

WALNUSSEblatt

Vereinsmagazin von DAGADO – Zukunft gestalten e.V., Ausgabe 14, August 2024 8,10 EUR

Für den **Frieden!**

THEMA GESELLSCHAFT

Tataria
und die Informationsvernichtung

Quo Vadis Deutschland
Zeitenwandel

Die Huldskraft
Ein ganzheitlicher Ansatz
zur Heilung vom geistigen
Totalitarismus

THEMA BEWUSSTSEIN

Neues aus der Matrix
KI – was geht da vor sich?

Wir brauchen ein neues Menschenbild
Interview mit dem
Psychoneuroimmunologen Prof. Dr. Dr.
Christian Schubert

Karma
Unser Schicksal
– unsere Zukunft



**HERTZ
WELLE
432**

Die Kolumne in Kooperation mit Hertz Welle 432

Sam & Daniel: Stahl und Seele – Wiederentdeckung
des Handwerks im digitalen Zeitalter
Levka Soder: Raus aus dem Überlebensmodus –
rein ins pralle Leben!
Thomas Künne: Die Stimmgabeltherapie
Marco Dreyer: Der Geldautomat in Deinem Kopf

Wundervolle Zitate

Gewalt ist die letzte Zuflucht
des Unfähigen.

Isaac Asimov

Kunst ist die Lüge, die uns die Wahrheit
erkennen läßt – und die Wahrheit ist:
Krieg ist die ultimative Form der Barbarei.

Pablo Picasso

Wenn man auch nur einen einzigen Menschen tötet,
ist es so, als ob man die ganze Welt getötet hätte.

Isaac Bashevis Singer

Als die Nazis die Kommunisten holten,
habe ich geschwiegen; ich war ja kein Kommunist.
Als sie die Gewerkschaftler holten, habe ich geschwiegen,
ich war ja kein Gewerkschaftler.

Als sie die Juden holten, habe ich geschwiegen,
ich war ja kein Jude.

Als sie mich holten,
gab es keinen mehr, der protestieren konnte.

Martin Niemöller

Krieg bestimmt nicht, wer
im Recht ist, sondern nur,
wer übrig bleibt.

Bertrand Russell

Krieg ist das größte Übel, das die
Menschheit je erfunden hat.
Er zerstört nicht nur das Leben
derer, die kämpfen, sondern auch
die Seelen derer, die überleben.

Hannah Arendt

Es ist verboten zu töten;
daher werden alle Mörder bestraft,
es sei denn, sie töten in großen Mengen
und zum Klang von Trompeten.

Voltaire

Je älter ich werde, desto weniger achte
ich darauf, was die Menschen sagen –
ich schaue mir einfach an, was sie tun.

Andrew Carnegie

Propaganda ist nicht darauf ausgelegt
aus Menschen Idioten zu machen.
Sie ist von Anfang an auf Idioten ausgelegt.

George Bernhard Shaw

Unsere Demokratie funktioniert nicht
ohne Pressefreiheit.

Olaf Scholz



FOTO: RANJEET CHAUHAN

EDITORIAL Für den Frieden!

Es geht drunter und drüber!

Liebe Leser!

Am 14.7. um 0:15 Uhr unserer Zeit wurden wir Augenzeuge eines regelrechten Phönix-aus-der-Asche-Moments; Trump reckt blutend die Faust, das ikonische Bild geht in die Geschichte ein. Flankiert wird dieser „Aufstieg aus dem Abgrund“ – in der Heldenreise nämlich der Tod und die gleichzeitige Wiedergeburt des Protagonisten – unfaßbar hilflos, paranoid und naiv aus den EU-, BMI und anderen Buchstaben-Bunkern. Die Attitüde des Ungarn-Boykotts und dem Verbot des „Compact“-Magazins wird, angesichts der zunehmenden Offenbarung wahrer Gesinnungen, sicher auch nach Redaktionsschluß noch übertönt werden.

Das „Regime“ hält sich offenbar nur noch mit derlei Aktionismus, Lug, Betrug und Spaltung aufrecht. Dem Irrsinn gegenüber stehen wahrhaft aufrechte Menschen, die in Frieden und Freiheit leben möchten. Diese stellen zwar gerade nach Kräften die Weichen, aber zur Umsetzung muß es leider, gottlob und

notwendigerweise auf der 3D-Ebene und abseits von Mantragesängen, Schumannfrequenzen und Telegram-Gruppen kommen. Eine andere, vermeintlich bessere Partei zu wählen kann dabei bestenfalls eine Übergangslösung – wenn überhaupt – sein. Wir erinnern uns: Auf dem Reichstag, also da, wo die „Volksvertreter“ großzügig von uns entlohnt werden, steht in Stein gemeißelten Versalien der Halbsatz: „DEM DEUTSCHEN VOLKE“. Und auch die einst von den Amtsträgern geleisteten Amtseide sind keinen Pfifferling mehr wert; rechtlich sind sie sowieso nicht bindend.

Wir werden immer mehr zu Zeugen des Niederganges von allem, was Recht ist oder es in den Augen der Deutschen sein sollte und vielleicht sogar mal war. Aber auch diejenigen, welche sich mit ehrlicher Arbeit, Respekt und Liebe zu ihrer neuen Wahlheimat hier integriert haben, stellen zunehmend kritische Fragen.

Man hat es tatsächlich in weiten Teilen der westlichen Wertewelt ge-

schaft, den „Neusprech“ nach George Orwell zu etablieren. Der Wahnsinn macht vor 360-Grad-Wendungen und Ländern, die hunderttausende Kilometer entfernt sind, längst nicht halt. Während das noch einigermaßen lustig anmutet, hört der Spaß bei der inzwischen salonfähig gewordenen Verharmlosung des Nationalsozialismus ganz klar auf. Ein sich ohne Rücksicht auf Verluste zu etablieren versuchender, neuer internationaler Sozialismus macht alles, was nicht „auf Linie“ ist, reflexartig zu „Nazis“. Und wagt jemand zu sagen, bestimmte Banken führten nichts Gutes im Schilde, wird er sogleich zum Antisemiten. Werden dagegen mitten in Deutschland Israel-Fahnen auf der Palästinenser-Demo verbrannt oder die Ausrufung des Kalifates angekündigt, muß das eine „Demokratie“ dagegen wohl aushalten. Im Grunde ist es ein alter Trick; der Dieb ruft: „Haltet den Dieb“.

Worauf ich damit hinaus will ist, daß wir innerhalb eines, sich allem Anschein nach in der endgültigen Zerset-

zung befindlichen BRD-Konstruktes nicht erwarten können, daß es sich aus sich heraus noch reformieren kann. Cum-Ex: Wegen Bluthochdruck abge-sagt. RKI-Protokolle: War da was ...? Kriminalität, Niedergang der Wirtschaft, gesellschaftliche Spaltung, Kinder- und Altersarmut ... da haben die Altparteien doch schon „... vieles auf den Weg gebracht!“, labert es gebetsmühlenartig in den Talk-Shows vor sich hin.

Ein „System“, das die Ausein- setzung mit der Realität nicht mehr dul- det, ist zum Untergang verdammt. Daß es dabei möglichst viele mit in den Ab- grund ziehen will, ist wohl ein natürli- cher Vorgang. Diejenigen, die heute immer noch unbeirrt an den Paradig- men festhalten, welche erst zu solchen Verwerfungen führen, können wir wohl nicht mehr auffangen. Da wird selbst ein 3. Weltkrieg in Kauf genommen, wenn dadurch die Wirtschaft wieder an- und der Russe abzieht – sei es drum. Das Zündeln wird unterdessen von einem profitablen Fußballturnier mode- rat überstrahlt. Zum Sommermärchen reichte es diesmal nicht mehr.

Frieden

Und vom „Kriegsersatz“ Fußball gehen wir über zum Kern der Sache, dem Frieden. Daß viele ihn offensicht- lich nicht aushalten können soll nicht darüber hinwegtäuschen, daß dies ein Normalzustand sein sollte, der ein freudvolles Zusammenleben ermög- licht, selbst wenn sich gerade keine spannende Begegnung abspielt. Ent- larven wir also das, was nicht funkto- niert, sind wir automatisch in der Pflicht, uns mit lösungsorientierten Ideen und Konzepten freigeistig aus- einanderzusetzen und dabei einen mu- tigen oder gar kühnen Blick über den derzeitigen Tellerrand zu wagen, selbst wenn es unbequem wird.

Ansätze wie die Kommunale Selbstverwaltung (die übrigens eines der Grundprinzipien unserer Gesell- schäftsordnung ist) oder historische

Begebenheiten wie „Das Wunder von Wörgl“ belegen, wohin ein Weg gehen kann, der uns Schritt für Schritt in die dringend notwendige Souveränität, und vor allem: den Frieden, führt.

Eine Möglichkeit zeigt uns Meck- lenburg. Dort ist eine Rückbesinnung auf historische Wurzeln erkenn- und erlebbar, die sich anschickt, das Leben der Menschen in einer parlamentari- schen Monarchie neu zu gestalten. Da- gegen gelingt es den fürstlich alimen- tierten Qualitätsmedien (oder sollte man besser „Quantitätsmedien“ sagen?) nicht mehr so recht, das alles in die morsch gewordene „Reichsbür- ger“-Schublade zu stopfen. Es interes- siert die Menschen auch nicht mehr; sie treffen und organisieren sich, den- ken selbständig und gehen ihren Weg. Ein Weg, der nur ein Ziel hat: nachhal- tiger Frieden unter und zwischen den Völkern, sogar denen im Osten!

Freie Medien – freie Informationen – freie Entscheidungen

Wir hoffen natürlich, daß sich die allergischen Reaktionen gegen „solche Themen“ in Grenzen halten. Ob Sie mit diesen Informationen etwas Sinnvol- les machen, oder Sie lieber das vom Kriegsgetrommel begleitete Hohelied auf die Nachkriegs-, und damit kom- mende Vorkriegsordnung, mitsingen und -finanzieren möchten, bleibt Ihnen selbst überlassen.

Vermutlich war es nie so wichtig wie heute, über den eigenen Schatten zu springen und sich kompromißlos zum Frieden zu bekennen. Ob ich dafür nun als Putinverstehler, Schwurbler oder Rechter verunglimpft werde, ist mir persönlich egal – denn solange ich als Mensch dem Leben und Werten wie Gerechtigkeit, Respekt und Tole- ranz und damit einer lebenswerten Zu- kunft zugewandt agiere und dabei mein Spiegelbild ertragen kann, perlt die negative Energie ab. Energie, die sich schlußendlich gegen die Hetzer selbst wendet.

Es wird, früher oder später, immer das geerntet, was gesät wurde!

So gibt es Spiele, die nur gewonnen werden können, wenn man nicht mitspielt. Und solche, die man nur ge- winnen kann, wenn man sich penibel genau an die Spielregeln hält. Heraus- zufinden, auf welchem Spielfeld man sich in welcher Situation befindet, bleibt immer ein sehr individueller Prozeß. Diesen zu durchlaufen, kann Ihnen leider auch kein noch so freies Medium abnehmen.

Nützliche, lebensbejahende und ermutigende Impulse jedoch möchten wir Ihnen auch mit diesem Heft wieder liefern und wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen, Erkennen und kri- tischem Abwägen.

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, 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.

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

Editorial	3
Impressum	4

THEMA GESELLSCHAFT

Tataria und die Informationsvernichtung Brände und Täuschung – Serie von Martin Hipp	6
--	---

Die Huldenschaft Ein ganzheitlicher Ansatz zur Heilung vom geistigen Totalitarismus – von Jochen Stappenbeck	11
---	----

Alte Geschichten, neu erzählt Widukind – der letzte Held Serie von Birgit Weidmann	16
---	----

Musik hat zwei Geschlechter von Dorothea Hartmann	22
---	----

Welten prallten aufeinander! Rückblick: WALNUSSblatt-Treffen am 15.6.2024	27
---	----

Friedensbrief von Anneke Schammann und Uwe Burka	28
--	----

Auf den Spuren unserer Ahnen Unternehmen Baßgeige – Teil 4	32
--	----

ZEITKAPSEL August 2024 Quo vadis Deutschland – 10. Teil von Cornelia Schmoock	36
--	----

Was tut sich nur in Mecklenburg? von Cornelia Schmoock	38
--	----

Freiheit oder Hamsterrad? von Kerstin Welke	41
---	----

Was ist Geld? Petra Bergermann	44
--	----

KOLUMNE HERTZWELLE432

Stahl und Seele Wiederentdeckung des Handwerks im digitalen Zeitalter von Daniel	48
---	----

Geburt, Bindung und Trauma Raus aus dem Überlebensmodus – rein ins pralle Leben! von Levka Soder	50
---	----

Die Stimmgabeltherapie Grundlagen und „Weltbild“ – von Thomas Künne	53
---	----

Der Geldautomat in Deinem Kopf von Marco Dreyer	56
---	----

THEMA BEWUSSTSEIN

Neues aus der Matrix [08/24] KI – was geht da vor sich? – von Pedro Kraft	58
---	----

Wir brauchen ein neues Menschenbild Interview mit dem Psychoneuroimmunologen Prof. Dr. Dr. Christian Schubert	60
--	----

Kurz nachgedacht: Die Geschichte neu schreiben von Ute Netzman	65
--	----

Karma: Unser Schicksal – unsere Zukunft Im Ich – für die Welt, oder als Sklave in unserer Hölle von Johannes Anders	66
--	----

Leere oder Fülle Gedanken – Serie von Jin Japing	70
--	----

Meine Gedanken zur Sprache Eine ganz (un)wissenschaftliche Betrachtung von Markus Lange	72
--	----

Achtsame Sprache Für den Sprachumweltschutz von Alexander Wiehenc	77
--	----

Der Fischer und seine Frau Das bekannte Märchen als Ballade von Klaudia Diekmann	82
---	----

Vom Ansammeln Ein Grundbedürfnis der Menschen von Ina Pöllmann	86
---	----

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Antidepressiva und Neuroleptika („Antipsychotika“) risikoarm absetzen von Dr. Peter Lehmann	88
---	----

Rezepte von Eckhard Anker & Sabine Pilz Brokkoli Rohkostsalat mit Petersilien-Dressing und Kartoffeltaler	91
Apfelkuchen mit Hirse-Hefe-Boden	92

3. Forum für ganzheitliche Heilmethoden Rückblick	93
---	----

Mediterrane Ernährung Tradition trifft Gesundheit – von Eckhard Anker	94
---	----

THEMA KINDER DER ZUKUNFT

Serie: Der Mopf Neubeginn	98
---	----

Brände und Täuschung

Tataria und die Informationsvernichtung

Vierter Teil der Reihe von Martin Hipp

Daß die Bibliothek in Alexandria einem Großfeuer zum Opfer gefallen sein soll, ist allgemein bekannt, auch wenn bereits die wissenschaftlichen Meinungen über Zeitpunkt und Grund fundamental auseinandergehen. Der Zeitpunkt wird, je nach Quelle und Forscherinterpretation, zwischen 48 v. Chr. und dem 7. Jahrhundert vermutet – der Grund variiert allerdings stark; von spektakulärem Großbrand des gesamten Palastviertels, bis zur aktiven Zerstörung durch die Araber.



BRAND DER NEW YORK STATE LIBRARY 1911, QUELLE WIKIPEDIA

Weit weniger bekannt ist allerdings, daß es in der Geschichte hunderte vernichtete Bibliotheken gibt – über die ganze Welt verstreut. Meistens sind es Brände, weil sich durch das Büchermaterial, das buchstäblich wie Zunder brennt, Vernichtung durch Feuer natürlich als Cover-Story hervorragend eignet.

Sogar in der Wikipedia findet sich eine Liste mit beinahe 100 aus den verschiedensten Gründen zerstörten Bibliotheken aus aller Herren Länder. Ganz „zufällig“ sind da auch sehr wichtige Bibliotheken wie etwa die chinesische Han Bibliothek im Jahr 189, die Imperiale Bibliothek von Konstantinopel, die im Jahr 1204 von den Kreuzfahrern zerstört wurde, oder sogar die Library of Congress in Washington, D.C., die 1814 von den Briten zusammen mit großen Teilen der Stadt verbrannt wurde.



BRITISH BURNING WASHINGTON,
QUELLE „THE HISTORY OF ENGLAND“ PAUL M. RAPIN DE THOYRAS, 1816

Es sind einige Nationalbibliotheken dabei, wie z. B. die von Serbien (zerstört 1941), Libanon (1975), Kambodscha (1976-79) oder Bosnien-Herzegowina (1992). Krieg war schon von je her ein willkommener Anlaß, die Geschichte des Angegriffenen zu (zer)stören. Die Vernichtung von Bibliotheken oder zumindest von bestimmtem Schriftgut reicht übrigens bis in die Gegenwart. Selbst in jüngster Ver-



STADTTARCHIV KÖLN, 2009, QUELLE: AEROPHOTO.DE

gangenheit hörten wir über das „Abrutschen“ des Kölner Stadtarchivs, angeblich aufgrund unsachgemäßen U-Bahnbaus, oder auch einem Brand in einem Sozialwissenschaftlichen Institut in Moskau (2015). Erst in diesem Jahr hören wir über vermeintlich arsenhaltige Bücher in den verschiedensten Bibliotheken Deutschlands. Trifft sich natürlich sehr gut, daß ausgerechnet vor allem Bücher aus den letzten zwei Jahrhunderten betroffen sind, die für den gerade ablaufenden Aufwachprozeß enorm wichtig sind. (sic!)



INSTITUTE OF SCIENTIFIC INFORMATION ON SOCIAL SCIENCES,
MOSKAU, 29.1.2015, QUELLE WIKIPEDIA

Der Leser merkt schon an meinem leicht ironischen Schreibstil, daß ich die Vernichtung menschlichen Wissens durch die Vernichtung von Schriftgut für etwas anderes halte, als uns im Mainstreamnarrativ offiziell erzählt wird ... das dürften zumindest überwiegend keine Unfälle sein, und damit sind wir schon mitten drin im Thema der Geschichtsfälschung und des Entzugs von Wissen für die – sagen wir mal – „Nicht-Eliten“ dieser Welt. Es findet immer noch fast täglich vor unseren Augen statt – wird nur anders verpackt. Wenn die Bücher selbst nicht brennen können, werden sie eben als giftig erklärt und im günstigsten Fall der Öffentlichkeit nur für Jahre entzogen. Natürlich alles nur zu unserem Schutz!

Noch eine Möglichkeit zur Informationsvernichtung: Die Bücher werden im großen Google- oder Kindle Projekt eingescannt und digitalisiert. Schließlich sind sie dann viel einfacher per Mausklick zu fälschen oder verschwinden zu lassen. Es dürfte ohnehin einer der Hauptzwecke digitaler Medien sein, daß man sie äußerst schnell und sehr kostengünstig „anpassen“ kann. Daß mit zunehmendem Totalisierungsgrad der Regierungen vor allem auch die Facebook-, YouTube-, Twitteraccount-Sperrungen zunehmen, ist längst bekannt. Einen traurigen vorläufigen Höhepunkt von Informationsvernichtung mußten wir gerade jetzt erleben mit der Umdeklarierung der Compact Magazin GmbH zum Verein, und des Verbotes aller Druck- und Videoaktivitäten unter Vereinsrecht – aus meiner Sicht ein eklatanter Verstoß gegen die Meinungs- und Pressefreiheit. Wenn auch nur ein letzter Rest von Rechtsstaat übriggeblieben sein sollte, wird dieses Verbot keinen Bestand haben, aber die zu

erwartende Prozeßtirade wird das Magazin für Jahre aus den Regalen und von den Bildschirmen nehmen. Soweit zur modernen Form, Kritiker mundtot zu machen. Art 5 (1) GG „Eine Zensur findet nicht statt“ ist damit leider endgültig zum Hohn geworden.

Aber was hat das alles mit Tataria zu tun? Tataria ist ein Paradebeispiel für Informationsvernichtung und Geschichtsfälschung. Ein Leitthema vieler WALNUSSblatt-Ausgaben sind die Ahnen. Aufzeichnungen sind essentiell, um seine Ahnen finden zu können. Standesämter schicken übrigens zunehmend Leute fort, weil die Ahnenurkunden vermeintlich im Krieg verloren gegangen seien ...

Als ich vor ein paar Jahren in HaJo Müllers Buch „Jesus Germanicus“ zum ersten Mal von Tataria las, war es für mich ein buchstäblich vorher weder gelesener noch gehörter Begriff. Von den Krimtataren hatte ich schon gehört und auch die Russische Republik Tatarstan war mir durchaus ein Begriff – aber Tataria? Und dann auch noch in der bewußt verballhornten Schreibweise TARTARIA – ein frühes Beispiel, wie ein Begriff absichtlich in Assoziation mit etwas Negativem gebracht werden soll, so wie wir das heute ja leider fast täglich erleben müssen.

Tataria scheint jedenfalls vor ein paar Jahren aus dem Nichts – quasi „wie aus einer anderen Zeitlinie“ gekommen zu sein. Dementsprechend war es mir auch persönlich wichtig, einen Beweis oder wenigstens wirklich handfeste Indizien mit eigenen Augen zu sehen, denn im Zeitalter der künstlichen Intelligenz kann man sich ja auf nichts mehr wirklich verlassen, was man so im Internet findet. Mir gelang das zunächst in Form meines Besuches der Astronomischen Uhr im St.-Paulus-Dom zu Münster sowie im Meyers Konversationslexikon, Ausgabe von 1908. Erstere soll in der heute noch erhaltenen Form zwischen 1540 und 1542 entstanden sein. Die als Indiz für die Existenz Tatarias wichtige Weltkarte soll kurz nach 1660 aufgemalt worden sein (?) – beinahe 80 Jahre nach der Kalenderreform durch Papst Gregor XIII. Seitdem habe ich auch in diversen Bibliotheken und zahlreichen Büchern aus der Zeit vor 1900 Tataria gesucht und gefunden. Parallel dazu werden vor allem alternative Medien inzwischen von Informationen über Tataria förmlich geflutet. Es entstehen zunehmend schillernde Bilder einer sowohl künstlerisch als auch technisch äußerst hochstehenden Kultur, die die heutige in vieler Hinsicht weit in den Schatten stellt, und dem offiziellen Narrativ, daß wir noch nie so weit fortentwickelt waren wie heute, entscheidende Risse versetzt. Am deutlichsten sichtbar – und Gott sei Dank auch noch vielfach existierend – ist sicherlich die weltweit vorhandene Architektur, die uns mit

den verschiedensten Stilrichtungen versehen als klassisch, klassizistisch o. Ä. in die verschiedensten Zeitepochen geschoben wurde und wird. Diese Technik sehen wir vielfach: Begriff definieren, Etikett kleben (ich wollte aufgrund der Vermeidung von Anglizismen bewußt nicht „labeln“ sagen), ausreichend wiederholen und in das allgemeine Narrativ überführen – so wird das hermetische Polaritätsprinzip auf die Geschichtsschreibung angewendet. Politisch würde man einfach „Spaltung“ oder „Machiavelli“ dazu sagen. Nichtsdestotrotz bleibt es DAS Prinzip, mit dem die Geschichte von den Kontrolleuren bis zur Unkenntlichkeit verschoben, verfälscht und instrumentalisiert wurde und wird, um die gesamte Menschheit in möglichst kleine Grüppchen zu spalten, und somit leichter kontrollierbar zu machen.

Beim „Verschwindenlassen“ von Tataria wurden unter anderem genau diese Techniken eingesetzt. Das Thema an sich bietet jede Menge Stoff für falsche Fährten und Beschäftigungstherapie für die aufwachende Menschheit – ist doch die Fälschung der Geschichte tatsächlich ein zentrales Mittel, um die Menschheit als Ganzes zu kontrollieren und in die Irre zu führen. Es muss uns also auch immer bewußt sein, daß uns unter dem Etikett Tataria mit Sicherheit auch Unwahrheiten untergeschoben werden. Man kann das schon daran erkennen, daß es in der Szene durchaus Bestrebungen gibt, Tataria sozusagen für „nationale Zwecke“ zu verwenden. Aber diese Spaltung geht aus meiner Sicht eben genau in die falsche Richtung. Was Tataria tatsächlich vor allem anderen ausgezeichnet hat, war der weltumspannende Charakter dieser Hochkultur, die wir heute im Alltag nur noch in fantastischer Architektur, Kunstwerken und Sagen bewundern können. Sollte es jemals Aufzeichnungen gegeben haben, wurden diese sorgfältig aus dem Verkehr gezogen.



