure (Vitamin C) gebildet wird, induziert die Synthese von Prostaglandinen, die bei Entzündungen und Erkältungen helfen.

Wie beispielsweise bei einer Ernährungsumstellung, Gewichtsreduzierung, Entgiftung sowie bei vielen anderen Behandlungen, gilt auch bei der Anwendung von Wasserstoffperoxid die Reinigung des Körpers. Es ist ein Muß für die Heilung einer Krankheit. Durch die Reinigung des Gastrointestinaltraktes wird ein schnelleres Ergebnis und ein deutlicher Effekt erzielt, der sonst zu lange auf sich warten lassen würde.

Aber es gibt noch zwei weitere erstklassige Heilmittel, die ich hier nicht vorenthalten möchte. Weiter geht es in der nächsten Ausgabe des WALNUSSEBLATTES.



AUTORIN: Jin Japing

Kontakt:
Jin Japing,
Anti-Aging Expertin
jj@fit-intelligence.de

Rezepte

von Eckhard Anker

Risotto

Ein norditalienisches Reisgericht, für das Risottoreis mit einer Zwiebel und etwas Fett angedünstet wird. Danach zusammen mit etwas Brühe 20 Minuten garen, bis das Gericht sämig, der Reis aber noch bißfest ist.

Die angedünstete Reis-Zwiebel-Mischung mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Dann nach und nach Gemüsfond (Brühe) zugießen, immer gut rühren, salzen und pfeffern. Dann kommen in der Reihenfolge ihrer Garzeiten beliebige Zutaten hinein; Gemüse, wie z.B. Spargel, Tomaten, Pilze, vorgegartes Fleisch oder Fisch. Kurz bevor der Reis fertig ist, rühren Sie zum Andicken geriebenen Parmesan, frische Kräuter und Butter unter.

Mengenangaben für 2 Personen

200 g Risottoreis
1 Zwiebel mittelgroß
2 EL Öl
700 ml heiße Brühe
50 ml Wein
500 g Gemüse oder andere Zutaten
50 g Parmesan
1 EL Butter

Frittata

Das italienische Omelett wird entweder kalt als Vorspeise oder warm als Hauptgericht serviert, oder man reicht es in kleinen Stückchen zum Aperitif. Die Tortilla ist die spanische Version, und klassische Aufläufe, wie auch die Quiche, sind mit ihr verwandt.

Die Grundlage bilden geschlagene Eier, vermengt mit geriebenem Parmesan, Pfeffer und Salz. Dann geben Sie die weiteren Zutaten hinzu, wie z. B. Gemüse, Kräuter, Schinken, Wurst oder Garnelen. Vorher dünsten Sie die Zwiebeln und den Knoblauch im Öl an. Dann geben Sie die weiteren Zutaten dazu, oder verrühren diese direkt mit der Eiermasse. Diese Masse geben Sie in eine Pfanne lassen sie bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten stocken – fertig!

Mengenangaben für 2 Personen

4 Eier
1 Zwiebel mittelgroß
1–2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
500 g Gemüse oder andere Zutaten
50 g Parmesan
Gewürze.

Zwei Alleskönner

Ob mit oder ohne – es gibt Rezepte, die sich hervorragend zum kreativen Kochen eignen!

Egal, ob einfach nur Reste verwertet werden sollen, oder ob Sie Ihren Kühlschrank öffnen und sich fragen, was Sie aus dem Vorhandenen schnell kochen könnten. Eines dieser zwei Alleskönner-Rezepte eignet sich bestimmt. Sie nehmen individuelle Varianten bei den Mengen nicht krumm, ob sie jetzt noch 50 g Parmesan im Kühlschrank haben oder nur 30, das gefährdet den Gourmet-Erfolg praktisch überhaupt nicht.



Grundausrüstung, die in jeder Küche ein Muß ist:

Butter, Eier, Balsamico Essig, Olivenöl, Gemüsebrühe Pulver, Pfeffer schwarz und weiß, Reis, Salz, Zucker, Zwiebeln, Knoblauch, Oregano, Majoran, Thymian, Parmesan, Mehl, Milch, Senf, Dosentomaten, Kartoffeln, Nudeln Kokosöl, Butterschmalz, Ingwer, Weiß- und Rotwein, Tomatenmark, Zitrone, Nuß-Mus.



Rezepte

von Sabine Pilz

Mini-Mohn-Gugelhupf zuckerfrei

Für 12 Mini-Gugelhupfförmchen.

100 ml Kokosmilch
1 PK Trockenhefe
20 Datteln
50 ml Wasser
1 Prise Salz
20 ml Rum (optional)
30 ml MCT Öl
1 Ei (optional)
200 g Saure Sahne oder einen veganen Joghurt
45 g Tapioka
150 g Haferkleie mit Keim oder Hirseflocken
250 g Mohn, gemahlen
(Menge kann auf bis zu 350 g erhöht werden)

Die Hefe in der Kokosmilch gehen lassen. Datteln und Wasser mixen. Wenn die Hefe Blasen schlägt, alle Zutaten langsam vermengen und in den 50 °C warmen Ofen stellen zum Gehen.

Die Mohnmenge richtet danach, ob Du ein Ei und/oder Rum benutzt. Du kannst anstelle der Datteln auch Dattelmus verwenden und mit dem Mohn die fertige Konsistenz des Teiges steuern.

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.
Die Silikonförmchen mit Öl einpinseln, den Teig einfüllen und 30–35 Minuten bei 180 °C und Ober- und Unterhitze backen.

Die Törtchen sind nicht süß.

Dieses Rezept ist sehr leicht umzusetzen und für Anfänger gut geeignet. Auf Partys oder als Mitbringsel sind die kleinen Küchlein als Fingerfood bestens geeignet und ebenso dekorativ. Es ist eines von vielen Heferezepten aus dem Buch „Glutenfrei backen mit Hefe“, welches im Juni 2023 erschienen ist. Generell ist glutenfreies backen mit Hefe nicht ganz so einfach. In meinem Buch zeige ich Euch viele Tricks und Tipps, die Euch beim Backen mit glutenfreien Mehlen und Hefe Freude bereiten werden.

Meinen Shop habe ich einstweilen gelöscht. Wer sich für meine Bücher

interessiert, schreibt mich bitte per E-Mail an. Im Moment gibt es drei Bücher: *Sauerteigbrote backen*, *Kuchen backen – erster Teil* und *Glutenfrei backen mit Hefe*. Meine Buchreihe entsteht unter der Hauptüberschrift LAKTOSEFREI-GLUTENFREI-NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI. Die nächsten beiden Bücher sind in Vorbereitung; *Kuchen backen – zweiter Teil* und die Spezial Edition kann ich noch dieses Jahr veröffentlichen. Gerne gebe ich mein Wissen auch Gruppen ab 10 Teilnehmern weiter. Sprecht mich darauf an. Wer sich sein „Lieblingsrezept von Oma“ in ein glutenfreies Rezept verwandeln lassen möchte, schreibt mir ebenfalls.

So ist das Dresdner Stollen Rezept für das nächste Buch entstanden. Diesen Teil am kreativen Backen liebe ich am meisten.

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

Guten Appetit wünscht Ihre
Sabine Pilz

Kontakt
praxis@sabia-vita.de



Wieder ein voller Erfolg!

2. Forum für ganzheitliche Heilmethoden der Schwalben

Am 6. und 7. Mai fand im Bürgerhaus in Adolfseck das 2. Forum für ganzheitliche Heilmethoden der Schwalben mit über 70 Besuchern statt.

Am Samstag gab es Vorträge mit Themen wie „Detox. Entgiften – aber richtig“, „Schmerzen mit dem Faszien-Holz selbst behandeln“, „Johanniskraut-Rotöl“, bis hin zu „Elektrosmog belastet die Gesundheit“, und zum Tagesausklang fand eine Tanzmeditation statt.

Am Sonntag wurden Workshops mit Inhalten wie z.B. „Wie heilen Schamanen“, „Eine Reise durch den Tierkreis“ und auch „Atem – die heilende Kraft“ durchgeführt.

Als Schirmherr des 2. Forums der Schwalben eröffnete Bürgermeister Markus Oberndörfer, so wie beim 1. Gesundheitstag im Oktober 2022, die Veranstaltung pünktlich um 9.00 Uhr. Von ihm und auch von Margarita Hödl, Mitglied im Magistrat von Bad Schwalbach, erhielten wir einen Scheck; Vielen herzlichen Dank für die finanzielle Unterstützung!

