

WALNUSStblatt

Vereinsmagazin von DAGADO – Zukunft gestalten e.V., Ausgabe 12, Februar 2024 8,10 EUR

Wir haben es in der Hand

THEMA GESELLSCHAFT

Das Paradies

Das Goldene Zeitalter – Wohin geht es?

DLT/Blockchain-Technologie

Spekulationsobjekt oder echte Alternative?

THEMA BEWUSSTSEIN

Ein Dichter und Denker unserer Zeit

Interview mit Markus Lange

Neues aus der Matrix

Was passiert hier eigentlich gerade?!

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Lebensnotwendig für die Zellen

Mikronährstoffe



**HERTZ
WELLE
432**

Die Kolumne in Kooperation mit Hertzwelle432

Sam & Daniel: Die Freude am Neuen

Mit Human Re:Design zurück zur Lebendigkeit und Lebenslust

Die Säulen der Menschlichkeit

New Work Composer: Dein Weg zu einem erfüllten Leben

Wundervolle Zitate

Der Friede der Welt beginnt
in den Herzen der Menschen.

Karl Jaspers

Sie fürchten die Liebe, weil sie eine Welt
schafft, die sie nicht kontrollieren können.

George Orwell

Was man tief in seinem
Herzen besitzt, kann man
nicht durch den Tod
verlieren.

Johann Wolfgang von Goethe

Es sind nicht die Dinge selbst, die uns
bewegen, sondern die Ansichten, die wir
von Ihnen haben.

Epiktet

Die Wut, mein lieber junger Freund, gilt
als die kleine, unbeherrschte Schwester
des Zorns. Der Zorn ist die gestaltende
Kraft der menschlichen
Zivilgesellschaft.

Georg Schramm

Je weiter sich eine
Gesellschaft von der Wahrheit
entfernt, desto mehr wird sie
jene hassen, die sie
aussprechen.

George Orwell

Das Glück deines Lebens hängt ab
von der Beschaffenheit deiner
Gedanken.

Marcus Aurelius

Ich habe bestimmte Regeln,
nach denen ich lebe ...
Meine erste Regel: Ich glaube
nichts, was mir der Staat erzählt.

George Carlin

Was die Herde überhaupt nicht mag, ist derjenige,
der anders denkt; es ist nicht so sehr die Meinung
selbst, sondern die Kühnheit, selbst denken zu
wollen, etwas, das sie nicht kann.

Arthur Schopenhauer

Es ist nicht wichtig, was du
im Leben erreicht hast.
Es ist wichtig, was das Erreichte
aus dir gemacht hat.

Andreas Riedel



EDITORIAL Wir haben es in der Hand

„Der Weg des einsamen Wolfs ist zu Ende. Tut euch zusammen. Verbannt das Wort Kampf und Mühsal von eurer Haltung und aus eurem Vokabular. Alles, was wir jetzt tun, muß auf eine heilige Art getan werden, als Feier und als ein Fest. Wir sind diejenigen, auf die wir immer gewartet haben.“

Liebe Leser!

Diese Botschaft der „Hopi-Ältesten“ aus dem Jahr 2001 erreicht mich und vielleicht auch Sie alle paar Jahre immer wieder einmal. Über die sozialen Medien und viele andere Kanäle erhalten wir unzählige solcher wichtiger Gedankenanstöße. Und manchmal finde ich mich selbst zwischen so manchen Stühlen wieder; ist dies oder jenes Thema denn überhaupt noch oder schon relevant? Werden die Informationen nicht beliebig, je mehr davon auf uns einprasseln ...?

Und immer wieder lösen sich solche Zweifel, meist nach Erscheinen des aktuellen Heftes, durch positive Rückmeldungen weitgehend auf.

Aber die Sensibilität dafür, was überhaupt notwendig ist, nimmt stetig zu. Die Zeit der Rauhnächte habe ich beispielsweise genutzt, um mehrere Tage keine Internetseiten und Videos zu schauen oder Telegram-Nachrichten abzurufen. Das E-Mail-Postfach wurde seit vielen Jahren mal wieder mit der guten alten Abwesenheitsnotiz versehen, Geist und Körper dafür

mehrmals am Tag in eine horizontale Position gebracht.

Sind wir mal ehrlich; es ist einfach viel zu viel los. Wir müssen zu viele Daten verarbeiten, es herrscht zu viel Krieg (jeder Schuß ist einer zuviel!), es gibt zu viel Leid ... Und gleichzeitig gibt es endlos viel zu tun und es öffnen sich täglich neue Türen – trotz oder gerade wegen des politischen Irrsinns. Denn wir haben uns bloß einlullen und die Dinge schleifen lassen – nicht nur die Landwirte sehen und spüren nun die Konsequenzen der Fremdbe-

stimmtheit. Sie erkennen nun (hoffentlich) langsam, womit sie es in Wahrheit zu tun haben und werden sich selbst entsprechend neu ausrichten müssen. „Was passiert hier eigentlich gerade?“ – dieser schwierigen Frage versuchen wir in der Kolumne „Neues aus der Matrix“ beizukommen. Darüber, wo hingegen in der eher „feststofflichen“ Welt der Schuh drückt, weiß Cornelia in ihrer Kolumne „Quo Vadis Deutschland“ viel besser zu berichten. Denn sie fängt als bodenständige Unternehmerin und treue Seele täglich die Stimmen ihrer Kundschaft ein – die Bände sprechen.

Trotzdem sind Publikationen wie das vor Ihnen liegende WALNUSSblatt weiterhin wichtig und notwendig. Wir, und damit sind alle Autoren und andere Mitstreiter gemeint, werden nicht aufhören, die Menschen zum selbst Denken und Handeln anzustiften. Von Quartal zu Quartal wird so ziemlich allen Beteiligten bewußter, daß letztendlich nur wir selbst es sein werden, die die Dinge positiv verändern. Nicht der Verein, unter dessen Dach dieses Magazin herausgegeben wird. Auch keine Gewerkschafts- und andere Bosse, keine Lobbyisten, Anwälte, Richter oder gar Politiker, können für uns noch länger das Fühlen, Denken und daraus resultierende Han-

deln übernehmen. Das war einmal, die Resultate sehen wir jeden Tag live im Fernsehen und nicht zuletzt in unserem Portemonnaie. Die anstrengende, aber auch ermutigende Wahrheit ist, daß jeder einzelne von uns es in der Hand hat! Die Opferrolle hat längst ausgedient.

Wenn dieses Heft erscheint, ist der Winter halb vorbei. Die Tage werden länger und die Natur fordert uns wie jedes Jahr auf, es ihr gleich zu tun; erwachen und aufblühen. Vielleicht sollten wir dieses Jahr endlich als das längst überfällige Wendejahr begreifen. Dieses Bewußtsein greift sich unter all jenen, die mit ihrer ehrlichen Arbeit ihren Lebensunterhalt bestreiten, immer weiter Raum. Die Schubladen sind nach wie vor prall gefüllt mit allerhand überliefertem Wissen, dazu entstehen in atemberaubender Dynamik neuartige Konzepte und Technologien, denen wir uns nicht reflexartig verschließen sollten, sondern das Potential darin erkennen dürfen. Ebenso können wir uns entscheiden, aus negativen Entwicklungen und den dadurch gemachten schlechten Erfahrungen, nachhaltig zu lernen. Es selbst anders machen, dem „fürsorglichen Staat“ nicht weiter auf den Leim gehen und Kooperationen zwischen gleich- und ähnlich gesinnten Mit-

menschen fördern, ist nicht nur zukunftssträchtiger, sondern für freie Menschen alternativlos. Ein Miteinander zu leben, das unseren Herzen entspringt und einem Geist folgt, dem der Verstand dienstbar zur Seite steht.

Eine wertvolle Inspirationsquelle halten Sie in der Hand, aber handeln müssen wir schon selbst. Nicht nach dem, was hier geschrieben steht, sondern, was es in Ihnen ganz individuell auslöst und hervorholt.

Viel Freude und erkenntnisreiche Stunden beim Lesen wünscht Ihnen die Redaktion.

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

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.

In eigener Sache

Das WALNUSSblatt hat nun tatsächlich die 12. Ausgabe geschafft. Ein Projekt, das aus purem Idealismus entstanden ist, wird langsam erwachsen. Unglaublich viele positive Stimmen und konstruktive Kritik bringen die Gewißheit mit sich, daß dieses Magazin in die Medienwelt paßt; es wird überwiegend von Menschen gelesen, die aus der „alternativen Ecke“ kommen. Aber auch diejenigen, die noch eher dem alten Mainstream zugewandt sind, kommen auf ihre Kosten. Wir möchten uns der antreibenden

Energie dieses mutmaßlichen „Wendejahres“ hingeben und alle Leser bitten: Empfehlen Sie unser Heft weiter!

Werbung

Bitte beachten Sie die an diesem Heft beteiligten Sponsoren. Jeder, der hier wirbt, unterstützt maßgeblich unser Projekt und wünscht sich positive Veränderungen, genauso wie Sie! Es sind Herzens-Unternehmer; keine abgehobenen Konzerne, sondern echte Menschen, die sich über jeden Zuspruch freuen.

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

Editorial	3
Impressum	4

In eigener Sache

2024: Mehr Reichweite für das WALNUSSEblatt	6
---	---

THEMA GESELLSCHAFT

Auf dem Weg ins Goldene Zeitalter – Wohin geht es?

2. Teil: Das Paradies	8
-----------------------------	---

Das Werk einer Musikvisionärin fortsetzen

Musik ist hinter dem Wirken des ganzen Universums	15
--	----

Eine Würdigung des Weiblichen

Laßt uns zusammen die Zukunft bauen!	18
--	----

DLT/Blockchain-Technologie und digitale Alternativwährungen

Teil 2: Kryptowährungen – Spekulationsobjekt oder echte Alternative?	20
---	----

Das Regiogeld

Eine Idee, deren Zeit gekommen ist	25
--	----

ZEITKAPSEL | NOVEMBER 2023

Quo vadis Deutschland – 8. Teil	28
---------------------------------------	----

Was macht die Aufarbeitung eigentlich so schwer?

Buchtip: Wir vergessen nicht	30
------------------------------------	----

Eine Initiative aus der viel zitierten „Zivilgesellschaft“

WIR-FORDERN.eu	32
----------------------	----

Auf den Spuren unserer Ahnen

Unternehmen Baßgeige – Teil 2	34
-------------------------------------	----

KOLUMNE HERTZWELLE432

Die Freude am Neuen

Sam & Daniel	40
--------------------	----

Human Re:Design

Zurück zur Lebendigkeit und Lebenslust	41
--	----

Die Säulen der Menschlichkeit

Wir leben in einer Zeit, in der es keine Grauzone mehr gibt ...	43
---	----

Dein Weg zu einem erfüllten Leben!

Ein Neuanfang in sich stark wandelnden Zeiten	47
---	----

THEMA BEWUSSTSEIN

Neues aus der Matrix [02/24]

Was passiert hier eigentlich gerade?!	50
---	----

Steht der Menschheit ein Kataklymus bevor?

Der Globus quietscht und eiert	52
--------------------------------------	----

Jetzt beginnt der Ernst des Lebens!

Aufgepaßt, Momentaufnahme!

Was, wenn wir nur ein Augenblick sind?	58
--	----

3 Schritte zur Lebenslust

Den inneren Widerstand zum Freund machen	60
--	----

Serie: Die Prinzipien des Wassers

Der Sprung ins kalte Wasser!	62
------------------------------------	----

Bestimmung der Seele

Woran erkennt man eigentlich, daß man einen Teil seiner Seele verloren hat?	65
--	----

Ich bin, du bist ...

Vom in der Welt sein und vom Funktionieren	68
--	----

Alle Religionen lehren Liebe – und enden in Haß

Die digitale Schlammflut

Ka ta klys mus Katakly.smus der	72
---	----

Ordnung schaffen im häuslichen Umfeld

Serie: Die wiedergefundenen Worte

Klangvoll und sanft begleitet in die Abendstunden	76
---	----

Ein Dichter und Denker unserer Zeit

Interview mit Markus Lange	80
----------------------------------	----

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Mikronährstoffe

Lebensnotwendig für die Zellen	84
--------------------------------------	----

Entgiftung

Wacholderbeerölkur	89
--------------------------	----

Rezepte

Winterliches Duett: Linsencurry, Rotkrautsuppe	91
--	----

Brownies ohne Zucker	92
----------------------------	----

THEMA KINDER DER ZUKUNFT

Serie: Der Mopf

Mopf besucht Tante Palatina	94
-----------------------------------	----

Kann Bildung auch ohne Schule gelingen?

Führt ein Zuviel an Courage zu Mobbing?

Kritik am Schulalltag in der Regelschule

In eigener Sache

2024: Mehr Reichweite für das WALNUSSblatt



Ganz ohne Zweifel liegt ein Hauch von „Wende“ in der Luft! Drangsal bedeutet glücklicherweise auch immer Rückenwind für freie Menschen und deren tragfähige Konzepte; nachhaltige Kooperationen zwischen gleich- und ähnlich Gesinnten werden jetzt wichtiger denn je! Und so möchten wir, zusammen mit unseren Autoren und Werbepartnern, die Möglichkeiten der neuen Medien in ihrer Vielfalt nutzen, und damit für mehr Aufmerksamkeit sorgen: Das WALNUSSblatt geht jetzt (auch) online!

Liebe Mitmenschen,

im Mai 2021 hat unser „Magazin für Geist, Herz und Verstand“ das Licht der Welt erblickt. Es waren drei ereignisreiche Jahre, und wir haben dabei sehr viel gelernt. In einer Zeit, in der immer mehr Printmagazine vom Zeitschriftenmarkt verschwinden, konnten wir das WALNUSSblatt erfolgreich etablieren. Und es ist uns eine große Freude, daß sich immer mehr Menschen im gesamten deutschsprachigen Raum daran erfreuen.

Nur durch den Idealismus und die Begeisterung aller Beteiligten war diese Reise möglich. Und sie soll nach drei Jahren nicht etwa zu Ende gehen, sondern wir möchten 2024 ganz neue Welten erobern. Da die Zahl der Leser un-
aufhörlich wächst, ein gedrucktes Magazin jedoch durch seine Auflage begrenzt ist und zudem immer mehr Leser auf digitale Medien ausweichen, wagen wir den Brückenschlag und gehen 2024 mit unseren Inhalten auch online.

Das WALNUSSblatt im Internet

Das gedruckte Heft erhalten Sie natürlich weiter in gewohnter Qualität. Sie können das Heft abonnieren oder einzelne Exemplare bei uns erwerben. Zudem können Sie das WALNUSSblatt in Kürze unter www.walnuss-blatt.de auch kostenlos als Online-Magazin lesen. Sowohl das gesamte Heft als auch ausgewählte Artikel in Blog-Form. An dieser Stelle möchte ich mich besonders bei Cornelia Schmoock bedanken, die sich seit Anfang vergangenen Jahres mit großer Hingabe um die Gestaltung und Pflege unserer Internetseite kümmert.



MIT VIEL IDEALISMUS ENTSTAND 2020 DIESER PROBEDRUCK – UND BALD DARAUF DIE ERSTE „ECHTE“ AUSGABE UNSERES MAGAZINS FÜR GEIST, HERZ UND VERSTAND.

Unser Ziel ist es, die vielen wunderbaren Beiträge unserer Autoren und Redakteure sehr viel mehr Menschen zugänglich zu machen. Die **intensive Kooperation mit dem NATURSHECK-Magazin** (www.naturscheck.de), dessen Layout ich ebenfalls gestalte, ermöglicht es uns nun, die Zahl unserer Leser in kurzer Zeit zu vervielfachen. Die Kombination aus „Print“ und „Web“ eröffnet vielfältige Möglichkeiten zur Erhöhung unserer Reichweite. Vor allem die jüngeren Leser sind sehr internetaffin und zeigen deutlich, wie sich die Lesegewohnheiten verändert haben.

Gehen Sie mit uns online – ganz einfach!

Auf unserer Internetseite walnuss-blatt.de finden Sie (etwas weiter unten) das Formular „Jetzt für den Rundbrief anmelden“. Dort tragen Sie einfach Ihren Namen und E-Mail-Adresse ein und erhalten regelmäßige Neuigkeiten

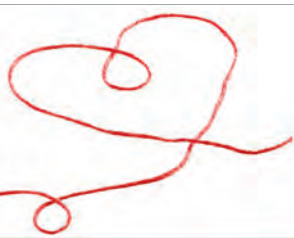
rund um die Themen im WALNUSSblatt, Aktivitäten der Autoren und Vernetzungsmöglichkeiten. So möchten wir mit der Zeit ein eigenes, zusätzliches „Online-Magazin“ etablieren, das dem Kooperationsgedanken viel Raum gibt.

Und Sie wissen ja: Das WALNUSSblatt lebt maßgeblich von Ihrer Weiterempfehlung! Wir wünschen uns und allen Mitstreitern, nun einen weiteren großen und selbstbewußten Schritt aus der alternativen Nische herauszutreten. Gestalten wir gemeinsam die Zukunft nach unseren Wünschen – mit vereinten Kräften und der Energie des „Drachenhjahres“, das für Aufbruch, Wachstum, Bewußtsein und Schöpfung steht!

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Pedro Kraft

Kontakt: info@walnuss-blatt.de



Finde auch du den roten Faden in deinem Leben
mit der Biografiearbeit im Lebenshaus®

www.mandy-ille.de

Das Goldene Zeitalter – 2. Teil: Wohin geht es?

Das Paradies Entlarvung einer spirituellen Verdrehung



Im letzten WALNUSSblatt schrieb Bernd Bieder zu der Frage: Wo haben wir als Menschenfamilie begonnen den Kurs zu verlieren? In seinem Artikel bezog er sich auf den biblischen Sündenfall von Eva als eine symbolhafte Geschichte. Doch dann verlor er aus meiner Sicht etwas den Faden, denn nicht Adam und Eva begannen den Kurs des Lebens zu manipulieren, sondern Gott, der HERR war Hauptakteur in diesem Geschehen! ER ist der biblische Diktator. ER hat die Absicht, sich die ganze Welt untertan zu machen. ER ist derjenige, der in dieser Geschichte und in vielen nachfolgenden seine Macht demonstriert, der Oberbefehlshaber, der neue Großgrundbesitzer im Paradies, der Inquisitor.

Dieser Gott hat nichts mit der höchsten göttlichen Quelle allen Seins zu tun. Dieser Gott ist das Vorbild oder auch das Abbild eines Kolonialherrn, eines räuberisch agierenden Eroberers und späteren Gott-Kaisers!

Der Anfang

Der Anfang zur heutigen Schieflage war der Machtmißbrauch gegen weit ältere, friedliche Stammes- und Städtegesellschaften, der Einfall in ihre Heiligtümer, ihre Heiligen Gärten, ihre Tempelbezirke, ihre Heiligen Haine, ihre heiligen Zeremonien, ihre teilenden und fürsorgenden, heiligen Liebespiele. Der biblische Anfang der heutigen Schieflage war die Dämonisierung einer rituellen Liebesgeste: Die Mutter allen Lebens, JeHWaH, Chewwah bzw. Eva speist den sterblichen Mensch oder Erdling Adam bzw. Adama. Er galt in

alten Kulturen als ihr sterblicher Heros und muß nicht unbedingt ein Mann gewesen sein.

Mit ihm teilte die Göttin, Mutter oder Priesterin den Apfel der Erkenntnis und der Liebe vom Baum des Lebens. Dieses Ritual stammt aus einem matriarchalen Mysterienspiel und kann dem Ahnenfest, das bei uns Anfang November gefeiert wurde, zugeordnet werden.

Die Schlange

In diesem uralten Fest der Transformation steht die Schlange für Heilung und zyklische Wandlung. Ihr Gift tötet und heilt. Sie erstarrt in der Kälte, wie alles zur Winterzeit, und ruht, wie unzählige Tiere und Samen, im schützenden Mutterbauch. Es ist die wärmende Höhle der Frau Holle, eine tiefe Höhle in Mutter Erde. Im Frühjahr wird die Schlange wieder auferstehen. Dann erwacht sie aus ihrem Winterschlaf. Alles Leben kehrt zurück. Die Schlangenhäutung ist ein weiteres sichtbares Zeichen ihrer Verwandlungsfähigkeit.

Der HERRgott

Gott, der HERR, heißt in alten Schriften Elohim, was eigentlich viele Götter bedeutet. In die Rolle des Richters wurde er von einer Göttin eingesetzt, um mit ihrer Feder die Seelen der Verstorbenen aufzuwiegen. Diese Szene stammt aus Ägypten, wo die uralte Göttin Maat, Hüterin der Weltordnung und Wahrhaf-

tigkeit, Osiris vor die große goldene Waage setzte, um die Herzen bzw. Seelen der Verstorbenen aufzuwiegen. Maats Feder war das Symbol der Weltenordnung. Mit ihr prüfte Osiris, ob der Verstorbene im Einklang mit der Weltenordnung gelebt oder gegen sie verstoßen hatte.

Dieser, durch eine Göttin eingesetzte Heros-Gott, war kein strafender, vernichtend-richtender HERRgott, sondern ein aufrichtender und unterweisender Lichtmeister. Es macht auch keinen Sinn im Sinne der Weltenordnung und Wahrhaftigkeit, Verfluchungen, Strafen und Verbannungen auszusprechen. Wenn einem Menschen oder Verstorbenen das Herz schwer geworden und eine Last auf der Seele liegt, dann wird er es ändern, sobald es ihm möglich ist, ganz ohne Sündenregister, schmerzvolles, schambesetztes Leiden und Hausarrest im kargen Umland.

Der Garten Eden

Der magische Ort des matriarchalen Ahnenfestes war einst das Paradies. Dort standen die Bäume mit den goldenen Äpfeln, die wir auch als Äpfel der Hesperiden kennen. Sie symbolisieren das Wissen um die Anderswelt und das Wunder allen Lebens. In der Bibel stehen sie für Erkenntnis und Leben.

Alljährlich vollzog sich in einem solchen Apfelgarten das Mysterienspiel der Apfelspeisung: Indem die Muttergöttin mit ihrem geliebten sterblichen Erdling ihren Apfel teilte, teilte sie mit ihm Erkenntnis und Leben.

Doch dann geschah ein Unfall. Einer der Elohim, ein Heros-Gott wurde unlicht und schwang sich zum alleinigen Herrscher über alles Leben auf. Er vertrieb die Muttergöttin allen Lebens und mit ihr die Menschen aus dem Paradies und verbannte die Schlange unter die Erde. Diese Gesten sind einerseits der Dramatik des Mysterienspiels entnommen, da sie klassische Gesten eines uralten Wintergottes sind. Doch da in der biblischen Darstellung die Göttin fehlt, deren Heros-Gott er einst gewesen ist, verloren sich Schutz und wärmende Geborgenheit in kalter Winterzeit und machten Trostlosigkeit, Angst und Wut unter den Menschen den Hof. Fortan verfielen die Menschen in Kälte und Hoffnungslosigkeit.

Herrgöttliche Nebelkerzen

Indem Gott, der HERR, die Göttin verleugnete und Menschen und Schlange, das Symbol für die zyklische Ordnung, aus ihrem heiligen Garten verstieß, beging er einen großen Frevel gegen die Weltenordnung und Wahrhaftigkeit. Er zwang die Vertreterin der uralten Muttergöttin Eva sich Adam, dem Erdling, zu unterwerfen und stieß üble Verwünschungen aus. Damit vernebelte er den Geist der Menschen,



DIE DREI MATRONEN VOM NIEDERRHEIN

wodurch diese begannen, sich dem neuen Herrgott oder Herrenmensch, meist war es ein Mann, seltener eine Frau, zu unterwerfen, weil ihnen kein anderer Ausweg mehr blieb. Auf dem kargen Ackerboden entstand das Patriarchat mit seinen hoministischen Männerbünden. Die Erkenntnis, daß alles mit allem verbunden ist, verlor sich im dornigen Gestrüpp.

Das Paradies entfloß ins Jenseits

Der geliebte Garten Heden oder Eden, die alles unterstützenden Mysterienspiele, die Liebe unter den Menschen verdorrte. Einen Zugang zum heiligen Garten gab es nicht mehr, denn seit damals, als diese Paradiesgeschichte niedergeschrieben wurde – es dürfte gut 2.600 Jahre her sein – seit damals hüten nicht mehr Cheruba, die Mondpriesterin, und Serafa, die Sonnenpriesterin, zusammen mit ihren Geschwistern den Eingang zum Heiligen Hort. Jetzt bewachen zwei, durch einen größenwahnsinnig gewordenen Herrn gekaperte, mit scharfen Schwertern und Feuer bewaffnete Engel das Tor. Auch dieser Teil gehörte einst zu der viel älteren zeremoniellen Geschichte, bevor er völlig verdreht als „heilige Geschichte“ und Dogma der späteren Staatskirchen niedergeschrieben wurde. Die Menschen verlegten das Paradies, das Glück auf Erden, ins Jenseits und rackerten sich ab für Ruhm und Reichtum der HERRlichsten aller HERREN.

Doch eine Göttin kann nicht sterben.

Die uralte Muttergöttin war nie fort. Viele haben sie längst bemerkt. Erinnerungen durchrieseln uns – und verschwinden dann wieder im Alltagstrubel. Doch die Zeit ist reif. Die Uralte tritt jetzt heraus aus dem Schatten der Vergangenheit. Sie nimmt uns an die Hand und geht mit uns in eine neue Zukunft.

Genau davor fürchten sich die alten patriarchalen Männerhorden von Anbeginn ihrer Machtübernahme. Das ist der Grund für ihre perfiden hinterhältigen Unterwerfungsstrategien. Doch der Lauf der Zeit ist unerbittlich. Ein Gefühl von wilder Freiheit schenkt uns seine Flügel im Tanz des Lebensspiels. Hier bin ich richtig! So soll es sein. Die Uralte spricht in dir: „Ihr habt lange danach gesucht. Hier ist sie: Die reine Glückseligkeit. Sie erobert dein Herz – wieder und wieder und wieder – bis du das Goldene Zeitalter zu leben vermagst.“

Der Verstand prüft

Doch um den inneren Frieden in sich zu generieren und dann im Außen zu manifestieren, bedarf es auch Wissen, denn unser Verstand braucht Nahrung und unser Geist will Klarheit. Im letzten WALNUSSblatt habe ich das Wesen des

2. Äons, das Patriarchat, als eine Gesellschaftsform beschrieben, der die Erkenntnis von der Einheit allen Seins abhanden gekommen ist, weshalb das Patriarchat laufend neue Eliten herausbildet. Diese bestehen bis heute aus sich stolz in die Brust werfenden Männern, in Bündeln organisiert, mit schönen Frauen und braven Kindern als schmückendes Beiwerk an ihrer Seite. Mit der Illusion ihrer „allmächtige Güte“ erschwindeln sie sich das Vertrauen der Masse. Allerdings müssen diese Eliten ihr Wohlergehen durch eine Unterdrückungs- und Gehorsamskultur von den Unterworfenen erzwingen, denn Herrschaft ist keine natürliche Ordnung und verliert sich, sobald der Herrscher entfernt wird.

Der nüchterne Verstand spricht: Die Übergangszeit vom 2. in den 3. Äon wird Chaos bringen, denn an Herrschaft gewöhnte Menschen übernehmen nur schwer Verantwortung für sich selbst. Sie glauben, sie müssten stets Antwort und Hilfe im Außen finden und den Schuldigen ausmachen und bestrafen, wodurch sie die Ketten der Herrschaftskultur nicht lösen, sondern sich sogar selbst in Handschellen legen. Das System des 2. Äon ist ausgeklügelt und voller List und Tücke. Doch es ist mürbe geworden. Die Neue Zeit, sie zeigt sich bereits in vielen Facetten.

Das Bild, das Otfried Eberz (siehe Ausgabe Nr. 11) vom kommenden 3. Äon zeichnet, ist simpel und dennoch nicht leicht zu erreichen. Der 3. Äon wird, wie der 1. Äon, eine gynäkokratische, eine matriarchale Ordnung haben und von dem Bewußtsein, daß alles mit allem verbunden ist, durchströmt. Darum erkläre ich hier das Wesen des uralten Goldenen Zeitalters, das im 1. Äon seinen Anfang nahm und im 3. Äon seine Fortsetzung erfährt:

Die Matriarchie¹

Um die tief verankerte und sehr missverständliche Konnotation des Begriffs Matriarchat als „Herrschaft der Mutter“ zu vermeiden, habe ich mich für den Begriff Matriarchie entschieden. Die Übersetzung lautet: Im Ursprung die Mutter – oder einfach: Mütterliche Ordnung. Den Begriff Patriarchat ändere ich nicht, diesen Namen gaben sich die stolzen Männerbünde selbst.



OSTERHÄSIN MIT KIEPE

Die väterliche Ordnung

Was macht nun den Unterschied zwischen Patriarchat und Matriarchie aus? Die väterliche Ordnung, das Patriarchat, hat eine lineare oder pyramidale Hierarchie, ein Ordnungsprinzip, in dem ein Mann, ein Patron, Patriarch oder Vater an der Spitze steht, umgeben von seinen Vasallen, der erwählten Elite. Im mittleren Bereich finden sich die Zuarbeiter*innen dieser Elite, z. B. die CEOs, Banker und Unternehmer. Die Basis bilden diejenigen, die das Ganze durch den Einsatz ihrer Lebenszeit bedienen und im Carebereich versorgen. Auch alle Arbeiten rund um die Versorgung von schwangeren und jungen Müttern, Kindern, Alten und Kranken gehören in diesen unteren Bereich. Damit weist sich das Patriarchat als lebenszerstetzendes System aus.

Die mütterliche Ordnung

Die mütterliche Ordnung dagegen ist ein lebensförderndes System. Sie hat eine natürliche, eine kugelförmige oder kreisförmige Hierarchie. Diese Hierarchie ist wahrhaftig eine Heilige Ordnung. Der Kern (auch ihre Samen) der Gesellschaft liegt geschützt in der Mitte, wie bei einer Frucht. Dieser Kern birgt die Saat für die nächsten Generationen. In der Matriarchie liegt deshalb der Carebereich im Herzen des Systems. Eine Elite mit Vasallen und Untergebenen kennen matriachale Menschen nicht. Sie kennen Aufgabenverteilungen, für bestimmte Funktionen ist jemand verantwortlich, der oder die sehr geehrt wird. Doch auch eine Matriarche sitzt niemals auf einem Thron, kehrt genauso wie alle anderen den Hof, nimmt die Hühner aus und dient dem alltäglichen Wohlergehen aller.

Was bewirkte die Wandlung hin zum Patriarchat?

Auf Grund von irgendetwas – darüber kann gestritten werden – brach irgendwann aus diesem kreis- oder kugelförmigen sozialen Laib ein Stück heraus, bildlich vergleichbar mit einem Kuchen- oder Käsestück. Dieses Bruchstück in Form eines Dreiecks oder einer Pyramide nahm in seiner Spitze die Lebensinformation, einen Teil der Saatkerns, mit. Deshalb blieb das Bruchstück überlebensfähig. Da jedoch eine schwangere und junge Mutter niemals an der Spitze einer Herrschaftspyramide stehen und zugleich ihren Kindern eine gute Mutter sein kann,

1.: Teile dieses Abschnitts fanden ihre Erstveröffentlichung im ZEITPUNKT: <https://zeitpunkt.ch/das-patriarchat-ein-bruchstueck-verliess-das-ganze>

wurde diese Spitze schnell von der männlichen Energie besetzt (siehe Abb. S. 11) .

Vorstellbar ist eine Naturkatastrophe: Männer übernahmen die Aufgabe, den Stamm in Sicherheit zu bringen, was auch Sinn macht. Doch leider setzte sich diese männliche Energie wie ein Schmarotzer auf der Pyramidenspitze fest und sorgt seitdem dafür, daß sich das herausgebrochene Stück immer weiter vom Mutterschiff entfernt, anstatt es zurückzusteuern. Vielleicht lagen dem kosmische oder irdische Ursachen zugrunde. Dazu gibt es mehrere interessante Abhandlungen.

Fakt ist: Es etablierte sich eine Männerhierarchie, die dazu neigt, großwahnwitzige Welteroberungsprojekte anzustoßen. Mythisch begann es im Paradies, im Garten Heden, dem Garten der Freude, dem ersten aller Gärten, wo sich laut alter persischer Texte das erste Menschenpaar vereinte.

Heute beginnen wir unser Menschenfamilien-Schiff wieder in den mütterlichen Hafen zu steuern. Der Schoß Gottes wird wieder das, was er einst war: Der mütterliche Schoß, aus dem alles Leben geboren wird und in den alles Leben am Ende der Lebensspanne wieder zurückkehrt. Die Hölle und die Tiefen des Berges werden wieder zur bergenden Tiefe, zur urmütterlichen Gebärhöhle, die uns Geborgenheit schenkt und Erkenntnis lehrt. Wir kennen diesen Ort aus den Märchen mit Frau Holle und, um 180° verdreht, aus den Nordischen Sagen mit der Göttin Hel. Beide waren einst Weisheit wirkende Urmütter allen Lebens, vergleichbar mit der orientalischen Chewwah (Eva). Die nordische Midgardschlange hütete den urmütterlichen Schoß, den Leben-, Liebe- und Erkenntnis-spendenden Schatz im germanischen mittleren Garten (Midgard), so wie es die Paradiesschlange im persischen Garten Heden, dem Garten der Liebe tat.

Beginnen wir also Zerbrochenes zu heilen. Indem wir die Machenschaften der hoministischen, der sich stolz ihrer Leistung brüstenden Männerbünde nicht länger fürchten, verlieren sie ihre Macht über uns. Indem wir uns an das einst kugelförmige mütterliche Ordnungsprinzip wieder erinnern, erinnern wir uns an die Zeit, bevor es zerbrach. Indem wir die Geschichte des aus der mütterlichen Ordnung herausgefallenen Bruchstücks betrachten, das sich aufschwang unser Leben zu bestimmen, indem es das Steuerruder kaperte und den Kurs der Menschenfamilie änderte, erkennen wir dessen Verlorenheit. Indem wir das

Ruder wieder übernehmen, sinnbildlich für die Verantwortung für unser Leben, fügen wir das Bruchstück dort wieder ein, wohin es gehört. So bringen wir unser Menschenfamilien-Schiff wieder zurück in den urmütterlichen Hafen. Die Bruchstellen werden immer sichtbar und fühlbar bleiben, doch das ist in Ordnung. Am besten, wir vergolden die Bruchstellen, wie es die Japaner mit ihren zerbrochenen Vasen taten. So wird das Erfahrene von Generation zu Generation weitergetragen und in unserer Erinnerung bleiben.

Matriachale Jahreskreisfeste

Eine Hilfestellung zur Rückkehr in die Zukunft finden wir in dem Sammelsurium von Fundstücken aus dem Goldenen Zeitalter des 1. Äons. Von ihnen können wir das Wesen einer Matriarchie erlernen und zu Hebammen für den 3. Äon heranreifen. Ein Beispiel sind die Erinnerungen an die uralten und sich alljährlich wiederholenden, ursprünglich matriachalen Mysterienspiele. Sie finden im Abstand von ca. sechs Wochen statt und bilden den Jahreskreislauf ab. Ihre Qualitäten überlappen sich. Wir kennen sie alle noch, wenn auch verfälscht und teilweise um 180° verdreht, überfremdet und christianisiert.

In der Tabelle (nächste Seite) orientiere ich mich an den Forschungsergebnissen von Heide Göttner-Abendrot und der Akademie HAGIA.²

Heute gebe ich euch meinen Einblick in das im Februar zelebrierte matriachale Lichtfest und das im März oder zu Ostern zelebrierte Frühlingsfest.

Lichtfest

Die weiß-blaue Göttin, die keltische Brigida braut in ihrem Goldenen Kessel der Inspiration, dem späteren heiligen Gral, das Getränk, das die Augen öffnet, Licht spendet, Erkenntnis schenkt. Leben und Nahrung ist unerschöpflich! Jedes Jahr wird das Licht wieder neu geboren. Die ersten Frühlingsboten sind da: Die weißen Schneeglöckchen auf den Wiesen am Waldessaum, weiße Buschwindröschen übersäen den dunklen Waldboden wie ein Sternenteppich, die weiße Christrose blüht in den Hausgärten. Symbol dieses Festes war offenbar die weiße Lilie. Auch die Reif- oder Schneedecke ist weiß, ebenso die weiß gebleichten Knochen verendeter Tiere. Zugleich ist die schwarze Wintergöttin noch aktiv.

Sie transformiert alles Abgestorbene in schwarze Erde, in deren Tiefe das junge Leben schlummert. Leben-Sterben-Gebohrenwerden begegnet sich.



LICHTGEBÄRERIN & WINTERLICHT



2.: Heide Göttner-Abendrot, Symbolik von Erde und Kosmos – matriachale Mysterienfeste, Tarotkarten, Astrologie; Christel Göttert-Verlag 2023.

In ihrem Buch beschreibt die heute über 80jährige Mutter der Matriachatsforschung ausgefeilte Choreografien, basierend auf ihren wissenschaftlichen Forschungen und ihren Forschungsreisen zu lebenden matriachalen Kulturen. Alle Choreografien wurden in ihren Seminaren vielfach überprüft und erprobt: www.hagia.de

Zeitfenster	Matriarchales Jahreskreisfest	Heutiger (christlicher) Bezug
Anfang Februar	Lichtfest	Mariä Lichtmess; Fasching
März/April	Frühlingsfest Tagundnachtgleiche	Ostern Hexensabbat
Anfang Mai	Maifest	Walpurgisnacht; Maibaum stellen
Ende Juni	Sommerfest / Heilige Hochzeit Sonnenwende	als Pfingstfest verändert und vorverlegt
Mitte August	Schnitterinnenfest	Getreideernte; Mariä Himmelfahrt
Ende September	Herbstfest / Abschiedsfest Tagundnachtgleiche	Erntedankfest
Anfang November	Ahnenfest Die Ahnentore bleiben bis 6. Januar geöffnet	Halloween; Allerseelen; Allerheiligen
Dezember 21./22.12. 25.12 - 06.01. 31.12./01.01. 06.01. Advent: je eine Kerze auf dem Jahresrad als Einladung der vier neuen Jahreszeiten.	Winterfest / Wiedergeburtfest Sonnenwende 12 Rauh Nächte (25.12. - 06.01.) Mitte der Rauh Nächte Epiphania d. dreifachen Göttin (= Erscheinungsfest am 6. Januar; die Ahnentore schließen sich wieder)	Weihnachten Silvester Heilige drei Könige

In der Zeremonie erscheint das Winterlicht am magischen Ort. Es sitzt mitten im Kerzenlabyrinth, ein alter englischer Name für dieses Fest (Candlemaze), und singt: „Ich bin das helle, reine Winterlicht. Ich bringe euch den Schneeglanz und die weite visionäre Sicht.“ Die Musik klingt leise wie herabschwebende Schneeflocken, wie das Knirschen des Schnees unter den Sohlen, das Knacken eines gefrorenen Astes und das Bersten des Eises der gefrorenen Pfützen und Seen. Pochend tropft der abschmelzende Eiszapfen sein Wasser auf die Erde.

Die Frauen tragen lange weiße Gewänder. Die Seherinnen, Völven und Heiðren sind zurück. Die Göttin ist zugleich jung wie die ersten Blumen und alt wie der Winter. Wir kennen sie unter den Namen Lucia, Brigida und ihre keltische Mutter Cerridwen, Holda und Frau Holle. Ihr Heros ist der heilige Narr. Ein in seiner Bedeutung verdrehter Name lautet Lucifer, der Lichtbringer. Im Zusammenspiel mit der Großen Göttin Lucia bringt er mitten in der dunkelsten Zeit das Licht zurück. Der Narr trägt sein buntes Rautenkostüm, die zipfelige, mit Schellen behängte Narrenkappe und leitet mit seinem Lichttanz die ausgelassene Phase der Feier ein. Trinkopfer aus dem göttlichen Kessel der Intuition – oder dem heiligen Gral, gereicht von der jugendlichen Frau – werden den Gottheiten und Ahnen dargebracht und dann selber genossen. Ideen werden aus dem schöpferischen Chaos geboren und verschenkt.

Das Element Luft, die Himmelsrichtung Nordosten, die Farben Weiß, Schwarz und lichtetes Blau prägen die Choreografie.

Frühlingsfest

Das Frühlingsfest ist das große Freudenfest des Lebens. Die gelbweiße Göttin, die altsächsische Eostra, ist bis heute Namensgeberin des Osterfestes, obwohl es ansonsten stark verfremdet wurde. Eos, die griechische, und Aurora, die römische Göttin der Morgenröte sowie die Göttinnen der Jagd Artemis und Diana sind ebenfalls anwesend.

Gefeiert wird die Frühlings-Tagundnachtgleiche. Erst auf dem Konzil von Nicäa, 325 n. u. Z., verlegte der Erzbischof Athanasius das Eostrafest auf den Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond, um dieser im Volk so sehr beliebten spirituellen Zeremonie seine Kraft zu rauben. Auch sollte der Name Ostern mit Passahfest ersetzt werden, was im Deutschen jedoch mißlang.

Das Frühlingsfest spiegelt die dramatische Zeit der wilden Frühlingsjagd nach den ersten, wärmenden und erweckenden Sonnenstrahlen. Die, voller Schmelzwasser dahindrausenden Bäche, umhersausende Winde, tobenden Meere und das unberechenbare Wetter prägen die Stimmung des Festes. Die mit der Mondsichel eng verbundene Waldgöttin Artemis, später Diana, vereitelt mit ihrem Silberbogen die frevlerische Jagd der Menschen auf Jung- und Muttertier und schützt die gebärende Mutter und das Neugeborene bei Mensch und Tier.

Die wilde, unabhängige, starke junge Frau wurde ebenso hoch verehrt wie die Junge Göttin selbst, denn beide galten

als Hüterinnen und Bewahrerinnen allen Lebens. Bis heute kennen wir sie noch als Amazonen. Einst wurden die jungen Frauen während des Eostrafestes initiiert.

Das junge Jahr beginnt sich zu räkeln. Freyja spannt jetzt ihre weißen Katzen vor ihren Sonnenwagen, Hertha ihre Kühe vor ihr Schiffsgefährt, Kybele ihre Löwinnen vor ihren Hebammenwagen, Artemis spannt ihre weißen Hirsche ein. Los geht es zur wilden Umfahrt über das Land! Dort wecken die Göttinnen das Leben aus dem Schläfe. Die Menschen kriechen aus ihren Häusern und Höhlen, ebenso die Bären, Schlangen und viele andere Winterschläfer. Sie alle kommen, um den Frühling zu begrüßen. Das große Fest beginnt! Drei Tage wird es dauern. Alle Kriege und Fehden ruhen in dieser heiligen Zeit. Das Tragen von Waffen ist den Männern verboten (germanischer Brauch).

Überall schwellen die Knospen an. Das Liebeswerben der Vögel trällert über Wald und Flur und weckt auch den letzten Langschläfer auf. Lämmer und Rehkitze werden geboren. Im Wald bellt der Bock. Als Wiederbringerinnen des Lebens lassen die keltischen Blumengöttinnen Blathnat und Olwen in ihren Fußspuren einen Teppich überwiegend gelber Frühlingsblumen erblühen: Narzissen, Osterglocken und Schlüsselblumen auf den Wiesen, gelbe Buschwindröschen und Anemonen im Wald, pralle Sumpfdotterblumen am Ufer des tobenden Bachlaufs. In den Hausgärten erblühen nun die Forsythien. Brunnenkresse, Brennnessel, Giersch und Bärlauch bereichern den Speiseplan. Erste Zitronenfalter und Bienen fliegen umher. Dann erblüht der gelbe Löwenzahn und breitet seinen Sternenteppich großflächig aus.

Die weiße Häsin ist die Begleiterin der Jungen Göttin. Bis heute bringt sie den Menschen die ersten Vogelei, die einst rot (heute bunt) bemalt, gerne gegessen werden, denn sie bringen die Kraft des Frühlings in die wintermüden Knochen. Frisches Quellwasser, in Stille von jungen Frauen ins Haus getragen und an alle schweigend verteilt, bringt Gesundheit und langes Leben, denn es belebt mit seiner reinigenden Kraft Körper und Geist. Das heutige Osterlamm war einst der Widder, dessen gedrehte Hörner die zunehmende und abnehmende Mondsichel symbolisieren und zugleich das Füllhorn des Lebens.



HEILUNG DER WUNDE, DIE DAS PATRIARCHAT RISS³

Die Choreografie der Frühlingszeremonie prägen die Farben Weiß und Gelb, das Element Luft und die Himmelsrichtung Ost. Die Musik orientiert sich an den Geräuschen des Frühlings. Ein hoch loderndes Freudenfeuer wird entzündet. Altes wird verbrannt. Weiß und Gelb sind die Farben der Kleidung. Der Tanz ist wild, die Gesänge voller Kraft: „Göttin der Wildnis – laß uns verwildern ... Artemis, Diana Göttin des Frühlings, mach uns neu!“, singen die Frauen. Wild schwenken sie ihren Reisigbesen, mit dem sie den Winter ausgekehrt haben, durch die Lüfte. Dann sitzen sie auf und reiten um das Eostrafeuer.

Einst trugen die Frauen statt eines Besens ihre Frame (germanisch) oder Pfeil und Bogen. Ihre Pfeile schnellten von den Sehnen, die Framen flogen im hohen Bogen durch die Luft. Wehe dem, der dieses Fest der Fülle stören wollte.

Der gelb gewandete Heros-Mann tanzt wie der erste Sonnenstrahl beim östlichen Gebüsch und bläst das Widderhorn. Dann springt er davon. Die wilden Frauen jagen ihm hinterher, um ihn zu fangen – den Widder, den Gehörnten, den ersten Frühlingssonnenstrahl. Ein wildes, ausgelassenes Spiel beginnt. In der Abendstunde umkreist der wilde Tanz das hoch auflodernde Feuer. Es taucht die sich gegenseitig Neckenden in gespenstisches Flackerlicht. Über dem Waldrand steigt die Mondsichel auf. Wie müssen die armen Mönche Angst bekommen haben, als sie dieser vom Lebensdurst beflügelten Ausgelassenheit, einem Ausbund an purer Lebensfreude, zum ersten Mal begegneten!

Genau diese wilde Jagd der Frauen – damals ritten sie noch auf wilden Tieren und trugen als Jägerinnen ihre Waffen in der Hand, später, nachdem das Tragen der Waffen für Frauen per Gesetz verboten war, ergriffen sie kurzerhand ihren Reisigbesen und ritten auf ihm zum Fest – genau dieses wilde Frühjahrsfest wird im Canon Episcopi beschrieben und verteufelt. Dieses Kirchenrecht aus dem 4. Jh, aufgefrischt im 10. Jh., war bis ins frühe 18. Jh. (sic!) Grundlage für zahllose Verurteilungen, Vertreibungen und Verbannungen von sogenannten Zauberern und Hexen und mündete in die grausamen Frauen-als-Hexen-Verbrennungen der frühen Neuzeit.

Gedenken wir ihrer und feiern wir ihr Fest heute wieder so, wie es einst Brauch gewesen ist! Ehren wir Hertha, Eostra,

3.: www.youtube.com/watch?v=NOSXuJyWTNY

Ostara, Aertha, Erce, Eos, Aurora, Diana und Artemis! Ehren wir die weiße, junge, wilde Göttin und mit ihr die junge Wildheit in uns Frauen! Das Licht des Erwachens der gelb gekleideten, sterblichen und jetzt wieder aufgestandenen jungen Heroen wird uns dabei große Dienste erweisen und viel Spaß und Freude bringen.

Heute wird dem Osterfest das Sterben des Heros (= Jesus) an Karfreitag vorgeschaltet. Doch das Drama des viel zu früh gestorbenen Heros gehört zum Schnitterinnen- und zum Herbstfest. Mit dem Heros-Gott stirbt im Spätsommer Flachs und Getreide und im Herbst die Vegetation. Der Heros symbolisiert den Zyklus der Natur von Werden, Vergehen und Wiederkehren. Bevor die Christen das Frühlingsfest veränderten, hatte der Heros, der sterbliche Mensch, noch ein gutes halbes Jahr Zeit zur Regeneration. Heute muss er das in knapp drei Tagen erledigen. Kein Wunder, daß Zeitmangel und Streß in unserer Welt so weit verbreitet ist.

Diese beiden Feste stehen nun an. Probiere sie aus – oder fühle dich einfach nur hinein! Ob Jahreskreis oder Äonenzyklus, zum Ende der Winterzeit treten die Göttinnen heraus aus den Schatten der Vergangenheit und gehen mit dir in eine neue Zukunft. Möge dich ihre kraftvolle Magie auf dem Weg zum Neubeginn begleiten.

Deine Birgit

In den nächsten Ausgaben werde ich, angepaßt an die Jahreszeit, die zwei dazu passenden Feste beschreiben. Dabei nehme ich, wie immer, Bezug auf die 180°-Geschichtsverdrehung und drehe sie zurück. Im nächsten Artikel wird es um Widukind und den altsächsischen Widerstand gegen den Taufzwang gehen. Wer waren die altgermanischen Stammesbünde, die 800 Jahre lang erfolgreichen Widerstand gegen ihre Kolonialisierung leisteten?

AUTORIN: Birgit Weidmann

Lebens-Künstlerin, Autorin, Vortragsreisende (auf Einladung)



Kontakt:

www.neuwagenmuehle.de

www.spir-ird.de



Bautenschutz und Abdichtung
Tom Zielke

- Bauwerkssanierung
- Mauertrockenlegung
- Schimmelpilzsanierung
- Beschichtungen für Landwirtschaft & Industrie
- Windkraftwerkanlagen
- Balkone und Terrassen
- WHG-Fugen

Wir sind zertifiziert!



Lagerweg 2 • 18273 Güstrow
Telefon: 03843 214 105 • Mobil: 0170 58 73 645
www.batz-mauerwerkstrockenlegung.de

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 • Stroberg 11 • D-24306 Plön • Tel.: +49 (0) 45 22 / 97 35

Das Werk einer Musikvisionärin fortsetzen



Das Hingezogensein des Menschen zu Musik, sein Gefühl für Musik zeigt, daß Musik in der Tiefe unseres Seins lebt. Musik ist hinter dem Wirken des ganzen Universums. Musik ist nicht nur des Lebens höchstes Ziel, sie ist das Leben selbst.

Hingezogen fühlte ich mich schon seit mehr als 30 Jahren in die Landschaft zwischen den Flüssen Rhein, Mosel und Nahe. Etwas Unbeschreibliches zog mich buchstäblich dahin. Irgendwann erfuhr ich, daß Hildegard von Bingen in dieser Gegend Ende des 11. Jhd. geboren sei, ab frühester Kindheit im Kloster Disibodenberg lebte und lange Jahre darum kämpfte, aus diesem damaligen Männerkloster, mit winzig kleiner Frauenklausur auszuweichen. Über 50-jährig schaffte sie es endlich und gründete das Kloster Bingen/Ruppertsberg und Kloster Ei-

bingen (bei Rüdesheim), wo sie als Äbtissin bis zu ihrem Lebensende wirkte.

Ich wußte, daß Hildegard von Bingen Heilpflanzenkennerin und medizinisch bewandert war, und daß sie eine berühmte Art, sich zu ernähren entwickelt hat. Über ihre imaginative und musikalische Begabung aber wußte ich nichts.

Lange war mir gar nicht bewußt, daß es eine tiefe Affinität zur Musik Hildegard von Bingens ist, die mich in

ihre Nähe zog. Ich spürte, daß ich irgendwas damit zu tun hätte. Sollte ich etwa ihre Visionen der Musik fortsetzen?

Ich, damals selbst Anfang 50, und mir immer noch nicht bewußt über die Bedeutung der heilenden Vokalmusik von Hildegard von Bingen, wählte intuitiv meinen Praxisstandort für Musiktherapie und Auftrittsort für klassischen Gesang, Jazz, Chanson und Prosa in dem Dörfchen Staudernheim, am Fuße der heutigen Klosterruine am Disibodenberg.

Vielen Menschen ist ja auch heute noch nicht so klar, wie sehr Musik gesund hält und daß sie zur Heilung von Krankheiten beiträgt.

Bewußt wurde es mir selbst erst so richtig, als ich den Schock und Schmerz, der mir noch heute in all meinen Zellen steckt, spürte, als uns während der Coronazeit verboten wurde zu singen. Ich empfand etwas ganz Schlimmes auf uns zukommen, denn bisher wurde in den unerträg-

Hildegard verhängt. Das bedeutete für sie und die Schwestern nicht nur Verzicht auf den Empfang der Kommunion, sondern auch das Singen in der Klosterkirche war bei Strafe untersagt.

Der damalige angebliche Grund dieses Verbotes war die widerrechtliche Beerdigung eines exkommunizierten Edelmannes auf dem Ruppertsberger Kirchhof. Die Kanoniker des Mainzer Domes verlangten, daß seine Gebeine exhumiert werden, also

gards Entschlossenheit, gepaart mit ihrem genialen Universalwissen und übernatürlichen seherisch-imaginativen Begabung imponierte so stark, daß sie fast während ihres ganzen Lebens keine ernsthaften negativen Konsequenzen zu erwarten hatte. Im Gegenteil, sie impulsivierte Begeisterung und Leidenschaft für das Göttliche, was nach 1.000 Jahren Christentum in der Institution Kirche verloren schien. Noch im hohen Lebensalter debattierte sie gegenüber lau gewordenen, starren Kirchenvätern, resignierte nicht oder gab „um des lieben Friedens willen“ klein bei.

Während der Zeit des Verbotes, das vorhandene geistliche Liedgut singen zu dürfen, begann Hildegard verstärkt selbst zu komponieren. Von keinem namentlich bekannten Komponisten des Hochmittelalters ist ein musikalisches Werk in vergleichbarem Umfang wie dem von Hildegard von Bingen überliefert. Die Prophetin verfaßte 77 Gesänge und ein geistliches Singspiel.

Durch ihre intensive Auseinandersetzung und Selbsterfahrung mit Musik erahnte sie die überdimensionale Bedeutung der Musik für die spirituelle Entwicklung des Menschen.

In einem erhalten gebliebenen Brief an die Mainzer Prälaten, die 1178 das Interdikt über den Ruppertsberg verhängt und so den Chorgesang im Kloster verboten hatten, formuliert und argumentiert Hildegard eine Art der „Musik-Theologie“, die besagte:

„Vor dem Sündenfall sei es dem Menschen möglich gewesen, am Gotteslob der Engel teilzunehmen. Danach erhielten die Propheten wieder etwas von dem, damals verlorenen Wissen der Engel zurück. Durch die Gesänge und den Klang der Instrumente sollten die Menschen belehrt und zu einem gottgefälligen Leben ermuntert werden. Seitdem habe aber der Teufel alles darangesetzt, das gesungene Gotteslob zu verhindern.

Daher leiste dem Teufelswerk Vor-schub, wer leichtfertig den Gesang unterbinde.“



MUSIZIERENDE GLÄUBIGE BEIM LOBPREIS GOTTES

lichsten Situationen der Menschheitsgeschichte dennoch gesungen. Bei harter Sklavenarbeit, im Schützengraben, im KZ, in der Sterbebegleitung.

Der einseitige Schutz vor Viren hat Wirren, Entmündigung, Einsamkeit, emotionale Verwahrlosung und Leiden auf allen Ebenen ausgelöst.

Ich dachte bis dahin, daß es so ein Sing-Verbot noch nie vorher gab. Aber weitgefehlt! Als ich im vergangenen Jahr den Hildegard von Bingen Pilgerweg wanderte, erfuhr ich, daß Hildegard die Ausübung von Gesang und die Anwendung der Musik als Therapeutikum für Seele und Geist auch schon mal verboten wurde.

Zu dieser Zeit war sie eine hochbetagte Frau, und die letzten Monate ihres Lebens waren wohl die schmerzlichsten. Denn seitens des Mainzer Bischofs und seiner Domgeistlichen wurde ein Interdikt über die klösterliche Frauengemeinschaft der mittlerweile 80jährigen Äbtissin

vom Friedhof entfernt. Hildegard aber lehnte das ab und segnete stattdessen das Grab feierlich mit dem Äbtissinnen-Stab. Vor Gott sind alle Menschen gleich, und deshalb dürfen auch alle auf dem Friedhof begraben werden.

Sie war also im Widerstand, würde man heute sagen. Vor allem widerstand sie der damals um sich greifenden Bequemlichkeit, der Korruption und Vetternwirtschaft, der Unaufrichtigkeit und Lüge gegenüber geistlichem und weltlichem Würdenträger!

Über die tatsächlichen Gründe des Singverbotes wurde seither viel geforscht, aber es läßt sich heute nur spekulieren, welche politischen und religiösen Konflikte letztendlich das Zünglein an der Waage waren. Berühmt war Hildegard auf jeden Fall schon zu Lebzeiten für ihr energisches Auftreten für Wahrheit und ehrliche Gottesliebe. Sie kritisierte resolut Fürsten, Ordensträger und Politiker in ihren Ansprachen und Briefen. Hilde-

Sie, die Prophetin Hildegard schreibt in diesem Brief nach Mainz auch, daß die von ihr komponierte Musik nicht eigenen Ursprungs, sondern – wie ihr gesamtes Werk – göttlichen Ursprungs sei.

Vermutlich hat Hildegard diese Gott-empfangene Musik nie notenschriftlich festgehalten, sondern durch eigenes Singen ihrem Konvent mitgeteilt. Im Rahmen des klösterlichen Chorgesanges wurden die Lieder dann wohl zunächst in den liturgischen Gebrauch eingeführt. Wahrscheinlich erst mit der Überarbeitung ihres gesamten Werkes ist Hildegards Musik auch niedergeschrieben worden. Als gleichberechtigtes Medium der göttlichen Offenbarung neben den prophetischen Schriften sind ihre Kompositionen in dem berühmten Buch „Riesenkodex“ in der Prachthandschrift des 12. Jahrhunderts bis heute erhalten geblieben.

Wer singt betet doppelt!

Nicht nur einmal schrieb sie nach Mainz. Sie entwarf ein Protestschreiben nach dem andern und legte darin dar, daß Klänge nicht nur eine irdische Dimension haben, sondern daß die Musik in einem harmonischen Verhältnis mit dem ganzen Kosmos steht und Menschen in Liedern gleichsam mit den himmlischen Chören der Engel harmonieren können.

Zitat Hildegard:

„Bedenkt also: Wie der Leib Christi vom Heiligen Geist aus der unversehrten Jungfrau Maria gezeugt wurde, so wurde auch der Gesang des „Gottes-Lob“ durch den Heiligen Geist als Widerhall der himmlischen Harmonie in der Kirche verwurzelt. Der Leib jedoch ist das Gewand der Seele, die eine laute Stimme besitzt, und deshalb kommt es dem Leib zu, Gott durch die Stimme mit der Seele zusammen zu lobsingeln. Daher gebietet auch der prophetische Geist bezeichnenderweise, Gott mit schallenden und jubelnden Zimbeln und den übrigen Musikinstrumenten, die Weise und Gelehrte erfunden haben, zu loben.“

Hildegard kämpfte und appellierte mit unwiderstehlicher, übersinnlicher Erkenntniskraft und selbstdiszipliniertem Willen, aber sie stand nicht nur allein da. Es gab auch in ihrer Zeit mutige, aufrichtige, wohlgesonnene Unterstützer. So setzte sich Erzbischof Philipp von Köln für die unermüdlich argumentierende, fast 82jährige Äbtissin ein, um schließlich das Verbot zu Singen im März 1179 zur Aufhebung zu zwingen.