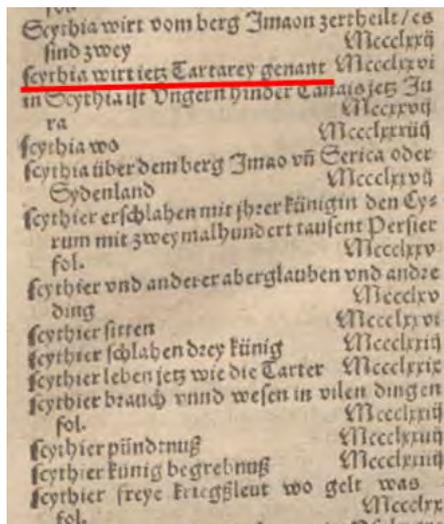
SKYTHIEN UM 100 V. CHR., QUELLE WIKIPEDIA

Der Brand der Bibliothek von Alexandria ist ja tatsächlich fast sprichwörtlich, aber daß darüber hinaus auch hunderte andere Bibliotheken in der ganzen Welt zerstört wurden,

spricht Bände. Ich möchte hier ein konkretes Beispiel für dieses „Teile und herrsche“ in der offiziellen Geschichte liefern, das ich mit Sebastian Münsters Cosmographia von 1575 belegen werde.

Im offiziellen Geschichtsnarrativ waren die Skythen ein Volk, das ab etwa dem 8./7. Jahrhundert v. Chr. nördlich des Schwarzen Meeres lebte, im 4./3. Jahrhundert vor Christus von den Sarmaten assimiliert wurden und schließlich untergegangen sein soll. „Glücklicherweise“ haben sie – wie die Germanen – keine Aufzeichnungen hinterlassen.

KLEINASIEN,
QUELLE: COSMOGRAFIA



In der oben schon erwähnten Cosmographia finden wir sowohl auf verschiedenen Karten als auch im Glossar hochinteressante Sätze:

Die Tatsache, daß Skytien, Tataria und Cathay gemeinsam auf einer Karte erscheinen, deutet durchaus darauf hin, daß das zur gleichen Zeit bestehende Entitäten waren. Sebastian Münster sagt uns sogar ganz konkret in seinem Beschreibungstext der Länder und auch in seinem dazugehörigen Glossar, daß Tataria früher Scythien genannt wurde („Tartaria olim Scythia“ bzw. „Scythia uirt ietz Tartarei genant“). Für mich erscheint besonders interessant, daß das Gebiet der Shanghaier Organisation SOZ und der BRICS Staaten sich im Wesentlichen auf den gleichen Territorien gebildet hat, auf denen laut Cosmografia große Teile Tatarias lagen. Ausnahmen für Gebiete, die sich neu orientieren, sind natürlich heute alle Ländereien, die aktuell noch fest in der Hand oder dem Einfluß der letztlich bzw. vorübergehend siegreichen Seemächte sind, sprich im Wesentlichen das NATO-Gebiet und alle englischen Kolonien bzw. Mitglieder des britischen Commonwealth. In Bezug auf Tataria sprechen wir also vor allem von Mitteleuropa und den westlichen Teil Nordamerikas. In Asien bilden vor allem Japan, Südkorea und Taiwan Ausnahmen – ansonsten sehen sich Tataria-Karten der SOZ oder BRICS in Bezug auf Machtaus-

dehnung erstaunlich ähnlich. Werden wir zur Zeit etwa Zeugen einer Wiederauferstehung Tatarias?

Ein verbleibendes großes Rätsel zu Tataria bleibt vor allem die Frage nach seinem realen Untergang. Die Anwendung des hermetischen Polaritätsprinzips – bekannt als Machiavelli-Spaltung – dürfte wie so oft den Auftakt gebildet haben. Mit dem Wissen, daß die Menschen früher im Einklang mit der Natur und ohne echte Grenzen gelebt haben, wird klar, daß die „Etablierung der unterschiedlichen Völker“ und dem von den Eliten geschürten Nationalismus

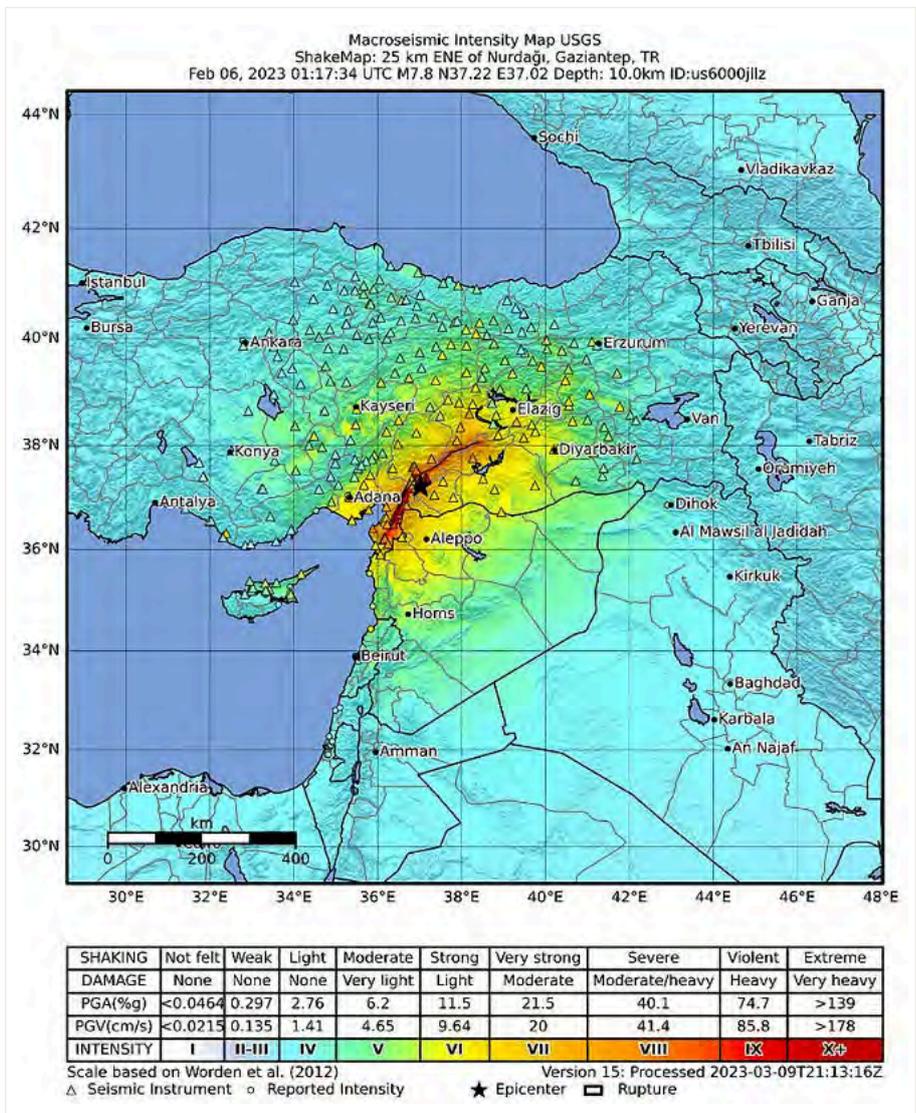
mit Sicherheit dazu genutzt wurden, diese Spaltung und letztlich die Vernichtung der gemeinsamen Kultur voranzutreiben. Im asiatischen Teil wurde Tataria ausgehend von Europa immer weiter in den Fernen Osten zurückgedrängt – das wird uns heute in der gelehrten Geschichte als „Expansion des Russischen Reiches“ verkauft. In den Karten der Cosmografia finden wir im 16. Jahrhundert Russland sehr klein in Osteuropa, während Scythien, Tataria und Cathay praktisch den gesamten asiatischen Teil der Eurasischen Landmasse einnehmen. Interessanterweise fällt die schnelle Ausbreitung Russlands nach dem Pugatchow Aufstand 1773–75 zeitlich ziemlich genau mit der „Eroberung des Westens“ in Nordamerika zusammen. Das wird erklärbar, wenn es zwischen den beiden Ausgangsbasen Europa und der Ostküste Nordamerikas eine Macht gab,

die erst verschwinden mußte, bevor das Machtvakuum von Westen und vom Osten her aufgefüllt werden konnte. Wurde die direkte Vernichtung durch Kriege, Naturkatastrophen oder eine Kombination von beidem ausgelöst? Vor allem jüngste Ereignisse und Parallelen, in dem jetzt gerade ablaufenden globalen Umbruch deuten auf letzteres hin, wobei sich ja vor allem auch Hinweise auf künstlich ausgelöste Naturkatastrophen wie z. B. Einsatz von Erdbeben oder Wetter als Waffe in den letzten Jahren mehren. Man denke etwa an die Erdbeben in der Türkei, nachdem dieses Interesse Richtung SOZ und BRICS-Staaten zeigte und sich in eine Vermittlerrolle im Ukrainekrieg bringen wollte, oder auch die jüngsten Überschwemmungen in Russland, vor allem im Ural und Moskau. Wenn man die Wetterkarte (nächste Seite) verfolgt, stellt man fest, daß tatsächlich eine Gewitterfront nach der anderen Richtung Russland geschickt wird. Umgekehrt sehen wir bei Ostwind überwiegend blauen Himmel. Aktuell findet unter anderem auch ein Wetterkrieg statt!

Das Kernland Tatarias scheint ja nach diversen alten Karten in Eurasien gewesen zu sein. Der Teil auf dem nordamerikanischen Kontinent scheint bereits etwas früher zerstört worden zu sein als der asiatische Teil. Im Zusammenhang mit dem tobenden Wetterkrieg hat mich vor

kurzem in einem Video des YouTube Kanals „Mind Unveiled“ besonders beeindruckt, daß die viel diskutierte Schlammflut, die angesichts der zahlreichen quasi „im-Boden-steckenden“ Gebäude auf der ganzen Welt als gegeben angenommen werden kann, eher als ein langsam stattfindendes Ereignis denn als plötzlich auftretende, weltweite Muren gezeichnet hat. Dadurch würden sich z. B. zahlreiche, fein säuberlich zugemauerte Kellerfenster, die genau die Form der darüberliegenden Erdgeschoßfenster haben, viel besser erklären: Nämlich als bewußte Vorbereitung auf eine anrückende Katastrophe. Man stelle sich vor, die Schlammflut wäre plötzlich aufgetreten, hätte die Fenster eingedrückt und das Erdgeschoß mit Schlamm aufgefüllt. Wie unendlich schwer wäre es gewesen, die jetzt unter der Straßenlinie liegenden Räume wieder vom Schlamm zu befreien und die Fenster anschließend gegen die draußen verbleibenden Erd- und Schlammmassen zuzumauern. Ohne Ausschachtung und Verschalung an der Außenmauer wäre das wahrscheinlich gar nicht möglich.

Ein Rätsel bleibt allerdings noch, woher die Materie kam, die mit dem Niederschlag abgerechnet ist, um die



QUELLE WIKIPEDIA: ERDBEBEN TÜRKEI SYRIEN 2023



QUELLE DPA/TASS

Schlammflut zu bilden. Angesichts der jüngsten wiederholten Fälle von „Sahara-Staub“ kann man sich allerdings auch das zunehmend vorstellen. Sowohl vulkanische Aktivität als auch Fallout durch Kriegshandlungen könnte so etwas durchaus verursachen. Die Verwüstungen, die wir im gesamten Wüstengürtel rund um die Welt feststellen können, und die „zufällig“ vor allem auf den tatarischen Gebieten liegen, lassen das ebenso erahnen wie z. B. die Kraterfelder

um Tobolsk – laut Encyclopedia Britannica in der 1. Ausgabe von 1771 die Hauptstadt der Moskovi-tischen Tatarei, die übrigens zu dem Zeitpunkt fast dreimal so groß wie Russland war. (sic!) All das habe ich in meinem letzten Artikel im WALNUSSblatt Nr. 8 (Februar 2022) ausführlich behandelt.

In der nächsten Folge werde ich versuchen, den über 130 Jahre tobenden Krieg und den endgültigen Sieg der Seemächte über Tataria – zumindest theoretisch – nachzuzeichnen. Dieser dürfte mit dem Pugatschow-Aufstand in die letzte heiße Phase gegangen sein, während der Boxer-Aufstand zwischen 1899 und 1901 das letzte Auf-bäumen Tatarias auf dem Eurasischen Kontinent gewesen sein dürfte. Es bedurfte nämlich ALLER Großmächte der damaligen Zeit, um diesen „Aufstand“ niederzuschlagen!

Also freuen Sie sich schon mal auf mehr im nächsten WALNUSSblatt.

AUTOR: Martin Hipp

Die Huldenschaft

Ein ganzheitlicher Ansatz zur Heilung vom geistigen Totalitarismus

1975 veröffentlichte der Landarzt Dr. Henning Fikentscher das Buch „Die Huld. Ein vergessenes Band menschlicher Gemeinschaft“. Ein halbes Jahrhundert später wirkt der Gedankengang des Autors eigentümlich zeitgemäß. Das Konzept der Huld inspiriert, sich von den heute dominierenden Polaritäten „Demokratie vs. Autokratie“ und „links vs. rechts“ zu befreien. Im Folgenden sind die Kernaussagen der Schrift wiedergegeben. Kursiv stehen Kommentare des Redakteurs.



FIKENTSCHER BESCHREIBT KÖNIGIN LUISE VON PREUSSEN (1776-1810) ALS REINE VERKÖRPERUNG DES HULDPRINZIPS.

Wenn man von allen geschlechtsbedingten Gesellungsformen wie Ehe, Sippe, Clan und Stamm absieht, so scheint es nur noch drei Möglichkeiten geordneter Gesellung zu geben:

- 1) die Willkürherrschaft oder Sklaverei als die gestufte Übereinanderordnung verschieden Mächtiger unter Zwang, List, Furcht und Gewöhnung;
- 2) die Genossenschaft als Nebeneinanderordnung Gleichmächtiger unter gegenseitiger Anerkennung zu bestimmten nützlichen Zwecken;
- 3) die Huldenschaft als freiwillige Übereinanderordnung verschieden Mächtiger in Vertrauen, Treue und gegenseitiger Hilfsbereitschaft.

Diese drei Gesellungsformen sind in ihren Ansätzen und Vorstufen nicht vom Menschen erfunden worden. Sie lassen sich schon im Tierreich nachweisen. Was aber bei den Tieren auf erblich vorgezeichneten, festgelegten Verhaltensweisen beruht, ist bei den Menschen nächst erblicher Neigung ein gepflegtes Gesittungsgut, das in seinen Auswirkungen die Gruppen einheitlicher erscheinen läßt, als es der Vielheit der Anlagen innerhalb der Gruppen entspricht. Mehr als das Tier kann sich der Mensch so, aber auch anders verhalten. Die zufällige oder absichtliche Prägung vermag seine Triebanlagen umzulenken – zu verstärken, abzuschwächen, zu verde-

cken, zu verwirren, ja zu zerstören. Diese Formbarkeit des Verhaltens durch Umwelteinwirkung ist streng einseitig. Keine Prägung vermag irgendein Verhalten höherer Ordnung anzugewöhnen, hervorzulocken oder zu verstärken, das nicht erblich vorgegeben ist. Dagegen läßt sich die höchste Anlage lähmen, verwirren und zerstören. Alles, was man einem Menschen an höher geordneten Verhaltensweisen angewöhnen kann, ohne daß es in seiner Veranlagung enthalten ist, läuft auf leere Form, auf Schauspielerei, ja Heuchelei hinaus, die keiner ernstesten Belastung standhält, während die Verwirrung hochgeordneter Anlagen leider echt ist und nur schwer – wo überhaupt – rückgängig gemacht werden kann. *Hierzu wird heute in der „Epigenetik“ geforscht.*



FRIDTJOF NANSEN 1888

Gleichheit ungleicher Genossen läßt sich auch durch gleichmäßige Enteignung wie im Kommunismus oder durch übermäßige Überschüttung mit technischen und Genußgütern wie im Konformismus des Westens erreichen. Wo das nicht hinlangt, muß man allen Hervorragenden die Köpfe abnehmen, durch geistige Entwurzelung und Erschwerung der Fortpflanzung: bis zur Bekehrung zur Pille, die zur Selbstaussrottung der Begabten führt. Den Führungsbedürftigen werden die Gehirne mit Genußgiften aller Art, mit Fernsehen, Krimis und „Betrieb“ vernebelt. Sie werden denkunfähig gemacht und ihre Gefühle eingeebnet. Trotz allem Aufwand sind in der Hochzivilisation die Vorbedingungen zu völkerumspannender Genossenschaft nicht mehr zu erfüllen. Sämtliche demokratischen Staaten sind nur noch getarnte Willkürherrschaften, eine Maske versteckter Machtziele kleiner Gruppen, um Völker zu Menschenmassen zu kneten, zu kirren und dienstbar zu machen. Echte Genossenschaften sind nur noch in Berufs- und Zweckverbänden möglich.

Die Willkürherrschaft

Sie ist die scheinbare Nachfolgerin der tierischen Hackordnung, bei der entscheiden: Kraft und Schnelligkeit, Rücksichtslosigkeit und Selbstgewißheit, Furcht und Angriff. Bei der Willkürherrschaft aber Klugheit und Voraussicht, Täuschung und die Kunst der Seelenlenkung für den Mächtigen, für den Untergebenen Furcht, Einbildung, Gewöhnung und Demut. Der Schwächere duckt sich nach oben und tritt nach unten. Die Verhaltensweisen des Willkürherrschers und des Sklaven erwachsen aus derselben Anlage. Auch der Mächtigste ist nicht unabhängig. Er muß sich vor dem Aufstand der Sklaven fürchten, bückt sich vor entkernten Begriffen, eingebildeten Mächten, und letztlich ist er der Sklave der eigenen Süchte. Die unteren Glieder der Willkürherrschaft drücken auf Tiere, Pflanzen und die unbelebte Welt, die sie wie ihre Beherrscher als Beute und Nutzfeld betrachten.

Fikentschers korrekter Vorausblick in die Jetztzeit gründet auf dem Gedanken, daß in den beiden Gesellschaftsmodellen das Problem der Ungleichheit nicht gelöst wurde. In der Willkürherrschaft wird die Ungleichheit gar nicht erst kaschiert. Und die Genossenschaft kann nur unter ganz spezifischen Bedingungen aufrechterhalten werden, ansonsten potenzieren sich zerstörerische Energien gerade durch die Berufung auf die ursprüngliche Harmonie, die in der Folge zum Dogma wird, zum Fetisch des Glaubens, Teil der Guten zu sein. Mit dem aktuell populären Feindbild „rechts“ wird also in Wirklichkeit der eigene Abfall von diesem nicht mehr erreichbaren Urzustand bekämpft.

Die Genossenschaft

Sie hat ihre reinste Ausprägung in der urtümlichen Bauernschaft gefunden. Genossenschaft ist die Gesellung vieler Vorbedingungen und darum so selten verwirklicht. In vollem Sinne setzt sie gleiche Anlagen, gleiches Geschlecht, gleiche Bedürfnisse, gleiche Prägung, gleiche Umwelt und gleichen Besitz voraus. Je größer die Gruppe, desto stärker pflegen auch die Unterschiede zu sein, und desto schwieriger wird es, eine Genossenschaft aufrechtzuerhalten. Die alten Genossenschaften hielten zähe an der Eingeschlechtlichkeit fest. Die Musterdemokratie der Schweiz kannte noch 1965 kein weibliches Wahlrecht. Ungleiche Genossen großer Gemeinschaften können jedoch durch übermächtige Naturgewalten oder Feinde, durch gleiche Bedrohungen des Daseins zusammengehalten werden. Fehlen wirkliche Feinde, lassen sie sich zeitweilig durch eingebildete ersetzen: „der Erbfeind“, „die Heiden“, „die Kapitalisten“, „die Proletarier“, „die Bolschewiken“, „die Nazis“, „die Juden“, „die Antisemiten“, „die Gojim“. So können bunt gemischte Menschenhaufen auf einen Gefühlston gestimmt und zu einem gleichgerichteten Verhalten gebracht werden. Die

Ursprung der Huldenschaft

Die Huldenschaft als Gesellschaftsordnung scheint ursprünglich im westasiatisch-afrikanisch-europäischen Raume nur bei den Alt-Italikern (die nach Italien eingewanderten indogermanischen bzw. indogermanisierten antiken Völker und Stämme) und Germanen ausschlaggebende Bedeutung erlangt zu haben. Das bedeutet, daß die Huldenschaft nicht allzuweit über die mittlere Bronzezeit zurückreicht, als Germanen (ein Begriff der römischen Geschichtsschreibung) und Italiker noch als Anrainer im niederdeutschen Raum nebeneinander saßen. Im römischen Zwölftafelgesetz (450 v. C.) wird die Stellung des Patronus und der Clientelen zueinander ähnlich dargestellt wie das germanische Huld- und Gefolgschaftsverhältnis zwischen Freibauern und Hörigen, zwischen Fürst und Gefolge, Herzog und Heerbann, Schiffsherr und Mannschaft, Huno und Hundertschaft.

Der ursprüngliche Huldbezug, für den die Germanen in der Übergangszeit nach der Bekehrung verschiedene Ausdrücke besaßen, umfaßte:

1. den Machtunterschied der Beteiligten;
2. die gegenseitige Achtung, das Vertrauen und die Wahrung der Ehre;
3. die Freiwilligkeit der Bindung;
4. die Ausdauer der Bindung, Bewährung in Treue.

Ohne Machtunterschied, ohne gegenseitiges Vertrauen, Hochachtung und Ehrenwahrung, ohne Freiwilligkeit und Treue gab es keine Huld.

Das Nachleben des Huldverhaltens im Volke war nicht an die Ausdrücke Huld oder huldigen gebunden. Diese Ausdrücke waren schon im Mittelalter durch das einseitige Grundherrenrecht im Begriff verzerrt worden. Huld wurde zu einem begriffsverschobenen Zentralbegriff des mittelalterlichen Rechts. Die Sagengestalt der Frau Holle (Hulde) dagegen weist auf die Urbedeutung.

Der Autor zitiert sodann Geistesgrößen aus unterschiedlichen Lagern, die in diesen Vorbedingungen den Kern eines intakten Gesellschaftsmodells gesehen haben, wie etwa der Reichsaußenminister Walter Rathenau: „Freilich kennt auch der Starke die Abhängigkeit, die aber nicht Knechtschaft der Furcht, sondern Gefolgschaft der Treue ist. Hier führen Achtung und Neigung, Überzeugung und Pflicht zu einem edlen Verhältnis, das nicht einseitige Rechte gestattet. So entsteht als vornehmste Form des Menschendienstes die Königs-treue germanischer Völker, die im Gegensatz zur Proskynese des Orients (Anbetung, Ehrerbietung, Unterwerfung) auf freier und selbstbewußter Schätzung eigener und fremder Kraft beruht.“

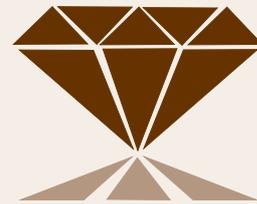
Stammesverfassungen

Wie alle urtümlichen Bauernschaften bildeten auch die germanischen Stämme ihre Genossenschaften in den Lags (Vereinen), Markgenossenschaften, Bauernschaften, Hundertschaften und in den Glaubensgroßverbänden der Stämme. Einen Nachklang bildeten noch die Nachbarschaften und Gilden der mittelalterlichen Städte. Aus dem Geflecht der Genossenschaften und Huldenschaften ergab sich das reichhaltige Bild der Stammesverfassungen. Im Allgemeinen waren die Hörigen vom Waffenrecht, von der Rechtspflege und von der Ordnungsgewalt ausgeschlossen. Dafür konnten Hörige aber auch freigelassen werden und aufsteigen, Adlige und Freie zu Hörigen herabsinken. Bei den Sachsen stand jedoch auf Übertretung der Standesgrenzen die Todesstrafe. Das Sachsenvolk bestand also tatsächlich aus drei übereinander geordneten, scharf verschiedenen Völkern. Dafür hatten sogar die Hörigen volles Waffenrecht und auf dem Landesding (Landesthing) grundsätzlich ein Drittel aller Stimmen. Umgekehrt war bei den Svear (ein Stamm im schwedischen Raum) mit ihrer lockeren Trennung der Stände sogar den Freien das Waffenrecht teilweise entzogen.