Herr Markus Oberndörfer hob hervor, dass er die Durchführung des Gesundheitstages, mit Schwerpunkt auf alternative und ganzheitliche Heilmethoden, aus der Sicht des Kurdirektors von Bad Schwalbach, ausdrücklich begrüßt und unterstützt. Er erwähnte, daß auch Mooranwendungen und Wasserkuren zu den bewährten alternativen Heilmethoden gehören.

Am Samstag und Sonntag war mit einem reichhaltigen Mittagsbuffet für das leibliche Wohl der Gäste gesorgt, die angebotenen Speisen und



Getränke wurden durch die Organisatoren und ihren Helfern auf Spendenbasis zur Verfügung gestellt.

Die Einnahmen aus dem Eintritt der beiden Tage, den Spenden für das Buffet und den beiden Schecks haben alle entstandenen Kosten gedeckt, der vorhandene Überschuss wird für einen guten Zweck verwendet.

Wir bedanken uns auch ganz herzlich bei Herrn Andreas Lehrbach – dem Ortsvorsteher von Adolfseck – für seine großartige Unterstützung sowie für die zur Verfügung gestellten Räumlichkeiten und der Parkplätze auf dem Gelände.

Vielen Dank an alle Referenten und Referentinnen, den Leitern der Workshops, dem Orga-Team und allen Helferinnen und Helfern für die Gestaltung dieser beiden wundervollen Tage. Es gab von den Besuchern viel Lob und

Anerkennung, und auch das Wetter zeigte sich von seiner besten Seite – eine rundum gelungene Veranstaltung!

Zu unserem 3. Forum für ganzheitliche Heilmethoden gab es einige Anregungen und Wünsche, die wir auf jeden Fall mitberücksichtigen werden.

Wir freuen uns auf ein Wiedersehen zum 3. Forum im Bürgerhaus in Adolfseck, das wir für den 4. und 5. Mai 2024 geplant haben.

Liebe Grüße, das Orga-Team der Schwalben

AUTOREN: Eckhard Anker,
Dr. Nora Franziska Klein

Kontakt und weitere Informationen:
info@norafranziskaklein.de
eckhard.anker@web.de

Gleichgewicht **Kindeswohl**

Es gibt sie, die Wege, die aus heutigen Dilemmata im Themenfeld schulischer Bildung herausführen.

Und die Erkenntnis, daß es für die „Lebenswelt Schule“ bundesweit keine so wirksamen Strukturen zur frühzeitigen Erkennung und Abwehr etwaiger Kindeswohlgefährdung (KWG) zu geben scheint, wie sie in den Lebenswelten „Familie“ und „Kindergarten“ ganz normal sind, spielt dabei eine zentrale Rolle.

Haben Sie schon einmal erlebt, daß Sie oder Ihr Kind, oder aus Ihrer Verwandtschaft oder aus Ihrem Bekanntenkreis, schlechte Erfahrungen in der Schule gemacht hat? Daß es gemobbt oder ungerecht behandelt wurde, oder daß es sogar schlimmere übergreifige Situationen erlebt hat? Oder haben Sie vielleicht erlebt, daß individuellen Besonderheiten Ihres Kindes in der Schule nicht gerecht werden konnte – Stichwort „Hypersensibilität“?

In diesem Artikel wird aufgezeigt, daß eine mögliche Gefährdung des Kindeswohls durch die Schule selbst in unserem Rechtssystem nicht ausreichend bedacht ist.

Es scheint bisher nicht denkbar, daß nicht nur das Personal in Kitas und Kindergärten, nicht nur Eltern zu Hause, sondern auch Lehrer in der Schule sich „kindeswohlgefährdend“ verhalten können und daß Rahmenbedingungen in einer Schule genauso wie in einer Kita oder in einer Familie geeignet sein können, das Wohl von Kindern zu gefährden.

Schutzinstanz Kindeswohl

Die übliche Schutzinstanz für Kindeswohlbelange sind in Deutschland die Jugendämter und Familiengerichte. Jeder kann diese Instanzen informieren, wenn er den Eindruck hat, daß das Wohl eines Kindes gefährdet sein könnte – und diese müssen tätig werden.



In § 8a SGB VIII heißt es in Absatz (2): „Hält das Jugendamt das Tätigwerden des Familiengerichts für erforderlich, so hat es das Gericht anzurufen; (...) besteht eine dringende Gefahr und kann die Entscheidung des Gerichts nicht abgewartet werden, so ist das Jugendamt verpflichtet, das Kind oder den Jugendlichen in Obhut zu nehmen.“

Und auch für die zweite Lebenswelt gilt: Das Landesjugendamt kann dem Träger einer Einrichtung (Kita/Kinderergarten) nach § 45 Absatz (7) SGB VIII die Erlaubnis für deren Betrieb entziehen, wenn

„das Wohl der Kinder oder der Jugendlichen in der Einrichtung gefährdet und der Träger nicht bereit oder nicht in der Lage ist, die Gefährdung abzuwenden.“

Und in der Schule? Zu bedenken ist zunächst, daß das Kinderschutzgesetz, welches Kitas als „potentielle Tatorte“ in den Blick nimmt, und den dortigen Fachkräften Selbstreflexion abverlangt noch sehr jung ist. Es ist daher verständlich, daß diese Sichtweise der Schule noch fremd ist.

Zudem haben wir als Gesellschaft etliche Kern-Aufgaben der Familie Stück für Stück in externe „Dienstleistungsunternehmen“ ausgelagert (Kinderbetreuung, Hilfe bei Krankheit, Altenpflege, Hospiz, ...). Vielleicht ist es einfach eine Illusion, daß dies insgesamt eine gute Idee ist.

Corona als Katalysator

Der Corona-Komplex hat auch in diesem Segment eine stark katalytische Wirkung.

Richter Christian Dettmar schrieb im sogenannten „Weimarer Urteil“ in Bezug auf die Frage nach einer Kindeswohlgefährdung im schulischen Kontext durch einige Corona-Maßnahmen: **„Eine solche Gefährdung liegt hier vor.“**¹

Die Überlegungen hier in diesem Artikel sind völlig unabhängig davon – und bewerten auch nicht,

• ob in diesem individuellen Fall tatsächlich eine Gefährdung vorlag, wie der Richter schrieb

oder

• ob es ihm tatsächlich nur darum ging, die „angebliche Unwirksamkeit und Schädlichkeit staatlicher Regeln zur Bekämpfung der Corona-Pandemie öffentlichkeitswirksam dazustellen“, wie es im jüngsten mdr-Bericht vom 25.01.2023 hieß².

Die entscheidende Beobachtung ist, daß die bisher gewachsenen Strukturen, die in diesen Fragen professionelle Kompetenz erlangt haben, rechtlich davon abgeschnitten sind, in die Schule hineinwirken zu können.

Auf das „Weimarer Urteil“ folgte am 06. Oktober 2021 der BGH-BESCHLUSS XII ARZ 35/21 und determinierte diesen Zustand. Im Beschluß heißt es:

„a) Für Maßnahmen gegenüber schulischen Behörden (hier: mit dem Ziel der Unterlassung schulinterner Infektionsschutzmaßnahmen) ist der Rechtsweg zu den Familiengerichten im Verfahren nach § 1666 Abs. 1 und 4 BGB nicht eröffnet; zuständig sind ausschließlich die Verwaltungsgerichte.

b) Eine Verweisung des Verfahrens an das Verwaltungsgericht kommt wegen unüberwindbar verschiedener Prozeßmaximen beider Verfahrensordnungen nicht in Betracht (im Anschluß an BVerwG NJW 2021, 2600).

c) Elterliche Eingaben mit dem Ziel des Erlasses von Anordnungen gegenüber schulischen Behörden geben regelmäßig keine Veranlassung, Vorermittlungen für ein Verfahren nach § 1666 BGB einzuleiten; das Verfahren ist dann einzustellen.