Ein halbes Jahr nach dem glücklichen Ausgang dieses Konflikts starb Hildegard am 17. September 1179.

Sofort nach ihrem Tod begann die Verehrung Hildegards als Heilige, und Papst Gregor IX eröffnete 1233 den Prozeß der Heiligsprechung (Kanonisierung). Dazu wurde das Urteil von Wilhelm von Auxerre von der theologischen Fakultät Paris eingeholt, der erklärte:

„Hildegards Schriften enthalten keine menschlichen, sondern göttliche Worte.“

Warum auch immer der Prozeß ihrer Heiligsprechung in den folgenden Jahrhunderten nicht zu Ende geführt worden ist, ob die Inquisitoren schlampige Arbeit geleistet hatten, ob sie als Frau unter den Tisch fallengelassen wurde, ob sich Kirchenvertreter durch ihre penetrante, widerborstige Art auf den Schlips getreten fühlten, kann man nur mutmaßen. Hildegard jedoch wurde über die Jahrhunderte hinweg lokal in den Diözesen des Rheinlandes als Heilige verehrt und stand seit langem im offiziellen Martyrologium der Katholischen Kirche.

Es hat fast 800 Jahre gebraucht, bis sie am Pfingstmontag, dem 10. Mai 2012, durch Papst Benedikt XVI. endlich offiziell für die gesamte Weltkirche heiliggesprochen wurde.

Die späte Kanonisierung war die Voraussetzung dafür, daß Hildegard von Bingen dann am 7. Oktober gleichen Jahres, ebenfalls auf persönliches Betreiben des deutschen Papstes hin, als vierte Frau nach Teresa von

Ávila, Katharina von Siena und Thérèse von Lisieux zur Doctor Ecclesiae universalis, zur Kirchenlehrerin der Weltkirche, erhoben worden ist.

Hildegard zählt seither zu den insgesamt 34 theologischen Autoritäten seit der Spätantike, deren Lehre derart gewürdigt werden.

Sie ist, neben 30 Kirchenvätern, eine der vier Frauen und einzige Repräsentantin Mitteleuropas.

Damit hatte das im 13. Jahrhundert begonnene Kanonisierungsverfahren, durch die Heiligsprechung des Papstes 2012 einen formalen Abschluß gefunden. Und zu einem festlichen Gottesdienst anläßlich dessen war ich damals, zu Pfingsten 2012 auf dem Klostergelände Disibodenberg mit anwesend. Und ich weiß noch, welchen platten Ausruf ich als Resümee dieses ehrwürdigen Tages herausposaunt habe:

Was wahr ist, ist wahr, auch wenn man dafür erst 800 Jahre später heiliggesprochen wird.

Auch wenn ich niemals heiliggesprochen werde, fühle ich mich zur Fortsetzung des imaginativ-spirituellen Werkes dieser Musikvisionärin verpflichtet. Warum sonst wurde ich in ihre Nähe geführt?

Daß die Musik das Wichtigste ist, und sie darum bittet, daß ihr musikalisches Werk jemand anderes weiterführt, soll sie auf ihrem Sterbebett gesagt haben. Diese Bitte resonierte, ja brüllte in mir: „Tu es!“

Ist das meine Lebensbestimmung?

AUTORIN: Dorothea Hartmann

Kontakt:

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

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

Mit der Bitte:

Laßt uns zusammen die Zukunft bauen!

Eine Würdigung des Weiblichen, (der Frau) –



von einem sehr männlichen Vertreter

Liebe Frauen, Mütter, Omas, Schwestern, Töchter, ich bin Euch dankbar, daß Ihr mich beständig in Frage gestellt habt. So durfte ich immer wieder nach meiner Position im Leben suchen, sie entdecken und festigen, sie wertschätzen.

Ich danke Euch für das Überschreiten meiner roten Linien, so konnte ich sie wahrnehmen und festigen. Ihre Notwendigkeit erkennen und immer besser ihre Einhaltung einfordern.

Ich danke Euch für das Ertragen meiner männlichen Triebe, welche mich sogar, für mich sichtbar, in die Katastrophe führte. Ich konnte nicht anders, als durchzugehen, mit viel Leid. Es war aber auch eine Energie, welche

mir in meinem Schaffen half, Dinge umzusetzen.

Ich danke Euch für den Versuch, mich zu einer Frau zu machen; ich sollte möglichst alles im Haushalt so gut können wie Ihr. Es hat mich zu mir, zu meiner Position als Mann geführt. Nur so kann ich Euch ein Gegenüber sein, ein Partner im Männlichen – im Weiblichen wäre ich immer der Verlierer. Ich bekäme doch nie eine Schnitte hin. Ihr könnt es besser als ich und ich fühlte es auch nicht als meine Aufgabe. Es heißt ja nicht, daß ich keine häuslichen Tätigkeiten erledigen würde ...

In der Kunst bewege ich mich fast nur im Weiblichen. Ich danke Euch Musen, die Ihr mich in der Kunst beflü-

gelt habt, das Lebendigste, den Geist in der Materie fühlbar, sichtbar werden zu lassen.

Ich danke Euch Frauen, die ihr meine Strukturschaffende, sezierende, spaltende männliche Art in Frage gestellt, aufgeweicht habt. So konnte ich die Dinge wieder mehr im Zusammenhang und in Harmonie betrachten.

Ich danke Euch, daß Ihr mir das Weibliche vorgelebt habt, mit mir in die Auseinandersetzung gegangen seid. So konnte ich die weibliche Art lernen und weiblicher werden, ohne das Männliche zu verlieren, es aufgeben zu müssen.

Ich danke dem Weiblichen, welche meine männliche, oft harte Position in Frage stellt, denn, ohne Liebe ist alles nichts. So konnten wir voneinander lernen, an uns, durch den andern, wachsen, himmelwärts.

Warum schreibe ich das?

Zum einen, weil ich es mit dem Dank oben ernst meine. Ich habe viele Frauen in meinem Leben gehabt und immer wieder schwer gelitten, wenn eine Beziehung zerbrochen ist, meine eigene

Unzulänglichkeit erkennend. Zum anderen zu erleben, wie sehr ich auf das Weibliche angewiesen war und bin. Zum Beispiel in der Sexualität. Oder drei Kinder zu haben, im Alter von einem halben, zwei und drei Jahren; die Mutter war im Krankenhaus, ich war psychisch fertig, es war nicht mein Job. Die praktische Arbeit war nicht das Problem für den Ältesten von acht Kindern. Dann, mit 25 Jahren, geschieden und keine Familie mehr. Es geht mir nicht ums Klagen oder Jammern. Denn nicht der Karfreitag ist der große Feiertag, sondern Ostern, die Auferweckung, Auferstehung zu etwas Neuem, Größerem, einem Neubeginn. Ich habe schon als Kind lernen dürfen: Zeigst du auf Andere mit einem Finger, zeigen drei auf dich. Oder wie war das mit dem Balken im eigenen Auge? Also aufstehen, Kleidchen zupfen, Krönchen richten und weiter. Mit dieser Lebenseinstellung habe ich viel, viel gelernt. Mein eigenes Manko in der Kindheit, in der Partnerschaft, die mir fehlende Familie, Kinder und inzwischen auch Enkel. Trotz Waldorfschule und Anthroposophie, die ich schon mit der Großmutter-Milch aufgenommen habe; mein Großvater Väterlicherseits wollte Christenge-

meinschafts-Pfarrer werden und meine Großonkel mütterlicherseits waren anthroposophische Ärzte. Meine Oma lehrte mich, was ein Anthroposoph ist, was ich auch gern übernommen habe.

Heute stehe ich mit beiden Beinen auf der Erde, behaupte ich mal, bin inzwischen partnerschaftsfähig. Meine Position, mein Selbstverständnis erlaubt mir zu sagen, ich habe etwas geleistet. Ich bin unkonventionelle Wege gegangen und habe Maßstäbe gesetzt. Nach einem Unfall und Koma mit Gehirnblutung war mein Erleben: Es war alles gut, ich habe mein Bestes gegeben, habe wundervolle Gestaltungen machen dürfen. Wenn hier mein Leben zu Ende gewesen wäre, es wäre in Ordnung gewesen. Aber – habe ich nach oben geschickt – ich könnte mir noch so ein paar Dinge vorstellen, z. B. die Früchte meines Lebens weiterzugeben zum Wohle anderer. Nach dieser Mitteilung war ich in kürzester Zeit genesen. Eine Woche Krankenhaus und drei Tage später unternahm ich eine kleine Radtour mit Partnerin.

Nochmal, ich brauche kein Lob und kein Mitleid. Es war alles gut und notwendig. Ich kann mich selbst in den Arm nehmen, mich selbst wertschätzen, bin froh, fast 70 zu sein. Wollte ich hier meine eigene Geschichte aufarbeiten, so könnte ich sie getrost in den Papierkorb entsorgen, denn ich habe schon in den verschiedensten Therapien genügend daran gearbeitet. Also warum das Ganze? Zum einen, um meine Erfahrungen hier zur Verfügung zu stellen. Da wäre die göttliche Welt; nehme ich meine Schicksalsschläge an, kann ich eventuell erkennen, was

sie mir sagen will, welche Veränderungen anstehen, ein daraus ergebendes Leiden kann sich sehr schnell erledigen. Denn ich habe meine Lektion ja verstanden, gelernt. Ich kann auch um Erkenntnis, Hilfe und Heilung bitten, es hilft. Ungefragt darf die höhere Welt nicht mehr für uns tätig werden.

Zum anderen: Wir zeigen immer mit dem Finger auf andere, aber drei zeigen auf uns. Die bösen Politiker zum Beispiel. Aber wo lassen wir uns korrumpieren, mit Geld bestechen, für etwas, was wir gar nicht wollen? Warum also werfen wir es den Politikern vor? Mit welchem Recht? Ok, sie bekommen mehr Schmerzensgeld dafür als wir. Ist nicht beides verlogen? Wie hat Khalil Gibran gesagt: „Wenn ihr nicht mit Freude arbeitet, wäre es besser für euch, Ihr setztet euch vor den Tempel und erbittet Almosen, von denen die mit Freude arbeiten.“ (siehe auch meine Artikel im WALNUSSEblatt 8 und 9). Wenn wir mit Freude arbeiten, brauchen wir kein Schmerzensgeld, nur die Anerkennung, wie auch immer sie aussieht. Schauen wir also auf uns. Uns können wir ändern, andere nicht, das müssen sie selbst tun.

Warum lassen wir uns spalten?

Kleinen Kindern werfen wir ja auch nicht vor, wenn sie etwas noch nicht verstanden haben – auch als vermeintlich Erwachsene sitzen wir öfter mal einem Irrtum auf. Schauen wir lieber, wie wir die Zukunft gestalten wollen, unter Berücksichtigung des allzu menschlichen Verhaltens, dem Egoismus. Das Schicksal wird uns einnorden, zeigen, wo wir bockig waren und nicht hören woll-

ten. „Mein ist die Rache“, spricht der Herr, oder, „Christus ist der Herr des Schicksals“. So mußte ich nochmal von der Leiter aus fünf Metern Höhe fallen und mir das Handgelenk brechen, um die praktische Arbeit drastisch zu reduzieren, endlich Artikel zu schreiben und verstärkt Vorträge zu halten – und das als Legastheniker ..., es ist ein Gebirge! Aber ich will es doch auch. Also schauen wir auf uns: Wo wäre es Zeit, bei uns etwas zu ändern?

Ich habe mein Schicksal gebraucht! Möchte kein anderes, auch wenn es nicht einfach war. Alle Krisen und Abstürze haben mich auf die Suche geschickt, nach Schönheit und Harmonie. Dies ist es, was ich mir im Vorgeburtlichen vorgenommen habe, und bin dabei zum Anwalt für die Natur, Pflanzen und Steine geworden, wie es im Artikel von mir im WALNUSSEblatt Nr. 11 nachzulesen und zu erleben ist. Und ich habe es in meinen Gärten, im Garten und Landschaftsbau sowie im Innenausbau, in lebendigen Formen, künstlerisch und die Seele nährend, verwirklichen dürfen.

Jetzt, gegen Ende meines Lebens würde ich noch das

Schöne begleitend umsetzen helfen, wenn es der Seele dient und nicht der Maschine, der Ratio. Die Ratio gebiert nur den Tod, erst seelisch, dann physisch. Durch Kriege, Vandalismus und so weiter. Vielleicht mit einem Thing oder Kultplatz (siehe Ausgabe Nr. 11). Dafür bedarf es der Menschen, welche mit und für eine menschlichere Welt die Zukunft bauen und pflegen wollen.

Liebe Frauen, es braucht Euch!

Ihr könnt viel besser mit der Seele und dem Herzen schauen, wahrnehmen, Atmosphäre bauen und erhalten – sonst wird es sehr traurig und leidvoll. Ich wünsche Euch die Kraft, den Mut und die Erkenntnis, uns Männer an die Hand nehmend, mit uns die Zukunft zu erschaffen: Eine gerechte, schöne, harmonische Welt.

Liebe Grüße,
Johannes Anders

Kontakt:
Lebensraumanders@gmx.de

Johannes Anders ist Gärtnermeister, Lebensraumgestalter, Künstler, ErFin-der, Autor und Dozent.

**Das Schöne bewundern,
Das Wahre behüten,
Das Edle verehren,
Das Gute beschließen.
Es führt den Menschen im Leben zu Zielen.
Im Handeln zum Rechten,
Im Fühlen zum Frieden,
Im Denken zum Lichte.
Und lehrt ihn Vertrauen,
Auf göttliches Walten.
In Allem, was ist.
Im Welten All,
Im Seelengrund.**

Rudolph Steiner

DLT/Blockchain-Technologie und digitale Alternativwährungen – Teil 2: Kryptowährungen

Spekulationsobjekt oder **echte** Alternative?

Im ersten Teil (WALNUSSblatt Nr. 10) wurde die Blockchain-Technologie mit ihren vielseitigen Anwendungsmöglichkeiten, die vom digitalen Grundbuch über Lieferkettenoptimierung bis hin zu Smart-Contract-Plattformen etwa für Stromhandel oder zensurfreie Medien reichen, vorgestellt.

Im vorliegenden Teil 2 wird der Gesamtmarkt für digitale Alternativwährungen untersucht, wobei klar wird, daß es an uns selbst liegt, ob Kryptos – anstatt als Objekt für Angst und Gier – tatsächlich als Werkzeug für selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Handeln dienen.

1. Fokus dieser Untersuchung

Laut dem Branchenprimus Coinmarketcap gibt es aktuell über zwei Millionen verschiedene Kryptowährungen, im folgenden auch Coins genannt, davon sind 20.000 (gerade mal 1 %) gelistet, d. h. offiziell an Börsen registriert. Wiederum nur ca. 9.000 davon sind beim Marktführer Coinmarketcap zu finden. Aktuell (Stand Januar 2024) gibt es 690 Börsen (Handelsplätze), vor wenigen Monaten waren es erst 660.

Bei einem solch schnelllebigen und volatilen Markt liegt das Thema Spekulation nahe.

Der Fokus der vorliegenden Untersuchung liegt jedoch auf einer Anwendung **als Wertanlage und Zahlungsmittel** (dezentral, eigenverantwortlich, selbstbestimmt) sowie auf der **Projekt-Umsetzung**: Ist es möglich, mit dieser Währung sein eigener Banker zu werden, Stichwort „Bank in der Hosentasche“? Können lokale oder regionale Projekte mit dieser Währung

finanziert und umgesetzt werden?

Nicht betrachtet werden Spekulation und Überrenditen. An dieser Stelle ein Wort der Warnung: Werden Superprofite und schnelles Reichwerden versprochen, stecken in den allermeisten Fällen „Scams“ (Betrügereien, z. B. Schneeball- und Pyramidensysteme) dahinter.

Ebenfalls nicht betrachtet werden digitale Zentralbankwährungen (Central Bank Digital Currencies, CBDC). Bei diesen handelt es

sich nicht um dezentrale Alternativwährungen, die der Selbstbestimmung dienen, sondern um das Gegenteil. Edward Snowden nannte diese Art des digitalen Geldes „eine Perversion von Kryptowährungen“ sowie eine „kryptofaschistische Währung“.¹

Wie auch beim herkömmlichen Geld basiert eine Kryptowährung auf Vertrauen. Durch massive Verschuldung, Haushaltsdefizite und -sperrern gerät das noch vorherrschende Schuld-Geldsystem mit seinen Währun-

1.: Näheres zum digitalen Zentralbankgeld im Buch von Michael Brückner und Jessica Horn, s. Literaturliste.



GRAFIK 1 / GRAFIK 2

QUELLE: COINMARKETCAP.COM

STAND 12.01.2024

gen zunehmend unter Druck. Inflation, massive Steuer- und Gebührenerhöhungen erodieren das Vertrauen der Menschen weiter.

2. Die fünf meist verbreiteten Digitalwährungen

Die Marktkapitalisierung aller gelisteten Kryptos liegt laut Coinmarketcap aktuell bei 1,6 Billionen € (Stand: 12.01.2024). Die Marktkapitalisierung wird berechnet aus aktuellem Umlaufangebot mal Preis. Für den Bitcoin sind es derzeit 19,6 Millionen Coins mal ca. 42.000 € Preis = 823,2 Milliarden € oder rund 0,82 Billionen €. Der offizielle Markt² besteht also zu 51 % aus Bitcoin. Diese Dominanz besteht bereits seit über 10 Jahren (s. Grafik 1). Aufgrund der Bitcoin-Dominanz wird der Markt auch manchmal wie folgt eingeteilt: **Bitcoin und Altcoin** („alternative Coins“, gemeint sind **alle anderen** Kryptos).

Die zweithäufigste Kryptowährung ist Ethereum

1		Bitcoin BTC
2		Ethereum ETH
3		Tether USDt USDT
4		BNB BNB
5		Solana SOL
6		XRP XRP
7		USDC USDC
8		Cardano ADA
9		Avalanche AVAX
10		Dogecoin DOGE
11		Polkadot DOT
12		TRON TRX
13		Polygon MATIC
14		Chainlink LINK
15		Toncoin TON

(ETH), eigentlich eine Transaktionsplattform³, – mit ca. 18 % des Marktwertes, gefolgt vom USDT („digitaler US-Dollar“), dem BNB („Build n' Build“, hauseigene Währung der Börse Binance) und Solana (SOL, eine besonders

skalierbare Transaktionsplattform und ETH-Herausforderin). Alle anderen gelisteten Kryptowährungen (ca. 9.000) kommen zusammen nur auf knapp 19 % Marktanteil.

Grafik 2 zeigt die Top 15 kapitalkräftigsten Kryptos. Befaßt man sich genauer mit dem Sinn und Zweck der einzelnen Währungen, so könnte man auf die Idee kommen, es handle sich gar nicht um Währungen, sondern es werden andere Funktionen erfüllt. Nun entscheidet jeder selbst, wie wichtig ihm diese Funktionen sind und ob er sich beteiligen bzw. investieren möchte.

Vom Blickwinkel der Dezentralität ist es allerdings von Vorteil, wenn eine Währung eben gerade nicht so weit verbreitet und an der Börse handelbar ist. Aus diesem Blickwinkel wären die Top 15 weniger interessant, sondern eher die nicht gelisteten Coins. Zu diesen zählt z. B. der Gradido, ein Geldsystem „für die enkeltaugliche Zukunft“⁴, welches der Absicht des ‚Schenken und Dankens‘ folgt.

3. Börsen, Handelsplätze und Tauschplattformen

Bei den Börsen unterscheidet man zentralisierte Börsen (Centralized Exchange, CEX) und dezentrale Börsen (Decentralized Exchange, DEX). Die CEX sind mit herkömmlichen Wertpapier- oder Forex-Börsen mit zentraler Geschäftsführung⁵

vergleichbar. Zentrale Börsen verlangen eine Identitätsprüfung, genannt KYC „Know Your Customer“ (bzw. KYB „Know Your Business“ für Firmen). Zu den bekanntesten Börsen zählen die US-Anbieter Binance, Coinbase und Kraken.

Europäische Anbieter sind u. a. Bitpanda (Österreich) und Bitvavo (NL).

Eine hilfreiche Übersicht über zentralisierte Börsen findet man auf Bitcoin2go (s. Literaturliste).

Dezentrale Börsen (DEX) hingegen sind Peer-to-Peer-Marktplätze, auf denen Transaktionen direkt zwischen den Teilnehmern stattfinden. DEX erfüllen eine der wichtigsten Möglichkeiten, welche die Blockchain-Technologie bietet: Finanztransaktionen ohne Banken, Broker oder andere Vermittler (s. Teil 1 in Ausgabe 10) und i. d. R. ohne Identitätsprüfung. DEX nutzen Smart Contracts, die meist über das Ethereum Netzwerk laufen. Die Preise verschiedener Kryptowährungen werden algorithmisch gegenübergestellt. Mithilfe von Liquiditätspools hinterlegen Anleger Krypto-Assets im Austausch gegen zinsähnliche Belohnungen. Damit ermöglichen sie den Handel und sorgen für Liquidität.

DEX können nicht nur zum Handel von Coins verwendet werden. Es können auch Kredite direkt von Mensch zu Mensch vergeben

2.: Wir rufen uns in Erinnerung, daß nur 1 % der Kryptowährungen gelistet sind und Coinmarketcap wiederum noch nicht einmal die Hälfte davon nachverfolgt ... – denkt man das weiter, eröffnet sich ein Meer von Möglichkeiten.

3.: Ethereum ist die aktuell marktführende Smart-Contract-Infrastruktur für dezentrale Applikationen, Decentralized Finance (DeFi) und NFTs.

4.: www.gradido.net/de/what-is-gradido

5.: Die Qualität der Börse steht und fällt mit dieser. Wenn die Geschäftsführung nicht sauber arbeitet, kann das für Kunden problematisch werden. Im November 2022 beispielsweise stellte sich heraus, daß die Geschäftsführung der Börse FTX mehrere Milliarden an Kundengeldern veruntreut hatte. Und dies ist kein Einzelfall, wie die Insolvenzen von Bitfront, Genesis sowie BlockFi zeigen.

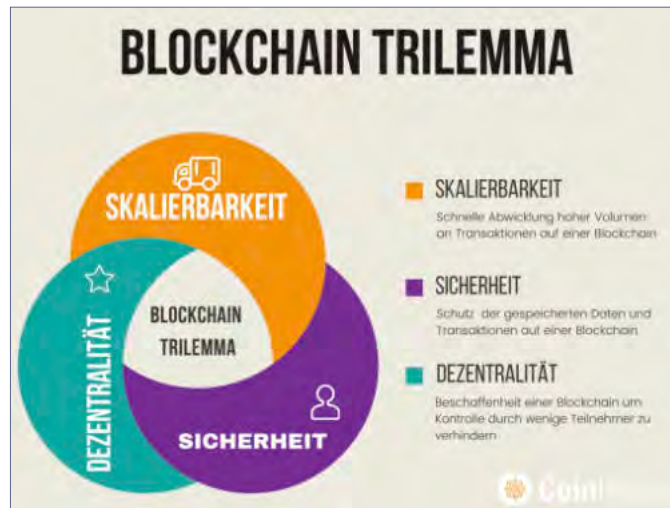
werden. Die Peer-to-Peer-Kreditvergabe, die schnellen Transaktionen und die Anonymität, die DEX ermöglichen, machen die dezentralen Börsen vor allem in Entwicklungsländern beliebt: jeder, der ein Smartphone und eine Internetverbindung hat, kann über eine DEX handeln.

Ein Überblick über DEX ist in der Literaturliste zu finden. Erwähnenswert ist darüber hinaus das BISQ-Netzwerk, die wohl beste Option, anonym Bitcoins und Altcoins zu handeln. Das Netzwerk funktioniert als DAO (Dezentrale Anonyme Organisation) und koordiniert sich mittels Konsens-Protokoll.⁶ Die Bedienung der BISQ-Plattform ist allerdings für den Laien etwas schwierig.

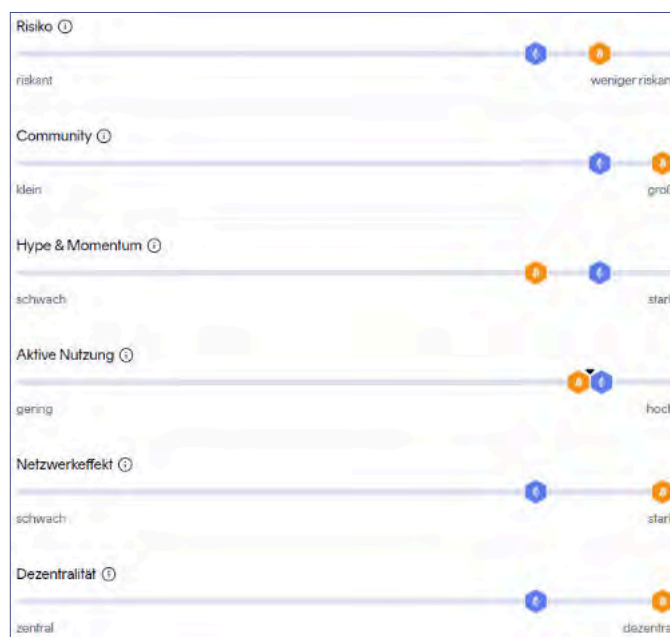
4. Gütekriterien zur Auswahl der passenden Kryptowährung

Generell ist jeder auf der Blockchain-Technologie basierende Coin einem Trilemma unterworfen, soll er doch sicher, dezentral, aber auch skalierbar sein (Grafik 3).

Ähnlich wie beim magischen Dreieck des Projektmanagements, welches die Kriterien Zeit, Kosten und Qualität gegeneinander ausspielt, geht bei einem Coin eine besondere Sicherheit oft zulasten der Skalierbarkeit.⁷ Auch die Dezentralisierung lässt sich meist nicht ohne Abstriche bei den beiden anderen Kriterien erweitern.⁸



GRAFIK 3, QUELLE: COINPRO.CH, 12.01.2024



GRAFIK 4: GEGENÜBERSTELLUNG ETHEREUM VS. BITCOIN. QUELLE: KRYPTOVERGLEICH.DE, 12.01.2024

Auch im Kryptobereich gibt es somit keine „Eier legende Wollmilchsau“ für jedermann: Für den einen ist Schnelligkeit wichtiger, für den anderen Sicherheit, usw.

Entscheidend ist, „für welche Anwendungsfälle

eine bestimmte Kryptowährung entwickelt wurde und welche konkreten Probleme sie lösen möchte. Einige Kryptowährungen sind beispielsweise für den Einsatz in bestimmten Branchen oder für spezielle Anwendungsfälle konzipiert, während an-

dere als allgemeine Zahlungsmittel gedacht sind“, so Philipp Düringer, Betreiber der Webseite **kryptovergleich.de**. Grafik 4 zeigt eine Gegenüberstellung der gelisteten Marktführer⁹ Bitcoin (orange dargestellt) und Ethereum (blau) nach verschiedenen Kriterien.

Bitcoin scheint „die Nase vorn“ zu haben, jedoch vergleicht man hier Äpfel mit Birnen: bei ETH handelt es sich um eine **Smart-Contract-Plattform**, während sich Bitcoin insbesondere als **Wertanlage** („digitales Gold“) und – mit entsprechenden Adaptierungen – auch als **Zahlungsmittel** eignet.

Zusammenfassend lässt sich sagen, daß allgemeine Gütekriterien wie beispielsweise Sicherheit/ Risiko, Skalierbarkeit und Dezentralität zwar existieren. Dennoch legt jeder Anwender seine Gütekriterien selbst fest, und zwar entsprechend seinem Nutzungswunsch.¹⁰

5. Wallets: Aufbewahrung und Zahlungsverkehr

Was nützt die beste Kryptowährung, wenn sie auf einer zentral gelenkten Börse liegt und z. B. veruntreut wird (Stichwort: Fremdbestimmung) oder aus einem unsicheren Wallet gestohlen (Stichwort: Eigenverantwortung)?

Dem Thema Wallet (Geldbörse, Portemonnaie) sollte daher besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden.

6.: Zur Funktionsweise einer DAO kann man sich u. a. unter <http://tinyurl.com/yt266e3l> informieren.
 7.: Das ist m. E. ein Grund für das Erscheinen von Ethereum und wiederum Solana, als der „alteingesessene“ Bitcoin etwas zu langsam für die Ausführung bestimmter Prozesse wurde.
 8.: Details vgl. www.coinpro.ch/insights/infografik-was-ist-das-blockchain-trilemma
 9.: Zusammen machen BTC und ETH aktuell 70 % des offiziellen weltweiten Börsenwertes aus.
 10.: So kann als Zahlungsmittel z. B. der USDT, XRP oder TON dienen. Zur Wertaufbewahrung der BTC, als Smart Contract Plattform werden SOL und ETH bevorzugt, als regionaler Start-Up Marktplatz im D-A-CH Raum der TRIL, s. u., oder es kann eine komplett neue Verwendung mit einer eigenen Kryptowährung erschaffen werden.

Grundsätzlich gibt es zwei Arten von Wallets:

Soft Wallets (Apps/Programme auf dem Handy oder PC), welche als Portemonnaie bzw. Girokonto für den Zahlungsverkehr fungieren.

Demgegenüber können sog. **Hard Wallets** (USB-stick-ähnliche Geräte) vorzugsweise der Wertaufbewahrung (Reserve, Festgeldkonto) dienen und als „Bank in der Hosentasche“ bezeichnet werden.

In der untenstehenden Tabelle werden sieben Wallets vorgestellt. Soft Wallets sind kostenlos, Gebühren fallen bei getätigten Kauf- und Verkaufs-Transaktionen an.

Die Preise für Hard Wallets vom November 2023 dienen der Orientierung; es handelt sich um den reinen Hardware-Preis ohne Services wie z. B. Installations- und Beratungsleistungen.

Im Übrigen können auch DEX – aufgrund der oben genannten Merkmale – durchaus als (Soft-)Wallet fungieren.

6. Aktuelle Lösungen und Perspektiven

Die hier beleuchteten Lösungen und Perspektiven stellen keine „Anlageempfehlungen“ dar. Der Leser ist ausdrücklich aufgefordert, eigene Recherche anhand seiner individuellen Anforderungen und Qualitätskriterien zu betreiben.

6.1. Sparen und Wertanlage mit Bitcoin: Relai App – die Schweizer Lösung

Wer keine Lust hat, sich an einer Börse/CEX zu registrieren und dennoch mit Bitcoin inflationsfrei sparen und sich regelmäßig „digitales Gold“ zur Seite legen möchte, kann dies über die Relai-App machen. Einfach die App herunterladen und Bitcoin kaufen ohne KYC (bis 950 €/Tag).¹¹

Einlagen bis 100 € monatlich sind hierbei gebührenfrei. Wer mehr anlegen möchte, kann mit dem Code **WALNUSS** 0,5% der Gebühr sparen.

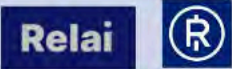
Hat sich eine größere Summe angesammelt, welche man auf ein Hard Wallet übertragen möchte, kann man über die Relai-App vergünstigt die **BitBox02** (ebenfalls eine Schweizer Lösung) erwerben.

6.2 MondoGate/mygate: Wallet und Bankkonto in einem – Made in Germany

Beim MondoGate handelt es sich um ein Wallet mit integriertem Bankkonto, BA-FIN-lizenziert und Made in Germany. Besonders charmant an dieser Lösung ist, daß beim Bezahlen mit der Kreditkarte der Bezahlte (z. B. der Bäcker) nicht merkt, daß im Hintergrund eine Kryptowährung steht. Hier wird die alte Welt mit der neuen verbunden. Aktuell wird eine dazugehörige App entwickelt (www.mygate.app), wo man sich als Beta-Tester einladen lassen kann.

6.3 Trillando: Marktplatz im DACH-Raum für Start-Ups und neue Dienstleister

Der aus dem Kult-Pyramidensystem „Paraiba“ hervorgegangene Kryptocoin „Trillant“ (app.trillant.com/signup/930-82-608) hat mittlerweile eine Top-Community (Profitgierige haben das Schiff sukzessive verlassen) und sich durch Mitglieder-Engagement zu einem durchaus interessanten Marktplatz mit hauseigenem Stable Coin (TRIL) entwickelt. Ein Bei-

	Soft Wallets (Hot-Wallets)	Hard Wallets (Cold-Wallets)
Vorteile	Flexibilität, Schnelligkeit, Bedienbarkeit	Sicherheit
Verwendung	Vorzugsweise Zahlungsverkehr (ggf. Wertaufbewahrung)	Wertaufbewahrung (ggf. Zahlungsverkehr)
Beispiele	 Über 1,000,000 Kunden Bewertung auf TrustPilot: Excellent ~ 85 Kryptowährungen, zengo.com  ~ 260 Kryptowährungen Auch Staking Ältestes Wallet, Top Design, exodus.com  Swiss made, über 100,000 Kunden Bewertung auf TrustPilot: Excellent Nur BTC, Fokus: Sparen, relai.app  Made in Germany, Bafin-Lizenziert → Wallet und Bankkonto in einem BTC/ ETH, MNDCC, ... (12 Währungen), mondogate.com	 Ledger Nano X 5.500+ Kryptowährungen Hardware Preis 149€  Trezor Model T 1.400+ Kryptowährungen Hardware Preis 219€  BitBox02 1.500+ Kryptowährungen, auch BTC only Hardware Preis 139€

STAND PREISANGABEN: 2023-11-09, QUELLE: KRYPTOVERGLEICH.DE, EIGENE ERFAHRUNG

11.: Noch im ersten Quartal 2024 wird Relai das Lightning System anbieten, mit dem man BTC (auch kleinere Beträge) direkt von Mensch zu Mensch schicken kann. Das Lightning Network ermöglicht blitzschnelle Bitcoin-Transaktionen, die quasi in Echtzeit abgewickelt werden.



**Finanzberatung
BERGER**

Nordrhein-Westfalen Markus Berger

**Bestimmen Sie,
wie die Würfel fallen!**

- Baufinanzierung
- Versicherung
- Notfallplanung
- Kredite
- Förderungen




Unternehmer

www.finanzberatung-berger.de

Schillingstr.100 in Düren
Tel.:02421 - 498 6720



Quick - Data

COMPUTER EXPERTISE

**Ihr Computer und IT-Service
in Greifswald**

- modern und zuverlässig -
für Sie da, wenn Sie uns brauchen



Hainstraße 23 b • Greifswald
Telefon: +49 3834 594546

www.quick-data.de

spiel dafür, wie eine Rose auf dem Mist wachsen kann und wir selbst Mitgestalter einer Gemeinschaft sind. Auf trillando.com gibt es eine Karte, auf der aktuell 739 Shops, primär Dienstleister im deutschsprachigen Raum, sowie über 87.000 Kunden registriert sind.

6.4 Geld versenden mit Messenger-Wallets

Einige Messenger, z. B. Telegram und Viber, stellen integrierte Wallets zur Verfügung, über welche man Geld an seine Kontakte, z.B. im Ausland, versenden kann. Telegram verwendet hier als Tauschwährung neben Bitcoin und USDT auch den hauseigenen TONCoin (aktuell Top 15 der gelisteten, s.o.). Hierbei sollten Transaktionen allerdings schnellstmöglich „über die Bühne“ gehen. Von einem längeren „Herumliegenlassen“ größerer Summen auf dem Messenger-Wallet ist eher abzuraten.

6.5 Perspektive: DAO mit eigener Währung

Am spannendsten und interessantesten ist aus meiner Sicht das Finden einer brachliegenden Kryptowährung bzw. Erschaffen einer neuen. Im Zusammenhang mit der Gründung einer DAO ist es möglich, ein neues, unabhängiges, dezentrales Finanz- und Wirtschaftssystem zu kreieren und sei es auch noch so klein. Dies ist natürlich nur in (regionaler/lokaler) Gemeinschaft möglich und sinnvoll.

7. Fazit

Aktuell verstehen viele Menschen Kryptowährungen als Spekulationsobjekt. Kryptowährungen wie der Bitcoin dürften sich jedoch bald als unerlässlich für die Gestaltung eines neuen und dem Menschen dienenden Finanz- und Wirtschaftssystems erweisen. Besonders interessant ist die Nutzung von (nicht gelisteten) Kryptowährungen in Zusammenhang mit der Gründung von hierarchie- und

macht politikfreien dezentralen Organisationen (DAO).

Literaturhinweise, Quellen und Links:

Übersicht handelbare Kryptowährungen weltweit (Fokus: Marktkapitalisierung/Börsenwert): www.coinmarketcap.com

Vergleich von Kryptowährungen und Wallets: www.kryptovergleich.de

Buch von Michael Brückner und Jessica Horn: Digitale Zentralbankwährung. Kopp-Verlag, ISBN 9783864459634

Übersicht zentralisierte Börsen: bitcoin-2go.de/krypto-boersen-vergleich/

Übersicht dezentrale Börsen: www.btc-echo.de/academy/bibliothek/dex-decentralized-exchange/

BISQ: bisq.network
Hintergrund-Info (deutsch): www.blocktrainer.de/bisq

DAO Funktionsweise: tinyurl.com/yt266e3l

Relai: relai.app

Mondogate.com, mygate.app

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 zentral gelenkten Finanz- und Wirtschaftssystem

Kontakt:
an.erbe@posteo.de

Eine Idee, deren Zeit gekommen ist:

Das Regiogeld

2004 war es, als ich zum ersten Mal mit Regionalgeld in Berührung kam; es war die Zeit, als in vielen Städten und Regionen verschiedenste Ausprägungen einer ähnlichen Idee als Initiativen aus dem Boden sprossen. In der Hochphase gab es mehrere Hundert verschiedene Regionalgelder allein in Deutschland.

Da gab es so wohlklingende Namen wie den Stern-taler im Berchtesgadener Land, den Carlo in Karlsruhe, die Bürgerblüte im Raum Kassel, den Roland in Bremen oder den Urstromtaler in Sachsen-Anhalt. Ein jüngeres, sehr erfolgreiches Beispiel, ist die Regiomark Rhein/Mosel, gegründet vor rund zehn Jahren (siehe Kasten). Das wohl bekannteste, mit dem größten intakten Netzwerk, ist der Chiemgauer in Bayern.

Was ist nun ein Regionalgeld? Er wird auch als Alternativ- oder Komplementärwährung bezeichnet, im Grunde ist es ein Gutscheinsystem, ähnlich Miles & More oder Payback. Letztere dienen jedoch eher anderen Zwecken, wie der Kundenbindung und der Eruierung von Verbrauchervorlieben. Gutscheinsystem übrigens deshalb, weil eine echte Parallelwährung zum Euro in Deutschland gesetzlich gar nicht erlaubt wäre.

2007 habe ich eine Autorin darauf angesetzt, sich diese bunte Welt etwas genauer anzuschauen und einen Artikel darüber zu schreiben. Sie war anfänglich völlig unbedarft, dann Feuer und Flamme und schließlich doch etwas ernüchtert. Und dafür gab es mehrere Gründe.



SILVIO GESELL (1862 – 1930)

Hauptmotiv für ein Regionalgeld, als einer Art „Ersatzwährung“ für Marktteilnehmer innerhalb einer Region. Sie wird ausschließlich dort akzeptiert – bei sogenannten Akzeptanzstellen (unabhängige Läden, Selbständige, Freiberufler ...) – und stellt so auch sicher, dass das „Geld“ in der Region verbleibt. Insofern ist die Devise nicht „Think global, act local“, sondern „Think regional, act regional“.

Um das besser verstehen zu können, sei ein kurzer Blick in die Vergangenheit erlaubt: Der Fall Wörgl aus Tirol ist das wohl bekannteste und erfolgreichste Freigeldexperiment, gut belegt, über den es einige Bücher und Dokumentarfilme gibt. 2018 erschien sogar ein Spielfilm („Das Wunder von Wörgl“). Um was ging es?

Doch zuvor ein paar Gedanken zur Notwendigkeit eines Regionalgeldes: Im Zuge der Globalisierung der Wirtschaft kommt es vereinfacht gesagt zu dem Effekt, dass Geld nicht mehr in den Regionen verbleibt, sondern in die Konzernkassen abfließt, oder sogar ins Ausland, z. B. nach Irland oder in andere Steueroasen. Das Geld fehlt dann jedoch der Wirtschaft vor Ort. Ohne Geld keine Geschäfte. Dieser negative Effekt ist

Im Zuge der Weltwirtschaftskrise steht die Gemeinde Wörgl vor der Pleite. Der neue Bürgermeister wurde per Los bestimmt, weil keiner das Amt übernehmen wollte. Die Leute damals sparten aus Angst, wo es ging, was die Krise indes verschlimmerte. Zudem kam es zu kuriosen Situationen; so war das Dach des Rathauses kaputt, während es im Ort einen arbeitslosen Dachdecker

gab. Die Gemeinde konnte aber keinen Auftrag vergeben, weil kein Geld verfügbar war.

1932 druckte der Bürgermeister deshalb eine eigene Währung, ein sogenanntes umlaufgesichertes Schwundgeld, das sich rasch etablierte. Er orientierte sich dabei an dem Sozialreformer und Anarchist Silvio Gesell (1862–1930). Eine von Gesells Kernthesen war sicherzustellen, daß Geld in Umlauf bleibt, denn nur so könnten Geschäfte gemacht werden und eine gesunde Wirtschaft gedeihen. Sparer würden diesem Kreislauf Geld entziehen,

fand z. B. heraus, daß Regionalwährungen unterschiedlich gedeckt sein können: etwa durch die Ankopplung an den Euro oder an Edelmetalle, an die eigene Leistungsfähigkeit der Marktteilnehmer oder auch als eine Art Zeitbank. Nicht alle waren gleich effizient und einige sind an der Kompliziertheit in der Praxis gescheitert.

Welche andere Tücken gab es? Das Rheingold etwa, auch ein Regionalgeld, hat sich von vornherein als Kunstprojekt verstanden, um keine juristischen Probleme zu bekommen. Es nahm seinen Anfang in Düsseldorf, vergrößerte aber

Artikel erschien 2007 in der Zeitschrift „zeitgeist“ unter dem Titel „Neue Währung, neues Glück: mit dem ‚Regio‘ aus der Globalisierungsfalle?“ und hat an Aktualität kaum eingebüßt.

Selbst ich, muß ich gestehen, sah die Idee damals eher als nette Spielerei, ein „Nice-to-have“ also. Das änderte sich im Laufe der Corona-Zeit, als gewisse Entwicklungen seitens der Politik begannen, konkreter Gestalt anzunehmen. Ich stellte mir nun Fragen wie:

Was passiert, wenn ...

1. der digitale Euro eingeführt wird und kritisch denkende oder in Ungnade gefallene Bürger von der Teilnahme am Euro-System direkt oder indirekt ausgesperrt werden? Und das könnten nicht wenige sein ...
2. oder der Euro crasht?
3. oder aus anderen Gründen kein Geld mehr zur Verfügung steht?

Wie wollen diejenigen dann Geschäfte tätigen? Mit Tauschhandel? Doch was ist, wenn man nichts zu tauschen hat? Mit Schuldscheinen anno dazumal? Wer aber garantiert dann die Echtheit der Schuldscheine? Mit Zigaretten und Schnaps wie im Krieg oder gar mit Edelmetall? Da hätten wir dann noch das Problem des zu hohen Wertes selbst eines winzigen Goldbarrens bei kleineren Einkäufen. Nicht alltagstauglich.

Mir wurde bewußt, daß jetzt die Regionalgelder wirklich gebraucht würden! Es gibt zwar auch Ansätze von Wirtschaftsplattformen und Verrechnungssystemen für andersdenkende Unternehmen und Verbraucher, etwa im



so Gesell, was verhindert werden muß, in dem zurückgehaltenes Geld quasi rosten sollte, also an Wert verliert bzw. umgekehrt Anreize geschaffen werden sollten, es in Umlauf zu halten. Kurzum: Das Projekt Wörgl war so erfolgreich, daß angrenzende Gemeinden ähnliches umsetzen wollten. Am Ende wurde es verboten. Das sollte uns jedoch nicht konsternieren, sondern eher ermutigen.

Zurück zur Autorin, warum war sie am Ende ihres Artikels ernüchtert? Sie

seine geographische Reichweite so sehr, so daß es als Komplementärwährung in der Peripherie versackte, deshalb im Umlauf quasi unsichtbar wurde und seiner eigentlichen Funktion nicht mehr gerecht werden konnte.

Andere Regionalgelder wiederum blieben eine gute Idee oder sind über die Zeit „eingeschlafen“, da es zu wenige tatkräftige Mitstreiter gab. Manche Initiativen mußten mangels Interesse aufgeben. Der besagte konstruktiv-kritische

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

Unternehmer



Internet, die mir jedoch entweder zu kompliziert erscheinen oder die Rechtslage unklar ist. Der Regio wäre hier eine einfache und recht schnell verfügbare Lösung.

Und so kam es, daß ich in einem Laden in Mayen in der Eifel einen Flyer fand, in dem von der „Regiomark Rhein/Mosel“ die Rede war und ich beschloß, den Emittenten zu kontaktieren. Dabei erfuhr ich dann, daß der Regio-Trägerverein mich wohl kurze Zeit vorher schon versucht hatte, für den Regio zu

gewinnen. Der richtige Zeitpunkt war da. Recht bald wurde meine Buchhandlung und Galerie dann Akzeptanzstelle des Regio Rhein/Mosel und etwas später auch Ausgabestelle, womit die Möglichkeit besteht, Euro in Regio vor Ort einzutauschen.

Wie ich feststellen durfte, formt der Regio auch eine auf Vertrauensvorschuß basierende Gemeinschaft in der Heimatregion, in dem man sich gut aufgehoben fühlen kann: Man lernt Gleichgesinnte kennen, gewinnt neue Kunden

oder probiert mal was Neues aus, inspiriert von den Angeboten und Dienstleistungen auf der Liste der Akzeptanzstellen.

Was jedoch nicht vergessen werden darf: Diese Gemeinschaft lebt vom ehrenamtlichen Einsatz der Verantwortlichen der Regio-Initiative, sie gedeiht aber erst mit dem Engagement aller Beteiligten, Unternehmern wie Verbrauchern.

AUTOR: Thomas Röttcher

Die „Regiomark Rhein-Mosel“ ...

... ist mit ca. 110 Akzeptanzstellen das wohl zweitgrößte Regiogeld nach dem Chiemgauer (rund 250 Annahmestellen) in Deutschland. Mit dabei sind u. a. Buchhandlungen, Bäckereien, Floristen, Friseure und Kosmetiker, Lebensmittelläden, Gesundheitspraxen, gastronomische Betriebe oder auch kulturschaffende Einrichtungen. Träger ist der Regioverein mit Sitz in Koblenz.

Die Regiomark Rhein/Mosel erfüllt alle von der Bundesanstalt für Finanzdienstleistungsaufsicht, kurz BaFin, vorgegebenen Kriterien:

- 1.: Sie ist nur regional verfügbar
(Koblenz und umgebende Mittelgebirge)
- 2.: Es gibt eine Vereinsstruktur mit Mitgliedern
- 3.: Die „Geldscheine“ haben ein Wasserzeichen, was eine mögliche Fälschung deutlich erschwert. Die Barwerte der Scheine sind 1, 2, 5, 10, 20 und 50 Regio, im Tausch gegen Euro im gleichen Wert. Emittiert wurden seit Gründung rund 28.000 Regiomark.

Beim Rücktausch in Euro fallen 5 % Gebühr an. Die so auflaufende Summe wird einmal im Jahr an ausgewählte gemeinnützige Initiativen als Regio-Betrag gespendet und fließt so zurück in den Kreislauf.

Mehr Informationen: www.regiovereinkoblenz.de

Thomas Röttcher, Jahrgang 1966, ist seit über 25 Jahren Journalist und Verleger, seit 2018 zudem Buchhändler und Galerist.

Kontakt:
info@zeitgeist-online.de oder info@ha-eins.de

- qualifizierter Schweißbetrieb

- zertifizierter Brandschutzhersteller

- Produkte aus Stahl, Aluminium und Kunststoff

- Zuarbeiten aus Holz

METALLBAU SCHRIEVER
GmbH & Co.KG

HHS

Seit über 30 Jahren in Mecklenburg!



www.metallbau-schriever.de

HHS Schriever Metallbau GmbH & Co KG
Wiesenweg 17 • 17213 Penkow

Tel.: 039932 810 93

Unternehmer
aus Gnoien

ECKERT
Heizung-Lüftung-Sanitär

Wir zeigen Gesicht! Gegründet 1946 sind wir ein Familienunternehmen in der 3. Generation! Und darauf sind wir stolz!

www.heizung-eckert.de Tel.: 039971 - 12 113

Quo vadis Deutschland – 8. Teil

Wir haben es in der Hand

Kolumne von Cornelia Schmooch

Weihnachten und die Feiertage liegen nun hinter uns. Schneller als wir wollten sind wir in das Ungemach des neuen Jahres hineingerasselt. In den letzten Monaten spitzten sich die Dinge so sehr zu, daß man gar nicht mehr hinterherkam mit der Verarbeitung der Informationen.

Im Dezember strahlte der MDR eine Umschau-Sendung aus, die endlich über die Verunreinigungen im mRNA-Impfstoff berichtete. Titel der Sendung: „Wald der Biber und Kraniche – Die Dübener Heide“. Auch in der Beschreibung kein Hinweis darauf, worüber wirklich ab Minute 20:43 berichtet wurde.

Die Klimakonferenz in Dubai war eine schallende Ohrfeige für die Regierenden in Bund und Ländern. Ausgerechnet der Chef der Klimakonferenz leugnete den Klimawandel und

zweifelte den wissenschaftlichen Konsens an. Es wurde über den Ausbau der Kernkraft gesprochen. 22 Staaten haben den massiven Ausbau beschlossen. Annalena Baerbock hatte allen Grund mit dem Fuß zu stampfen. Schlimmer kann man Deutschlands „Energieexperten“ kaum noch vorführen. Das Argument „Klimawandel“ ist inzwischen für jedes Wetter gut. Ist es zu warm, war der Klimawandel schuld, ist es zu kalt ist auch der Klimawandel schuld. Schneit es in Deutschland, könnten ohne Klimawandel vier cm mehr

Schnee liegen. So etwas und noch viel mehr an Unsinn wird uns täglich angeboten.

Nach mehreren verzweifelten dutzenden Verhandlungsversuchen im Dezember wurde den (H)Ampelmännern Olaf Scholz (SPD), Robert Habeck (Die Grünen) und Christian Lindner (FDP) endlich klar, wie weit die Parteien im Haushaltsstreit auseinanderliegen, um einen neuen Bundeshaushalt 2024 zu beschließen. Täglich geht das Desaster weiter. Es wird munter weiter abgewickelt.

Da halfen auch tausende von Traktoren auf den Straßen von Berlin vor Weihnachten nicht.

Denen, die unsere Ernährung sichern, ist man jedenfalls nicht bereit, Zugeständnisse zu gewähren. Und auch die E-Auto-Förderung wurde gestrichen. Man vergißt wirklich an keiner Stelle darauf hinzuweisen, daß wir zur Bewältigung der Krise 2024 den Gürtel noch enger schnallen müssen. Die Liste der Kürzungen und Verteuerungen ist unendlich lang.

Zumindest hat man sich mit dem 8. Dezember 2023 mal die persönlichen Pensionen von 4.800 Euro pro Monat gesichert, denn da war die halbe Amtszeit rum. Und auch 25.000 Euro Weihnachtssbonus hatte man sich eben mal genehmigt. Dabei will man doch gar nichts von Weihnachten und dem Fest der Liebe wissen. Nein – lieber möchte man es abgeschafft sehen. In Zeiten von leeren Kassen hat das ein Geschmäcke. Während man das Volk bluten läßt, denkt man dort oben gar nicht an Verzicht.

Wie sagte doch Bertolt Brecht?

„Das Volk hat das Vertrauen der Regierung verscherzt. Wäre es da nicht doch einfacher, die Regierung löste das Volk auf und wählte ein anderes?“

Genau dabei sind sie. Wir erleben es täglich. Es gibt in Deutschland bereits Städte und große Stadtteile, wo kaum noch Deutsche wohnen, weil ein Leben zwischen den Fremdkulturen für viele kaum möglich oder erstrebenswert ist. Da kappen WIR lieber unsere Wurzeln. Wie verrückt ist das alles?

Wir müssen davon ausgehen, daß in der Regierung eine kriminelle Bande unterwegs ist, deren Ziel es ist, den Deutschen ihr Vermögen zu nehmen und die Wirtschaft zu zerstören. Wenn sie damit durchkommen, haben Sie am Ende eine der erfolgreichsten Volkswirtschaften der Welt vernichtet.

Auch n-tv berichtet bereits öffentlich darüber: Das Geld des Bundes ist futsch.

Aber es schlummern schließlich noch 7,5 Billionen Euro auf den Privatkonten der Bürger, und damit könnte man schließlich den „Klimawandel“ in den Griff kriegen – sie sagen es uns frech ins Gesicht.

Und der schlafende Bürger scheint es immer noch nicht zu verstehen. Trotzdem – es wachen immer mehr Menschen auf. Ich beschreibe es mal. Auf einer Skala von 0 bis 10 hat jeder seinen Aufwachprozeß auf jeweils einer unterschiedlichen Stufe begonnen. Was die Sachlage ja nun auch nicht einfacher macht. Wir müssen alle sehr viel Geduld miteinander haben. Aber wichtig ist, es läuft!

Wir bewegen uns in einem Kreislauf der nicht enden wollenden Krisen. Migrationskrise, Coronakrise, die andauernd anhaltende Klimakrise, die Finanzkrise – oder soll ich sagen, -krisen? Nicht zu vergessen die internationale Terrorismuskrise, Immobilienkrise, Haushaltskrisen und sofort. Und vergessen wir die Kriege nicht. Wir sind von Krisen und Kriegen umgeben und werden so immer schön im Entsetzen und in der Angst gehalten. Sie nutzen Angst und da ist jedes Mittel recht. Angst war aber schon immer ein schlechter Ratgeber. Lösungen müssen her. Diese müssen von uns geschaffen werden. Trotzdem handelt das System mit Willkür gegen dieses Bestreben. Ist uns der Zeitgeist jeglicher Revolution abhanden gekommen?

Wir müssen wirklich nicht alle Krisen mitmachen. Bleiben und kommen

wir in unsere Mitte. Schauen wir aus der Vogelperspektive auf das Weltentheater. Lassen wir doch einfach mal eine Krise aus. Wir werden schnell merken, das Leben geht weiter und die Welt existiert immer noch. Was ich sagen will – sie nutzen die Krisen, um uns zu beherrschen und das nicht erst seit Corona.

Könnte es sein, daß hier alles einem großen Schauspiel gleich einem geplanten Szenario folgt? Dazu zitiere ich Franklin D. Roosevelt:

„In der Politik passiert nichts zufällig. Wenn etwas passiert, können Sie wetten, daß es so geplant wurde!“



Unternehmer
BAUELEMENTE & MONTAGESERVICE
Sven Rostock

Bauelemente von ihrer schönsten Seite
+ individuelle Dienstleistung + fachgerechte Ausführung

Mutschlenaer Straße 3 Telefon: 03 42 95 / 72 495
04509 Krostitz www.bauelemente-rostock.com



scherping
immobilien
www.scherping-immobilien.de

vdiv
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

Unternehmer

Machen wir uns alle unseren eignen Reim darauf.

Seit 2021 schreiben wir in unserem Magazin zu Themen der Ernährung, Gesundheit, Wirtschaft, Gesellschaft, Spiritualität und Bewußtseinsbildung. Wir versuchen politische und juristische Themen zu recherchieren, zu bearbeiten und zu veröffentlichen. Natürlich unter dem Vorbehalt, daß auch wir die Wahrheit nicht für uns pachten können. Aber wir setzen uns auseinander. Wenn ich Ihnen sage, daß ich Fanpost, Geschenke, Anrufe und E-Mails erhalte, von Menschen die einfach glücklich sind, daß wir dieses endlich tun, daß wir versuchen Dinge aufzuarbeiten, über die der Mantel des Schweigens gehüllt wird, oder die so verdreht werden, daß sie schon wieder in die Schublade „Gehirnwäsche“ gepackt werden können. Bei all diesen Bemühungen möchte ich diesen einen Gedanken loswerden: Es nützt nichts, es nur zu lesen. Die Auseinandersetzung damit ist wichtig. Und dann kommt der Mut, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen und danach zu leben.

Ich kenne viele Menschen, die mir sagen: „Oh, es ist so toll, was Du da schreibst.“ Und im Außen folgen sie nach wie vor hörig irgendwelchen Anweisungen, ohne nachzudenken.

Übt Widerstand und legt Widerspruch ein, dort wo es möglich ist! WIR haben es in der Hand. Ändern WIR uns, dann wandelt sich auch das Gesellschaftsbild. Begreifen wir das nicht, sehen wir weiter zu, wie man unser Land Stück für Stück abwi-

ckelt, mit Ausländern überschwemmt und das Leben der Deutschen ruiniert. Die Regierung handelt nach dem Prinzip: Es gibt immer einen Empfänger für unser Geld, Hauptsache der Deutsche hat es nicht!

Souveränität jedes Einzelnen ist die Grundvoraussetzung, die Gesellschaft zu verändern. Für mich gibt es nicht nur die juristische

Souveränität, sondern auch die ganz persönliche. Souverän im Handeln ist jemand, der auf Grund seines Wissens und seiner Fähigkeiten überlegt und überlegen im Außen agiert. Ein souveräner Mensch ist in der Lage, sein Denken und Handeln eigenverantwortlich und selbstbestimmt zu gestalten. Fremdbestimmungen beherrschen ihn nicht. Er lebt im Selbstvertrauen.

Über die juristische Souveränität schrieb ich in den vergangenen Artikeln eine Menge. Hinterfragen wir uns bitte alle selbst einmal, inwieweit wir wirklich souverän handeln.

Nun, da wir das Jahr 2024 erreicht haben, dürfen wir uns fragen, was da alles auf uns zurollt. Das Lastenausgleichsgesetz = Soziales Entschädigungsgesetz ist da. Auch wenn es dieses legal gar nicht geben dürfte!

(Siehe die Bereinigungsgesetze von 2006, 2007 und 2010 >> Aufgehoben wurde das Recht auf Erlassen von Gesetzen und Verordnungen etc.).

Erleben wir den Bankrott des Systems in diesem Jahr? Antworten darauf sind immer im globalen Zusammenhang zu suchen. Es ist wichtig, das Finanzsystem im Auge zu behalten.

Wann fällt der Dollar? Wie lange wird die Staatsverschuldung in den USA noch verschleppt? Brauchen wir Deutschen Hilfe von außen? Oder werden wir es womöglich allein schaffen? Ich denke, daß die Zustände im Land und das Chaos, die Spaltung der Menschen einen solchen Höhepunkt erreicht haben, daß es ganz ohne fremde Hilfe nicht mehr gehen wird.

Immer wieder kommt die Frage: Was kommt danach?

Ich habe keine Angst vor dem „DANACH“. Momentan werden wir von einer Horde vom WEF fehlgeleiteter Menschen regiert, die unserer Heimat Tag für Tag schaden. Diese Menschen haben teilweise kaum einen Bildungsabschluß. Wovor also fürchten wir uns? Im Gegenteil – ich ersehne den Tag, wo wir unser Land wieder in unserem Sinne und für die hier leben-

den Menschen aufbauen können.