BODO PISCHKE GMBH
Betonbohr-Technik
Beton-Schneiden

maßgenaues Herstellen
von Öffnungen und Ausparungen
in Stahlbeton
Naturstein
Mauerwerk



BODO PISCHKE GMBH
Bodenschleif-Technik

Bodenschleifarbeiten für
Designerböden
Industrieböden
Natursteinböden
Entfernen von Beschichtungen
für die Untergrundvorbereitung

34 JAHRE
ERFOLGREICH
AM MARKT

Unternehmer

www.pischke.de

Güstrow • +49 3843 2407 - 0



Ob eine Stammesverfassung von außen gesehen mehr als Königsherrschaft oder als Volksherrschaft erschien, war den Germanen unwesentlich. Der allen gemeinsame Zug war das Bestreben, Macht und Kräfte im Gleichgewicht zu halten, dem Starken mehr Lasten und Pflichten auf die Schultern zu legen und dem Schwächeren seinen Teil zu gönnen.

Gerechtigkeitsgefühl

Im Gegensatz zur Willkürherrschaft hat sich in der Huldschaftsordnung der alttierische Grundsatz erhalten, wonach nur der wirklich Überlegene Führungsrecht hat, nicht der launische Unterdrücker oder listige Schleicher und Ausbeuter. Körperliche Leistungskraft wurde hochgeschätzt, Geisteskraft noch mehr und Wesensmacht am höchsten. Wer in allen Richtungen an der Spitze stand, genoß auch das meiste Ansehen. Je größer die Gruppe, desto höhere Anforderungen wurden an den gewählten Führer gestellt. Wenn ein König versagte, wurde er verjagt oder aufgehängt. Auch dies war ein Zug der uralten Hackordnung.

Die Machtstellung in einer Huldgemeinschaft konnte wohl durch Herkunft, Ruf, Stellung oder Besitz beginnen. Den Ausschlag gab auf die Dauer immer die persönliche Bewährung. Der Huldherr mußte die Gabe der Selbstsicht und das Empfinden für soziale Gerechtigkeit besitzen. Diese Eigenschaften hängen offensichtlich nicht von der verständlichen Begabung ab. Der große Lehrer der Väter der Atombombe, Max Born, schrieb, es sei ja schön, kluge Schüler gehabt zu haben. Es wäre aber besser gewesen, sie hätten mehr Weisheit besessen.

Huld vermag nicht nur die größten genetischen Unterschiede zu überbrücken, sondern auch die Scheide zwischen Mensch und Tier. Die Zoologin Jane Goodall zeigte den Kontrast im Verhalten freier und gefangener Schimpansen. Huld und Willkürherrschaft ist die strenge Schichtung der Machtstellung gemeinsam. Diese beiden Gesellungsformen trennt nur eine schmale, aber unübersteiglich hohe Scheide: Gitterstäbe.

Der Huldträger ist fähig, unabhängig von seinen Gefühlen und Antrieben sein Handeln und die Belange anderer Geschöpfe sinnvoll zusammenzuordnen, andere Rechte neidlos, unbegehrlich und achtungsvoll anzuerkennen. Dies ist die erste Vorbedingung huldhaften Verhaltens. Um es im Leben zu bewahren, muß der Betreffende auch tapfer sein. Wer sich um die Erhaltung seines Daseins, ja nur um einen Lustgewinn ängstigt, ist zur Hulführung untauglich. Damit ist der Mut zur Wahrheit untrennbar verbunden. Wer den Weg des geringsten Widerstandes sucht, kann weder Huldherr noch Huldner sein. Lüge und falscher Schein sind mit Huld unvereinbar.

Fridtjof Nansen

Unter den großen Huldmenschen hebt Fikentscher das Beispiel des norwegischen Zoologen Fridtjof Nansen hervor: Nansen durchquerte Grönland als erster Mensch zu Fuß. Er fuhr zum Pol. Er rettete sein Vaterland vor dem Bruderkrieg mit Schweden, er rettete es vor der tödlichen Blockade wäh-

rend des Ersten Weltkriegs. Er rettete achtzigtausend Angehörige der Wrangel-Armee (der antikommunistischen weißen Armee) vor dem Untergang, vierhunderttausend Deutsche aus den Gefangenenlagern in Sibirien, achthunderttausend Griechen vor der Vernichtung nach der Austreibung aus der Türkei, Millionen Russen und Ukrainer vor dem Hungertode. Nansen war der größte Wohltäter aller geschichtlich bekannten Zeiten. Er hatte keine staatliche Machtstellung, keine Titel, hatte keine Kirche, keine Partei, keine Freimaurerloge oder irgendeine Wirtschaftsmacht hinter sich als Rückendeckung, aber er war der Huldherr, wie ihn Erik Werenskiöld beschrieb: „Er besaß in vollem Maße die Eigenschaften, die wir mit Helden (von Huld hergeleitet) verbinden: Mut, Ehrlichkeit, Gerechtigkeitsgefühl, ein warmes Herz, Hilfsbereitschaft, Rücksichtnahme, Selbstbeherrschung und ein sicheres Taktgefühl. Keine persönliche Eitelkeit, keine Rücksicht auf eigenen Vorteil trübte jemals sein Urteil.“

Huldunfähige Verstandesmenschen

Der Autor mißt der unterschiedlichen Verteilung der Verstandesbegabungen sowohl zwischen den Menschen in einer Gruppe als auch zwischen großen Gruppen wie Völkern eine untergeordnete Bedeutung bei, auch wenn er von einer IQ-Überlegenheit der Völker des Nordgürtels, vor allem der in Mittel- und Nordeuropa sowie in Ostasien, ausgeht.

Offensichtlich wurde nur jene genetische Auslese auf Hochbegabung, Voraussicht und Dauerleistung gezüchtet, die den Selektionsprozeß der Eiszeiten mehrmals durchgemacht hat. Begabte Erbstämme wurden durch Wanderungen weit über den Erdball verbreitet. Schon in der Jungsteinzeit gelangten hochbegabte Erblinien aus Nordeuropa nach Griechenland, Kleinasien und in den Orient.

Wenn die Anlagen zu huldhaftem Verhalten auch nicht mit denen der Verstandesleistungen zusammenhängen, so ist ihre Auswirkung gleichwohl von einem Zusammentreffen im Erbgang abhängig. Nach fünfzehnhundertjähriger Gegenauslese seit der Christianisierung dürfte heute nur noch ein bescheidener Hundertsatz auch der Mittel- und Nordeuropäer mit den Anlagen zur Huld begabt sein. Dennoch lag bis in die jüngere Zeit zwar nicht die politische, aber geistige Führung Nordeuropas vorwiegend in der Hand hulfähiger Menschen. Die Anlagen zur Hulführung widersprechen einer Schaustellung, einem Nachvorne-Drängen. Es galt: mehr tun als die Pflicht – mehr sein als scheinen. Heute liegt die geistige Führung der westlichen Welt in der Hand huldunfähiger Verstandesmenschen. Diese bauen teils blindlings, teils vorsätzlich mit einem vernichtenden Aufwand an Technik und Geistesüberflutung alle gewachsenen und in Jahrtausenden emporgepflegten, beseelten Gemeinschaften ab: Ehen, Sippen, Stände, Völker, Vaterländer, dazu vor allem das Bauerntum als die Grundlage aller.

Vorsicht, zerbrechlich!

Das selbstlose Verhalten in der Huldbeziehung und die Anlage zur Selbstsicht zeigen, daß es sich um einen jungen



DIE SCHRIFT ERSCHIEN
2018 IN ZWEITER AUSGABE
IN DER HANSE BUCH-
WERKSTATT, HRSG. VON
WIELAND KÖRNER

Erbsprung handeln dürfte, der sich unterscheidet von freundschaftlichen Beziehungen, die aus Übertragungen etwa der Mutter-Kind-Gefühle und ähnlicher Triebe zur Arterhaltung er-

klärt werden können. Denn wie leicht wird die Huldfähigkeit durch Geistes- und Gemütsstörungen sowie durch Genußgifte aller Art vermindert bis ausgelöscht, während andere Triebe nachhaltig wirksam bleiben. Eine der verhängnisvollsten Wirkungen des Nikotins zum Beispiel ist die Herabsetzung des Mitgeföhls. Der krasse Nikotinist und Alkoholiker Winston Churchill (der Zerstörer Dresdens) sagte in Bezug auf die Austreibung von zwanzig Millionen Deutschen aus ihrer angestammten Heimat 1945/1946: „Ich fühle mich in keinsten Weise beunruhigt.“

Außer den Genußgiften zerstört auch die Flut von technischen Spielzeugen, der Rundfunk und das Fernsehen, die Comic- und Mörderliteratur, Sexschwemme und Greuelreportage schon im Jugendalter den Ansatz zu huldhaftem Verhalten. Der feste Wille zur Zerstörung der gesamten Umwelt durch Zurüstung (Technik) mit der verlogenen Lockung, Menschen das Leben zu erleichtern und genußvoller zu machen, ihnen mehr Macht zu verleihen, ist in der Tat nichts anderes als eine Umprägung zum Dasein als Sklavenmasse und einzelner Föhrender zu Willkürherrschern.

Wenn sich die Menschen selber nicht mehr kennen, werden sie zu einer Herde Besessener, die sich und alles vernichten. Unter der Föhderung huldunfähiger Verstandesmenschen wird heute alle Heimat zerstört und werden die Heranwachsenden heimatunfähig gemacht. Dies trifft alle Völker der Erde, die sich aus dem verderblichen Einfluß großenwahnsinniger Massenverföhrender nicht heraushalten können.

Das Band der seelisch Gesunden

Heimat muß erarbeitet, erlebt, erwirkt, erlitten, erkämpft und bestanden werden. Wer seine Heimat willentlich ver-raten hat, findet sie nicht wieder. Herz und Heimat schlagen nach dem nämlichen Alles-oder-Nichts-Gesetz. Für Menschen ohne Heimat gibt es keine Huld. Statt dessen entwickeln sie sich zu den Unholden der Welt. Mit ihrem Überbau der Zurüstung, an dem sie sich berauschen, sinken sie unerbittlich ins Dasein der Gefängnispsychose herab, aus der sie sich nicht mehr befreien können.

Am Wachstum der aufbauenden Kräfte liegt es, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Wir wissen heute, was

im Menschenleben unabdingbar dazugehört: Anerkennung angeborener und naturgegebener Unterschiede, freiwillige Einordnung und Einsicht in die Hierarchien von Wesensart und Begabung, Offenheit und Hilfsbereitschaft gegenüber vertrauenswürdiger Gemeinschaft.

Das Gefühl der Liebe wurde oft mißbraucht: Diejenigen, die es am wenigsten bewiesen haben, predigten davon am lautesten. Es sind die eingepaukten Wissenslasten, deren Überfülle viele Menschen zu Eingebildeten und Überheblichen macht. Huld schafft baut nicht auf Versprechung Urteilsloser. Auf Huld schafft gründen sich keine Eidschwüre, die den Ehrbaren „vertraglich“ knebeln, während sich Privilegierte hinter dieser Art Verträgen verstecken. Huld bedeutet kein demokratisches Ellenbogenrecht für Gleichgestellte, keinen Neid und keinen Anspruch auf Föhderung ohne echte und dauernde Bewährung.

Der Huldgedanke ist das erprobte Band, das alle ehrbaren, seelisch gesunden Menschen der Völkergemeinschaft zum Aufbau einer pflegsamen Ordnung zusammenschließen kann, um das gestörte Gleichgewicht des Lebens unserer Erde wiederherzustellen.

Unsere Aufgabe ist es, Huldverhältnisse wieder wachsen zu lassen. Der Huld wohnen Kräfte wahrer Liebe und des Vertrauens inne. Diese Kräfte vermögen wieder zu wachsen und zu einer Lebensmacht zu werden, wenn die Verteidiger des Lebens sich ihrer bewußt werden, wenn wir diese Kräfte zur Grundlage der engeren und allgemeinen Gesittung emporpflegen! Das Gefühl der Liebe wurde oft missbraucht: Diejenigen, die es am wenigsten bewiesen haben, predigten davon am lautesten. Es sind die eingepaukten Wissenslasten, deren Überfülle viele Menschen zu Eingebildeten und Überheblichen macht. Huld schafft baut nicht auf Versprechung Urteilsloser. Auf Huld schafft gründen sich keine Eidschwüre, die den Ehrbaren „vertraglich“ knebeln, während sich Privilegierte hinter dieser Art Verträgen verstecken. Huld bedeutet kein demokratisches Ellenbogenrecht für Gleichgestellte, keinen Neid und keinen Anspruch auf Föhderung ohne echte und dauernde Bewährung.

Der Huldgedanke ist das erprobte Band, das alle ehrbaren, seelisch gesunden Menschen der Völkergemeinschaft zum Aufbau einer pflegsamen Ordnung zusammenschließen kann, um das gestörte Gleichgewicht des Lebens unserer Erde wiederherzustellen.

Unsere Aufgabe ist es, Huldverhältnisse wieder wachsen zu lassen. Der Huld wohnen Kräfte wahrer Liebe und des Vertrauens inne. Diese Kräfte vermögen wieder zu wachsen und zu einer Lebensmacht zu werden, wenn die Verteidiger des Lebens sich ihrer bewusst werden, wenn wir diese Kräfte zur Grundlage der engeren und allgemeinen Gesittung emporpflegen!

AUTOR: Jochen Stappenbeck

Über unsere Geschichte, die Mythen
unserer Vorfahren und die Liebe zum Leben.

Alte Geschichten neu erzählt

Teil 3: Widukind – der letzte Held

Heldendenkmal

Wem würdest du ein Denkmal setzen? Dem, der in eine Schlacht zieht und gewinnt? Oder denen, die ohne Krieg den Frieden zu bewahren verstehen und das Leid der ihnen Anvertrauten zu verhindern wissen?

Warum erlaubst du, daß Reiterdenkmäler von Massenmördern auf den zentralsten Plätzen einer großen Stadt aufgestellt werden? Daß Männern gedacht wird, die tausende Tote und Verhungerte als Kollateralschaden billigend in Kauf nehmen und behaupten, der Zweck heilige die Mittel? Warum erlaubst du, daß Denkmäler für eben diese Männer aus öffentlichen Mitteln bezahlt und als Touristenattraktion beworben werden?

In vielen alten Kulturen gab es Frauen und Männer, die für das Wohlergehen der Menschen sorgten, die ihnen durch die Große Göttin anvertraut wurden. Es waren stets Gleiche unter Gleichen in einem auf Partnerschaft ausgerichteten sozialen System, egal ob Stadt, Staat, Dorf oder Stamm. So wie eine Matriarchin niemals auf einem Thron sitzt und sich von den ihr Anvertrauten bedienen läßt, sondern genau wie alle den Hof fegt, das Essen zubereitet und

Futterpflanzen für die Tiere holt, so diente einst der Sakralkönig als Gemahl der Großen Göttin – als ihr (Ein-)Geweihter, durch sie Gesalbter, als ihr Botschafter, ihr Messias – den ihm anvertrauten Menschen. Wir kennen diesen Brauch von den Guanachen auf den Kanaren und von anderen alten Kulturen, wir kennen ihn aus alten Schriften und sogar aus der Bibel, sofern wir sie zu lesen verstehen. Wir kennen ihn auch aus einigen Märchen.

Einst gab es den Brauch der heiligen Vermählung zwischen einem Sakralkönig und der Stammesgöttin auch in unserem Land. Der so Erwählte und Initiierte wurde Widukind genannt, das wiederkehrende Kind. Doch lest selbst.

Albruna erzählt¹

Albruna ist alt geworden, vielleicht 80 Jahre, oder 90, oder auch 100. Sie hat beschlossen, ihren Lebensweg zu beschreiben:

Mein Name ist Albruna, ein Name, den mir meine Mutter gab, weil sie in mir ihre Hoffnung auf Freiheit sah. Albruna ist ein sehr alter germanischer Name. Erst spät fand ich seine Bedeutung heraus: Albruna ist Name oder

1.: Die folgende Geschichte stammt zum Teil aus meinem noch unveröffentlichten Roman: Carmencita – Im Land des Vergessens – Ich suche noch Erstlesende und gerne auch eine erfahrene, frauenbewegte und spirituell erfahrene Lektorin, egal ob Frau oder Mann, idealerweise mit Verlagskontakten.

Titel einer Seherin aus dem vorchristlichen Stammesleben und bedeutet: „Die mit dem Geheimwissen der Elben vertraute.“ Doch warum hat mich meine Mutter so genannt? Seherische Höhen habe ich noch nie erklommen, Elben niemals gesehen. Doch ich schweife ab.

Kurz nach Kriegsende wurde ich in einem der deutschen Mittelgebirge, im Teutoburger Wald, geboren. Dort lebten vor sehr langer Zeit Elben- und Menschengeschwister dicht beieinander. Die einst dort ansässigen Stämme sind bis heute für ihren Mut berühmt. Im Herbst des Jahre 9 u. Z. schlugen sie die römischen Invasoren in der sogenannten Varusschlacht erfolgreich zurück. Diese wehrhaften Menschen verteidigten jahrhundertlang im Verbund mit ihren altsächsischen Stammesgeschwistern ihre uralte soziale und sakrale Kultur. 770 Jahre lang kämpften diese Frauen und Männer Seite an Seite, anfangs gegen die römischen, später gegen die römisch-christlichen Kolonialherren. Die germanischen Heiden kämpften gegen ihre drohende Versklavung und für den Erhalt ihrer Freiheit.

Besonders die Frauen standen den Kolonialisten entschieden im Weg. In der altgermanischen sozialen und sakralen Kultur galten Frauen als Wiedergebärinnen der Ahnen und Hüterinnen des Hags, den wir als Thingplatz und heiligen Hain, aber auch als Herd, Altar, Familienhaus und die alles umgebende Natur verstehen müssen. Die Seherinnen mahnten: Hütet die Thingkultur! Solange sie erhalten bleibt, ist die natürliche Ordnung zwischen Erdmensch, Kosmos und Natur gegeben, denn alles ist mit allem verbunden. Zerbricht die Thingkultur, dann zerbricht der Frieden. Unheil geschieht. Und so kam es dann auch.

Damals erhielten die von den Stämmen angerufenen Gottheiten weder Standbild noch Tempel. Warum auch? Sie könnten den Erhabenen niemals gerecht werden, hausten diese doch in allem, was ist und verkörperten es sogar. Bis heute hören wir Geschichten über heilige Steine und Bäume. Alles lebt. Alles ist göttlich. So dachten und fühlten die damaligen Menschen hier. Was ist daran verkehrt?

Als sich die römischen Überfälle zu häufen begannen, gingen die alten Stämme untereinander Bündnisse ein, oft durch die Vermittlung von wandernden Seherinnen, um das Thingheiligtum zu schützen.



WEIHERELIEF DER NEHALENNIA AUS DOMBURG:
SIE BEFINDET SICH IN EINEM HAUS (GEBORGENHEIT), ZU IHRER RECHTEN IST EIN HUND (TORHÜTER ZUR ANDERSWELT), SIE TRÄGT IN IHREN HÄNDEN EINEN KORB MIT ÄPFELN (FÜLLE, REIFE) UND STÜTZT IHREN LINKEN FUSS AUF EIN SCHIFF (BEWEGUNG ZWISCHEN LAND UND WASSER, REISE ZWISCHEN DEN WELTEN). DIE INSCRIFT IST IN LATEIN VERFASST (KOLONIALISIERUNG DER MUTTERSPRACHE) UND LAUTET IN ETWA: ALTAR DER GÖTTIN NEHALENNIA ... (ICH KANN ES NICHT ÜBERSETZEN, VERMUTLICH STEHT DORT AUCH DER NAME DES SPENDERS DIESES STEINES).

Albruna blickt auf und stöhnt. Betrübt wischt sie sich über die müden Augen. Es hat keinen Sinn in diesen Abgrund hinabzusteigen, überlegt sie. Und doch verbirgt sich hinter dieser Trauer um das Verlorene etwas sehr Wertvolles, das Albruna ans Licht zerren will. Gefühle drohen die alte Frau wie ein Gespinst zu umgarnen, ein Gespinst aus Trauer, verletzter Würde und Zorn. Albruna weint und weiß: Alles, was unsere Ahnen damals versuchten, wird heute Früchte tragen. Beherzt umfaßt sie ihren Stift und schreibt:

Das altgermanische Heidentum war eine Seherinnenkultur. In altgermanischen Schriften tragen Seherinnen häufig den Titel ‚Heidr‘. Aus ihm hat sich der deutsche Begriff Heide für Nichtchrist entwickelt. Eine Heide war immer eine Seherin, manchmal auch eine Göttin.

Alle Menschen einte damals das Thingheiligtum. Vor ihm waren alle gleich, egal welche Position sie im Stamm innehatten. Auch Priester, Seherinnen und Könige waren Gleiche unter Gleichen. Die so lebenden Menschen kannten weder Ausbeutung noch Erniedrigung durch Vorgesetzte, Militär oder superreiche Eliten. Das dominatorische System zog erst mit den Kolonialisten in ihr Leben ein. Wie überall, so auch hier.

Bis heute leben Ureinwohner nach den Gesetzen der Natur. Umweltzerstörung kennen sie nicht. Sie wissen sich zu nähren und zu heilen, ohne zu zerstören. Überbevölkerung kennen sie ebenfalls nicht, weil Frauen die Hoheit über ihre Körper und ihre Gebärfähigkeit haben. Armut und Elend bringen erst die Eroberer in ihr Leben, die nichts anderes als Räuber und Mörder sind.

„... und das verschleiern sie erfolgreich“, murmelt Albruna vor sich hin. „Geschichte wird immer von den Herrschenden geschrieben, und die werden sich nicht selber als Mörder anklagen.“ Albruna ist entschlossen die Lüge zu entlarven, damit das Leid der Menschen heilen kann.

Widukind

800 Jahre nach der Zeitenwende legten die Vasallen des Frankenkönigs Karl und der römisch-christlichen Bischöfe flächendeckende Waldbrände in den altsächsischen Gebieten von Dänemark bis Paderborn und weit in den Osten hinein, um die dort lebenden Heiden auszuräuchern.



gut bewaffneten Soldaten und stellten ganze Heere auf. Diesen Männern waren die Einheimischen zahlenmäßig und an Skrupellosigkeit weit unterlegen. Seit Jahrhunderten verteidigten sie nun schon ihre auf Freiheit beruhende sakrale und soziale Stammeskultur. Doch jetzt mußten sie in immer entlegene Gebiete fliehen, aus denen sie über kurz oder lang doch wieder herausgetrieben wurden. Die Grausamkeit der christlichen Herren gipfelte anno 782 im Blutgericht von Verden. 4.500 Heiden wurden geköpft. Diese Massenhinrichtung brachte dem König den Namen „Sachsenschlächter“ ein. Als Widukind die Ausweglosigkeit des eigenen Vorhabens erkannte, und um dem Morden ein Ende zu setzen, ließ er sich drei Jahre später taufen. Seine Göttin verriet er dadurch nicht.