Auswirkungen des Ungleichgewichts

Nach Auffassung des Autors ist folgende Schlußfolgerung zulässig:

„Wenn ein Familiengericht Kenntnis über etwaige Kindeswohlgefährdung an Schulen erlangt, ist das Verfahren einzustellen.“

Wurde mit diesem Urteil ein in der Praxis rechtsfreier Raum geschaffen? Theoretisch wäre vielleicht Artikel 19, GG Absatz (4) anwendbar, denn wenn „eine andere Zuständigkeit nicht begründet ist, ist der ordentliche Rechtsweg gegeben“ – was vermutlich wieder die Familiengerichte wären ...

Zudem kann die Schulaufsicht (Schulämter, Regierungspräsidien und Kultusministerien) als zuständige Instanz aufgeführt werden.

Nach Kenntnis des Autors regelt diese jedoch dienstliche und fachliche Belange, läßt Kindeswohl und echte Partizipation außen vor und ist der Schule gegenüber keine unabhängige Kontrollinstanz, denn es handelt sich hierbei gleichzeitig um den „Arbeitgeber“ der Lehrkräfte, sowie um den „Schulträger“.

Und auch die Kompetenzen der laut BGH Beschluß zuständigen Verwaltungsgerichte liegen nicht in der Einschätzung von Kindeswohlbelangen.

Wer besitzt die Prokura und die Kompetenz dafür, KWG an Schulen zu identifizieren, zu verhindern oder zu beenden.

Wenn ein Erzieher in einer Kita feststellt, daß sein Kollege ein Kind schlecht behandelt, dann muß geprüft werden, ob das Verhalten ein Meldegrund nach § 47 SGB VIII darstellt und/oder ob das Jugendamt zu informieren ist. Nach § 8b SGB VIII hat der Erzieher und das ganze Team, um das Gefährdungsrisiko einzuschätzen, z.B. auch Anspruch auf die Beratung durch eine sogenannte „insoweit erfahrene Fachkraft“ (ieF).

Wenn all dies nicht geschieht und der Träger der Einrichtung die gefährdenden Bedingungen/Entwicklungen nicht beendet, kann dies nach § 45 Ab-

1.: openjur.de/u/2334639.html (Absatz 1470)

2.: mdr.de/nachrichten/thueringen/mitte-thueringen/weimar/richter-corona-masken-urteil-amtsgericht-100.html



satz (7) SGB VIII zum Entzug der Betriebserlaubnis führen. Dem Erzieher droht zudem Berufsverbot.

Was geschieht, wenn ein Lehrer oder ein Schulsozialarbeiter in einer Schule feststellt, daß sein Kollege ein Kind schlecht behandelt? Auch er hat Anspruch auf Beratung nach § 8b SGB VIII. Diese Beratung einzufordern, kann tatsächlich Sinn machen – um über den hier geschilderten Sachverhalt aufzuklären und auf die persönliche Verantwortung hinzuweisen, die sich (für jeden!) ergibt, wenn keine andere Zuständigkeit gegeben ist.

Nehmen wir – rein hypothetisch – an, einem Jugendamt werden, wie in § 8a SGB VIII formuliert, „gewichtige Anhaltspunkte für die Gefährdung des Wohls eines Kindes oder Jugendlichen“ bekannt, deren Ursachen im schulischen Kontext liegen.

Es kann sich nach § 8a nur an das Familiengericht wenden, nicht aber an das zuständige Verwaltungsgericht. Ihm scheinen die Hände gebunden. Was tut es dann?

Hat ein Jugendamt schon einmal eine Dienstaufsichtsbeschwerde gestellt?

Einschätzungsinstrumente

Wer weiß, welche Instrumente zur Einschätzung zum Wohl eines Kindes

zur Verfügung stehen, kann sein Kind besser begleiten. Bei falschen Beschuldigungen ist es leichter sich zu wehren.

Es ist eine entscheidende Frage, wann das Wohl eines Kindes als gefährdet angesehen werden kann. Wie kann man feststellen, was das Wohl eines Kindes genau ist. Dies ist ein sehr heikler Punkt, welcher z.B. an der kontroversen Diskussion um die Frage sichtbar wird, ob eine Impfung dem Wohl eines Kindes dient oder ihm schadet.

Um Kindeswohleinschätzungen professionell vornehmen zu können, wurden etliche Instrumente entwickelt, welche in der öffentlichen und freien Jugendhilfe auch bereits routiniert angewendet werden. Diese können das Wohl von Kindern über eine Vielzahl von Fragestellungen greif- und beschreibbar machen. Siehe z.B. die KiWo-Skala des Landesjugendamtes Baden-Württemberg³

In Baden-Württemberg gibt es beispielsweise sogar eine Skala, die explizit für Schulkinder entwickelt wurde und die Möglichkeit ins Auge faßt, daß die Gefährdung, z.B. „Mobbing“, von einem Lehrer ausgehen kann.⁴

Das dort aufgeführte offizielle Ablaufschema (siehe Seite 39) führt dann jedoch erneut in die Sackgasse Jugendamt/Familiengericht ...

Bewußtseinsarbeit

Auf den BGH-Beschluß vom 06.10.2021 und darauf hinzuweisen, daß niemand für die „Wahrung des Kindeswohls an Schulen“ zuständig zu sein scheint, ermöglicht in Gesprächen eine sachlich orientierte Grundlage. Es ist dem Autor in seiner Funktion als Jugendhilfeträger in den meisten betreuten Fällen gelungen, Aufmerksamkeit für das Problem zu wecken und Lösungen zu finden: „Es ist wirklich niemand zuständig? Das ist mir neu. Was tun wir jetzt?“

In gewisser Weise läßt sich Situation mit dem Märchen „Des Kaisers neue Kleider“ vergleichen. Das Benennen einer Wahrheit führt zur Wendung.

Und dabei spielt es keine Rolle, ob das Anliegen bei einem Lehrer, dem Direktor, dem Ordnungsamt, dem Schulamt, dem Jugendamt, einer iEF, einem Gericht oder einem anderen Beteiligten vorgetragen wird. Die Zusammenhänge sind bisher weitgehend unbekannt und müssen benannt werden.

Denn: „Wir alle sind für das Wohl unserer Kinder zuständig“

Konkrete Forderungen

Folgende Forderungen ergeben sich aus diesen Ausführungen:

3.: kvjs.de/jugend/kinderschutz/kiwo-skala-kinderschutz-in-tageseinrichtungen

4.: kvjs.de/fileadmin/dateien/jugend/Kinderschutz/1.4.2.5_Kopiervorlagen_KiWo-Skala_Schulkind.pdf – Seiten 4 und 9

- Sämtliche Überlegungen in Bezug auf junge Menschen muß sich an deren Wohl orientieren – so schwierig der Begriff mit dem Verstand zu fassen scheint. Wenn wir hineinfühlen, ist es gar nicht so schwer. Das „Wohl“ kommt von „sich wohl fühlen“.
- Die Schulpflicht darf nicht über diesem Wohl des Kindes stehen. Vielmehr muß es einen einfach zu nutzenden Ermessensspielraum für Direktoren, Lehrer, Schulsozialarbeiter, das Jugendamt und Eltern geben, individuelle Lösungen zu finden.
- Hierbei ist zu prüfen, wie ein eventueller Verlust schulischer Präsenzkontakte adäquat ersetzt werden kann. Denkbar sind z.B. sozialpädagogische Angebote nach § 13 SGB VIII, wie sie der Autor des Textes bereits erfolgreich durchgeführt hat.
- Für die Schule braucht es kompetente, unabhängige und neutrale und interdisziplinäre Instanzen zum Schutz der Kinder, welche die Eltern als Experten wertschätzen.
- Was hier vorgestellt wurde, muß öffentlich diskutiert werden – z.B. mit Jugendhilfeausschüssen, Elternbeiräten, Gemeindeverwaltungen, Parteien, Schulverbänden, Gewerkschaften (z.B. GEW) Kinderschutzorganisationen und vielen mehr.

Wer sich als Gruppe mit dieser Information im Gepäck aufmacht und mit den entsprechenden Stellen ins Gespräch kommen möchte, kann sich auf § 4a SGB VIII berufen, aus welchem ein gewisses Anhörungsrecht folgt. Ohne die Benennung dieses Gesetzes würden Kindeswohlbelange stets als „individuelle Angelegenheiten“ und einzeln betrachtet werden.