Es ist wie bei einer Geburt. Stellen Sie sich bitte das zur Welt kommende Baby vor. Am Tage der Geburt verläßt es die sichere Umgebung des Mutterleibes und muß durch den sehr engen Geburtskanal hindurch – danach beginnt etwas Neues – der Start in das autarke Leben. Ähnlich ist es mit uns Menschen in der Gesellschaft. Wir verlassen ein System hinein in etwas Neues. Wir befinden uns im Geburtskanal und da ist es eben gerade recht ungemütlich. Es ist der Natur und der Mentalität der Deutschen zuzuschreiben, daß wir in diesem Dilemma immer noch in der Lage sind, ein halbwegs geordnetes Leben aufrecht zu erhalten.

Gestatten Sie mir eine letzte Betrachtung auf die Situation im Land. Gefühlt stündlich spitzt sich die Lage zu. Unser Magazin hat einen Redaktionsschluß, der rein zufällig auf den 08. Januar 2024 fällt. Es ist und war mir also nicht möglich von dem aus heutiger Sicht bevorstehenden Ereignis – dem Generalstreik – zu berichten. Prognosen kann und möchte ich nicht wagen. Jedoch eins kann man mit Sicherheit sagen. Die Menschen wollen diese Regierung nicht mehr hinnehmen. Die Zeit für etwas Neues ist mehr als reif. Es bewegt sich endlich was im Land. Mit welchem Erfolg das Ganze ausgeht, werden wir sehen. Es ist ein Stein im Rollen, den niemand mehr aufhalten kann.

Ihre Cornelia Schmoock

Buchtip: Wir vergessen nicht ...

Was macht die **Aufarbeitung** eigentlich so schwer?

Das Projekt „Wir vergessen nicht“ haben wir schon in drei Ausgaben vorgestellt; im November-Heft konnten Sie ein Interview mit der Initiatorin dazu lesen. Das Buch ist inzwischen erschienen und ich durfte als Mediengestalter daran mitarbeiten. Hätte ich vorher gewußt, wie fordernd das sein würde, ich hätte den Auftrag vermutlich abgelehnt.

„Es sind ja nur die Geschichten, die wir alle zur Genüge sowieso schon so oder so ähnlich kennen ...“ Das dachte ich und glaubte, es sei ein Leichtes, aus den angelieferten Bildern und Texten das Cover und den Inhalt zu gestalten. Es kam aber anders.

Daß die authentischen Geschichten tragisch sind, war mir klar, und ich habe mich in einigen davon wiedererkannt. Stellenweise wären einzelne Szenen sogar absurd-komisch, hätte sich das alles nicht wirklich zugetragen. Was es aber mit mir macht, die erschreckenden Zeitzeugnisse der Betroffenen – von ihnen selbst verfaßt – in dieser geballten Form ständig vor Augen zu haben und mich tagelang mit fast nichts anderem zu beschäftigen, das habe ich unterschätzt. Dabei habe ich aber eine wichtige, vielleicht sogar entscheidende, Erkenntnis gewonnen:

Aufarbeitung ist schwere Arbeit!

„Warum wird die Coronazeit nicht endlich aufgearbeitet?“ fragen sich immer noch viele. Auf sachlicher und wissenschaftlicher Ebene bekommen wir schon seit den Anfängen der Pandemie unendlich viele und überwiegend fundierte Informationen; die YouTube-Kanäle und Bücherregale sind voll von klugen Einschätzungen der Experten aus Medizin, Recht oder Psychologie. Auch im „Mainstream“ findet man mittlerweile

– zwar leider nur vereinzelt – kritische Stimmen. Im Grunde wissen die meisten von uns, was los war und sind froh, wenn wir uns das nicht anhören müssen. „Wir werden einander vieles verzeihen müssen“ sagte der damalige Gesundheitsminister Jens Spahn – und möglicherweise waren diese Worte sogar echt. Vielleicht wurde ihm die Monstrosität in diesem Moment kurzzeitig bewußt, was ihn so plötzlich und unerwartet zu diesem Satz verleitet hat – wer weiß.

Wir selbst sind gefordert

Angesichts der Geschichten im Buch „Wir vergessen nicht“, die von ganz normalen Menschen aus der Mitte der Gesellschaft eigenständig verfaßt wurden, ist mir eins sehr deutlich geworden: Die Aufarbeitung muß durch uns selbst geschehen! Selbst wenn, wie schon so oft gefordert, „die Handschellen klicken“ und die Geschädigten rehabilitiert würden, wäre das im besten Falle eine Spur von Satisfaktion. Mit Aufarbeitung hat das nicht viel zu tun. Die Gesellschaft ist hier als Ganzes gefordert und muß sich mit den vielen Leidensgeschichten, die man nicht einfach mit einer weiteren globalen Krise überpinseln kann, immer wieder beschäftigen. Und zwar auf Augenhöhe mit der Bereitschaft, die eigenen Fehler einzugeste-

hen – egal, von wem und warum sie gemacht wurden. Das Buch, welches ich Ihnen wärmstens ans Herz legen möchte, bietet uns ein großartiges Werkzeug, um die Aufarbeitung nun in die eigenen Hände zu nehmen.

Sicherlich sind viele Tränen bei den Autoren geflossen – und im Team rund um das Buch ebenfalls! Wir hoffen, daß diese nicht umsonst waren und die Berichte der Betroffenen viele Leser finden werden, und daß sie ihren Mitmenschen davon erzählen. Ein wichtiges Zeitzeugnis ist es in jedem Fall, denn die authentischen Geschichten der Betroffenen, eingebettet in die sachlichen Einleitungstexte von Annette Creft, dürften jedem „Faktencheck“ standhalten. Die Frage wird nur sein: Sind wir mutig genug, die Herausforderung „Aufarbeitung“ anzunehmen?

AUTOR: Pedro Kraft



Weitere Informationen:
wir-vergessen-nicht.com

Taschenbuch: 196 Seiten,
19,99 €
ISBN: 3758430305

Erhältlich im
Buchhandel

Eine Initiative aus der viel zitierten „Zivilgesellschaft“

Die Plattform „WIR-FORDERN.eu“ formuliert Forderungen nach Amnestie der Corona-Maßnahmegegner und bietet allen Menschen die Möglichkeit, dies mit ein paar Klicks aktiv zu unterstützen.

Als eine der Initiatoren bin ich über die Entwicklung des Projektes be- und entgeistert gleichzeitig. Entgeistert bin ich, daß die Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz derartig schwer zu motivieren sind, Gesicht bzw. Namen zu zeigen, wenn es darum geht, einem Unrecht ein Ende setzen zu wollen. Trotzdem bin ich auch begeistert, da die Initiative – trotz vergleichsweise geringer Resonanz – vom „Zentrum zur Aufarbeitung, Aufklärung, juristischen Verfolgung und Verhinderung von Verbrechen gegen die Menschheit aufgrund staatlicher Corona-Maßnahmen“ (ZAAVV) aufgegriffen und unterstützt wurde und wird.

Wie kam es dazu?

Im Januar 2023 Jahres wurde ich von einem Bekannten aus dem medizinischen Bereich kontaktiert. Man müsse doch endlich etwas für die Opfer der Corona-Maßnahmen tun. Viele Ärzte würden darunter leiden, daß sie sich für ihre Patienten eingesetzt und Maskenbefreiungssatteste ausgestellt hätten. Dafür stünden sie jetzt vor Ge-

richt – unter massivem juristischem Druck. Und auch andere hätten Probleme; wirtschaftlicher Existenzverlust, Mobbing ... – vieles war 2020 bis 2022 passiert, von dem niemand geglaubt hätte, daß es nach den Erfahrungen aus der deutschen Vergangenheit jemals wieder Realität werden würde.

Der Idee einer betroffenen Ärztin, eine Petition zwecks Amnestie der Opfer auf einer der gängigen Plattformen zu starten, widersprach ich aus zwei Gründen sofort.

Punkt 1: Der Begriff Petition – lateinisch „petitio“, Bittschrift, Gesuch, Eingabe – war nicht das Wort der Wahl. Denn es ist viel zu schwach. Wenn, dann müssen wir FORDERN, daß das Unrecht endlich beendet wird.

Also Forderung statt Bitte – denn Konsequenzen müssen sein. Um nach drei Jahren überzogener Corona-Maßnahmen wieder zu gesellschaftlichem Frieden zu finden, braucht es die vollständige Rehabilitation der Opfer, statt eines gesellschaftlichen Schutzes der

Täter. Verzeihen ist nur denkbar, wenn die Opfer Gerechtigkeit erfahren haben und die Täter zur Verantwortung gezogen wurden.

Darum muß man mit klaren Forderungen deutlich machen, was notwendig ist, um dem Wahnsinn der Corona-Jahre wirklich ein Ende zu setzen.

Punkt 2: Für mich war es indiskutabel, eine der gängigen „Petitionsplattformen“ zu verwenden. Bei diesen handelt es sich mehrheitlich um Datenkraken, die von den Herrschenden zur Steuerung der Menschen mißbraucht wurden bzw. werden. change.org wurde vom Forum Young Global Leaders gegründet, Campact-Kampagnen haben sich in der Vergangenheit immer wieder als systemtragend erwiesen und schon vor Jahren – bald einem Jahrzehnt – wurde vor Avaaz gewarnt, die damals vom „Philanthropen“ Georg Soros und seiner Open Society Foundations finanziert wurde.

Nur mit einer eigenen Plattform kann man einen Mißbrauch der Daten

ausschließen. Und so entstand in Zusammenarbeit mit einem langjährigen Freund Wolfgang Süss die Webseite www.wir-fordern.eu.

Wir treten beide als Aktive in der Öffentlichkeit auf, da die betroffenen Ärzte, von denen die Idee eigentlich ausging, bei immer noch laufenden Gerichtsverfahren selbst nicht in Erscheinung treten wollten.

Wofür steht „wir-fordern“?

„Wir fordern“ steht für eine vollständige Rehabilitation der Opfer, statt eines gesellschaftlichen Schutzes der Täter. Alle, die vor den Gefahren der Corona-Maßnahmen gewarnt haben und dafür massivsten persönlichen Bedrohungen ausgesetzt waren und sind, müssen umfassend rehabilitiert werden.

Dies betrifft insbesondere Menschen im Gesundheitswesen wie Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter und Wissenschaftler, Polizisten und Soldaten, Journalisten und Medienschaffende, Menschen im Bildungswesen sowie alle anderen Betroffenen wie Inhaber von Maskenbefreiungs- oder Impfunfähigkeitsattesten, Patienten, Künstler, Eltern und viele andere.

Die Forderungen

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. Nichtigerklärung 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

Wie ging es weiter?

Anfangs, im Frühling '23, verbreitete sich die Seite rasant. Die ersten 20.000 Unterschriften kamen in wenigen Wochen zusammen. Alternativ-Medien wie TKP, Report24 oder Manova, soziale Medien, insbesondere die verschiedenen Telegram-Kanäle, halfen mit.

Aber je wärmer es wurde, je mehr Lockdown, Maskenpflicht und Impfdruck in Vergessenheit gerieten, desto deutlicher sank das Interesse der Menschen an Aufarbeitung. Jetzt „tröpfelt“ gelegentlich noch eine Unterschrift rein. Zu wenig, um das eigentliche Ziel von 1 Millionen zu erreichen. Leider hat unsere Privatinitiative keine Sponsoren, die eine wirkliche Vermarktung finanziell ermöglichen würden.

Der Mangel an eigener Betroffenheit einerseits, aber auch die vielen anderen Probleme – Energiekrise, Kriege oder die drohenden Grundrechtseinschränkungen, die mit dem kommenden WHO-Pandemie-Vertrag und die IHR auf uns zukommen andererseits – nehmen sehr viel Zeit und Energie in Anspruch. Zum Thema WHO haben wir übrigens die Webseite www.mehr-wissen.info ins Leben gerufen und inzwischen in 24 Sprachen übersetzt.

Das Positive: Die Forderung nach Amnestie der Opfer sowie die Anzeigen gegen die Täter der Corona-Maßnahmen sind zwei Seiten der gleichen Medaille: Der Wiederaufarbeitung dessen, was zwischen 2020 und heute passiert. Das ZAAVV hat die Unterschriften-Aktion von Anfang an auch aktiv unterstützt.

Die über 24.000 Unterschriften wurden am 10.12. gemeinsam mit den Strafanzeigen in Karlsruhe übergeben. Wie Ralf Ludwig mir sagte, erreichen sie dank des ZAAVV nicht nur die Staatsanwaltschaft, sondern auch den Bundespräsidenten und die 16 Ministerpräsidenten.

Damit versendet die Aktion nicht ohne jegliche Wirkung, sondern dient als ein weiterer Impuls, als Aufforderung, endlich ihrer Rolle gerecht zu werden und das Unrecht der vergangenen 3,5 Jahre aufzuarbeiten, die Opfer zu entschädigen und die Verantwortlichen zur Rechenschaft zu ziehen.

Geht es weiter?

Diese Frage kann nur mit einem klaren JAIN beantwortet werden. Wir nehmen die Seite nicht vom Netz. Wer sich eintragen möchte, kann das jederzeit tun, nein sollte das jederzeit tun. Was uns fehlt sind Mitstreiter, die bereit sind, in den verschiedenen Online-Medien, aktiv „Werbung“ für die Seite zu machen. Man muß dafür nur ein wenig Zeit – aber diese halbwegs regelmäßig – investieren.

Es geht darum, auf X/Twitter, Telegram, Facebook & Co, aber auch in den Kommentarbereichen der normalen Medien, kurze Hinweise auf die Plattform zu geben, wenn es einen entsprechenden thematischen Kontext gibt. Täglich 30 Minuten von drei oder vier Menschen würde schon enorm helfen. Aber viel zu viele Online-„Aktivisten“ sind sehr aktiv im „motzen und meckern“, wenn es um konkretes „tun“ geht, fehlt ihnen – leider, leider – die Zeit.

Vielleicht mag ja der eine oder die andere, die den Artikel jetzt lesen, aktiv dazu beitragen, daß wir unser – zugegebenermaßen sehr ambitioniertes – Ziel von 1.000.000 Unterschriften erreichen. Es kostet nichts, außer eben ein wenig Zeit. Wenn ihr sie euch nehmt, geht es weiter. Danke im voraus!

AUTORIN: Andrea Drescher

www.wir-fordern.eu

Auf den Spuren unserer Ahnen

Unternehmen Baßgeige

Serie über eine im Packeis von Grönland gestrandete Mission im Jahre 1943 und 1944 – 2. Teil

Kurzer Rückblick:

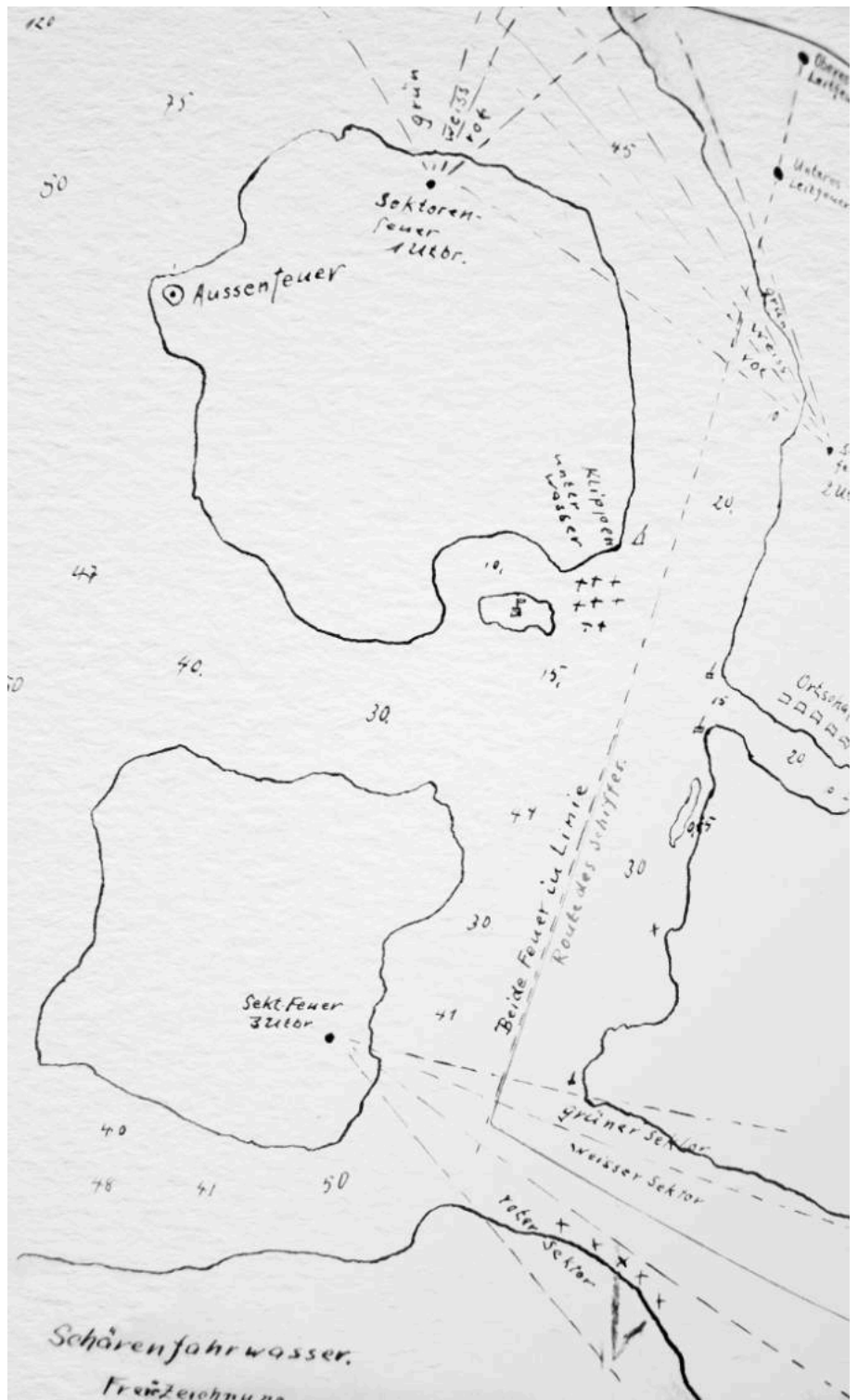
Am 12. August 1943 legt die *Coburg*, ein Fischereidampfer mit Eisverstärkung, im Hafen von Warnemünde zu einer Reise nach Nordostgrönland ab. An Bord befinden sich 18 Mann, die Besatzung und eine Gruppe von Meteorologen, die in Grönland abgesetzt werden sollen, um Wetterbeobachtungen vorzunehmen und diese nach Europa zu funken.

Steuermannsmaat Kurt Koos überlieferte uns die Erlebnisse dieser Reise, die er im Kriegsgefangenenlager Thore aus seiner Erinnerung niederschrieb.

Die Reise verläuft zunächst über die norwegische Schärenküste und wir erhalten im ersten Teil Eindrücke vom Leben an Bord während des II. Weltkrieges in skandinavischen Gewässern.

... und hier beginnt der 2. Teil

Nach einigen Stunden herrlicher Fjordfahrt ist Ålesund in Sicht, auf dessen Außenreede wieder der Anker fällt. Ålesund, diese 1908 fast abgebrannte Stadt, ist im Gegensatz zu den anderen norwegischen Städten heute fest aus Stein erbaut. Daran ist wohl auch die finanzielle Hilfe des ehemaligen deutschen Kaisers Wilhelm II. maßgebend gewesen. Außer Molde war Ålesund sein Lieblingsziel mit seiner Yacht „Hohenzollern“ auf seinen so von ihm geliebten Nordlandfahrten. Wie sonst an vielen Orten findet man hier nicht so eine starke Ablehnung der Deutschen, und das ist wohl hauptsächlich eine Nachwirkung dieser sozialen Tat des sonst so



besonders im Ausland gehaßten Herrschers. Mit ihren fast 8000 Einwohnern zählt sie zu den mittleren Städten Norwegens. Fisch- und Walfang bilden ihre Hauptindustrie.

Am nächsten Tage geht es weiter nach Norden. Der Wind ist auf SO umgesprungen und das Wetter klärt sich zusehends auf. Herrlicher Sonnenschein liegt auf den schroffen Bergformen der Inseln des Außenfjordes, des für landschaftliche Schönheit berühmten Moldefjordes. Hier saß ich im Herbst 1940 in einer der vielen Sperrbatterien und träumte von fernher Seefahrt – und nun habe ich sie!

Jedoch senken sich dann bald die hohen Berge und es scheint, als ob sich das Land unter Wasser fortsetzen wolle. Die fast gerade Fahrstrecke zieht sich dicht an der flachen, steinigen Küste entlang. Aber soweit das Auge zur offenen See hinausreicht, Schäre an Schäre, oft nur einige Quadratmeter groß. Alles andere befindet sich flach unter dem Meeresspiegel, Schaumkranz an Schaumkranz, einer neben dem anderen. Nur den Gewief-testen unter den ortsansässigen Fischern aus Lud oder Kristiansund ist es mit kleinen Booten möglich, bei gutem Wetter die ca. 2 – 3 Seemeilen breite Untiefenbarriere zu passieren. Auch die Fahrrinne ist von vielen kleinen Untiefen verseucht. Welcher genaue Kurs hier eingehalten werden muß, bezeugen die Leuchttürme und Richtungsbaken, welche in vermehrter Anzahl am Küstenrand und auf den Klippen stehen. Erst bei Kristiansund hört dieser Wirrwarr auf. Nach einer kurzen Seestrecke geht es hinein in den fast geraden 25 Seemeilen langen südlichen Trondheimfjord.

Bei der Abzweigung nach Trondheim, welches noch etwa 15 Sm weiter im Land liegt, beginnt es dunkel zu werden und wir ankern deshalb unter der Insel Garten. Wie gerne wäre ich noch mal nach Trondheim reingefahren und durch dessen schöne Straßen gepilgert. Wie schön sitzt es sich in Möller's Restaurant – aber es ist seemannslos! Wie oft hat man das Schönste und Herrlichste in der Nähe und man fährt daran vorbei. Jetzt

heißt es Ankerwache schieben, denn das Wetter ist sehr ungemütlich geworden. Ein eisiger Wind weht aus NW.

Die Nacht ist dunkel und trübe. Doch zum Morgen klart es wieder auf und der Wind flaut ab, sodaß wir unsere Fahrt fortsetzen. Ab heute Morgen stehen wir auf eigenen Füßen. Das Geleit ist nach Trondheim eingelaufen und wir fahren nun allein weiter. Die Landschaft bietet keinen Reiz mehr, die Küste ist niedrig, grau und öde, fast unbewohnt. Nur hier und da hockt ein ärmliches Fischerhäuschen auf einer einsamen Klippe. Das Fahrwasser ist schwierig und voller Untiefen. Man benötigt alle Aufmerksamkeit, um genau im Fahrwasser zu bleiben.

Schon im Laufe des halben Vormittags tritt wieder Wetterverschlechterung ein. Dichte Nebelschwaden kommen von der offenen See herüber. Innerhalb einiger Minuten ist es so dick geworden, daß wir uns nicht mehr frei sehen können. In unmittelbarer Nähe befindet sich kein einwandfreier Ankerplatz und wir sind deshalb gezwungen, zu unserem alten zurückzukehren. Jetzt erst beweist sich das wahre Können des Seemanns. Nun muss genau gekoppelt werden. Von Seezeichen zu Seezeichen, von Leuchtturm zu Leuchtturm wird auf der Karte der Kurs abgesetzt, die Fahrzeit berechnet und die Strecke mit der Uhr in der Hand abgelau-
fen.

Da die Fahrgeschwindigkeit sehr herabgesetzt ist, kommen die Einflüsse der Stromversetzung und die Abtrift durch den Wind sehr in Betracht.

Ach! Was war das früher ein Jammer mit dem Magnetkompaß! Die norwegischen Gebirge enthalten sehr viel Eisen, welche einen starken Einfluß auf die Kompaßnadel ausüben. Dadurch ist es erklärlich, daß die Kompensierung nur für kurze Zeit ihre Richtigkeit behält.

Ich erinnere mich noch, daß beim Passieren des Sundes (südlich Ham-

merfest, Einfahrt nach Alta) auf einer bestimmten Stelle der Kompaß plötzlich für einige Minuten 4 – 5 Strich nach rechts ausschlug und noch Stunden später ein Gebaren zeigte, als wenn die Kompaßnadel eine Spritfüllung gesoffen hätte. Es blieb sich auch egal, ob man in den Fjord hinein oder hinaus fuhr. Jedes Mal bekam er diesen sogenannten Schlag und konnte sich nur langsam wieder davon erholen. Ich habe mich öfters mit Kameraden von anderen Schiffen darüber unterhalten und Erfahrungen ausgetauscht. Bei vielen war es nicht so schlimm. Sie hatten vielleicht norwegische Kompassse an Bord. Der norwegische Kompaßbau versucht diesen Umstand zu mildern, indem er relativ schwache Magneten einbaut und somit die Reaktionsfähigkeit herabsetzt. Für die lokale Schifffahrt genügt dieser Kompaß vollkommen, da der Entfernungsunterschied vom magnetischen Pol bei der hiesigen Küstenschifffahrt kaum in Betracht fällt. Unser englischer Kompaß, welchen wir damals an Bord hatten, war für den Gebrauch in der Großschifffahrt vorgesehen, enthielt ziemlich starke Magnete und tanzte deshalb in den Schärengebieten wie eine besoffene Ente auf einem Wassertümpel. Wie herrlich ist es aber jetzt dagegen, mit unserem neuen Kreisel zu fahren. Die beiden geringfügigen Fehler A und F fallen dagegen kaum ins Gewicht. Vor allem aber, sie bleiben konstant und man braucht niemals ein Mißtrauen gegenüber dem Kompaßkurs zu haben, wie es beim Magnetkompass in diesen Gewässern fast immer der Fall ist. Wir brauchen mehrere Stunden für den Rückweg, um den alten Ankerplatz wieder zu erreichen, welchen wir kurz vor einer Stunde verlassen hatten. Wir liegen jetzt in der ruhigen Bucht unter Garten, haben aber viel Kette vorgesteckt, denn der Wind ist zum Sturm angewachsen. Zwar ist der Nebel fortgeblasen, aber der Regen rauscht jetzt in Strömen hernieder.

Nach einem schönen Nachmittags-schlaf sitzen wir in der Messe und klönen. Unser Alter macht mit Herrn Regierungsrat Dr. Schatz eine Partie Schach. Dann rollt der erste

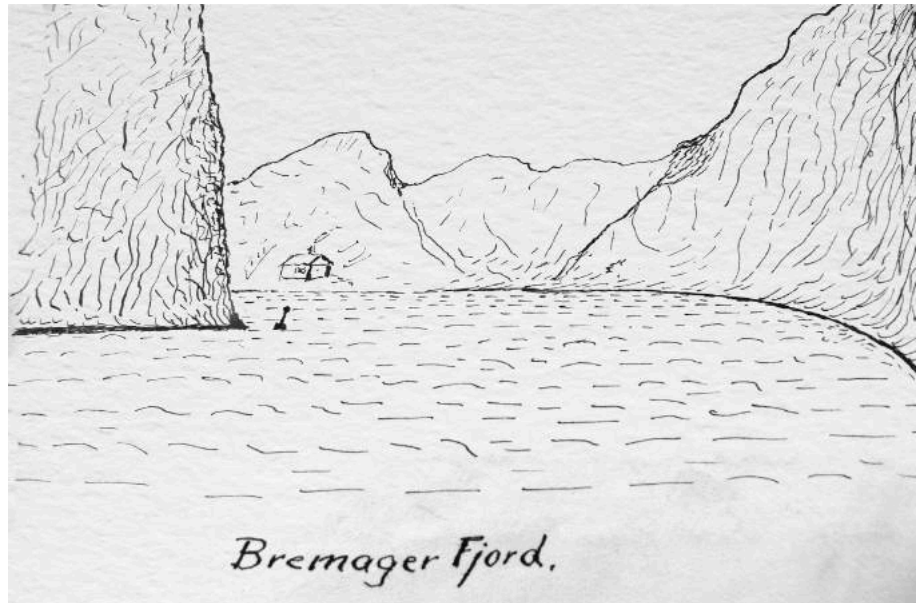
Spaß über die Back. Draußen heult der Sturm und der Regen klatscht an Deck. Erst nach drei Tagen hat sich das Unwetter gelegt und wir können die Fahrt wieder aufnehmen. Am selbigen Abend erreichen wir Rørvik und gehen dort an die Pier. Der nächste Tag bringt uns nach Sandnessjøen. Trotz des fortgeschrittenen Sommers merkt man es an den etwas längeren Tagen, daß man sich dem Norden nähert.

Tags darauf überschreiten wir den Polarkreis, und somit befinde ich mich wieder im Polargebiet, dort, wo ich nie wieder hin zurückzukehren gedachte.

Bodø wird am späten Nachmittag passiert. Unser Kommandant hat sich vorgenommen, morgen in Narvik zu sein und will deshalb diese Nacht durchfahren. Gegen Abend sehen wir im Norden weit am Horizont, die wilde zackige Linie der Lofoten in der letzten Abendsonne herüber leuchten. So befinden wir uns gegen morgen am Eingang des Ofotfjordes, an dessen innerem Ende unser Ziel liegt. Dieser Fjord scheint sozusagen der ehrlichste unter den Fjorden zu sein. 20 Sm lang, 2 – 3 Sm breit, wenig Untiefen, an beiden Seiten flach ansteigendes Gelände bis zu den Bergen in 800 – 1000 m Höhe.

Man hat nach der langen und beschwerlichen Klippen- und Schärenfahrt das Gefühl, wieder richtig im Wasser zu schwimmen. Wuchtig und offen liegt das Fahrwasser da.

Während meiner Wache spüre ich so etwas wie Langeweile auf der Brücke. Nach der schier endlosen Schärenfahrt, wo man alle Hände voll zu tun hat, kommt mir diese Fahrt wie eine Erholung vor. Mein Rudermann gönnt sich verstohlen ein Pfeifchen. Der Alte hat nichts dagegen. So schlimm wird es hier an Bord bei der Marine nicht genommen. Weit voraus, in den dunklen Bergabhängen leuchtet es plötzlich weiß auf – die Dampf Wolken einer Lokomotive der Narviker Erzbahn.



Bremager Fjord.

Seit dem Mittelalter ist das Eisenerz von Gällivare und Kiruna als eines der Besten bekannt. Heute im Zeitalter der Technik kann kaum eine eisenverarbeitende Nation ohne das schwedische Eisenerz auskommen. Mit dem immer mehr steigenden Umsatz an eisernen Geräten bei allen Völkern der Erde zeigte sich die Abschlagsmöglichkeit des Erzes von den schwedischen Häfen Umeå und Haparanda im Bottnischen Meerbusen als zu schwierig. Hauptabnehmer ist England. Der Seeweg durch die Ostsee ist sehr weit. Außerdem sind die Häfen von Oktober bis März vereist und somit für die Schifffahrt unbenutzbar. Nicht ganz so schlimm wäre es mit den schwedischen Häfen Lysekil und Göteborg. Die Vereisung dauert dort nur von Dezember bis Januar. Aber der Transport des Erzes mit der Eisenbahn verteuert den Rohstoff um ein Bedeutendes. Erst als Norwegen den Bau einer Bahn bis zur Bucht am Ofotfjord, nahe dem kleinen Fischerdörfchen Narvik, durch Verhandlungen mit England genehmigte, nahm der Umsatz durch die dort gebaute Erzpier enorm zu.

Dieser kleine Naturhafen ist den ganzen Winter über eisfrei, die Bahnstrecke von Kiruna und Gällivare im Gegensatz zu allen anderen Häfen um 3/5 verkürzt. Die Erzpier ist kurz. Zwei mittlere Dampfer können maximal anlegen. Durch die mechanische Entladung der Spezialwagen für Schütt-

ladungen geht die Beladung der Dampfer sehr schnell. In wenigen Stunden sind mehrere 1.000 Tonnen umgeschlagen.

Es ist erklärlich, daß die Einwohnerschaft des früher so unbedeutenden kleinen Narvik erheblich zugenommen hat. Man sollte meinen, daß diese Entwicklung, wie hier sonst allgemein, im typischen amerikanischen Stil erfolgen würde. Für Narvik ist es aber nicht der Fall. Anscheinend ist das Temperament der Nordnorweger zu schwerfällig und hängt zu sehr am Alten fest. Jeder baut sich sein eigenes kleines Häuschen aus Holz, rot, grün oder weiß gestrichen, wie sie hier überall im Lande stehen und lebt darin glücklich und zufrieden. Durch die Einwirkung der Gefechte im April 1940 hat der Ort stark gelitten und der Hafen liegt voller Wracks der gesunkenen deutschen Schiffe.

Wir liegen auf Reede vor Anker und warten schon acht Tage lang auf die Dinge, die jetzt kommen sollen. An der Westseite der Bucht liegt die Grille an einer provisorischen Holzpier. An Bord ist der B. D. U. Nord einquartiert (Befehlshaber der U-Boote). In den letzten Tagen findet zwischen uns und der Grille ein lebhafter Barkassenverkehr statt. Offiziere kommen und gehen. Auch sitzen unser Alter und der Regierungsrat dort drüben viel an Bord. Sonst aber herrscht eisi-

ges Schweigen und unter der Mannschaft ein heimliches Rätselraten. Es wird viel davon erzählt, wie sie im vorigen Jahr eine automatische Wetterstation auf der Insel Jan Mayen abgesetzt haben.

Heute Abend erklärt uns der Alte kurz: „Morgen früh 8.00 Uhr laufen wir weiter nach Norden aus!“ Keiner wagt, weitere Fragen zu stellen.

So geht es am nächsten Morgen bis nach Lødingen und weiter nach Norden bis Harstad. Als ich auf Wache kam, drehten wir hinter Harstad gerade nach links ab in den Bergfjord, welcher in die Andenes-Bucht mündet. Auch diese Gegend zählt zu den großen Naturschönheiten Nordnordwegens. Nur weil sie nicht an den direkten Verkehrswegen liegt, sondern im Süden und Westen des gewaltigen, kahlen Hochlands der Lofoten, bizarr und verworren, welches dann in nördlicher Richtung flach zu der Spitze von Andenes ausläuft, ist sie allgemein weniger bekannt. Im Osten die hohen abgerundeten Flächen der Insel Senja, vielfach durch die tiefen Einschnitte der Fjorde unterbrochen. Im Norden grüßt die freie, unendliche See das Europäische Nordmeer herüber.

5. Wohin, wie und warum

Seit einigen Stunden huscht der Alte mit etlichen Leuten auf dem Vordeck umher. Die beiden Gebrüder Helms, als alte, praktische Seeleute, sind dabei, die Deckladung seefest zu zurren. Da kommt Heinz Carlsen zu mir auf die Brücke und teilt mir mit, daß in einer Stunde eine Musterung stattfindet. Er hätte soeben schon alle Leute geweckt.

„Das kann ja alles noch nett werden.“ Wir unterhalten uns eine Weile über diese gespannte Lage und unser rätselhaftes Ziel, bis die Leute an Deck kommen. Aber dann ist auch schon der Alte da und gibt in kurzen Worten bekannt: „Seit Rostock befindet sich bei uns an Bord das Unternehmen ‚Baßgeige‘ mit ihrem Führer Herrn Regierungsrat Professor Schatz, weitere acht Mann und gesamter Ausrüs-



tung. Ihre Aufgabe besteht darin, an der Ostgrönlandküste eine Wetterbeobachtungs- und Funkstation in Betrieb zu setzen, und wir haben sie dort hinzubringen und nach Erledigung dieser Aufgabe, möglichst in diesem Jahre wieder zurückzukehren. Weggelassen!“

So höre ich es in der Brückenwache. Es ist bestimmt nicht viel, aber doch allerhand. Mein Gehirn und mein Kreiselkompaß sind eins. Beide drehen sich, brummen leise und stehen doch still.

Sturm kommt zur Ablösung: „Kannst ins Kartenhaus gehen und dich informieren lassen!“

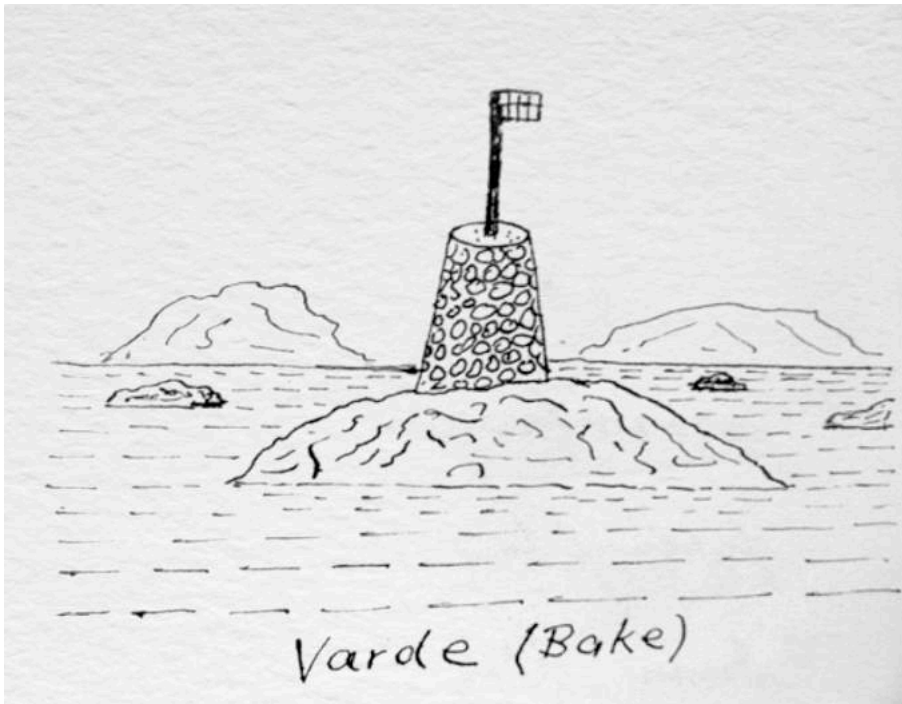
„Danke, habe die Vorsuppe soeben genossen!“ Aber der Fall interessiert mich ungemein und vor allem die Frage:

„Wie“

Im Kartenhaus finde ich außer unserem Alten, Carlsen, Prof. Schatz und seinen Assistenten, Dr. G. Triloff, welcher uns nun folgenden Vortrag hält:

„Der Golfstrom, entstehend im mexikanischen Golf, vorbeifließend an der Küste Floridas, durchströmt den Ozean, gewaltige Wassermengen mit sich führend an den Küsten Frankreichs, Englands und Norwe-

gens vorbei und ergießt sich mit dieser gewaltigen Wassermasse in die Barentssee, zwischen Spitzbergen und Norwegen und somit in große Polarbuchten des Nordpols. Es ist erklärlich, daß er auch weitere Abflüsse besitzt. So ist unter der Beringstraße zwischen Sibirien und Alaska der Ostgrönlandstrom zwischen Grönland und Spitzbergen, als einer der Größten dieser Art anzusehen. Er fließt an der Küste Grönlands entlang, vorbei an der kleinen Insel Jan Mayen, zwischen Irland und Grönland, der Dänemarkstraße hindurch über die Südspitze Grönlands hinaus, wird da durch die mitgeführten Eisberge der Schifffahrt Europa – Nordamerika sehr gefährlich (Fall Titanic) bis nach Neufundland, wo er sich dann langsam auflöst. Es gab eine Zeit im 17. und 18. Jahrhundert, wo diese Gegend sehr bekannt war. Große Herden von Walfischen tummelten sich an der Eisgrenze. Ganze Flotten von Schiffen aus Holland, England und Deutschland trafen sich hier, um den Wal wegen seines kostbaren und vielbegehrten Öles zu jagen. Die Schiffe befanden sich während der Fangzeit immer in unmittelbarer Nähe der Eisgrenze. Aber wehe, wenn sie ein Sturm überraschte. Gar bald waren die schwer manövrierfähigen Segelschiffe seiner Zeit vom Eis umschlossen. Nicht nur das Eis wandert, sondern es kommt hier und dort zu heftigen Stauungen. Mit fürchterlicher Gewalt wird das Eis zusammen-



gepreßt und aufeinander geschoben. Das Schiff, welches in solche Eispresung gerät, ist meistens rettungslos verloren. Die Seiten werden eingedrückt, es wird leck und beginnt zu sinken.

Noch in heutiger Zeit bringen Schiffsmeldungen von Irland, daß jährlich immer wieder, vor allem Fischdampfer von diesem Schicksal überrascht werden. Noch nie ist der Ostgrönlandstrom auf dieser Breite von einem Schiff durchfahren worden. Seine gewaltigen Eismassen verhinderten jede Passage. Wollte man die Ostgrönlandküste befahren, so drang man von Süden her, durch die Dänemarkstraße kommend, dicht unter der Küste nach Norden vor. Hatte man Glück, so konnte man ziemlich weit vorstoßen. So erreichte die dänische Grönlandexpedition 1908 die Dove-Bucht (77 Grad n. B.) nördlich der Insel Koldewey und nannte ihren Überwinterungsplatz Dänemarkhafen. Fast die meisten Polarunternehmen an dieser Küste suchten diesen Weg. Nur der Bel-Hiro-Expedition, Ende des vorigen Jahrhunderts gelang es, bis zur „Ile de France“, einer Insel nördlich des Skaerfjordes am 81. Grad n. B., vorzustoßen. Alle anderen Unternehmen erreichten nur den 75. Grad n. B. Diese Möglichkeit besteht aber nur in den

Hochsommermonaten Juli – August. In dieser Zeit ist das Eis ziemlich dünn und aufgelöst. Der letzte Winter war verhältnismäßig mild gewesen. So kann man annehmen, daß diese Barriere nicht besonders breit und auch nicht besonders stark sein wird. Dieser allgemeine Seeweg, vom Süden her durch die Dänemarkstraße, ist uns infolge der starken Kontrolle des Feindes nicht möglich und somit von vornherein ausgeschlossen. Es bleibt uns somit die einzige Möglichkeit, den Ostgrönlandstrom auf einer solchen Höhe zu durchbrechen. Vorgesehen ist ungefähr der 77. Grad, um so den Skaerfjord zu erreichen“, und zeigte damit auf eine vorgelagerte Stelle des Germanialandes (Nordostgrönland). „Luftaufnahmen unserer Fernaufklärer bestätigen meine Annahmen, daß der Eisgürtel in diesem Jahre sehr schwach ist. So müssen wir versuchen, wie alle unsere Vorgänger, die diese Breite besucht haben, Unmögliches möglich zu machen und wir wollten ja schließlich nicht zum Nordpol“.

Das war ja wieder allerhand! Ich gehe noch mal auf die Brücke, um frische Luft zu schnappen. Sie tut mir wirklich gut. Weit im Osten verblasen am Horizont die grauen Felsen der hohen Küste. Ein leichter Südwind kräuselt die eben noch spiegel-

glatte See. Die Sonne lacht dazu, als wenn sie sich zu unserem Vorhaben freute.

Wir steuern schon den auf der Karte abgesteckten Kurs (345 Grad) an. Damit wollen wir auf ungefähr 77 Grad n. B. die Eisgrenze erreichen.

Ich muss sagen, mir ist gar nicht so wohl zu Mute. Ja! Wäre ich damit nicht so überrascht worden, dann wäre es vielleicht besser gewesen. Oder hätte ich mich darauf vorbereiten können, vielleicht wäre ich dann mit einer großen Begeisterung dabei gewesen. Jetzt sehe ich die Sache sehr skeptisch, denn ich weiß, daß keiner von uns ein Eisfachmann ist. Dazu gehört eine große und lange Erfahrung.

Schließlich bin ich jetzt dabei und werde auch mitmachen. Aber nun steigt mir plötzlich die Frage auf: „Warum denn eigentlich?“

Meinen Freund Triloff finde ich in seiner Kammer. Er ist der einzige Arktisfachmann und hat schon einen Winter auf Spitzbergen verbracht. Wahrscheinlich hatte er schon mit meinem Kommen gerechnet, denn er drückte mir gleich ein paar Bücher in die Hand. Aber trotzdem verbringen wir noch einige Stunden angeregter Unterhaltung bei Bier und Schokolade. Dann aber nehme ich meine Bücher und suche meine Kammer auf, um auch meine letzte Frage nach Möglichkeit zu klären:

„Warum“

Was wußte ich bis jetzt eigentlich über Grönland? Zwar hatte ich früher einige Bücher über Polarforschung gelesen. Sie hatten mich wohl sehr interessiert, aber ich hatte mich nie näher damit befaßt.

Nun studiere ich desto eingehender die Bücher, welche ich von Triloff bekommen habe. In unserer Bordbibliothek werde ich auch fündig, sei es volkstümliche Literatur oder Fachwissenschaft der Geologie oder Meteorologie. Somit schält sich folgender Grundriß heraus:

Grönland gehört zum amerikanischen Kontinent und ist dänisches Hoheitsgebiet. Nur ein Küstenstreifen an der Ostseite am 71° 30 – 75 ° 40 N ist als Eirik-Raudes-Land von Norwegen annektiert. Das Land reicht vom 80. Breitengrad hinab bis zum 60. Breitengrad. Obgleich die Südspitze mit Oslo auf gleicher Höhe liegt, ist sie fast vegetationslos. Diese, sowie die Westküste, ist nur von den Einwohnern, den Eskimos, besiedelt. Hier liegt die größere Ansiedlung Godthåb auf 64° 10 N. Von der Ostküste sind sie im vorigen Jahrhundert infolge der immer mehr vereisenden Küste abgezogen, weil sie dadurch den Fischfang, ihrer einzigen Ernährungsquelle, nicht mehr nachgehen konnten. Jetzt ist diese Küstenstrecke ungefähr bis zum 75. Grad nur noch von vereinzelt dänischen und norwegischen Jägern bewohnt, welche der Jagd auf Pelztiere obliegen. Infolge des immer kalten Klimas gilt der Pelz aus Grönland als besonders wertvoll und macht somit die Jagd lohnend. Im Wesentlichen wird dem Fuchs mit Fallen nachgestellt. Dazu hat der Jäger ein bestimmtes Revier, welches sich oft mehrere 100 km an der Küste entlang erstreckt. Es ist bestimmt keine leichte Arbeit, mit den Hundeschlitten oder mit Skiern das Revier abzugehen, um die Fallen zu kontrollieren. Besonders schlimm ist es, wenn man von einem der gefürchteten Polarstürme überrascht wird. Es hilft weiter nichts, wenn man nicht eine der Schutzhütten erreicht, welche man sich auf seiner Strecke erbaut hat, als hinter den nächsten Felsen in Windschutz zu gehen, um dort das Ende des tagelangen Sturmes abzuwarten. Nur harte Männer mit eiserner Energie sind zu diesem entsagungsvollen Dasein fähig. Besonders eignet sich der norwegische Küstenbewohner zu diesem harten Leben. Denn mehrere 100 km erst wohnt der Nachbar in seiner ebenso einsamen Hütte. Meistens betreiben sie das Geschäft zu zweit. Oft fristet auch nur einer sein Dasein in diesem Polarschloß, wie sie es so stolz nennen. Es hat nur wenige Meter im Quadrat. Auf der einen Seite stehen zwei Betten nach Seemannsart übereinander. Ein kleiner Tisch, zwei Stühle und ein

Ofen füllen den Raum vollkommen aus. Die Höhe ist so berechnet, daß der Bewohner gerade aufrecht stehen kann. Denn je mehr Raum, desto mehr Heizung ist nötig.

Immerhin muss es ein lohnendes Gewerbe sein. Wenn nach einem Jahre der Kutter kommt, um die Beute abzuholen, der Kontrakt aber mit der Unternehmungsgesellschaft abgelau- fen ist, erklären sie sich oft bereit, noch ein Jahr mitzumachen oder im nächsten Jahr wieder zurückzukehren. Es soll Leute geben, welche so schon zehn oder mehr Jahre hintereinander dort verbracht haben. Kehren sie dann wieder in ihre Heimat zurück, so kommen sie sicher im nächsten Jahre wieder. Die Welt mit ihrer Kultur, ihren Gesetzen und vielen Menschen ist ihnen fremd geworden. Ein unwiderstehlicher Drang zieht sie wieder zurück zu den rauen Gefilden des Scorebysund, zur großen Freiheit und unendlichen Einsamkeit. „Arktisbitten!“ – von der Arktis gebissen sagt der Fangstmann dazu und freut sich, seine Wohnung, die einsame Hütte am grauen Gestade Ostgrönlands, wieder beziehen zu können.

Der Tierreichtum ist nicht besonders groß. Der Polarfuchs lebt hauptsächlich von dem zahlreich vorkommenden Lemming, der Polarratte. Der Eisbär lebt seltener an Land, sondern durchstreift hauptsächlich die unendlichen Eiswüsten auf Jagd nach der Robbe. An die größeren Tiere, wie an das Walroß, wagt er sich weniger heran. Es soll aber beobachtet worden sein, daß er auch mit diesen Riesen fertig geworden ist. Weniger versucht er es an dem im Küstenstrich lebenden Polarrind, dem Moschusochsen. Er ist ein Herdentier (acht – 20 Tiere) und ernährt sich wie der Hase von den wenigen Grasbüscheln und dem kargen Polarmoos, welche an dem vom Schnee freigewehrten Stellen spärlich wachsen. Schneehuhn und Sperling suchen nach den Samenkörnern dieser Pflanzen. Enten und Gänse streichen am Küstensaum von einer Woge zur anderen. Jedes Tier, ob Pflanzen- oder Fleischfresser ist darauf eingestellt, sich während der kurzen Sommerzeit

einen solchen Fettwanst zuzulegen, der für die Winterzeit als Kälteschutz und Nahrungsreserve dient.

Leben ist nur an der Küste. Überspringt man das Randgebirge, so tritt man die unendliche Fläche des Inlandeises, von welchem das ganze Land im Inneren bedeckt ist. In den Jahren 1927 – 1928 hat der deutsche Wissenschaftler A. Wegener dort mehrere Tiefenmessungen vorgenommen. Auf seiner Station „Eismitte“ auf 74 Grad n. B., 400 km von der Küste entfernt, ist er auf eine Eistiefe von 2.500 m gekommen. Es ist unvorstellbar, welche Eismassen bei dieser Dicke auf der Insel mit ihrer Länge von 1.500 km und einer durchschnittlichen Breite von 800 km lagern.

Unvorstellbar ist es auch, wie groß der Einfluß dieser Eis- und Kältemasse auf die Wetterlage ist. Hier entstehen die großen Tiefdruckgebiete. Sie werden von den Warmluftmassen des weiter im Süden vorbeifließenden Golfstromes angezogen und durch die Erdrotation hervorgerufene West-Ostrichtung der gesamten Erdluftmasse nach Osten über Europa gedrückt.

Daraus geht hervor, daß neben dem Golfstrom, Grönland als die Wetterküche Europas anzusehen ist und somit, wie wichtig die Beobachtung der dortigen Wetterlage für die Bestimmung der langfristigen Wettervorhersagen für Europa ist.

Daß aber für die heutige Kriegsführung die Wettervorhersage ein sehr wichtiger Faktor ist, ist damit erklärlich, unter welchen Umständen von beiden Seiten der Gegner Wetterbeobachtungsstationen in diesem Gebiet errichtet werden. Für uns ist es umso schwieriger, da die Zufahrtsstraßen sowie das Land selber vom Gegner kontrolliert und wir somit zu außergewöhnlichen Maßnahmen gezwungen werden.

In der nächsten Folge unseres WALNUSSblattes geht die Reise weiter.

Die Freude am Neuen

Zugegeben – die Dinge, die uns schon lange begleiten, tun dies häufig nicht ohne Grund. Sie sind bewährt. Man ist mit ihnen vertraut und sie haben bereits eine Geschichte.



So macht eine Schramme den Küchentisch nicht schöner, erinnert aber immer wieder. In dem Fall an ein Familientreffen in großer Runde. Cousine Britt und ihr Mann, gerade frisch vermählt, strahlten über beide Ohren, als es aus ihnen herausplatze: „Wir sind schwanger!“ Das war für Oma Gisela nicht nur Grund zur Freude, sondern auch Anlaß, vor lauter Begeisterung einen der zwei großen Kerzenständer umzuwerfen, die zu solchen Anlässen immer auf der reich gedeckten Tafel standen.

An diesem Abend mußten alle Geschichten auf den Tisch. Wer wann wen unter welchen Umständen kennenlernte, wie wer als Kind so war und irgendwann mußten dann auch noch die alten Fotoalben aus der Schublade. Gelächter, Freudentränen ob der Erinnerungen.

Das ist jetzt 26 Jahre her. Der Küchentisch ist noch immer da. Und die dicke Kerbe in der Maserung schenkt jedes Mal ein Bild von genau diesem Abend, den leckeren Rindsrouladen, den Fotoalben und Giselas Schwangerschaftsjubel.

So sehr wir den Blick nach hinten und die Erinnerungen schätzen, es sind die neuen Dinge, die das Leben so interessant machen. Nur Herausforderungen lassen uns wachsen. Und wer sich zu wahrer Größe entwickeln will, dem dürften diese Gelegenheiten mehr als Recht sein.

Das Leben verändert sich ständig und in allen Bereichen. Manches davon streben wir aktiv an. Eine neue Arbeit vielleicht oder ein paar Worte Spanisch lernen für den geplanten Sommerurlaub. Andere Dinge passie-

ren einfach. Wenn der 16 Jahre alte Kleinwagen mit Reparaturstau und Rest-TÜV morgens nicht mehr will, dann verändert sich was. Ob es ein neues Auto, das Kennenlernen der Zuverlässigkeit der Bahn oder die Wiederentdeckung des Zweirades ist – genau das macht das Leben ja so spannend. Während die Bahn Begegnungen mit interessanten Menschen bereithält, birgt das Fahrrad das Potential in sich, den dezenten Waschbärbauch dieses Jahr vielleicht ganz ungeplant dahinschmelzen zu lassen. Lauter neue Optionen, die ein erfolgloser Dreh eines Schlüssels im Zündschlüssel mit sich bringt. Spannend, oder?

Die Frage ist, ob wir es wahrnehmen, dieses Potential des Neuen. Und ja, alles hat zwei Seiten. Wenn dann doch ein Smartphone unter dem Weihnachtsbaum lag, weil das alte Telefon

immer noch Tasten und keinen Touchscreen hatte, dann kann es lästig sein, über solch eine Hightech-Taschendrohne ständig erreichbar zu sein und seine Position an Big Brother zu senden. Es kann aber auch bedeuten, daß man öfter mal ein Bild vom Nachwuchs an Oma sendet oder eine Sprachnachricht.

Das Neue ist der Motor für ein impulsreiches Leben, für Potential, für Einzigartigkeit. Wir finden doch genau die Menschen interessant, die ein bewegtes, ereignisreiches Leben gelebt haben. Sie sind es, denen man gebannt an den Lagerfeuern in den Sommer Nächten zuhört, wenn sie von ihrer Begegnung mit den Löwen in der afrikanischen Wildnis berichten, den Geschmack des Salzes vom Toten Meer beschreiben oder wie es sich anfühlt, an einem Gleitschirm hängend in den Bergen zusammen mit den Falken den Sonnenaufgang zu erleben.

Menschen mit einem solchen Erlebnishorizont haben auch beides, ihre Küchentisch-Schramme – und ihren Zündschlüsselmoment. Nur ist das eine eher eine Rückennarbe aus der Se-

rengeti und wer weiß, welcher Dreh zu einem Richtungswechsel im Leben führte. Auch wenn wir nicht wissen, was das Leben morgen für uns bereithält, es ist entscheidend, was wir darin für uns erkennen können und was wir daraus machen.

Deshalb darf es kommen, das Neue in diesen Zeiten der Veränderung. Denn wenn wir mutig genug sind, für uns daraus zu erschaffen, was uns glücklich macht, was unsere Löwengeschichte oder unser Flug mit den Fal-

ken ist, dann werden unsere Kinder nicht nur diese tollen Geschichten am Lagerfeuer von uns hören, sondern von uns lernen, daß auch oder gerade in Zeiten des Wandels alles möglich ist: Die Erinnerung an das Alte und eine grenzenlose Welt des Neuen. Holen wir sie uns!

Sam & Daniel
www.hertzwelle432.com



Mit Human Re:Design zurück zur Lebendigkeit und Lebenslust

Lieber Mensch. Wie geht es dir eigentlich? Was macht dich glücklich? Was bringt deine Augen zum Leuchten? Was löst in dir ein Feuer aus, das dich motiviert, Dinge und Pläne umzusetzen? Ohne Druck und ohne Müssen.

Wir leben in einer Zeitepoche, in der es gar nicht mehr so einfach ist, diese Fragen zu beantworten. Diese Welt ist so schnelllebig geworden, die Informationsflut ist so gigantisch und die Social-Media-Kanäle, wie Facebook, Instagram und auch WhatsApp erlauben keine Zeit des Innehaltens. Ablenkung ist allgegenwärtig.

Es scheint, daß Ablenkung das Gegenmittel zur Langeweile, Leere, Über-

oder Unterforderung geworden ist. Ablenkung verspricht immer den nächsten Dopamin-Kick, ähnlich wie bei allen möglichen Süchten – und die Dosis muß immer größer werden.

Kein Wunder, warum sich Jung oder Alt, Arm oder Reich zunehmend orientierungslos fühlen und das Gefühl echter, nachhaltiger Lebendigkeit und Lebenslust ein Relikt aus alten Zeiten scheint.

Doch an dieser Stelle darf ich verraten, daß es früher keineswegs besser war und auch in Zukunft keine Verbesserung zu erwarten ist. Denn jede Veränderung kann nur aus uns heraus stattfinden. Von innen heraus.

Warum ist das so? Weil unsere Natur so aufgebaut ist. Wir leben in der sogenannten 3. Dimension. Sobald wir morgens erwachen und die Welt mit unseren Sinnen wahrnehmen, ist

alles dreidimensional. Vorne und hinten, links und rechts, oben und unten.

Und weil das so ist, leben wir definitionsgemäß in der Polarität und damit auch in der Dualität. Während die Polarität die beiden Seiten einer Münze beschreibt, läßt die Dualität Raum für persönliche Bewertungen.

Ein Beispiel

Männlich und weiblich sind zwei polare Kräfte, die zusammen ein Ganzes ergeben. Dagegen ist Gut und Böse eine subjektive Bewertung. Was der eine gut findet, findet ein anderer schon böse. Und umgekehrt.

Aufgrund dieser Tatsache ist die Natur der 3. Dimension, in der wir im Wachzustand leben, immer auch mit Herausforderungen und Problemen getränkt.

Alles ist im Wandel. Alles fließt dynamisch zwischen zwei Polen:

- Mal ist es Nacht, mal ist es Tag.
- Mal ist es kalt, mal ist es heiß.
- Heute lieben wir unseren Partner, morgen regen wir uns über ihn auf.
- Heute sind wir kerngesund, morgen befällt uns eine Krankheit.
- Heute kommen wir finanziell gerade so über die Runden, morgen schenkt uns das Leben eine Gehaltserhöhung oder eine Erbschaft.

Wer ausschließlich in diesem Modus lebt, im dreidimensionalen Zustand, für den ist Lebensfreude und Lebenslust etwas Vorübergehendes, etwas zeitlich Begrenztes. Etwas, das gerne nach dem Zufallsprinzip oder Schicksal passiert.

Doch schon immer gab es Menschen, die über diese 3. Dimension hinaus ihr Leben verstehen. Die bereits wissen, daß alles von innen nach außen geschieht. Nun, was ist dieses

Innen, von dem immer gesprochen wird?

Es ist die 4. Dimension, die geistige Dimension. Es ist die Dimension, die uns zum Gestalter unseres Lebens macht, zum Schöpfer der Umstände und der Ereignisse. Es ist auch die Dimension, die das Potential hat, in uns das Gefühl von Lebendigkeit und Lebenslust dauerhaft zu aktivieren.