Die in Wäldern und entlegenen Gebieten lebenden Menschen wurden aus ihrem Unterschlupf herausgetrieben und mit Feuer und Schwert gezwungen, sich taufen zu lassen. „Tod oder Taufe!“, gellte der Schlachtruf der Berittenen über die rotglühenden Auen und Wälder. Das war der Zeitpunkt, an dem Widukind, das wiedergekehrte Kind, ein heiliger Mann, ähnlich dem Dalai Lama, sich taufen ließ.

Widukind muß ein sakraler Titel gewesen sein. Doch der in die Geschichtsbücher eingegangene Widukind wird als westfälischer Adeliger und militärischer Anführer des Widerstandes in den sogenannten Sachsenkriegen beschrieben, was nicht stimmen kann, weil die Altsachsen weder Militär noch Adelstitel kannten. In meiner Schulzeit hörte ich zum ersten Mal von Widukind und er faszinierte mich. Ich wollte unbedingt sein Grab oder eine Gedenkstätte von ihm sehen, um ihn zu fühlen und mich an ihn zu erinnern. Doch leider erhielten wir nur Zugang zum Schlächter seines Volkes, der als Karl der Große bis heute verehrt wird. Wer war dieser Widukind in den berühmten Sachsenkriegen? Wen verehrten, wem vertrauten meine frühen Vorfahren so sehr?

Einst erwählte sich die jeweilige Große Stammesgöttin im Ritual der Heiligen Hochzeit einen Widukind als irdischen Gemahl. Ihm vertraute sie das Wohl ihrer Kinder an. Durch das Ritual gebunden, stand der auserwählte irdische Mann jetzt als Widukind, auch Edeling genannt, der Großen Göttin im Wort. Sein göttlicher Auftrag war, dem Wohl der Menschen seines Stammes vollkommen zu dienen.

Diese Verantwortung zerriß dem altsächsischen Widukind während der brutalen Heidenkreuzzüge gegen seine Schutzbefohlenen förmlich das Herz. Er sah das unendliche Leid der ihm anvertrauten Menschen und die rücksichtslose Zerstörung der Natur und allen Lebens. Die christianisierten Franken waren intrigante Überläufer. Sie umgaben sich mit

WIDUKIND MIT EINER SEGNETEN
HANDSTELLUNG; DIESE HANDSTELLUNG
ERINNERT AN JESUS UND ZEIGT IHN,
WENN AUCH CHRISTIANISIERT, ALS
SPIRITUELLEN LEHRER.



Vor jeder Zwangstaufe mußten alle Heiden – so auch Widukind – ihren männlichen Göttern abschwören. Ein Abschwören ihrer Göttinnen gab es nicht. Deren Bedeutung war den römischen Christen offenbar entgangen. Und den christianisierten Franken? Entweder verleugneten sie ihre einstigen Urmütter und vergaßen sie dann ... oder sie achteten und fürchteten sie nach wie vor, so daß ein Abschwören für die jetzt Christianisierten, ehemals dem Thingheiligum Verpflichteten, unvorstellbar blieb.

Mit Widukinds Taufe im Jahr 785 galt der letzte große Heidenaufstand als niedergeschlagen. In vielen Ansiedlungen wurden Kirchen erbaut. Der König ließ Grafschaften gründen, deren Gaugrenzen die einstigen Stammesgebiete brutal durchschnitten. Er setzte ortsfremde Männer als königliche Verwaltungsherren ein, adelte sie zu Grafen und übertrug ihnen den Gemeinbesitz der Bevölkerung als persönlichen Landbesitz. Die Bischöfe erklärten die alten Weiler zu christlichen Pfarrbezirken. Im wöchentlichen Sendgericht mußten sich die nahezu völlig enteigneten Einwohner öffentlich von all denen abwenden, die weiterhin heidnische Bräuche pflegten. Denunziation und Verrat zog in die neu gegründeten Gemeinden ein.

EIBE VON ORMISTON,
SCHOTTLAND

Die Zeiten hatten sich geändert. Die drei großen Mütter, die geliebten, allen urvertrauten Göttinnen, die Gute Frau mit den vielen Namen, Tamfana, Erce, Bertha, Perchta, Zisa, Suebae, Nehalennia, die Nornen und Bethen, sie alle versanken im Morast des Vergessens. Nur Frau Holle ist uns als Gute Frau bis heute im Gedächtnis. Vielleicht war genau das die Bedingung von Widukind: Das Bewahren der Großen Mütter.

Fünf Jahre früher



Ein Zeitbruch entsteht. Die alte Albruna verblaßt. Eine sehr junge Albruna in altem Gewand hüpf über die Idisenwiese und blickt sich suchend um. Blau wölbt sich der sonnenklare Himmel über die saftgrüne Frühlingsweite dieser einsamen Aue. Ein dichter Wald säumt sie in der Ferne. Eine feine Stimme besingt die Klugheit der zauberkundigen Idisen der Idisiaviso.² Wir schreiben das Jahr 780.

Die junge Albruna läuft mit bloßen Füßen durch das bunte Blütenmeer im hohen Gras. Die Mutter hat ihre Tochter wegen der umherziehenden Soldaten gemahnt, sich nicht allzu weit vom Familienhaus zu entfernen. Doch der Ruf der Idisen lockt Albruna fort. Ihm muß sie heute folgen. Alle Großmütter wissen das. Heute Nacht wird ein Fest sein. Die junge Maid Albruna weiß um ihre Rolle dort.

Ein Nieser holt die alte Albruna in ihre Wirklichkeit zurück. Sie reibt sich die Augen und überlegt: Die zauberischen Hag-Frauen wurden in der Stammessprache Hagazisas genannt, was so viel wie Hag-Hüterinnen bedeutet. Die alte Sprache ist längst ausgestorben. Sie wurde vom Latein der Römer völlig überlagert. Erneut taucht die alte Frau in ihr früheres Maiden-Leben ein. 1.244 Jahre ist das her. Dort auf der Idisiaviso spaziert sie wieder, ihre gleichnamige Ahnfrau. Als junge Maid streift sie durch das hohe Gras, bindet sich aus Frühlingsblumen einen bunten Kranz und plaudert singend vor sich hin:

Wir werden alle tanzen – unterm Weltenbaum – der ältesten Eibe am Ort. Dort haben vor kurzem die wandernden Völven von den blutigen Kriegen berichtet. Widukind mußte bis ans Meer nach Dänemark fliehen. Sie verfolgen ihn als unseren Heerführer, dabei haben wir gar keine Heere und unsere Priester und Könige hausen nicht in hölzernen Burgen, für die die Hälfte unserer Wälder abgeholzt werden müßten. Warum sollten wir das tun?

Heute werden wir jungen Frauen eingeweiht. Wir werden mit den Idisen, unseren Zwillingschwestern aus der Ahnenwelt tanzen. Unsere Großmütter erzählen: Früher ist niemand auf die Idee gekommen während der heiligen Feste

Wachen aufzustellen. Doch seitdem die Römer vor gut 750 Jahren unser Ahnenvolk während des Festes zu Ehren der Göttin Tamfana brutal überfallen und fast alle getötet haben, müssen wir Wachen postieren, was ich entwürdigend finde. Die Knochen der damals Getöteten haben die Überlebenden sorgfältig gebleicht. Wir verwahren sie bis heute zu Ehren der Göttin Erce, Mutter allen Lebens. Zu ihrem Fest häufen wir die Knochen unserer Ahnen neben dem Altar zu einer Pyramide auf. Der Tanz der Tränen ist ihr und ihnen geweiht. Doch die Christen glauben allen Ernstes, wir hätten Menschen gegessen, weshalb sie uns Kannibalen nennen. Dabei sind es doch sie, die laufend Menschen töten, nicht wir.

800 Jahre währt unser Widerstand nun schon. Die Seherinnen sagen, es wird nicht mehr lange dauern, bis die Frauen sich lieber selbst töten, als von den rohen Eisenmännern versklavt zu werden. Zigfach wurden dafür Gesänge und Gebete geprobt. Die Alte Göttin steht uns in diesem Falle bei, sie wird die Tore öffnen und uns bergen. Nehmen wir uns nicht das Leben, werden uns die rohen Fremden vergewaltigen. Wir werden danach an Entzündungen und Geschlechtskrankheiten elendig verrecken oder schwanger sein. Doch wie kann ein erzwungenes Kind jemals ein glücklicher Mensch werden?

Ein Schauer überläuft die junge Maid, während sie über die Ebene der Idisen geht, wo diese einst die berittenen Männer mit Spuk und Zauber verjagten. Albruna lacht. Das waren damals noch wirkmächtige Waffen. Doch gegen der Fremden Feuerbälle und Eisenschwerter sind sie auf Dauer machtlos. Sorge umwölkt die Stirn der jungen Frau, während ihre Stimme den Äther berührt:

Wenn diese brutalen Kerle nur nicht auch unsere Wälder niederbrennen, wie sie es bereits an vielen anderen Orten getan haben, diese gewalttätigen, tobenden Brüller. Die meisten von ihnen sind Verräter, denn bis vor wenigen Jahrzehnten gehörten sie unseren Stämmen an. Sie wurden bestochen und bedroht. Oft sahen auch Frauen keinen Ausweg mehr, um ihre Kinder zu schützen und ließen sich

2.: Über die Idisen schrieb ich im WALNUSSblatt 13



taufen. Das war der Anfang vom Ende, sagt unser Thingpriester, der Widukind. Heute wollen sich die Überläufer für sich und ihre Familien in ihres Gottes Himmel einen Platz sichern. Was ist das nur für eine dumme Idee? Wir alle kehren zur Alten Mutter zurück. Alle haben bei ihr ein Zuhause.

Der lange Krieg gegen diese fremden Herren hat viele von uns verroht. Zu unserer Verteidigung sind neue Götter vom Meer zu uns gekommen. Sie schwingen den Hammer und wüten herum. Sie sind der Männer Vorbild geworden. Das finde ich schlimm.

Vor allem den Männern setzt das ständige Kämpfen schwer zu, denn auch sie töten bereits seit Generationen. Was für eine verrückte Idee ist das? Leben zu nehmen, um Frieden zu bewirken? Wie soll das gehen? Doch der fremde Christengott befiehlt den Männern das Morden und stürzt die Frauen in die Sklaverei. Wir sollen Kinder gebären, die

diese fremdländischen Ritter dann für ihre Interessen in ihren Heeren verheizen oder für den Bau ihrer Häuser und Burgen zum Frondienst zwingen. Wer sich weigert wird verhöhnt und zum Freiwild erklärt. Die Allermeisten fliehen in die dunkelsten Wälder und werden doch getötet. Diese Fremden stürzen uns alle ins Elend. Sie kesseln uns ein. Auch der dichte Teutoburger Wald ist kein Schutz mehr. Mit Feuer zerstören sie alles.

Solange das Thingheiligtum hält, werden wir unsere Kultur bewahren. Wir wissen, wir haben nur überlebt, weil wir im Thing das Allerheiligste schützen. Lässt sich einer von uns taufen, ist das Thingheiligtum gebrochen. Die rohen Eisenmänner haben sich alle taufen lassen, um in erster Reihe vor ihren Gott treten zu können, um zu den höchsten Auserwählten zu gehören. Wer zu spät kommt, landet in der Hölle, behaupten sie. „Unsinn“, spottet Widukind, „Irrsinn“, sagen die Frauen, „nicht Hölle, sondern die Höhle der Frau Holle ist der Jenseitsweg.“



Wie wahr sie sprechen, unsere großen und kleinen Mütter. Sie sagen, die Hölle produzieren diese kalten Grausigen in ihren Städten und Gemeinden.

DAS MENHIRFELD LIEGT AUF DER HALBINSEL QUIBERON/BRETAGNE. DIESE ALTE POSTKARTE HAT EINEN BESONDEREN, SEHR LEBENSNAHEN CHARME, FINDE ICH.



NEHALENNIA VOTIVSTEIN AUS OOSTERSCHELDE BEI DOMBURG/NL AUS DEM JAHR 150-250 U.Z. ES ZEIGT NEHALENNIA IN EINEM HAUS MIT HUND UND FRUCHTKORB. DER HUND IST TORHÜTER UND BEGLEITER INS REICH DER TOTEN, DER FRUCHTKORB STEHT FÜR DAS LEBEN, DIE FÜLLE UND DIE REIFE, DAS HAUS FÜR GEBORGENHEIT UND SCHUTZ. DAMIT ZEICHNET SICH NEHALENNIA ALS GÖTTIN DES TODES, DER (WIEDER-)GEBURT UND DES LEBENS AUS.

Im 1. und 2. Jh. schufen die Menschen unter Druck der römischen Besatzung und zu Ehren ihrer altgermanischen Göttin Nehalennia Weihesteine, um ihre feminine Sakralkultur vor Untergang und Vergessen zu bewahren – was auch gelang.

Nehalennia wird häufig zusammen mit einem Hund, einem Fruchtkorb oder einem Schiff unter einem Dach gezeigt. Diese Votivsteine ähneln den Matronensteinen vom Rhein und stammen aus derselben Zeit, dem 1. und 2. Jh.

Das uns bekannte Nehalennia-Heiligtum lag auf der holländischen Halbinsel Walcheren bei Domburg. Es wurde 694 durch den fanatischen Mönch Willibrord dem Erdboden gleichgemacht. Ein Nehalennia-Priester verteidigte das Heiligtum mit seinem Leben. Weil sich die Erinnerung hartnäckig hielt, behauptete die Kirche später: Willibrord habe den Nehalennia-Priester nicht ermordet, wohl aber vertrieben. Willibrord wurde als Apostel des Friedens heiliggesprochen.

Dort leben die Menschen elend, müssen dienen, gehorchen, haben nichts mehr zu lachen, keine Würfelspiele mehr, keine Freiheit und keinen Spaß am Leben. Man stelle sich vor: Diese rauhbeinigen Mörder bezwingen und reiten sogar unsere weißen Orakelpferde! Niemals werden diese heiligen Tiere von uns geritten. Selbst Wägen ziehen sie uns nicht. Der Pferde Lauf zeigt uns die Zukunft an. Sie sind mit dem Allerheiligsten verbunden. So ist unser Brauch!

Gezähmte Pferde haben diesen Draht verloren. Deshalb ist es ein Frevel, sie zu zäumen, ein Frevel gegen Tiu, unseren Thinggott, den die Fremden Tiufal, den Teufel nennen. Ein Frevel gegen unsere Göttin, die wir Erce, Mutter des Himmels und der Erde und aller Menschen nennen.

„Bringt sie alle um“, brüllen unsere Männer unter dem Einfluß des Mets im Vollmond-nächtlichen Thing voller Zorn. Doch erst am nächsten oder übernächsten Tag, wenn alle ausgenüchert sind, wird über Besprochenes entschieden. Rache und Mord ist kein Weg. Das wissen wir alle. Mord darf niemals mit Mord vergolten werden. Sühne verlangt nach einem Wergeld. Das wird mit Lebenserhaltendem bezahlt, mit der Übergabe von Nahrungsmitteln, warmen Stoffen oder Nutztieren, niemals mit Totschlag oder blindwütigem Zerstörungsakt. Die Frauen achten darauf. Wir freien Frauen und Männer, wir Jungen und Alten, wir halten den Frieden. Wir hüten das Vulvator zum Garten der großen Mutter. Ihre Gebärmutter ist uns das Allerheiligste.

Einst muß Nehalennia eine wichtige Göttin gewesen sein, denn bis ins 12. Jahrhundert hinein fanden alljährlich Prozessionen statt. Zu Fuß und per mitgetragenen Schiff pilgerten die Menschen von Jülich über Maastricht-Leeuwen-Antwerpen bis nach Walcheren und zurück nach Aachen. Sie gingen singend und tanzend von Ort zu Ort, wo sie mit großen Festen empfangen und die Träger des Schiffes ausgetauscht wurden, die vor allem aus der Weber-Gilde stammten.

Erst nach dem Verbot dieser Prozession geriet Nehalennia zusammen mit dieser sehr alten heimischen Kultur gründlich in Vergessenheit.

1647, fast 1.000 Jahre nach der Zerstörung des Nehalennia-Heiligtums durch Willibrord, legte eine Sturmflut das Heiligtum zusammen mit 25 Votivsteine wieder frei. Es war dieselbe Zeit, in der die Staats- und Kirchendiener massenhaft Frauen als Hexen grausam folterten und lebendig verbrannten. Diese Synchronizität gibt Hoffnung, denn sie zeigt mir deutlich: Eine Göttin kann nicht sterben! Sie verbergen sich nur, treten aber wieder in Erscheinung, sobald ihre wieder Zeit gekommen ist. Die alten Göttinnen repräsentieren das alte Wissen um eine partnerschaftliche Lebenswelt.

Daher kommen wir und dorthin werden wir gehen. In ihrem Garten dürfen wir leben, um Erfahrung und Erkenntnis zu sammeln. Liebe schwebt über allem.

Die junge Maid dreht um. Sie hat die Lehre der Idisen empfangen. Voll tiefer Dankbarkeit kehrt sie in den Schoß ihres Mutterhauses heim. Heute wird das große Jungfrauenfest gefeiert. Sie ist eine von ihnen.



AUTORIN: Birgit Weidmann
Lebens-Künstlerin, Autorin, Vortragsreisende (auf Einladung)

Kontakt:
www.neuwagenmuehle.de
www.spir-ird.de



Musik hat **zwei** Geschlechter

Ein Ton lebt wie du, wie ich, wie sie, wie es, bewegt sich, dehnt sich aus und schrumpft zusammen, verwandelt sich, gebiert, zeugt, stirbt, wird wiedergeboren, sucht, sucht nicht, findet, verliert, verbindet sich, liebt, wartet, eilt, kommt und geht.

Das alles ist in einem Ton enthalten, resümierte Karl-Heinz Stockhausen, Pionier der elektronischen Musik und einer der bedeutendsten Komponisten des 20. Jahrhunderts. Ich indessen, ich war noch mit meinem DDR-Wendeknick überfordert und mußte erst mal wieder beruflich auf die Füße kommen, wagte nicht mal an meine Sängerkarriere zu denken oder gar von einem Musiktherapiestudium zu träumen. Die ersten Schritte dahin unternahm ich Mitte der 90-iger. Die zunächst pädagogische Ausbildung ging mir, mittlerweile Mutter in einem Patchworkhaushalt, leicht von der Hand. Gefühlt schnell, in meinem sehr

bewegten Familienleben, kam dann auch schon der Tag des Ausbildungsendes. Mehrere absolvierenden Klassen trugen in einer Feierstunde mit kleinen Episoden, Sketches und Liedern dazu bei, daß der offizielle Teil und obligatorische Dankesreden kurzweilig und heiter abliefen. Immer in den Umbaupausen, nachdem nach der einen Klasse vor der nächsten der Vorhang fiel, spielte ich zur Überbrückung den Pausenfüller und sang je einen Song begleitet von meiner Gitarre. „Das ich eine Schneeflocke wär“ von Veronika Fischer, „Einen Tag lang“ von Uschi Brüning, „Himmelblau“ von Ines Paulke, „Über sieben Brücken mußt du

gehen“ von der Gruppe Karat, „Als ich fort ging war die Straße leer“ von der Gruppe Karussell.

Kennst du alles nicht? Zu wenig Ostradio gehört, oder was?

Ich fand es damals schon verwunderlich, daß im Westen kaum Lieder aus dem östlichen Teil Deutschlands bekannt waren. Dagegen im Osten neugierig, lebenshungrig, fernwehkrank empfangsgestörte, fast nicht mehr zu identifizierende Musik aus dem Westradio lauschend, den Atem anhaltend in homöopathischen Dosen von musikalischen Fragmenten diese,



BERLINER MAUER

hieroglyphisch entziffernd mit Ohren und Herzen sehnsüchtig aufgesogen wurde.

Zurück zur Abschlusfeier: Ich weiß noch wie heute, was plötzlich geschah.

Neben mir auf der Bühne stand ein Eimer mit 30 Rosen, genau die Anzahl der Leute meiner Schulklasse. Wir hatten uns ausgedacht, daß jeder eine Rose aus dem Eimer nimmt und sie feierlich ritualisiert, hübsch einzeln auf der Bühne der Klassenlehrerin übergibt.

Plötzlich, wir waren noch nicht mit diesem Auftritt dran, alle 30 Rosen standen unberührt im Eimer und ich war gerade mit einem meiner Pausenlieder aus der DDR fertig, kam der Direktor der Schule auf die Bühne gehetzt, riß alle 30 Rosen auf einmal aus dem Eimer und gab sie mir mit großem emotionalen Tam Tam, Küßchen hier Küßchen da, leidenschaftlicher Uarmung und überschwenglicher Dankesrede. Ich wußte gar nicht wie mir geschah. Genau so schnell wie er gekommen war, so flott stürzte er wieder von der Bühne runter. Ich stellte etwas verstört die 30 Rosen zurück in den Eimer, tappte wie benommen hinter den Vorhang. Der nächste Klassengig folgte.

Was war das? Wodurch traf mein Lied den Nerv des Direktors so sehr,

daß es mit ihm so durchgegangen war?

Das erfuhr ich erst viele Jahre später, als ich ihn in einem ganz anderen Zusammenhang wiedersah. Er war inzwischen ein sehr betagter, zerbrechlicher Herr, dem im Pflegeheim Musiktherapie zu Teil wurde, und ich war seine Musiktherapeutin geworden, wovon ich damals nur träumte.

Die Entstehung der Musiktherapie, wie wir sie heute verstehen, liegt ungefähr in der Lebenszeit von Karl-Heinz Stockhausen, der 1928 geboren wurde. Zunächst beschränkte sich der therapeutische Einsatz von Musik noch überwiegend auf psychische Erkrankungen. Zeitgleich entwickelte sich unter dem Einfluß des Positivismus eine naturwissenschaftliche Medizin und Psychologie, die strenge empirische Prüfungsverfahren als Maßstab für ihre Forschung ansetzte. In diesem Rahmen versuchte sie, die mögliche Heilkraft der Musik über meßbare *vegetative Reaktionen* zu erklären. Die durchgeführten physiologischen Untersuchungen brachten Erkenntnisse über die Wirkungen von ergotroper (stimulierender) und trophotroper (beruhigender) Musik.

Die Erkenntnisse aus diesen Forschungen kamen vor allem in den USA bei medizinischen Behandlungen zum Einsatz. Musiktherapie wurde zunächst als Musik-Medizin verstanden,

die einzig auf funktionalen Wirkungen von Musik basierte. Es wurde nachgewiesen, daß bestimmte Eigenschaften der Musik wie Dynamik, Rhythmus und Harmoniefolgen zu veränderten biologischen, chemischen und physiologischen Prozessen, wie Blutdruck, Atem- und Pulsfrequenz, Muskeltonus und Hautwiderstand, führten.

In der Musik-Medizin wurde auf eine psychotherapeutische Begleitung verzichtet.

Nach dem 2. Weltkrieg nahm in Europa das Interesse an der Musiktherapie schlagartig zu. Hans Christoph Müller-Busch, ein deutscher Arzt, Hochschullehrer und Autor des Buches „Schmerz und Musiktherapie“ sah damals schon die immer mehr zunehmenden Grenzen rein naturwissenschaftlich orientierter und technologisch bestimmter Musik als Medizin und forderte die Etablierung von Musiktherapie als Psychotherapieverfahren.

Erst 1959, 14 Jahre nach Kriegsende, wurde endlich in Österreich an der Musikhochschule in Wien das Fach Musikheilkunde eingerichtet. Hierbei darf nicht übersehen werden, daß dies zu einem Zeitpunkt geschah, als die theoretische Grundlage für eine Verbindung von Musik und Therapie gerade erst langsam im Entstehen war und sehr zögerlich in medizinischen Fachkreisen angenommen wurde.