Ausblick – perspektivisch geht es um:

- freie Potentialentfaltung für Kinder
- Entkriminalisierung selbstbestimmter Bildung
- einen Paradigmenwechsel durch das Heranwachsen der neuen Generation, die sich selbstbestimmt bildet
- die Einbindung in der Generation 63+ in diesen Themenkomplex
- Forschung am Thema
- europäische/weltweite Zusammenarbeit
- und um die Gestaltung neuer Gemeinschaftsräume, Frei-Räume für den Dreiklang „Natur – Kultur – Mensch“, die sich an den Bedürfnissen der Kleinsten orientieren.

AUTOR: Matthias Lebschy

Kontakt:

gleichgewicht-kindewohl@proton.me

Über den Autor:

Matthias Lebschy ist Gesellschafter-Geschäftsführer eines anerkannten Trägers der freien Jugendhilfe. Er betreibt zwei Kindertagesstätten und setzt sich für die Selbstbestimmte Bildung ein. In diesen Zusammenhängen bietet er Workshops zu mehreren Themen an.

„Die Freiheit, sich so bilden zu dürfen und zu können, wie man selbst es will, ist die grundlegendste aller Freiheiten.“

„Von jenen Oasen aus, in die Bedingungen selbstbestimmter Bildung gegeben sind, in welchen Kinder darüber hinaus als vollkommene Lehrmeister zur Rückanbindung der Erwachsenen an lebendige Bedürfnisse und kindliche Kräfte anerkannt sind, in denen sie ihre Talente entfalten und ihren Seelenplan bewußt in ihrem Leben manifestieren, geht der wahre Paradigmenwechsel, die reale Zeitenwende aus.“

be:bi
BETREUUNG & BILDUNG
GEMEINNÜTZIGE GMBH



Teßmer
Bestattungshaus seit 1871
Karin Teßmer

**Wir begleiten Menschen,
die einen Angehörigen verloren haben.**

Hageböcker Straße 9
18278 Güstrow
T.: 03843 68 23 87

Unternehmer

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT

Unternehmer

**BAUELEMENTE
MONTAGESERVICE**

Sven Rostock

**Bauelemente von ihrer schönsten Seite
+ individuelle Dienstleistung + fachgerechte Ausführung**

Mutschlenaer Straße 3
04509 Krostitz

Telefon: 03 42 95 / 72 495
www.bauelemente-rostock.com



Petra Appel

Direkt ins Herz



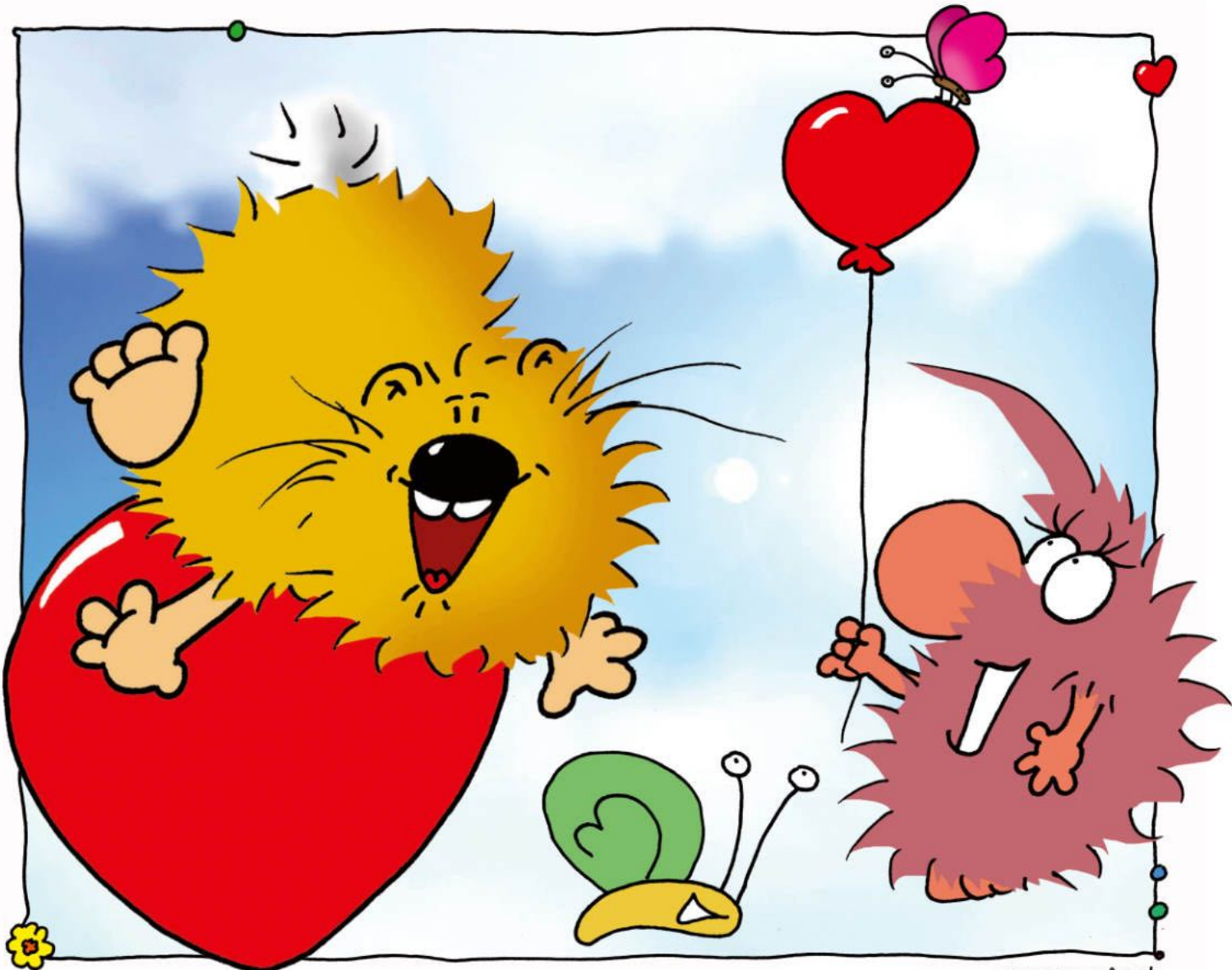
Die Liebesgeschichte der Mopf-Mama Petra.

Wie alles begann.

Die Wertschätzung von Klein und Groß.

Das Sommercamp mit Ricardo und Elias Leppe.

Menschen im Zusammenhalt und Miteinander.



www.mopf.net

Eine – meine – Geschichte

Liebe junge, nicht mehr ganz so junge, aber im Herzen junggebliebene Menschen, Ihr alle da draußen. Ich möchte Euch heute gerne eine – meine – Geschichte erzählen. Die Geschichte einer Liebe, die sehr groß ist und jeden Tag größer wird.

Ich spreche von meinen Gefühlen und dem großen Geschenk, das mir die geistige Welt geschickt hat. Und davon, dass alles möglich ist, wenn wir dem Leben vertrauen, tätig sind und es fließen lassen. Es ist nicht immer alles einfach, aber gerade – ich nenne sie bewusst – „kleine Unebenheiten“ erfüllen uns Menschen und lassen unsere Schöpferkraft als multidimensionale Wesen gedeihen. Sie geben uns die Kraft, unser Leben Schritt für Schritt zu meistern, denn es beginnt alles in uns.

Auch ich war mal klein

Bereits als kleines Kind wusste ich, dass ich dem Leben vertrauen kann. Den Grund dafür kannte ich zwar damals noch nicht, aber ich tat es einfach. Das ist übrigens schon immer mein Motto gewesen: „Tu es!“

Als gelernte Schriftsetzerin – der Beruf, den ich liebe – habe ich um die tausend Bücher hergestellt. Bücher, deren Inhalte mich berührten, aber auch welche mit Themen, die nicht so ganz mit mir in Resonanz gingen. Doch das, was ich machte, nämlich Bücher für die Welt zu erschaffen, habe ich immer mit viel Freude getan. Kurzum, meine Arbeit, die ich „Schöpferei“ nenne, war und ist immer ein Geschenk des Lebens, denn sie erfüllt mich und sie bereitet mir Freude. Manchmal macht sie mich auch traurig, aber sie verkörpert genau das, was mich mit Liebe bereichert.