Aber diese, für viele Menschen noch fremde Dimension, dieser neue Modus zum Leben, muß aktiviert werden. Gelernt werden. Trainiert werden. Es ist wie ein Muskel, der noch nie gezielt belastet wurde.

Was passiert durch diese Aktivierung? Am Anfang erfreut sich jeder der neuen Möglichkeiten. Die Fähigkeit, tatsächlich Einfluß auf das Geschehen zu nehmen und damit die eigenen Lebensumstände zu gestalten. Die drei großen Lebensbereiche Gesundheit, Beziehungen und Geld für sich aktiv zu verbessern.

Um diese neue Fähigkeit zu fördern, wurde die Kooperation mit Hertzwellen432, einer Medienplattform mit Webradio, ins Leben gerufen. Dies im Rahmen zweier Experimente, die parallel stattfinden und bei denen mehrere hundert Menschen neue Fähigkeiten entwickeln und ihre ersten Erfahrungen machen.

Sobald man einmal erlebt hat, wie die eigenen inneren Ressourcen sich vorteilhaft auf nahezu alle Lebensbereiche auswirken, besteht der Wunsch nach mehr. Denn das Wissen, daß das ganze Leben von innen nach außen gestaltet werden kann, ist einfach unglaublich befreiend und eröffnet das Feld echter Lebensfreude.

Wie ein kleines Kind, das neugierig das Leben erkundet und alles spannend findet. Aber das ist erst der Anfang. Jeder, der bereit ist, sich mit

der 4. Dimension intensiv zu beschäftigen, ist in der Lage, so gut wie alles zu verändern. Sein komplettes Drehbuch, genannt Leben, umzuschreiben. Und damit auch Herausforderungen und Probleme zu lösen, für die es bisher scheinbar keine Lösung gab.

Aber dafür muß man auch wirklich bereit sein. Neugierig wie ein Kind. Abenteuerlustig wie ein Seefahrer. Und mit der Sehnsucht, seine Visionen, Wünsche und Träume in die Realität umzusetzen. Denn wie Muskeltraining erfordert auch die Aktivierung des neuen Modus ein gewisses Maß an Bereitschaft.

Diese Bereitschaft ist wie ein Ruf der Seele. Irgendwann weiß man einfach, daß es so weit ist. Daß es noch mehr geben muß. Daß es so nicht weitergehen kann.



Sobald du diesen Ruf verspürst, lade ich dich herzlich ein, Human Re-Design kennenzulernen. Du findest alle weiteren Informationen auf meiner Webseite human-redesign.com

AUTOR: Marco Dreier

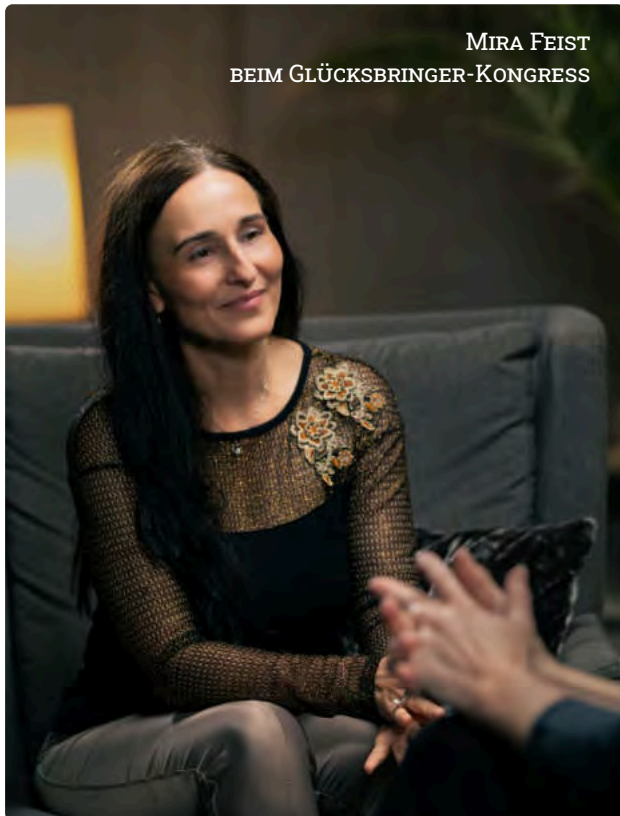
Teilnahme am Geld- und Fülle-Experiment 2.0:

elopage.com/s/mindset-akademie/geldexperiment2/payment



Die Säulen der **Menschlichkeit**

Die letzten Jahre haben es uns allen verdeutlicht und das aktuelle Zeitgeschehen führt es uns tagtäglich vor Augen: Wir leben in einer Zeit, in der es keine Grauzone mehr gibt. Es gibt keinen Nebel, in den wir uns aus Unbehagen oder Bequemlichkeit hin zurückziehen können oder in den wir einige Themen unbetrachtet verbannen können.



MIRA FEIST
BEIM GLÜCKSBRINGER-KONGRESS

Es ist Zeit, die Weltgeschehnisse zu erforschen, die Wahrheiten ans Licht zu bringen und gleichzeitig unabdingbar zu uns zu stehen, zu unserem Sein, zu unserem Wert als lichtvolle, schöpferische Wesen, denen die Intuition der Wahrheit und alle Attribute der Menschlichkeit innewohnen. Diese sind oft nur unter Schleiern verborgen und in Vergessenheit geraten.

Häufig sind diese Attribute durch Manipulation und Umprogrammierung im Labyrinth des Lebens verloren gegangen. Durch Beeinflussungen und Veränderungen unserer synaptischen und genetischen Pfade wird, bildlich gesprochen, der Zugang zu unserem

die edlen Tugenden, die wir in uns kultivieren können, unabhängig und frei von allen äußeren Bedingungen. Sie sind in uns von Natur aus angelegt und ein untrennbarer Teil unseres wahren Seins.

Die Attribute der Menschlichkeit

1. **Mitgefühl** (im Unterschied zu Mitleid)
2. **Mitfreude** (sich mit anderen freuen, für ihre guten Taten und für ihr erlebtes Glück)
3. **Tatkraft** (Handlungen, die durch Liebe und Mitgefühl motiviert sind)

Glücksempfinden – und schlimmer noch, zur wahren Menschlichkeit – erschwert, oder durch tiefe Gräben getrennt.

Daher meine Botschaft an dich: Du trägst selbst und wahrhaftig das Licht und Glück in dir, es gilt nur, dir dessen bewußt zu sein!

Was sind die menschlichen Attribute? Wie tritt unser wahres Wesen in Erscheinung und durch welche Charaktereigenschaften zeigt es sich?

Es sind die Säulen der Menschlichkeit,

4. **Mut** (drückt sich auch als Wahrheitsliebe, Furchtlosigkeit und Unerschütterlichkeit aus)

5. **Geduld** (auch erlebt als Gleichmut, sich nicht aus der Ruhe bringen zu lassen, Gelassenheit)

6. **Dankbarkeit** (für den eigenen Lebensweg, für das SEIN, für die vielen Geschenke des Lebens)

7. **Strebsamkeit** (eine Kombination aus Disziplin, Fokus, Fleiß und Ausdauer)

8. **Hingabe** (je nach Lebensbereich auch Glaube, Vertrauen, Demut, Leidenschaft, Treue)

9. **Weisheit** (als allumfassende und intuitive Intelligenz)

10. **Großzügigkeit** (anderen und sich selbst gegenüber, andere und auch sich selbst ermächtigen)

11. **Besonnenheit** (Impulskontrolle, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, „pause to check“)

12. **Würdevolle Wertschätzung** (Achtung, Liebe und Respekt anderen und sich selbst gegenüber)

Hochsensibilität und Askese

In der Forschung zur Hochsensibilität gibt es den Begriff „pause to check“. Es ist ein Innehalten, eine Art Bedächtigkeit, die in der heutigen Schnelllebigkeit selten wertgeschätzt wird. Es ist eine Eigenschaft, die hochsensible Menschen in sich verankert

haben, weshalb sie oft als langsam oder zögerlich in ihren Reaktionen gelten. Sie benötigen diese Pause in der Verarbeitung äußerer Stimuli, bevor sie reagieren, bzw. agieren können. Das führt für sie häufig zu problematischen Situationen. Sie brauchen das Gefühl von ganzheitlicher Stimmigkeit, beispielsweise in der Beantwortung von Fragen. Immer wieder bekomme ich von Klienten berichtet, wie sehr ihr hochsensibles Schulkind durch diese Eigenschaft in unangenehme Situationen im Unterricht, vor allem beim Abfragen von Wissen, gerät. Einfach, weil sie mit ihrer Eigenschaft verkannt und dadurch falsch interpretiert werden. Ein anderes Beispiel aus der Praxis: Berichten mir Paare, bei denen bei einem der Partner eine Hochsensibilität vorliegt, von ihren Auseinandersetzungen, zeigt sich meist ein typisches Muster. Die mit der Hochsensibilität verbundene Bedächtigkeit wird vom Partner oft als Unentschlossenheit und Zögerlichkeit erlebt. Diese führt bei ihm zu Ungeduld, was im Gegenzug die „pause to check“ nochmal verlängert. So können aus Unwissenheit Kreisläufe von Dramen entstehen.

Dabei ist die „pause to check“ eine hervorragende Eigenschaft, die wir alle in uns schulen können: Nicht reagieren, sondern bewußt agieren. In dieser Pause können wir die Tugenden der Menschlichkeit trainieren und in unseren Alltag integrieren. Je mehr wir das üben und je bewußter wir sind, um so kürzer wird nach und nach die Zeit der „pause to check“. Wir nehmen den Raum zwischen den Handlungen wahr, zwischen unseren Worten und irgendwann zwischen den Gedanken. Es ist wie bei einem Atom; es ist immer mehr Raum vorhanden als Materie. Je bewußter wir sind, um so mehr Intuition und Eingebung zeigt sich in unseren Gedanken, um so mehr Mitgefühl und Weisheit fließt durch unsere Worte und um so mehr drückt sich durch uns bewußtes Handeln aus.

Wir schulen also unser Bewußtsein aus einer besonnenen und uns selbst gegenüber zurückhaltenden „asketischen“ inneren Haltung heraus – eine Haltung aus Dankbarkeit, Mitgefühl, Geduld und mutiger Wahrnehmung.

Dadurch, daß wir nicht sofort reagieren, sondern immer mehr den Raum wahrnehmen lernen, sind wir in der Lage, unsere Handlungen bewußt im Einklang mit unserer inneren Motivation, unseren Wünschen und Visionen einzusetzen.

Wir nehmen uns bewußt diese Millisekunde der Pause, um zu checken, zu reflektieren und wahrzunehmen, welches Agieren, welche Handlung stimmig ist – wie Peter Handke treffend beschreibt:

„BETRACHTEN AUSHALTEN,
MEINEN AUFSCHIEBEN, SO
LANGE, BIS SICH DIE
SCHWERKRAFT EINES
LEBENSGEFÜHLS ERGIBT.“

Peter Handke

Dieses Zitat ist eine perfekte Beschreibung des Momentes einer anstehenden Handlung und der Askese. Setzen wir in diesem erlebten Moment der Stille bewußt die Tugenden der Menschlichkeit ein, drücken sie sich in dem darauffolgenden Tun aus und verstärken damit die Bedeutung und Wirkung der Handlung.

Als Sinnbild für die Tugenden steht der Läufer, der sich nach dem kurzen Moment der fokussierten Stille mit dem dann folgenden Startzeichen in seinem Sprint ausdrückt. In diesem Sinne ist Askese nicht starr und ernst, sondern fokussierte, geballte Kraft und Freude, die sich in der darauffolgenden Handlung, hier im Sprint, entlädt.

Indem wir diese Tugenden in uns kultivieren, kann unser wahres Wesen der Liebe zum Vorschein kommen und sich durch das Gefühl von innerem Glück in unserem Körper zeigen. Dann ist es nur natürlich und selbstverständlich, aktives Mitgefühl in die Welt zu bringen. So werden wir alle zu Säulen der Menschlichkeit. Dabei kann

uns erlebte Glückseligkeit als Seismograph dienen: Je wahrhaftiger wir inneres Glück erleben, um so näher sind wir uns selbst, den Tugenden und dem Einssein mit allem. Und ob wir diesen Zustand laut lachend oder still lächelnd erleben, jeder empfindet Glückseligkeit anders und drückt sie anders aus – so wie jede Welle das Meer ergibt.

Von Zellen, Gewohnheiten und Eisenbahnen

Wie erleben wir Glück,
wie können wir überhaupt
Gefühle erleben?

Da unser Gehirn nicht zwischen tatsächlichen und vorgestellten Ereignissen unterscheidet, hat beides denselben neuronalen Effekt. Kurz gesagt, werden bei positiven Impulsen im Gehirn mit Hilfe des Botenstoffes Dopamin Glückshormone produziert und gleichzeitig die Funktion unseres Gehirns mitsamt unserem Glücksempfinden gesteigert. In unserem Körper findet unter anderem ein Zusammenspiel des Glücksgens (SLC6A4), den Glückshormonen, vor allem des Serotonins, und unseren Zellen statt. Ich erwähne dies hier, weil dieser Gesamtprozeß eine erfreuliche Botschaft für uns beinhaltet. Laut dem Stand der heutigen Forschung sind ca. 30 – 40 % des menschlichen Glücksempfindens von unseren Genen abhängig, 10 % von unseren Lebensumständen und somit 50 – 60 % von unserem Verhalten, von unserer Arbeit mit uns selbst. Und da, wie gesagt, unser Gehirn nicht zwischen äußerem und innerem Erleben unterscheidet, haben wir einen Werkzeugkoffer von nahezu grenzenlosen Möglichkeiten, womit wir uns und unser Leben positiv beeinflussen können. Unzählige Themen spielen in dieses komplexe Wunder des Lebens mit hinein, unter anderem wissenschaftliche Bereiche, die vor allem in den vergangenen Jahren immer mehr Aufmerksamkeit bekommen haben – von der Zellbiologie bis hin zur Epigenetik. Spätestens seit den Forschungen in der Quantenphysik

wissen wir, daß alles Energie ist; alles ist Frequenz, Vibration, Licht.

Wir können unser Leben und Erleben also bewußt durch Methoden beeinflussen, die weit über eine Änderung im äußeren Handeln hinaus gehen. Denn wir sind Bewußtsein und Energie oder Bewußtsein, das sich energetisch durch unseren Körper ausdrückt. Wir bewohnen ihn und beleben ihn. Wir erleben ihn und erfahren das Leben durch unsere Sinne. Diese Erfahrungen verursachen eine Rückkopplung und schaffen Eindrücke auf unserer inneren Festplatte, woraus Gewohnheiten entstehen, wie die Rillen auf der guten alten Schallplatte.

Ich erkläre es immer gerne mit dem Eisenbahnmodell aus der Psychologie und am Beispiel der kleinen Holzeisenbahn für Kinder. Unsere Gewohnheiten sind wie festgefahrene Schienen, die kleine Eisenbahn fährt immer im Kreis und kennt keine andere Verhaltensbahn. Erst, wenn jemand bewußt eine Weiche einbaut, neue Schienen legt und es dann auch noch wagt, mit der Eisenbahn neue Wege zu befahren, können wir Gewohnheiten ändern. Erst fühlt es sich an, als würden wir uns mit einer Machete durch den Urwald schlagen und so beschwerlich neue Schienen legen. Doch dann dürfen wir nicht vergessen, den neuen Weg zu befahren. Und das immer wieder, denn allzu leicht fallen wir in alte Gewohnheiten zurück. Wir trainieren so lange, bis das neue Verhalten zur Gewohnheit geworden ist und sich leicht und natürlich anfühlt. Idealerweise hören wir auch dann nicht auf.

Dieses Eisenbahnmodell können wir in jeder Lebenslage für uns verwenden. Wir können die Attribute der Menschlichkeit einsetzen und sie in uns kultivieren, in dem wir für jede Tugend einen neuen Gewohnheitspfad anlegen und ihn immer wieder beschreiten.

Über Gefühle und Emotionen

Die Attribute der Menschlichkeit sind Gefühle, die zu unserem Sein gehören. Hier gibt es einen Unterschied zwi-

schen den Gefühlen, die uns wahrhaftig innewohnen und Emotionen, die durch gestaute Energie entstehen.

„JEDES MAL, WENN DU
AUCH NUR DIE KLEINSTE
GEWOHNHEIT VERÄNDERST
ODER ABLEGST, ENTSTEHT
IN DIR MEHR RAUM UND
FREIHEIT.“

Hannah Nydahl

Die Emotionen können uns ganz schön in die Quere kommen, uns ablenken und in alte Gewohnheiten zurückfallen lassen. Es sei denn, wir machen sie uns zu Nutze und üben den Umgang mit ihnen. Es gilt Emotionen wie Ärger, Wut, Dumpfheit, Trägheit, Angst, Depression, Eifersucht, Neid, Mißgunst, Gier, Geiz, Abneigung und egozentrischen Stolz zu bändigen und zu meistern. Sie alle treten dann ins Spielfeld, wenn sie uns mit ihrer oft als unangenehm empfundenen Energie etwas sagen wollen. Sie sind wie kleine Alarmglocken, die uns aufzeigen, daß etwas nicht stimmt oder sich nicht stimmig anfühlt – es ist unsere Intuition, die sich meldet, aber etwas nicht ganz benennen kann. Dieses Wissen können wir für uns nutzen, in dem wir auch hier den „pause to check“ anwenden, die unangenehme Emotion kurz aushalten und erkennen, was sie uns sagen will.

Idealerweise löst sich die Emotion dabei auf, so daß aus ihr die Erkenntnis entspringt, was wirklich zu verändern und zu tun ist.

Dann sind wir nicht mehr Sklave unserer Zustände, sondern meistern unser Leben! So wird alles zu einer Erfahrung auf dem Schulungsweg unseres Lebens. Es ist immer ein Zugewinn, auch wenn es sich manchmal nach Scheitern anfühlt oder nach einem Pyrrhussieg aussieht! Unser Verstand sieht

den Zugewinn oftmals nicht und es zeigen sich Zweifel, aber eigentlich wissen wir es: wenn der Sturm des Zorns vorübergezogen ist, der See der Trauer sich geklärt hat und wir im Sumpf des Leidens wieder Boden spüren, dann ist dahinter, wie die Sonne hinter den Wolken, Liebe und Glückseligkeit, spürbar als Weite, Raum und Freiheit.

„Unter unseren Emotionen ist ein Raum der Stille, ein Raum, in dem es kein Leiden gibt, ein Raum voller Weisheit und Mitgefühl. Bitte wisse, daß alle Kraft in dir liegt. Denn in dir ist ein grenzenloser See liebevoller Güte.“

17. Karmapa Thaye Dorje

Wenn wir die Tugenden der Menschlichkeit trainieren, hat das eine unglaubliche Auswirkung auf unsere ganzheitliche Gesundheit. Wenn wir anderen etwas Gutes wünschen und das durch unsere Handlungen, unsere Sprache und selbst durch unsere Gedanken ausdrücken, führt es zu guten Gefühlen und Gedanken in uns selbst. In dem wir etwas Positives fühlen, denken, sagen und tun, versetzen wir unseren Körper in einen gesunden Zustand. Schon Dr. Masaru Emoto hat dies durch die Experimente mit seinen Wasserkristallen gezeigt. Da wir je nach Alter zu 60 bis 80 Prozent aus Wasser bestehen, ist die Beschäftigung mit seinen Erkenntnissen und die Integration dieser ins eigene Leben sehr empfehlenswert.

Letztendlich läuft also alles auf jeder Ebene und in jedem Lebensbereich auf Schulung hinaus. Je mehr wir in der Gewohnheit des Trainings sind, um so leichter und freudvoller wird es!

Jedoch, Masse ist träge – wir können nicht erwarten, daß sich unser Erleben und unser Verhalten von jetzt auf gleich ändern. Viel Geduld ist von Nöten, wenn neue Gewohnheiten aufgebaut werden, Pfade in den Dschungel geschlagen, Schienen verlegt werden. Es ist jedoch kein Entweder-Oder son-

dern ein Sowohl-Als-Auch. Denn je bewußter wir sind, desto mehr sind wir im Jetzt, desto verbundener mit dem Raum, desto schöpferischer sind unsere Gedanken, Worte und Handlungen! Und damit zeigen sich die Resultate meist schneller.

In diesem Sinne ist unsere Motivation ein entscheidender Faktor und Verstärker unseres Handelns:

Jeder von uns kennt den Unterschied – wir werden nebenbei gedankenverloren umarmt, oder jemand ist präsent, umarmt uns mit seiner ganzen Aufmerksamkeit. Ein enormer Unterschied. So können wir alles im Leben angehen – je bewußter und präsenter wir sind, um so effektiver und damit auch schneller geschehen Veränderungen auf jeder Ebene!

Die Verwirklichung eines uns würdigen Lebens

Doch was ist unser Ziel? Worum geht es? Das sind essentielle Fragen, deren Beantwortung für die Ausrichtung in jedem Bereich unseres Lebens und unseres Handelns wichtig ist.

Wir alle sind Zeitzeugen für den Zerfall von Menschlichkeit in dieser Welt – wir alle haben sehr viel Enttäuschungen erlebt, das Ende vieler Täuschungen.

Die vermeintliche Menschlichkeit unserer fortschrittlichen, ach so weit entwickelten Gesellschaft hat spätestens in den letzten Jahren sein wahres Gesicht gezeigt und viele von uns haben erkannt, daß wir uns haben blenden lassen. Wir haben oft nicht hinsehen wollen, zu schön war doch der rosarote bequeme Traum, der Kaiser hatte doch so traumhaft schöne Kleider an. Aber irgendwann konnten viele von uns es nicht mehr leugnen – der Kaiser steht nackt vor uns. Wir können so nicht weiter, es gibt keine Grauzone mehr, wir müssen uns entscheiden und neu positionieren, sonst geraten wir auf Abwege. Woran erkennen wir die Abwege? Wir brauchen nur in die Augen schauen; Augen sind der Spiegel der Seele. Wir brauchen nur nach den Tugenden der Menschlich-

keit schauen und danach, ob wir Würde erleben. Würde ist ein entscheidendes Indiz, ob die innere Ausrichtung und Motivation eines Menschen stimmt. Wir sollten uns fragen: Wird uns ein uns würdiges Leben gewährt, wird es gefördert und nicht zuletzt, erlaube ich mir selbst ein Leben in Würde?

Ganzheitlicher Lebenserfolg ist die stetige Verwirklichung eines uns würdigen Lebens.

Denn wenn jeder sich seiner Würde bewußt wird und die edlen Tugenden in sich schult, verändern wir gemeinsam die Welt, und bestehen jeden Sturm – wir werden zu Säulen der Menschlichkeit!

Tugendhafte Vorbilder

Da wir bekanntermaßen am schnellsten durch Vorbilder und Identifikation lernen, ist es gerade in der heutigen Zeit der vielen zwischenmenschlichen Enttäuschungen unerläßlich, nach inspirierenden Mitmenschen Ausschau zu halten, Menschen die „tugendhaft“ im Sinne der Attribute der Menschlichkeit leben und wertschätzende Würde ausstrahlen.

In diesem Bezug ein Wort an alle Eltern: Nehmt eure Kinder mit ins Boot, seid ihnen Inspiration und Vorbild. Aus eigener Erfahrung und der Erfahrung aus der Praxis kann ich klar einen entscheidenden Faktor in der Entwicklung und im Lebensweg von Kindern erkennen:

Seid ein Team gemeinsam auf dem Schulungsweg des Lebens!

Wir alle wünschen unseren Kindern und nachfolgenden Generationen jedes erdenkliche Glück. Deshalb fang an, kultiviere die Tugenden der Menschlichkeit in dir und trainiere sie. Das Resonanzprinzip und die Spiegelneuronen sorgen unter anderem dafür, daß eine Übertragung an deine Kinder stattfinden kann. So gibst du die Fähigkeit und das Schulen der stetigen Verwirklichung eines würdigen Lebens an deine Kinder weiter. Sie werden es dir danken!

Besonders und zu guter Letzt:

Erlaube dir dein zukünftiges Ich als Vorbild und Inspiration zu nehmen. Da auf letztendlicher Ebene keine Zeit und keine Distanz existieren, bist du mit dir eins – in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft.

Deshalb sei milde mit dir, liebevoll und geduldig. Erkenne dich in der Vergangenheit an. Dein vergangenes Ich wollte in allen Lebenslagen einfach nur Glück erleben und aus dem damaligen Zustand heraus hast du dein Bestes gegeben!

Freue dich über dich in der Gegenwart, über dein Ich im Jetzt. Du existierst, genau jetzt, in dieser Sekunde, in diesem Moment, mit all dem, was du erlebst, mit all deinen Sinnen.

Sei dankbar für dein zukünftiges Ich, würdige es heute schon für morgen. Denn es leitet dich, ermutigt dich und ist dein größter Fan und Mentor. Es ist schon da, genau jetzt und du strebst unaufhörlich auf dich selbst zu – in stetiger Verwirklichung deiner schon existierenden Vollkommenheit.

Du bist ein Wunder, du bist wunderschön mit allen Facetten deines Wirkens, allen Fasern deines Seins, mit all deinen Zellen, all deinem Bewußtsein und Sein! Glaube an dich und an die Attribute der Menschlichkeit! Du bist immer Deiner würdig!

Ich danke dir für deine Aufmerksamkeit und wünsche dir Berge von Glück! Mögen wir alle zu Säulen der Menschlichkeit werden!

Weitere Impulse, Informationen und Übungen zu den hier beschriebenen Themen, sowie zu meinen Beratungen, Kursen und Projekten findest du hier: www.mirafeist.com

Und hier geht es zur Telegramgruppe „Säulen der Menschlichkeit“: bit.ly/säulen-der-menschlichkeit

AUTORIN: Mira Feist



Ein Neuanfang im Neuen Jahr. Ein Neuanfang in sich stark wandelnden Zeiten:

Dein Weg zu einem erfüllten Leben!

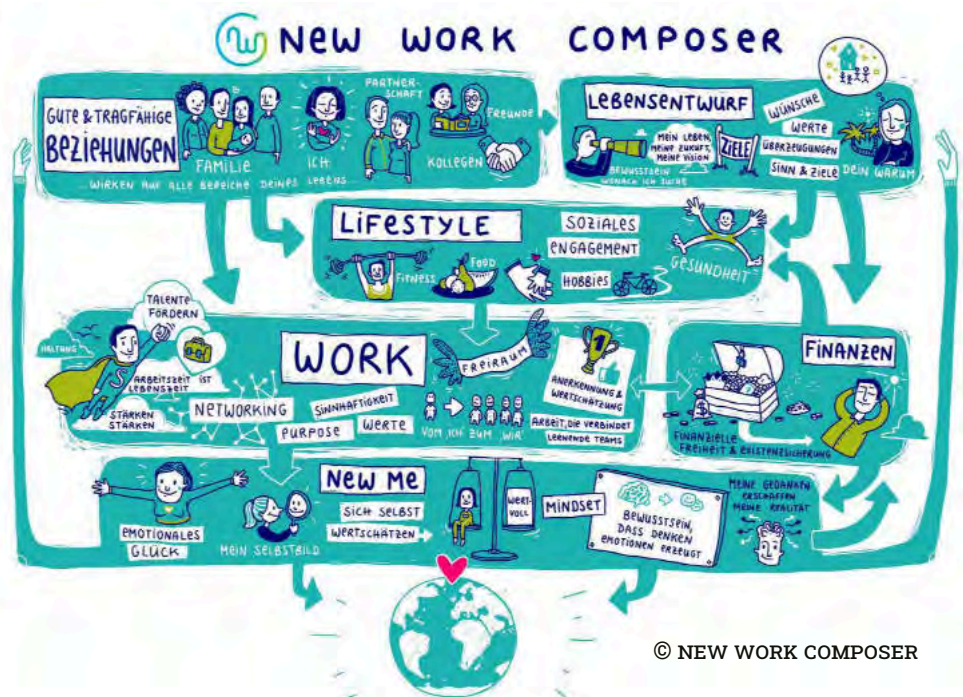
Das neue Jahr hat gerade begonnen! Was für eine Chance für einen Neuanfang. Die Chance zur Veränderung ist die Erkenntnis, daß sich etwas ändern könnte oder sollte. Aber reicht die reine Erkenntnis aus, um zu einem glücklichen und erfüllten Leben zu gelangen?

Die jüngste Vergangenheit zeigt, daß die Vorhersehbarkeit und Berechenbarkeit von Ereignissen rapide abnehmen. Wir erleben einen radikalen Zeitenwandel, der für uns alle großen Einfluß auf unsere Lebensbedingungen hat. Wir alle spüren, daß es jetzt neue Kompositionen und sinnhafte Vorgehensweisen braucht, um für die Menschen, die Erde und alle Lebewesen, die diese bewohnen, eine harmonische, friedvolle Zukunft zu erschaffen.

Statt lediglich Vorsätze zu fassen, ist es Zeit zu Handeln und die volle Verantwortung für das eigene Leben und dein Umfeld zu übernehmen. Wie wäre es, das Jahr 2024 als Komponist deines eigenen Lebens mit viel Spaß und Enthusiasmus aktiv zu gestalten?

Die sich ständig verändernden Bedingungen auf der Welt, erfordern nicht nur in deinem Arbeitsumfeld, sondern auch in deinem privaten Leben und persönlichen Bedürfnissen, tägliche Achtsamkeit und Bewußtsein. Wenn es dir gelingt, mehr in dein Bewußtsein für dein Leben zu gelangen, kannst du im Fluß des Lebens kreieren, was du dir wünschst und wichtig ist.

In einer sich tiefgreifend verändernden Welt ermöglicht dir eine mentale und emotionale Beweglich-



keit, mit Flexibilität im Alltag, dich leicht und effektiv auf neue Herausforderungen und Bedingungen einzulassen.

Um es mit Mahatma Gandhi zu sagen: „Die Zukunft hängt davon ab, was wir heute tun“

Was kannst du heute tun, was solltest du beachten, um ein gutes, glückliches und sinnerfülltes Leben zu führen?

In Anbetracht der aktuellen Veränderungen in unserer Gesellschaft habe ich ein 6-Säulen-Modell entwickelt, das als Wegweiser für einen positiven Wandel und als persönliche Orientierung dient. Dieses Modell bietet eine ganzheitliche Perspektive und bildet sechs zentrale Lebensbereiche ab, die Menschen stabilisieren, ihnen Kraft, Sicherheit und Klarheit geben. Es ist die Komposition (d)eines guten, glücklichen und sinnerfüllten Lebens.

Ich bin Sabine Rasch. Mit über zwei Jahrzehnten Erfahrung als Transformationsexpertin, Karriere Coach, Motivations- und Kommunikationstrainerin, Mindset Coach und freie Referentin trete ich für eine Ökonomie des guten Lebens, an und ein.

Aktiv bin ich für Einzelpersonen, Firmengründer, Konzerne, mittelständische Unternehmen, Agenturen. Innerhalb der Beratung begleitete ich bereits zahlreiche Transformationen von der old economy in die new economy. Inzwischen gründet mein Erfahrungsschatz auf 40.000 Mentoring- und Coachingstunden, 2.700 Seminare und 200 Vorträge.

In meiner Rolle erhielt ich das Geschenk und habe das Glück, die Lebensgeschichten von tausenden von Menschen zu hören. Aus der Essenz dieser vielfältigen Gespräche entwickelte ich das Konzept des new work composer und gründete das gleichnamige Unternehmen.

Welches sind nun die 6-Säulen?

1. Dein Lebensentwurf oder Purpose

Ein idealer Neuanfang beginnt mit der Frage nach dem Lebensentwurf oder dem Purpose – dem tieferen Sinn und der Bedeutung des eigenen Lebens. Nimm dir Zeit, um zu reflektieren, was dir wirklich wichtig ist. Was treibt dich an? Was sind deine Leidenschaften und Werte? Was macht dir Spaß? Was machst du gerne? Oft findet man seinen tieferen Sinn, indem man beobachtet, wo man sich glücklich fühlt, wenn man es tut.

Aktuell berate ich eine Klientin, die sich von ihrer stringenten Karriere in der Konzernwelt verabschiedet und sich nun in der Phase befindet, den Mut zu entwickeln für sich und ihr Leben einzustehen. Sie hat für sich erkannt, daß das bloße Streben nach Anerkennungen im Außen sie nicht glücklich gemacht hat. Wir sind aktuell dabei ein Konzept für ihre Selbständigkeit zu entwickeln, wo sie ihre interkulturellen Wurzeln ein-

bringen und ihrem Wunsch nach Selbstbestimmtheit und Freiheit leben kann. Seitdem wir diesen Weg beschreiten, ist sie voller Enthusiasmus und Fröhlichkeit. Dieses Beispiel zeigt, wie motivierend es sein kann, sein „Warum“ im Leben zu identifizieren.

Ein klarer Lebensentwurf dient als Kompaß, der dir hilft, Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit deinem wahren Selbst stehen. Er ist dein Stern am Horizont, der dir den Weg leuchtet.

2. Mentale und emotionale Ausrichtung

Der Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben erfordert nicht nur äußere Anpassungen, sondern auch eine wertschätzende, fokussierte mentale und emotionale Ausrichtung.

Entwickle eine positive Denkwiese und lerne, mit Herausforderungen konstruktiv umzugehen. In der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je in Achtsamkeit mit sich selbst und seiner Umwelt zu sein. Praktiziere Achtsamkeit und fördere deine emotionale Intelligenz.

Wie kannst du im Alltag mental beweglich und emotional stabil bleiben? Indem du dich immer wieder bewußt mit dir selbst verbindest, in dich hineinhörst oder fühlst. Stelle dir die Frage: wie geht es mir gerade in dieser Situation? Wie fühle ich mich?

Es ist von Bedeutung, daß du ein Bewußtsein für dich entwickelst. Das ist wie ein Muskel, den du trainieren kannst. Mit der Zeit wirst du eine feine Antenne entwickeln für dich, deine Bedürfnisse und das deiner Umwelt. Das wird dir helfen, weniger negative Gefühle zu entwickeln und flexibler in Situationen agieren zu können.

Eine gesunde mentale und emotionale Verfassung legt den Grundstein für ein erfülltes und glückliches Leben.

3. Bevorzugter Lebensstil

Dein bevorzugter Lebensstil sollte im Einklang mit deinen Werten und Bedürfnissen stehen.

Frage dich, wo möchtest du leben? In der Stadt oder auf dem Land? Am Wasser oder auf dem Berg? Mit wem möchtest du leben? Möchtest du für dich allein, mit Freunden oder als Familie, mit Kindern und Tieren leben?

Welche deiner Lebensgewohnheiten und Routinen verhelfen dir zu einem gesunden und ausgewogenen Lebensstil? Ob es um Ernährung, Bewegung, Schlaf oder Selbstpflege geht – triff bewußte Entscheidungen, die deinem Wohlbefinden dienen.

Es lohnt sich und macht viel Spaß, sich anzuschauen, wie du gut für dich selbst sorgen kannst. Achte auf dein Wohlbefinden, indem du für dich schöne Rituale in dein Leben integrierst: ein Spaziergang in der Natur, Zeit für Nahrungszubereitung und Entspannung beim Essen. Yoga, Sport treiben, ein heißes Bad, Arbeit im Garten, ein gutes Buch lesen oder einfach nur in den Himmel schauen.

Wenn du diese Anteile für deinen guten Lebensstil entwickelst und integrierst, wirst du selbst fühlen und erleben, wie dein eigenes Glücksgefühl in dir steigt.

4. Inspirierende Arbeit

Eine erfüllende und sinnstiftende Arbeit ist ein zentraler Bestandteil eines guten Lebens, denn wir verbringen hier viel Lebenszeit. Arbeit soll Spaß machen. Arbeit soll ein Energiegeber und kein Energieräuber für dich sein.

Prüfe, ob deine beruflichen Aktivitäten deinen Fähigkeiten, Interessen und Werten entsprechen. Wenn nicht, ist jetzt der richtige Zeitpunkt Veränderungen anzustreben. Der New Work Composer / ich ermutigt dazu, eine Arbeit zu finden, die nicht nur den Lebensunterhalt sichert, sondern auch inspirierend und sinnstiftend ist.

Aktuell entstehen zahlreiche neue Bewegungen und Berufsbilder, die sich für eine nachhaltige Ökonomie einsetzen. Wenn du Spaß hast, dich für eine natürliche Landwirtschaft zu engagieren, gibt es hier viele Möglichkeiten zu handeln. Wenn du Ideen hast, wie wir die Müllproblematik lösen können, entwickle es. Tragfähige Konzepte für eine Kreislaufwirtschaft werden immer populärer werden. Gemeinschaftliche Projekte zum Leben und Bewirtschaften des eigenen Landes hat immer mehr Popularität. Entwicklung von Garnen und Stoffen aus recycelten Materialien. Die Liste an Chancen für spannende, neue Berufsbilder ist riesig. Es lohnt sich diese Tür zu öffnen und zu recherchieren.

Schaue dir z. B. die Bewegung der Tinyhouses an. Vor einigen Jahren hatte jemand die Idee auf kleinem Raum die perfekt durchdachte Wohnung auf Rädern zu planen. Heute gibt es überall auf der Welt hierzu Projekte und Urlaubsmöglichkeiten in Tinyhouses.

Der Wertekanon rund um das Thema Arbeit verändert sich aktuell im großen Maße. Menschen hinterfragen immer häufiger, ob es sich lohnt Titeln oder Boni hinterherzulaufen. Das Streben nach Sinn indem was man tut, hält immer mehr Einzug. Es ist eine große Chance für uns alle, Arbeit wieder dahin zurückzuholen, wo sie hingehört: Arbeit soll Spaß machen – Arbeit soll Sinn geben – Arbeit soll dir Energie geben.

5. Positive, tragfähige Beziehungen

Beziehungen prägen unser Leben. Investiere Zeit und Energie in positive, tragfähige Beziehungen zu dir und deinen Mitmenschen. Sie sind Balsam und Heilung für ein glückliches Leben.

Frage dich: wie ist die Beziehung zu dir? Gehst du gut mit dir um? Wie sind deine Beziehungen zu deinen Kollegen, zu deiner Familie, zu deinen Freunden und zu deinen Mitmenschen?

Bist du eine Person, die andere Menschen wertschätzt? Oder sprichst du schlecht über andere Menschen? Gehörst du zu den Menschen im Kollegenkreis, die ein Team fördert? Oder bist du mehr der Nörgler und Bedenkenenträger?

Da alles im Leben Energie ist und wir als Menschen unsere Realität durch das, was wir denken und fühlen in unser Leben ziehen, ist jetzt ein guter Zeitpunkt, ehrlich mit sich zu sein und einen Blick hinter die Fassade zu werfen. Wir können alles in uns weiterentwickeln und verändern, um die Person zu sein, mit der wir uns selbst gerne umgeben würden. Wenn wir unser Bewußtsein genau hierher lenken, werden wir jeden Tag ein Stück mehr Glück und Zufriedenheit empfinden.

Genau diese positiven Gefühle entzünden dann andere Menschen und wir können im Alltag, überall wo wir sind, ein gutes Miteinander erschaffen.

Pflege deine Freundschaften und familiäre Bindungen. Der Austausch von positiver Energie und Unterstützung stärkt nicht nur deine mentalen Ressourcen, sondern schafft auch ein unterstützendes Netzwerk für alle Lebenslagen.

6. Finanzielle Balance

In unserem Alltag geht es für uns alle darum, unsere finanzielle Stabilität idealerweise in einem gesunden Fluß zu halten. Hat man so viel Geld, das finanzielle Sorgen gar nicht erst entstehen, kann das die Psyche entlasten und somit für Wohlempfinden sorgen.

Unbestritten ist, daß zu wenig Geld zur Verfügung zu haben, viel Energie bindet. Anstatt deine Interessen und Leidenschaften zu verfolgen oder deine persönliche Entwicklung voranzutreiben, bist du damit beschäftigt, wie du deinen Lebensunterhalt bestreiten kannst. Es nimmt deine Gedanken und Gefühle in Anspruch und stiehlt dir Zeit für die Erfüllung deiner Träume.

Fehlt dir das Geld, versiegen deine Möglichkeiten. Ein Mangel an Geld ist ein häufiges Streitthema in Beziehungen.

In der aktuellen Zeit lohnt es sich nach Konzepten zu schauen, die du parallel und ortsungebunden aufbauen kannst. So erschaffst du dir eine Einkommensplattform unabhängig von wirtschaftlichen Krisen oder Entwicklungen. Ich habe mich bereits vor über 10 Jahren für diesen Plan B geöffnet und habe ein solides, sicheres Konzept gefunden, was mir diese Chance gegeben hat und heute noch gibt.

Dennoch gehören zum Leben Dinge, die man sich nicht mit Geld kaufen kann. Gesundheit, Familie und Freunde sind nicht käuflich, beeinflussen unser Gemüt jedoch maßgeblich. Ausreichend Geld ist ohne Frage ein wichtiger Baustein, jedoch keinesfalls eine Garantie für Glückseligkeit. Die Menschen, die erkannt haben, das Geld einfach Energie ist, welche wir nicht nur für uns, sondern auch für gute, sinnstiftende, umweltheilende und friedensstiftende Projekte einsetzen können, heben garantiert ihre innere Zufriedenheit.

Ein Wandel für ein gutes, glückliches und sinnerfülltes Leben erfordert bewußte ganzheitliche Schritte und Entscheidungen.

Die beschriebenen 6 Säulen befähigen Dich, unterschiedliche Lebensbereiche, die Glück, Gesundheit, Erfolg und wahre Erfüllung ausmachen, in ein Gleichgewicht zu bringen. Es braucht lediglich das Tun und Handeln.

In diesem Sinne wünsche ich Dir von Herzen, daß Du Dein eigenes Leben wie ein Musikstück komponierst und Deine eigene Sinfonie schreibst.

Wenn du mehr über mich erfahren möchtest, schaue auf meine Website: www.newworkcomposer.com

AUTORIN: Sabine Rasch



Neues aus der **Matrix** [02/24]

Was passiert hier eigentlich gerade?!



Meine Güte, was haben wir uns denn da schon wieder kreiert? Könnte man sich aus der Super-Vogelperspektive, in welche wir uns hier zu begeben versuchen, immer wieder fragen. Denn offensichtlich braucht „das Volk“ nicht nur einen Tritt in den Hintern; die Heldenreise geht ohne Rücksicht auf Verluste immer wieder von vorn los.

Als dieser Tage mit großem Bohei und viel Zuspruch, sogar von außerhalb der Schwurbel-Blase, die großen Bauernproteste starteten, hatte ich einige frappierende und ernüchternde Déjà-vus. Sogar vor unserer Haustür, exakt in dem kleinen Bereich der Straße, die vom fließenden Verkehr völlig problemlos ignoriert und damit umfahren werden kann, standen rund zehn Traktoren, ein kleiner LKW, ein paar wenige Polizisten und Passanten. Immerhin ..., dachte ich mir. Wenn selbst in unserem kleinen Städtchen etwas vom allgemeinen Unmut sichtbar und hörbar wird, muß wohl eine gewisse Energie dahinter sein.

Verhältnismäßigkeit

Nun kann man sich bewußt machen, welchen Platz so viele Landmaschinen und Sattelschlepper in Anspruch nehmen, und wie viele Menschen auf die gleiche Demonstrationsfläche passen. Im Verhältnis zu den Montagsspaziergängen ist die „Manpower“ diesmal eher gering. In den großen Städten dagegen zog das Getöse der Traktoren und die Belange der unterschiedlichen Berufsgruppen tausende solidarische Menschen an. Die unterschiedlichen Etiketten und Diffamierungen nutzen und lösen sich dabei – so fühlt es sich jedenfalls an –

immer mehr ab. Den Großteil dieser Demonstranten kümmert es kaum noch, in welche Schublade die üblichen Verdächtigen ihn zu stecken versuchen. Dem Grund, warum dies nicht mehr funktioniert, kamen wir in der letzten Ausgabe schon ein wenig bei; die Schmuttel-Schubladen und Rechten Ecken sind voll, da paßt einfach nichts mehr rein.

Was passiert hier – und zwar energetisch?

Das wollte ich wissen und kam lange Zeit nicht so richtig dahinter. Und wie immer bringen die angeregten

und nicht selten kontroversen Diskussionen mit Michael Simmermann über die „Matrix“ wieder neues Licht ins Dunkel.

Die Menschenmassen, welche zu Corona-Zeiten überwiegend für Selbstbestimmung und ihre Grundrechte regelmäßig und zu Tausenden weltweit auf die Straßen gingen, haben bekanntermaßen weder die Pharmaindustrie noch die willfähigen Politiker beirrt. Die meisten, die damals protestiert haben, waren eher feinfühlig, sensible Menschen mit einem gesunden Gespür für Unrecht und Totalitarismus. Heute donnern Abertausende von PS nach Berlin – was weitaus mehr Aufmerksamkeit auf sich zieht. Ihnen geht es nicht so sehr um die eigene Unversehrtheit oder persönliche Freiheiten. Diesmal geht es ums Eingemachte. Wettbewerbsfähigkeit, irrsinnige Vorgaben, Sparpläne – es geht im Wesentlichen ums liebe Geld. Das im Grunde nichts anderes als materialisierte Lebensenergie (positiv oder negativ) ist. Und auf dieser Ebene finden nun die Proteste statt; mit ihren gut sicht- und hörbaren Maschinen machen die Menschen ihrem Unmut Luft. Der Protest steckt dadurch in einem weitaus feststofflicherem Gewand, als das noch vor rund drei Jahren der Fall war.

Nun besagt eine alte Binsenweisheit, daß die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Man könnte aber auch, ebenso binsenweise, sagen, daß jedem Tun und allem Materiellem irgendein geistiger Akt der Schöpfung vorausgehen muß. Zerlegen Sie doch mal eine Uhr in ihre Einzelteile, stecken diese in eine Schachtel und schütteln so lange, bis etwas Sinnvolles dabei herauskommt. Von nichts kommt nichts.

Könnte es also sein, daß die übergriffige und gegen Leib und Leben gerichtete Corona-Politik „nur“ die Vorhut einer unzufriedenen Bevölkerung mobilisiert hat, damit dann später der Rest folgt? Diesmal hat ein kleiner Tropfen namens Agrardiesel-Subvention das Faß zum Überlaufen gebracht. Etwas, das wirklich niemandem ernsthaften körperlichen oder seelischen Schaden zuzufügen vermag. Diese

Spitze des Eisberges ist aber nur einer der vielen Eingänge zum Kaninchenbau. Je tiefer nicht nur die Landwirte sich dort hineingraben, um so deutlicher wird der Gesamt-Schlamassel.

Wo ist Dr. Evil?

Bleiben wir bei der Kaninchenbau-metapher, geht es also über Mißstände wie Desinformation, falsche Wahlscheidungen, korrupte und/oder unfähige Politiker, NGOs, Lobbyisten, Transhumanisten, Kinderfresser usw. bis hin zu Geheimbünden, den Archonten und universellen Fehlschöpfungen – von der subatomaren Ebene wollen wir gar nicht erst anfangen ... In James-Bond- und nahezu allen klassischen Heldenreise-Filmen arbeitet sich der Protagonist mehr oder weniger spielend leicht „nach oben“, gelangt zum Haupt-Bösewicht und der Kinobesucher erhält sein Happy-End. In den alternativen Medien heißt es ja immer, wir würden hier nur einen Film sehen. Der hat aber entweder ein offenes und unbefriedigendes Ende, oder er zieht sich endlos in die Länge. Glauben Sie, daß man (lt. „Q“ z. B. „Das Militär“) nur die Handlanger eines WHO, WEF oder sonstigen arglistigen Organisationen mit drei oder vier Buchstaben besiegt haben muß, damit wir den Kinosaal verlassen, noch einmal flüchtig auf den Abspann schauen und die „Neue Welt“, in der alle in 5D singend und tanzend glücklich werden dürfen, hinter dem Ausgang auf uns wartet?

Um das zu glauben, und schlimmer noch, es allen Ernstes zu erwarten, reicht das esoterische Verständnis hier leider nicht aus. Die letzte Tür im Kaninchenbau ist diejenige, durch die sich kaum jemand traut. Denn sie führt wieder an den Ausgangspunkt. Von Dr. Evil keine Spur! Dieser Punkt, an dem das Denken aufhört (weil es sich ja doch immer wieder im Kreise dreht) und das Fühlen anfängt, steht diametral zum tiefsten Punkt der Heldenreise, dem Abgrund, der Offenbarung. Überall ist Start- und Endpunkt zugleich, die endlose Suche nach dem Superschurken darf also enden, das Heldenreise-Karusell ist sowieso längst ausgeleiert.

Die hier vertretene These, daß wir uns alles(!) selbst kreieren, kann einen schon manchmal verzweifeln lassen; „Wie um Himmels Willen soll ich nur all das, was ich seit Äonen angerichtet habe und heute in der Streichung von Agrardiesel-Subventionen und anderen Ungeheuerlichkeiten mündet, jemals wieder gutmachen?“. Vergessen Sie's! Wir werden zu Lebzeiten diese Welt sicher nicht in das Paradies verwandeln, das sie ganz am Anfang gewesen sein soll (bevor sie meinte, sich kollektiv zu den abenteuerlichsten Heldenreisen aufschwingen zu müssen). Aber wir können unsere Richtung ändern, unsere persönliche Einstellung und wie wir mit uns und der Welt interagieren. Wie und was wir fühlen oder denken und wem wir davon erzählen. Ob wir ständig „Ja, aber ...“ sagen oder einfach auch mal „Nein!“ (was übrigens ein vollständiger und machtvoller Satz ist).

Um das Thema mit einer Floskel abzuschließen; wo viel Schatten ist, gibt es auch viel Licht. Und je mehr wir uns dem Licht, am besten erst einmal dem in uns selbst, zuwenden, desto weniger interessiert uns die Dunkelheit. Das hat nichts mit positivem Denken, New-Age oder dem Verschleiern und Leugnen dunkler Anteile zu tun. Im Gegenteil, dort hinzuschauen und zu -fühlen ist wichtig, wenn auch manchmal anstrengend.

In einem zehn Jahre alten Pop-Song heißt es (in englisch) „Ich habe versucht, das Gewicht der Welt zu tragen – aber ich habe nur zwei Hände“. Wenn wir uns erst einmal unseren Themen gestellt haben und uns für göttliche und/oder menschliche Hilfe wirklich öffnen, treten diejenigen Kräfte, die schon längst mit uns am selben Seil ziehen, automatisch in unser Leben – dieser Tage mitunter laut, deutlich und großem Getöse!

AUTOR: Pedro Kraft

CO-AUTOR: Michael Simmermann

Kontakt und weitere Informationen:
michael-simmermann.com

Steht der Menschheit ein **Kataklymus** bevor?

Der Globus quietscht und eiert,
der Rost sitzt überall,
Bald ist er ausgeleiert,
der alte Erdenball!



MIT ZWEI AKTUELLEN BÜCHERN ZUM THEMA
„KATAKLYSMUS“ HAT SICH UNSERE AUTORIN PETRA BERGERMANN BEFASST.

Die Älteren unter uns kennen dieses Lied, es wurde im Musikunterricht in der Schule und in Jugendgruppen gern gesungen, weil es lustig klingt. Wer hätte damals, vor mehr als 50 Jahren wohl gedacht, daß es einen wichtigen Aspekt der Wirklichkeit zutreffend beschreibt? Es ist nicht nur ein Körnchen Wahrheit in den alten Märchen und Kinderliedern enthalten, sondern wichtige Wahrheiten werden durch sie von Generation zu Generation weitergereicht. So auch hier.

Einige seltsame, bisher unverbundene Fakten geben uns zu denken:

Die in vielen Großstädten vorhandenen Wohnungen auf Kellerniveau, das ungesunde und feuchte „Tiefparterre“.

Die Höhlen und Tunnels unter der Stadt Paris, in denen die gereinigten Gebeine von Menschen sorgfältig aufgeschichtet sind, jedoch nur von Erwachsenen und keine Gebeine von Kindern.

Man erschließt archäologische Fundstätten wider besseres Wissen nicht und sperrt sie sogar gegen „unbefugten Zugriff“, verschweigt, mißdeutet oder verfälscht Forschungsergebnisse aller Art.

Privatforschern verbietet man die Untersuchung bekannter Monumente wie der sog. Cheops-Pyramide mit fadenscheinigen Argumenten.

Staatliche Großbaustellen werden erst mit vieljähriger Verzögerung und extremen Kostensteigerungen fertiggestellt.

Einfache, aber wirkungsvolle Heilmethoden und Vorschläge für eine menschenfreundliche, traditionellere Lebensgestaltung, wie sie z. B. in den russischen Anastasia-Büchern vorgestellt werden, diffamieren die Mainstream-Medien als Sektiererei, rechtsradikal, Irre sein ...

Geistiges Heilen, Astrologie, Heilmagnetismus, Naturheilkunde gibt man der Lächerlichkeit preis.

Menschen, die sich auf schlechte Zeiten geistig und materiell vorbereiten, sind „verrückte Prepper“.

Warum erscheinen Landschaften auf den bunt gemalten Panoramakarten der Tourismus-Verbände gelegentlich wie mit dem Hobel geglättet? Ein Phänomen, das man in der freien Natur wegen der Bewaldung vieler Hügel nicht erkennen kann.

In der relativen Schwerelosigkeit der ISS (International Space Station) wurde beobachtet, daß rotierende Körper mit Unwucht regelmäßig „Purzelbäume“ vollführen, also „sich auf den Kopf stellen“ und das zyklisch und vorhersagbar.

Gibt es für alle diese Einzelfakten einen gemeinsamen Nenner? Und wenn ja: Wo ist er zu finden?

Wir besitzen heute Informationen von Wissenschaftlern verschiedener Disziplinen, investigativen Journalisten und aufmerksamen Bürger-Journalisten mit eigenen Kanälen auf Internet-Plattformen, dazu Bücher ganz unterschiedlicher Autoren wie Immanuel Velikowski und Zecharia Sitchin. Sie alle sagen uns, daß die Naturgewalten unserer Erde häufig tatsächlich Menschen in großer Zahl töten, regelmäßig ganze Zivilisationen auslöschen und große Teile der irdischen Oberfläche mit Wasser und Schlamm bedecken. Die weltweit erzählten Sintflut-Geschichten haben offenbar einen sehr realen Hintergrund.

Zwei aktuell unabhängig voneinander entstandene, neu erschienene Bücher bieten uns interessante Informationen dazu:

Horst Lüning, Flugzeugbau-Ingenieur und YouTuber veröffentlichte das Buch „Katastrophenzyklen, Wie der Weltraum unser Leben beeinflusst“, das Buch vom alternativen Investigativ-Journalist Christian Köhlert trägt den Titel „Phönix-Hypothese: „Ist die aktuelle Weltlage eine gigantische Ablenkung?“.

Lüning beschreibt und belegt die vielfältigen Theorien und Forschungsergebnisse aus Astronomie, Geologie, Geophysik, Völkerkunde, Archäologie

u.v.a.m. zu zyklisch wiederkehrenden Ereignissen, von den Überschwemmungen im Ahrtal jeweils zu Beginn eines neuen Jahrhunderts bis zu den Zyklen, denen die Sonne und die Sterne unterliegen. Er referiert die vier fundamentalen Wechselwirkungen Gravitation, starke Kernkraft, schwache Kernkraft und Elektromagnetismus, die fast alle Phänomene und Prozesse im Weltraum und auf der Erde erklären können. Sonnenstürme, Novae und Supernovae, Erdbeben und Vulkanausbrüche werden erläutert und ihre Ursachen erkundet, ebenso Polwanderungen und Polsprünge.

Seine Quellen sind neben Wikipedia, deren politische, geheimdienstliche Unterwanderung ihm bewußt ist, wissenschaftliche Veröffentlichungen aus angesehenen Fachzeitschriften. Die 260 Zitate sind Beleg für die Ernsthaftigkeit seiner Arbeit.

Folgerungen aus seinen Erkenntnissen: Manche Zyklen haben die Entwicklung der aktuellen Menschheit befördert, andere haben in Gestalt von Eiszeiten und Sintfluten die Menschheit dezimiert. Um diese und andere (un-) wahrscheinlichen Katastrophen hoffentlich zu überleben, braucht es seelische Stabilität, einiges an Wissen und Vorräten. Mit der optimistischen Lutherischen Haltung „Wenn ich wüßte, daß morgen die Welt untergeht, würde ich heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen!“ kommt man sicherer durch schlechte Zeiten aller Art als die allgegenwärtigen Pessimisten. Der Pessimist ist nun einmal der einzige Mist, auf dem nichts wächst.

Köhlert nimmt in seinem Buch „Phönix-Hypothese“ die wissenschaftlich vermuteten bzw. festgestellten Zyklen als gegeben hin, denn er betrachtet ihre Auswirkungen und wie die Mächtigen dieser Erde, die die wahre Geschichte kennen, sich wahrscheinlich auf kommende Katastrophen vorbereiten.

Ausgehend von den Folgen der Ereignisse am 11. September 2001 und in der Ukraine 2014 (Odessa), die eine Aktivierung der Friedensbewegung in Form der Montagsdemonstrationen brachten und kurz darauf deren Zer-

schlagung in viele kleine Gruppen, analysiert der Autor zahlreiche alternative Quellen, die ihm als Journalist in diesem Feld gut zugänglich waren.

Spätestens 2020 erkannte er: Da braut man etwas Großes zusammen! Bald darauf kam die „C-Pandemie“ über die Menschen und die organisierte, vielschichtige und höchst aggressiv durchgeführte Manipulation zur Steuerung der Massen wurde offenbar. Sie führte für sehr viele Menschen zu dem bekannten Stockholm-Syndrom, der „Identifikation mit dem Aggressor“. Dieser aus einer tiefen seelischen Verletzung erwachsene Geisteszustand hindert die Menschen daran, ihre Situation realistisch einzuschätzen, daraus zum eigenen Wohl sinnvolle Schlüsse zu ziehen, praktische Pläne und Gegenmaßnahmen zu entwickeln und umzusetzen. Sie bleiben eine unselbständige, ängstliche Herde, die von hinreichend gefühllosen Menschen leicht mal in diese, mal in jene Richtung gesteuert werden kann.

Basierend auf vielen wissenschaftlichen Quellen, die er im Text aufführt, und auf der Europäischen Prophetie (Irmaier) kam der Autor zu dem Schluß, daß gewisse, materiell äußerst gut ausgestattete Menschen, die sogenannten Eliten, für die kommenden Jahre eine weltumspannende Katastrophe erwarten und sich gezielt darauf vorbereiten. Ziel: Sie wollen überleben und nach dem Ereignis weiterhin gut leben.

Um die möglichen Aktivitäten solcher Leute zu erkunden, ist es schon ausreichend, sich gedanklich in deren Schuhe zu stellen: „Wenn ich das wäre, was würde ich mir überlegen und tun?“

- Sichere Unterkünfte für die Zeit der katastrophalen Veränderungen suchen oder bauen
- zuverlässige, richtige Informationen sammeln und auswerten
- kompetente Menschen suchen, ausbilden und rekrutieren, die die Errungenschaften der Zivilisation in die Zukunft tragen, aber vorher das Überleben und Weiterleben der sog. Eliten sichern

- Vorräte, sinnvolle Geräte und Maschinerie sowie die dafür erforderliche Finanzierung organisieren
- für maximale Geheimhaltung der zu erwartenden Ereignisse und der eigenen Aktivitäten etc. sorgen, z. B. durch jegliche Art von Bestechung, Korruption und andere exemplarische „Maßnahmen“
- für die „überzähligen Massen“ Information und Bildung schrittweise unauffällig reduzieren, denn wer nichts weiß und kennt, der erkennt auch nichts, was ihm fremd ist. Vor allem fehlen ihm die Worte dafür.