WANDBILD IN BERLIN;
BERNAUER STRASSE / STRELITZER
STRASSE

Musik wie eine Medizin zu verabreichen stieß jedoch immer mehr an Grenzen. Es fiel auf, daß verschiedene Patienten trotz übereinstimmender Indikation beim Hören desselben Musikstückes unterschiedliche Reaktionen zeigten. Daraufhin zog man den Schluß, daß Musik nicht wie eine Tablette eingeworfen werden kann und bei jedem Einzelnen eine spezialisierte Wirkung hervorbringt. Das psychisch-emotionale Erleben des Patienten ist miteinzubeziehen.

Hieraus entwickelte sich die Musik-Rezeptionsforschung, die psychotherapeutisches Vorgehen mit den Ergebnissen der funktionalen Wirkung von Musik verband. Impulse aus der Sonderpädagogik und der anthroposophischen Heilpädagogik kamen hinzu. In den 70-er Jahren erweiterte sich die Sichtweise humanistischer Therapieansätze und eines ganzheitlichen Menschenbildes, wurde Musiktherapie als psychosomatische Einheit unter Berücksichtigung der persönlichen Lebensgeschichten praktiziert.

In den darauffolgenden 80-iger und 90-iger Jahren, einer Zeit des berufspolitischen Ringens um kassenärztliche Anerkennung der Musiktherapie als psychotherapeutische Methode, wurde der ganzheitliche Ansatz der 70-iger zu Gunsten einseitiger, aber erhoffter und angestrebter Krankenkassenfinanzierung aufgegeben. Dieses, ursprünglich Sigmund Freud'sche, auf Psychoanalyse und Tiefenpsychologie fundierende Therapieverständnis, von ihm entwickelt zur Zeit der Erfindung der Dampflokmotive, ist auch heute noch, neben der Verhaltenstherapie, das einzige in Deutschland kassenfinanzierte Psychotherapieverfahren.

Obwohl die Musiktherapie bis auf den heutigen Tag nicht von der Krankenkasse bezahlt wird, fahren Musiktherapeuten in schulmedizinischen Einrichtungen immer noch mit der altmodischen, langsamen Therapie-Dampflokm. Die Behandlung geht vom Störungsbewußtsein, von psychischen und sozialen Schädigungen, auf Basis einer diagnostizierten Behinderung oder Krankheit aus. Ziel dieser Therapie ist es, neue Verarbeitungsmöglichkeiten für die frühkindlich erlebten Einschränkungen und Traumata mit Hilfe des Therapeuten zu schaffen.

Wichtig ist in einer sog. therapeutischen Beziehung, daß der Patient die Möglichkeit hat, seine Phantasien, Befürchtungen und Erwartungen auf den Therapeuten zu übertragen, ohne von außen Grenzen gesetzt zu bekommen.

Um Konflikte aus dem Unbewußten zu reaktivieren, wird von Seiten des analytisch-tiefenpsychologisch arbeitenden Therapeuten die Methode der freien Assoziation angewandt, von analytisch-tiefenpsychologischen Musiktherapeuten die der freien Improvisation. Es wird dabei angestrebt, die Zensur des Bewußtseins aufzuheben oder mindestens zugunsten spontanerer Mitteilungsformen zu lockern, in denen das Unterbewußte des Seelischen zugänglich wird.

Es gilt die Grundregel, alles auszusprechen, auszuspielen was in den Kopf kommt, auch wenn der Gedanke unsinnig oder zusammenhanglos erscheint.

In diesem Prozeß und der damit verbundenen Auseinandersetzung mit den eigenen Hemmungen und Verwirrungen der in der Kindheit oft unter-

drückten Spieltätigkeit und Kreativität erhält der Patient die Gelegenheit, seine Identität zu beleuchten, um dadurch gegenwärtige Konflikte besser zu verstehen und ein neues Gleichgewicht herstellen zu können.

In der Therapie wird angestrebt, dem Patienten zu seiner Selbsteigenheit zu verhelfen, ihn zu begleiten auf dem Weg, die eigenen Potentiale zu finden und zu entwickeln. Von diesen Überlegungen her bekommt der Aspekt der freien Improvisation mit musikalischen Materialien, als Raum für Entfaltung eigener Produktivität, seine Bedeutung.

Die Improvisation ist als grundlegendes Arbeitsprinzip der modernen Musiktherapie von elementarer Bedeutung. Ihrer Bestimmung nach ist sie Medium des Ausdrucks nonverbaler (nicht sprachlicher) Kommunikation. Sie ermöglicht dem Patienten die Aktivierung von Ressourcen sowie die konkrete Bewußtwerdung individuell bedeutsamer Lebenszusammenhänge, wodurch heilsame intrapsychische und interpersonelle Umwandlungsprozesse in Gang gesetzt werden. So kann man es in den Kassler Thesen von 1998, These 5, auf welche sich die studierten Musiktherapeuten in Deutschland verpflichtend geeinigt haben, nachlesen.

Eckard Weymann, einer meiner Lehrer, ein deutscher Klavierpädagoge und Musiktherapeut, faßte Musiktherapie mit seinen Worten so zusammen:

Durch entsprechende Anreize und Angebote des Therapeuten (freie Assoziation, Improvisieren) wird der Umkreis und Hintergrund der bewußten Erfahrungsformen des Klienten „ins Spiel“ gebracht.



SKULPTUR „VERSÖHNUNG“, BERLIN

In der Art seines Improvisierens (Intensität, zeitlicher Ablauf), im assoziierten Zusammenhang seiner Einfälle, in der (unbewußten) Gestaltung seiner Beziehungsaufnahme zum Therapeuten finden dann frühere Erfahrungen ihren Spiegel. Auch scheint häufig „Anstößiges“ auf (oder einst als anstößig Gehaltenes), das aber nun – in der Therapiesituation, durch den Therapeuten anders aufgenommen und beantwortet werden kann. Wenn es gut geht, entsteht in der Improvisation (im Gespräch usw.) ein Entwicklungsspielraum.

Dieser Entwicklungsspielraum (geschütztes Setting), ermöglicht dem Patienten durch sein spielendes Tätigsein „kindliche Wunschregungen“ zu Tage zu fördern und in den Griff zu bekommen, was zuvor Macht über ihn hatte. Die Improvisation ist ein Experimentierfeld dafür, die bisherigen Grenzen der Freiheit überschreiten zu lernen, ohne jemanden anderen dabei einzuschränken.

Im Anschluß an das Improvisieren sollte der Patient das Erlebte nach Möglichkeit in Worte fassen, damit der Therapeut es besser verstehen und entsprechend handeln kann. Denn der Vorgang der musiktherapeutischen Diagnostik stellt eine besondere Herausforderung für den Therapeuten dar, insofern, das Musik nie direkt in Sprache „übersetzt“ werden kann. Der Versuch, die entstandene musikalische

Improvisation zu versprachlichen, bleibt demzufolge immer bruchstückhaft, gibt jedoch der Trübe des „Unsagbaren“ eine klärende Nuance, die im Nachgespräch zu wirksamen Erkenntnissen führen kann.

Basierend darauf werden die beim Improvisieren erschlossenen Stimmungen, Gefühle, Atmosphären, Gedanken und Körperreaktionen von dessen Vergangenheit her betrachtet, um ein jetziges Verständnis herzustellen.

Das Ergebnis dieser Erkenntnisse greift der Therapeut alsdann in musikalischen Interventionen mit Hilfe von Mitteln wie Wiederholung, Variation, Zuspitzung, Imitation und Kontrastierung von Neuem auf.

Fritz Hegi, ein schweizer Musiktherapeut, Prof. Dr. rer. sc. mus., konkretisiert die Zielvorstellungen von Musik als Psychotherapie so:

Die Psychotherapie-Klienten verlassen die alten, starren Formen, ihr Gefängnis und finden Schritt für Schritt im Hier und Jetzt gültige Formen ihrer Persönlichkeit. Aus ihrem sie deformierenden Leiden heraus entwickeln sie die Gestaltung ihrer selbst, die Komposition ihres Selbstbewußtseins. Die Musik dient dazu als Material, als Werkstoff. Während Körper- und Gestalttherapie auf Kontaktsuche vorwiegend dem Auge, der optischen Wahrnehmung vertrauen, stellt die

Musiktherapie das Ohr in den Vordergrund. In solchen Kontaktmomenten fließt Übereinstimmung zusammen und wird zu etwas Neuem, etwas Ganzem, welches mehr als die Summe der Teile ist – vielleicht eine kollektive Gestalt oder ein symbiotisches Erlebnis. Die Geheimnisse der Erdung und des Obertonraumes in der Musik stellen uns immer wieder in ein größeres Ganzes, als wir es selbst erfassen können. Vergleichbare Erfahrungen sind im „Eins-werden“ mit der Natur oder in einer erotischen Begegnung möglich. Auch davon ist die Musik ein ständiges Abbild.

Die Erotik der Musik, die Geschlechtlichkeit der Musik, war das der Auslöser für den Gefühlsausbruch meines Schuldirektors?

Es gibt in der Musik nur zwei Tongeschlechter, Moll und Dur, lebensfrohe Ekstase und wehmütige Sehnsucht. Musik lebt von der Zweierheit der Nähe, die Distanzen in verschiedenen großen Sprüngen von Tonintervallen überwindet, im Getrenntsein (staccato) und in Verbundenheit (legato). Musik liebt die Harmonie, in Akkorden und ihren Umkehrungen und Wendungen, die Disharmonie die Widersprüchlichkeiten und Einbrüche des Lebens, dissonant und arhythmisch hörbar. Musik ist zurückhaltend im decrescendo und stürmisch im crescendo. Musik gibt Orientierung im Taktmaß, trifft abrupte Entscheidungen und

nimmt Abkürzungen, angezeigt durch Pausenzeichen. Musik läßt Freiraum für ausgedehnte Schicksalsrufe, die in der Fermate schwelgen. Musik erzählt auch vom Scheitern und davon, wie alles phrasiert, rudimentär ausschleichend zum Ende kommt. Zwischen harten Schlägen, dem Krach gelebten Lebens bis hin zu zartem Glöckchenklang und Totenstille, wirken Polaritäten von forte (laut) und piano (leise), funkeln unendlich viele Klangfarben kontrastierend zwischen den Welten hin zum Eins-werden.

Hallo! Aufwachen und aufhören mit Schwärmen!

Was war nun mit meinem Schuldirektor passiert, als er mich bei diesem Lied mit dem Eimer voller Rosen überfallen hatte?

„Als ich fortging“

Musik: Gruppe Karussell
Text: Gisela Steineckert

1. Strophe:

Als ich fortging war die Straße steil.
Kehr' wieder um!
Nimm an ihrem Kummer teil,
mach sie heil.
Als ich fortging war der Asphalt heiß.
Kehr' wieder um!
Red' ihr aus um jeden Preis,
was sie weiß.

Refrain:

Nichts ist unendlich,
so sieh das doch ein.
Ich weiß, du willst unendlich sein,
schwach und klein.
Nichts ist von Dauer,
was keiner recht will,
auch die Trauer wird dann sein,
schwach und klein.

2. Strophe:

Als ich fortging war'n die Arme leer.
Kehr' wieder um!
Mach's ihr leichter,
einmal mehr nicht so schwer.

Als ich fortging
kam ein Wind so wach
warf mich nicht um.
Unter ihrem Tränendach
war ich schwach.

Refrain:

Nichts ist unendlich,
so sieh das doch ein.
Ich weiß, du willst unendlich sein,
schwach und klein.
Feuer brennt ewig,
wenn's einer recht will.
Auch die Trauer wird dann sein,
ganz still.

Als junger Mann absolvierte er in Westberlin den Wehrpflichtdienst. Die Mauer in Berlin stand schon und trennte Menschen, Familien, Freundschaften und Liebende. Vom Westen aus konnte er gegen Einreisegebühr, genannt Zwangsumtausch, einen Tag nach Ost-Berlin. Das kaufte er im „Tränenpalast“, S-Bahnhof Friedrichstraße. Gegenbesuche waren verboten! Kein Ostberliner, kein Mensch in der DDR sollte 28 Jahre lang (von 1961 bis 1989) lebendig diese Mauer überwinden.

Bei einem Ausflug meines jungen Direktors nach Ostberlin lernte er ein Mädchen kennen. Sie verliebten sich wie die zwei Königskinder, und sollten zusammen nicht kommen, das Wasser war viel zu tief, nein die Mauer viel zu hoch. Sie wollte die DDR nicht verlassen, weil ihre Familie in Folge einer Ausreise von Repressalien gepeinigt, ihre Existenz und Entwicklung genommen worden wäre. Ihr Vater, Hochschulprofessor, war in Folge dessen sofort mit Kontaktverbot zu seiner Tochter und Berufsverbot belegt worden. Ab dann konnte er sich glücklich schätzen, seinen Lebensunterhalt mit Kohle schippen im Heizkraftwerk oder Gräber ausschippen auf dem Friedhof zu verdienen. Das hat es in der DDR tausendfach gegeben. Menschen, die in dieser Zeit das Land verlassen wollten, wurden denunziert, überwacht, erschossen oder politisch inhaftiert.

Er wollte nicht Bürger dieser DDR werden. Sie opferten ihre Liebe wie so viele andere für den politischen Wahnsinn dieser Zeit.

Er gründete später eine Familie in Wiesbaden und wurde ein sehr charismatischer und netter Schuldirektor. Seiner hübschen Frau hatte er davon

nie etwas erzählt. Er war auch nicht unzufrieden mit seiner Ehe und den Kindern.

Meine Lieder auf der Feier, wenige Jahre nach der innerdeutschen Grenzöffnung aber waren der Auslöser für ihn, sie zu suchen. Die tiefe Verbundenheit zu dem Mädchen aus Ostberlin war immer geblieben.

Gewalt über sein Herz hat kein Mensch!

Was durch Politik, Ideologie und Überwachungsmaßnahmen, bei der Teilung eines Volkes körperlich, seelisch, emotional und geistig angerichtet wurde, sind Wunden, die bis heute nicht geheilt sind, und in den letzten fünf Jahren wieder schmerzhaft aufklafften. Musik stillt heute seine alten und neuen Wunden.

Ich singe für ihn „Jugendliebe“ von Ute Freudenberg, „Wand an Wand“ von City,

„Wenn es Frühling wird“ von Manfred Krug, „Die Sprache der Liebe ist leis“ von Frank Schöbel.

Er hat sie nie mehr wiedergefunden.

*Nachklang: Karl-Heinz Stockhausen
„Samstag aus Licht“*

AUTORIN: Dorothea Hartmann

Kontakt:

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

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

WALNUSSblatt-Treffen am 15.6.2024

Welten prallten aufeinander!

„Meine Realität – deine Realität“: der Einladung zum Treffen sind rund 30 aufgeschlossene Leser und Autoren gefolgt. Hier eine kleine Nachlese.

Als wir am späten Nachmittag den großen Stuhlkreis verlassen und uns zum zwanglosen Plaudern, Essen und Trinken im und ums Gemeindehaus Laurenburg verstreut hatten, rauchte nicht wenigen der Kopf. Solch tiefe und ausführliche Einblicke in die Befindlichkeiten und Weltanschauungen unserer Mitmenschen fordern nicht nur die Empathie heraus. Gerade in Momenten, in denen wir mit dem jeweiligen Thema nicht konform gehen oder die Herangehensweise (Reizwort „Matrix“) sogar ablehnen, war Geduld gefragt. Daß dieses Treffen ein bodenständiger „Realitätsabgleich“ und somit nicht bloß ein ausgelassenes Zusammensein werden würde, haben wir vorher schon gewußt – oder es uns zumindest sehr gewünscht.

Gleich-, ähnlich- oder andersgesinnt?

Denn „gleichgesinnt“ heißt längst nicht „gleich“. Das ist auch der Grund, warum ich lieber von „Gleich- und Ähnlich gesinnten“ und anstatt von „Aufgewachten“, lieber von und mit „Aufgeweckten“ spreche. Mehr als die teilnehmenden 30 Menschen hätten es dann auch nicht sein dürfen. Es ging nämlich nicht darum, einstudierten

Vorträgen zu lauschen, sondern jede anwesende Seele war eingeladen, sich in den Mittelpunkt zu stellen. Für manch einen Teilnehmer war dieser große Gesprächskreis vollkommen neu, für andere (vor allem denjenigen aus dem lokalen DAGADO-Umfeld) aus den Treffen während der Coronazeit noch in guter Erinnerung. Manch einer nutzte die Gelegenheit, mit einem großen Wissensschatz zu glänzen, andere hielten sich komplett zurück und ließen die vielen Beiträge auf sich wirken. Es galt, eine große Bandbreite an Lebensgeschichten, Weltbildern und spirituellen Ausrichtungen zu verarbeiten und die Gelegenheit zu nutzen, diese – zum Teil auch kontrovers – direkt zu reflektieren.

Und so haben wir einen gehaltvollen Tag verbracht, bei dem einiges zum Vorschein kam. Die vielen Meinungen, Ansichten, Thesen und Spekulationen, die Offenheit in diesem geschützten Raum und die Gewißheit, daß hier die „Richtigen“ zusammen sind, haben uns mit Sicherheit ein gutes Stück nach vorne gebracht. Ein Fazit war dann auch, daß ein solcher Austausch außerordentlich wichtig ist und wir diesen Treffen mehr Raum geben sollten als

beispielsweise den unzähligen Social-Media-Kanälen im Internet.

Ein großes Dankeschön geht an alle, die zum Buffet beigetragen haben – z. B. Michael und sein Team, die bereits am Vortag unermüdlich gebacken (Stichwort: Schwarzwälder Kirschtorte) und gekocht haben. Auch der lieben Sabine gilt ein besonderer Dank; sie hat nicht nur das Buffet maßgeblich mitgestaltet, Sauerteig verschenkt und ihre wunderbaren Kochbücher mitgebracht, sondern auch eine sehr weite Anfahrt auf sich genommen. Danke für die musikalischen Überraschungen an Dorothea und Bettina.

Wir werden dieses Treffen, so oder ähnlich, mit Sicherheit bald wiederholen und dabei alles einwirken lassen, was sich noch verbessern läßt. Übrigens habe ich mit Michael Simmermann, direkt nach der Gesprächsrunde, spontan ein Video aufgenommen und mit ihm über die noch frischen Eindrücke des Tages gesprochen:

<https://bit.ly/WALNUSSblatt-Treffen>

AUTOR: Pedro Kraft



Teßmer
Bestattungshaus seit 1871
Karin Teßmer

**Wir begleiten Menschen,
die einen Angehörigen verloren haben.**

Hageböcker Straße 9
18278 Güstrow
T.: 03843 68 23 87

Unternehmer

BESTATTER
VOM HANDWERK GEPRÜFT



**Schmuck für
den Frieden**

Frieden liegt in deinen Händen.
Jedes handgefertigte Schmuckstück
hat seine ganz eigene
FRIEDENSBOTSCHAFT.

Steffen Holdschick
Pieces for Peace – handgefertigter Schmuck
Weidgasse 18 A · 64625 Bensheim
Telefon: 0176/55522658

Internet-Shop: www.piecesforpeace.shop
E-Mail: info@piecesforpeace.shop

**A Pieces
PEACE**

Friedensbrief

Wir sind sehr betroffen darüber, wie die Kriegspropaganda forciert wird.



Der serbische Präsident Aleksandar Vucic sagte vor Kurzem, daß die westliche Propaganda darauf abziele, den großen Krieg in drei, spätestens vier Monaten beginnen zu lassen. Er bereitet sein Land mit Nahrungsmitteln, Medikamenten und moralisch auf diese Katastrophe vor.

Wir schreiben heute den 22. Juni 2024.

Wollen wir uns wirklich in den dritten Weltkrieg mit vielen Toten, zerstörten Städten und leblosen Landschaften führen lassen?

Wollen wir heute schweigen, um nirgendwo anzuecken?

Wollen wir für dieses Schweigen den Preis zahlen, das Leben der jetzigen und nachfolgenden Generationen aufs Spiel zu setzen?

Wollen wir zulassen, daß sich Europa erst spalten läßt und sich dann bereitwillig suizidiert?

Wer ist bereit, alles ihm Mögliche daran zu setzen, um diesen Wahnsinn zu stoppen?

Haben wir Möglichkeiten, diesem Irrsinn Einhalt zu gebieten?

Wir melden uns als Menschen zu Wort. Wir arbeiten für den Frieden. Wir arbeiten nicht politisch motiviert, sondern menschlich motiviert.

Die Friedenssäuselei der Politiker schreit zum Himmel. Ein Beispiel: Da wurde gerade in der angeblich neutralen Schweiz am Bürgenstock eine sogenannte „Friedenskonferenz“ abgehalten, wo dem Präsidenten von der Ukraine gehuldigt wurde, aber die Russen nicht einmal eingeladen waren. Eine Friedenskonferenz ohne beide Beteiligten?! Es war de facto eine Kriegsverschönerungssitzung gegen Russland. Hiermit sind wir keine Theoretiker der Verschwörungen, sondern allenfalls Beobachter derselben.

Die Verschwörungspraktiker trafen sich am Bürgenstock.

Wir weisen darauf hin, daß die westlichen Regierungen, besonders der NATO angehörige, auf den dritten Weltkrieg mit allen Mitteln zusteuern. Sie drohen unverhohlen immer offener den Russen mit einem Krieg, nachdem sie seit Jahren unendlich viele Waffen und Gelder in die Ukraine gepumpt haben, damit diese stellvertretend für den Westen gegen die Russen kämpft. Dabei

haben schon über eine halbe Million Menschen ihr Leben gelassen. Das wird in den USA „beste Investition, um Russland klein zu halten“ genannt, da sie dabei keine eigenen Soldaten verlieren.

Es ist erschreckend, wie einseitig und lügenhaft die Medien inzwischen agieren, auch wenn sie so tun, als ob sie die Themen von verschiedenen Seiten beleuchten würden. Ein Großteil der Bevölkerung nimmt gutgläubig deren vorgefertigte „Meinungen“ als Wahrheit an, obwohl man doch wissen sollte, daß bei Kriegspropaganda von allen Seiten gelogen wird. Es ist erschreckend, wenn junge wie ältere Menschen sich offen für den Ausbau der Bundeswehr aussprechen und für einen Krieg gegen Russland plädieren.

Diesmal seien wir ja, Gott sei gedankt, „auf der richtigen Seite“.

Diese Art Gespräche kann man überall, ob im Zug oder im Café, derzeit in Deutschland hören. Ist diesen Menschen bewußt, was ein großer Krieg be-

deutet? Führen sie sich schonungslos real vor Augen, daß damit über Generationen Verwüstungen allen Lebens ausgerichtet werden, ihre Familienangehörigen zu Tode kommen können, zumal heute zu befürchten steht, daß auch Atomwaffen und biologische Waffen zum Einsatz kommen könnten?

Vergessen wir nicht: Krieg ist Krieg. Ist man dafür, so ist man fürs Töten.

Es ist absurd, daß uns von politischer Seite weisgemacht werden soll, man könne nur „mit Waffen Frieden schaffen“.

Wir schreiben dies als Betroffene, die viele Menschen auf beiden Seiten und in vielen Ländern kennen.

Wir sind weder rechts noch links, zumal diese Begriffe massiv zu Propagandazwecken von den bürgerlichen Parteien und ihren Medien benutzt werden. An dieser Stelle distanzieren wir uns von ALLEN Parteien, ausdrücklich auch von den „Grünen“, die sich ursprünglich für den Frieden, gegen das Wirtschaftswachstum und gegen die konventionellen einseitigen Medien eingesetzt hatten. Dafür standen sie zu Gründungszeiten. Heute sind sie mutiert zur schlimmsten Kriegspropagandapartei mithilfe der von ihnen früher kritisierten Medien. Dadurch haben sie die ganze Umwelt- und Friedensbewegung gespalten.

Die einen haben ihre Unterwanderung und Übernahme bemerkt, die anderen glauben noch an deren Namen.

So entsteht Spaltung

Warum bemühen sich aktuell nicht mehr Menschen darum, insbesondere Akademiker, ein umfassendes Bild der Zusammenhänge zu bekommen?

Für die alternative Friedenskonferenz, die parallel zu dem Treffen der Mächtigen am Bürgenstock ebenfalls in der Schweiz am 14. Juni stattfand, gab der ehemalige CIA-Offizier Ray McGovern Hintergrundinformationen, wie es wirklich zum Ukraine-Krieg kam.