Meine Ziele

Vor 10 oder 15 Jahren (was ist schon Zeit ...) hatte ich dann einen neuen Impuls. Er klopfte so stark in meinem Herzen, dass ich ganz sicher war: „Bald wird der richtige Tag dafür gekommen sein. Ich werde eigene Bücher schöpfen.“ Da ich selbst nie Mutter werden konnte



(die nähere Erläuterung der Umstände würde hier den Rahmen sprengen), war klar, dass es Kinderbücher sein würden: „Das wird meine Aufgabe für die nachfolgenden Generationen sein. Ein Beitrag, der alle berühren wird.“ Aber wie das konkret aussehen könnte, wusste ich damals natürlich noch nicht. Das war aber auch egal, denn ich war überzeugt: „Ich mache es.“ Und daran gab es nichts zu rütteln. Ich brauchte eben nur noch etwas Geduld ...

Der Tag, an dem alles begann

So hat mir der liebe Gott vor nicht allzu langer Zeit ein wundervolles Ehepaar namens Lisa und William Toel geschickt. Ich erzählte Lisa von meinem großen Wunsch, Kinderbücher zu schreiben und herauszubringen. Noch hatte ich keine Ahnung, dass das der Beginn einer neuen Liebesgeschichte sein sollte. Thomas, der Mopf-Papa, hatte zuvor ihrem Mann William geschrieben, dass er gerne für ihn zeichnen würde. So ging

dann alles ganz schnell: Im November 2021 schlug Lisa mir vor, ich solle doch einfach mal einen Thomas Alwin Müller kontaktieren, vielleicht wäre das was für mich. Auf dessen Internetseite las ich daraufhin seinen Aufruf, mit dem er gerade auf der Suche nach einem Verlag war, der ihn aber eines Tages sicherlich auch einfach finden würde. „Gefunden!“, spürte ich mit Herzklopfen. Noch am selben Tag schickte ich ihm eine Nachricht. Schnell war klar, dass zwei Herzmenschen hier durch zwei andere Herzmenschen verbunden worden waren. Genau so etwas schickt uns das Leben, wenn wir ihm vertrauen.

Nur Geduld

Ein bisserl hat es dann doch noch gedauert. Geduld war erforderlich – das sollte auch das Thema unseres ersten MOPF-MINI werden. Das Leben gab uns die Impulse dazu. Es sollte ein kleines Buchformat werden, welches Kinder und Eltern immer im Gepäck haben können.

Wir wollten darin über Werte sprechen, die im Leben wichtig sind. Wir wollten Kindern die Botschaft an die Hand geben, Dinge zu hinterfragen und nicht zu allem „Ja und Amen“ zu sagen. Wir wollten Kindern und Eltern Freiheit, Liebe und Glück vermitteln. Eben das, was alle Lebewesen brauchen.

Der Mopf

Und somit fingen Thomas und ich zu schöpfen an. „Mopf und die Geduld“, „Mopf auf der Suche nach dem Lachen“, „Mopf berichtet über die Ehrlichkeit“ ... Mittlerweile, genau nach einem Jahr, haben wir bereits 26 Bücher in die Welt gebracht. Der Mopf und seine Freunde lieben sich täglich mehr in die großen und kleinen Herzen hinein.

Wenn das Herz spricht

In dieser Zeit habe ich mehr und mehr die Liebe dieser Figur, dem Mopf, spüren dürfen. Natürlich nicht zuletzt durch die Liebe, die Thomas seit 23 Jahren für den Mopf empfindet, denn er lebt den Mopf. Der Mopf ist ein Geschenk, das durch die Liebe von Thomas ins Leben gerufen wurde.

Meine eigene Liebe zum Mopf ist beständig gewachsen, und es war schnell klar für mich, dass ich mich auch auf diesen Weg begeben möchte. Und dann hat mich Thomas zur Mopf-Mama erkorren. Das war und ist eine große Auszeichnung für mich. Er spürte, wie meine Liebe zum Mopf und zu dessen Freunden ständig in großen Schritten zunahm. Dazu gehört von Anfang an auch die wunderbare Freundschaft zwischen Thomas und mir und die Hingabe zu dem, was wir den Kindern geben wollen. Es ist ein großartiges Miteinander, das wir leben. Meinen Herzdank dafür an Dich, lieber Thomas.

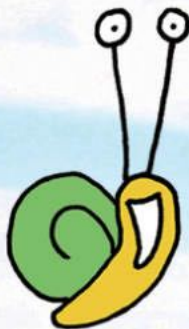
Der Mopf geht in die große weite Welt

Immer mehr große und kleine Menschen kennen den Mopf mittlerweile und haben sich in sein Herz geliebt. Eltern erfassen die Botschaft von unserem Mopf, und ja, inzwischen darf ich auch „unserem“ Mopf sagen, denn er ist wahrhaftig ein Teil von mir geworden. Der Mopf hat mein inneres Kind wieder erweckt und dafür bin ich sehr dankbar. Ich lebe in der Freude ebenso wie in der Schöpferkraft, und manchmal überrollt mich sogar mein eigenes inneres Kind, wenn uns gemeinsam „der kreative Gaul

durchgeht“ und neue Mopf-Ideen hochsprudeln. Der Mopf bringt mich zurück in meine Mitte. Wenn ich mal aus ihr herauspurzle, lese ich ein kleines Mopf-Bücherl und schon ist die Welt wieder strahlend – und ich wieder in der Ruhe. Welches Glück ich doch habe!

Omas, Mamas und Papas schreiben uns

Wir bekommen mittlerweile ganz wundervolle Nachrichten von Omas, Mamas und Papas. Die Menschen schreiben uns, wie sehr ihre Kinder und auch sie den Mopf und seine Freunde lieben. Und auch wie dankbar sie dafür sind, was wir ihnen und ihren Kindern mit auf den Weg geben. Das machen wir von Herzen. Wir, Thomas und ich, bedanken uns ganz herzlich bei Euch Herzmenschen für die Wertschätzung und die liebevollen Worte der Dankbarkeit.



Auf dem Sommercamp
mit Ricardo und Elias Leppe

Zuschriften der Dankbarkeit zu lesen ist das eine. Doch was dann kam, war eine große Liebeswelle an Glücklichein.

Es begann damit, dass wir uns zu einem Sommercamp von Ricardo und Elias Leppe angemeldet haben. Wir haben mit Ricardo bereits 4 MOPF-TREFFs gemacht (halt, es sind 3, Nummer 4 dauert noch ein bisserl ...) und haben auch hier so liebevolle Rückmeldungen seitens der Kinder und Eltern erhalten. Schnell waren wir mit seinem Orga-Team verbunden, denn wir wollten den Kindern unsere Mopf-Bücherl schenken. Doch dann nahm das Leben rasant seinen Lauf. Wer sich mit der Schumann-Frequenz beschäftigt, weiß, wie schnell das gehen kann, denn die Energien schnellen derzeit eilig in neue Höhen.

Wer kennt den Mopf?

Als Mandy, eine liebe Freundin der Familie Leppe und Organisatorin des Sommercamps, uns und den Mopf den Teilnehmern vorstellte, war ich verblüfft. Ich schätze, es waren ungefähr 300 bis 400 Menschen im Saal, und sie fragte das Publikum: „Wer kennt den Mopf?“ Elias war der Erste mit seinem Finger oben,

dann kamen nur noch ein paar weitere dazu. Doch nach diesen drei Tagen kannte jeder der Besucher, absolut jeder, unseren Mopf.

Schnellzeichnen mit
dem Mopf-Papa Thomas

Den ganzen Samstag lang hat Thomas die Kinder mit seinen Schnellzeichnungen erfreut. Allein über 10 Ein Hörner waren Kinderwünsche, außerdem Schnecken, Giraffen und viele Tiere und Gestalten mehr. So sind wohl an die 80 Zeichnungen zusammengekommen. Die Kinder scharten sich stundenlang um ihn herum, wie Trauben an den Zweigen. Er hat das gemacht, was er liebt: die Kinder glücklich machen und ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Besonders liebevolle Mamas

Ich war die meiste Zeit unterwegs, inmitten der Kinder und Eltern, und durfte mit ganz vielen Mamis und Papis sprechen. Unser Mopf hat ein Feuer der Liebe entflammt. Ich kann es kaum in Worte fassen, wie sehr mich das berührt hat, weil die großen und kleinen Menschen die Liebe spüren, die wir in Fell verpackt in unsere Bücher stecken. Als dann die kleine Helena sagte: „Vielen Dank, liebe Mopf-Mama, ich wünsche dir eine gute Nacht“, fingen bei mir wieder einmal die Tränen der Rührung zu fließen an, wie des Öfteren an diesem Wochenende.