Das sind nur einige der Arbeitsfelder, die von den Wissenden zu bearbeiten wären. Köhlert kommt hinsichtlich der persönlichen bzw. familiären Vorsorge der „einfachen Leute“ zu ähnlichen Schlüssen wie Lünig: „prepare for the worst, manifest for the best“, „bereite dich auf das Schlimmste vor und lebe dein Leben so gut und schön, wie du kannst“. Die Welt stellt sich für jeden von uns in genau der Farbe dar, die seinen Erwartungen entspricht.

Und was denkt sich die Rezensentin?

Einübung des teilweisen Verzichts auf die sogenannten Segnungen unserer Zivilisation im Sinne von „reduce to the max“, „zurück zur Natur“, speziell in Sachen Ernährung, Gesunderhaltung und Behandlung von Krankheiten, sind sinnvolle Maßnahmen. Speziell dort sollte man nach Brauchbarem suchen, wo Methoden als sektiererisch, abergläubisch und rückständig verschrien werden. Lösungen für verschiedenste Aufgaben kann man hier finden: Altes samenfestes Saatgut, freie (Sonnen-)Energie, Astrologie, Telepathie, Heilmagnetismus, Homöopathie, Hamer-Medizin, Energie-medizin, Psychokinesiologie u.v.a.m. Den schwer zu ersetzenden Technik-Aufwand für das eigene Leben sollte man so gering wie möglich halten, einfache Werkzeuge und Geräte sammeln: Uhren zum Aufziehen, eine Nähmaschine mit Fußantrieb, mechanische Schreibmaschine, Wäschestampfer u.v.a.m., dazu Wissen ansammeln, im

Kopf und in Form von Büchern. Man vermeidet unbedingt, Propaganda in den eigenen Kopf hineinzulassen, denn das ist der wichtigste Kriegsschauplatz unserer Zeit: Der Raum zwischen den beiden Ohren.

Warum man diesen Aufwand betreiben sollte, ist den beiden Büchern zu entnehmen, die hier vorgestellt werden; die kleine Anschaffung lohnt sich jedenfalls. In solchen Angelegenheiten noch nicht gut informierte Leser müssen sich auf eine heftige Weltbilderschütterung gefaßt machen, jedoch: Die mentale Achterbahnfahrt kommt unbedingt auf uns zu, es ist besser, sie in guten, ruhigen Zeiten zu unternehmen, als unvorbereitet in einer Krisensituation damit konfrontiert zu werden und in Angst zu versinken.

Gute Vorbereitung bringt uns keine Garantie für das Überleben von Katastrophen, aber sie verbessert stark die Chancen für ein langes Leben auch unter schwierigsten Umständen.

AUTORIN: Petra Bergermann

Weitere Informationen:

Horst Lünig, Flugzeugbau-Ingenieur und YouTuber („Unterblog“ mit 200.000 Abonnenten) veröffentlichte das Buch „Katastrophenzyklen, Wie der Weltraum unser Leben beeinflusst“ bei „Amazon-Distribution“. Es hat 162 Seiten mit 260 Anmerkungen, als Kindle-Version für 7,99 €, Taschenbuch 11,99 €, Gebundenes Buch 17,99 €. Er stellt sein Buch auf YouTube in einem Video selbst vor: youtube.com/watch?v=gSW2eHNPLSE

Der alternative Investigativ-Journalist Christian Köhlert veröffentlichte „Phönix-Hypothese, Ist die aktuelle Weltlage eine gigantische Ablenkung?“ beim Osiris-Verlag, es hat 198 Seiten, Kindle-Version 21,95 €, gebundenes Buch 24,95 €; 266 Fußnoten mit zusätzlichen Informationen und Erläuterungen.

Zu der Phönix-Hypothese gibt es einen Vortrag von Christian Köhlert beim Regentreff, Oktober 2023, youtube.com/watch?v=hZsDnlwwGgY sowie zahlreiche Interviews zum Thema auf YouTube.

Jetzt **beginnt** der Ernst des Lebens!



Das hören wir an vielen Wegmarken unseres Lebenslaufes. Wir feiern den Übergang in eine neue Lebensphase, nachdem wir uns auf die kommende Zeit vorbereitet haben: Die Einschulung, Abschlußprüfungen, der erste Arbeitsvertrag, Hochzeit, Geburt der Kinder, runde Geburtstage und die eigene Beerdigung.

All dies ist Anlaß für Feiern im Familien- und Freundeskreis, mit allerlei Ritualen, Erinnerungsfotos, Würdigungen und Glückwunsch- oder Kondolenzkarten.

Ein wichtiger Übergang wird regelmäßig vergessen: Der Eintritt in den Ruhestand. Man sieht ihn allgemein als wehmütigen Abschied, nicht als Startpunkt neuer und wünschenswerter Entwicklungen. Wenn der Beginn des Rentenalters als fröhliches Fest gefeiert wird, hat das Seltenheitswert – ein Unternehmen für unkonventionelle Lebenskünstler! Warum eigentlich? Vielleicht, weil mit dem Ruhestand überwiegend negative Vorstellungen verbunden wer-

den: Der Rentner hat keine Aufgabe mehr und erwartet Krankheiten, in Langeweile bei knappem Lebensunterhalt, im Altersheim und als letzte Lebensphase Siechtum im Pflegeheim und frühen Tod. Solche Vorstellungen erzeugen genau das, was sie beschreiben, sie sind „Selbsterfüllende Prophezeiungen“!

Mit Verlaub, es geht auch anders. Man kann sich ja einmal bei den alten Weisheitslehren umhören, wie sie

diese Frage beantworten und danach das Bild vom Altsein malen, das man für sich selbst wünscht und gestalten will: Was kann ich tun, um in den kommenden Jahren glücklich zu leben?

Eine Frage von allgemeinem Interesse, mit der Antwort kann man im eigenen Bereich die Zukunft gestalten: Das Leben ist schön! Und es bleibt schön, wenn ich es mir schön einrichte!

Antworten wurden gesucht und gefunden im chinesischen Orakel I-Ging und im deutschem Tarot. Beide geben treffende Hinweise und bildhafte Anleitungen, abseits von den üblichen Vorstellungen, mit erstaunlichen inhaltlichen Übereinstimmungen. Die Deutungen sind mit einem Schuß persönlicher Erfahrung gewürzt und nachprüfbar.

I Ging antwortet mit dem Bild des Rückzuges und der Betonung der Wandlungsmöglichkeiten, es fordert zur Bescheidenheit auf und zu Selbstdisziplin.

Rückzug nach eigener Wahl ist angezeigt, im natürlichen Zyklus sehen wir den Aufstieg der Schattenkräfte. Der Rückzug erfolge in Heiterkeit, er bringt dem Edlen Heil. Man nehme gern und in Freundschaft Abschied zum rechten Zeitpunkt, bei festigtem Entschluß. Alles ist fördernd, sofern man die Eindeutigkeit der Lage erkennt und mit innerer Klarheit und Erkenntnis handelt. Abgeschiedenheit und Distanz zur Welt, flexibles Ausweichen gegenüber den aufsteigenden dunklen Kräften schaffen innere Freiheit. Sie begründen eine glückliche Zeit.

Die schöpferische Kraft wird durch das Stillhalten gezähmt, Bescheidenheit und Maßgefühl machen erfolgreich. Die Zeiten des Zerfalls werden so ohne Unfall überstanden. Die Bescheidenheit strahlt aus, gleicht Hoch und Tief aus, man wird schwierige Aufgaben leicht erledigen, wenn man nach schlichten Lösungen sucht, denn unter den denkbaren ist die einfachste ziemlich sicher die Richtige!

Ausgeprägte Motivation und Schöpferkraft sind wilde Kräfte, die durch Selbstbeherrschung und Charakterfestigkeit gezähmt werden. So macht es der Dompteur, der dem Löwen das Maul öffnet und ihm direkt in den Rachen schaut: So schauen wir die eigenen Antriebe an. Wir stellen uns diesen Kräften, wie der Surfer auf den Wellenbergen sich der Brandung stellt. Er meistert den wilden Ritt, um wichtige Erkenntnis

und Souveränität reicher. Der Edle weiß, daß ein Schatz von Erfahrungen aus Worten und Taten in seiner persönlichen Geschichte enthalten ist. Es ist verdienstvoll, sie mit anderen Menschen zu teilen.

Die Antworten des Tarot, erhalten anhand einer eigenen Systematik, in Frage und Antwort:

Frage: Wer bin ich jetzt?

Antwort: Ich bin ein Mensch mit Wünschen, Visionen, Phantasie und träume von ihrer Realisierung. Dazu ist es nötig, Klarheit zu schaffen, indem ich sinnliche und übersinnliche Welt miteinander verbinde und mich für eine einzige Vision entscheide, die ich durch zielgerichtete Tätigkeit verwirkliche.

Die aktuelle Herausforderung?

Erfolge der Vergangenheit wurden preisgegeben, jetzt stehen Aufbruch und Neubeginn bevor, die mit großer Freude verbunden sind. Ich bin auf dem Weg zu Freiheit durch das Loslassen liebgewordener Standpunkte, Wertvorstellungen und Verhaltensweisen sowie durch flexibles Reagieren auf naturgegebene Grenzen.

Was ist das Ziel, das bestmögliche Ergebnis?

Der Weg führt jetzt nach dem tiefen Tal bergauf, überdramatisierte Probleme werden durch Kompromisse entschärft. Das Verzeihen wird zu einem wichtigen Auftrag, klare Trennung wird möglich, Selbstzweifel verschwindet.

Worum geht es eigentlich?

Es geht um Meditation, Neuorientierung. Angemessene Vorbereitung und Ausführung bewirken verdienten Erfolg: Doppelte Vorbereitungszeit ist halbe Durchführungszeit! Alte Verhaltensmuster werden aufgegeben, durch Beachtung meiner Intuition erreiche ich ruhige Fahrt in schwerer See.

Was soll ich vermeiden?

Materieller Erfolg und schwindende Geisteskraft darf nicht zu kritiklosen, verschwenderischen Ausgaben führen. Man Sorge für den Fall von überschießender Großzügigkeit durch entsprechende Sicherungen und vertrauenswürdige Berater vor. Betagte Menschen werden oft leichte Opfer von Betrügnern und Beutelschneidern.

Vor allem vermeide man Einsamkeit, sondern schaffe und pflege ein lebendiges Umfeld von Menschen, mit denen man gut harmoniert und in regelmäßigem Austausch steht.

Was führt mich zum Erfolg?

Ich werde die Aufgaben des Lebens mit Optimismus, im vollen Bewußtsein und sicherer Erwartung des bevorstehenden Sieges annehmen, mit Tapferkeit und Selbstbehauptung. Ich habe Mut zu Neuem, bei nüchterner Abwägung von Chancen und Risiken.

Welche günstigen Wirkungen darf ich mit Recht voraussehen?

Der verdiente Lohn ist Überfluß an unbeschwerter Lebensfreude und Zufriedenheit und der Genuß von Freuden und Festen in Dankbarkeit.

Welchen Einfluß hat die Vergangenheit auf mein Leben?

Früher herrschten Verstandesorientierung, fremde Ordnung, von außen vorgegebene Ziele. Dies verhinderte oft die Lösung tief liegender Probleme durch Reflektion. Ob die früher von anderen Menschen so bezeichneten Erfolge wiederholt werden? Oder verzichte ich lieber darauf und suche jetzt nach neuen Triumphen anderer Art?

Welche Chancen werde ich in der Zukunft haben?

Durch Ruhe und Einsamkeit komme ich mir selbst näher, werde Verluste annehmen, mich neu besinnen, andere Visionen und Verbindun-

gen schaffen. Die im Leben erworbene Klugheit und Erfahrung eröffnet mir neue Aufgabengebiete, ich lerne mit Freude, zwanglos und um so leichter. Ein Neustart mit selbst gefundenen und definierten Aufgaben zeigt mir bisher nicht gangbare Wege.

Mit der früher erworbenen Zuversicht, Rationalität und Autorität, helfe ich bei der Entwicklung und Errichtung von neuer, besserer Ordnung, denn die alte ist durch extremen Machtmißbrauch unrettbar verdorben.

Seelenschmerz und Enttäuschungen werden geheilt, das Herz wird befreit und Schranken abgebaut. Verletzte Gefühle und Kummer betrachtet man jetzt von außen und findet das darin verborgene Gute. Klügere Entscheidungen werden daraus hervorgehen.

Die Kraft ist begrenzt, aber ich überwinde die Einschränkungen, denn viele Kontrollen sind entfallen, das Denken ist durch die Ruhe klarer geworden, ich besitze Übersicht und Wissen, die ich ganz selbstverständlich anwende.

Kampf für Überzeugungen, korrigieren destruktiver Vorstellungen und Verzicht auf endlose Debatten: Wirksame Taten sind Trumpf! Ich nehme Schatten bewußt an, überwinde Abhängigkeiten, verlasse gewohnte Sackgassen und jongliere in Gelassenheit mit vielen Bällen zugleich, nutze die hermetischen und die Naturgesetze.

All das Negative ist bekannt und inzwischen unwichtig, ich konzentriere mich auf die Schönheit, Harmonie und kosmisch vorgesehene, förderliche Ordnung der Welt und des Lebens. Mein Vorbild gibt den Jüngeren Mut für ihre Aufgaben.

Ein Fazit

Die Bibel spricht vom Alter in Prediger 12,1: „Und denke an deinen Schöpfer in den Tagen deiner Jugend, ehe die bösen Tage kommen und die

Jahre herannahen, von denen du sagen wirst: »Sie gefallen mir nicht.«“. Der Prediger behauptet also, daß das Alter mit Leiden aller Art gepflastert ist!

Die Weisheitslehren von I-Ging und Tarot widersprechen dem vehement, in Einklang mit den Erkenntnissen von Psychologie und moderner Spiritualität. Alle vier lehren uns, daß unser Leben von unseren Erwartungen geprägt wird: Wenn ich Übles erwarte, sehe ich in meinem Leben überwiegend Übles, wenn ich Gutes erwarte, erlebe ich Gutes. Und so wird es auch sein, wenn wir dermaleinst die Regenbogenbrücke überschreiten, denn offensichtlich nehmen wir unsere prägenden Erwartungen in die andere Welt mit hinüber. Unsere Hölle oder unser Himmel, das sind wir selbst.

Die Devise für die Phase des Alters kann sinnvoll nur lauten: Denk dir Schönes und erwarte Schönes! Dann erlebst Du Schönes!

Persönliche Erfahrung

Mein Leben im Ruhestand, gemeinsam mit meinem Mann, habe ich gedanklich und materiell lange Zeit vorbereitet, in der Erwartung, daß ich dann zwar keine Bäume mehr ausreißen werde, aber der wild wuchernden Sträucher am Rande meines Lebensweges kann ich Herr werden.

Ursachen für vorzeitige Alterung haben wir identifiziert und frühzeitig abgebaut, vor allem übermäßige medikamentöse „Versorgung“, Unwissenheit, Untätigkeit und tödliche Langeweile. Fernsehen und Tageszeitung wurden ab- und eine umfangreiche Bibliothek angeschafft. Theater und Konzerte in den Alltag eingebaut. Wir kauften ein altes Haus auf dem Lande, das bewohnbar, aber renovierungsbedürftig war, jedoch nicht zu weit vom Wohnort unserer Kinder entfernt. Es soll der Familie später als Ferienhaus dienen.

Mit dem Tage des Rentenbeginns begannen wir mit der Arbeit, gewan-

nen neue Kenntnisse und Fähigkeiten, konnten vieles im Berufsleben Erlernte auf neue Art umsetzen. Durch die Gesundheitspolitik der letzten drei Jahre und unsere ablehnende Haltung dagegen ergaben sich neue Kontakte und neue Formen des gesellschaftlichen Umgangs.

Beispiel: Das rotierende Sonntagsessen von drei ganz verschiedenen Familien: Jeden Monat ein gemeinsames Sonntagsessen bei einer anderen Familie, einmal alle drei Monate bekocht man die anderen. Es macht Spaß, stachelt den Koch-Ehrgeiz an, bringt interessante Gespräche und Erfahrungsaustausch. Ein wichtiger Nebeneffekt: Man hat ein Auge aufeinander, wie die persönliche Entwicklung verläuft und stellt das aufgrund der relativen Distanz recht objektiv fest. Aufgrund des sich einstellenden Vertrauensverhältnisses kann man in angemessener Form Rat und Hilfe anbieten und geben. Man nimmt gegenseitig Anteil am persönlichen Schicksal.

AUTORIN: Petra Bergermann

Die Autorin:

Petra Bergermann, Jahrgang 1950, im Berufsleben zunächst angestellt im medizinischen Bereich, später im technischen Umfeld international selbständig tätig.

Viele Jahre lang nutzte ich für mich selbst die Hilfe von I-Ging und Tarot erfolgreich für die unterschiedlichsten Zwecke, sogar Festreden wurden damit konzipiert.

Mein Angebot:

Erarbeiten von Antworten auf Fragen aller Art mittels Orakelkarten etc. in schriftlicher Form mit Quellenangaben, auf der Basis von „Freies Geben, Freies Nehmen“.

Anfragen bitte an tarot@doso.de

Aufgepaßt, Momentaufnahme!

Was, wenn wir nur ein Augenblick sind? Ein einziger Augenblick in einer unendlich langen Schleife, die sich immer wieder aneinanderreicht.

Was, wenn wir aus den kleinsten Dingen, die größten Momente machen könnten? Was ist, wenn ich dir sage, daß dein Leben eine Momentaufnahme ist?

Ein Moment kann alles verändern, nicht wahr? Ich denke, wir alle kennen diesen einen Satz nur zu gut und haben ihn schon irgendwo, irgendwann und von irgendwem einmal gehört. Es ist eine typische Floskel, die wir in unserem Alltag verwenden. Eine, die unser Leben in einem Satz beschreibt, so einfach es auch klingen mag – sie beeinflusst uns.

Die Grundbausteine des Lebens:

Schritt für Schritt beschreiten wir unser Leben und nehmen Dinge wahr, die für uns ganz selbstverständlich sind. Eine Emotion; das Gefühl von Vertrautheit; unsere Umgebung und die Menschen, die uns Tag für Tag begleiten. All das sind die Grundbausteine des Lebens, welches uns bekannt ist. Wir begegnen einem Menschen und sehen ihn aus unserer ganz eigenen Perspektive. Es ist unser Blickwinkel, den wir auf diesen Menschen legen. Das bedeutet ganz klar, daß wir die Gedanken, welche sich in unserem Kopf abspielen, zu dem Gegenüber machen, welches wir meinen, wahrzunehmen. Unsere Emotionen, Gefühle und Widersprüche spiegeln sich auf unseren Mitmenschen und wir betiteln es als seine Persönlichkeit.



Wir ärgern uns über eine bestimmte Situation und sehen nur den Frust, den diese Situation uns bereitet hat. Nicht das, was vorher oder danach geschehen ist. Wir lesen nicht zwischen den Zeilen.

Die Behauptung liegt ja immer dabei, daß der Mensch eine objektive Wahrnehmung vertreten sollte. Doch sind wir ganz ehrlich, dann wissen wir wohl ganz genau, daß der Mensch kein objektives Wesen ist. Wir nehmen die Welt subjektiv wahr. Wir beziehen unsere eigenen Erfahrungen mit ein und handeln aus reinstem Gefühl, welches wir damit verbinden. Aufgrund unserer Erfahrungen beurteilen wir eine Situation und wie sie auf uns wirken sollte. Selbst wenn es ein unbewußter Vorgang ist, der Mensch ist ein Mensch, gerade weil er aus seiner Wahrnehmung heraus fühlt.

Wir wissen oft nicht, warum solche „negativen“ Situationen entstanden sind und was sie verursacht hat. Wir sehen in einem Schwarz-Weiß Filter die Welt um uns herum und begegnen dabei unzähligen

gen Momentaufnahmen, die wir aneinanderreihen und für uns damit verständlich machen. Wie soll es denn auch anders für uns funktionieren?

„Das Ganze ist nicht mehr als die Summe seiner Teile“

Eine Kamera nimmt ein Foto auf und hält diesen Moment, der in der Ewigkeit vergangen wäre, für immer fest. Ein kleines Bild, welches dir die Erinnerung für den Rest deines Lebens erhalten kann, bleibt somit für immer ein fester Bestandteil, der existiert hat. Doch dabei vergessen wir, daß die Kamera ein menschengemachtes Objektiv ist, welches nicht nur unser Auge widerspiegelt, sondern auch unsere Wahrnehmung und unsere Lebensweise. Sie zeigt auf, was der Mensch in seinem Leben verarbeitet und wie dieses Konstrukt zu einem Leben wird. Also ist unser eigener Blick quasi eine menschliche Kommunikationsebene. Klingt etwas paradox, nicht wahr? Ich meine, die „Technik“, die dahintersteckt und von uns Menschen

übernommen wurde, ist bloß eine Ausbaustufe unseres eigenen Könnens. Wir spiegeln uns also selbst, in der Hoffnung darauf, daß die Spiegelung etwas kann, was wir nicht können – dabei sind wir doch selbst die dazugehörige Anleitung.

Die Tatsache ist nämlich, daß wir gar nichts anderes kennen. Es ist zur Gewohnheit geworden, ein Bestandteil unseres Lebens, das wir die Menschen wahrnehmen, indem wir sie zu unserer Wahrnehmung machen. Für uns gilt immer nur das Jetzt. Die Zusammenhänge, die sich vorher oder nachher abgespielt haben, sind in einer brisanten Situation irrelevant, weil wir mit unserem Gefühl handeln. Wir reagieren auf eine Tatsache, weil sie uns berührt hat – positiv, wie negativ. Zwar denken wir in der Zukunft und verlieren unsere Gedanken öfters mal in der Vergangenheit, aber der Augenblick der Dinge geschieht nun mal hier. Und diese Augenblicke sehen wir alle nur aus einer Perspektive. Der alltäglichen Wahrnehmung. Denn keiner von uns hat es anders gelehrt bekommen.

Aber was ist die alltägliche Wahrnehmung?

Von klein auf ist es uns bekannt, daß es ein Morgen gibt. Wir stehen auf, machen uns bereit für den Alltag und begegnen einer Menge an Menschen an einem Tag. Einige lernen wir neu kennen und andere wiederum lassen wir ihren eigenen Weg weiter beschreiten. Wir ärgern und freuen uns. Grübeln, denken nach, verzweifeln und verstricken uns manchmal. Haben gute und schlechte Tage, könnten vor Freude oder Trauer einmal weinen. Nur all diese Dinge haben tatsächlich eines gemeinsam:

Sie sind ein einzelner Augenblick in der unendlichen Weite des uns bekannten Lebens.

Wenn wir nämlich begreifen würden, daß wir in jedem Moment, der in unserem Leben vorkommt, die Wahl haben, dann würde unser Leben nicht nur etwas sein, was nebenher verläuft. Sondern es würde den Sinn erhalten, nachdem wir auf unserem Weg so unersättlich suchen.

Wollen wir also etwas Neues entdecken oder mal über unseren Tellerrand

hinausschauen, dann heißt es: Raus in die große weite Welt und Erfahrungen sammeln, die uns über den Horizont hinausblicken lassen. Wie wollen wir sonst das ein oder andere auf unserem Weg erkennen und das Leben in jenem Moment wahrnehmen?

Ich denke, die große Mehrheit von uns hat nie gelernt, was es heißt in bunten Farben zu leben und zu entdecken. Wie sollte es auch anders sein, wenn man es uns nicht aufzeigt? Die Tatsache ist nämlich, daß wir es erst lernen, wenn wir in unserem eigenen Leben an einem unbequemen Punkt ankommen, an dem die meisten gar nicht erst hinwollen. Also vermeiden wir solche Situationen, denn sie fordern uns heraus. Stellt man nämlich die folgende Frage „Was bedeutet das Leben?“, dann kann man wohl auf viele verschiedene Antworten gespannt sein.

Was nämlich keine Selbstverständlichkeit ist, ist die Tatsache, daß wir leben. Es ist schon ein Wunder an sich, daß wir es tun und daß du und ich diese unfafßbare Erfahrung für uns sammeln dürfen. Auch wenn wir es als Selbstverständlichkeit ansehen, ist es wohl einer der bedeutsamsten Dinge, wenn nicht sogar das Bedeutsamste, was uns je widerfahren könnte.

Das Leben ist nämlich ein Augenblick der Dinge. Etwas, was für jeden Menschen was anderes ist. Eine Situation, ein Gefühl, der Ärger und Streß, die Geborgenheit und vieles mehr dergleichen, all das gehört dazu. Es sind die kleinen Momente, die sich aneinanderreihen und dann erst zu einem Ganzen machen.

Soziale geprägte Freiheiten

Heutzutage gibt es viele Videos in den sozialen Medien, worin Reisen und Freiheiten verkörpert werden. Diese sollen uns zeigen, was es bedeutet, seine Freiheit zu genießen. Sein Leben auszukosten ...

Nur, was ist eigentlich, wenn es kein „entweder“, oder ein „oder“ gibt? Und die andauernde Praxis von „das oder jenes“ nicht existiert. Dann stehen wir wohl zwischen den Stühlen und das, obwohl wir mehr als nur einen Platz in dieser Welt einnehmen können.

Schwer, nicht wahr? Wir leben in einem Umfeld, das uns in Kategorien einschleust und lehrt. Für uns gibt es entweder das eine oder das andere und meistens nie etwas zur selben Zeit, am selben Ort. Es muß/soll eine Entscheidung getroffen werden, die unsere Handlungen unterstreicht.

Doch finde den Fehler...

Es muß kein „entweder“, oder ein „oder“ geben. Wir verbringen die meiste Zeit unseres Tages damit, über uns selbst oder andere zu grübeln, Gedankennetze zu spinnen und auszudiskutieren. In unseren Gedanken zerkauen wir Situationen und unsere eigene Existenz. Wir werfen einen Blick im Schwarz-Weiß Filter darauf und beurteilen die Situation von einer Seite der Handlung.

Doch, was wir nicht wissen, ist, warum sich unser Gegenüber so verhält, wie wir es wahrnehmen; warum die Situation so ist, wie sie ist ... Wir kennen in den meisten Fällen die Vorgeschichte nicht.

Also laßt uns diesen einen Moment bitte mit keinem Schwarz-Weiß Filter betrachten und denkt daran, wie großzügig unsere Wahrnehmung wäre, wenn wir sie nicht darauf beschränken würden.

Du liest in diesem Augenblick. Du atmest in diesem Augenblick. Du denkst in diesem Augenblick. Alles ist ein einziger Moment, der sich durch unser ganzes Leben zieht. Alles, was du tust, was du fühlst, was du denkst und verstehst, all das ist ein Augenblick lang der einzige Moment, der existiert. Bis er zu etwas wird, was einmal gewesen ist.

Also begreife die Folgen deiner Handlungen, die du in die Welt setzt und die zu deinem Leben werden läßt und dem der anderen.

In Liebe,
deine Mara Flor

AUTORIN: Mara Flor

Kontakt:
www.maraflorblog.de

Den inneren Widerstand zum Freund machen

3 Schritte zur Lebenslust



Kennst du das Gefühl der inneren Leere, wenn du in der Früh aufstehst? Dann überlegst du, wie du dein Leben neu gestalten kannst? Doch kaum hast du etwas gefunden, was du verändern möchtest, macht dir dein innerer Widerstand einen Strich durch die Rechnung?

Wenn die Lebenslust fehlt

Sarah ist eine Powerfrau: verheiratet, zwei Kids, Top-Job in der Großstadt. Sie hadert ständig mit ihrer Work-Life-Balance. Jedes Mal, wenn sie ihr Leben verändern möchte, „Aber jetzt mal richtig!“, kommt sie nicht weit.

Egal, ob sie mehr Zeit für sich finden will, mit Sport beginnen oder einfach eine gesündere Ernährung für sich und die Familie umsetzen möchte. Es scheint, als ob eine innere Macht sie dazu zwingen würde, ihr stressiges und langweiliges Leben im Hamsterrad weiterzuführen. Wie bisher.

Um ihr Gewissen zumindest eine kurze Zeit zu beruhigen, kauft sie dann ein Buch. Doch jedes Mal verschwindet das Buch wie von „Geisterhand“ unter einem Stapel Zettel, die sie aus dem Postfach fischt ... Von schlechtem Gewissen

geplagt landen diese Ratgeber dann im Bücherregal und warten auf bessere Zeiten. Sarahs Leben hat sich dadurch noch immer nicht verändert.

Sie wird immer noch nervös, wenn der Chef sie mal zu sich ruft, ihre Gelenke schmerzen in der Früh immer noch. Und dieses ständig nagende Gefühl der Sinnlosigkeit. Die kleine Stimme im Hinterkopf, die mit ihrer Frage nach dem Sinn im Leben nervt. All das hat Sarah bald wieder so satt, dass sie sich erneut auf die Suche macht.

So beginnt der Kreislauf von neuem, sie sucht und findet etwas, das sie total fasziniert. Egal, ob es um Yoga geht, Malkurs oder einfach darum, gesünder zu leben – wieder scheitert sie.

Ihr innerer Widerstand ist da, und er ist hartnäckig. Sarah steht vor der Herausforderung, ihr Leben zu ver-

ändern, kann das aber nicht, weil er ihre Vorhaben ständig sabotiert.

Und so wird sie trauriger und trauriger, je mehr Jahre ins Land ziehen. Ihr schlechtes Gewissen wächst und sie denkt: „Sicher bin ich generell zu faul oder zu dumm – wieso bekommen alle anderen ihr Leben auf die Reihe, nur ich nicht?“

Geht es dir wie Sarah? Erkennst du dich wieder? Hast du dich auch schon dabei ertappt, daß du dir ein neues Outfit gekauft hast, ein neues Smartphone oder ein Stück Torte, nachdem du das Abo mit dem Fitnesscenter nach einem Jahr gekündigt hast – ohne jemals dort gewesen zu sein? Nur damit du wenigstens irgend etwas Neues in dein Leben bringst?

Der innere Widerstand und seine geheimen Kräfte

Was wenige Menschen wissen: Unser innerer Wider-

stand ist ein Wächter in uns, der unser Überleben sichert. Er hat nichts anderes zu tun, als ständig unsere Handlungen und Ideen nach möglichen Gefahrenquellen abzuchecken. Alles Neue ist potentiell gefährlich. Also wird es im Keim erstickt. Dazu hat er unterschiedliche Methoden, und die können bei jedem Menschen anders sein.

Erst mal beginnt unser Wächter mit einem extremen Gefühl der Unlust. Das typische „Ich habe keinen Bock“ kennt jeder von uns.

„Aha“, denken wir, „das Gefühl kenne ich, das ist mein innerer Schweinehund. Den ignoriere ich und mache es trotzdem.“

Und so tust du einige Male das, was du gerade Neues beginnst. Wobei dein Unlustgefühl mit jedem Mal wächst. Machst du nun trotzdem weiter, greift der innere Widerstand in seine Trickkiste.

Und so bemerkt Sarah gar nicht, daß sie selbst in einem unbewußten Moment die Zettel aus dem Postkasten aufs Buch legt; vergißt zu tanken, damit das Auto genau dann nicht anspringt, wenn sie noch schnell zwischen Arbeit und Kochen ins Fitneßstudio will. Sie verliert den Zettel mit der Adresse des Therapeuten, bekommt Migräne an dem Tag, wo im Büro die Abschlußbesprechung ist und verknackst sich auf dem Weg zum Yoga den Fuß.

So gewinnst du das Vertrauen deines inneren Widerstandes

Wir wissen: Wenn wir unsere innere Ablehnung dem Neuen gegenüber nicht wegbekommen, werden wir scheitern. Das haben viele von uns so oft durchgemacht, daß sie schon gar nichts mehr Neues beginnen. Sie haben aufgehört, überhaupt etwas im Leben zu verändern. „Es gelingt mir ja eh nie!“

Dabei gibt es drei sehr einfache Schritte, den inneren Widerstand zum Freund zu machen. Und mit ein wenig Geduld bekommst du ihn sogar dazu, dir seine Trickkiste zur Verfügung zu stellen. Damit du dein Ziel nach Veränderung im Leben erreichst.

Der erste Schritt ist, daß du den inneren Widerstand als deinen Helfer beim Überleben anerkennst. Er hat dir (euch) bisher stets das Überleben gesichert, oder?

Schritt zwei ist, daß du dich aus ganzem Herzen bei ihm bedankst. „Danke, daß du so gut für unser Überleben sorgst.“

Diese Wertschätzung ist wichtig und du solltest so lange wertschätzend mit ihm „sprechen“, bis er dir „vertraut“. Dieses Vertrauen bemerkst du, wenn du z. B. einen neuen Weg zur Arbeit gehen kannst, ohne daß du ein komisches Gefühl bekommst.

Als Sarah diese Werkzeuge kennenlernt, hat sie das gleich einmal ausprobiert. Sie ist einen anderen Weg zur Arbeit gegangen als bisher. Sofort kam eine innere Stimme, die „nörgelte“. Zu dieser sprach sie nun in einem Selbstgespräch.

„Ich verstehe, daß du diesen neuen Weg als Gefahr ansiehst. Ich bedanke mich aus ganzem Herzen für dieses Gefühl, das du mir da schickst. Ich vertraue deiner Einschätzung, denn du hast uns bisher sehr gut am Leben gehalten. Ich werde daher sehr gut auf uns aufpassen. Während ich diesen neuen Weg gehe. Das verspreche ich.“

Sarah kann den Weg in die Arbeit gehen, es gibt keine Zwischenfälle. Als sie ankommt, fragt sie sich selbst in Gedanken: „Siehst du, wir haben diesen neuen Weg geschafft, und sind immer noch am Leben. Ich bedanke mich für dein Vertrauen, daß du mich das hast ausprobieren lassen. Und weißt du was? Mir kam es so vor, daß dieser Weg [am See entlang] sogar besser ist, weil wir damit auch frische Luft schnappen können. Was sagst du?“

In den allermeisten Fällen wird Sarah am nächsten Morgen den neuen Weg gehen können, ohne viele schlechte Gefühle. Sollten da und dort dennoch Zweifel

auftauchen, wird sie aufpassen und ihrem inneren Wächter zeigen, daß sie auf ihn hört.

Mit der Zeit gewinnt der innere Widerstand immer mehr Vertrauen in Sarahs Fähigkeiten, sie am Überleben zu halten. Er wird nur mehr dann schlechte Gefühle schicken, wenn er wirkliche Gefahr annimmt. Und sie wird jedes Mal achtsam sein und die Warnung überprüfen.

Den Widerstand zum Freund machen

Hast du erkannt, was Sarah anders gemacht hat als bisher? Anstatt gegen den Widerstand anzukämpfen, hat sie ihn wertgeschätzt. Sarah hat erkannt, daß er nicht gegen sie arbeitet.

Schritt drei: seine Kraft nutzen.

Im Gegenteil. Mit der Zeit erkennt sie, daß sie seine Kraft sogar nutzen kann, ihre Ziele zu erreichen. Wenn sie zum Beispiel zum Yoga geht und sich jeden Morgen plötzlich ohne Schmerzen in den Gelenken aus dem Bett schwingt, bedankt sie sich bei ihm. Denn er hat sie ja dabei unterstützt, regelmäßig zum Yoga gehen zu können.

Und jetzt kommt die Magie! Weil der innere Widerstand gefühlt hat, daß Yoga fürs Überleben sehr wichtig ist, wird er Sarah nun mit aller Macht davon abhalten, nicht ins Yoga zu gehen.

Und so kommt es, daß Sarah plötzlich extrem schlechte Gefühle bekommt, wenn sie aus irgendwelchen

Gründen mal nicht zum Yoga gehen kann ...

Weil Veränderung Zeit braucht

Ein Jahr später schaut Sarahs Leben komplett verändert aus. Sie hat ihr Leben mit vielen kleinen Schritten geändert. Nicht sehr aufregende. Sie ist ins Yoga gegangen, hat regelmäßig einen besseren Weg zur Arbeit genommen und dabei den Marktstand mit dem frischen Gemüse kennengelernt ... und so ergab ein neuer Schritt den nächsten und schließlich fand sie sogar neue Arbeit, die sie erfüllte. Ihre Lebensqualität hat sich komplett geändert. Und ja, eines Tages hat sie auch ihren Lebenssinn erkannt. Doch das ist eine andere Geschichte.

Fazit: Wenn du dein Leben ändern möchtest, mach kleine Schritte, fühle, wie sie dir guttun, und gehe einfach weiter.

Deine
Eva Laspas

Kontakt:
www.laspas.at

Ich schreibe, seit ich 5 Jahre alt bin. 30 Jahre lang professionell für fremde und eigene Zeitschriften, Zeitungen, Institutionen und Kunden stets rund um Gesundheit, Mindset und psychologische Aspekte. Ich bin Herausgeberin vom Festival der Sinne-Onlinemagazin. Mittlerweile habe ich 27 Bücher veröffentlicht, Ratgeber, Gemeinschaftsbücher und zwei Romane meiner Trilogie.

Außerdem durfte ich neun Bücher von Kundinnen auf den Weg in die Welt begleiten.

Die Prinzipien des Wassers

Der Sprung ins kalte Wasser!

Sicher kennst du diese Redewendung. Sie wird immer dann gebraucht, wenn Menschen etwas tun, wovon sie nicht wissen, ob es funktioniert.

In solchen Momenten braucht es immer viel Mut, weil niemand abschätzen kann, was aus einer Situation entsteht, die viele Unbekannte hat.

Bist du schon einmal ins kalte Wasser gesprungen? So ein Sprung macht einen kurzen Augenblick atemlos, stimmt? Es kann sogar Angst um das eigene Leben entstehen, je nachdem wie groß und herausfordernd die Situation ist, in die du hineingesprungen bist.

Wenn du eine oder mehrere dieser Erfahrungen aus deinem Leben kennst, dann möchte ich dir eine Frage stellen: Wie hast du dich gefühlt, nachdem du den Sprung ins kalte Wasser gewagt hast und wieder zu Atem gekommen bist?

Warst Du vielleicht stolz auf dich? Hat sich in dir ein Gefühl der Genugtuung ausgebreitet, weil du etwas getan hast, von dem dir vielleicht deine Freunde, deine Eltern, oder deine Familie dringend abgeraten haben?

Hast du in dir wieder diese ursprüngliche Energie gespürt, die als Kind noch in jedem von uns Menschen aktiv war? Wo noch nicht so viele Gedanken des Analysierens und Zweifelns in uns waren, bevor wir uns etwas getraut haben. Wo



einfach ein uneingeschränktes Vertrauen auf das Leben in uns war.

Diese Energie kannst du wieder in dir zum Leben erwecken, wenn du ab und zu einen Sprung ins kalte Wasser wagst.

Um Dir Mut für so einen Sprung zu machen, werde ich ab dieser Ausgabe von den Lebensgesetzen des Wassers schreiben, nach denen es funktioniert und die Du auch für Dich in Anspruch nehmen kannst, weil Du Wasser bist. Ich habe insgesamt 12 dieser natürlichen Gesetzmäßigkeiten im Wasser entdeckt.

Zu jeder dieser natürlichen Gesetzmäßigkeiten habe ich einen Tip zur praktischen Anwendung formuliert, der es Dir ermöglicht, Erfahrungen damit zu machen. Denn die Erfahrungen sind es, mit denen wir im Leben tatsächlich etwas verändern können. Dabei wünsche ich Dir schon jetzt ganz viel Freude.

Was ist überhaupt ein Naturgesetz?

Definition laut Wikipedia: Ein Naturgesetz (Plural: Naturgesetze; von lat. Principium = Anfang, Beginn, Ursprung, Grundsatz) ist das, aus dem ein anderes

seinen Ursprung hat. Es stellt eine gegebene Gesetzmäßigkeit dar, die anderen Gesetzmäßigkeiten übergeordnet ist.

Infolge seiner Einfachheit läßt sich ein Naturgesetz oft (auch interdisziplinär) von einem System auf andere übertragen, und findet sich daher nicht selten in unterschiedlichsten artübergreifenden Lebensbereichen. In der Praxis wird immer dann von einem Naturgesetz gesprochen, wenn man hinter einem bestimmten Effekt entweder ein übergeordnetes Gesetz oder eine bestimmbar Regel vermutet.

Ein Naturgesetz liegt dann vor, wenn sich eine bestimmte Wirkung auf die Konstellation spezifischer Faktoren zurückführen läßt, die in dieser Konstellation immer diesen gleichen Effekt hervorrufen.

Ein Naturgesetz ist also ein Grundsatz oder eine Gesetzmäßigkeit, die sich in ihren Wirkungsweisen auf verschiedene Lebensbereiche übertragen läßt.

Das erste Naturgesetz des Wassers:
„Wasser findet immer einen Weg!“

Wenn dir bewußt ist, daß du Wasser bist, findest du immer einen Weg!

Wenn Wasser fließt, wem folgt es dann? Wer oder was zeigt ihm seine Fließrichtung und seinen Weg?

Schütte Wasser auf einer Stelle auf den Boden und schau ihm zu. Es wird sofort anfangen, zu fließen und sich einen Weg zu suchen. Wenn es an einer Stelle nicht weiter geht, fließt es woanders weiter.

Betrachte den Lauf eines Flusses und du erkennst darin viele Stromschnellen und Gefälle, die das Wasser überwindet. Wasserfälle begleiten seinen Weg und es gibt viele Stellen, an denen das Wasser in einer geraden Richtung nicht weiterkommt und deshalb in Windungen um Hindernisse herum fließt.

Ein natürlicher Fluß hat nie eine gerade Richtung auf dem Weg ins Meer. Er fließt in vielen Mäandern und nutzt so alle Gegebenheiten, die ihm zur Verfügung stehen, energieschonend und äußerst anpassungsfähig. Wenn Steine seinen eingeschlagenen Weg versperren, bleibt das Wasser deswegen nicht stehen und hört auf, zu fließen.

Der innere Drang – physikalisch betrachtet ist es die Schwerkraft – hält das Wasser immer in Bewegung. Es hat kein anderes Ziel als ins Meer zu fließen, sich in den Ozean zu ergießen und mit ihm EINS zu werden.

In keinem einzigen Moment auf seinem Weg weiß das Wasser, wo sein Weg hingeht und was es um die nächste Biegung erwartet. Erst durch die Bewegung zeigt sich ihm der Weg.

Auf unser Leben übertragen bedeutet dieses erste Naturgesetz des Wassers, daß wir nie wirklich wissen, wie unser Weg aussieht, bevor wir uns nicht in Bewegung setzen.

Am Anfang unseres Lebens wissen wir noch nicht, durch welches Gelände unser Lebensfluß fließen wird. Welchen Herausforderungen wir in unserem Leben begegnen, werden wir erst wissen, wenn wir uns auf den Weg machen. Welche Steine uns in den Weg gelegt werden und welche Hindernisse unser Fließen behindern werden erkennen wir erst, wenn wir im Fluß sind.

Aber, was wir wissen, ist, daß wir in unser Meer fließen wollen und werden. Diese unendliche Sehnsucht hat das Wasser – und somit haben auch wir es von Anfang an in uns.

Allein, wenn wir diesem inneren Drängen folgen, wird sich immer ein Weg aufzeigen, den unser Lebensfluß einschlagen kann.

Wir brauchen im Grunde genommen nichts weiter zu tun, als auf das zu vertrauen, was unsere größte Sehnsucht ist. Dieses innere Vertrauen zeigt uns den Weg, und macht es uns möglich, unser Meer zu erreichen.

Wenn wir jetzt noch einmal das Bild eines Flusses von oben betrachten, so können wir das mit unserem Lebensweg gleichsetzen. Er fließt nie geradlinig. Das ist die natürliche Abbildung unseres Lebens.

Als moderne Menschen haben wir uns irgendwann



MANDY ILLE
Coaching & Entspannung

Entdecke die wandlungsfördernde Kraft der Biografiearbeit, Klangentspannung und Klangmassagen. Schaffe Raum für inneren Frieden und persönliche Entfaltung!



Mandy Ille
Bergwerkstraße 12
69168 Wiesloch, Baiertal
Tel: +49 152 02173382
kontakt@mandy-ille.de
www.mandy-ille.de



Manufaktur für Homöopathie
Blütenessenzen & Naturheilkunde
seit 1987



Taschen-Apotheken
Handgefertigt aus pflanzengegerbtem Leder mit der Auszeichnung „Biokreis-Leder“ (artgerechte Tierhaltung) oder aus Kork (vegan)

Blüten-Essenzen, Sortier-System
Zubehör & Bücher



Königstr. 92-94 · 89165 Dietenheim
fon: 07347 - 91 90 06
www.Homöo-Set.de



ECHE HANDARBEIT-MADE IN SCHWABEN

angewöhnt, den Fluß begradigen zu wollen, Stromschnellen abzutragen, Steine aus dem Weg zu räumen oder Wasserfälle zu „entschärfen“.

Das heißt, wir rennen gegen Hindernisse an und wollen sie aus dem Weg räumen, anstatt sie elegant zu umfließen. Wir lehnen uns gegen Blockaden auf, anstatt ihre Energie zu nutzen und schwungvoll an ihnen vorbeizuströmen.

Wir haben uns das „Kämpfen“ gegen etwas angewöhnt und sind in dem Glauben, daß uns das schneller unsere Lebensziele erreichen läßt.

Das Ergebnis all dieser Verhaltensweisen ist aber, daß uns immer mehr wertvolle Lebensenergie verloren geht.

Schau dir an, was passiert, wenn Flüsse kanalisiert und begradigt werden; sie verlieren ihre Fließkraft und reagieren sehr heftig, wenn zum Beispiel viel Regen fällt. Im Nu treten sie dann über die Ufer und entwickeln große zerstörerische Kräfte.

Genau so kann es mit unserem Lebensfluß passieren, wenn wir in zu gerade Bahnen gepreßt werden.

Da ist zum Beispiel der berufliche Weg, der bei sehr vielen Menschen sehr geradlinig vorgegeben ist und oft krampfhaft verfolgt wird. Die Folge davon ist ganz oft, daß kaum noch Energie vorhanden ist, wie bei einem begradigten Kanal. Das Thema Burnout hat für mich ganz viel damit zu tun.

Wir erlauben uns kaum noch, auch mal vermeintliche Schleifen und Kurven zu fließen, weil wir immer das Gefühl haben wir würden dadurch Zeit verlieren und unsere Ziele nicht schnell genug erreichen.

Auf unserem kanalisierten Lebensweg braucht es dann nur etwas mehr Druck von außen und wir explodieren sehr schnell. Wir entwickeln genau die zerstörerische Energie wie das eingezwängte Wasser in einem Kanal.

Dadurch, daß wir es uns nicht mehr erlauben, unser ganz natürliches Fließen zu leben, verlieren wir täglich mehr Lebensenergie und Kraft.

Wir kennen es nicht mehr, eine Krümmung unseres inneren Flusses als den Weg anzunehmen, der für uns der energieschonendere wäre.

Wir haben es durch die Kanalisierung unseres Lebensflusses verlernt, zu akzeptieren, daß wir auch mal fallen dürfen, wie ein Wasserfall. Das Wasser fließt auch dort weiter, weil es weiß, daß selbst dieser Wasserfall zu seinem Weg ins Meer dazugehört.

Wie sehr wollen wir Kurven und Stromschnellen in unserem Leben vermeiden und erkennen nicht, daß sie nichts weiter sind als unser ganz natürliches Fließen. Durch die Begradigung unseres Lebensflusses fehlen uns auch die Zuflüsse, die bei einem natürlichen Flußlauf dafür sorgen, daß der Fluß größer und kraftvoller wird.

Wieviele Energie vergeuden wir dafür, unseren Fluß zu begradigen und merken nicht, daß wir uns dadurch unserer Lebensenergie berauben?

Dieses erste Naturgesetz des Wassers ist dafür da, daß du deinen natürlichen Lebensfluß wiedererkennst und annimmst. Dadurch kommst du wieder in deine volle Kraft und kannst aus deiner inneren Quelle schöpfen.

Sei dir bewußt, daß dein Wesen Wasser ist und verinnerliche dir, daß jedes Hindernis, jeder Stein, jede Stromschnelle und jeder Wasserfall zu dir gehört und dir immer den Weg zeigt, der dich in dein Meer bringt.

Fließe mit den Windungen deines Lebens und kämpfe nicht mehr dagegen an. Vergeude nicht länger wertvolle Lebensenergie damit, dich gegen die Fließrichtungen deines Lebensflusses zu stellen.

Wenn du durch dieses Naturgesetz lernst, dem Leben zu vertrauen, wird sich dir immer ein Weg zeigen, der dich in dein Meer führt, einfach weil du Wasser bist!

Der praktische Tip dazu!

Gehe in die Natur und suche dir einen Bach- oder Flußlauf. Schau ihnen zu, in welchen Windungen sie an vielen Stellen fließen. Manchmal kommt es sogar vor, daß sie die Fließrichtung bis zu 180° ändern. Dem Fluß macht das aber nichts aus, er fließt trotzdem einfach weiter.

Mach Dir mit diesen Bildern bewußt, daß es auch

bei Dir vielleicht immer mal wieder Windungen im Leben gab und gibt. Das entspricht absolut dem natürlichen Fließen des Wassers und folglich deinem Lebensfluß. Diese Windungen sind nur für deinen Verstand nicht nachzuvollziehen, weil er es gewohnt ist, immer den direkten Weg zu gehen. Daß es aber wichtig sein kann, auch mal eine Windung zu machen, um neue Erfahrungen zu machen, damit tut er sich sehr schwer. Der Verstand ist an die Vergangenheit geheftet und kann neue Wege sehr schwer akzeptieren.

Verinnerliche in deinem Bewußtsein, daß jeder Mäander, den dein Leben geflossen ist und noch fließen wird, zu deinem Weg ins Meer mit dazugehört. Du kannst mit deinem neuen Bewußtsein gar keinen anderen Weg gehen als den, der dich unweigerlich zu deinem Ziel führt.

Mit dieser Übung wird es dir besser möglich sein, den Moment so anzunehmen, wie er gerade ist und immer deinen Lebensfluß zu vertrauen.

AUTOR: Burkhard Koller



Kontakt und weitere Informationen:
www.burkhardkoller.de

Bestimmung der Seele



Der aufmerksame Leser meines vorangegangenen Beitrags der letzten Ausgabe hat sich nach dem Lesen bestimmt einige berechnigte Fragen gestellt. Diese potentiellen Fragen möchte ich gerne hiermit aufgreifen und nochmal ins Bewußtsein rufen, um sie etwas näher zu beleuchten.

Man kann sich natürlich auch ohne Vorbereitung der hier vorliegenden Abhandlung zuwenden und völlig unbehelligt in dieses Thema einsteigen, um sich von den nachfolgenden oder vielleicht sogar spontan eintreffenden Antworten überraschen zu lassen ;-)

Woran erkennt man eigentlich, daß man einen Teil seiner Seele verloren hat? Wo geht dieser verlorene Teil hin? Und wie bekommt man diesen verlorenen Teil wieder zurück? Wie kann es überhaupt sein, daß sich ein Teil der Seele ablösen kann, wenn doch die Seele an für sich ein Ganzes sein sollte, um überhaupt existieren zu können? Fragen über Fragen, denen ich gerne mit euch gemeinsam ein wenig auf den Grund gehen möchte.

Erfahrungsgemäß kann ich sagen, man erkennt den Verlust eines

Seelenanteils daran, daß man sich innerlich oder äußerlich nicht ganz fühlt und man nicht genügend Energie hat, um das zu tun, was man gerne tun möchte. Es fehlt einfach etwas zum eigenen Wohlergehen, was man intuitiv spürt, auch wenn man es nicht recht (be)greifen kann. Eine innere Bedrückung, die das Gemüt trübt, Schmerzen verursacht und einem regelrecht den Atem zum Leben nimmt. Da gibt es jede Menge verschiedene Erscheinungsarten, die dabei auftreten können, von denen jeder von euch mit Sicherheit ein paar kennen wird.

Ein „verlorener“ Seelenanteil wandert meistens aus seinem angestammten Sitz im entsprechenden Energiewirbel, dem sogenannten Chakra, heraus in die Umlaufbahn des Energiefelds der eigenen Aura hinein, wo er dann orientierungslos herumwirrt und sich auf seiner Suche

immer weiter im Kreise dreht. In manchen Fällen gehen diese Seelenanteile sogar auf andere Menschen über, die uns nahestehen oder an die Geister verstorbener Ahnen, seltener an fremde Wesenheiten. Dieser ständige, meist vergebliche Versuch der Rückholung bzw. Rückkehr kann unheimlich viel Energie kosten und an der Substanz zehren.

Im Volksmund spricht man oft unbewußt von Teufelskreisen und neuerdings auch von Zeitschleifen, die uns gefangen nehmen und durch ständige Wiederholung in einem chronischen Zustand der Unklarheit verhaften. Wodurch wiederum immerzu Zweifel gestreut werden, die unsere Energie rauben und uns irgendwann sogar verzweifeln lassen. Giftige Beziehungen bleiben bestehen, vermehren sich und kommen selbst bei deren Auflösung erneut zustande. Um diese

Resonanzen zu erkennen, bedarf es eines Blickes in den Spiegel der äußeren Reflexionen oder unmittelbar in unser eigenes Inneres.

Durch bewußte Schattenarbeit und dem Stellen der eigenen Probleme, der Erkenntnis über die Zusammenhänge von Schuld, Vergeltung und Leiden, gegenüber sich selbst und auch in der Beziehung zu anderen, erfahren wir Trost, Lindern und eventuell sogar die lang ersehnte Heilung.

Die dabei erteilten und verinnerlichten Lektionen können sehr heilsam sein und die Seelenstücke wieder an ihren Platz zurückbringen; es kommt immer nur auf die richtige In-Formation an, die dafür gebraucht wird. Wenn das Problem erkannt, gefühlt und schließlich anerkannt ist, wird ein geistiger Prozeß der Bewußterwerden in Gang gesetzt, der zu einer Abkehr des damit verbundenen, falschen Denkens sowie des daran ge-

knüpften, krankmachenden Verhaltens, durch eine Umwandlung des irregeleiteten Glaubens, führt.

Seelenanteile können sich lösen, wenn wir in irgendeiner Weise nicht mehr zu uns stehen, uns durch einen Schock, ein Trauma, einen Unfall, eine Verletzung oder Erkrankung selbst oder einen geliebten Begleiter verloren haben.

Dann geben wir die Verantwortung für diesen bestimmten Teil von uns ab und öffnen den dabei freigeordneten Raum für eine Besetzung. Diese Besetzung übernimmt dann die Führung, um uns in Situationen zu bringen, die uns entweder beschützen oder läutern werden.

Bei Operationen mit Vollnarkose oder bei einer Organtransplantation sind wir besonders anfällig für die Übernahme von Fremdenergien oder Besetzungen.

Mit der Betäubung wird der Energiekörper in einen Zustand geringer Aktivität versetzt und ist dadurch nicht mehr richtig in der Lage, den Menschen vor „unerwünschten“ Eindringlingen zu beschützen. Durch das Einsetzen eines wesensfremden Organs wird der Organismus mit den Energien des Spenders konfrontiert, die im Energiefeld des jeweiligen Organs gespeichert sind. Bei beiden Eingriffen entstehen energetische Schlupflöcher, die sich öffnen, durch die ein Einstieg andersartiger Energieformen, sprich fremder Seelenanteile, erfolgen kann.

Es kann dabei unter gewissen Umständen, wenn die Seele ihren Plan in diesem Leben vollendet hat oder der Geist zu schwach für einen weiteren Verbleib im bewohnten Körper ist, sogar zu einer vollständigen Vereinahmung durch eine andere Seele kommen. Man spricht bei dieser Art von Seelenwanderung, ohne das übliche Absolvieren der irdischen Geburt, von einem sogenannten „Walk-In“. Dem Einstieg einer neuen Seele, die sich für diesen Prozeß und das Erleben des jeweiligen „Körper-Geist-Konstruktes“ bereiterklärt hat.

Wenn das Lebensziel einer Seele erreicht ist, ist damit ja noch nicht unbedingt das Seelenziel gemeistert, geschweige denn, überhaupt in eine sichtbare Reichweite gerückt. Den höheren Plan zu erfüllen, beinhaltet nämlich manchmal die „Aufgabe“, daß ein vorzeitiger Abbruch eines ins Stocken geratenen „Irrlaufs“ erforderlich ist, um das seelische Ziel in einem anderen Körper oder sogar auf einem anderen Planeten, nach einem „Neustart“, weiterzuverfolgen.

Dem voraus gehen aber seelische Absprachen vor der Inkarnation, da ein solch schwerwiegender, folgelastiger Vorfall, ohne die Zustimmung des freien Willens auf höherer Ebene, gar nicht erst möglich, bzw. gestattet, ist. Es geht hierbei schließlich um die Entwicklung der Seele, bei dem Ablegen der körperlichen Hülle ohne ein Herbeiführen des physischen Todes.

Auch wenn sich das ein wenig befremdlich anhören mag und vom Verstand kaum nachvollziehbar ist. Man kann jedoch diesen mehr oder weniger unfreiwilligen Vorgang des „Seelentauschens“ unter gegebenen Bedingungen rückgängig machen und die zuvor im Körper ansässige Seele wieder zurückholen. Ich durfte ein solches Ereignis vor Jahren schon einmal begleiten und kann das daher bestätigen.

Es findet also beim Verlust eines eigenen Seelenanteils unter gewöhnlichen Voraussetzungen im Austausch die Übernahme eines Fremdanteils statt, der die offene Lücke des freigeordneten Energieraumes in der Aura wieder schließt. Man kann demzufolge auch weiterleben, ohne vollständig und ganz man selbst zu sein. Das kostet uns aber viel unnötige Energie und ist sicher nicht im Sinne der Entfaltung unserer Bestimmung, der wir nachgehen sollten. Eine Lernerfahrung ist es aber allemal, die uns bei erfolgter Bewußterwerden wieder zurück zu uns selbst bringt und zu dem, was wir ursprünglich für diese Inkarnation auf der Seelenebene geplant hatten.

Jetzt stellt sich jedoch die Frage, welchen Plan wir hier auf dem Pla-



Bestattungshaus
C. SPINDLER

Unternehmer

Tel.: 03994 633 530
Mobil: 0172 3824026
Steinstraße 19
17139 Malchin

**Der Tod ist Ziel der Natur -
keine Strafe!**

www.bestattungen-spindler.de

neten Erde verfolgen und ob wir dies nicht augenblicklich sogar schon tun, ungeachtet aller Geschehnisse, die sich in unserem Leben ereignen.

An dieser Stelle darf der Leser gerne einmal in sich hineinspüren und durch intuitives Ergründen versuchen, der eigenen Antwort ein Stück weit näher zu kommen.

Doch was ist denn überhaupt die geheimnisträchtige Wahrheit aller Dinge für uns, der wir immerzu hinterherlaufen, mit der Absicht, sie irgendwann einmal einzufangen und hoffentlich verstehen zu lernen?

Der Offenlegung dieser Wahrheit gelangen wir in diesen „Zeiten“ immer mehr auf die Spur, denn sie liegt für mich in der „Mitte“ angesiedelt, und zwar wortwörtlich gemeint, im Zentrum unserer Galaxis, inmitten der Milchstraße. Bei der jetzigen Durchquerung des dort befindlichen Photonrings kommt unser Sonnensystem in Kontakt mit hochschwingender Gammastrahlung, die unsere Bewußtwerdung sehr stark beschleunigt und uns der eigenen Wahrheit immer näherbringt.