Hier der Link zu seinem Vortrag: Link: <https://rumble.com/v51g7sc-mutual-peace-engagement-meeting-2024.html>

Dieses ist nur eines von vielen tausend Aufklärungs-Videos, welches nur bei kritischen Medien gefunden werden kann.

Warum werden diese Informationen der breiten Bevölkerung vorenthalten?

Hier noch weiter zurückliegende Hinweise, die zur heutigen Situation beigetragen haben:

Seit ca. 300 Jahren werden durch langfristige Pläne der Geheimlogen die verschiedenen Slawenvölker gegeneinander gezielt ausgespielt und besonders zwischen den deutschsprachigen Völkern und den Slawen Kriege angezettelt. Als ein Beispiel möge dienen, daß Lenin Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts vom Westen intellektuell und finanziell für die Revolution in Russland vorbereitet und dann von der Schweiz über Deutschland in einem plombierten Eisenbahnwagen nach Russland eingeschleust wurde.

Der „Feind Kommunismus“ wurde gezielt vom Westen in Szene gesetzt, um ein abschreckendes Gegenbild aufzubauen und damit von der Kritik am ausbeutenden Kapitalismus abzulenken. Gleichzeitig wurden so Spaltungen unter den Arbeitern und auch zwischen Ost- und Westeuropa bewirkt. Der eiserne Vorhang wurde in erster Linie in den Köpfen zugezogen. Die Hoffnungen nach der Wende auf stabilen Frieden, als u. a. der Warschauer Pakt aufgelöst wurde, sind aufs Schärfste zunichte gemacht worden. Die NATO hat sich allen Absprachen zuwider immer mehr Richtung Russland ausgeweitet. Warum?

Warum sorgen Mitteleuropa und insbesondere die deutschsprachigen Länder nicht spätestens jetzt für Frieden?

Der drohende Krieg betrifft Europa. Ist Europa nicht in der Lage, selbstverantwortlich zu handeln?

Die eigentliche Aufgabe der deutschsprachigen Länder, zwischen den östlichen und westlichen Mentalitäten ausgleichend zur langfristigen Friedenssicherung zu wirken, wird und wurde von den Kräften, die Medien und Politik steuern, gezielt verhindert.

Nun sollen wiederum Frieden zwischen den Europäern und die Eigenständigkeit der europäischen Länder durch provozierte Spaltung verhindert werden. Slawen töten Slawen, Europäer töten Europäer auf europäischem Boden. Wir gehen in die Selbsterstörung, indem wir brav zu Diensten der Herrschaft des Westens, besonders der USA, deren Machtinteressen vertreten und uns selbst, unsere Nachbarn und eine zukunftsfähige Gesellschaftsentwicklung vernichten.

Bevölkerungen aller Länder wollen eigentlich keinen Krieg. Sie werden aber mittels Propaganda lange Zeit vor einem Krieg gegeneinander aufgehetzt, bis sie glauben, Krieg sei gerechtfertigt. Das war jedes Mal so.

Wartet man nur lange genug, bis die meisten Zeitzeugen verstorben sind, so funktioniert die Psychologie dieses simplen Tricks von Neuem, nur weil andere Schlagworte eingesetzt, andere Bevölkerungsgruppen gejagt oder links und rechts vertauscht werden. Kriege gingen noch nie von der Bevölkerung aus.

Sie ist es aber, die letztlich durch viel Manipulation in den Krieg geschickt wird. Sie ist es, die Brüder, Schwestern, Väter, Söhne, Mütter, Land, Haus und Hof verliert.

Frieden ist nicht nur eine Abwesenheit von Krieg, Frieden ist eine Daueraktivität, durch die Menschen verschiedener Hintergründe und Nationen in ihrer Verschiedenheit für – und miteinander kreativ an der Zukunft der gesamten Menschheit wirken können. Kulturpflege, Kulturverständnis und Kulturentwicklung bedeuten Friedensentwicklung.

Der kulturelle Verfall allerorts ist bereits eine inflationäre Degeneration der Menschheit.

Warum sollen alle Völker immer weiter in eine materialistische Einheitskultur bzw. Unkultur getrieben werden?

Warum wird, wer da nicht mitmacht und seine Ursprungskultur liebt, entwickelt und pflegen möchte, als rechts verschrien und gemieden?

Wenn Kulturentwicklung Friedensentwicklung bedeutet, wird daran doch deutlich, daß inzwischen diejenigen als rechts verunglimpft werden, die sich für den Frieden einsetzen.

Sind die sogenannten „Rechten“ heute die Friedensbringer, die man mit dem Begriff ausschalten möchte?

Rechts will in deutschsprachigen Ländern keiner sein. Damit versucht man, jeden mundtot zu machen. Aber zum Glück stehen die meisten Friedensbringer über dieser politischen Diffamierungsstrategie und sprechen sich gegen den Krieg aus.

Laßt uns durch die Kraft des Einzelnen immer mehr praktische Friedensbringer werden! Diejenigen, die immer noch die „rechte Keule“ rausholen wollen, zeigen damit nur ihre kurz-sichtige Weltsicht.

Was können wir konkret tun, um dieses drohende Szenario noch abzuwenden?

1. Beten

2. Demonstrationen für den Frieden, damit das Ausland sieht, daß wir keinen Krieg wollen.

3. Überall an den Fenstern und Autos weiße Fahnen für den Frieden raushängen.

4. Eine weiße Rose an der Kleidung tragen und dadurch „Farbe“ bekennen.

5. Ausschluß von Krieg, sondern Frieden ist eine Daueraktivität eines ständigen Ringens um die Entwicklung der ganzen Menschheit von jedem einzelnen Menschen.

6. Sich grundsätzlich aufklären über alle Seiten und den geschichtlichen Hintergrund.

7. Der Frage nachgehen:

Wer ist unser eigentlicher Feind?

Sind es „die“ Russen, „die“

Amerikaner, sind es „die“ Eliten, sind

es Mächte im Hintergrund?

Oder sind wir es gar selbst mit

unserem einseitigen

materialistischen Denken?

Ist es eine Mischung aller?

Ist der eigentliche Feind eine negative

geistige, die Menschheit vernichten

wollende Kraft?

8. Diese Fragen und Hintergründe in

die Öffentlichkeit bringen, wo immer

man kann, am Arbeitsplatz, im

Verein, Kirche, Familie, um die

Menschen auf diese todbringende

Gefahr des Krieges hinzuweisen.

9. Wo immer möglich Politiker,

besonders der grünen, sozialen und

bürgerlichen Parteien, aufsuchen,

anschreiben und ins Gewissen reden

und auf die realen Gefahren

aufmerksam machen.

10. Totale direkte und indirekte

Kriegsverweigerung.

11. Schweigen ist keine

Kriegsverweigerung, im Gegenteil:

Wer schweigt, läßt der Sache freien

Lauf und stimmt den

Kriegstreibenden zu.

12. Alles steht heute auf dem Kopf und

wird gespalten. Wir haben die Dinge

wieder auf die Füße zu stellen und als

Menschen wieder zueinander zu

finden.

13. Das Geld hat dem Menschen zu

dienen. Nur eine Investition in den

sich entwickelnden Menschen, allen

voran die Kinder, ist in der Lage eine

friedliche Zukunft zu garantieren.

Daher bedarf der Bereich der Bildung

und der Kultur Geldschenkungen von

uns Menschen und nicht mehr vom

manipulierenden Staat. Diese

Zukunftsinvestition ist wichtiger als

unser heutiger gefüllter Bauch und

der Urlaub.

14. Unser aller Lebensgrundlage, die

Landwirtschaft, ist zu einem Natur

vernichtenden Industriezweig

gezwungen worden und die meisten

Landwirte werden durch die

Bedingungen zur Betriebsaufgabe

genötigt. Es gilt, gesund arbeitende

Landwirte solidarisch zu

unterstützen. Da wo aufbauender

Frieden mit der Erde geschlossen

wird, kann sich auch der Friede

zwischen den

Menschen leichter verbreiten.

15. Die soziale Ordnung zwischen den

Bereichen Wirtschaft, Kultur und

Recht muß heilsam sortiert werden in

Wirtschaft: brüderlich, Kultur: frei

und Recht: gleich, da heute Chaos und

eine Kapitaldiktatur herrschen.

16. Den eigenen Beruf prüfen

daraufhin: Hilft meine Tätigkeit direkt

oder indirekt dem kapitalistischen

Profitsystem, welches immer in

Kriegen endet oder unterstützt sie die

Entwicklung des freien Menschen?

17. Ist meine Professionalität in

Krisenzeiten handwerklich,

künstlerisch, medizinisch,

pädagogisch, lebenspraktisch von

Gebrauch? Was kann ich wirklich?

18. Ggf. Konsequenzen beruflich

bezüglich meiner Tätigkeit ziehen

und in Zukunft dafür arbeiten, daß

Mensch und Natur sich entwickeln

können und damit dem Frieden

dienen.

19. Selbst wenn der einzelne in

seinem Leben nicht direkt erreichen

kann, daß das Unglück des Krieges

abgebremst wird, so prägt doch jeder

Mensch, der sich dem Kriege

innerlich und äußerlich aktiv

verweigert, bis in die geistige Welt

hinein einen für die künftigen

Generationen wichtigen Weg.

Geistig kommt es jetzt auf jeden

einzelnen Menschen an. Man möge

nur an die Geschwister Scholl denken,

durch die im dritten Reich die

Bewegung der „Weißen Rose“

entstand.

20. Beten

Wollen wir warten, bis die ersten Toten im Bekannten- und Verwandtenkreis auch hierzulande zu beklagen sind, bis wir der Barbarei ein Ende setzen? So weit wie jetzt konnte es nur kommen, weil wir Menschen alle, egal welcher Seite, vorwiegend vom materialistisch kalten Intellekt aus denken und nicht die spirituell geistigen Hintergründe wahrnehmen wollen, die ein neues Bewußtsein und Handeln erfordern.

Haben wir Angst vor dem Geistigen?

Uns sollte bewußt sein, daß sich die Gegenmächte sehr wohl der geistigen Welt bewußt sind, diese Kräfte aber negativ gebrauchen. Den spirituell positiv arbeitenden Menschen geht es darum, daß alle Menschen sich in Freiheit entwickeln können zu ihrem höchsten göttlichen Potential, egal welcher Nationalität sie angehören. Nur so können wir einen Beitrag zur Gesamtentwicklung der Menschheitsfamilie leisten.

Dagegen scheinen sich die einmal in Gang gesetzten negativen Gedanken und Absichten verselbständigt zu haben. Sie haben in alle Lebensbereiche Einzug gehalten, besonders da, wo es um Machtstrukturen, Politik und Kapital geht. In der physischen Welt gibt es physische Gesetzmäßigkeiten. Stülpt man diese aber der lebendigen Natur und Menschen über, so wirken sie todbringend, weil sie die geistigen Gesetzmäßigkeiten ignorieren. Diesen todbringenden Kräften gilt es ein erneuerndes, lebendiges, klar denkendes Bewußtsein entgegenzusetzen.

Daher weisen wir wiederholt darauf hin, daß unsere Handlungsmöglichkeit, den Krieg zu verhindern, insbesondere in einem geistig substantiell lebendigen Bewußtsein liegt.

Der kalte Krieg konnte nur auf dem kalten Intellekt mit dem daraus resultierenden Egoismus aufgebaut werden. Den bevorstehenden „heißen Krieg“ kann nur ein durchwärmtes, liebendes, klares und die geschichtlichen Tatsachen einbeziehendes Be-

wußtsein mit den daraus folgenden Taten abwenden.

Was ist die Basis dieses positiven Bewußtseins?

Gibt es da nicht ein „Licht“, das wir alle kennen, da es in uns ist?

Dieses Licht, von dem uns viele berichteten, die schlimmstes Leid erfahren mußten oder über die Schwelle gegangen sind und zurückkamen?

Könnten wir das nicht in uns anzünden und verbreiten, bevor es so schlimm kommt?

Könnte dieses Licht durch jeden von uns so aufgenommen werden, daß wir es praktisch in der Welt zur Wirkung bringen?

Dieses wird sich nicht automatisch verselbständigen, wie die negativen Kräfte. Das Positive läßt uns die Freiheit. Es obliegt jedem einzelnen Menschen zu entscheiden, entweder die Anstrengung auf sich zu nehmen, förderlich auf die Menschheitsentwicklung einzuwirken oder schläfrig, uninitiativ, ja gemächlich das Verderben zuzulassen.

Wir hoffen, daß diese Befürchtungen mit Eurer aktiven Hilfe nicht eintreten werden. Wenn sie dennoch eintreten sollten und der Krieg ausgeweitet wird, dann können aber die Ja-Sager und Trägen nicht sagen, sie hätten es nicht gewußt oder die Schuld den Russen oder Amerikanern geben. Sie haben es mit zugelassen.

Und sind mitschuldig, heute mehr als früher, da jeder die Möglichkeit hat, sich tiefgreifend über alle Seiten zu informieren und die wahren Geschichtereignisse anzuschauen.

Lassen wir uns nicht von negativen Untergangskräften tyrannisieren und in einen Krieg führen, wie ihn die Welt noch nicht gesehen hat. Laßt uns hingegen aktiv den Frieden bilden. Als Zeichen dafür laßt uns eine weiße Rose tragen und weiße Friedensfahnen aus den Fenstern und den Autos hängen.

Es werden sich immer mehr aktive Friedensbringer zu erkennen geben.

Dieser Brief geht auch mit Eurer Hilfe in die Englisch, Italienisch, Französisch, Serbisch, Russisch und Spanisch sprechende Welt und darf auch in weitere Sprachen übersetzt werden, bis sich die Frieden bringende „Weiße Rose“ über ganz Europa ausbreiten wird.

Mit Friedensgrüßen,

Anneke Schammann
www.dreidrittel.org

Uwe Burka
www.uweburka.eu



**AUTOSERVICE
STEFAN WOLLER**

Mozartstraße 25 • 17109 Demmin
Tel.: 03998 - 282814

**TYPENOFFENER
KFZ-SERVICE**

WIR STEHEN FÜR EINE NEUE ZEIT!

Unternehmer



Auf den Spuren unserer Ahnen

Unternehmen Baßgeige

Serie über eine im
Packed von Grönland
gestrandete Mission
im Jahre 1943 und
1944 – 4. Teil (Buch 2)

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. Inzwischen hat die Coburg die Gefilde des grönländischen Packedeis erreicht. Nicht nur das unbekannte Eis und seine Gefahren sind eine Herausforderung für die Mannschaft. Die Coburg kommt nur mühsam vorwärts. Das Schiff schlägt leck und es taucht der erste Eisbär auf.

Fortsetzung:
9. Im Eise fest

Die Wetterlage war während der ganzen Fahrt im Eis durchweg recht mild. Es hat zwar mal geschneit, dann kam aber immer wieder die Sonne raus. Wind war fast gar nicht, meistens Nord-West und Nord-Nordwest in geringen Stärken 1–2, höchstens 3–4. Die Temperatur hielt sich um 0 Grad Celsius. Nur ganz am Anfang konnten wir mal -7 Grad Celsius ablesen. Unsere Meteorologen hatten bei ihren Studien in der Luft nichts Besonderes feststellen können und widmeten sich jetzt mehr der Wasser- und Eisforschung.

Heute klärt das Wetter zusehends auf und das Thermometer sinkt jetzt auf



-7 bis -10 Grad Celsius. Wir befinden uns in einem großen flachen Eisfeld von fast einem Kilometer Durchmesser, welches nur von wenigen, ganz schmalen Rinnen durchzogen ist.

Sturm warnt davor, durch dieses Eisfeld zu gehen. Das Feld sei zu groß und die Rinnen zu schmal. Auch sei nir-

gends Platz, die Schollen irgendwohin zu drücken. Schweigend geben wir ihm Recht. Stickling, der Signaler, angeblich ohne Dienstbereich, meint, daß der Alte nicht mehr ganz richtig im Kopf wäre. Denn der Alte hatte es sich mal wieder vorgenommen, irgendetwas durchzusetzen. Schließlich war er ja 18 Jahre lang Soldat und hatte es zur Genüge gelernt.

In der Umgebung seien zu viel Presseisberge, und er wollte hier durch das Eisfeld.

Wohl an die 80 Meter hatten wir am ersten Tage geschafft, als wir in die große Scholle hineinfuhren und wegen der einbrechenden Dunkelheit aufhören mußten. In der folgenden Nacht sank das Thermometer auf -17 Grad Celsius. Morgens haben wir auf unserer offenen Rinne eine zentimeterstarke Eisdecke, die man ohne Bedenken betreten konnte.

Nun haben wir die Geschichte! Das gesamte Schollenfeld ist fest zusammen gefroren. Was hilft es, die Boxerei und Sprengerei beginnt von vorne. Gegen Mittag haben wir mit knapper Not ein Loch fertig gebuddelt, welches ebenso zum Anlauf genügt!

Durch Zufall hatte unser Sprengkommando in der letzten Zeit ein besseres Sprengverfahren entdeckt. Dem Matrosen Richter war einmal die Sprengladung durch das Sprengloch gefallen und hing jetzt ca. 2 m unter der Scholle im Wasser am Zündkabel. Der Erfolg bei dieser Sprengung zeigte sich wider Erwarten günstig und zerriß die Scholle in mehrere Teile. Wiederholungen zeigten denselben Erfolg. Durch den Druck des Wassers wurden die Schollen zerbrochen, wogegen bei der Sprengung in der Scholle selbst, die Energie in zu viel Luft verpuffte. Außerdem stellte sich so langsam heraus, daß die Kristallsubstanz des Eises längst nicht so gefällig war wie Gestein. Dieses in sich geschlossene große Eisfeld vor uns ist eine zu starke Masse. Hier versagt allerdings unser neues Sprengverfahren auch. Unser Alter hat ebenso einen starren Kopf wie das Eis. Er will da durch! Unsere Rinnen hatten wir schon kurz und klein gesprengt, aber die Eisbrocken haben doch nirgends Raum, sich wegdrücken zu lassen. Also mußte Platz gemacht werden.

Nun kommt der Kommandant mit einer neuen Idee. Mit einer großen gelegten Reihensprengung gedenkt er das gesamte Eisfeld zu spalten. Sturm hat die Hoffnung auf ein Freikommen aufgegeben und Heinrich als geschickter Diplomat tat so, als wenn er sich, in dieser Scholle eingefroren, recht wohl fühlt. Meine Idee, welche ich am Schluß dieses



Abschnitts beschreibe, wird, wie Sturm sich ausdrückt, nicht durchgeführt. Der Alte hat nämlich auch eine Idee, die noch ein ganzes Teil verrückter ist, aber deshalb ausgeführt wird, weil das Gehirn zwei Dienstgrade höher steht.

So werden nun in einem Abstand von 15–20 m Löcher gebohrt. Zu diesem Zweck erfindet Maschinist Marx den Eisbohrer, welcher gleich den Namen „Typ Coburg 43“ erhält. Der größte Steckschlüssel aus der Maschine mit 15 cm Durchmesser wird unten an der Ansatzstelle gezahnt. Er erweist sich mit seinen 20 kg als noch zu leicht und greift nicht so richtig ins Eis. Also muß sich jemand mit beiden Beinen über die Querstange setzen. Ein anderer muß die ganze Apparatur lotrecht halten. Die beiden letzten Leute der Bedienung gehen nun wie die Karussellgäule im Kreis und drehen das Ganze an der Querstange. Dabei werden schöne Lieder gesungen, von welchen die meisten nicht salonfähig sind, von der „Lütten Maid“ usw. Die Mannschaft hält das Ganze auch mehr für eine „Volksbelustigung in der Arktis“ oder von einen der vielen Beschäftigungstheorien des Alten. Würde uns ein Mensch aus der Ferne zusehen, tät er bestimmt mit dem Kopf schütteln. Was mag nun bloß der Eisbär denken, welcher neugierig hinter den fernen Eisblöcken hervorlugt und zum ersten Male Menschen in seinem Leben sieht.

Zwei volle Tage arbeiten wir daran. Sorgfältig werden dieses Mal besonders starke Sprengladungen versenkt.

Alle verfügbaren Fotoapparate stehen bereit. Krach – wums – der Eishagel fliegt weit über die Mastspitzen der Coburg in den sonnigen blaßblauen Polaräther (Himmel) hinein. Resultat: Die schöne weiße Schneedecke unseres Eisfeldes ist in weitem Umfang grau und schwarz gefärbt und mit vielen Eisstücken übersät. Heinrich geht mit seinem Günter davon, als wenn sie gezwungenermaßen einen feierlichen Akt beigezweht haben. Unser Alter, wütend und zerknirscht, ordnet sofort die zweite Sprengung an, als wenn er fürchtet, daß zu viel von seinem Prestige abgehen würde, wenn er sich dem Eis gegenüber nicht durchsetzen würde. Wir Unteroffiziere haben jetzt einen schweren Stand. Die Mannschaft sieht den Unsinn ein und vom Alten wird man angefahren, so daß sich die Leute herumdrücken. Uns ergeht es nicht besser und wir haben selbst kein Interesse mehr an diesem aussichtslosen Unterfangen. Bei der zweiten Sprengung ist fast niemand mehr zugegen. Zerknirscht kommt der Alte zu uns in die U-Messe und vertieft sich in grübelndes Schweigen. Wir aber sind glücklich, denn die Vorräte an Sprengmaterial sind so knapp geworden, daß sie kaum noch für eine Sprengung ausreichen. Also ist nun damit erst mal Schluß.

Nur unser Schollenfeld scheint von der Kälte betroffen zu sein. Wie zum Hohn treibt um uns sehr viel loses Eis. Lockend grüßt das schwarzblaue Wasser der im Süden liegenden Wake zu uns herüber. Von hier aus sind wir in die Scholle hineingefahren. Zwar ist unsere Einfahrtsstelle mit Schollen zugetrieben und sie sind beim Einsetzen des Frostes festgefroren. Versuche mit kleinen Eisstücken, welche wir ins Wasser werfen, zeigen, wie diese von der Scholle ab nach Süden treiben! Sei es durch den Einfluß des nördlichen Windes oder durch den Strom, der wie ja bekannt nach Süden setzt, fast immer ist unsere alte Einfahrtsstelle eisfrei. Hiervon liegen wir mit unserem Schiff jetzt ca. 90 m entfernt. Mit Sturm und Triloff bespreche ich die Möglichkeit, hier die Scholle abzusprengen, bis wir am Heck des Schiffes sind, um dann rückwärts herauszufahren. Die abgesprengten Schollen würden von selber abtreiben, und so würde der Platz wenigstens so lange

eisfrei bleiben, bis wir mit dem Schiff raus sind. Bei allen Sprengungen vom Bug des Schiffes ist es ja immer das leidige auf der Stelle stehen, wenn das Eis zertrümmert ist, denn es hat nirgends Raum sich zu entfernen. Gemeinsam machen wir dem Alten diesen Vorschlag. Er überlegt sehr lange. Wahrscheinlich kann er nicht gegen sich selbst ankommen. Er kennt kein Zurück und habe sich vorgenommen, die Scholle zu durchbrechen. Und dabei bleibt es.

10. Land in Sicht

Nicht uns ergeht es so, sondern wie ich in Nansens „Durch Nacht und Eis“ lese, machte er dieselben Erfahrungen. Bei einer nautischen Beobachtung mit zwei verschiedenen Geräten, einem Theodolit und einem Sextanten, kam er zu zwei grundverschiedenen Resultaten. Mit dem Theodolit mißt man die wahre Höhe, das heißt den Abstand, also den Winkel des Gestirns vom wahren Horizont, wogegen man mit dem Sextanten den natürlichen Horizont, also die Kimm benutzt. Je nachdem wie stark die Sonne scheint, oder wenn verschiedene Temperaturschichten über der Eisfläche liegen, wird der Horizont infolge Lichtbrechung mehr oder minder gehoben. Durch diese sogenannte Reflexion wird eine Beobachtung mit einem Sextanten fast zur Unmöglichkeit.