Gutenachtgeschichten
mit dem Mopf

Die liebe Franziska, auch Mitglied im Orga-Team von Ricardo und Elias, las den Kindern am Samstagabend Gutenachtgeschichten vor. Es sollten auf besonderen Wunsch der kleinen Besucher welche mit dem Mopf sein. Auf einer Terrasse hinter dem Bach fanden sich in einer kleinen Gruppe um die 20 Kinder mit, aber auch ohne die Mamis und Papis ein. Gespannt lauschten Thomas und ich der wundervollen Lesung von Franziska, blickten in die Gesichter der Kleinen und Großen und waren erfüllt und glücklich. In der Runde saß auch ein blinder Mann namens Carsten, der immer wieder ein Lächeln im Gesicht hatte und uns am nächsten Tag erzählte, wie sehr ihn unsere Geschichten berührt haben – und das, ohne die Bilder gesehen zu haben, weil er mit seinem Herzen in die Welt blickt. So wundervoll Erlebtes durften wir als Erinnerung mit nach Hause nehmen. Das ist ein sehr wertvolles Geschenk für uns.

Der Mopf verbindet

Das Leben hat mir immer zum richtigen Zeitpunkt entscheidende Impulse gegeben, die ich stets dankend annahm. Diese waren nicht immer schön, aber eben genau richtig für mich in diesem Moment. Meine liebe Freundin Johanna – an dieser Stelle einen großen Herzdank für Dein Sein und dass es Dich in meinem Leben gibt – sagt immer: „Das Leben ist für uns gemacht.“ Und genau so ist es.





Herzdank für die Wertschätzung

Ihr Lieben, durch Mäckle und Fran-
kie von ShowAgenten-Radio wurde
ich aufmerksam auf Euch. Für mei-
ne jüngste Enkeltochter Mia (8 Jah-
re) habe ich einige Eurer zauberhaf-
ten Mopfgeschichten gekauft und
ihr vorgelesen. Sie ist so begeistert
und hat mir heute stolz berichtet: Als
sie ihr Lieblingsbuch in der Schule
vorstellen sollte, hat sie „Mopf macht
Mut“ gewählt! Ich bin so gerührt und
möchte Euch dies nicht vorenthal-
ten! Ihr macht wundervolle Arbeit,
die gerade in diesen schwierigen
Zeiten vor allem für unsere Kin-
der so viel Wert hat und Halt gibt.
Mia liebt den Mopf und seine

Freunde und liest inzwischen seine
spannenden Abenteuer selbst, da sie
mit ihnen richtig gerne liest und viel
Freude daran hat! Herzlichst Silvia

Lieber Thomas!
Herzdank an Dich und an die liebe Petra
... Mopf-Mama ... für Euer Sein und Wir-
ken. Ihr habt der Welt etwas sehr Wert-
volles ins Feld gegeben ... Eure gemein-
same Schöpferkraft für unsere Kinder
der neuen Welt ist ein Geschenk ...

Fühlt Euch umarmt ... Jeder, der Euch
unterstützt, fühlt Eure Liebe ... Herz-
dank.

Eure Seelengut
https://t.me/seelen_gut

Liebes Team von den Mopfbüchern,
ich möchte mich herzlich bedanken
für die herzigen, lichtvollen Kinder-
bücher. Genau richtig für unsere neue
Welt und für meine Enkelinnen.

Ich bestelle diese Büchlein nun be-
reits das dritte Mal, um Geschenke
parat zu haben. Danke, liebe Petra,
für die Unterstützung von Aronia-
land, ich bin bei Alfred tätig
und habe ihm vom Mopf
beim Mäckle, Galaron, R.
Leppe ... erzählt. Danke,
dass es Euch gibt!
Seid ganz herzlich begrüßt
von Marianne



Somit hat mir mein Leben immer
wieder Menschen gebracht – so auch
Thomas und mit ihm den Mopf. Vor
Kurzem wurde mir auch bewusst, wie der
Mopf die Menschen verbindet, und die
Mopf-Mama tut das Ihrige dazu. Ja, ich
liebe es, Menschen zu verbinden, damit
wir zusammen stärker werden und in
unsere Kraft kommen, uns unterstützen
und uns im Miteinander helfen, denn das
ist die neue Welt. Es ist nicht wichtig,
ob der eine den anderen mag oder nicht,
jeder hat eigene Botschaften und geht
vielleicht auch nicht mit allem in Reso-

nanz. Wir alle haben aber ein gemeinsa-
mes Ziel, und nur das zählt.

Über Friedemann Mack und Mäckle
macht gute Laune (auch ihn hat der
Mopf schon getroffen, im MOPF-TREFF
Nr. 1) kamen wir zu ShowAgenten-Radio
(MOPF-TREFF Nr. 7) und damit zu Frank

und Nadine. Zwei Herzmenschen, die
anderen Lebensfreude geben sowie die
Liebe zur Musik leben – natürlich auf
432 Hertz. Sie haben unseren Mopf
besonders liebevoll empfangen
und helfen ihm dabei, in die
große weite Welt zu gehen. Viel-
leicht auch bald mit einem eigenen
Mopf-Radio? Lasst Euch überras-
schen ... Dann trat Alfred Glarcher
von Aronialand in mein Le-
ben. Eine Seele von Mensch.
Natürlich hat der Mopf auch
seine eigene Aronia-Schoko-
lade mit Alfred gemacht.
Und dann kamen auch noch
Wolfgang von WaterLife Ber-
lin und Burkhard Koller, unser
Wassermann, mit dem wir die
ersten Mopf-Zaubergläser erschaf-
fen haben.

Allesamt liebe Menschen, die der
Mopf nun schon treffen durfte und jetzt
zu seinen Freunden zählt. Peter Retten-
mund, genannt GALARON, mit dem er die
Energie der Bäume spürte, oder auch die
Astrologin Sylvia Grotsch, mit der unser
Mopf die „mopfigen Tierkreiszeichen“
ergründet hat. Nicht zu vergessen
Ricardo Leppe, den er immer wieder
gerne trifft. Die zwei sind bereits dicke

Freunde. Und glaubt mir, es wird noch vieles mehr dem Schöpfertopf entspringen. Wen könnte der Mopf wohl bald als Nächstes treffen, um über Wildkräuter zu sprechen?

Wir werden immer mehr

Unsere Gemeinschaft wächst stetig. Wir sind nicht mehr zu stoppen. Ich möchte mich von Herzen bei den vielen lieben Menschen bedanken, die den Mopf lesen, lieben und seine Botschaften in die

Welt hinaustragen, denn auch wir sind am Anfang und brauchen uns alle in der Gemeinschaft. Lieben Dank an meine Freundin Seelengut, die den Menschen mit ihren Herzbotschaften Freude schenkt und Mut macht. Herzdank an Dich, liebe Eva, die unsere Mopf-Bücherl textlich und orthographisch erstrahlen lässt. Ein großer Dank geht auch an die zahlreichen Telegram-Kanäle, die unserem Mopf immer wieder einen Platz für unsere Botschaften zur Verfügung stellen. Herzdank an Dich, lieber Pedro, dass Du dem Mopf

in Deinem wundervollen Walnussblatt immer wieder Raum zur Entfaltung gibst. Von Herzen Danke an Lisa und William Toel, durch die unser Mopf der Welt erst gezeigt werden konnte. Und Danke auch an alle lieben Menschen dort draußen. Wir sind uns vielleicht gerade in dieser energetischen Zeit nicht immer einig, aber wir haben alle das gleiche Ziel.

Freiheit, Frieden und Liebe.

Und das bist Du, lieber Mopf. Herzdank, dass Du mein Leben mit Licht und Liebe umreichelst. *Deine Mopf-Mama Petra*

Mopfingen Aktuell



MOPF-TREFF Nr. 7:
Mopf trifft ShowAgenten-Radio:
Frequenz der Harmonie – 432 Hz

„Wir fliegen nach Mallorca“, trällern unsere Freunde voller Vorfreude. „Ihr seid echte Talente“, stellt der Mann mit Hut neben ihnen amüsiert fest. Doch wer ist der geheimnisvolle Hutträger? Es ist „Frankie“, Frank

Berkholz, von ShowAgenten-Radio. Zeitungsverleger trifft Radiomoderator – ein spritziges Quasselinterview ist vorprogrammiert.