Wenn wir es nicht selbst schon sind, was steht uns dabei sonst noch im Weg und kann uns daran hindern, zum „magischen Punkt“ der Beleuchtung unserer Wahrheit zu gelangen?

Es gibt Existenzen, die man daran erkennt, daß deren Energien von dem ertümlchen Gewährsein eines natürlichen Lebens auf der Erde völlig abweichend sind. Diese Existenzen möchten die Wahrheitsfindung verhindern, indem sie die Menschen durch mediale Hypnose und geistige Kontrolle in der Angst halten. Mit dem Ziel, sie zu dem zu machen, was sie selbst sind. Sie besetzen und befehligen die Massen, um sie fortwährend dahingehend zu beeinflussen, weiterhin ihre Diener zu bleiben.

Wir bekommen es nicht leicht gemacht. Luzifers Licht der Verblendung ist eine hochwirksame Täuschung, der die meisten Menschen heutzutage willenlos erlegen sind. Mit gut getarn-

ten Versprechen, die sich bei näherem Betrachten und tieferem Ergründen als genial fingierte, suggestive Manipulation einer intelligenten, höher entwickelten Macht, herausstellt.

Früher habe ich so manches Mal daran gezweifelt. Heute bin ich mir aber sicher, daß das irreführende, unübersichtliche Seelen-Labyrinth dieses Planeten eine obligatorische Schulungsmaßnahme darstellt, die einem höheren Zweck dient, zu der wir, als Seele, uns an bestimmter Stelle, ob freiwillig oder unwissend, entschieden haben, um daran teilzunehmen.

Wenn man alle Seelenanteile wieder beisammenhat, einen Erleuchtungsmoment erlebt oder sich in eine tiefe Meditation versetzt, gelangt man in die spezielle Schwingungsfrequenz, die dem Wahrnehmungsfeld entspricht, in dem sich die Datenbank der allumfassenden Wissensbibliothek auf der Erde befindet. Darin sind alle geschichtlichen Daten, auch zu uns, unserer Familie und unseren bisherigen Leben auf diesem Planeten, in elektromagnetischen Informationszellen abgelegt.

In diesem irdischen Puls der Schumann-Frequenz, bei 7,83 Hertz, mit einem erwachten „Dritten Auge“ und einem offenen Herzen zu schwingen, bedeutet einen Einblick in die höheren Sphären zu erhaschen, der uns sonst wahrscheinlich verschlossen bleibt.

Ausschlaggebend dafür sind konstante Strömungen gezielt aufeinander abgestimmter Hirnwellen, die uns den Status Quo des Erwacht-Seins ermöglichen. Alle diese Informationen sind, wie schon eingangs und im vorherigen Artikel erwähnt, im morphogenetischen Feld der Erde, in der Akasha-Chronik, gespeichert. Man kann darauf, in einem erwachten Zustand der Bewußtheit, zugreifen.

Mögen wir uns immer mehr erkennen, uns lieben und für uns eintreten, damit wir die Herrschaft der Dämonen auf der Erde (in uns) beenden und für ein selbstgesteuertes Leben eintreten. Uns bereitmachen für den Sieg einer erwachten Menschheit, der

ein Innehalten des Gewährseins erfordert und im gleichen Atemzug ein Sieg über die Willkür der manipulierten Realität darstellt, der wir täglich ausgesetzt sind.

Die Kraft der Gegenwart ist die Kraft der Liebe, die Kraft der Vergangenheit ist die Kraft des Bedauerns und die Kraft der Zukunft ist die Kraft der Angst.

Wenn wir es schaffen, das Bedauern des vergangenen Lebens hinter uns zu lassen und uns den Ängsten gegenüber einer ungewissen Zukunft stellen, wird es uns immer mehr gelingen, die Liebe der unendlichen Gegenwartigkeit in uns, zu anderen und in allem, was existiert, zu fühlen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen ein wundervolles, gesundes und heilsames 2024.

AUTOR: Marco Haxel



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

Heilquelle
Marco Haxel
Gillwiese 9, 56355 Bettendorf

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

Vom in der Welt sein
und vom Funktionieren

Ich bin, du bist ...



Ich bin, du bist, er ist, ihr seid, wir sind, sie sind ...
schon in der Deklination zeigt sich dieses Verb als schwierig.

Fragt uns jemand, wer wir sind, so antworten wir vermutlich alle mit der Nennung unseres Namens. Doch bin ich mein Name, den ich mir selbst gar nicht gegeben habe? Bin ich mein Beruf, der ja im seltensten Fall meiner Berufung entspricht? Vielleicht hält manch einer diese Frage, in seinem alltäglichen Leben, seinem Hamster-rad, für ver-rückt und fragt sich, was das soll.

Oft braucht es tatsächlich erst eine Lebenskrise, um sich dieser Frage zu stellen. Wer bin ich?

Der Name, den ich trage? Der Job, den ich mache? Das, was ich besitze oder nicht besitze?

Nun wird sicher jeder diese Frage individuell beantworten. Ich bin ... ich habe, ich werde sein.

Ja, was werde ich dereinst gewesen sein? Wer wird sich an mich erinnern?

Ich hatte eine Urgroßmutter, die Mutter meiner Großmutter, die Großmutter meines Vaters. Sie wurde 94 Jahre alt, so daß ich sie als Kind noch erleben durfte. Woran ich mich erinnere?

An ihren Namen, Anna-Hulda Wittge (eine geborene Deutschmann, so steht es auf ihrem Grabstein). Aber ich erinnere mich auch, daß ich ihr Federbett geerbt habe, ja damals hat man so etwas noch vererbt. Ihre tropfende Nase erinnere ich und ihr Gesicht mit den vielen Falten und den fast immer sehr aufmerksamen kleinen blauen Augen. Ich erinnere die Kirchenlieder, die ich von ihr lernte, obwohl das in der ehemaligen DDR, dem Land, in dem ich aufwuchs, gar nicht gern gesehen war. Aber ich erinnere mich auch an all das Wissen über Pflanzen und Apfelsorten, das ich von ihr bekam. Dieses Wissen hat sich erhalten und ich wundere mich heute oft darüber, denn mit Heilpflanzen beschäftige ich mich erst seit drei Jahren intensiver. Aber ich konnte auch meinen Kindern und anderen stets erklären, was auf der Wiese

wächst. Auch einige Apfelsorten erkenne ich noch heute, z. B. die Goldparmäne. Ich kann Bäume benennen, auch wenn sie keine Blätter tragen.

Das habe ich von meiner Urgroßmutter gelernt, darauf darf sie als meine Ahnin stolz sein und ich, die es fast unbewußt weitergab, auch.

Was meine Uroma aber sonst liebte, was sie fühlte, wofür sie brannte und was sie erlebt hat, war nie ein Thema. Ich war vermutlich zu jung, sie danach zu fragen. Sie starb, als ich elf Jahre alt war. Auch mein Vater hat nur wenige Erinnerungen an seine Großmutter, die über den Menschen, der sie war, etwas aussagen.

Warum wissen wir ebenso wenig voneinander, wie von uns selbst? So wenig über die Dinge, die einen Menschen wirklich ausmachen und bewegen?

Ich denke, daß dies vor allem daran liegt, daß wir von klein auf und seit Jahrhunderten vor allem eines lernen:

funktionieren und gehorchen. Wann hat das angefangen und warum? Wann es angefangen hat, läßt sich nur vermuten. Warum es so ist allerdings, kann ich mir gut erklären. Es dient denen, die meinen sie müssen über andere Menschen „herrschen“. Je weniger die Menschen die „gottgegebene Ordnung“ hinterfragten und hinterfragen, desto besser lassen sie sich benutzen.

Dabei half auch fleißig die Kirche mit. Alles, was wir über Naturvölker, die uns immer als primitiv verkauft wurden und werden, noch wissen – denn sie wurden fast vollständig ausgemerzt bzw. „sozialisiert“, in Reserve gesperrt, von ihrem natürlichen Leben und Lebensraum abgeschnitten (z. B. in Amerika und Australien) – ist, daß Kinder anders und freier aufwachsen durften. Sie wurden in der Gemeinschaft liebevoll betreut, und Menschen mit ihren Talenten und ihren Neigungen halfen in der Sippe, dem Stamm oder Volk; sie konnten sich entwickeln und ausleben. Es gab keine so strengen Hierarchien und keine solch extremen Unterschiede im Besitz wie in den so genannten hochentwickelten Gesellschaften.

Vielleicht hat man sie deshalb bekämpft und die Länder mit Religionen überzogen.

Kaiser, Könige, Adlige und Gutsbesitzer erzählten ihren Untertanen gemeinsam mit den ehrwürdigen Kirchenmännern, daß sie auf Erden Unbill zu ertragen hätten, um nach ihrem Tod ins Paradies zu kommen. Sie allerdings lebten in diesem Paradies (zumindest materiell, alles andere darf bezweifelt werden; vermutlich waren und sind viele von ihnen nicht glücklich) auf Kosten derer, die sie auf diese Art und Weise schon damals um ihr Leben, ihr Sein und materiellen Besitz betrogen haben.

Gehorsam zeigte sich das Volk und jeder, der nicht gehorsam war, wurde gejagt. Zum Glück gab es immer Menschen, die nicht alles glaubten und auch ungehorsam waren, ihren Verstand nutzten und es wagten, die „gottgegebene Ordnung“ in Frage zu stellen.

Ein besonderes Kapitel war wohl die „Hexenverbrennung“. Menschen mußten und müssen für ihre Junker, Könige und Kaiser in Kriege ziehen, Frondienste leisten, Dienstmädchen ihren Herren verfügbar sein und es gab das Recht der ersten Nacht. Wer einen solchen liebenden Gott, wie er ja verkauft wurde, um Herrschaft zu sichern und zu manifestieren, in Frage stellte, war ein Ketzer und brauchte ein schnelles Pferd.

Kinder waren etwas, das in Sünde gezeugt wurde, und diese Sünde in ihnen mußte herausgeprügelt werden. So in etwa argumentierte die Kirche; Prügel für das sündige, ungehorsame Kind, selbst das schreiende Kleinkind, war etwas ganz „Normales“. So wurden Kinder durch körperliche Gewalt schon früh traumatisiert, aber auch durch Armut, Hunger, frühzeitige Ausbeutung und Mißbrauch. Auch Lehrer – so diese Kinder zur Schule gehen konnten – durften ganz legal mißhandeln. In der Bundesrepublik war es bis in die 80er Jahre hinein nicht unüblich, daß Kinder von Lehrkräften geschlagen wurden. Subtilere Gewalt allerdings findet heute tagtäglich statt.

Immer war jemand da, der stärker war, von dem der Mensch – so hat er es als Kind verinnerlicht – abhängig war, um zu überleben. Erst Vater, Mutter, Großeltern, Verwandte, dann der Lehrer, später der Lehrmeister und der Chef, der Kaiser, der König, die Regierung. Wie oft hörte ich den Satz: „Du kannst du sowieso nix machen, die sitzen am längeren Hebel.“ Noch heute ist dies durch immer wieder aktivierte Traumata oder frische Traumatisierung, wie z. B. während der „Pandemie“, überwiegend durch Angst getriggert, hoch aktuell.

Erziehung, dieses Wort mochte ich nie, obwohl ich selbst in einem pädagogischen Beruf tätig war. Es impliziert für mich Gewalt; an etwas, jemandem ziehen, jemandem eine Richtung geben in die er zu wachsen, sich zu bewegen hat.

Der schwarzen Pädagogik der Kirche folgte der einer Johanna Haarer (Erziehungsratgeber: „Die deutsche

Mutter und ihr erstes Kind“), nach deren Grundsätzen noch bis weit in die 80er Jahre hinein junge Mütter belehrt und pädagogische Kräfte ausgebildet wurden. Man hat diese nicht hinterfragt, das Kind mußte gehorchen lernen, funktionieren. Sprüche wie: „Kinder mit einem Willen bekommen Dresche (Prügel) bis sie brüllen“ kennt fast jeder meiner Generation.

Selbst traumatisierte Eltern zogen Kinder groß, ohne je über ihre Traumata zu wissen, sie bearbeiten zu können oder sich ihnen stellen zu dürfen.

Immer wiederkehrende Katastrophen, Krankheiten, Währungskrisen mit Inflation und Teuerungen sowie Kriege haben die Menschen zusätzlich hilflos gemacht. Fest in ihrem Alltag, dem Kampf um das tägliche Überleben gehalten, treten sie das Hamsterrad und funktionieren. Sie glauben, weil sie genau das gelernt haben: nichts tun zu können.

Es ist viel passiert in den letzten hundert Jahren, doch nur wenig hat sich geändert. Statt Kaiser und Könige gibt es Parlamente und Regierungen, wir besitzen mehr materielle Güter als unsere Vorfahren. Aber wenn es nach dem Willen des WEF geht, nur noch bis 2030, dann werden wir nichts mehr besitzen aber dennoch glücklich sein. Das können sie anstreben, weil die Menschheit überwiegend immer noch funktioniert. Das hat uns zumindest die Pandemie der letzten Jahre gezeigt. Obwohl inzwischen fast alle Lesen und Schreiben können hierzulande und sich Informationen suchen und Fragen stellen könnten, funktionieren die im Kindesalter erlernten Verhaltensweisen. „Man muß doch machen, was Mama, Papa, der Lehrer, der Chef oder die Regierung sagt ...“

„Weil der Mensch denkt, so ist er; denn wie seine Gedanken sind, so ist seine Mentalität“. Dieser Ausspruch wird einem Valentinus (einem christlich-gnostischen Lehrer 100 nach Christus) zugeschrieben.

Gnostiker waren oft Denker, welchen besonderes Wissen zur Verfügung stand (z. B. aus Geheimgesell-

schaften), oder Menschen, die wissen wollten und danach strebten. Gnostiker suchen nach Erkenntnis, wie der Wortursprung „Gnosis“ (griechisch) bereits sagt. Sie stellten aber auch gängige Ansichten der Kirche in Frage.

Wir lernen vor allem eines: Zu funktionieren, weil wir das ja müssen, wie wir glauben, um zu überleben. Über Jahrhunderte hatte die Menschheit Angst vor einem strafenden Gutsherrn, Fürsten, König, Kaiser, Papst oder dem

Wir sind also weder unser Name noch unser Geschlecht, unsere Religion oder unser Beruf, sondern zum Funktionieren abgerichtete Sklaven, die, während sie in der Welt sind jemandem dienen, solange derjenige Freude und Mehrwert daraus zieht. Wollen wir das sein?!

DIE GEDANKEN EINES MENSCHEN ZU BEEINFLUSSEN, WAR SEIT JEHER EIN BELIEBTES HERRSCHAFTSINSTRUMENT.

Da wir als Kinder stark von unserer Umwelt abhängig sind, um überleben zu können, braucht Herrschaft „die Lufthoheit über die Kinderbetten ...“ (Zitat Olaf Scholz, Welt, 2002). Eigentlich ist damit schon alles gesagt. Wer die Kinder beeinflusst, erzieht, sich um ihre Bildung bemüht, bestimmt was aus ihnen wird und was sie denken werden, wie sie funktionieren werden. Natürlich nicht erst seit gestern. Alle Menschen, die in natürlichen Gemeinschaften lebten, wurden im Laufe der vergangenen Jahrhunderte nachhaltig bekehrt. Ihnen wurde das freie Leben mittels Glasperlen abgekauft oder notfalls mit Hilfe militärischer Gewalt ausgetrieben. Freiheitsbestrebungen wurden stets unterdrückt oder geschickt in eine entsprechende Richtung gelenkt. Im 16. Jahrhundert (nach derzeit propagierter Geschichtsschreibung) kam die Bezeichnung des Machiavellismus auf, der eine politische Theorie nach Niccolo Machiavelli (1469 – 1527) beschreibt, nach welcher zur Erlangung und Erhaltung politischer Macht jedes Mittel recht ist, unabhängig von Recht und Moral.

Da wir aber von klein auf lernen, daß alles, was Mutter, Vater und all jene tun, von denen wir abhängig sind richtig ist und es akzeptieren, wird Herrschaft nur selten in Frage gestellt. Wir lernen sehr früh entsprechend zu denken.

Wer oder was wir wirklich sind, welche Talente in uns wohnen, welche Neigungen und Bestrebungen wir verfolgen würden, wenn wir denn wüßten, wo sie verschüttet sind – das lernen wir nicht.

lieben Gott, der als strafender Überwacher von jeder Kanzel gepredigt wurde, um Herrschaft zu zementieren.

Hier ist die Etymologie des Wortes Religion ganz interessant, denn sie ist umstritten. Entweder stammt das Wort vom lateinischen „religare“ (verbinden, anbinden) oder aber von „relegere“ (wieder lesen, überdenken) ab. Letzteres bedeutet so viel wie rituelle Pflichten gewissenhaft befolgen (gefunden im Magazin „Philosophie“).

Auch Religionen sind etwas, was wir als Sein bezeichnen. Ich bin Christ, Moslem, Jude ... ich bin angebunden. Hier gibt es wieder einigen Spielraum zur Interpretation.

Es geht aber gar nicht um Religion, sexuelle Identifikation, Ideologie usw., sondern um die Gedanken und Gefühle eines Menschen, die kontrolliert, kanalisiert und mißbraucht werden und wurden.

Wir, die Menschen merken davon nur wenig. Unwohlsein jeder Art kann betäubt werden. Auch diese Strategien haben sie uns mitgegeben – und auch hier natürlich nicht uneigennützig. Machtstrukturen, in denen die einen treten dürfen, die anderen getreten werden (dürfen?). Konsum als Belohnung und Betäubung, natürlich jede Art von Drogen – die freikäuflichen und die anderen. Feindbilder, die Menschen freiwillig sogar mit Begeisterung in den Krieg ziehen lassen, weil sie den inneren Druck damit ablassen können. Weil „nur funktionieren“ nur sehr, sehr selten jemanden glücklich und erfüllt zurückläßt.

Was können wir tun, um es zu ändern? Wo fangen wir an ...?

Darüber lohnt es sich nachzudenken.

ruf an die göttin hestia

**hestia
meine lichte schwester
die du fern bist
ich rufe dich**

**hestia
die du hütest
die feuer
ich bitte dich**

**nähre das feuer
hestia
das feuer in
unserer mitte**

**lass es licht werden
hestia
im dunkel das
uns ängstigt**

**zeig uns den weg
hestia
in die wärme
des seins**

**denn am haben
hestia
werden wir
erfrieren**

Kerstin Welke 8.09.03

AUTORIN: Kerstin Welke

Literatur zum Thema:

Erich Fromm „Vom Haben und vom Sein“, „Vom Ungehorsam“;
Hans Joachim Maaz
„Angstgesellschaft“,
„Friedensfähigkeit und Kriegslust“

Etwas sehr Eigenartiges:

KURZ NACHGEDACHT

Alle Religionen lehren Liebe – und enden in Haß

Der pseudoreligiöse Geist glaubt an seine eigenen Vorstellungen, seine eigenen Ansichten, und hat Angst vor allem, das dagegen spricht oder auch nur ein bißchen davon abweicht. Ansonsten hätten die Religionen nicht über Jahrtausende gekämpft.



Alle Religionen lehren die Brüderlichkeit des Menschen, aber sie erschaffen nur Feinde untereinander. Alle Religionen lehren, daß jeder Mensch ein potentielltes Recht hat, zu Gott zu gelangen, aber in der Praxis sagen sie: Nur unsere Religion ist die wahre Religion. Ja, jedermann kann zu Gott gelangen, aber er muß auf unserem Weg zu ihm gelangen: Wenn du nicht Jesus Christus folgst, hast du keine Chance. Aber dasselbe wird von Krishna gesagt: „Wenn du dich mir ergibst und alles andere aufgibst, werde ich mich um dich kümmern, Sorge dich nicht.“ Und dasselbe gilt für alle anderen Religionen. Sie scheinen wie konkurrierende Ladenbesitzer zu sein – jeder versucht,

seine Sache zu verkaufen: sein heiliges Buch, seinen Messias, seinen Gott.

Die Pseudoreligion versetzt dich grundsätzlich immer in Angst, denn tief im Inneren weiß der pseudoreligiöse Mensch, daß es nur seine Einbildung ist, er hat es nicht wirklich erfahren. Er ist selbst nicht überzeugt; infolgedessen muß er andere überzeugen. Er schickt Missionare in andere Länder, um mehr und mehr Menschen zum Christentum, zum Islam zu bekehren, zu konvertieren. Wieso? Wieso dieser große Drang, zu bekehren? Psychologisch gesehen, ist es immens wichtig, dies zu verstehen.

Die Person, die jemanden zu bekehren versucht, ist eine Person, die ihrer eigenen Wahrheit mißtraut. Mit der Bekehrung anderer Menschen versucht sie, sich selbst davon zu überzeugen, daß sie Recht hat. Wenn man so viele Leute bekehren kann, bekommt man genug Rückhalt:

„So viele Leute können nicht irren. Solch intelligente Leute ... und sie sind zu meinem Glauben gekommen. Mein Glaube muß der Richtige sein.“ ...

Aus: From Misery to Enlightenment
www.osho.com/de/

Ka | ta | klys | mus | Kataklysmus | der Die **digitale** Schlammflut

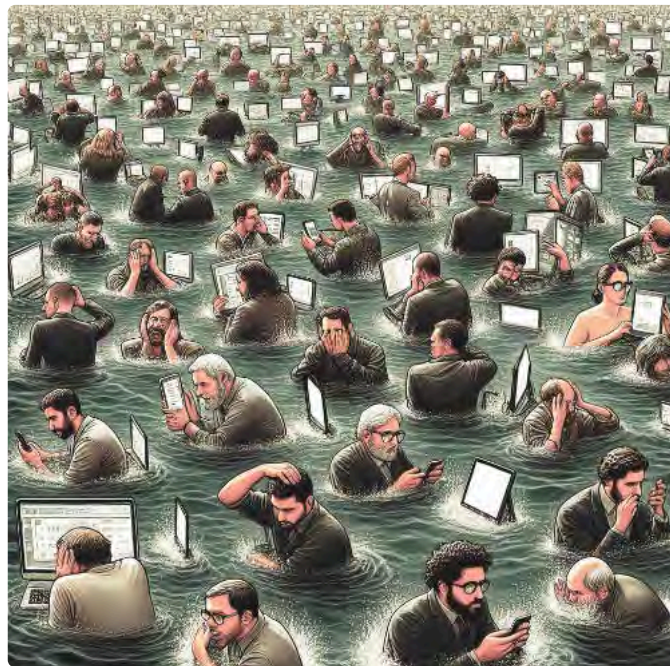
Herkunft: spätlateinisch cataclysmus < griechisch kataklysmós = Überschwemmung

Wir werden geflutet mit Informationen, nie waren es mehr als in unserer Zeit. Analoge und digitale Film- und Radiosender, Zeitungen und unzählige Zeitschriften in analoger und digitaler Version, Formate ebenso unzähliger „alternativer“ Nachrichtenportale, eine unfassbare Menge an „Posts“ in den sogenannten sozialen Medienkanälen wie Instagram, Facebook, Twitter („X“), Telegram, usw. Wie schaffen wir es, in dieser Flut nicht unterzugehen, die uns alle unvorbereitet um- und überspült und die wir oft wie atemlos durchwühlen? Unser sicher geglaubtes Fundament der eigenen Urteilsfähigkeit meterhoch mit dem Schlamm von Tonnen an Informationskörnern überschwemmt. Können wir den Überblick bewahren und in dieser „Suppe“ überhaupt noch das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden? Die Lüge von der Wahrheit?

Gerald Hüther, der bekannte Neurobiologe und Hirnforscher, beschreibt diesen Umstand mit den Worten „Wir informieren uns zu Tode“.

Was können wir tun? Zum Beispiel mit Hilfe gedruckter Qualität wie dem WALNUSSblatt sich Zeit nehmen, um über das Gelesene auch nachdenken und es verdauen zu können.

Ein anderes häufig genutztes, durchaus probates Mittel, ist das Energiesparen. Einfach abschalten, den Fernseher, das Radio ausschalten. Erste Hilfe sozusagen, um die Menge zu reduzieren.



Bei den sogenannten sozialen Medien fällt Abstinenz schon schwerer. Die von uns ausgewählten Gruppen und Kanäle erzeugen ein Gefühl der Verbundenheit mit ähnlich Denkenden, und erfüllen damit ein Grundbedürfnis – das der Zugehörigkeit. Damit bleibt ein großes Einfallstor für die Schlammflut weit geöffnet. Und weil die Informationshäppchen von unserer „Peergroup“ kommen, haben sie für uns größere Relevanz und Vertrauenswürdigkeit, als wenn sie uns von außerhalb erreichen. Auch wenn sie nicht oder schlecht belegt und recherchiert sind oder zusammenhanglos daherkommen. Sie erreichen uns, um einen Begriff aus der Computerwelt zu nehmen, hinter unserer Firewall. Also dem wichtigen Filtermechanismus, der „gute“ von „bösen“ Bytes (= 8 Bit, die kleinste Informationseinheit in der digitalen Welt) unterscheiden soll.

Und diese Tatsache wird genutzt. Genutzt, um das Schwarz-Weiß-Bild,

das Bild von Falsch und Richtig, von Gut und Böse in uns aufrecht zu halten, uns weiterhin abzulenken.

Ablenkung – wovon?

Schwarz-Weiß-Denken, Gut-Böse, Falsch-Richtig sind Begriffspaare der Dualität. Es sind moralische Begriffe, die dem Verstand entspringen, dem unbeschreiblich cleveren Manipulator. Er manipuliert uns derart geschickt, daß wir es meist nicht einmal wahrnehmen. Denn auf Seelenebene gibt es kein Gut oder Böse, kein Falsch oder Richtig. Da gibt es nur ein „es ist“ im Sinne von „es ist, wie es ist“. Ohne

Wertung. Diese Qualität erkennen und schätzen wir bei den sogenannten Herzensmenschen, die ohne Wertung zuhören. (Be-)Werthen ist eine Eigenschaft unseres Verstandes.

Man kann sagen, daß der Verstand unser System gekapert hat. Es denkt ja ständig in uns, zwei bis vier Gedanken pro Sekunde sind durchaus nicht ungewöhnlich, macht zwischen 7.000 und 14.000 Gedanken pro Stunde. In der Stille, bspw. beim Meditieren, können wir ihn beobachten, den Denker in uns, wie er einen Gedanken dem nächsten folgen läßt.

Mit seiner Dominanz und Lautstärke übertönt der Verstand die leise Stimme des Herzens. Und so fehlt unserem Tagesbewußtsein eine eminent wichtige Informationsquelle, um Orientierung zu finden bzw. zu behalten in dieser Flut an Informationshäppchen, die uns von außen erreichen. Denn das

Herz hat Zugang zu dem Bereich unseres Seins, aus dem wir entspringen. Und dadurch Zugang zu dem, was ich als Wahrheit bezeichne.

Nun ist *die* Wahrheit in meinem Verständnis zu groß, als daß wir sie mit unserem beschränkten Verstand erfassen könnten. Nur zu einzelnen kleinen Teilbereichen ist es uns aktuell möglich, Zugang zu erhalten. Wenn wir dafür bereit sind. Und dieser Zugang erfolgt durch das Herz.

„DER VERSTAND IST EIN GUTER DIENER, ABER EIN MISERABLER HERR.“

Karl Grunick

Es ist nach meinem Empfinden unmöglich, diesen Zugang mit Worten zu beschreiben, weil Worte dem Verstand entspringen und sich das Herz jedem Zugriff des Verstandes entzieht. Und es kann und soll daher auch nicht Inhalt der folgenden Zeilen sein, auf welche Weise es möglich werden könnte. Aber dem Verstand möchte ich ein Bild anbieten, mit dem vielleicht das Besondere der sinnlichen Wahrnehmung deutlich werden kann. Und ihn ins Grübeln bringen.

Wie nehmen wir wahr?

Nehmen wir als Beispiel das Hören. Eine Schallwelle, also eine Luftdruckschwankung, trifft auf unsere Ohrmuschel. Auf unerklärliche Art und Weise wird die Luftdruckschwankung von der Ohrmuschel aufgenommen und durch den Gehörgang zum Trommelfell geleitet.

Dort findet eine erste Änderung der Energieform statt: Die Druckschwankung (gasförmig) wird in mechanische Energie umgewandelt, das Trommelfell gerät in Schwingung und überträgt diese Energie über die drei Gehörknöchelchen (Hammer, Amboß, Steigbügel) auf das sogenannte ovale Fenster der Hörschnecke.

Und nun geschieht die nächste Umwandlung: Die mechanische Energie der Gehörknöchelchen (fest) wird durch die Membran des ovalen Fensters in eine Druckwelle in der Flüssigkeit des Innenohres umgewandelt. Aus der ursprünglichen Luftdruckschwankung ist also eine Flüssigkeitswelle geworden. Wir sehen alle Aggregatzustände: gasförmig-fest-flüssig.

Diese Welle durchläuft nun die Schnecke, und entsprechend der Frequenz (also der Anzahl an Wellenberg und -tälern pro Sekunde in der Flüssigkeitswelle) und der Amplitude (also der Höhe der Welle) werden die darauf passenden Hörzellen an einem bestimmten Ort innerhalb der Hörschnecke angeregt.

Es findet dort die nächste Umwandlung statt. Die Schwankungen in der Flüssigkeit der Hörschnecke wird in den Hörzellen in ein elektrisches Signal „übersetzt“. Der Hörnerv leitet diese elektrischen Impulse in das Hörzentrum des Gehirns.

Und dort, im Hörzentrum, findet das nächste Wunder statt: Aus dem elektrischen „Gewitter“, das die Hörzellen erzeugen, errechnet das Gehirn einen Klangeindruck. Das Berechnungsergebnis entscheidet für uns darüber, ob Hühner gackern, jemand Geige übt, Geschirr klappert, ein Auto hupt, ob deutsche, spanische, chinesische Worte gesprochen worden sind. Und dem Muster des Klangeindrucks entsprechend ordnet das Gehirn dann Melodien, (Wort-)Bedeutungen und Emotionen zu. Das ist dann das nächste Wunder.

Wir haben also eine Ausgangsenergie (Luftdruckschwankung), die über mehrere (mehr oder weniger verlustbehaftete) Umwandlungsschritte zu einem Klangeindruck geworden ist. Und mitunter sogar mit einer inhaltlichen Bedeutung, wie es bei Sprache zu sein scheint.

Das Hörzentrum des Gehirns aber ist in völliger Stille, hat selbst diese Geräusche nie gehört (und auch nie erzeugt). Es hat also keinen Maßstab

dafür, ob seine Rechenergebnisse der „Realität“ entsprechen. Und es gibt keinen Korrekturfaktor, mit welchem möglicherweise fehlerhafte Rechenergebnisse korrigiert werden könnten.

Was ist Realität?

Mit unseren anderen Sinnen ist es grundsätzlich ebenso. Durch irgendeinen Aktivator ausgelöste elektrische Impulse erreichen die jeweiligen Bereiche des Gehirns und werden dort verrechnet. In keinem einzigen Fall hat das jeweilige Rechenzentrum selbst jemals etwas gesehen, geschmeckt, getastet, gerochen. In keinem einzigen Fall hat das Gehirn einen Maßstab dafür, ob das errechnete Ergebnis dem entspricht, das wir mit dem Wort Realität benennen.

Was banal klingen mag ist von übertragender Bedeutsamkeit. Denn das Fazit kann nur lauten:

Realität wird durch uns in uns erzeugt. Was Realität ist, bestimmen wir selbst.

Wenn wir also nicht einmal unseren unmittelbaren Sinneseindrücken vertrauen können – wie verlässlich sind dann all die Informationshäppchen, die uns über die verschiedenen Medien vorgespielt werden?

Um auf die eingangs gestellte Frage, wovon wir abgelenkt werden, zurückzukommen: Die Frage sollte nicht lauten, wovon wir mit dieser Informationsflut, diesem modernen Kataklysmus, der die Möglichkeiten unseres Verstandes so derart überfordert, abgelenkt werden. Sondern *wofür*.

Vielleicht dient das Ganze dazu, uns vollständig zu verwirren, so vollständig, daß wir unsere geliebten, fest gefügten, vermeintlich sicheren Glaubenssätze und Verhaltensmuster, unser Bild von uns selbst, bereit sind, aufzugeben. Die Sehnsucht zu spüren, auch unser Herz wieder hören zu können. Darüber echtes Mitgefühl für uns selbst und andere zu entwickeln. Um letztendlich bei uns selbst anzukommen.

AUTOR: Udo Bennighof

Ordnung schaffen im häuslichen Umfeld



Seit 2020 ist es deutlich geworden, wie viele Dinge nicht stimmen, im Äußeren, aber auch im Inneren. Es konnte alles auf den Prüfstein gestellt werden: Das, was draußen stattfindet, und das, was drinnen stattfindet, im Haushalt. Menschen waren mehr zuhause, aus welchen Gründen auch immer. Und es konnte aufgeräumt werden, der Keller, der überquoll, der Dachboden, wo all die Dinge lagerten, die abgelebt waren, die Sachen, die man einfach mal aus dem Wohnbereich haben wollte.

Ausnahmslos mit jedem hat diese Ausnahmezeit etwas gemacht. Die einen hat es komplett durchgeschüttelt und die anderen sind einfach ihren Weg weiter gegangen. Jeder macht es eben auf seine Weise. Es war wie eine Erkältung: Sie kommt, sie bleibt, sie geht. Will ich daraus was mitnehmen für mein weiteres Leben? Will ich etwas Neues haben in meinem Leben, oder soll alles einfach so weitergehen? Diese Frage konnte sich jeder stellen, mußte sich jeder stellen, ob er wollte oder nicht. Staatlich verordnet. Bis in den privaten Haushalt hat das System eingegriffen. Wen, wieviel, und so weiter, und so fort ...

Wenn ich bereit bin, Gewohntes aufzugeben, kann auch etwas Neues kommen. So auch im häuslichen Umfeld. Wenn ich aufräume, Dinge freigebe (umgangssprachlich ausmiste) dann hat auch Neues Platz. Hier kann ich ein Beispiel aus meiner Familie schildern. Im Sommer 2023 kam die frohe Botschaft, daß mein Sohn Vater wird. Die zukünftigen Eltern lebten noch nicht zusammen, suchten eine Wohnung. Dann fingen sie an, die kleine Wohnung meines Sohnes aufzuräumen, Platz zu schaffen für die Familie, den Keller zu sortieren, Sachen zu entsorgen, die schon lange nicht mehr gebraucht wurden. Die werdende Mutter zieht in die kleine Wohnung ein und kurze Zeit später bekommen sie eine große Wohnung und jetzt kann alles für die kleine Familie neu gestaltet werden. Häufig erlebe ich solche Prozesse: erst wenn Altes, Bewährtes, Geliebtes weggang, verabschiedet wird, kann Neues kommen.

Ein Artikel über Ordnung, Struktur, Aufräumen? Ist das populär? Das bißchen Haushalt ist doch wohl zu schaffen. Wo anfangen mit dem Schreiben? Da muß ich erstmal Ordnung hineinbringen in meine Gedanken, denn so vieles fällt mir dazu ein. Also einzelne Stichpunkte auf Zettel schreiben, ordnen, strukturieren. Klarheit schaffen. Und los geht's.

Als vor ein paar Wochen meine Waldorf-Klassenlehrerin mit 94 Jahren verstarb, konnte ich einen Großteil der Kinderbücher, Bilderbücher meiner Kinder, alte Schulhefte weitergeben, weil die Erkenntnis kam, daß ich jetzt meine Wohnung so gestalten will, wie ich sie brauche und die nächste Generation diese Dinge haben kann. Auch Spielsachen, die in drei Kisten auf dem Dachboden stehen. Meine Wohnung hat jetzt mehr Platz für Dinge, die mir JETZT wichtig sind. Denn die aktive Familienzeit ist vorbei und ich kann mich jetzt Aufgaben widmen, die mir schon lange ein Herzensanliegen sind.

Einher ging dieser Prozeß auch mit einer Astrologieberatung. Zu sehen, daß etwas zu Ende geht, daß ich jetzt vermehrt Dinge weggeben kann, hat mir einen deutlichen Schub gegeben, in meiner Wohnung noch mehr Klarheit zu schaffen.

Wie geht das, Dinge loszulassen? Durch Bewußtsein.

Bewußt zu denken. Mich hinzusetzen und einfach nur die Gedanken kommen und weiterziehen lassen. In dem wohnlichen Umfeld zu sitzen und einfach nur die Gedanken über den wohnlichen Zustand kommen zu lassen. Wie sind meine Gedanken? Wie denke ich über mich und den Haushalt? Bin ich der Mensch meines Haushalts oder beherrscht mich der Haushalt? Was sehe ich und was sehe ich nicht? Und trotzdem weiß ich es (z. B. der Zustand hinter den Schranktüren). Die Klarheit zu erlangen; WIE will ich leben in meinem häuslichen Umfeld? Paßt alles? Ist alles in Ordnung? Hat alles seine Ordnung und Struktur? Wirklich? Wirklich? Wirklich?

Bewußt zu fühlen. Wie fühlt es sich an? Wie hoch ist der Widerwille ins Tun zu kommen? Welche Gefühle und Emotionen habe ich? Schiebe ich diese beiseite? Ist da Trauer in mir, liebgewonnene Dinge wegzugeben, die mich Jahrzehnte meines Lebens begleitet haben? Wie gehe ich mit diesem Gefühl um? Ist da Freude, daß jetzt Platz für Neues ist?

Bewußt ins Tun zu kommen. Termine, mit genauen Zeiten im Kalender für die Aufgaben zu haben. Sich beim Tun Fragen zu stellen: Brauche ich das wirklich? Erinnert mich die Sache ständig an jemand? Sind es Statussymbole (vor allem Bücher)? Hilfreich ist es auch, mit einem Wecker zu arbeiten, sich bewußt eine Zeit, z. B. 10, 15, oder 30 Minuten vorzunehmen und dann auch wirklich aufzuhören, wie beim Sport. Es bringt wenig, ungeübt 20 Kniebeugen zu machen, um dann am nächsten Tag Muskelkater zu haben. Jede Woche eine gewisse Zeit für eine lange vor sich her geschobene Sache zu investieren (Keller, Garage, Dachboden, Steuererklärung, allgemein das Büro) kann eine große Befriedigung bringen.

Ich möchte hier auch auf einen weiteren Aspekt eingehen. Das private Büro. Das System hat ja allerhand Beschäftigungsmaßnahmen für Bürger in Form von Papier. Wo ist dafür die Zeit bei 40 oder mehr Arbeitsstunden in der Woche? Brauche ich das alles? Wie mache ich mich frei davon? Brauche ich all die Dinge, die da angeboten werden? Und ist es sinnvoll, alles digital zu machen, damit der Papierberg weniger wird?

Viele Fragen. Finden Sie Antworten! Durch Ordnung und Klarheit im Außen kann Ruhe und Zufriedenheit im Inneren entstehen.

Gerne möchte ich zum Schluß noch drei Kundenbeispiele schildern. Dadurch wird ersichtlich, wie vielfältig Aufräumen und Ordnung schaffen sein kann.

Kundin 1: Frau F. wurde durch eine Freundin auf mich aufmerksam. Da ich an diesem Tag in meiner Mittagspause eine Stunde Zeit hatte, haben wir alle Räumlichkeiten gesichtet, also Wohnung, Keller und Garage. Ich habe ihr Wege aufgezeigt, was sie alles machen könnte. Hier ihr Feedback: Liebe Ina, ich muß Dir nochmals Danke sagen, weil Du mich so ins Tun gebracht hast. Eineinhalb Schränke sind schon ordentlich im Schlafzimmer, und ich habe das Regal mit den Ordnern anders gestaltet. Ich bin total stolz und es läuft. Ich war auch so motiviert und bin dann auch gleich in den Möbelläden und habe mir ein kleineres Bett bestellt. Im Wohnzimmer habe ich es geschafft, alles zu putzen und das Fensterbrett neu zu gestalten. Ich bin ganz zufrieden mit kleinen Etappen.

Kunden 2: In Franken, Ehepaar, vier Kinder, mittlerweile drei Enkelkinder, ein Kind lebt noch in einer dazugehörigen Wohnung. Hier gehe ich schon seit sechs Jahren (mit eineinhalb Jahren Unterbrechung) hin. Da der Haushalt ca. 13 Zimmer hat (inkl. Flur, Durchgangszimmern, Kammern und Vorratsregal 4 x 2,5 x 0,40 m), machen wir es bei den Tagesaufträgen so, daß wir uns einen Raum vornehmen. Mittlerweile haben wir in manchen Räumen zwei- bis dreimal geräumt. Kinder sind ausgezogen, ein Elternhaus mußte ausgeräumt werden und so

kamen wieder Sachen in den Haushalt. Drei- bis viermal im Jahr bin ich dort für einen ganzen Tag. Einmal haben wir es so formuliert, daß ich an Wegkreuzungen komme und wir schauen, was in der Zwischenzeit, bis zum nächsten Termin, machbar ist.

Kundin 3: Diese Kundin lebt in München und so gehe ich regelmäßig hin. Teils wöchentlich, teils monatlich. Während ihres Sabbaticals 2023/2024 will sie jetzt die sich angesammelten Dinge sortieren, neue Strukturen schaffen. Klarheit. Eine Aussage der Kundin war, daß es sie am Anfang innerlich total gestreßt hat, dass ein Haushaltscoach kommt, die dann ihre Unordnung sieht. Mittlerweile stellt sie fest, sie kauft weniger ein, sie sucht weniger, weil sie die Sachen ihren Platz haben. Zudem bedankt sie sich für subtile, kleine Erklärungen und Anmerkungen während des Sortierens. Sie will nicht nur oberflächlich aufräumen, sondern grundständig sortieren. Vieles stellt sie auf die Straße zum Verschenken. Auch die Atmosphäre ist immer von Wohlwollen und Freundlichkeit geprägt.

So wünsche ich allen Menschen, daß sie ihre Vergangenheit aufräumen oder aufgeräumt haben, damit sie gut in ihrer Gegenwart leben können, um die Zukunft freudvoll zu gestalten.

Von Herzen, Ina Pöllmann
Haushaltscoach, Meisterin Hauswirtschaft

Kontakt und weitere Informationen:
www.ordnung-poellmann.de, Telegram: t.me/heilsameordnung

Haushaltscoach

Ina Pöllmann



Kennen Sie das?
Das schaffe ich schon!

Seit 2014 coache und berate ich Menschen in ihrem Zuhause, Räume mit ihnen auf und schaffe Ordnung im Haushalt. Haushalte, die Ordnung brauchten, Struktur.

Quickpaket	Tagespaket	Bleib-Dran-Paket
2,5 Std. Besichtigung, Situationsanalyse, Zielfindung, Einstieg	5 Std. Grundordnung für einen gelungenen Tag	10 Std. (z.B. 4 x 2,5 Std.) Begleitung im Haushalt



Mobil: 0176 22 99 3860
ordnung-poellmann@posteo.de
www.ordnung-poellmann.de

Die Wortfinderinnen

Klangvoll und sanft begleitet in die Abendstunden

„Abends, will ich schlafen gehn, vierzehn Engel um mich stehn,
zwei zu meinen Häupten, zwei zu meinen Füßen,
zwei zu meiner Rechten, zwei zu meiner Linken,
zweie, die mich decken, zweie, die mich wecken,
zweie, die mich weisen zu Himmels Paradeisen.“

Melodie von Engelbert Humperdinck (1854–1921), aus der Oper „Hänsel und Gretel“, Text von Adelheid Wette (1858–1916),
nach dem Volkslied „Abends, wenn ich schlafen geh“ aus: „Des Knaben Wunderhorn“

In den Abendstunden, dem Übergang der untergehenden Sonne in ein sanftes Abendlicht, offenbart sich eine einzigartige Stimmung, geprägt von der Helligkeit des Tages und der Dunkelheit der Nacht. So stimmten sich unsere Alvorderen nach Vollendung ihres Tagwerks mit Liedern und Geschriebenem auf die ruhigen abendlichen Stunden ein. Von Anmut erfüllt und glückstrunken über die getane Arbeit, gingen sie in ihre innere Einkehr – ein stiller Augenblick in Dankbarkeit.

Nutzen wir Raum und Zeit der Abendstunden, um uns in geschriebene Worte einzufühlen. Es ist etwas Magisches, vertraute Buchstaben zu lesen und dabei

auf vergessene Wörter zu stoßen, die längst aus unserem alltäglichen Sprachgebrauch verschwunden sind. Diese alten Worte tragen eine Aura der Vergangenheit in sich, eine Zeit, in der Sprache kräftiger und kunstvoller war. Alte Wörter haben eine poetische Melodie, die in

modernen Texten oft verlorengeht. Das Hineintauchen in solche Sprachschätze ist wie eine kulturelle Zeitreise, die uns mit den Wurzeln unserer Sprache verbindet und uns daran erinnert, daß die Art und Weise, wie wir uns ausdrücken, ein lebendiges Erbe ist.

„Abend wird es wieder;
über Wald und Feld
säuselt Frieden nieder,
und es ruht die Welt.“

August Heinrich Hoffmann von Fallersleben
(1798–1874), Dichter, 1. Strophe des
Gedichtes/Liedes „Abend wird es wieder“

Die Abendstunden sind somit nicht nur ein Abschluß, sondern auch ein Neubeginn. Sie bieten Raum für Erholung, für das Sammeln neuer Kräfte und für die Vorfreude auf das Kommende. In dieser harmonischen Einheit von Freude-tun (Arbeit) und Ruhe offenbart sich die Schönheit dieser besonderen Stunden, die wie ein kraftspendender Hauch unsere Seelen umschmeicheln.



Verlorene Wörter

Verlorenes Wort „Sonntagskind“

Sonntagskind, das, Hauptwort, ist die Bezeichnung für einen Menschen, der an einem Sonntag geboren ist und mit außergewöhnlichen geistigen Gaben gesegnet sein soll. Dem Volksmund nach sollen **Sonntagskinder** besonders glückselige Menschen sein, denen alles gelingt und die selbst aus dem Unglück heraus noch Glück haben. Man sagt auch: „ein Liebling der Götter“.

Verlorenes Wort „töricht“

töricht, Eigenschaftswort, mit den Bedeutungen „unvernünftig, dumm, unklug“, „dummlich, lächerlich, einfältig“, „ohne Sinn/ohne Aussicht auf Erfolg“; abgeleitet von

Tor, der, Hauptwort, in der Bedeutung „Narr, lebensfremder Mensch“;

Torheit, die, Hauptwort, „Dummheit, Narretei“.

Verlorenes Wort „unverdrossen“

unverdrossen, Eigenschaftswort, bedeutet „unermüdlich, emsig, ohne Bedauern, ohne Anzeichen von Verdruss“;

verdrossen, Eigenschaftswort, steht für „mißmutig, mürrisch, schlecht gelaunt, unwillig, lustlos“;

verdießlich, Eigenschaftswort, steht ebenfalls für „mißmutig, schlecht gelaunt, unwillig, lustlos“, und auch für „die Laune verderbend, Ärger bereitend, unangenehm“. **Verdrossen** blickte er auf die **verdießliche** Aufgabe, die vor ihm lag.“

Verdruss, der, Hauptwort, bedeutet „Mißmut, Gram, Gefühl des Ärgers aufgrund von anhaltenden Problemen, Unzufriedenheit“;

Verdießlichkeit, die, Hauptwort, steht für „**Verdießlichkeit**“ („seine **Verdießlichkeit** verdarb uns den Ausflug“)

„Von jetzt an wurde Peter Munk ein fleißiger und wackerer Mann. Er war zufrieden mit dem, was er hatte, trieb sein Handwerk **unverdrossen**, und so kam es, daß er durch eigene Kraft wohlhabend wurde und angesehen und beliebt im ganzen Wald.“

Wilhelm Hauff (1802–1827),
aus: „Das kalte Herz“

und auch für einen „ärgerlichen Vorgang“ („**Verdießlichkeiten** warten auf mich“);

Überdruß, der, Hauptwort, „Unlust, Widerwille“, ausgelöst durch Übersättigung/durch „zu viel von etwas haben“;

verdießen, Tätigkeitswort, bedeutet „etwas macht jemandem Ärger, etwas macht jemanden mißmutig“, Beispiele sind: „die viele Arbeit **verdießt** ihn“, „das Wetter **verdroß** uns“, „das lassen wir uns nicht **verdießen**“.

Verlorenes Wort „Altvorderen“

Altvorderen, die, Hauptwort, ahd. *altfordoro*, *altfordaro*, *fordoro*, mhd. *altvordern*, aus Grimms Wörterbuch: „unsere ehrlichen **Altvordern**“, „Sitten, Gebräuche und Gesinnungen unserer **Altvordern**“, „die Verdienste dieser nie genug zu schätzenden **Altvordern**“, „wie schnell erfährt ein junger Mann, das die **Altvordern** ihm zuvor gekommen“, „deines Stammes **altvordere**“, „**altvordere** rühmend erhöhen“; Bedeutung: „Ahnen, Vorfahren, Vorgänger, Voreltern“, „frühere, vorher hier gelebte, ältere Menschen, von denen man abstammt“, drückt die Wertschätzung der vorherigen Generation und ihren Leistungen aus, Verbindung mit den Ahnen durch gelebte Tradition; umgangssprachliche Verwendung: „wir feiern Weihnachten noch so, wie es die **Altvorderen** taten“.

Bühl, der, Hauptwort, bezeichnet „einen kleinen Berg, einen Hügel, einen kleinen Buckel in der Landschaft“.

„Ja, wenn er recht nachsann, konnte er sich beinahe noch des Versleins erinnern, das man am **Tannenbühl** in der Mitte des Waldes sprechen mußte, wenn es [das Glasmännlein] erscheinen sollte. Es fing an:

„Schatzhauser im grünen
Tannenwald, bist
schon viel hundert Jahre alt.
Dir gehört all Land,
wo **Tannen** stehn – “

Wilhelm Hauff (1802–1827), aus: „Das kalte Herz“

Sünder, der (Einzahl) oder die (Mehrzahl), Hauptwort; neben weiteren Herleitungen dieses Wortes hier eine wesentliche Bedeutung, wie sie in der Literatur in Gedichten oder Erzählungen zu finden ist, z. B. in „Der **Mond** ist aufgegangen“.

„Wir stolze Menschenkinder
sind eitel arme **Sünder**,
und wissen gar nicht viel.
Wir spinnen Luftgespinste,
und suchen viele Künste, und
kommen weiter von dem Ziel.“

Matthias Claudius (1740–1815), Dichter und Lyriker, 4. Strophe des Gedichtes/Liedes „Der Mond ist aufgegangen“

Gegenüber der Erscheinung des **Mondes** wird hier das notwendige Gefühl von Bescheidenheit im eigenen Dasein umschrieben („und wissen gar nicht viel“). Das Wort **Sünder** – „wir sind eitel arme Sünder“ im Sinne von „wir sind bloß / nichts als arme Sünder“ – dient dabei allgemein als natürliche Bezeichnung für die Menschen in ihrer „Unwürdigkeit“ im unmittelbaren Vergleich zu Gottes vollendeter Größe und wird im christlichen Gebrauch oft als Begriff für den Menschen „schlechthin“ ver-

wendet. In Bezug auf die großen Fragen nach der Erkenntnis, „was die Welt im Innersten zusammenhält“, könnte man es auch mit Goethe sagen: „Da steh’ ich nun, ich armer Tor, und bin so klug als wie zuvor!“ (Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Dichter und Naturforscher, aus „Faust. Der Tragödie erster Teil“, 1808).

Gott wünscht sich für unser Dasein auf der Erde die eigene persönliche Entfaltung im besten Sinne. Das Wort **Sünder** verweist auf die einfache Notwendigkeit, sich selbst in Dankbarkeit und Bescheidenheit zu üben, um durch dieses Bewußtsein erst in der Lage zu sein, im Lauf des eigenen Lebens in ständigem inneren Wachstum überhaupt nach Höherem streben zu wollen, dem „Wahren, Schönen, Guten“ entgegen – wozu wir alle als „*stolze Menschenkinder*“ auf diese Welt gekommen sind.

Wir sind durch unsere Einbettung in die vollkommene Schöpfung, mit unseren Verfehlungen ebenso wie mit unserer Fähigkeit, Großes zu vollbringen, unter dem Himmelszelt in Gottes Hand geborgen.

geuden, Tunwort, „den Mund vollnehmen“, verwandt mit dem althochdeutschen *gwon*, mhd. *giuden* (prahlen) hängt im Sinne von den Mund aufreißen mit dem dt. *gähnen* zusammen; abgeleitete Bildungen *geudel*, *geuder*, *geudig*, *geudung*. Ursprünglich stand die Rede als Ausdrucksmittel der Prahlucht im Vordergrund des Bedeutungsgehaltes, und von hier aus erklärt sich auch die Verwandtschaft mit *greuen*, *gienen*, *gähnen*.

trunken, Eigenschaftswort, steht für „berauscht“, dies kann aufgrund der Wirkung einer durchzechten Nacht sein, durch Rauschmittel verursacht („das viele Bier machte ihn **trunken**, **betrunken**“), aber auch im Sinne von „überaus glücklich, von Gefühlen überwältigt, rauschhaft von etwas erfüllt, begeistert von etwas“ („**trunken** vor Freude“). In früheren Texten wird **trunken** sehr häufig in dieser zweiten Form gebraucht, was heute nahezu verlorengegangen ist. Auch die Wortbildungen mit **trunken** wie z. B.

„Es braust der Wald,
am Himmel ziehn
Des Sturmes Donnerflüge,
Da mal’ ich in die Wetter hin,
O Mädchen, deine Züge.
Ich seh’ die Blitze **trunkenhaft**
Um deine Züge schwanken
Wie meiner tiefen Leidenschaft
Aufflammende Gedanken.“

Nikolaus Lenau (1802–1850), Schriftsteller, Auszug aus dem Gedicht „Dein Bild“

feuer**trunken**, märchen**trunken**, schlaf**trunken**, freudet**trunken**, liebe**trunken**, glück**trunken**... werden heute kaum mehr verwendet.

Wesen, das, Hauptwort, steht zum einen für „das Sein“, also ganz allgemein für ein „seiendes Ding“, für „ein Lebewesen“, zum anderen steht **Wesen** für „die Eigenart, die etwas ausmacht“, „Sinnesart“, „das Besondere, das einen Menschen bzw. ein Lebewesen charakterisiert“, also „sein **Wesen**“.

Grund, der, Hauptwort, steht für „Boden, Fundament“, für „der unterste Abschluß eines Behältnisses“ („auf dem **Grund** des Meeres liegt ein Wrack“) und für „Ausgangspunkt eines Gedankens, Ursache für ein Handeln, die Veranlassung, etwas zu tun“.

Wesensgrund, der, Hauptwort, ist der **Grund des Wesens**, somit die Ursache und der Sinn unseres Daseins, unser innerster Antrieb und auch, was uns als menschliche **Wesen** im Innersten auszeichnet, vom Herzen her antreibt, unseren Charakter formt. „Aus dem Wesensgrund heraus“ handeln ist „aus tiefster Seele“ handeln.

Im Außen ist das **Wesen** erkennbar, der **Wesensgrund** jedoch liegt im Inneren eines **Wesens** verborgen; das **Wesen** ist offensichtlich, sein **Grund** jedoch zu ergründen. Die Frage und die Suche nach einer Antwort, was der **Wesensgrund** des Daseins sei, ist auch ein Bestandteil von Religion und Philosophie.

Zinnober, der, Hauptwort, ist ein leuchtend rotes (bis graues) Quecksilbererz, auch *Cinnabarit* oder früher *Mercurblende* genannt, das unter anderem als rote Malerfarbe (**Zinnoberrot**) verwendet wurde.

Zinnober, der, Hauptwort, wird umgangssprachlich verwendet für „Unsinn“, „unnötige Aufregung um etwas“: „Laß den **Zinnober**!“, „Was ist das für ein **Zinnober**!“

Verlorenes Wort „Pfühl“

Pfühl, der oder das, Hauptwort, mhd. *pfülw(e)*, für „Kissen, Polster“, dichterisch verwendet für „großes, weiches Kissen“, „weiche, wohlige Unterlage“, auf die man, vornehmlich am Abend und zur guten Nacht, bei Müdigkeit sein Haupt betten kann, um geborgen zu schlafen:

„Mancher gibt sich viele Müh'
Mit dem lieben Federvieh;
Einesteils der Eier wegen,
Welche diese Vögel legen;
Zweitens: Weil man dann
und wann
Einen Braten essen kann;
Drittens aber nimmt
man auch
Ihre Federn zum Gebrauch
In die Kissen und die **Pfühle**,
Denn man liegt nicht gerne
kühle.“

Heinrich Christian Wilhelm Busch
(1832–1908), Dichter, Zeichner und Maler,
aus: „Max und Moritz – Eine Buben-
geschichte in sieben Streichen“,
veröffentlicht 1865, Zitat aus dem Kapitel
„Erster Streich“

Verlorenes Wort „wetterleuchtend“

wetterleuchtend, Eigenschaftswort, von frühnhd. *wetterleichen* (ohne das später eingefügte -t) für „blitzen“, wie in frühnhd. „es *wetterleicht*“, in Anlehnung an „leuchten“;

siehe auch mhd. *Weterlech(e)*, -liche, -leich für „Blitz“ sowie ahd. *Wetar-leih* als „Wettertanz, Wetterspiel“ – ursprünglich als Zusammensetzung von „Wetter“ und „leichen“ (noch ohne -t wie in „leuchten“); **leichen**, Tätigkeitswort, hier von mhd. *leichen* in der früheren Bedeutung „hüpfen, springen, sich rasch bewegen, tanzen“, auch „aufspringen, spielen“; dazu **Leich**, der, Hauptwort, „Gesang aus ungleichen Strophen“ im Mittelalter, ahd. *leih*, für „Lied, Spiel, Melodie, Gesang“; **wetterleuchtend** heute nur noch verwendet in Bezug auf die Wettererscheinung „blitzen ohne (hörbaren) Donner“, „Wiederschein eines entfernten Blitzes“: „es **wetterleuchtet**“, „draußen ist **Wetterleuchten**“.

„Schweigt der Menschen
laute Lust:
Rauscht die Erde wie
in Träumen
Wunderbar mit allen Bäumen,
Was dem Herzen kaum bewußt,
Alte Zeiten, linde Trauer,
Und es schweifen leise Schauer
Wetterleuchtend durch die
Brust.“

Joseph Karl Benedikt Freiherr von Eichen-
dorff (1788–1857), Lyriker, Schriftsteller,
Gedicht „Der Abend“

Die Bedeutung des Wortes war eine Zeit lang auch auf Seelisches und Geistiges übertragen worden, wie in oben aufgeführtem Gedicht von *Joseph von Eichen-dorff*, letzte Zeile: „Und es schweifen leise Schauer **wetterleuchtend** durch die Brust“ für „seelische Regungen“ oder eine „unbewußte Sehnsucht, die sich in der Seele regt, auch durch Erinnerungen an Vergangenes“; ebenfalls verwendet für z. B. „plötzliche Eingebungen, Verstandesblitze, genialische Einfälle“ – sie sind das „**Wetterleuchten** des Verstandes“ (*Thomas Abbt* (1738–1766), *Schriftsteller und Philosoph*); Gebrauch aber auch im gegensätzlichen Sinn: „Es ist eitel Thorheit, aus der vielleicht etwas Verstand nur **wetterleuchtet**“ (*Friedrich Maximilian Klinger* (1752–1831), *Dichter und Dramatiker*), sich also nur kurz zeigt, d. h. kurz „aufblitzt“, um gleich wieder zu verschwinden.