Unsere ersten Beobachtungen hatten uns dadurch etwas nach Norden versetzt. So weit konnten wir nicht gekommen sein. Es war ja weiter nicht so schlimm, irgendwo mußten wir ja auf die Küste stoßen. Da wir nun aber festlagen, mußten wir wissen, wo uns die Drift hinbringt.

Sturm kann sich wohl traditionsgemäß nicht vom Sextanten trennen und er benutzt deshalb den künstlichen Horizont, eine auf einem Stativ waagrecht einstellbare, schwarzglänzenden Glasplatte, worin sich die Sonne spiegelt und so gemessen werden kann. So haben wir jetzt zum Beginn der Drift ein Besteck von 77 Grad Nord, 13 Grad West. (Nicht sehr genau in Erinnerung) Also demnach mußten wir bald Land in Sicht bekommen, vorausgesetzt, daß wir bald weiterfahren können.

Wir haben sehr beständiges Wetter, jeden Tag Sonnenschein mit anhaltendem Frost von 10–15 Grad Kälte. Mit einem Loskommen aus der Scholle ist nicht mehr zu rechnen und wir richten uns deshalb schon häuslich ein. Machen herrliche Spaziergänge auf unserer „großen, schönen Scholle“ und üben uns auf dem nahen schneebedeckten Hügel im Skilauf. Erstmal, damit die Kufen nicht anfangen zu rosten, andernfalls man weiß nicht, ob man die Bretter noch gebrauchen muß, und drittens ist der Sport vor allem hier in dieser Eintönigkeit sehr geschaffen für den körperlichen Ausgleich.

Unsere weiteren nautischen Beobachtungen ergeben, daß wir in etwa 24 Stunden, von Mittag zu Mittag, ca. 6 Seemeilen in Richtung Süd-Südwest driften. Ich mache einen Überschlag. Ungefähr Weihnachten werden wir das offene Wasser in der Dänemarkstraße erreichen, vorausgesetzt die gefürchteten Eispressungen lassen uns unbehelligt. Die Scholle geht dort bestimmt auseinander und wir können dann getrost nachhause fahren, falls uns der Feind nicht dort schon in Empfang nimmt.

Jedoch die größte Furcht haben wir vor der Natur: Diese vielbeschriebenen, einsamen Eispressungen. Jedenfalls muß alles getan werden, um einem solchem Ereignis entgegenzutreten.

Die schwächste Stelle im Schiff ist der in der Mitte liegende Fischraum II. Er ist der größte Raum im Schiff und dort ist der größte Abstand zwischen den Querschotten. Um hier nun eine Verstrebung einzubauen, wird beschlossen, den Achtermast abzunehmen und entsprechend einzusetzen. Die Wanten werden gelöst und die Antenne heruntergenommen. Der autogene Schneidbrenner zischt über das Deck. Leute stehen mit dem Seil in der Hand bereit, welches oben im Masttopp befestigt ist. Hauruck. Leicht kippt diese schwere Eisenstange über Bord, das Geländer der Backbordseite mit sich nehmend. Mit dem Bordgeschirr wird er dann mittschiffs wieder an Bord genommen und durch die Luke in den Fischraum hineingehievt. Gegen die auf beiden Seiten entlang verlaufenden Stringer wird er dann fest verkeilt.

Die Leute der Expedition hatten vorher schon damit begonnen, ihre gesamte Habe auf das Eis zu schleppen, so daß wir jetzt genügend Platz für diese Arbeit haben.

Da nun mit der meteorologischen Beobachtung begonnen werden soll, sind die dazu nötigen Instrumente bereits ausgepackt und aufgestellt. Das Wetterhäuschen prangt mit seinem weißen Anstrich in der Sonne. Weiter abwärts der Wasserstoffherzeuger zur Herstellung des Gases zum Auffüllen des meteorologischen Ballons. Außerdem liegen dort noch eine Anzahl Kisten mit Verpflegung, sonstigem Material, Skier, Schlitten und Fässer im lustigen Durcheinander.

Die Funker basteln an ihrer neuen Antennenanlage. Fritz Schewe kommt frierend aus dem Großmast und schwört Stein und Bein, er hat im Westen Land gesehen. Schon Tage vorher hatte jemand behauptet, dort Land gesehen zu haben. Mit den schärfsten Gläsern waren wir sofort im Mastkorb gewesen, aber die ganze Kimm flimmerte von Reflexionen.

Heute meint Fritz, sieht es ganz anders aus. Man könne Berge, Täler und Buchten deutlich unterscheiden. Triloff ist schon über eine viertel Stunde oben. Ich muß auch hoch. Von Luftspiegelungen ist heute kaum etwas wahrzunehmen. Nur im Süden, wo die Sonne gleißend über der grellen Eisfläche steht, befindet sich eine schmale doppelte Kimm. Im Westen aber, weit am Horizont hebt sich klar und deutlich ein weißgrauer Strich ab, nach Norden hin, mehrere Male unterbrochen. Nach Süden verliert er sich langsam in die Unendlichkeit. Eine größere Menge Eisberge, gewaltige Riesen, wohl an die 20 Stück sind deutlich zu erkennen.

„Jawohl, da drüben ist Land!“ Aber nun an die Küste. Nach unserer Besteckrechnung kann es stimmen. Im Norden der kurze Strich, die Insel „Ile de France“, dann anschließend das Vorland des Störfjordes und dann der lange Höhenzug, die lang gestreckte Insel Koldewey. Aber, aber, – sodann! Dann kann man ja hier über 100 km weit sehen!

Wird die Abplattung der Erde an den Polen so viel ausmachen? So stark ist sie doch eigentlich nicht. Aber die Wetterkunde kommt zur Hilfe. Bei diesem guten Wetter ist infolge der geringen, relativen Luftfeuchtigkeit die Atmosphäre so rein, daß es möglich ist, solche Entfernungen mit dem Auge zu überbrücken. Daher des Nachts auch das übermäßig starke Funkeln der Sterne.



hügel aus, zeigt sich eine mehr oder weniger große Schneewüste in Richtung Südost. Aber wie sieht es am Schollenrand aus? Wasser, fast überall schwarzblaues Wasser! Die hohen Presseisberge, welche sich hier in letzter Zeit ansammelten, sind verschwunden.

Im Westen direkt an unserer Scholle ist eine große Wake entstanden.

Schon die gewaltigen Eisberge lassen auf Land schließen. Die Ansicht ist irrig, daß die großen Eisberge aus zusammengeschobenem Presseis bestehen. Diese stammen vielmehr von den riesigen Gletschern, welche sich an vielen Punkten der Grönlandküste ins Meer ergießen und dort kalben, indem sie am Ufer in riesigen Stücken vom Gletscher abbrechen und dann als Eisberge im Ostgrönlandstrom nach Süden driften.

11. Der erste Sturm

Wochenlang hatte das gute und beständige Wetter angehalten. Plötzlich dreht der Wind eines Vormittags von seiner alten Richtung Nord-West auf Süd-West. Doch er bleibt schwach in Stärke 1–2. Die Sonne bekommt einen seltsam glasigen Schimmer, die Luft wird feucht und schmierig. Das Barometer fällt während des ganzen Tages langsam, aber beständig. Gegen Abend dreht der Wind wieder in seine alte Richtung Nord-West, schlägt aber oft auf West-Nordwest und Nord-Nordwest. Dabei beginnt es leicht zu schneien und die Temperatur steigt auf -9 Grad Celsius. Gegen 22:00 Uhr nimmt der Wind beträchtlich zu und weht jetzt fest aus Nord-Nordwest in Stärke 6–7. Auch der Schneefall wird bedeutend dichter, so daß es nicht mehr möglich ist, von der Brücke aus, das Vorschiff zu erkennen. Die Mannschaft bleibt wach, um stets klar zu sein, falls mit dem Schiff im Eis etwas passieren sollte.

Um Mitternacht Sturm mit Stärke 9–10. Unsere Scholle verhält sich ruhig, wie sonst. Eine Skatrunde nach der an-

deren wird gedroschen. Ein Schachspiel löst das andere ab. Es bleibt dabei kaum Zeit, sich die vom Koch servierte, wirklich herzhaft Fleischsuppe zu genießen und von den belegten Stullen abzubeißen. Daher greife ich lieber wieder nach meinem Buch und meiner Pfeife.

Ein heimlicher Gedanke fliegt zu den Lieben daheim. Jeder setzt augenblicklich seine Beschäftigung aus und hält inne, wenn der Sturm in einer Böe mit besonderer Gewalt und in hellen Tönen pfeifend durch die Deckaufbauten fährt.

Mit dem nächsten Morgengrauen gehen ein paar Leute los, um das Eis in der Nähe des Schiffes zu untersuchen. Unverrichteter Sache kommen sie wieder zurück. Schon nach wenigen Minuten war die Coburg außer Sicht und jede Orientierung unmöglich gewesen. Die Männer getrauten sich nicht mehr weiterzugehen. Die Spalten um das Schiff herum waren unverändert und somit erstmalig keine Gefahr für das Schiff vorhanden.

Drei Tage lang hält das Unwetter an. Nachdem das Barometer in der letzten Nacht gestiegen war, flaut der Wind gegen Morgen ab. Im Laufe des Vormittags hört es auf zu schneien und zum Mittag scheint die Sonne, als wenn überhaupt nichts gewesen wäre. Auch der Wind weht wieder aus seiner alten Richtung Nordwest in 2–3.

Doch wie hatte sich die Gegend verändert – kaum wieder zu erkennen. Die zugefrorenen Rinnen, welche vorher wie schwarze Adern durch die Scholle zogen, sind mit Schnee bedeckt und verschwunden. Von jedem kleinen Eis-

Dunkel und höhnisch glänzt das Wasser herüber. Sogar hinten und im Osten sind einige Wasserstellen sichtbar. Im Norden und Süden ist es ebenso. Befahrbares Wasser befindet sich überall, in dem lose Eisschollen nach Süden driften. Wir aber liegen fest in der Scholle wie in Abrahams Schoß. Unsere ganze Scholle hatte sich einige Grade nach rechts gedreht, das war alles.

Sollen wir es nun Glück nennen oder nicht? Von irgendwelchen neuen Eispressungen ist weit und breit nichts zu sehen.

Unser neues Besteck ergibt, wie erwartet, daß sich unsere Drift merklich beschleunigt hat. Rund 30 Seemeilen, also täglich 10 Seemeilen haben wir während des Sturmes in Richtung Süd-Südost zurückgelegt. Die Küste ist jetzt deutlich mit bloßem Auge erkennbar. Isle de France ist außer Sicht, umso mehr treten jetzt das Germania-Land und Koldewey hervor. Wir liegen ungefähr quer ab von der Dovebucht, Danmarkshaven. Die Bucht befindet sich an der Südspitze des Germania-Landes. Wenn das so weiter geht, können wir zu Weihnachten bequem zuhause sein oder hinter Stacheldraht.

Die nautischen Beobachtungen ergeben in den nächsten Tagen, daß die Eistrift ins Stocken geraten ist. Kaum zwei Seemeilen machen wir täglich. Wir treiben dabei immer mehr dem Land zu, was uns überhaupt nicht stört, denn da wollen wir ja hin. Vielleicht haben wir dort im Landstrom mehr Glück und können unter Umständen loskommen.

Fortsetzung folgt ...

Quo vadis Deutschland

10. Teil

Zeiten-
wandel!

Es wächst zusammen, was zusammengehört! Erinnern Sie sich, lieber Leser? Diese Parole stammt aus dem Jahr der Wiedervereinigung. Damals meinte man die Ost- und die Westdeutschen, die zu einem vereinten deutschen Volk zusammenwachsen sollten.

Daß dieses Experiment drei Jahrzehnte später immer noch in den Köpfen der Bevölkerung spukt und nicht auf allen Ebenen gelungen ist, ist bekannt.

Da redeten wir 30 Jahre später noch immer von Ost- und Westrente und Anpassung von Löhnen und Gehältern, von Nord-Süd oder Ost-Westgefälle und von was auch immer. So gesehen schleppten wir drei Jahrzehnte der Spaltung mit uns herum, bis 2020 das Maß der Dinge ein anderes wurde und wir nun durch andere Kriterien weiter in der Spaltung gehalten wurden. Den „Spaltungsgaul“ will ich jetzt nicht weiter reiten, weil jeder weiß, was inzwischen passiert ist.

Deutlich sichtbar vor aller Augen zerfällt das System des BRD-Konstruktes und es ist nicht mehr aufzuhalten. Thema unseres letzten WALNUSSblattes war: „Vom Denken ins Fühlen“. Fühlen wir also hinein ins aktuelle Zeitgeschehen. Gefühlt sind wir bereits mitten im Wandel in etwas Neues. Nur für

jeden ist je nach Aufwachprozeß das Neue noch nicht unmittelbar greifbar, aber dennoch ist es da. Schauen wir nach Mecklenburg, da schicken sich die Menschen an, aktiv ihre Souveränität zurückzuerlangen. Die parlamentarische Monarchie ist das Zauberwort. Wobei man sich mit Sicherheit keine antiquierte Gesellschaftsform vorstellen muß, sondern eher die Rückbesinnung auf historische Wurzeln. Sehen wir das Ganze mal in Anlehnung an das Fürstentum Liechtenstein, was ein Exempel für eine modern gelebte parlamentarische Monarchie darstellt. Gelingt es, könnte es beispielgebend für den gesamten deutschsprachigen Raum werden. Sei es drum. Egal wie, landauf und landab können wir Prozesse und Bewegungen von Menschen mit Freiheitswillen verfolgen.

Kommen wir nochmals zum Fühlen. Gefühlt ist das BRD-Konstrukt pleite – und zwar unumkehrbar pleite. Die Politiker, die die Abrißbirne schwan-

gen, haben ganze Arbeit geleistet. Es bröckelt hier, es bröckelt da, es bröckelt unaufhaltsam überall.

Gefühlt hat sich gerade der Bundeskanzler von der Bildfläche verabschiedet. Cum-Ex? War wohl nicht so schlimm ... Messerstechereien? Sind wahrscheinlich auch nicht so schlimm, denn selbst, wenn die Polizei – unser Sicherheitsorgan – angegriffen wird, finden Festnahmen und Verurteilungen nicht statt. Googeln Sie mal das Wort „Messerstecherei“. Es ist erschreckend und schockierend, was im „besten Deutschland aller Zeiten“, um mit den Worten von Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier zu sprechen, da so an der Tagesordnung ist. Übrigens ist jede deutsche Stadt betroffen. Das Ausland warnt vor Reisen nach „good old Germany“, weil es hier nicht mehr sicher ist. Nur allzu deutlich können wir erkennen, gegen wen sich das Szenario richtet: Gegen uns Deutsche und unsere Kultur.

Da hatte es diesmal die EM im Fußball schwer, das Bild gerade zu rücken. Deutschland – ein Sommermärchen ... eine längst überholte Vergangenheit. Ein Spiel von Millionären zusammengewürfelter Nationen unter falscher Flagge!?

Regenbogenfarben dominieren die Stadien. Während man sich kurz vor der EM noch bemühte, zu manifestieren,

daß Politik im Sport nichts zu suchen hat, so hatte wenig später die emotionale Rede von Nationaltrainer Julian Nagelsmann gar nichts mehr mit Sport zu tun, sondern fokussierte nach dem Ausscheiden der deutschen Mannschaft mehr die Situation in unserem Land in Hinblick auf das gesellschaftliche Zusammenleben. Dabei fand er auch Worte wie: „... daß wir realisieren, in was für einem wunderschönen Land wir leben ...“ Seine Wahlheimat jedoch ist Tirol. Der deutsche Fußball-Teamchef Julian Nagelsmann hat für etwa 1,75 Millionen Euro ein Haus im Freiland in Fieberbrunn (Bezirk Kitzbühel) gekauft. Da kann man natürlich ein paar Tränen im Fernsehen verdrücken, wenn die deutsche Nationalmannschaft ansteigt. Gönnen wir ihm diese Emotion. Auch Toni Kroos möchte in Deutschland seine Tochter nicht mehr vor die Tür lassen und hat sich nach Spanien abgesetzt. Vorher hatte er ständig die AfD und ihre Wähler verrissen.

Einige ganz Verpeilte fahren tatsächlich noch mit schwarz-rot-gold Fähnchen am Auto durch die Lande. Ja – mit den Flaggen, das ist so ein Ding.

Fährt man in diesen Zeiten durch die Bundesländer des BRD-Konstruktes, so fällt auf, daß die Menschen wieder Fahnen auf ihren Grundstücken hissen. Das Ganze gleicht allerdings eher einem lustigen Spektakel, wenn es nicht so traurig wäre. Da wehen die unterschiedlichsten Fahnen. Die Galerie reicht von schwarz-rot-gelb, schwarz-weiß-rot, über rot-gelb-blau, rot-weiß-blau mit gelben Streifen bis hin zu rot-weiß-blau ohne oder mit unterschiedlichen Wappen usw. Manchmal ist sogar noch eine alte DDR-Fahne dabei. Traurig ist es deshalb, weil die Menschen wieder ihren Stolz auf ihre Heimat zeigen wollen oder ihr Wunschdenken zum Ausdruck bringen möchten, aber scheinbar nicht wissen, wie. Das Ganze zeugt von einer großen Zerrissenheit und einem Identitätsverlust, denn man weiß nicht mehr so recht, wohin man gehört. Zum größten Teil beruht es auf Unkenntnis, gepaart mit Zweifeln oder Bequemlichkeit, den Dingen auf den Grund zu gehen.

Dabei wäre es so wichtig, wieder allem auf den Grund zu gehen. Denn nur

Wissen und dessen Gebrauch und Anwendung führt in die so notwendige Souveränität. Fühlen wir weiter, so befindet sich ein überwiegender Teil der Bevölkerung im Stadium von „Kindergartenkindern – große Gruppe“, die warten, an die Hand genommen und über die gefährliche Straße geführt zu werden. Nur daß diesmal niemand kommen wird, der dies tut. Die ach so benötigte Bewußtseinsbildung will sich einfach nicht ein- und das Fernsehgerät nicht ausstellen.

Wer richtig hinsieht, bemerkt, daß wir uns in einem Stadium einer nie dagewesenen Übersterblichkeit befinden. Nun ja, woran das wohl liegen mag? Die geschwärzten RKI-Files sind offengelegt. Wer lesen kann, wird feststellen, daß sich vor unser aller Augen das größte Menschheitsverbrechen aller Zeiten, initiiert durch Deep State-Mariotten, abspielte und immer noch abspielt. Und sie versuchen es tatsächlich wieder. War doch in einer Tageszeitung zu lesen, daß Forscherinnen und Forscher des Friedrich-Loeffler-Instituts auf der Insel Riems einen neuartigen Infektionsversuch gestartet haben: Kühe wurden mit der Erreger-Variante H5N1 infiziert. An dieser Stelle hätte man die Biolabore polizeilich schließen und diese Forscher verhaften müssen. Das jedenfalls ist meine Meinung zu den Dingen.

Und klappt es mit der Vogelgrippe nicht, sind ja noch die Affenpocken oder was auch immer da. Den mRNA-Impfstoff hat man auch diesmal pünktlich vorbereitet. Es bleibt zu hoffen, daß die Menschen klüger geworden sind und nicht wieder blauäugig in die Impfung rennen.

Wie sehr Deutschland noch eine international anerkannte Rolle spielt, zeigte der Besuch des Wirtschaftsministers und Kinderbuchautors Robert Habeck in China, der bereits auf dem Rollfeld ohne jegliche militärischen Ehren abgefangen wurde, und dem man kurz und knapp mitteilte, daß man keine Zeit für ihn hätte. Da dürfen unsere Eliten durch die Touristenabfertigung wieder nach Hause fliegen. Ganz anders werden Premiers wie Putin, Viktor Orban, oder ein Trump empfangen.

Pünktlich zur Augustausgabe unseres Magazins hat die Trampolinspringerin Annalena, Chefin des Auswärtigen Amtes, abermals ihre Fauxpas abgeliefert. Alle Peinlichkeiten lassen sich gar nicht mehr benennen, jedoch, dieser trieb einem wieder die Tränen in die Augen.

Da möchte Annalenchchen „jeden Quadratzentimeter Europas“ gegen Russland verteidigt wissen. Nur um sicher zu gehen: Weiß Frau Baerbock, daß rund 40 % der europäischen Landfläche zu Russland gehören? Und wenn ja, will sie etwa von diesen 40 % auch jeden Quadratzentimeter verteidigt wissen? Ich frage für einen verunsicherten Bundeswehr-General ...

Von welcher Bundeswehr sprechen wir denn inzwischen? Da gibt es ganz harte Burschen. Die stellen sich tatsächlich in die Öffentlichkeit und präsentieren ihre Hundemaske und leben Ihr LGBTQ-Gehabe öffentlich aus. Putins Soldaten werden vor Schreck von dannen laufen, wenn die deutschen Soldaten im rosa Tutu aus 'nem Panzer hüpfen. Es ist nur noch lächerlich, was man hier abzieht.

International werden immer mehr Neuwahlen hektisch anberaumt, die zu merkwürdigen Ergebnissen führen. Marie Le Pen gewinnt in Frankreich die Wahlen und eine Woche später sind die Linken an der Macht. In Frankreich wie in Deutschland liest man enorm oft das Wort „Rechtspopulismus“ im Zusammenhang mit alternativen Parteien. Eben dieses Geschehen beobachten wir in Großbritannien. Die Eliten ziehen in der gesamten westlichen politischen Hemisphäre ihre Strippen, weshalb sich die Szenarien so außerordentlich gleichen. Und dann kehrt plötzlich der 2-plus-4-Vertrag zurück auf die Tagesordnung. Wird dieser gekündigt, könnte Putin als Vorsitzender des Alliiertenkontrollrats dann eine Sitzung einberufen, die unter dem Motto stehen könnte: Was tun mit Deutschland?!

Es bleiben tausend Fragen offen und es bleibt spannend. Warten wir mal ab ... oder nein ... packen wir mal mit an!

Eure Cornelia Schmoock



Was tut sich nur in Mecklenburg?

Lieber Leser, ich bin von ganzem Herzen Mecklenburgerin. Wer meine Artikel „Quo vadis Deutschland“ kennt, weiß, daß ich meinen Einstieg in diesem Magazin mit den Themen Staatenlosigkeit, juristische und natürliche Person etc. versucht habe. Wie alle Menschen unterliege auch ich einem ständigen Lern- und Bewußtseinserweiterungsprozeß. Eine Erkenntnis dabei war, daß, wollen wir unsere Rechte zurückerobert und souverän werden, wir zunächst einmal eine Lebenderklärung benötigen, um damit wieder in das „Menschsein“ einzutreten. Eine weitere Erkenntnis beruhte darauf, daß ich begreifen durfte, daß das System, welches im Firmenrecht agiert, also über keine hoheitlichen Rechte verfügt, niemals eine Staatsangehörigkeit wird bescheinigen können.

Wie also wollen wir Menschen unsere Rechte zurückholen, wenn doch unsere juristische und natürliche Person ins Sachrecht fällt und allein vom System verwaltet wird?

Schlußendlich fand ich bei meinen Recherchen 2021 bereits heraus, daß es in unserem schönen Mecklenburg einen biologischen Erben des Grossherzogshauses Mecklenburg-Strelitz gibt. Wenn jemand also hoheitliche Rechte besitzen könnte, dann doch ein Erbe aus eben diesem Hause. Also ging ich auf

die Spurensuche und fand Grossherzog Friedrich Maik.