Freut Euch auf ein hochschwingendes MOPF-TREFF mit ShowAgenten-Radio im Stiggedy-Studio auf Mallorca, auf die Geschichte von Frankie, Nadine und Lucy und wie alles begann ...

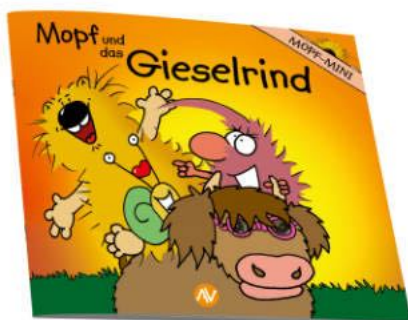
MOPF-TREFF Nr. 8:
Mopf trifft Sara Bennett:
Sara und Mopf umreichen die Welt

„Ihr Lieben, naaaa, geht es Euch allen gut?“, begrüßt uns Sara Bennett in ihren Videobotschaften. Was hat das nun aber mit unserem Mopf zu tun, wer-

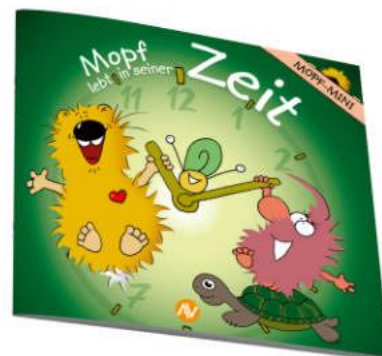
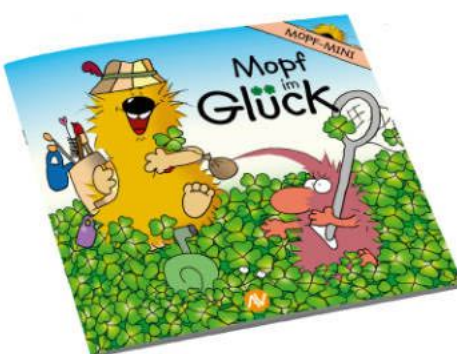


det Ihr Euch sicher fragen? Um es kurz zu fassen: Der Mopf hat seine Chorprobe vergeigt und ist ziemlich geknickt. „Wer kann denn unserem Mopf helfen?“, überlegt Nu und hat auch sofort einen Gedankenblitz. „Natürlich! Sara Bennett! Ich werde sie ganz einfach mal fragen.“

Freut Euch auf ein stimmungsvolles MOPF-TREFF mit Sara Bennett und unseren Freunden und ... einer großen Überraschung.



MOPF-MINIs Nr. 19, 20, 21:
Mopf und das Gieselrind – Mopf im Glück – Mopf lebt in seiner Zeit



Endlich sind sie da, unsere neuen MOPF-MINIs! Und es wird wieder so spannend mit unseren herzigen Gesellen. Wisst Ihr, wer oder was ein Gieselrind ist? Nein? Dann lasst Euch überraschen. – Unser Mopf schwebt auf Wolke 7, er ist rundum glücklich, eben Mopf im Glück. Eine fröhliche Geschichte mit Tiefgang. – „Beeilt euch“, wettet Tussi, „es ist schon so spät. Wir müssen los.“ Doch was bedeutet Zeit? Habt Ihr darüber schon einmal nachgedacht? Doch unser Mopf lässt sich nicht aus der Ruhe bringen, denn er lebt in seiner Zeit ...

Unsere **MOPF-MINIs** und **MOPF-TREFFs** gibt's im ONLINE-Buchladen: www.appel-verlag.de

Mit Herz und Hirn für die Gesundheit:

Die Magie der Aronia – eine Beere mit Zauberkraft

Lasst euch von der Faszination der Aroniabeere im ARONIALAND von Alfred Glarcher mitreißen und taucht ein in eine Welt voller gesunder Genüsse und vitaler Energie.



Was sagen unsere Kunden über uns:

Positive Verbesserung im Körper:

Seit ca. 6 Wochen trinke ich nun den Bio-Aroniasaft und merke schon jetzt viele positive Verbesserungen in meinem Körper. Ich bin energievoller, ausgeglichener, glücklicher, aktiver, mein Körper ist beweglicher – der Bewegungsapparat wirkt beim Sport stabiler als sonst, ich habe mehr Ausdauer, mein Puls ist regelmäßig, ich bin viel aufmerksamer, merk- und leistungsfähiger u. s. w. Ich bin überzeugt von Aronia, es gibt dem Körper so viel Kraft, Energie und Gesundheit ganz ohne Medikamente.

Monika H. aus Salzburg

Migräneattacken und Tinnitus
beendet:

Die Antwort ist so verblüffend wie einfach: „Der Saft der Bio Aroniabeere hält mich gesund „Meine Migräne-Attacken sowie Tinnitus sind gänzlich verschwunden, obwohl ich seit 4 Jahrzehnten gelitten hatte.

Festhalten möchte ich ausdrücklich, dass ich eine bessere Lebensqualität sowie ein stabileres Immunsystem bekommen habe. Fakt ist, dass die Aroniabeere viele positive Effekte hat und bei mir einen enormen Beitrag zu meiner Gesunderhaltung leistet. Zusammenfassend möchte ich festhalten, dass ich froh bin, dieses Naturprodukt für mich entdeckt zu haben. Weiters möchte ich festhalten, dass sich meine altersbedingte Weitsichtigkeit nach der Einnahme von 3 Flaschen Aronia Kräuter Plus wesentlich verbessert hat. Vorher konnte ich in Zeitungen nur mehr Bilder erkennen, jetzt beginne ich wieder Texte ohne Sehhilfen zu lesen.

Hubert S. aus Seeboden

AUTOR: Alfred Glarcher

Kontakt:
www.aronialand.at

Entdeckt die faszinierende Welt von ARONIALAND und lasst euch von der wundervollen Aroniabeere verzaubern. Diese einzigartige Beere ist mehr als nur eine Frucht, sie ist ein Sinnbild für Gesundheit, Qualität und Regionalität.

ARONIALAND ist die Verkörperung der Leidenschaft und des Engagements, die in jede einzelne Aroniabeere einfließen. Alfred Glarcher, der Kopf und das Herz von ARONIALAND, steht für Regionalität und kurze Transportwege, biologischen Anbau ohne chemische Zusätze und eine schonende Verarbeitung, die die vitalen Nährstoffe bewahrt. Er setzt sich für faire Preise ein und arbeitet eng mit den kleinen landwirtschaftlichen Familienbetrieben, Transportunternehmen, Press- und Abfüllspezialisten und allen Beteiligten zusammen.

ARONIALAND pflegt eine intensive Zusammenarbeit mit Produzenten, die Meister ihres Handwerks sind – echte Spezialisten, die ihr Metier mit größter Expertise ausüben. Um aus der wertvollen Aroniabeere eine Vielzahl von Produkten zu kreieren. Darunter sind Bio-Aroniasaft, Bio-Aroniapulver, Bio-Trockenbeeren, Bio-Aronia Extrakt, Aronia die feinste Essigvariation, Aronia Sirup, Aronia Schokolade, Aronia GIN bis hin zu Pflegeprodukten. Jedes Produkt wird liebevoll von Hand etikettiert und verpackt – ein Zeichen für die Sorgfalt und Liebe zum Detail, die ARONIALAND in jeden Schritt des Prozesses einbringt. Es sind diese feinen Nuancen, die die Qualität der Produkte von ARONIALAND ausmachen und sie von der Masse abheben. Die Bio-Aroniabeeren stammen dabei zu 100 Prozent aus Österreich.

ARONIALAND ist jedoch mehr als nur die Produkte, die es hervorbringt. Es geht um die Vermittlung eines gesunden Lebensstils, den Alfred Glarcher vertritt. Er empfiehlt, die Aroniabeere als Teil einer ausgewogenen Ernährung zu integrieren und betont die Wichtigkeit von regelmäßiger Bewegung und einem allgemein gesunden Lebensstil.