Auch bezogen auf das von „seelischer Bewegung durchzuckte Mienenspiel“, zu sehen vor allem im „Leuchten“ oder „Blitzen“ der Augen: „ein **wetterleuchtender** Blick“; sinnbildlich auch für Vorboten oder aufziehende Anzeichen kommender Geschehnisse: „ein Ereignis **wetterleuchtet** schon“, „ein **wetterleuchtendes** Verhängnis“, das sich ankündigt (z. B. politische oder gesellschaftliche Entwicklungen), eine innere Regung „wie ein **wetterleuchtender** seelischer oder geistiger Schauer“.

Verlorenes Wort „behaglich“

behaglich, Eigenschaftswort, steht für „bequem, angenehm, wohnlich, gemütlich, Behagen / Wohlgefühl erweckend“;

unbehaglich, Eigenschaftswort, bedeutet „nicht behaglich, unangenehm“;

behagen, Tätigkeitswort, steht für „gefallen, wohl tun“ und geht auf das germanische Tätigkeitswort **hagan* für „schützen, pflegen, hegen“ zurück. Damit ist die ursprüngliche Bedeutung von **behagen** vermutlich „sich geschützt fühlen“. Ein weiteres Wort, das sich von diesem Stamm ableitet, ist **Hag**.

Verlorenes Wort „anmutig“

anmutig, Eigenschaftswort, bedeutet „von **Anmut** erfüllt, liebezend“;

Anmut, die, Hauptwort, wird nur in der Einzahl verwendet und bedeutet „Liebreiz, Grazie, zarte Schönheit“.

Verlorenes Wort „über die Maßen“

Maße, die, Hauptwort, (Mehrzahlbildung: **die Maßen**) bedeutet „Mäßigkeit“ und „Art und Weise“, und ist verlorengegangen. Allerdings kennen wir noch die Redewendungen „über die **Maßen**“/„über alle **Maßen**“ („über die übliche Art und Weise hinausgehend; sehr; äußerst“), „in **Maßen**“ („mit Mäßigung, maßvoll, in der richtigen Menge“), „ohne **Maßen/sonder Maßen**“ („ohne Mäßigung, übertrieben“).



AUTOREN: Die Wortfinderinnen
www.verloreneworte.de

Interview mit Markus Lange

Ein Dichter und Denker unserer Zeit

Markus Lange redet, schreibt
und dichtet aus Berufung.

Er thut dies im Geiste der Zeit
des Idealismus und deren
herausragenden Menschen
wie Schiller, Goethe und
anderen großen Dichtern
und Denkern.

Diese Ideale, der nach ihnen
benannten Zeit, sind ihm
Leitsterne.



In vergangenen Ausgaben durften wir Auszüge aus seinem Werk „Faustens Geist mit Schillers Seele“ abdrucken; dem Versuch einer Einigung mit dem uns hier und heute Umgebenden und täglich zu schaffen machenden Zeitgeist, jedoch mit zahlreichen Zitaten aus Goethes Arbeiten, vorrangig dem ersten Theil der Faust-Tragödie. Man könnte meinen, Markus hat den großen Geist ganz thief eingeatmet – und haucht ihm nun neues Leben ein.

Bevor Markus die an ihn herange-tragenen Fragen beantwortet, noch ein kurzer Hinweis; wir wagen uns, das gesamte Frage- und Antwortspiel in derjenigen Schreibweise zu Papier zu bringen, in der Markus sich am wohlsten fühlt.

Markus: Mein lieber Pedro,

deine Zeilen und Fragen haben mich in einer Weise berührt, aus der heraus mir Hingabe, Achtung und getheilte Freude entgegenschwingen, die ich mir in unserem Seyn häufiger unter uns Menschen wünschte. Ich hege dafür eine thief empfundene Dankbarkeit. Ein gleiches Fühlen trage ich beim Empfinden Deines Wirkens und Werdens in mir. Die sich für mich empfunden sehr ähnelnden Inspirationen und Intuitionen sind es für mich, die uns zusammen brachten. Wir theilen BeGEISTerung und Erfüllung für und durch das Menschseyn – bewahrenswerte Lebenszustände.

Auf all deine Fragen kann ich dir nur meine ureigenen Antworten geben – Geschichten, die das Leben schreibt. Deswegen gestatte ich mir, eher auf die von mir gemutheten Gedanken hinter den Fragen einzugehen. Das wird mir geschickter gelingen. Dabei mag ich gerne dein vorgedachtes Manuskript fragmentarisch übernehmen, ohne dessen Geist zu ändern und hoffe, dies mit deinem Einverständnis zu thun.

Pedro: Lieber Markus! Vor ziemlich genau einem Jahr habe ich in der Gruppe der Wortfinderinnen (Projekt „Die verlorenen Worte“) ein Gedicht von dir entdeckt. Du bist jemand, der dichtet und schreibt, wie man es dereinst von Menschen wie Johann Wolfgang von

Goethe und Friedrich von Schiller gewohnt war, was eher herausfordernd auf den heutigen Durchschnittsleser wirkt. Ich fand es nicht zuletzt deswegen mutig(wohlbeherzt) und spannend (berührend, erfüllend, begeisternd, ergreifend) und habe mit dir Kontakt aufgenommen. Seither bereicherst du unser Heft mit deinen magischen Texten – wofür ich dir an dieser Stelle noch einmal ganz herzlich danken möchte. Seit wann dchtest und schreibst du schon?

Markus: Danke Pedro, daß du meine Freude an meinem Wirken in dieser Weise theilst. Wie so oft im Leben entdeckt man sich und seine Berufung häufig erst dann, wenn man vom Leben selbst mit der Nase darauf gedrückt wird. So war es auch bei mir. Der Ausbruch dieser inneren Neigungen und Gaben folgte einem schweren Schicksalsschlag mit alles ändernden Folgen. Eben dieses Leben mußte mich aus meinem Irren und Wirren auf mein Gleis zurücksetzen. Das that es konsequent, schmerzlich und radikal (radix – Wurzel). So begann ich vor nunmehr über vier Jahren, mich und das mich umgebende völlig neu zu entdecken. Zum Überleben blieb mir kein anderer Weg. Alles wollte in eine neue Ordnung – meine eigene Ordnung – gebracht werden. Stürmisch wehten die Änderungsenergien durch mein Seyn. Für diesen Gang der Dinge trage ich in mir bei allem Wirbeln und gewirbelt werden eine nicht in Worte zu fassende Dankbarkeit. Ich habe mich gefunden und schöpfe aus diesem Seyn. Einen erfüllenderen Lebenssinn kann ich mir nicht mehr vorstellen. Auch vor dem Bruch blitzte hier und da schon einmal die Gabe des Reimens auf, von Dichten will ich dort noch nicht sprechen. So im Ganzen jedoch schob es mich erst auf meinem Weg zurück ins Heyl langsam in die Bewußtwerdung dieser Begabung. So gesehen schreibe und dichte ich meine Gedanken, Gefühle und Empfindungen seit dieser Zeit gewahr meiner selbst zu Papier. Allerdings ließen mich die Tätigkeiten der vorangegangenen dreißig Jahre in meinen sprachlichen Fähigkeiten ein Geschick entwickeln. Es fügen sich nun einfach die vielen und langen Wege der Vorbereitung auf alles.

Pedro: Heutzutage biedert sich unser Kulturgut – mehr oder weniger – irgendwelchen, oft ungebetenen, Zeitgeistern an. Nehmen wir beispielsweise den „Poetry Slam“, wo sich – meist junge Leute – in einem schnellen literarischen Wettbewerb auf der Bühne selbst inszenieren. Du läßt es dagegen eher ruhig angehen und wirkst im Stillen. Wer sich mit deinen Texten befaßt, kommt um etwas Muße nicht herum; wo nimmst du, in dieser immer schneller werdenden Zeit, eigentlich deine her?

Was ist Zeit? Welche Energien birgt sie vertikal und/oder auch horizontal betrachtet? Kreativ und schöpferisch wirken kann ich selbst nur außerhalb der Zeit. Und wie schnell die Zeit an uns vorbeirauscht, bestimmen doch einzig wir mit unserer Achtsamkeit, und wie wir die Dinge thun. Alles sollten wir mit Muße, Ruhe, Liebe und Hingabe bewirken – und alles wird sich uns erfüllend offenbaren. Ich ganz alleine entscheide also über mich in der Zeit und expandiere in und mit ihr oder trete aus ihr heraus und finde so zu ihr zurück. Dankenswerterweise öffneten sich bei der Ankunft in meinem wirklichen Leben Welten, von denen ich vormals nicht einmal zu träumen wagte. Dort, wo ich auch meine Wurzeln fand, ist Zeit nicht einmal relativ. So gesehen kann ich auf deine Frage nur antworten, daß ich mich allein von meinem Leben führen und leiten lasse. Mein Verstand will das im ersten Augenblick oft ganz anders. Doch wenn man ihn als reines Instrument begriffen einfach mal am Wegesrand wartend stehen läßt, spürt man im thiefen Urtrauen, daß für alles gesorgt ist. Diesen Zustand finde ich immer wieder. Da finde ich mein Seyn. ... und „im Stillen“ ... Die Stille ist die Sprache der Göttlichkeit.

Pedro: Welchen Stellenwert nimmt das Schreiben bei dir ein? Du hast mir mal gesagt, daß du damit deiner Berufung folgst – aber kann man davon auch leben?

Markus: Was ich schreibe, ist letztlich nur die Essenz meines gelebten und ersonnenen Seyns. Der Weg zum Ziel ist meine Erfüllung, Dankbarkeit

und mein Reichthum, der mir geschenkt wird. Allein, daß meine Worte und Ideen andere berühren und inspirieren, sie berichten, „daß es etwas mit ihnen mache“, wenn sie meine Dinge lesen, sind in Summe nicht aufrechenbare Reichthümer und Fülle und Geschenke. Wie wir sonst in dieser Gesellschaft mit den geistigen als auch körperlichen Diensten am Menschen umgehen lassen, ist bekannt. Davon bin ich nicht verschont. Nur daran mache ich es für mich nicht fest. Ich stehe ganz am Anfang auf dem Weg in die Öffentlichkeit und bin noch mitten in der Sortierung meines neuen Lebens. Dieter Lange sagte, daß Erfolg das ist, was folgt, wenn man seiner Bestimmung folgt. Diesem Grundsatz traue ich in Gänze.

Pedro: Apropos Beruf; Emanuel Geibels Gedicht „Deutschlands Beruf“ von 1861 endet mit den berühmten und leider politisch mißbrauchten Zeilen „Und es mag am deutschen Wesen einmal noch die Welt genesen.“ Wir ahnen, daß es nicht nur unser „geeintes Staatswesen“ war, daß eine solche Vorbildfunktion einst in sich trug. Was glaubst du, können die Deutschen auf geistiger Ebene besonders gut?

Markus: Im Antworten mag ich gerne wieder auf Schiller und Goethe zurückkommen. Der Geist, der unser Seyn als ein Ganzes aus einem Ganzen betrachtet und in allen Facetten durchwebt und durchlebt, und von den beiden genannten Herren so oft und unbeschreiblich reichhaltig zelebriert wurde, prägt uns Mitteleuropäer. Angelehnt an ein Zitat ist es für mich empfunden so, daß man Deutscher wird und nicht einfach ist. J. G. Fichte formulierte es meines Wissens einmal so ähnlich. Übersetzt sehe ich also darin einen für jeden Menschen möglichen Entwicklungsweg hin in sein eigenes Seyn, getragen von den hohen Idealen des Menschseyn und deren Umsetzung und Wirklichung im schöpferischen Sinne des Ganzen. Und ja, diesen Samen tragen wir hierzulande scheinbar gemehrt in uns. Es ist ein Gefühl,

keine Gewißheit. Nur will dieser Same aber eben auch entdeckt und behütet und gedeihlich beim Wachsen begleitet werden. Abschließend sey hierzu noch bemerkt, daß ich selbst auf ein „Staatswesen“, in welcher Form auch immer, keinen gesonderten Wert lege. Ich glaube, daß wir Menschen im

„WER NICHT IN SEINE EIGNE TIEFE TAUCHT, HÄLT ES IN DER TIEFE DER ANDEREN NICHT AUS.“

Lavoce del Silenzio

thiefsten Inneren unseres Seyns die Möglichkeit zur Selbstorganisation aus uns selbst heraus tragen. So sollten die Dinge am geschicktesten gelingen. Aber auch das will täglich geübt seyn – ein Weg.

Pedro: Zurück zu deinen Werken und deinem Wirken. Du hast inzwischen vier Bücher selbst im Verlag Tradition veröffentlicht: „Faustens Geist mit Schillers Seele“, zwei „Meine SEIN(e)-Reime“-Bände und „Frag DI.CH doch!“, eine Möglichkeit, seinen eigenen Weg zu finden. Wann sind diese entstanden, woher kommen die Impulse und was inspiriert dich?

Markus: Diese vier Bücher sind mein Weg. Der „Faust“ ist eine Art Vision, wie ich mir Seyn ersinne, „Frag DI.CH doch!“ läßt einen jeden seinen Weg genau dahin finden, und die Gedichte sind die Blümelein am Wegesrand, wenn man sie wahrnehmen mag.

Die Gedichtbände stellen ein erstes Sammelsurium der letzten vier Jahre dar. Es fügte sich nach und nach.

Das Buch mit den vielen tausend Fragen ergab sich aus der Erkenntnis auf meinem Weg in mein Heylseyn, daß noch so viele gute Ideen anderer immer nur Antworten aus dem Außen auf die Fragen der anderen sind. Und da ich für mich eh alles neu hinterfragen mußte, alles, mit meinen eigenen

Fragen, kam der Gedanke zu diesem Buch. Ich wollte nicht als hunderttausendster Autor mit dem Zeigefinger den Menschen sagen, wie das Leben funktioniert. Das stünde mir gar nicht zu. Ich mag die Menschen es selbst entdecken lassen, was und wie ihr eigenes Leben ist. Außerdem lernte ich,

daß der, der fragt, führt – auch sich selbst. In die Selbstermächtigung und Selbstbestimmung zu gelangen, kann ein Ziel des Buches seyn. Was sich für jeden einzelnen daraus ergibt, vermag ich allerdings nicht zu prognostizieren. Es macht was mit einem, wird gesagt. Irgendwie kann es ein WegWEISer seyn. „Ent-

decke dich selbst!“ ganz nach dem Motto „Von Außen nach Innen aus mir heraus in die Welt.“ Für mich funktioniert das recht erfüllend.

Ja, und der „Faust“ ist so ein Ding. Der kam einfach zu mir. Und da ich mich führen lasse, ließ ich geschehen. Seit ewigen Zeiten behütete ich ein Exemplar des Goetheschen „Faust“ von meiner Mama. Und vor einem Jahr schlich sich das Buch immer näher an mich heran – aus dem Regal auf den Couchtisch usw. Und da lag es dann einfach. Wir schauten uns oft an und kokettierten miteinander. Mehrere Zitate vom Meister ließen parallel die Lust am „Faust“ wachsen und entstehen, welche mir seit Schulzeiten fern lag. „Was soll ich mit dir?“ fragte ich im Stillen das Büchlein immer wieder? Den zweiten Theil habe ich bis heute noch nicht zu Ende gelesen. Meine Deutschlehrerin aus Abiturzeiten mag mir vergeben. Doch als es dann soweit war, und ich das Buch aufklappte, passierte etwas sonderbares. Ich begann darin zu lesen und versank ebenen-thief. Ein Gefühl, was ich vorher bei keiner Lektüre von irgendwas in dieser Weise wahrnahm. Es ergriff mich regelrecht. Und ich war nicht nur ergriffen. Ich war, und bin es immer noch, beGEISTert. Es lag für mich in Mengen Wundern und Staunen darin geborgen, es gab unzähliges zwischen den Zeilen zu entdecken, daß ich manche Seiten immer wieder las. Bezaubernd ist eine mögliche Umschreibung.

Wie in Trance begann ich mir die Texte selbst laut zu rezitieren und merkte erst nach einer Weile, daß ich selbst dichtend in Goethescher Manier das Seitenende weiterführte, allerdings mit bewundernden und dankenden Reimen für dieses Werk der Fülle. Als sich die selbsttätige Fortsetzung wiederholte, ich bemerkte, kam der innere Anstoß „Schreib es einfach mal auf!“ – ohne Plan beginnen. Du, Pedro, warst in der Phase dabei und hast sie hautnah miterlebt und mich mitgetragen. Diese Bindung und das Erleben ruht voller Dankbarkeit thief in mir, im Süden meines Herzens. Und so begann meine Reise durch den ersten Theil vom „Faust“. Selbst vermag ich nicht einzuschätzen, ob es eine Kommentierung oder eine Art dichterischer Dialog mit Goethe selbst ist. Irgendwie erkannte ich sehr viele Parallelen in unsere Zeit und ins Grundsätzliche, die geewigt werden wollten. Das that ich. Und jetzt ist es ein Buch. „Mit deinem Faust habe ich den von Goethe erst einmal richtig verstanden.“ kam als Rückmeldung. Oder: „Das habe ich fast genauso erlebt.“ Scheinbar kann man sich darin irgendwie selbst finden. Auch wenn das Konzept ein völlig anderes ist, korreliert es doch mit dem Fragenbuch. Es sind immer wieder die Wege zu sich selbst ... Und dir, lieber Pedro, verdanke ich den Muth und die Wohlbeherztheit, damit überhaupt in die Öffentlichkeit zu gehen. Danke!

Bei einer vorangegangenen Frage sprach ich von Welten, welche sich mir zusätzlich öffneten. Meine Impulse und Inspirationen kommen genau daher, ohne dies näher beschreiben zu wollen. Es sind die Welten, die jeder für sich selbst finden mag. Es ist der Lebenssinn, der dort zu finden ist.

Pedro: Woran arbeitest du zur Zeit?

Momentan geschehen viele Dinge gleichzeitig. Meine Bücher wollen gefunden werden, und vielerlei Ideen rangeln um die Gunst, sich als erste manifestieren zu lassen. Ord nende Hand bei diesem Wettlauf zu sein, ist gerade nicht einfach. Ohne Zeitdruck entstehen parallel zwei neue Bücher und die Gedichte immer nach und nach, wie sie geschrieben seyn wollen.

Das eine Buch beinhaltet Kurzgeschichten, welche uns die Köstlichkeit der alltäglichen Fallstricke offenbaren, und wie wir so von einem Potpourri an Verführungen mit unseren Gefühlen und Emotionen gewirbelt sind. Auch hier darf man die Antwortung der Selbstführung herausfinden – mit Schmunzeln. Das zweite Buch entsteht eher im Hintergrund und ist mehr grundphilosophischer Natur. Darin sammeln sich Gedanken zum Heylsey in jeder vorstellbaren Perspektive in ihren Ursächlichkeiten. Und ganz nebenbei studiere ich unheimlich gerne in den philosophischen und naturwissenschaftlichen Schriften von Schiller und Goethe abseits aller Dichtkunst – eine Fundgrube. Auch ihre gemeinsamen Briefwechsel und derer mit Dritten sind ein Spiegel ihrer Zeit und des Miteinanders der „Weimarer Dichter- und Philosophenbande“ – oft herzallerliebste zu lesen, vor allem zwischen den Zeilen. Da bekommen so manche Gedichte der Herren zusätzlich noch eine völlig andere Wirkebene – mit Augenzwinkern.

Pedro: Aus eigener Erfahrung weiß ich, daß es für Autoren ohne Verlag nicht leicht ist, eine größere Leserschaft aufzubauen. Unser Heft zum Beispiel verbreitet sich immer noch hauptsächlich über die gute alte Mundpropaganda. Wie erreichst du die Menschen? Veranstaltest du Lesungen oder Vorträge?

So, wie es mir nach und nach möglich ist, werde ich im Buchhandel Fuß fassen und Grund finden. Kleine, hauchzarte Anfänge bilden sich gerade heraus. Meine fast zwei Jahrzehnte Vertriebserfahrung helfen mir dabei. Auch über den Online-Bereich wird sich eine Leserschaft finden. Die Lesungen selbst ergeben sich wahrscheinlich dann daraus. Vorträge aus diesen Themenbereichen werden in Vorbereitung in den nächsten Monaten entstehen, vor allem darüber, wie man Kommunikation und ein Miteinander in neuer Zeit leben kann, dann, wenn die Liebe ihr klares und konsequentes Seyn ganz ohne Mimimi und Mimikry einfordert. WegWEISer dafür sind uns allen hilfreich. Mein Inneres hält mannigfaltig Vortragsthemen bereit, so daß

derlei zusätzlich auf spontane Entwicklungen angewiesen ist. Grundsätzlich liegt mir ein Gedankenaustausch wie hier näher. Auch die Nutzung unserer Sprache wird eine Rolle spielen. Es greift immer alles ineinander. Und selbst in unseren „alternativen“ Gefilden ist es, wenn es um die eigene Zielgruppe geht, doch eher noch sehr herkömmlich im „Geschäftsgebaren“. Mir ist das Geben im Vordergrund. Das Leben gleicht immer aus. Darauf traue ich. Ein Lernweg für noch sehr viele auch hier bei den Alternativen. Die selbstlose Vernetzung der Natur, also der Schöpfung, sollte uns Beispiel sein.

Pedro: Lieber Markus! Ich hoffe, daß deine Werke ihre Beachtung noch zu deinen Lebzeiten finden und wünsche dir weiterhin viel Schaffenskraft.“

Markus: Danke, lieber Pedro. Das Leben währt ewig. So sollte ich es noch „erleben“, und die Metamorphosen zwischendrin meistern wir geführt. In diesem Sinne – gehab dich wohl, Heyl und Segen!

Das Interview führte: Pedro Kraft

Weitere Informationen:
shop.tredition.com/author/markus-lange



Lebensnotwendig
für die Zellen:

Mikronährstoffe

Der menschliche Körper benötigt täglich eine Vielzahl an Nährstoffen. Da sind zum einen die Makronährstoffe, die wie das Brennholz für den Ofen die nötige Energie liefern, um uns am Leben zu halten. Hierzu gehören Kohlehydrate, Fette und Proteine. Diese können vom Körper aber nur verwertet werden, wenn die Nahrung zusätzlich bestimmte Mikronährstoffe enthält. Sie sind für den Stoffwechselprozeß des Körpers essentiell. Welche Stoffe zählen dazu? Welche Funktion haben Mikronährstoffe und worin sind sie enthalten? Im Folgenden gehe ich näher darauf ein, was Mikronährstoffe sind, warum sie eine zentrale Bedeutung für unsere Gesundheit haben und sie so wichtig sind.

Definition & Fakten

Laut Wikipedia ist die medizinische Erklärung: Mikronährstoffe müssen für das Funktionieren des Stoffwechsels mit der Nahrung aufgenommen werden, ohne daß sie Energie liefern.

Grundsätzlich sind die Mikronährstoffe (im weiteren Text MN genannt) in folgende Gruppen unterteilt:

- Vitamine
- Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente)
- proteinogene Aminosäuren
- essentielle Fettsäuren
- sekundäre Pflanzenstoffe

Da jeder der vielen MN eine spezielle und wichtige Aufgabe beim Stoffwechselprozeß hat, gibt es keine Priorisierung, welcher MN der Wichtigste ist.

Das Zusammenspiel und die Verfügbarkeit aller MN, wenn auch nur in geringen Mengen, ist entscheidend und ihre Funktionen sind äußerst vielfältig. Sie unterstützen:

- den Aufbau und Regeneration unsere Haut und der Schleimhäute
- die Funktion unseres Immun- und Nervensystems
- den Muskelaufbau und unseren Energiestoffwechsel
- entscheidend für die Zellteilung
- die wichtigen Enzymreaktionen und die Bildung von Botenstoffen

Darüber hinaus haben sie eine antioxidative Wirkung und schützen vor freien Radikalen.

Vitamine

Sie sind im Körper an vielen Vorgängen beteiligt. Besonders wichtig sind sie für das Immunsystem, um Krankheitserreger erfolgreich abzuwehren. Wir unterteilen sie in:

Vitamin A: Es spielt eine wichtige Rolle beim Sehen und der Fortpflanzung. Es sorgt für gesunde Haut, Knochen, Knorpel und Zähne.

B-Vitamine (B 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9 und 12): Diese Vitamingruppe umfaßt acht wasserlösliche Vitamine, die für zahlreiche Stoffwechselvorgänge zuständig sind. Sie sorgen für Muskelwachstum und den Energiestoffwechsel, stärken das Immunsystem, die Sehkraft und auch unsere geistige Leistung.



Vitamin C: Die wasserlösliche Ascorbinsäure schützt die Zellen vor oxidativen Schäden, ist an der Bildung von Kollagen und der weißen Blutkörperchen beteiligt, stärkt das Immun- und Nervensystem und verbessert die Aufnahme von Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln.

Vitamin D: Auch Sonnenvitamin genannt, reguliert den Kalziumhaushalt und ist wichtig für die Knochenmineralisierung und zahlreiche Stoffwechselvorgänge. Im Sommerhalbjahr kann das fettlösliche Vitamin über Sonneneinstrahlung durch die Haut gebildet werden.

Vitamin E: Das fettlösliche Vitamin zählt zu den Antioxidantien und schützt die Zellen vor oxidativen Schäden.

Vitamin K: Dieses ebenfalls fettlösliche Vitamin ist am Stoffwechsel des Bindegewebes, der Knochen und der Blutgerinnung beteiligt.

Mineralstoffe (Mengen- und Spurenelemente)

Mengenelemente: Im wesentlichen hängt das Funktionieren von Herz, Gehirn, Muskeln und Knochen davon ab und der Körper benötigt große Mengen davon. Dies sind, in alphabetischer Reihenfolge: Calcium, Chlorid, Kalium, Magnesium, Natrium, Phosphor und Schwefel.

Spurenelemente: Von diesen benötigt der Körper nur geringe Mengen. Sie werden für den Aufbau von Hormonen und Enzymen, die für die Regulierung des Stoffwechsels nötig sind, verwendet. Durch einen Mangel an diesen Spurenelementen können Krankheiten vermehrt entstehen. Chrom trägt beispielsweise dazu bei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

Weitere Spurenelemente sind: Eisen, Kupfer, Kobalt, Jod, Mangan, Molybdän, Selen, Silicium und Zink. Fluorid gehört ebenfalls dazu, ist aber für den Körper nicht essentiell.

Proteinogene Aminosäuren

Es sind insgesamt 21 Aminosäuren, die der Körper für seine täglichen „Reparaturarbeiten“ (Zellerneuerung) benötigt. Der Körper kann 12 davon selbst herstellen. Die restlichen 8 sind essentiell und müssen durch die Nahrung oder Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Aminosäuren gelten auch als die wichtigsten Bausteine des Lebens.

Fehlt bei diesen Zellreparaturen eine der 21 Aminosäuren, so kann eine Zellerneuerung nicht erfolgen. Dies führt in der Folge zu einem beschleunigten und verstärkten Alterungsprozeß (Falten, graue Haare, Muskelabbau und ähnliches).

Aminosäuren sind in eiweißhaltigen Lebensmitteln enthalten. Diese können tierisches Eiweiß (Fleisch, Käse, Milchprodukte) und auch pflanzliche Proteinträger wie z. B. Hülsenfrüchte, Mandeln, Quinoa und Spirulina Algen sein. Überschüssige Aminosäuren werden wieder ausgeschieden.

Essentielle Fettsäuren

Mehrfach ungesättigte Fettsäuren werden ja nach Auslegung zu den MN gezählt. Der menschliche Organismus kann ohne Zufuhr von Linolsäure (Omega 6) und Linolensäure (Omega 3) nicht überleben. Sie sind für die Herstellung von Gewebshormonen und auch der Zellen beteiligt. Ein zu viel an Omega 6, im Wesentlichen in industriell vorgefertigten Lebensmitteln und Sonnenblumenöl enthalten, führt zu einer verstärkten Oxidation im Körper. Eine tägliche Zufuhr von Omega 3 ist absolut wichtig. Viel Omega 3 ist enthalten in Kaltwasserfischen, Raps-, Oliven und Leinöl und dem Öl der Meeresmikroalge Schizochytrium. Auch in Avocados, Sesamsamen und Walnüssen ist es enthalten. Aktuell liegt das Verhältnis von Omega 6 zu Omega 3 in der deutschen Bevölkerung bei 10 – 25 zu 1. Optimal ist ein Verhältnis von 1 – 3 zu 1.

Dieser optimale Wert kann nur durch zwei Dinge erreicht werden.

Zum einen sollte der Verzehr von Omega-6-haltigen Lebensmitteln (überwiegend industriell hergestellte Fertigprodukte und Backwaren) reduziert werden, während man täglich Omega 3 Öl zu sich nimmt.

Sekundäre Pflanzenstoffe (SPS)

Dabei handelt es sich um die Farb-, Duft- und Aromastoffe von Pflanzen. Sie beeinflussen zahlreiche Stoffwechselprozesse und haben eine gesundheitsfördernde Wirkung; sie sind antioxidativ, blutdrucksenkend und stärken das Immunsystem.

Enthalten sind sie in Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Vollkorn-Produkten und in Kräutern.

SPS sind unter anderem:

- Sulfide – so wie Allicin in Knoblauch
- Glucosinolate – in Kohl Sorten
- Carotinoide – so wie Lycopin in Tomaten
- Flavonoide – in Kakao und Traubensaft
- Saponine – in Hülsenfrüchten und Hafer
- Phytoöstrogene – in Soja und Leinsamen

Mikronährstoffe in Lebens- und Nahrungsergänzungsmitteln (NEM)

Die meisten MN finden sich in frisch geerntetem Obst und Gemüse. Durch Transport, Lagerung, Konservierung sowie beim Kochen werden viele MN zerstört und gehen verloren. Nicht zuletzt deswegen ist eine saisonal ausgewogene Ernährung mit frischen Zutaten und schonender Zubereitung anzustreben. In keinem Lebensmittel sind alle essentiellen Nährstoffe enthalten – daher ist eine vielfältige und abwechslungsreiche Ernährung so wichtig.

Bei der Auswahl der NEM ist die Qualität ein wichtiger Faktor. Die Produkte sollten frei sein von Zusatz- und Konservierungsstoffen wie Emulgatoren, Bindemitteln, Trennmitteln, künstlichen Farbstoffen und Rieselhilfen (in der überwiegenden Zahl von Kapseln enthalten), Laktose, Fruktose und Gluten. Auch die Bioverfüg-



Vitamine	Europa (ESFA) Oberer sicherer Bereich	Deutschland (BfR) Obergrenze	Vitaminmangel der Bevölkerung in Deutschland
A	3 mg	0,4 mg	39 %
D	50 Mikrogramm = 2000 iE	20 Mikrogramm = 800 iE	85 %
E	300 mg	15 mg	50 %
C	Keine Obergrenze	225 mg	30 %
B 1	Keine Obergrenze	4 mg	30 %
B 2	Keine Obergrenze	4,4 mg	30 %
B 3	900 mg	17 mg	30 %
B 6	25 mg	5,4 mg	30 %
B 7 (Biotin)	Keine Obergrenze	18 mg	30 %
B 9 (Folsäure)	1 mg	0,4 mg	80 %
B 12	< 5 mg	< 9 Mikrogramm	30 %
Eisen	14 mg		80 %
Jod	150 Mikrogramm		70 %

ESFA = Education & Skills Funding Agency – Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit; BfR = Bundesinstitut für Risikobewertung
 Quellen für Vitaminmangel: Nationale Verzehrsstudie II (NVS II), Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

barkeit ist wichtig. Sie beschreibt wie gut und schnell der Stoff im Körper aufgenommen und verarbeitet wird.

Normalerweise wird durch eine ausgewogene Ernährung der tägliche Bedarf an MN gedeckt. Eine gezielte Nahrungsmittelergänzung kann durch folgendes erforderlich werden:

- bestimmte Lebenssituationen und -umstände
- spezielle Ernährungsformen wie z. B. vegan oder Paleo
- eine Erkrankung oder die Einnahme von Medikamenten
- das Lebensalter, das Geschlecht, Leistungssport
- Schwangerschaft und Stillzeit

Manche Menschen schaffen es nicht, sich so ausgewogen und gesund zu ernähren, wie sie es gerne möchten. In Mitteleuropa besteht vor allem Bedarf an B-Vitaminen, Eisen und Jod, der durch die Nahrung allein nicht gedeckt werden kann. Auch die körpereigene Herstellung von Vitamin D durch die Sonne reicht im Sommer nur manchmal und im Winter so gut wie gar nicht aus.

Wie in Deutschland der „Mangel Zustand“ bei einigen Vitaminen und Mineralien aussieht, zeigt die Tabelle.

Tagesbedarf und Grenzwerte

Die DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) hat die Referenzwerte für den täglichen Bedarf verbindlich vorgegeben. Die folgende Tabelle ist ein Auszug der empfohlenen täglichen Menge einiger MN (RDA, Recommended Daily Allowance) von der DGE im Vergleich zur den Europäischen Grenzwerte. Wie deutlich zu erkennen ist, wird in Deutschland durchweg weniger empfohlen als in den anderen europäischen Staaten. Dies führt für die, die der DGE-Empfehlung folgen, zu einem Mangelzustand bei den täglich erforderlichen MN.

Was geschieht nun, wenn man zu wenig Mikronährstoffe im Körper hat? Obwohl die MN nur in kleinen Mengen benötigt werden, sind bei einem Mangel gewisse Funktionen des Körpers gestört. Dies kann die Funktion von Wachstum oder der Energieproduktion beeinflussen. Das Risiko zu chroni-

schen Erkrankungen ist deutlich erhöht. Um einen Mangel festzustellen ist eine Untersuchung des Blutserums bzw. Blutplasmas, bezüglich der MN-Konzentration, erforderlich. Auf Grund dieser Analyse lässt sich dann gezielt gegensteuern.

Das Zusammenspiel der MN untereinander ist von großer Bedeutung, da sie gegenseitig aufeinander angewiesen sind und sich ergänzen. Daher sollte der Mangel eines MN nie isoliert betrachtet und behandelt werden! Wenden sie sich an einen erfahrenen Heilpraktiker, Gesundheitsberater oder einen Arzt mit Kenntnis der Orthomolekularen Medizin für eine Analyse und Auswertung der Ergebnisse und stimmen Sie Ihre Versorgung mit NEM mit Ihrem Fachmann ab. NEM unkontrolliert einzunehmen kann schädlich für den Körper sein, sowohl von der Art als auch der Dosierung her.

Also immer fachlichen Rat einholen – und es gilt: Weniger ist manchmal mehr!

Aufnahme der MN im Darm

Makro- und Mikronährstoffe werden im Dünndarm resorbiert, d. h. in den Körper aufgenommen. Dazu ist ein gesunder, funktionsfähiger Darm von entscheidender Bedeutung. Eine unzureichende Verdauung oder eine Störung im Darm kann zu einem Nährstoffmangel führen. Andererseits ist – und das gilt ganz besonders für den Darm – eine optimale Versorgung mit MN wichtig, damit er seine vielfältigen Aufgaben erfüllen kann.

Rund 70 % aller Abwehrzellen sitzen in der Darmschleimhaut und da sich diese generell innerhalb von 1 bis 3 Tagen erneuert, ist eine umfassende regelmäßige MN-Versorgung so wichtig.

Empfehlungen & Fazit

Trotz einer gesunden, abwechslungs- und vitalstoffreichen Ernährung ist aktuell in vielen Fällen keine ausreichende Versorgung mit MN gewährleistet. Dies wird überwiegend mit dem Mangel an MN in unseren heutigen Lebensmitteln begründet. Zudem steigt der MN-Bedarf durch Umweltgifte, Streß, Elektromog und der Belastung durch Schwermetalle.

Der zunehmende Mangel in der Bevölkerung wird durch immer mehr Studien belegt.

Dr. Thomas Levy, ein namhafter amerikanischer Orthomolekularmediziner, empfiehlt die Supplementierung von folgenden 4 MN als „absolut wichtig“, um gesund zu werden und zu bleiben. Diese sind die Vitamin C, D, K und Magnesium.

Zudem empfiehlt er, bestimmte Vitalstoffe ebenfalls täglich zu ergänzen. Diese sind Omega 3, B-Vitamine, Vitamin E, Jod, Selen, Zink und ein Multivitaminpräparat.

Insgesamt haben alle Mikronährstoffe einen sehr großen Einfluß auf unsere Gesundheit. Eine regelmäßige gezielte Substituierung, nach vorheriger Analyse, ist unbedingt erforderlich. Denken sie bitte auch daran sich regelmäßig zu bewegen, streßreduzierende Maßnahmen in Ihren Tagesablauf einzubauen und nach einer positiven Grundeinstellung zu leben.

Bleiben sie gesund – und vor allem: Carpe Diem!

AUTOR: Eckhard Anker

Hilfreiche Internetlinks, Bücher und Referenzen:

www.zentrum-der-gesundheit.de
www.drlessenich.com
(Body-Mind-Soul Academy)

Buch zur Nährstofftherapie:
Orthomolekulare Medizin in
Prävention, Diagnostik und
Therapie von Volker Schmiedel

www.norsan.de
(Omega 3 Information)

www.bmel.de – Nationale Ver-
zehrstudie II: Wie sich Verbrau-
cher in Deutschland ernähren



**AUTOSERVICE
STEFAN WOLLER**

Mozartstraße 25 • 17109 Demmin
Tel.: 03998 - 282814

**TYPENOFFENER
KFZ-SERVICE**

WIR STEHEN FÜR EINE NEUE ZEIT!

Unternehmer



Leckere Steaks vom Lavastein

STEAKHOUSE N° 9

in Boltenhagen an der Ostsee
Ostseerallee 9

Telefon: +49 38825 371250
www.steakhouse-nr-9.de

Unternehmer



Entgiftung

Wacholderbeerölkur

Wacholderbeeröl entrümpelt Körper und Seele. Besonders am Ende des Winters spürt man wohl am deutlichsten, daß eine Erneuerung für Körper und Seele notwendig wird.

Während die Natur um uns herum zu neuem und kraftvollem Leben erwacht, lassen unsere Körpersäfte langsam nach und fließen träge durch den Körper, oft gepaart mit Lustlosigkeit, Müdigkeit oder sogar mit depressiven Verstimmungen. Die Haut sieht ebenfalls müde und matt aus, die Gelenke machen sich oft unangenehm bemerkbar. Dann ist es Zeit, mit Wacholderbeeröl einen körperlichen und seelischen „Frühjahrsputz“ zu machen.

Das Reinigen von Körper und Seele bewährt sich jedoch zu jeder Jahreszeit!

Wacholderbeeröl ist dafür ein kraftvoller Helfer. Seine hauptsächlichen Zielorgane sind die Harnwegs-, Verdauungs-, und Atmungsorgane sowie die Haut. Das Öl wirkt leichtdiuretisch, d.h. entgiftend und harntreibend, ohne aber Mineralstoffe auszuschwemmen. Diese besondere Eigenschaft, die es synthetischen Diuretika voraus hat, nennt man aquaretisch. Es hat blutreinigende und entgiftende Eigenschaften, denn es aktiviert intensiv den Stoffwechsel.

Nach einer Wacholderbeer-Kur erscheint die Haut wie „runderneuert“, denn was die Niere nicht schafft, spiegelt die Haut wider. Ganz erstaunlich sind auch seine schmerzlindernden, entzündungshemmenden, und antirheumatischen Eigenschaften. Zugleich ist es ein wunderbares „Nerventonikum“, denn mit Wacholderbeeröl kann die Ausscheidung von schädlichen Stoffwechselprodukten über Darm, Leber, Nieren, Haut

und Lymphe intensiv aktiviert werden. Das entlastet nicht nur den Körper und schützt vor Erkrankungen, sondern auch das Gehirn mit seinem Nervensystem. Vitalität und gute Laune sind dann vorprogrammiert. Für eine Kur sollte man Bio Bergwacholderöl aus reifen Beeren verwenden!

Heilsames, entschlackendes Wacholderbeeröl, bzw. der Wacholder gilt als „Blutreinigungsmittel“.

Dieser Begriff aus der Naturheilkunde macht den Pharmakologen und Ärzten wenig Freude. Schlacken, Toxine im Körper (Bindegewebe) und sogar im Blut sind für sie absolute Reizworte und Entschlackungskuren seien völliger Blödsinn, sagen sie. Es stellt sich die Frage, warum Ärzte das Blut z. B. auf erhöhte Harnsäure, Cholesterinwerte, Blutzucker usw. untersuchen. Wie ich weiter oben schon andeutete, wird der Grad der Verunreinigung durch Schlacken völlig ignoriert.

Der Begriff „Blutreinigung“ ist besonders treffend. Er bedeutete in der Tradition der Humoralmedizin (Lat.: humore = Säfte) oder der traditionellen europäischen Heilkunde eine naturheilkundliche Methode zur Entgiftung und Entschlackung der „Körpersäfte“ und insbesondere des Blutes. Man spricht auch von „Blutbelastung“ oder „Dyskrasie“ (schlechte Säfte). Sie sollen der Grund für zahllose Krankheiten, insbesondere für chronische Erkrankungen, sein. Die Humoraltherapie wird auch mit

dem Begriff „Ausleitende Verfahren“ zusammengefaßt. Man versteht darunter eine „Blut- und Säfte- Reinigung und Aktivierung“. Mit den unterschiedlichsten Verfahren sollen die Ausscheidungsorgane wie z. B. Leber, Darm, Niere, Haut, Lymphe angeregt, entlastet und wieder auf Vordermann gebracht werden. Die Pflanzenheilkunde spielt generell neben Ernährung und Bewegung eine wichtige Rolle.

Wacholderbeeröl ist als Spezialist zu sehen, der viele dieser Kriterien erfüllt, denn er kurbelt das gesamte Organsystem an. Auf seelisch-geistiger Ebene wirkt Wacholder besonders hilfreich gegen Energielosigkeit, Ängstlichkeit, Mutlosigkeit, Schwäche und Traurigkeit. Diese Wirkungsweise auf geistig-seelischer Ebene läßt sich durchaus naturwissenschaftlich erklären:

Wacholderbeeröl „reinigt“ die Nierenfilter und bewirkt, das harnpflichtige Substanzen ausgeschieden werden. Diese Toxine durchdringen, falls sie nicht ordnungsgemäß entsorgt werden, die Blut-Hirn-Schranke und führen zu Lustlosigkeit, Kopfschmerzen, seelischer Verstimmung und Antriebslosigkeit. Man kann sagen, daß das Wacholderbeeröl uns buchstäblich von „körperlichem und seelischem Müll“ befreit. Positive Wirkungen hat Wacholderbeeröl vor allem auf die Psyche. Nach Tisserand wird die Noradrenalin Produktion durch Wacholder leicht angeregt. Noradrenalin, ein chemischer Botenstoff, ist mild angstlösend, macht wach, optimistisch

und sorgt für eine positive Grundstimmung. Wer zu Herzklopfen, erhöhtem Blutdruck und Unruhe neigt, sollte Wacholderbeeröl als durchblutungsanregendes und stimulierendes Mittel zurückhaltend verwenden. Menschen, die jedoch eine unempfindliche, schlechter durchblutete Haut haben, zu einer schlaffen Körperhaltung, Ängstlichkeit und Entschlußlosigkeit neigen, sollten verstärkt zu Wacholderbeeröl greifen.

Die Vorgehensweise:

So könnte eine Kur mit Wacholderbeeröl und weiteren unterstützenden Maßnahmen aussehen:

Nehmen Sie sich 14 Tage oder wenigstens 1 Woche Zeit! Nach dem Duschen eine leichte Körpermassage auf die feuchte Haut mit Wacholderbeeröl und z. B. Bio Kokosöl vornehmen.

1 Glas Wacholder-Kur auf nüchternen Magen trinken. Ohnehin sollten Sie viel trinken (ca. 2 bis 2,5 Liter).

Zusammensetzung: 3-5 Tropfen Wacholderbeeröl, Stilles Wasser, grünen, nicht fermentierten Tee, ½ L Brennnesseltee über den Tag verteilt trinken.

Tip: Getränke griffbereit bereithalten, sonst vergißt man sie. Auf Kaffee und Alkohol verzichten. Kaffeeverzicht fällt besonders schwer. Mäßig essen und weitgehend auf tierisches Eiweiß, Weißmehlprodukte und raffinierten Zucker verzichten. Ersetzen Sie Zucker durch Xylit-Zucker (Birkenzucker) oder Stevia (Stevia rebaudiana, Süßkraut, siehe Internet). Nebenbei schont es auch die Zähne.

Eine innere Wacholderöl-Kur hilft dem Stoffwechsel und den grauen Zellen auf die Sprünge. Schon nach einer Woche, insbesondere nach 14 Tagen, werden sie sich leichter, wohler und viel besser fühlen. Die Haut sieht frisch und gesund aus, rheumatische Beschwerden sind gelindert, Leber und Galle werden entlastet. Man spürt richtig, wie wohl man sich wieder in seinem Körper fühlt.

Anwendungshinweise für die Haut:

Am besten wirkt Wacholderbeeröl, wenn es äußerlich angewendet wird, in

Form von Körper- und Fußöl, Wannen-, Fußbad, Bauchwickel. Da Wacholderbeeröl stark anregend ist, sollte man es in physiologischer Dosierung (0,5 bis 1%, d.h. ca. 10 bis 20 Tropfen), wie es in der Aromatherapie normalerweise üblich ist verwenden. Bei diesen Dosierungen treten keine Nebenwirkungen wie Hautreizungen auf. Bei Bluthochdruck sollte max. 0,5% (10 Tropfen auf 100 ml) auf eine Öl-Mischung dosiert verwendet werden, da das Öl eine stark anregende Wirkung hat.

Grundmischung ätherische Öle:

Wacholderbeeröl ca. 4 ml
Bergamotte ca. 2 ml
Lavendel fein ca. 2 ml
Orange ca. 1 ml
Wahlweise andere Zitrusöle in ein Braunglasfläschchen (Vorratsfläschchen) geben.

Körperöl:

20 Tropfen der Grundmischung auf 100 ml Pflanzenöl geben. Während der Kur täglich nach dem Bad oder Dusche Körpereinreibungen machen.

Pflanzenöl-Wacholderbeer-Kur zur inneren Anwendung:

Eine Vorratsflasche vorbereiten, mit 50 ml Sonnenblumenöl und 50 ml Olivenöl (gesamt 100 ml) befüllen und 5 Tropfen Wacholderbeeröl hineingeben.
Dosierung: 0,25 %.
Diese Dosierung ist als Kur sehr verträglich und stärkend.

Davon 1 TL in ein Glas geben, eine Teelöffelspitze Kurkuma hinzufügen und mit einem guten Gemüsesaft (selbstgemachter Smoothie) auffüllen, schnell rühren und trinken. Am besten morgens, mittags oder abends jeweils vor dem Essen einnehmen.
Nach ca. 20 Tagen ist die Vorratsflasche aufgebraucht.

Als Alternative;– sehr schön und wenig fettend:

5 getrocknete reife Wacholderbeeren (etwas zerquetschen)
1 TL Löwenzahntee (stärkt und aktiviert Leber und Nieren)
1 TL Brennnesseltee (ebenfalls Entschlackungsspezialist) oder Birkenblätterttee

Mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten

ziehen lassen, dann durch ein Teesieb abseihen, etwas süßen, in eine Thermoskanne geben und über den Tag verteilt trinken.

Vorsicht: nicht kurz vor dem Schlafengehen trinken.

Unser Darm (Bauchgehirn), dazu gehört auch die Leber, enthält mehr als 100 Millionen Nervenzellen, die sehr eigenständig, ähnlich wie die Gehirnzellen, arbeiten. Hier wird auch der Neurotransmitter Serotonin, das „Glückshormon“ gebildet. Das Bauchgehirn registriert Gefühle wie Ängste, Trauer jedoch auch positive Gefühle. Meine Erfahrungen haben mir deutlich gezeigt, Bauchwickel mit Wacholderbeeröl, Tees und die Wacholderbeerkur können die seelische Verfassung nachhaltig verbessern! Es wurde bereits 1994 darauf hingewiesen, daß Berichte über Unverträglichkeiten, z.B. über Nierentoxizität bzw. Nierenreizung von Wacholderbeeren auf älteren, nicht haltbaren Untersuchungen beruhen. Zum Teil wurden ätherische Öle untersucht, die aus unreifen Früchten gewonnen oder mit Terpentinöl verfälscht waren.

Nicht bei Schwangerschaft, Nierenerkrankungen, oder Kindern anwenden.

AUTORIN: Jin Japing

Kontakt:

Jin Japing, Anti-Aging Expertin
jj@fit-intelligence.de

Podcast: bit.ly/fit-intelligence



Selbsthilfe mit Homöopathie

In dem neu erschienenen Buch geht es um die Selbstmedikation mit homöopathischen Globuli. Angela Failing-Striebel gibt darin Hinweise für die sichere Auswahl eines Mittels in der Verdünnung C30 bei alltäglichen Beschwerden.

Das Buch bezieht sich auf homöopathische Taschenapotheken, wie sie von Apotheken angeboten werden. Der Untertitel „Unterschätzen Sie niemals Ihre eigenen Selbstheilungskräfte“ will ermutigen, selbstständig die Kräfte zu stärken. Die Neuerscheinung wendet sich an medizinische Laien und ist für den Hausgebrauch konzipiert. Aber auch Fachleute und erfahrene Heilpraktiker können von dem einfachen Aufbau und vom umfangreichen Erfahrungsschatz der Autorin profitieren. Die Heilpraktikerin, die seit 1999 eine ei-

gene Praxis führt, bündelt in dem Buch ihre jahrzehntelangen Erfahrungen in der Anwendung von Globuli in C30. Sie bieten Hilfe bei kleinen Verletzungen, Husten-Schnupfen-Heiserkeit, Verdauungsbeschwerden, Insektenstichen und leichten Infektionen.

Das Buch erklärt die Anwendungen

Arzneimittelbeschreibungen und Indikationen sind auf Globuli C30 abgestimmt. Übersichtlich werden Krankheitssymptome vorgestellt, Beschwerden sind geordnet von „Kopf zu Fuß“ für die Anwendung der Mittel.

Einzigartig sind Hinweise auf Arzneimittel-Kombinationen und zu guten und schlechten Partnern. Die Autorin gibt Tipps zur Einnahme von „Heilenden Schlucken“ in Form von verdünnten

Globuli in stillem Wasser. „So kann mit wenig Aufwand eine sehr gute Wirkung einsetzen“, sagt Angela Failing-Striebel.

Die C30-Verdünnung stelle in der Homöopathie den Übergang zur Konstitutionstherapie dar. Deshalb rät Angela Failing-Striebel den Nutzern des Buches, ihre eingenommenen Mittel zu notieren. Nach ein bis zwei Jahren werde sich anhand der Notizen zeigen, welches Mittel von einer Person häufiger gebraucht wurde. Dieses Mittel könne dann auch einmal bei unklarer Beschwerdelage eine Hilfe sein.

Autorin: Angela Failing-Striebel
Staatlich geprüfte Krankenschwester und Heilpraktikerin

Die Homöopathische Taschenapotheke C30, ISBN: 9 783000 703058, 34,- €



Angela Failing-Striebel

Heilpraktikerin

Telefon: +49 7344 5216
Frauenbergstraße 30/1
89143 Blaubeuren- Gerhausen



34,00 € ISBN: 9 783000 703058
Verlag: Angela Failing-Striebel

Unverhofft kommt oft.

Mit einer griffbereiten Globuli-Taschenapotheke C30 ist Selbsthilfe bei alltäglichen Beschwerden mit Homöopathie einfach.

Handbuch für die ersten Schritte auf dem Weg in die Selbstmedikamentation

Jahrzehntelange Erfahrung in der Anwendung von Globuli in C30 sind in diesem Buch beschrieben, es ist gefüllt mit Anleitungen für die sichere Auswahl in der Selbstmedikation. Einführungen in Homöopathie und Arzneimittel-Beschreibungen erklären die Handhabung für die C30.

www.homoeopathischesaschenapothekec30.de

Linsencurry (Linsen Dal)

Das Linsen Dal ist in Indien ein Stammgericht und jede Familie hat ihr eigenes „Geheimrezept“. In unserem Fall kochen wir eine Grundvariante, die absolut zum Experimentieren einlädt. Welche Linsensorte ihr nehmt und mit welchem Gemüse, an Stelle von Spinat, ihr das Dal zubereitet bleibt eurer Fantasie überlassen. Der Geschmack des fertigen Gerichtes entscheidet, ob ihr es genauso wieder kocht oder es variiert.

1 rote Zwiebel

150 g Linsen

ca. 3 Std. in Wasser einweichen, danach abspülen

100 g Tomaten, frisch

400 ml Gemüsebrühe

125 Babyspinat

1 TL Garam Masala

½ TL Kurkumapulver

1 EL Olivenöl

1 EL Apfelessig

1 TL ganzer Kreuzkümmel

Salz und Pfeffer zum Abschmecken.

Kleingewürfelte Zwiebel zusammen mit dem Kreuzkümmel in einem Topf im Öl andünsten, Garam Masala und Kurkuma kurz mitdünsten und dann mit einem Schuss Apfelessig ablöschen. Die in einem Sieb abgetropften Linsen und klein gewürfelten Tomaten dazugeben, mit der Gemüsebrühe auffüllen, aufkochen und ca. 10 min bei schwacher Hitze köcheln lassen. In der Zwischenzeit den gewaschenen Spinat in 1cm breite Streifen schneiden. Zu den Linsen geben und weitere 5 min köcheln lassen, bis der Spinat zusammengefallen ist.

Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken und servieren.

Als Topping & Ergänzung: kleingeschnittener säuerlicher Apfel (oder Mango, Pfirsich, Birne), 2–3 EL Kokosraspeln leicht angeröstet. Nach Wunsch Fladenbrot oder Baguette.

Alternativen zu Spinat: z. B. Mangold, Zucchini, Paprika, Kichererbsen, Kraut, Wirsing oder Grünkohl. Auch etwas Sesam- oder Nuß-Mus als Beigabe vor dem Servieren verändert den Geschmack gewaltig.

Winterliches Duett

Mittlerweile sind die Außentemperaturen deutlich gesunken und für einen Spaziergang ist es gut sich warm anzuziehen. Umso schöner ist es sich auf ein vorbereitetes leckeres Essen wie eine wärmende würzige Suppe und ein aromatisches Linsencurry zu freuen. Vielleicht ergänzend mit dem Zwiebelbrot (WALNUSSEblatt Nr. 11) oder auch einem Fladenbrot oder Baguette.

Als Suppe bereiten wir heute eine sehr aromatische Rotkohl Suppe zu. Das Linsencurry, Linsen Dal genannt, ist ein Gericht, das aus der indischen Küche nicht wegzudenken ist. Es gibt vielfältige Variationen – und es lädt zum Experimentieren ein!

Beide Rezepte (jeweils für 2 Personen) sind gut und einfach vorzukochen und schmecken nach dem Aufwärmen fast noch besser.

Guten Appetit,

Ihr Eckhard Anker

Rotkraut Suppe

Dies ist ein Rezept, das ich vor langer Zeit in einer TV-Kochshow gesehen habe. Es hat mich sofort angesprochen! Die Rezeptur habe ich etwas verändert und koche es sehr oft in der herbstlich-winterlichen Zeit. Hauptargument für mich sind der kräftige Geschmack und die super-einfache Zubereitung mit sehr wenig Zutaten. Die Suppe schmeckt nach dem Aufwärmen fast noch besser und läßt sich gut für einen Besuch vorbereiten. Auch einfrieren und wieder aufwärmen funktioniert wunderbar, ohne den Geschmack zu schmälern.

200 g Rotkohl

75 g rote Zwiebeln

1 EL Olivenöl

2 EL Balsamico-Essig

350 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Butter und gemahlener Piment (oder schwarzer Pfeffer) zum Würzen

Rotkohlblätter in feine Streifen schneiden und Zwiebeln fein würfeln. Öl und Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln goldbraun andünsten. Rotkohl dazugeben und bei niedriger Temperatur in ca. 25 min weich dünsten. Mit Essig ablöschen, pikant würzen und mit Brühe auffüllen. Aufkochen und ca. 10 min köcheln. Mit einem Stabmixer sehr fein pürieren. Als Topping klein geschnittenen Schnittlauch reichen.

Brownies ohne Zucker

5 Eier
1,5 Packung Backpulver oder Backpulverersatz

Gewürze:

1 TL Gewürzplätzchenpulver

1 Msp. Muskatnuss

1 Msp. Kardamon

½ TL Sternanis

½ TL Vanille

2 TL Zimt

60 g Kakao

700 g Dattelmus

100 g Zitronat

100 g Orangat

250 g Butter, weich

500 g Kidneybohnen, gekocht und püriert

(Fertiggewicht, kein Trockengewicht)

oder 600 g gemahlene Mandeln

(hier kannst du experimentieren und einen Teil des Mandelmehls auch mit gemahlenem Buchweizen ersetzen)

70 g L-Glycin zum Bestreuen

Die Eier schaumig schlagen, nach und nach das Dattelmus und die Gewürze einrühren. Jetzt die Butter und den Kakao untermengen und alles gut verrühren. Wer das Orangat und Zitronat nicht in Stückchen haben möchte, nimmt zu Beginn etwas von dem Dattelmus und püriert die beiden Dinge darin. Das Backpulver kommt zum Schluß mit dem Mehl oder den Kidneybohnen dazu. Du kannst die Kidneybohnen auch trocken in einem Mixer fein vermahlen. Dieser letzte Schritt bestimmt, wie trocken oder naß der Teig wird. Er sollte eine stabile, weiche – aber nicht flüssige – Konsistenz haben. Der Teig darf nicht vom Löffel tropfen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Der Kuchen wird auf der mittleren Schiene bei 190 °C mit Ober- und Unterhitze 40-60 Minuten gebacken. Stäbchenprobe machen. Wenn der Kuchen noch warm ist, das L-Glycin darüber streuen.

Zubereitung Dattelmus: 300 g entsteinte Datteln mit Wasser bedecken und quellen lassen. Ich mache das meist über Nacht. Morgens das Wasser abgießen und anderweitig als Zuckerersatz verwenden. Ich fülle mir das Dattelmus in eine Schraubflasche und stelle sie in den Kühlschrank. Dann werden die Datteln so viel mit Kokosmilch aufgefüllt, dass die Datteln nicht ganz bedeckt sind. Diese Menge mit einem Mixer sehr homogen pürieren. Du kannst das Dattelmus gleich verwenden oder in einer verschließbaren Dose im Kühlschrank bis zu drei Wochen aufheben.



In dieser Ausgabe bekommt Ihr wieder ein Spezialrezept von mir zum Ausprobieren. Experimentiert selbst ein wenig damit und schreibt mir Eure Erfahrungen per E-Mail.

Seit der letzten Walnussblatt-Ausgabe hat sich viel bei mir getan. Mein neuer Onlineshop ist an den Start gegangen. Nun könnt Ihr die Bücher sicher und schnell darüber bestellen. Ich habe vor, den Shop nach und nach zu erweitern. Als nächstes werden die Mehlmischungen kommen. Wer einfach nur einmal ein Brot versuchen möchte, kann dann eine fertige Mehlmischung bei mir bestellen. Den speziellen frischen Dinkel-, Hirse- und Buchweizen-Sauerteig gibt es nach wie vor von mir geschenkt.

Übrigens: Das 5. Buch ist fertig, leider bin ich immer noch beim Korrekturlesen.