Unsere oberste Priorität ist es, dem bewussten Kunden die einzigartige Aroniabeere in ihrer natürlichen Form anzubieten. Der Bio-Aroniasaft ist ein Beispiel für die erstaunlichen Produkte, die aus

der Aroniabeere gewonnen werden können. Es handelt sich dabei um einen veganen, erntefrisch gepressten, hundertprozentigen Bio-Direktsaft, der frei von Zucker und künstlichen Zusatzstoffen ist.

Warum ist die Aroniabeere so wertvoll für uns?

Aroniabeeren, auch bekannt als Apfelbeeren oder schwarze Eberesche, werden oft als „Superfrucht“ bezeichnet und gelten als besonders gesund. Hier sind einige Gründe, was für die Beeren spricht:

Hoher Gehalt an Antioxidantien: Aroniabeeren enthalten eine hohe Konzentration an Antioxidantien wie Anthocyanen, Flavonoide und Vitamin C. Antioxidantien helfen dabei, schädliche freie Radikale im Körper zu bekämpfen und können dazu beitragen, das Risiko von chronischen Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und neurodegenerativen Erkrankungen zu verringern.

Die Aroniabeere unterscheidet sich signifikant von anderen blau-roten oder dunkelvioletten Beeren, insbesondere durch ihren Gehalt an oligomere Proanthocyanidine (OPC). Ihre Schale beherbergt die höchste Konzentration dieser potenten Antioxidantien, was sie zu einem der stärksten Fänger freier Radikale macht. Studien zeigen, dass OPC bioverfügbar ist, das bedeutet, es kann vom Körper – vorausgesetzt der Darm funktioniert normal – effektiv aufgenommen und genutzt werden. Zudem hat OPC laut Forschungsergebnissen eine klare entgiftende und ausscheidende Wirkung auf das Blut, was zur allgemeinen Gesundheitsförderung beiträgt.

(Quelle: „Aronia – Code: 120“ von Henning Richter)

Lernt die Aroniabeere und ihre faszinierende Welt auf <https://t.me/Aronialand> kennen. Entdeckt die vielen Facetten der Aroniabeere und informiert euch über ihre Herkunft und Anbauweise. Alfred Glarcher teilt gerne sein umfangreiches Wissen und seine Leidenschaft für die Aroniabeere. Bei Fragen freut er sich über einen Anruf. Besucht www.aronialand.at und lasst euch von der Aroniabeere begeistern!

Das WALNUSSEblatt unterstützen

Neue Wege gehen!

Dieses Magazin steht nicht in den Zeitungsregalen und lebt daher von Menschen, die es anderen empfehlen und den Sponsoren, die dieses Projekt unterstützen!

Auf die Frage vom Titel der Erstausgabe (Mai 2021), „Wohin führt uns der Weg?“, gibt es immer noch keine klare Antwort, aber den Wunsch nach einer lebenswerten und friedvollen Zukunft haben wir alle. Und wenn es stimmt, daß der Weg das Ziel ist, wissen wir die Antwort schon.

Wir möchten mit diesem Magazin auch weiterhin helfen, diesen Weg zu ebnen. Und Sie sind eingeladen, daran aktiv mitzuwirken, denn ein Projekt dieser Größenordnung benötigt trotz viel

Licht und positiver Energie auch Ressourcen. Da die Herausgeber auch gleichzeitig Mediengestalter und Webdesigner sind, können wir den größten Teil der Arbeit selbst schaffen. Dazu kommt, daß die Autoren sehr viel Energie in ihre Texte geben und es eine Freude ist, mit ihnen zusammenarbeiten zu dürfen!

Deswegen möchten wir uns an dieser Stelle nicht nur bei den Autoren, sondern besonders auch bei allen Lesern, Sponsoren und Freunden bedanken, daß sie unser WALNUSSEblatt-Projekt unterstüt-

zen! Jedes neue Abonnement, jede Werbeanzeige (wie von den **Herz-Unternehmern** auf z. B. dieser Seite) und jedes von Ihnen an einen Mitmenschen verschenkte Heft hilft mit, daß die wertvollen Impulse auch in die Welt gelangen. Sie, liebe Leser sind Teil einer Gemeinschaft, die den Mut hat, neue Wege zu gehen!

Herzlichen Dank dafür,
Pedro Kraft & Cornelia Schmoock

Informationen und Bestellung unter:
walnuss-blatt.de



Leckere Steaks vom Lavastein



STEAKHOUSE N° 9

in Boltenhagen an der Ostsee
Ostseeallee 9

Telefon: +49 38825 371250
www.steakhouse-nr-9.de



Unternehmer



Urlaub bei Freunden – in unserem Ferienhaus in Plön

Traumhafter Seeblick und ruhige, zentrale Lage



Wir sind **Pfiffikus Premium-Gastgeber** und bieten Euch unser ruhig gelegenes, freistehendes Ferienhaus zur Vermietung an, welches in zwei Ferienwohnungen aufgeteilt ist. Beide sind komplett hochwertig ausgestattet und können selbstverständlich auch einzeln gebucht werden. Das EG ist barrierefrei mit angrenzender Terrasse, hat 2 SZ für max. 5 Menschen. Das Obergeschoss hat 3 SZ für max. 5 Menschen. Tiere sind willkommen.

Den Gästen im Haus steht ein großzügiger, eingezäunter Garten zur Verfügung. Weitere Infos findet Ihr unter ferienwohnung-ploen.com

Oder meldet euch direkt bei:

Astrid Mathesius · Strohhberg 11 · D-24306 Plön · Tel.: +49 (0) 45 22 / 97 35



FLÄMING HAUS

FHB FLÄMING
HAUS BAU GmbH

TINY HOUSE

Das Phänomen Tiny House hat Deutschland längst erreicht. Es ist eine Lebenseinstellung, der sich immer mehr Menschen widmen.

Viele von ihnen sehnen sich danach, ihr Leben umzukrempeln, sich von überflüssigem Luxus / Ballast zu trennen und in ein winziges Haus zu ziehen.

SCHWEDENHAUS

In diesem Bereich arbeiten wir mit dem Traditionsunternehmen EKSJÖHUS zusammen.

In einem EKSJÖHUS-Schwedenhaus verschmelzen Tradition und Moderne zu einem gesunden, nachhaltigen Lebensraum fernab vom Mainstream der Fertighaus-Branche. Ein Holzhaus ist für uns mehr als ein Produkt – es ist Lebenseinstellung.

SANIERUNGS- UND MASSIVBAU

Möchten Sie ein Haus auf die altbewährte Art und Weise in Massivbauweise bauen oder Bestandshäuser modernisieren und umbauen ist das auch kein Problem. Auch in diesem Bereich verfügen wir über viel Erfahrung und etliche Referenzen.

FHB Fläming Haus Bau GmbH

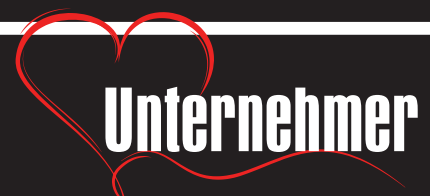
Glauer Bergstraße 3, 14959 Trebbin OT Glau

Telefon: +49 33731 321 817

www.flaeminghausbau.de

SCHWEDENHAUS – IHRE VORTEILE

- WERTBESTÄNDIGKEIT
- ÖKOLOGISCH
- KFW-FÖRDERUNG
- INDIVIDUELL
- KURZE BAUZEIT
- SICHERHEIT



C. Schmooch

Wir sind Internet(t)!

UNSERE STÄRKE:

KREATIVES WEBDESIGN

Unsere **ONLINEWERBUNG** ist so vielfältig,
facettenreich und individuell wie das Leben.



Mehr Infos unter
www.schmooch-design.de

T: 038452 20 323
E: info@schmooch-design.de



108 WALNUSSBLATT 08/2023

Cornelia Schmooch (Inhaberin von Schmooch Design): „Arbeit muss Spaß machen! Gestalten wir die Zusammenarbeit in unseren Unternehmen so, dass wir auf Augenhöhe mit den Mitarbeitern agieren! Zukunftsorientierte Arbeitsbedingungen zu schaffen heißt, nicht nur in die eigene Tasche zu wirtschaften. Der Erfolg von Unternehmen basiert auf dem vertrauensvollen Miteinander von Menschen!“