Mein Angebot an alle WALNUSSblatt-Leser: Wer sich ein Lieblingsrezept glutenfrei von mir umändern lassen möchte, schreibt mir bitte eine E-Mail an: praxis@sabia-vita.de. Über solche Anfragen freue ich mich ganz besonders!

Guten Appetit, Ihre Sabine Pilz

L-Glycin ist ein Zuckerersatz und Eiweißbaustein, der im gesamten Stoffwechsel benötigt wird, z.B. für Muskeln und Bindegewebsaufbau, Haut, Haare und Nägel. Er reguliert unter anderem den Sauerstofftransport im Blut, hilft der Leber beim Entgiften, verbessert die Schlafqualität und spielt für den Kreatinstoffwechsel eine Rolle. Haut, Gelenke und Knochen werden u.a. von Kollagenen aufgebaut, welche zu ca. 30 % aus der Aminosäure Glycin bestehen.

Schmuckvolle Friedensbotschaften

Pieces for PEACE

Sie sind schon immer von Bedeutung gewesen, im Großen wie auch im Kleinen, in jedem von uns, ganz individuell: Friedensbotschaften.

Gerade in der heutigen Zeit ist die Wahrnehmung des von vielen Seiten auf uns wirkenden Unfriedens besonders herausfordernd. Die letzten Jahre sprechen im Grunde eine sehr deutliche Sprache und jeder von uns darf sich Fragen dazu stellen. Wie weit reicht das zurück? Wie haben wir diese Zeit in Erinnerung? Welches Bewußtsein haben wir für all die Geschehnisse entwickelt?

Dabei geht es neben den tatsächlichen Kriegsgeschehen auf der Welt gewiß auch sehr um den unfriedlichen Umgang von uns Menschen untereinander. Ein Miteinander, Füreinander – wo und wie zeigt sich das heute? Wo sind wir dafür bereit und wo erkennen wir bei der Schnellebigkeit der, sagen wir grob, letzten zwei Dekaden denn noch, wie essentiell wichtig es ist, wie wir miteinander umgehen? Wo stehen wir heute, jeder für sich selbst gefragt?

Was können wir tun?

Frieden fängt in uns selbst an, mit dem inneren Frieden. Um den Titel einer vorausgehenden Ausgabe vom WALNUSSblatt aufzugreifen: „Der Weg zum Frieden – Die Liebe“. Gebe jeden Tag Dein Bestes hinein, jeder so gut wie er kann. Begegne anderen so, wie Du es Dir für Dich selbst wünschst. Mit Offenheit und Respekt. Als Teil der Menschheitsfamilie.

Auf meinem Weg habe ich Möglichkeiten entdeckt, mich durch kreatives Handwerk auszudrücken und so kleine Teile für den Frieden in die Welt zu bringen. Und damit begonnen, durch Schmuckstücke Friedensbotschaften entstehen zu lassen. Schmuck trage ich selbst schon immer gerne, schon seit meiner Jugendzeit in den 80ern. Damals hielt ich oft Ausschau nach ausgefallenen Stücken. Ich schaue auch gerne auf den von anderen Menschen getragenen Schmuck und lasse diesen auf mich wirken. Umgekehrt gehört es zu mir, mit meinen Schmuckstücken ganz individuell ein Zeichen für den Frieden zu setzen.

Mit Gedanken als Sprache des Geistes und den Gefühlen als Sprache der Seele gehen wir alle als Menschen einen ganz besonderen Weg. Idealerweise zieht es auf diesem Weg mehr und mehr Menschen zum Frieden hin. Das läßt sich schon wunderbar mit der Symbolkraft eines Schmuckstückes, ganz ohne Worte, für sich selbst und nach außen in Form von Friedensbotschaften ausdrücken. Echte Peace-Zeichen, Friedenstauben und Herzen stehen dabei im Vordergrund – für uns alle bekannte Symbole.

Angefangen von handgefertigten Perlenarmbändern und -ketten aus Edelsteinen/Heilsteinen über Armreife, Ringe und Kettenanhänger aus echtem Silber, bis hin zu dem ein oder



anderen kleinen Friedens-Objekt sind für mich vielfältige Möglichkeiten entstanden, Friedensbotschaften in die Welt zu bringen.

Schmuckstücke für Frieden, Freiheit und Liebe – das sind meine „Pieces for PEACE“.

Vielleicht hast Du auch Deine ganz persönliche Vorstellung von solch einem Schmuckstück? Ich würde mich freuen, deine Ideen kennenzulernen!

Herzlich, Steffen Holdschick

Kontakt:
www.piecesforpeace.shop

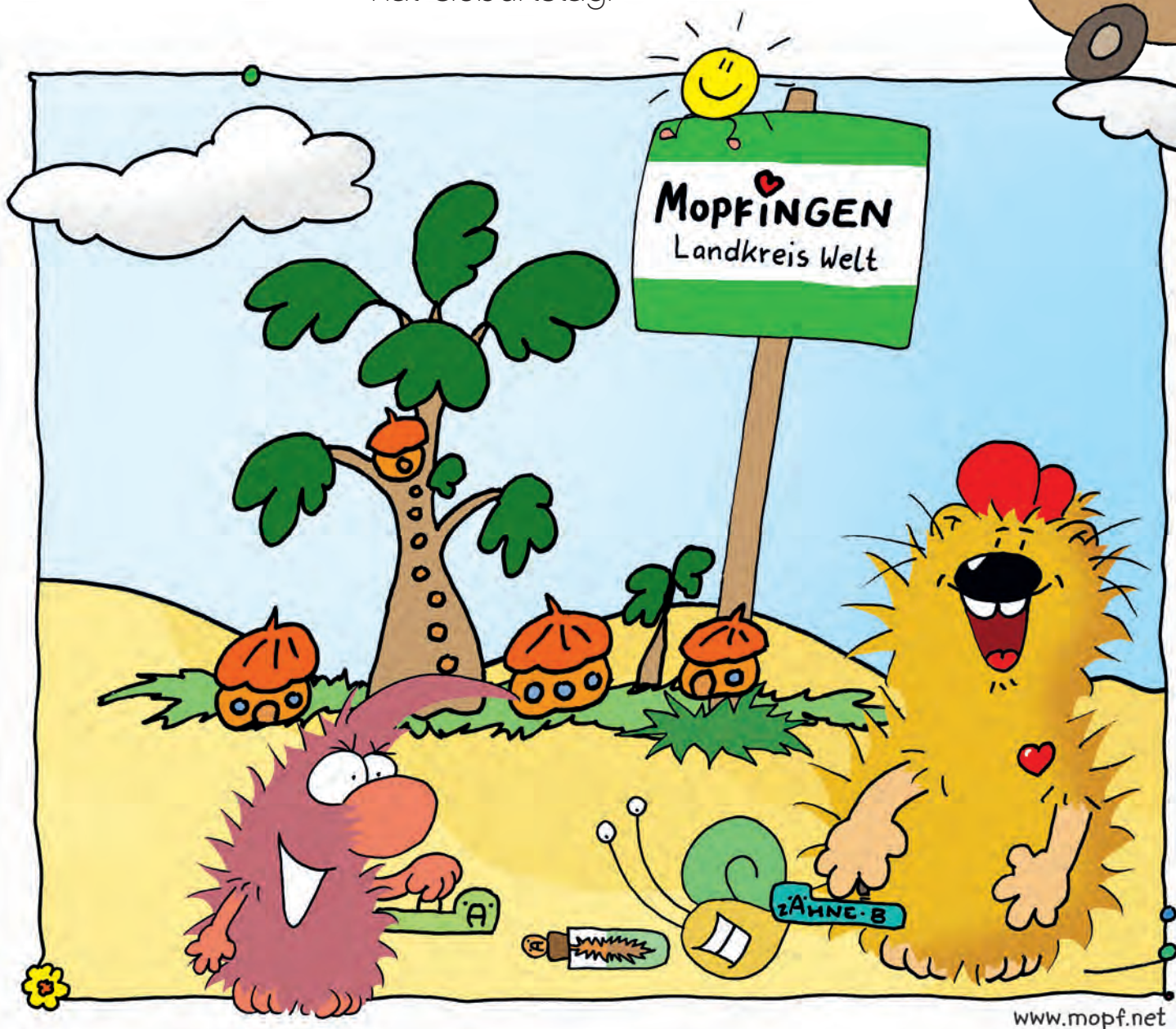




Thomas Alwin Müller

Mopf besucht Tante Palatina

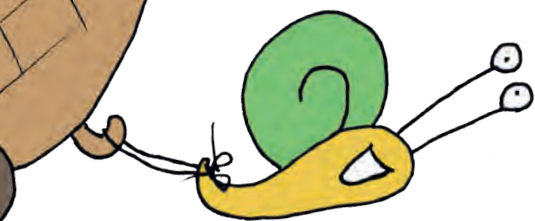
Wenn ein Mopf eine Reise macht, dann kann
er was erleben. Unsere geliebte Tante Palatina lädt
zu einem festlichen Gelage ein, denn sie
hat Geburtstag.



Tante Palatina

Ha, da haben wir es: ein Verwandtschaftsbesuch steht an. Tante Palatina hat Geburtstag und wir haben sie schon so lange nicht mehr gesehen. Seid Ihr Tante Palatina eigentlich schon einmal begegnet? Falls nicht, werde ich für Euch Nicht-Möpfe ein bisschen aus dem Nähkästchen plaudern.

Natürlich kennt Ihr unseren Mopf, die schlaue Nu und die



liebe Tussi. Des Weiteren gibt es noch andere freundliche Geschöpfe in unserer fantastischen Mopfwelt. Sie haben sich bereits in unseren beliebten MOPF-MINIs und MOPF-TREFFs vorgestellt. So erinnert Ihr Euch vielleicht an den kleinen Dino Aaroon und seine rumpelige Geburt oder an unsere Naturgeister, die Fee Aima, die Elfe Mak und den Kartoffeltroll Hagele. Und nicht zu vergessen unseren herzlichen außerirdischen Freund Molek vom Zwergenplaneten Ceres.

Willkommen bei uns

Unsere Mopfwelt ist aber noch viel größer als das, was Ihr bisher kennt. Mopfingen ist ein kleines sonniges Dörfchen im Herzen unserer Welt. Darüber hinaus gibt es Mopfberg, Mopffeld, Mopf-



Mopfingen
Anno dazumal

furth, Mopfstädt, Mopfhardt, Mopf(g)au, Mopfhof, Mopfdorf, Mopfstein und schließlich das ausgesprochen verschlafene Mopfbach. Genau dort wohnt unsere geliebte Tante Palatina. Sie war früher Lehrerin in Mopfberg. Dort hat sie kleine Möpfe in den Fächern Handarbeit, Zufriedenheit und Glück unterrichtet. Sie war nie sehr streng mit ihren Schülern, wohl aber mit sich selbst. Palatina sagte immer, dass man das, was man jemandem beibringt, zuerst selbst leben und verstehen muss. Recht hat sie!

Aufgepasst, Kinder!

Auch ich, der Alwin, war damals bei ihr im Unterricht. Manchmal war dieser für mich wirklich langweilig, aber eigentlich nur das Fach Handarbeit. Da mussten wir zusammen Perlendeckchen basteln. Nicht, dass ich unge-



schickt wäre, aber ich hätte lieber draußen gespielt, wäre gern im Wald auf Pilzsuche gegangen oder hätte mit Freude kleine Rehe am Waldrand beobachtet. Unsere Lehrerin, Frau Palatina, meinte, dass es im Leben auf Disziplin ankommt und dass man an den Dingen dranbleiben muss. Ihr kluger Spruch lautete: „Ihr lieben Mopfkinder, Ihr dürft

alles außer aufgeben.“ Diese Lebensweisheit habe ich mir in ein schönes Brett geschnitzt. Palatina hat mich dafür gelobt und ich war mächtig stolz auf mich. Das Brett hängt noch heute an der kleinen Hütte am Mopfinger See.

Feste feiern

Nun bin ich ganz vom Thema abgekommen: der Geburtstag meiner geliebten Tante Palatina. Mopfbach liegt einen halben mopfigen Tagesmarsch von uns entfernt. Unterwegs kann man für das Tantchen am Wegesrand wunderschöne Blumen und Aronialand-Aroniabeeren sammeln, die liebt sie nämlich. Auch findet man ganz arg leckere und gesunde Kräuter der Saison. Unser Freund Elias hat uns bereits viel darüber beigebracht.

Somit ist schon mal für ein wunderbares Geschenk gesorgt.

Zu essen gibt es bei Palatina immer reichlich, und vor allem schmeckt alles vorzüglich. Steffi Mopf, ihre gute Freundin, wohnt nur unweit von der Tante entfernt. Die zwei zaubern jedes Mal ein leckeres Buffet bis sich die Balken biegen. Danach sind wirklich alle satt. Palatinas Spruch lautet dann: „Nach dem Essen muss Mopf ruh'n oder tausend Schritte tun.“ Wir Möpfe rollen uns aber lieber auf den Bauch und träumen vom Nachtschlaf. Wenn jemand laufen soll, dann eher die verfressene Schnecke Tussi. Aber die ist dann auch so pappsatt, dass sie nicht mal mehr in ihr eigenes Gehäuse passt.



pflege. Kleidung wie Hemden, Hosen und Röcke sind bei uns eher unüblich. Kleine Accessoires wie Schleifchen und Blümchen im Haar sind bei den jüngeren Mopfmädchen jedoch sehr beliebt. Die Mopfbübchen tragen hingegen gerne mal eine Mütze oder eine Kappe.

Nicht vergessen!

Nun kommen wir unserem Eingangsthema ein wenig näher: Was sollte man für eine Reise einpacken?

Dass essen zum Leben gehört, ist auch in unserer Mopfinger Welt ein wichtiger Leitspruch. Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen, und es ist immer schön, zusammen zu speisen, um über lustige und auch mal tiefgehende Dinge zu quasseln. Reden mit vollem Mund ist für uns Möpfe nichts Ungewöhnliches. Reine Übungssache. Unsere Schnecke bekommt mit vollem Mund kein Wort heraus. Dann kommen endlich auch mal die anderen zum Plappern.

Kluge Tante

Tante Palatina ist neben unserem Urs eine von den sehr erfahrenen und weisen Möpfinnen. Auch wenn sie inzwischen ein klein wenig tatterig ist und nicht mehr alles versteht, was man sagt, wird sie von uns allen sehr geliebt.

Gut schaut's aus!

Zu Festen und Besuchen sollten Möpfe und Menschen gut gekleidet sein. Für uns Möpfe ist das im Allgemeinen kein Problem, da unsere Anziehsachen schon in Form eines eidottergelben Felles passgenau angewachsen sind. Es kommt dann nur darauf an, dass das Fell gut gekämmt und gebürstet ist. Ein Tropfen Rosenöl verleiht unserer Mopfpracht einen seidigen Glanz, besonders im Schein der untergehenden Sonne (Häuschtäck „Romantik“).

Möpfe sehen nicht alle gleich aus. Man konnte früher jeden Mopf danach unterscheiden, wie er gekämmt ist. Wir können uns außerdem am Geruch erkennen, was auch bei tiefster Dunkelheit funktioniert. Daher kommt der Spruch: „Mopf kann sich riechen.“ Im Laufe der Zeit haben sich unsere Möpfe ein wenig verändert. Urs Mopf hat einen grauen Bart bekommen, und Palatina schaut ein wenig strubbelig aus. Manche munkeln, es läge an ihrer ein wenig übertriebenen Fell-

Für uns Möpfe ist das kein Problem, da wir nicht so viel brauchen und eher einen spartanischen Mopfstil pflegen. Ich weiß, dass es für Euch Menschen da ein wenig komplizierter ist – eigentlich viel komplizierter. Wenn Ihr übers Wochenende auch nur zur Verwandtschaft fahrt, packt Ihr oft so viel ein wie zu einem dreiwöchigen Urlaub. Habe ich recht? Neben den verschiedenen Kleidungsstücken für Sonne oder Regen könnte ja noch eine dritte Eventualität eintreffen: ein Schneesturm zum Beispiel. Reisen sollte Freude machen und einfach sein. Wichtig ist nur die Zähnebürste. Ihr habt richtig gehört: Zähnebürste. Das ist Plural, also die Mehrzahl. Zahnbürste hieße es, wenn von den vielen Zähnen der Zweitausstattung an Beißerchen nur eins übrig wäre. Wir Möpfe haben mindestens zwei davon, zwei, die Papa Thomas immer zeichnen muss. Ihr Menschenkinder habt hoffentlich mehr Zähne, darum denkt an die Zähnebürste.

Deshalb die Zähnebürste, mehr braucht man in der Mopfinger Welt zum Reisen nicht. Für Euch kommt es nicht darauf an, was Mensch einpackt, sondern darauf, die Sachen für den Reisekoffer überlegt auszuwählen. Sollte dennoch ein heftiger Schneesturm mitten im August Eure Reisepläne durchkreuzen, könnt Ihr spontan und kreativ zeigen, wie es um Euer Improvisationstalent steht.

Wir wünschen Euch für Reisen, kurze oder lange, richtig viel Freude. Und denkt an unsere Tipps aus der Mopfkiste! Ich bin mir sicher, dass Ihr auch eine Tante Palatina in der Verwandtschaft habt.





Tante Palatina

Unsere Tante Palatina ist wie der Urs in der Zeit zwischen anno dazumal und früher geboren. Das ist so lange her, dass wir annehmen sie war schon immer da. Palatina war und ist eine angesehene Lehrerin, unterrichtet handwerkliche Themen und Fächer für das kleine Mopfherz.

Mopfportraits

Ihre Sprüche haben es bis weit über die Grenzen der Mopfinger Welt hinaus geschafft. Legendär wurde ihr Ruf „GAGGATILLA“, der in schwierigen Situationen immer eine große Hilfe für alle Möpfe ist. Ihr werdet Euch jetzt sicher fragen, warum ihr Ruf so hilfreich ist. Weil er als heilender Spruch aus alten Zeiten bisher stets alles zum Guten gewendet hat.

Steffi Mopf

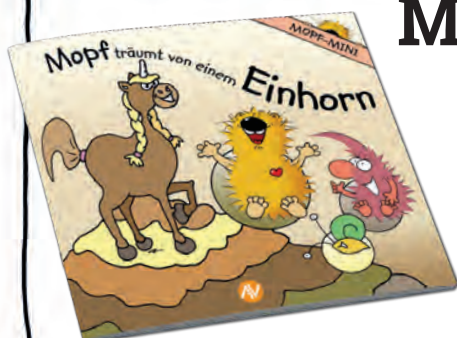
Steffi ist eine Seele von Mopf, die man einfach lieben muss. Sie hilft, wo sie kann, putzt hier und da und ist sicher die beste Köchin weit und breit. Oft muss der Mopf sie in ihrem Tatendrang bremsen. Steffi, eigent-



lich Stefanie, ist wie alle Mopfmädchen sehr, sehr hübsch und Alwin himmelt sie heimlich an. Wir glauben, dass die beiden sich sehr mögen.

Im Herznetz betreibt sie zusammen mit Tante Palatina ein Kochstudio. Alwin hat keine einzige Sendung verpasst.

Unsere **MOPF-MINIs** und **MOPF-TREFFs** gibt's im MOPF-Shop: www.appel-verlag.de



MOPF-MINI Nr. 22:
Mopf träumt von einem Einhorn

In diesem MOPF-MINI begegnen unsere herzigen Freunde dem zauberhaften Einhorn Sinja. Sie stammt aus einer magischen Welt, die wir vielleicht nur aus unseren Träumen kennen. Aber glaubt Ihr nicht auch, dass diese wundervollen Wesen direkt unter uns leben?

Einhörner öffnen uns ein Tor in eine andere Welt. Sie bringen uns Mut und Stärke, ebenso Sanftheit und einen Hauch von Magie. Willkommen in der Welt der Einhörner!

Mopfingen Aktuell

MOPF-MINI Nr. 23:
Mopf spricht über das Bewusstsein

In diesem MOPF-MINI erleben unser Mopf, Nu und Tussi viele Dinge ganz bewusst. Es ist so einfach: Wenn wir in unser Herz hineinspüren, erhalten wir immer die für uns richtige Antwort.

Bewusstsein beinhaltet so viel Wunderbares wie: Wahrnehmung, Erkenntnis, Verständnis, Achtsamkeit, Gewahrsein, Aufmerksamkeit, Erwachen und Klarheit.



MOPF-MINI Nr. 24:
Mariella Flatter:
Botschafterin der Herzen

Unser Mopf bekommt Besuch von seiner Mopf-Schwester Mariella Flatter. Die beiden gehen einen gemeinsamen Herzensweg. Sie nehmen sich Raum und Zeit füreinander und verbringen einen wunderschönen Tag mit vielen neuen liebevollen Erkenntnissen.

Mariella Flatter ist übrigens die einzige Möpfin der großen Mopf-Familie, die fliegen kann.

Kann Bildung auch **ohne Schule** gelingen?

Ja, behauptet die Sonderschul- und Waldorflehrerin Svenja Herget.



„Bitte, bitte Mama! Ich kann nicht mehr! Ich will einfach nicht mehr! Ich halte das keinen Tag länger mehr aus.“ – „Ja was denn???“ – „Die SCHULE, Mama! – ICH HABE ANGST.“

Das sind die Worte des 11-jährigen Moritz, der oft tagelang nicht mehr aus dem Bett herauskam als er noch zur Schule mußte. Ständig hatte er Bauchschmerzen und häufig mußte er sich übergeben. Die Symptome hörten schlagartig auf, als seine Mutter ihn ab dem Sommer 2020 einfach zuhause bleiben ließ. Er mußte nicht mehr zur Schule gehen. Seine Mutter stellte sich hinter ihn und nahm die nun folgenden unangenehmen Gespräche mit den Schulbehörden und dem Jugendamt in Kauf. Die Gesundheit und die Freude ihres Sohnes waren ihr wichtiger.

Moritz blühte auf. Von nun an war er ständig in Haus und Hof unterwegs. Er reparierte Fahrräder, schnitt seinem 2-jährigen Bruder die Haare, angelte und vieles mehr. Die meiste Zeit allerdings verbrachte er in der Küche. Dort kochte er und probierte die Rezepte des Kochbuchs seiner Mutter aus. Er entdeckte seine Freude am Backen und erfreute die Familie mit selbstgebackenen Kuchen, Torten und Broten. Später durfte er sogar ein Praktikum bei einer örtlichen Tortenmanufaktur machen und erhielt dort großes Lob.

Inzwischen ist Moritz seit über drei Jahren zuhause. Er, dem das Lesen und Schreiben früher große Mühe bereitet hatte, hat eine Lehrerin gefunden, die ihm zweimal pro Woche online Einzelunterricht gibt. Mit ihr

lernt er gern und macht nun auch im Lesen, Schreiben und Rechnen große Fortschritte.

So wie Moritz geht es vielen Kindern. Es gibt hunderttausende Schulschwänzer und Schulverweigerer in Deutschland! Warum zieht man für diese nicht alternative Bildungsmodelle in Betracht? Warum müssen Eltern, deren Kinder deutlich „Nein“ zum Schulbesuch sagen, neben der alltäglichen zusätzlichen Arbeit, die ein häusliches Lernen mit sich bringt, auch noch Auseinandersetzungen mit Schul- und Jugendamt und oft sehr unangenehme Gerichtsverhandlungen auf sich nehmen? Warum droht man ihnen mit Kindesentzug, wenn sie doch nur die Gesundheit und das Wohl ihres Kindes, also das Kindeswohl, im Blick haben?

Viele Lehrer verlassen in dieser Zeit den Schuldienst. Sie wollen und können diesem System nicht mehr dienen, das die Bedürfnisse eines jeden einzelnen Kindes aus dem Blick verloren hat. Besonders deutlich wurde dies während der Zeit, in der den Kindern und Jugendlichen in ihren Schulen Corona-Maßnahmen wie Masken- und Testpflicht auferlegt wurden. Wie viele tausende Schüler wurden gemobbt, weil sie keine Maske tragen konnten? Wie viele zehn- oder hunderttausende Schüler haben unter der Maske gelitten? Wie viele Schüler froren, weil ihre Lehrer dauernd lüfteten?

Ich habe im Sommer 2020 die Initiative „Homeschooling wagen“ gegründet, mit der ich Eltern Mut machen wollte: „Wagt es! Traut euch! Laßt eure Kinder zuhause! Ich bin Lehrerin und ich helfe euch bei der häuslichen Bildung eurer Kinder.“

Ich war nicht die einzige. Der österreichische Zauberer und Gedächtnistrainer Ricardo Leppe, der Bundesverband Natürlich Lernen e.V., Dagmar Neubronner und viele andere unterstützten die Eltern, welche die Zeiten nutzten, in denen die Präsenzpflicht ausgesetzt wurde, oder die Testungen verweigerten. Manche Eltern gründeten Lerngruppen, andere lernten mit ihren Kindern zuhause nach Materialien, die ihnen ihre Lehrerin zur Verfügung stellte. Wieder andere ließen ihre Kinder ganz nach Interesse frei lernen.

Auf meine Anfrage erklärten sich neun Mütter, ein Vater und eine Jugendliche bereit, ihre Geschichte während dieser Zeit für mich aufzuschreiben. Immer wieder hielt ich mit ihnen Rücksprache, um einzelne Punkte noch anschaulicher zu beschreiben und deutlicher herauszustellen, die die jeweilige Familie kennzeichnete. So gelang es uns, ein vielfältiges Bild von elf Kindern und Jugendlichen entstehen zu lassen, die in jener Zeit zuhause lernten und es teilweise bis jetzt noch tun. Die jüngsten von ihnen wurden damals eingeschult, die ältesten bereiteten sich auf einen externen Schulabschluß vor.

„Bildung ohne Schule kann gelingen“ – das ist die Erfahrung von tau-

senden Familien. Natürlich sollen nicht alle Kinder nun zuhause lernen. Doch wenn man das für diejenigen Familien zulassen würde, die das leisten können und wollen, wäre es nicht nur ein Segen für die betroffenen Kinder, sondern auch eine enorme Entlastung für die Schulen. Die dortigen Lehrer und Lehrerinnen könnten sich um ihre Schüler besser kümmern. Besonders hochbegabte, hochsensible, depressive, hyperaktive und andere Kinder und Jugendliche, die lieber zuhause lernen wollen, könnten dies tun und ihre Eltern könnten ihre Kraft darauf verwenden, selbst etwas vorzubereiten bzw. Kurse, Privatlehrer oder anderes zu finden und ihre Kinder dorthin zu bringen. Sie müßten dann nicht mehr Verstecken spielen, damit Nachbarn nicht bemerken, daß die Kinder keine Schule besuchen und dies in vorausseilendem Gehorsam den Behörden melden.

Aber wie soll ein Jugendlicher, der keine Schule besucht, einen Abschluß machen? Versperrt man ihm nicht die Zukunft? In meinem Buch zeige ich verschiedene Wege auf, wie Jugendliche auch ohne vorherigen Schulbesuch einen externen Abschluß machen bzw. auch ohne Abschluß eine Berufsausbildung beginnen können. Denn in Deutschland haben anerkannte Ausbildungsberufe eigentlich keine Voraussetzungen. Dies liegt in der Hand eines jeden einzelnen Ausbildungsbetriebs. Bei dem heutigen Fachkräftemangel dürften viele Ausbildungsbetriebe heilfrohen sein, motivierte und interessierte junge Auszubildende zu finden. Die Lust am Lernen ist sehr vielen Jugendlichen durch die Schule verdorben worden – dabei ist das doch das Allerwichtigste! Nur Berufsfachschulen haben für die Aufnahme die Voraussetzung eines Schulabschlusses, da sie eine schulische Ausbildung anbieten. Wer allerdings eine 2- oder 3-jährige berufliche Ausbildung abgeschlossen hat, erhält in Deutschland jeweils den nächsthöheren erreichten Schulabschluß.

Wer also ohne Abschluß die Ausbildung zum Gärtner macht, erhält mit dem Ausbildungszeugnis den Hauptschulabschluß. Mit diesem Abschluß kann er die Karriereleiter nach oben steigen.

Angesichts der abstrakten Lerninhalte in Gymnasien, von welchen die allermeisten Jugendlichen den größten Teil schnell wieder vergessen (ein Phänomen, das man auch mit dem häßlichen Namen „Bulimielernen“ bezeichnet), kann man dem hochgepreisen Abitur getrost einen Zacken aus der Krone nehmen. Die angehenden Habsburger Kaiser erlernten übrigens jeweils ein Handwerk – sie waren sich dafür nicht zu schade.

Vielleicht sollten wir in unserer Gesellschaft hier neu denken und handwerklichen Berufsausbildungen wieder einen größeren Wert zubilligen.

AUTORIN: Svenja Herget

Über die Autorin:

Svenja Herget, Mutter, Sonderschul- und Waldorflehrerin, gründete 2020 die Initiative „Homeschooling wagen“ und begleitet seitdem Eltern beim häuslichen Lernen mit ihren Kindern. Ihre Erfahrung hat sie nun in dem Buch „Bildung ohne Schule kann gelingen – Familien finden durch die Krise zum selbstbestimmten Lernen“ zusammengefaßt. Es ist im Buchhandel und über die Autorin bestellbar.



Weitere Informationen:

www.homeschooling-wagen.org

Führt ein Zuviel an Courage zu Mobbing?

Zunächst einmal die Begriffserklärungen laut Duden:

Courage: Beherztheit, Schneid, Mut, Unerschrockenheit; Herkunft französisch courage = cœur, Cœur, Synonyme: Beherztheit, Bravour, Draufgängertum, Entschlossenheit.

Mobbing: das Mobben, Bedeutung a) Kinder, Jugendliche, Mitschüler in der Schule, im Internet, besonders in sozialen Netzwerken schikanieren, demütigen, quälen b) eine Arbeitskollegin, einen Arbeitskollegen ständig schikanieren, quälen, verletzen [mit der Absicht, ihn bzw. sie aus der Firma o. Ä. zu vertreiben]; englisch to mob = über jemanden herfallen, sich auf jemanden stürzen; Synonyme: Intrige, Kabale, Quälerei.



Könnte Courage nicht einfach auch bedeuten, den Mut zu haben, Menschen mit einer kontroversen Meinung auszuschließen? Und ist das dann nicht auch schon Mobbing? Es geht in die Richtung.

Wir – insbesondere aber unsere Kinder – werden stets dazu angehalten, die Vielfalt und Meinungsfreiheit zu üben. Doch dürfen wir wahrhaftig die ureigene Meinung preisgeben? Oder darf es nur die Meinung einer antrainierten, massenkonformen Meinung, eine vorgegebene Meinung z. B. durch den Lehrer oder die Eltern sein? Es ist also bei näherer Betrachtung gar keine freie Meinung gefragt; Courage eine Lüge, eine nur scheinbare Toleranz, Akzeptanz, getarnt im Mantel eines großen Wortes.

Lebt man also seine Meinungsfreiheit mutig und beherzt aus, kann dies beim Gegenüber schon mal schlecht ankommen. Er fühlt sich vielleicht geärgert, ja sogar „gemobbt“ und – zack – steht das bedrohliche Wort Mobbing im Raum.

Greifen also die Worte Courage und Mobbing wie kleine Zahnradchen ineinander? Wir dürfen doch ehrlich zueinander sein, uns trauen, dem anderen zu sagen: „Hey, ich find' dich doof“. Das ist ok, denn dadurch zeigen wir unsere Grenzen. Es ist dann einfach nur ein persönliches Wahrnehmen, eine Meinung und keinesfalls Mobbing. Fühlen wir uns geärgert, dann dürfen wir damit umgehen lernen. Nicht jeder muß jeden mögen, dazu sind wir eben alle Individuen.

Was passiert also mit uns, wenn wir mit diesen starken Begrifflichkeiten um uns werfen? Mobbing ist schnell ausgesprochen. Ein Wort, das für Unbehagen und Panikmodus (zumindest in den Schulen) sorgt. Nutzen wir doch Worte wie Ausgrenzung, üble Nachrede oder Hinterhältigkeit, so können wir in der Vielfalt der Sprache eine konkrete Aussage zum Ärgernis treffen.

Das blitzartige Aussprechen des Wortes Mobbing ist einfach und effektiv, man muß nicht weiter nachdenken, aber genau das fehlt: das echte (Nach)Denken. Sind wir zu faul geworden zum echten Denken, haben wir es sogar verlernt oder haben wir einfach nur Pech im Denken? Echtes, wahrhaftiges Denken strengt an, ja! Es ist wie Bodybuilding für den Geist. Der Geist verkümmert, wird immer alles nur in der von außen eingegebenen Programmiersprache nachgeplappert.

Vermehrt wird besonders in unseren Schulen mit Begriffen wie Courage und Mobbing hantiert. Kinder sollen lernen, mit welchen Werten sie in ihrem Miteinander umzugehen haben.

Er braucht eine Aufgabe und Aktivität. Hier bietet sich für alle Denkwilligen eine wunderbare, leicht meditative Übung aus der Anthroposophie. Man nehme sich einen Gegenstand, betrachte ihn und schreibe alle Wahrnehmungen und Eigenschaften auf. Diese Vorgehensweise übe man an mehreren aufeinanderfolgenden Tagen/Wochen mit demselben Gegenstand, geistiger Muskelkater ist garantiert. Man wird überrascht sein, was alles dabei bemerkt werden kann, die Vielseitigkeit der Sprache wird aktiviert.

Trotz all der Begrifflichkeiten dürfen wir unsere Herzebene nicht vergessen. Die Verbindung von Herz und Geist führt ganzheitlich zu Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit zu und mit sich selbst.

Die Lösung könnte in der eigenen Intuition liegen. Wir dürfen mehr und mehr lernen, auf unsere Eingebung und innere Stimme zu lauschen; zu schauen: Fühlt sich etwas richtig an, geht es in Resonanz? Alles andere könnte eingespielt, von außen vorgegeben und programmiert sein. Lassen wir jedem seine Sicht und seine Art, sich zu zeigen.

Fazit: Laßt uns lieber den eigenen Geist trainieren, mutig und beherzt mit uns selbst umgehen, statt die eigene Unzufriedenheit auf unsere Mitmenschen zu projizieren. Daraus könnte wahrhaftige Courage erblühen – das Wort Mobbing wird unbrauchbar und wandert in den geistigen Mülleimer. Also: Raus aus dem betreuten Denken, rein ins eigene Denkvergnügen!

Autorin: Bianca Laube



Ge(h) MOBBT

Weißt du denn, was Mobbing ist?
Ist es nicht deine eigene List?
Die List zum Zwecke,
mich zu verletzen
die List erwecke,
Unschuldige auf mich hetzen?

Überlege dir gut,
sei auf der Hut,
auf der Hut vor dir selbst,
damit du dich dir selber stellst.

Andere kleiner machen,
damit du selber kannst lachen?
Über andere abwertend redend,
drohend den Finger erhebend,
mehr Ansehen erstreben?
macht es dich glücklich?
Ist das dein Leben?

Was ist es,
das dein Herz begehrt?
Oder ist es das,
was dir einst gelehrt?
Ist es deine eigene Leere,
die sich legt
mit erdrückender Schwere
auf dein Gemüt und Sinnen?
Wie wär's, bei sich zu beginnen?

Sind es die Mißgunst
und der Neid,
die da erschaffen
des Menschlein Leid?
Sich über andere stellen, um in
schäumenden Wellen der eigenen Wut
Ausdruck verleihen,
statt sich einfach davon befreien.

Ich stehe hier
in meinem eigenen Licht.
Und weißt du was?
Du bekommst es nicht!
Drum lass mich in Ruhe,
auf dem Weg, den DU gehst.

Ich bin dir nicht böse,
wenn du's noch nicht verstehst.
Nimm deine Krakenarme
aus meinem Herz,
Fühle endlich
den eigenen Schmerz.

Nun breite ich meine Flügel aus.
Lass dich zurück im Schattenhaus.
Ein letzter freundlicher Gruß
von mir,
ein letztes liebes Wort
zu dir.
Ich geh dann mal schaukeln,
so wie's sich gehört,
es ist mir egal,
was dich noch an mir stört.
Tu, wonach dir der Sinn nun steht.
Ich bin dann mal weg,
und das Mobbing? Geht ...

Bibi



Mehr Lebensqualität durch Ergotherapie



Teterow

Warener Straße 35 b • 17166 Teterow
Telefon: 03996 152 433



Güstrow

Haselstraße 2 • 18273 Güstrow
Telefon: 03843 219 455



Rostock

Eselföter Straße 29 • 18055 Rostock
Telefon: 0381 666 79 348

www.ergotherapie-haldan-mittelbach.de



Kritik am Schulalltag in der Regelschule

Als Lehrerin habe ich meine Ideen in meiner Klasse konkret umsetzen können, aber mehr konnte ich in dieser Position nicht erreichen. Ich hatte genaue Vorstellungen, die ich umsetzen wollte. Deshalb wurde ich Schulleitung. Vieles habe ich dann auch verwirklichen können, aber vieles scheiterte an der Veränderungsbereitschaft des Kollegiums.

Die großen Veränderungen, die ich mit ihnen gemeinsam etabliert hatte, haben die Kollegen direkt nach meiner Remonstration wieder rückgängig gemacht. Mit Sicherheit auf demokratischem Wege. Im Sommer sollte eine neue Rhythmisierung starten und die Grundschrift sollte umgesetzt werden. Lieber nichts Neues. Ging ja 40 Jahre auch so, warum sollte es jetzt geändert werden?

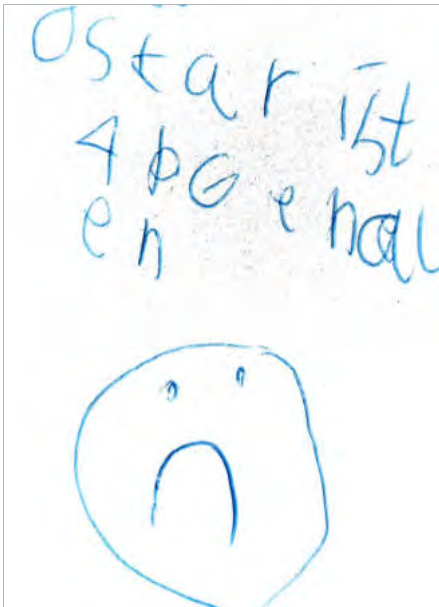
Die meisten Lehrer sind Souffleure. Sie haben in der Uni aufgepaßt und arbeiten die Themen ihres Unterrichtsfachs ab, wie man es ihnen aufgetragen hat. Die Kinder haben sich daran zu halten. Alles vorgegeben. Kann man nicht ändern. Was ist aber, wenn sie mit den Schülern zusammen auf die Bühne gehen und gemeinsam improvisieren müßten? Spricht man nicht von der Bühne des Lebens? Wenn die Schule nun verlangen würde, daß sich Lehrer an den unterschiedlichen Bedürfnissen der Kinder orientieren und mit ihnen gemeinsam lernen sollen? Als Souffleure sind sie eindeutig überbezahlt. Es gibt tatsächlich Lehrer, die 40 Jahre lang in die gleiche Schule gehen, den gleichen Unterricht machen und nie zu etwas aufgefordert wurden. Wen wundert es dann, daß sie Schnappatmung bekommen, wenn sie ihren Schrank aufräumen sollen, weil

die neue Schulleitung es wünscht? Das hatte noch nie jemand verlangt. Es ist jedoch zu überdenken, ob 30 Jahre altes Unterrichtsmaterial noch das richtige ist. So wie Schränke von Zeit zu Zeit aufgeräumt werden sollten, ist es mit Ideen und Visionen auch. Mein Wunsch, mit diesen Lehrern eine gute Schule für Kinder zu gestalten, funktioniert nicht. Es hat keinen Sinn. Vergebene Liebesmüh. Gefangen im System „staatliche Schule“ hatte ich nie über den Tellerrand hinausgeblickt und mir die Schullandschaft in Deutschland angeschaut. Die Schullandschaft ist vielfältig und facettenreich. Es gibt viel mehr als Montessori- und Waldorfschulen. Einige Schulen habe ich besucht und viele Konzepte gelesen. Ich war erstaunt, daß ich viele Erkenntnisse aus meinem Pädagogikstudium genau hier wiederfand. Im ersten Staatsexamen hatte ich mich mit der Entwicklungspsychologie beschäftigt. Diese ist unter anderem von dem Schweizer Psychologen Jean Piaget (1896 – 1980) geprägt worden. Die kognitive Entwicklung¹ eines Kindes verläuft in bestimmten Phasen, die in der Planung des Unterrichts berücksichtigt werden sollten. Der Schularzt schätzt die kognitive Entwicklung ein, anhand seiner Untersuchungsergebnisse aus der Schulunteruntersuchung im Jahr vor der Einschulung. In Folge

müßten Eltern, Lehrer und gegebenenfalls Erzieher Rückschlüsse daraus ziehen, in welchem Rahmen das Kind am besten aufgehoben ist.

Mit sechs Jahren sind die meisten Kinder noch in der ICHPhase. Sie brauchen sinnlich-haptische Erfahrungen, um ihre eigene Welt zu erweitern. Sie brauchen Material zum Anfassen und Handlungsorientierung zum Lernen. Beim freien Spiel verfeinern sie ihre motorischen Fähigkeiten und schlüpfen durch Rollenspiele wie Vater-Mutter-Kind gerne schon einmal in eine andere Perspektive. So gelangen sie nach und nach in die DU-Phase. Erst jetzt können sie die Belange des Gegenübers in ihre Handlungen miteinbeziehen. Erst jetzt verstehen sie, daß nicht sie der Mittelpunkt der Welt sind, sondern viele Individuen neben ihnen die Welt beleben. „Du mußt jetzt im Kopf zählen und darfst nicht laut mit sprechen, weil das die anderen stört.“ Diese Aussage kann ein Schüler, der sich noch in der ICH-Phase befindet, nicht verstehen. Er braucht beim Zählen Material zum Anfassen, das ihm im Schulalltag oft verwehrt wird. Deshalb zählt er laut mit, um die Zahlen irgendwie sichtbar zu machen. Das wiederum stört die Mitschüler, die ihn viel weniger interessieren als seine eigene ICHWelt. Die Situation kann ihn

1.: Kognitive Entwicklung heißt verstandesmäßige Entwicklung. Kognitiv bedeutet Wahrnehmen, Erkennen und Denken.



DIESE WÖRTER HAT UNSERE TOCHTER MIT FÜNF JAHREN GESCHRIEBEN. ES WAR IHR WICHTIG MITZUTEILEN, DASS UNSER HUND OSKAR WEGGELAUFEN WAR, DA SIE SICH SORGTE.

gendlichen sehen soll. Nun rücken Vereinbarungen in den Fragehorizont, die allgemeingültig sind. In der ICH-Phase sind Kinder in ihrer eigenen Welt. Sie denken in inneren Bildern und diese würden sie auch malen. Schriftspracherwerb ist Kommunikation und damit nicht einseitig auf den Adressaten bezogen. Die Bedeutsamkeit ist erst ab der DU-Phase wirklich vorhanden. Darüber hinaus machen Lerngespräche auch erst einen Sinn, wenn der Schüler dazu bereit ist. Die Phase des ICHs, des Egozentrismus, muß durchlaufen sein. Schreibenlernen ist also erst im DU sinnvoll. Schriftspracherwerb kann bedeutsam werden, wenn Schüler erkennen können, daß sie sich mit Worten zeigen können und sie so etwas von ihrer Welt anderen offenbaren. Schriftspracherwerb und Rechtschreibung sind untrennbar miteinander verbunden. Im besten Fall unterscheiden Kinder in Kinderschrift und Buchschrift, um zu verdeutlichen, daß Kinder noch Fehler machen dürfen. Sie wollen sich zeigen und auch jemandem etwas mitteilen. Die Funktion als Kommunikationsmittel steht beim Schreibenlernen während der DU-Phase im Vordergrund. In der WIR-Phase möchte der Jugendliche Einfluß darauf nehmen, wie er von der Öffentlichkeit gesehen wird. Die Rechtschreibung gewinnt an Bedeutung. Seine Texte sollen korrekt sein. Rüdiger Bachmann von der Schule für freie Entfaltung auf Schloß Tempelhof sagte einmal sehr treffend: „Mit dem Haargel kommt die Rechtschreibung!“¹²

Wie sieht nun die Realität in der Schule aus? Die schulärztliche Untersuchung kann eine Rückstellung in den Kindergarten ermöglichen, aber kein Überspringen in die 2. Klasse. Machen Klassenstufen überhaupt einen Sinn, wenn doch Entwicklungsstufen bei jedem Kind anders verlaufen?

Es gibt Unterschiede von bis zu vier Jahren, dies sollte berücksichtigt werden. Wie geht es einem Kind in der ICH-Phase, das still an seinem Platz sitzen soll und mi, mi, mi schreiben muß? Nun gibt es tatsächlich Schulen, die keine Klassenstufen haben und sich stattdessen an der kognitiven Entwicklung orientieren und Kindern und Jugendlichen den Rahmen für ihre Potentialentfaltung ermöglichen. Hier werden die Bedürfnisse des Einzelnen geachtet. Die Freien Aktiven Schulen sind hier gemäß Rebeca und Mauricio Wild mit ihrer Pädagogik die Vorreiter. Einige Regelschulen arbeiten mit einer Eingangsstufe, in der die erste und zweite Klassenstufe zusammen unterrichtet werden. Damit ermöglichen sie das Arbeiten im eigenen Lerntempo. Voraussetzung ist ein alternatives Verständnis von Unterricht. Individualisierter Unterricht ist nur leider nicht die Stärke eines jeden Lehrers, sodaß viele Schulen die Eingangsstufe wieder abschaffen, weil die Kinder nicht genug lernen würden. Meine persönliche Sichtweise der Schulgestaltung habe ich über Jahre entwickelt. Sie ist entstanden aus der Kritik an dem Unterricht in den Regelschulen.

Bildungspflicht statt Präsenzpflicht

In den meisten europäischen Ländern gab es nie eine Präsenzpflicht. Dort gibt es nur eine Bildungspflicht. Warum ist das in Deutschland anders? Warum verpflichten wir Eltern, ihre Kinder in die Schule zu geben? Warum können wir nicht Eltern erlauben, ihre Kinder selbst auszubilden? Wir haben veraltete Schulen, Lehrermangel, zu große Klassenstärken, kaum individuelle Betreuung, und gleichzeitig verbieten wir Eltern, die Ausbildung ihrer Kinder selbst zu übernehmen? Meiner Meinung nach ist es an der Zeit, die Präsenzpflicht aufzuheben. Vielleicht fahren Lehrer oder Erzieher von Zeit zu Zeit die Familien besuchen, und zwar nicht zur Kontrolle, sondern zum Austausch. Der Lehrer ist nicht automatisch der bessere Pädagoge. Alle Eltern wollen das Beste für ihr Kind und wenn es in der Schule besser aufgehoben ist,

12.: Mein Tip: Rüdiger Bachmann: potentialeentfalten.de (abgerufen am 29.03.2023)

werden Eltern es auch in die Schule gehen lassen. Wir brauchen eine andere Art der Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule und dafür muß sich die Schule öffnen und von dem Gedanken verabschieden, sie allein könne Kinder ausbilden.

Eine moderne Schule muß Konzepte für Präsenzunterricht und Homeschooling anbieten. Es gilt zu akzeptieren, daß Bildung auf vielen Wegen funktioniert.

Im Sachunterricht steht das Thema Einheimische Bäume auf dem Plan. Die Kinder sammeln mit ihren Eltern Blätter, die dann anhand eines Arbeitsblattes bestimmt werden. Dann werden weitere zwanzig Arbeitsblätter rund um das Thema durchgearbeitet, abgeheftet und dann gibt es eine Note auf die Mappe und auf die mündliche Mitarbeit. Nun steht die Arbeit an. Kreuzchen auf den Arbeitsblättern zeigen an, was auswendig gelernt werden

soll. Schnell auswendig lernen und die Arbeit schreiben. Was bleibt von diesem Wissen übrig? Das meiste wird wieder vergessen und kommt auch im Erwachsenenalter nicht wieder.



Kinder lernen, wenn es einen Sinn macht, wenn sie interessiert sind und Freude dabei haben. Spaziergänge durch das Dorf oder durch den Mischwald sind viel besser geeignet. Im Gespräch oder beim Spiel kann viel mehr Wissen vermittelt werden. Wenn ein Kind lernt, daß es bei der Eiche rechts abbiegen muß, lernt es den Namen. Eicheln können gesammelt und zu Zehnern gebündelt werden. Wie groß ist eigentlich der Umfang einer Eiche? Welches ist der dickste Stamm? Lernen funktioniert überall, nicht nur in der Schule. Lernen sollte sich am Leben orientieren und nicht an Kompetenzen und Kerncurricula.

AUTORIN: Bianca Höltje

Bianca Höltje ist Pädagogin und Autorin von „Wir brauchen eine neue Schule“, Klarsicht Verlag, 248 Seiten, Paperback, ISBN 978-3-98584-242-1 19,99 €



MONITOR Werbeanlagen



Der digitale Kundenstopper in vielen Ausführungen für innen und außen.

Im Sommer und Winter, bei Tageslicht und Nacht bietet diese Technik, Brillanz und Sicherheit. Bild und Filmpräsentationen bleiben immer eindrucksvoll.

**hochwertig
exklusiv
individuell**

www.monitor-werbeanlagen.de

Carl-Hopp-Str. 3 • 18069 Rostock • Tel.: +49 381 6868 233



Der Ruf

Gewidmet allen Fühlenden,
Liebenden, Mutigen dieser Tage

Sei mutig, zarte Seele -
Zweifler, Grübler, tiefer Denker.
Alles hat seine Zeit.
Alles hatte seine Stunde.
Nun ist sie es des Tuns.
Höre auf den RUF.
Wegen ihm kamst du in diese Welt
zu dieser Stunde
diesem Ort.

Verharre nicht wie bange
Blume in der Knospe,
bleib nicht leises, schwaches Glimmen,
das ungelebt zum Sterben geht,
ein Wasser das versickert
ohne Tat und in der Erde.

Spreng Grenzen – werde Rose!
entzünd die Fackel, um voran zu gehen!
Werd zum Strom, der sich in Felsen schneidet
und mitreißt tausend Boote
um das Meer zu sehn.

Steh auf du zarte, liebe Seele.
Werd wach im Ruf, der jetzt lebendig macht.
Erheb den Blick,
am Horizont steigt schon die Sonne.
Gehab dich wohl
und schreite froh zu Tat!



LOHREY TRAINING

www.lohrey-training.de

Telegram: t.me/lohreytraining

Pollenallergie oder Heuschnupfen?

FOTO: ADOBE STOCK



Mit den ersten Sonnenstrahlen des Frühlings erwacht nicht nur die Natur, sondern auch unsere Chance kreative und neue Wege zu finden, um mit Pollenallergien, oft Heuschnupfen genannt, umzugehen.

Die weitverbreitetste Allergie im deutschsprachigen Raum ist die Pollenallergie, umgangssprachlich auch Heuschnupfen genannt. Die Erkrankung wird aufgrund einer Überreaktion des Abwehrsystems gegen Blütenpollen, Samen von Gräsern und Pilzsporen ausgelöst. Die Symptome sind meist eindeutig erkennbar und zeigen sich als gerötete, brennende und tränende Augen, die juckende Nase ist nahezu durchgehend verstopft, begleitet von einem fließenden Schnupfen mit heftigen Niesanfällen.

Mittlerweile sind Millionen Menschen von der Pollenallergie betroffen, Tendenz stark steigend. Besonders auffällig ist, dass zunehmend immer mehr Kinder erkranken.

Während noch vor 12 Jahren der Beginn des Pollenfluges ab dem Frühjahr beobachtet wurde, beginnt dieser heutzutage oft schon Ende Januar und hält bis in den späten Herbst an. Besonders Allergiker, die auf die Frühblüher Haselnuss, Birke und Erle reagieren, werden wesentlich früher im Jahr mit den Beschwerden konfrontiert. Aufzeichnungen belegen, dass nach milden Wintern die Beschwerden früher und stärker auftreten.

Eine Pollenallergie ist für die betroffenen Menschen nicht nur lästig, die Beeinträchtigung der Lebensqualität ist hoch. Sie leiden unter unruhigen, schlechten Schlaf, andauernder Müdigkeit, grippeähnlichen Symptomen mit Kopf- und Gliederschmerzen, Kratzen im

Hals und Rachen, häufig auch unter juckenden Schwellungen im Gesicht und Lichtempfindlichkeit.

Für viele betroffene Menschen können sich die zunächst milden Symptome in die Lunge verlagern und dort ein allergisches Asthma auslösen. Gerade bei Betroffenen mit einem geschwächten Immunsystem ist das mittlerweile keine Ausnahme mehr.

Warum entwickeln manche Menschen eine Pollenallergie?

Die Antwort auf diese Frage liefert uns unser Darm. Man weiß, dass unser Immunsystem im Darm sein Hauptquartier hat. Damit unser Immunsystem An-

griffe von außen abwehren kann, benötigt es eine gesunde Darmflora. Ist diese gestört, sind unsere Abwehrkräfte geschwächt. Das kann die Entstehung allergischer Erkrankungen, zu denen auch die Pollenallergie und der Heuschnupfen gehören, begünstigen. Ursache hierfür ist eine Überreaktion unseres Immunsystems, da es nicht mehr zwischen harmlosen oder gefährlichen Eiweißen, darunter fallen auch die Pollen, unterscheiden kann.

Polleneiweiße gelangen über die Schleimhäute, also Augen, Nase oder Rachen, in den Körper und lösen dort die entsprechenden Krankheitssymptome aus.

Stärkung des Immunsystems und der Darmgesundheit

Unser Darm ist der Sitz unseres Immunsystems. Daher ist es für Allergiker besonders wichtig, die guten Darmbakterien täglich mit Ballaststoffen aus Gemüse, dunklen Beeren, Obst, Vollkornhaferflocken, Samen und Nüssen sowie Probiotika zu versorgen, damit sie sich wohl fühlen und gut vermehren. Sie sind der Schlüssel für ein gut funktionieren-



Bindegewebsbildung bei. Einen hohen Wert an natürlichem Mangan findet sich in getrockneten Aroniabeeren, Aroniapulver und Aronia Konzentrat.

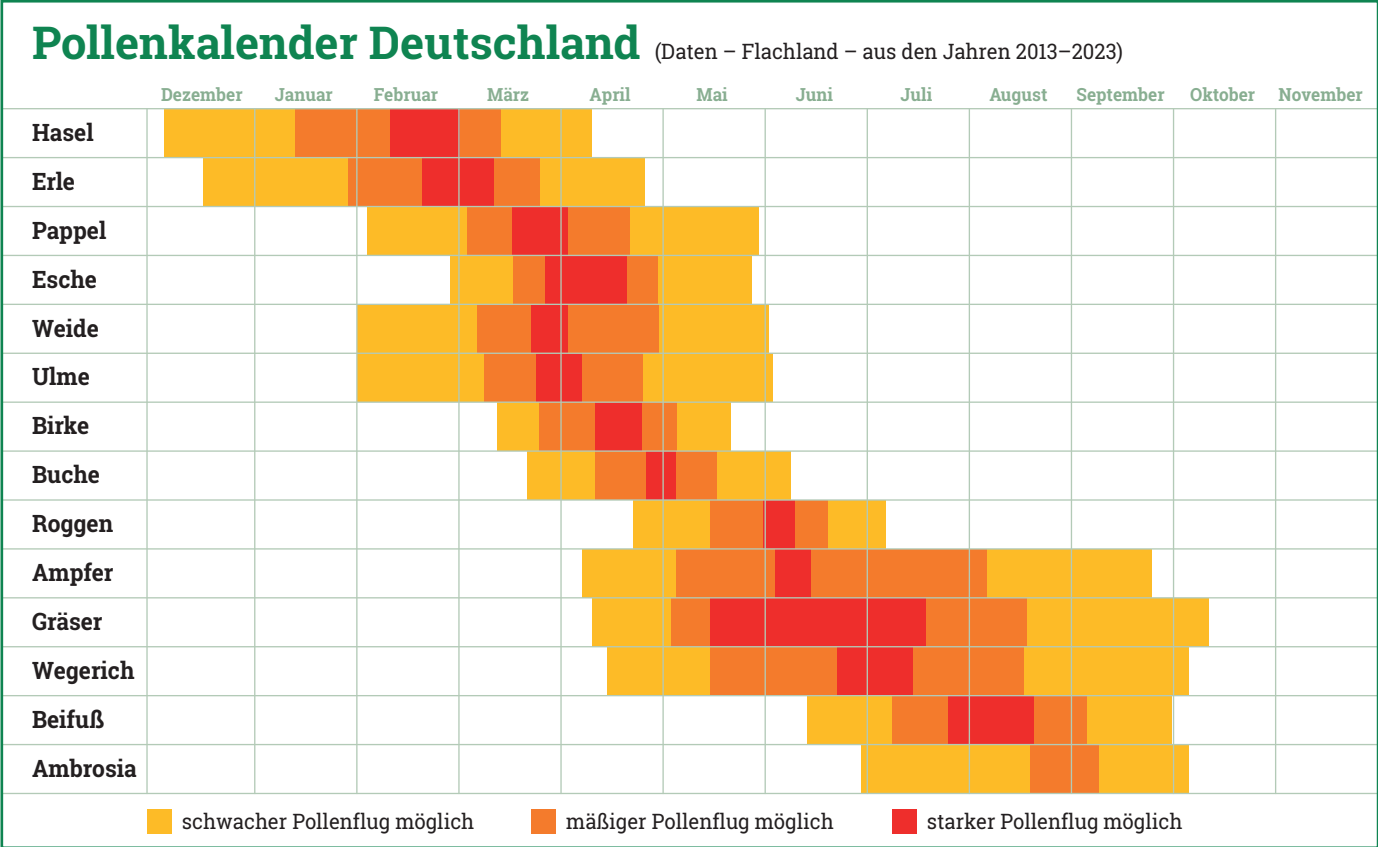
Unbedingt empfehlenswert ist die tägliche Zufuhr von Schwarzkümmelöl. Es enthält wertvolle Fettsäuren und ätherischen Öle sowie Linolsäure zur Stärkung des Immunsystems.

Die Inhaltsstoffe des Schwarzkümmelöls werden bereits über die Mundschleimhaut aufgenommen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich morgens und abends täglich einen Teelöffel Schwarzkümmelöl mit 20 ml Aroniasaft zu mischen und in kleinen Schlucken, gut eingespeichelt zu trinken.

Auch wer nicht von Allergien betroffen ist, kann präventiv von der Kombination Schwarzkümmelöl und Aroniasaft profitieren.

AUTOR: Alfred Glarcher

Kontakt: www.aronialand.at



QUELLE: [HTTPS://WWW.WETTERONLINE.DE/POLLENFLUG-VORHERSAGE](https://www.wetteronline.de/pollenflug-vorhersage)



Wir sind Internet(t)!

MODERNES WEBDESIGN

WERBUNG VON MENSCHEN FÜR MENSCHEN

”

DER KÖDER MUSS
DEM FISCH
SCHMECKEN,
NICHT DEM ANGLER.



Mehr Infos unter
www.schmooch-design.de

T: +49 38452 20232

E: info@schmooch-design.de



Cornelia Schmooch (Inhaberin von Schmooch Design):

„Gesellschaftliche Veränderung beginnt immer bei uns selbst. Mit etwas nicht mehr einverstanden zu sein, etwas anders haben zu wollen, bedeutet auch, selbst ins Handeln zu kommen. Denn wenn wir uns nicht verändern, kann es die Gesellschaft auch nicht tun. Es ist nicht zielführend, immer auf den Anderen zu warten.“