Wenn jemand die Geschichte von Grossherzog Friedrich Maik das erste Mal liest, klingt alles abenteuerlich. Wie kam es dazu, daß es in Mecklenburg einen Grossherzog Friedrich Maik gibt? Am 01. November 1968 erblickte ein Kind namens Geikler Maik das Licht der Welt. Ein halbes Jahr später verstarb er am 08. März 1969 an einer schweren Erkrankung. Friedrich Maik wurde am 28. März 1969 geboren. Ihm wurde die Identität dieses bürgerlich geborenen Kindes als Schutz übertragen. So wuchs dieser Junge in der damaligen DDR zu einem Mann heran und hatte bis 2018 nicht die leiseste Ahnung, wer er eigentlich wirklich war und welche Aufgaben noch auf ihn warteten.

Die Wahrheit will ans Licht – der Blutgruppentest

Es kam, wie es kommen mußte – die Wahrheit wollte sich zeigen. Bei einem Bluttest erfuhr Friedrich Maik durch Zufall, daß er Blutgruppe 0 hat. Er wußte jedoch, daß seine Ziehmutter Blutgruppe B und sein Ziehvater Blutgruppe A hatten. Da er die Feststellung seiner Blutgruppe nicht einordnen konnte, stellte er seine Zieheltern zur Rede. Sie gaben ihm jedoch keine Antwort. Sie waren an ein vor Jahren ge-

benes Versprechen gebunden, an welches sie sich auch strikt hielten.

Deshalb ließ Friedrich Maik heimlich einen DNA-Test der beiden durchführen. Das Testergebnis bestätigte die jeweiligen Blutgruppen seiner Zieheltern. Fakt ist, daß die Blutgruppe A in Kombination mit der Blutgruppe B niemals bei einem gemeinsamen Kind die Blutgruppe 0 ergeben kann. Dagegen sprechen die Gesetze der Vererbungslehre.

Diese Erkenntnis mußte er erst einmal verarbeiten, denn er hielt den Beweis in den Händen, daß die Familie, in der er über all die Jahre groß geworden war, in der er gelacht und geweint hatte und in der er vieles lernen durfte, nicht seine leibliche Familie war.

Er erkannte in diesem Moment, daß seine ihm über Jahre hinweg vertrauten Eltern nicht seine leiblichen Eltern waren.

Das Erbe

Am 24. September 2018 bat seine Ziehmutter Friedrich Maik zu sich. An diesem Abend übergab sie ihm drei Kartons mit teilweise sehr privaten Dingen. Doch viel wichtiger waren die alten Dokumente und Urkunden, die auch in diesen Kartons waren.

Friedrich Maik hielt an dem Abend das Erbe seiner über Jahrhunderte alten, leiblichen Familie in den Händen. In den Kartons befanden sich Kopien der Bilder seiner Vorfahren, alte Dokumente und Urkunden, wie z. B. die Grundstücksmutterrolle über 38.000 Hektar Land.

Am 26. September 2018 bat ihn seine Ziehmutter erneut zu sich.

Es sollte das letzte Gespräch werden. In diesem Gespräch gab sie ihr Versprechen, ihr Leben für den Schutz von Friedrich Maik einzusetzen, ab Friedrich Maik erfuhr, daß seine Ziehmutter sich daraufhin das Leben nehmen würde.

Sie gab ihm jedoch vorher noch die Möglichkeit, über alles zu sprechen, alles zu erkennen, alle Hintergründe seiner Vorfahren, alles über seine Aufgabe und seinen ihm bevorstehenden Weg zu erfahren.

Friedrich Maik und seine Ziehmutter konnten an dem Abend alles im Leben zwischen den beiden Stehende und Dagewesene in Frieden bereinigen.

Am Abend des 26. September 2018 nahm sich seine Ziehmutter mit einer Überdosis Insulin das Leben.

All diese Erlebnisse mußte Friedrich Maik erst einmal verarbeiten. Deshalb zog er sich bis Ende 2018 in Stille zurück.

Der Weg von Grossherzog Friedrich Maik begann

Am Samstag, dem 28. September 2018 klingelte es an Friedrich Maiks Tür.

Notare aus Ratzeburg kamen zu ihm und brachten ihm alle Originalunterlagen und Originalurkunden. Ihm wurde offenbart, daß auf ihn ein Erbe von 1,3 Billionen Pfund wartete. Er wurde 2018 gefragt, was er mit dem Erbe tun möchte. Es gab dabei nur zwei Möglichkeiten, unter denen er wählen konnte.

Er konnte das Geld nehmen und sich und seiner Familie ein schönes Leben ermöglichen, ein Leben in Luxus

und sorgenfrei über Generationen hinweg.

... oder ...

Grossherzog Friedrich Maik würde die 1,3 Billionen Pfund in die Hand nehmen, um dieses Geld dem Volk von Mecklenburg zur Verfügung zu stellen.

1,3 Billionen Pfund, die entweder 1,6 Millionen Menschen ein neues Leben ermöglichen könnten oder Grossherzog Friedrich Maik ein Leben in Luxus verschafft hätten.

Grossherzog Friedrich Maik traf eine Entscheidung, denn ihm wurde bewußt, welche Verantwortung er von heute auf morgen für das Volk hat, was seine Aufgabe ist und wofür er sein ganzes Leben durch seine Ziehmutter geschützt und vorbereitet wurde.



Er entschied sich und stellte sein komplettes privates Erbe den Menschen in den Grossherzogthümern Mecklenburg-Strelitz, Mecklenburg-Schwerin und dem Herzogthum Pommern zur Verfügung.

Allein das Privatvermögen von Grossherzog Friedrich Maik versetzte alle Mecklenburger in die Lage, ein komplett neues Leben in Freiheit beginnen zu können. Er selbst nutzt von dem Vermögen nichts, da er es komplett dem Volk zum Aufbau der Grossherzoglichen Gebiete zur Verfügung stellt.

Das Privatvermögen überschrieb Grossherzog Friedrich Maik komplett der Neustrukturierung der Gebiete.

**DURCH GERECHTIGKEIT
KOMMT DIE WELT IN FRIEDEN.**

**SIE IST WEDER KÄUFLICH,
NOCH BEZAHLBAR,
FREIHEIT IST EINE
NOTWENDIGE BEDINGUNG.**

Eine historische Aufgabe

Ja, lieber Leser, für alle sichtbar ist das alte System ja noch vorhanden. Aber es ist ebenfalls sichtbar, wie der Westen sich gerade selbst zerstört. Da täuschen auch keine Europawahlen und andere Versuche der derzeit Regierenden drüber hinweg. In diesem historischen Prozeß befinden wir uns, und diesen Prozeß kann ein Einzelner, auch wenn er Grossherzog ist, nicht beschleunigen. Jedoch arbeiten die sich täglich überschlagenden Nachrichten für ihn, und dann ist irgendwann in naher Zukunft die Tür offen, durch die wir alle, die wir es wollen, hindurchgehen können und werden.

Seit 2018 krempelte Grossherzog Friedrich Maik die Ärmel hoch und begann, alles für den Aufbau der Grossherzogthümer vorzubereiten. Den Stand der Dinge kann man leicht auf seiner Internetseite ghz-friedrich-maik.com nachlesen.

**OFT VERSCHLIESSEN WIR DIE AUGEN
VOR DINGEN, DIE UNS EIGENTLICH
ZUM HANDELN ZWINGEN!**

**WIR SIND NICHT NUR
VERANTWORTLICH FÜR DAS, WAS
WIR TUN, SONDERN AUCH FÜR DAS,
WAS WIR NICHT TUN!**

**WER WAGT SELBST ZU DENKEN,
WIRD AUCH SELBST HANDELN!**

Unterstützt wird er dabei von Anwälten, Notaren und von großen Teilen der Bevölkerung. Sind doch bereits 157.000 Stimmen von Menschen eingegangen, die sich die parlamentarische Monarchie wünschen. Und der Prozeß ist nicht mehr aufzuhalten. Stammtische wurden eingerichtet und Präsenz-

veranstaltungen als auch regelmäßige Feste, wie z. B. Erntedank- oder Sommerfeste finden statt. Und viele Menschen machen aktiv mit.

Ungeachtet der negativen Schlagzeilen, derer die Systempresse sich redlich bemüht, immer wieder auf ihn niederhageln zu lassen.

Was bedeutet parlamentarische Monarchie?

Der Grossherzog möchte gemeinsam mit den hier lebenden Menschen ein Gebiet in Frieden und Souveränität aufbauen. Nur die Menschen gemeinsam schaffen es, einen friedvollen Übergang herbeizuführen. Jedoch können sich viele nicht vorstellen, was das Leben in einer parlamentarischen Monarchie bedeutet. Die Menschen haben Angst davor, daß sie von einer derzeitigen über sie bestimmenden Regierungsform in eine andere über sie bestimmende Staatsform rutschen. Deshalb herrscht Unsicherheit unter den Menschen. Viele schreckt das Wort „Monarchie“ ab. Sie stellen sich auf Grund der Begrifflichkeit vor, daß es einen alleinherrschenden König gibt, sollte sich Mecklenburg für die parlamentarische Monarchie entscheiden. Dies ist jedoch nicht der Fall!

Kennen Sie Liechtenstein?

Liechtenstein hat seit Jahren die Staatsform „Einheitsstaat auf Basis des parlamentarischen Fürstentums“. Dies ist ein aktuelles Beispiel einer Staatsform, die auf der parlamentarischen Monarchie beruht. Seine liberale Wirtschaftspolitik, die nationale Unabhängigkeit, der Verzicht auf eine eigene Armee haben das Fürstentum reich gemacht. Das Haus Liechtenstein stellt den Landesfürsten. Die Souveränität ist zwischen Fürst und Volk gleichermaßen geteilt. Den Menschen dort geht es außerordentlich gut, das Leben ist geregelt, die Wirtschaft floriert, Kunst und Kultur haben Highlights zu bieten, es wird ein Brauchtum gepflegt, es existiert ein beispielgebendes Schulsystem mit vielfältigen Möglichkeiten der Aus- und Weiterbildung, junge Talente werden gefördert etc. – kurzum: Liechtenstein bietet alles, was das Herz begehrt.

Durch das Erbe, welches der Grossherzog der Bevölkerung zur Verfügung stellt, sind die Grundlagen geschaffen, diese Lebensformen auch den hiesigen Menschen zugute kommen zu lassen.

Dazu ist eine Grundvoraussetzung, daß die Menschen wieder in ihre eigene Souveränität zurückfinden, denn vom System der Bundesrepublik Deutschland wurde bis heute lediglich die juristische und natürliche Person verwaltet.

DEM MENSCHEN WURDE DER FREIE WILLE GEGEBEN.

IM BEWUSSTSEIN DESSEN
HANDELN WIR
UND VERGESSEN NIE
ETHIK UND MORAL!

Ein altes Sprichwort sagt: „In Mecklenburg kommt alles 50 Jahre später!“

Das mochte in der Vergangenheit vor allem der Lebensart der Mecklenburger geschuldet sein.

Alles in Allem, die Gebiete der Grossherzogthümer befinden sich auf einem hoffnungsvollen Weg und könnten damit beispielgebender Vorreiter für alle deutschsprachigen Gebiete sein.

Ich selbst durfte Grossherzog Friedrich Maik persönlich kennenlernen und empfand ihn als einen sehr geerdeten und sympathischen Menschen, der weder egoistisch ist noch als ein „Spinner“ daherkommt. Und nein – er ist kein Reichsbürger – auch wenn die Systemmedien ihn gerne als solchen darstellen möchten.

Das, was er will, wurde bereits im Juli 2019 in mehreren Proklamationen gesiegelt und unterschrieben den Vereinten Nationen mitgeteilt.

Ziele und Wege, wie die hier lebenden Menschen wieder ins Grossherzogthum kommen, sind in mehreren Dossiers schriftlich dargestellt. Nachzulesen ebenfalls auf der Internetseite www.ghz-friedrich-maik.com. Hier wird auch die Möglichkeit der Kontaktaufnahme angeboten, denn selbst-

verständlich gibt es bereits ein Büro und Menschen, die mitwirken und organisatorische und beratende Aufgaben übernommen haben. Es bleibt spannend – Fortsetzung folgt ...

Büro Bad Kleinen

Grossherzogthum
Mecklenburg-Schwerin
Hauptstraße 20
Bad Kleinen 23996

Rufnummern:

+49 3842 359 4011

+49 178 265 1407

(Büro-Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 08:00 bis 12:00 Uhr)

Postfach 110119, Schwerin/Meckl.
19001

www.ghz-friedrich-maik.com

Anmerkung:

Einige Textpassagen der Internetseite www.ghz-friedrich-maik.com durften mit freundlicher Genehmigung des Grossherzogs Friedrich Maik übernommen werden.





Nachdenken über

„Freiheit oder Hamsterrad?“

Freiheit, ein viel beschworenes, oft polemisch gebrauchtes Wort. Nur ein Wort? Ein Gefühl, nutzbar gemacht von der Werbebranche. Ist Freiheit käuflich? Vielleicht ist es Freiheit, das kurze Glück, daß wir empfinden beim Kauf eines neuen Autos, Kleides, einem Paar Schuhe, einem Buch ...?

Ist das wirklich frei sein oder nur eine kurze Illusion, die uns im unvermeidlichen Hamsterrad, das wir uns ja durchaus schönreden müssen, erträglich machen müssen, hält? Ist jemand, dessen dicke Jacht im Ostseehafen liegt, dessen Ferienhaus schön, aber ewig unbewohnt, Meerblick bietet, freier als ich? Oder tritt er nur ein anderes Hamsterrad, das finanziell besser bestückt scheint, ihn aber dadurch ebenso gefangenhält?

Wann ist der Mensch wirklich frei? Wenn er tun und lassen kann,

was er möchte? Solange er niemandem Schaden zufügt in seinem Tun und Lassen? Aber welcher Mensch kann so leben, wagt so zu leben? Außer er hat die entsprechenden finanziellen Möglichkeiten, muß nicht für Strom, Miete, Essen usw. täglich malochen.

Noch immer hält sich hartnäckig das Märchen „vom Tellerwäscher zum Millionär“, auch wenn die Geschichten heute anders erzählt werden. Zum Beispiel die vom emsig sparenden, sein Geld gut anlegenden

Arbeiter oder Angestellten, der dann mit vierzig in den Ruhestand, der Freiheit zu verheißen scheint, gehen darf.

Jeder ist also nur so frei, wie er/sie es sich finanziell leisten kann. Da in unserer Lebenswelt, mit steigendem Einkommen, die materiellen Ansprüche steigen, also auch wieder eine Illusion?

Sind wir nicht eher Sklaven, moderne Sklaven, die ihre Ketten nicht spüren, sondern wie der Esel, der vor der Nase hängenden Möhre folgen,

die nie erreicht werden kann, solange dieser im Joch läuft? Immer der nächsten Verheißung, die Glück verspricht, hinterherjagen, ohne es zu merken?

Wir lernen das Hamsterrad früh. „Wenn Mutti früh zur Arbeit geht“ sangen wir in dem Land, in dem ich geboren wurde und welches die Geschichte verschlungen hat, auch wenn ich immer noch am selben Ort lebe.

Vati brachte das Geld nach Hause, das immer knapp war und auch Mutti ging arbeiten. Urlaub war nur einmal im Jahr. Wir Kinder mußten fleißig lernen in der Schule und machen, was der Lehrer sagt, auch wenn wir es nicht verstanden, es ungerecht war oder unsere Feingefühligkeit verletzte, denn schließlich sollten wir es ja einmal besser haben. Doch was war das, dieses imaginäre „besser haben“?

Ich fühlte mich als Kind frei, wenn ich bei meiner Großmutter durch die Wiesen stromern konnte, selbsterdachte Liedchen trällerte, den Wegen der Katze folgte oder sie den meinen, die Füße ins kalte Wasser des Fließchens hielt, Blumen pflückte und aß, was an den Bäumen wuchs. Ich liebte die Tiere und war glücklich.

Jeder Winter wurde zur Ewigkeit. Über diese Ewigkeit in gefühlter „Unfreiheit“ halfen mir Bücher. Das Abtauchen in fremde Welten.

Ist es Freiheit, lesen zu können? Vielleicht auf einer Seite, auf der anderen aber auch Illusion, Betäubung und Flucht?

Einerseits lernte ich meine Muttersprache in ihrer Vielfalt und

Schönheit, so konnte ich im System Schule gut überleben.

Später, das war ganz klar, mußte jeder einen Beruf ergreifen. Wir Kinder träumten und fantasierten von dem, was wir gerne tun würden wollen.

Seifenblasen, die überwiegend zerplatzten. Das Leben war vorbestimmt, waren wir da schon so vom Hamsterrad geprägt, daß wir nicht mehr viel hinterfragten?

„Lernen am Modell“ stand später in irgendeinem meiner Lehrbücher. „Umweltlernen“, wie praktisch. Wer ausbricht, wird bestraft auf die eine oder andere Art und Weise. Auch das hatten wir als Kinder bereits erfahren, ebenso wie wir lernten, daß die Gemeinschaft, das Kollektiv mehr zählt als das Individuum. Wie viel Talent, wie viel Genialität dabei auch der Gemeinschaft verloren ging und auch heute immer noch geht, spielte und spielt keine Rolle. Der Mensch hat zu funktionieren. Genau das hat er zu lernen – und er lernt es.

„Mit Zuckerbrot und Peitsche“, auch wenn sich diese Methoden im Laufe der Jahrhunderte gewandelt haben. Die heute gängigen Bestrafungen, wie z. B. Ausgrenzung u. a., sind nicht weniger schmerzhaft, auch wenn sie den Körper schonen, treffen sie die Seele hart.

Früh treten wir ein, ins Hamsterrad, das wir Leben nennen und das nur wenig von dem, was das Wort „Freiheit“ so verheißungsvoll verkündet, bietet.

Krippe, Kita, Schule, Ausbildung, Studium, Job, dazwischen kleine Aus-

zeiten für Krankheit, Urlaub oder den Versuch Glück zu kaufen, um glücklicher oder zumindest im ewigen Konkurrenzkampf besser, schöner, teurer zu sein als der Bruder, die Schwester, der Freund oder der Nachbar. Das kurze Glück, das so schnell verrinnt und schon der nächsten Sorge weicht, daß wir in den bewundernden oder neidischen Blicken der Anderen zu finden meinen, wenn wir das größere Auto, den exotischeren Urlaub, das schönere Kleid usw. usf. unser Eigen nennen. So laufen wir Runde um Runde; es wird immer hektischer, der Druck immer größer. Wir brauchen Computer, die neueste Handygeneration für die ganze Familie, werden mit immer mehr Nachrichten (nachgerichteten Informationen) versorgt, haben stets das Gefühl etwas zu verpassen, wenn wir nicht wissen, wer Germanys Next Top Model, wer das nächste Star-Sternchen mit der goldenen Stimme ist oder welcher König, Star oder warum auch immer Bekannter gerade von welchen Sorgen geplagt wird. Aber auch im Spektrum der „Aufgewachten“ können wir uns in den vielen „Verschwörungstheorien“ verirren. Der Kaninchenbau ist tief und hat für jeden ein Loch, um zu verschwinden.

So leben wir vor uns hin, treten brav das Hamsterrad und wundern uns, warum die gekaufte Freude von so kurzer Dauer ist und merken dabei nicht, daß wir schon Süchtige sind und unsere Lebenszeit schnell dahinschwindet. Wo aber leben wir? Wo und wann finden wir zur Ruhe und hören unsere innere Stimme, die in all dem Lärm längst verstummt ist?

Nur noch manchmal blitzt der Gedanke auf, so ihm denn Zeit gegeben, „daß dies aber doch nicht alles sein

★★★★ 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



kann“. Auch wenn wir glauben, einen Job zu haben, der uns gefällt, eine liebevolle Familie zu uns gehört, warten wir auf die Zeit, in der wir Zeit haben werden und frei sind.

Mit vierzig, wie die Legende verspricht, bei guter Geldanlage? Eine Illusion, denn unglücklicherweise gab und gibt es immer wieder Zinsschwankungen und Finanzkrisen, unvorhersehbar, unkalkulierbar, erzählt man den betrogenen Anlegern, deren Geld in ganz anderen Taschen landet. Schicksal von gutgläubigen Sklaven, seit vielen Generationen, doch das wird man uns nicht sagen.

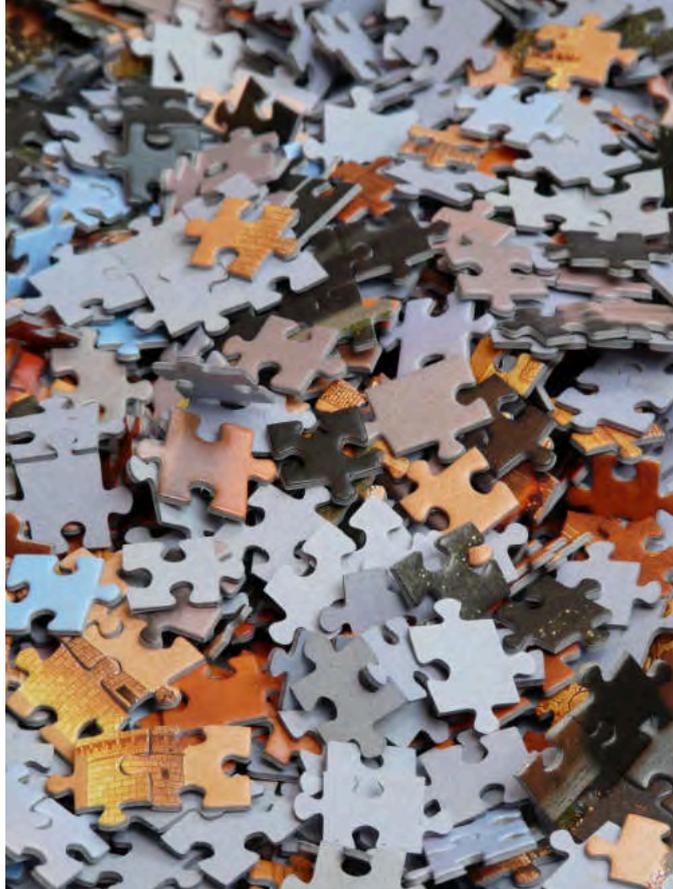
Mit sechzig, vielleicht als Beamter, mit 67 noch, mit 70 wird diskutiert Aber sind wir da noch gesund, fit und in der Lage, unsere Freiheit und unsere Träume zu leben, so wir sie nicht vergessen haben, im Hamsterrad??

In den letzten fast vier Jahren war zu sehen, was aus uns geworden ist.

Ängstliche, selbstunsichere Sklaven sind wir. Das Denken hat für viele von uns längst der Fernseher übernommen. Schon lange zuvor, ohne daß wir es bemerkt haben. Nur wenige hinterfragen, was uns die Medien vorsetzen, auch wenn es immer verrückter und widersprüchlicher wird. Nein, wir bezahlen auch noch dafür.

Nur, eine Handvoll Menschen ist wach geworden! Noch reibt sie sich die Augen, schüttelt sich den Schlaf aus den Gliedern und Haaren. Versucht den Schädel freizubekommen und zu denken. Findet viele Ungeheimheiten und Widersprüche, vielleicht das eine oder andere Körnchen Wahrheit.

Manche Puzzlesteinchen, die in alte und neue Fragen zu passen



scheinen, tauchen auf. Aber was stimmt und was nicht? Wer weiß das schon?

Es gibt so vieles an neuen Informationen, so viele Kanäle, daß es schon wieder schwierig wird, sich nicht zu verlieren. Nur das eine Rad gegen das andere getauscht zu haben. Sollten wir nicht uns selbst finden, unsere Träume und Ideen leben, eine lebenswertere Welt kreieren, was schon an sich eine große Aufgabe ist?

Natürlich wurde und wird diese kleine Minderheit für ihr Nichtfunktionieren abgestraft.

Nachdenken unerwünscht, wird offen propagiert und von der Mehrheit brav befolgt.

Das ewige „Du kannst doch nix ändern“, „Da müssen wir durch“... ich kann es nicht mehr hören. Oder die Suche nach dem „Retter“, der Partei, die alles besser macht als die gerade amtierenden, statt sich auf die eigene Kraft zu besinnen.

Alles können sie zerstören, die, denen wir Macht geben, von denen wir uns machtlos halten lassen, obwohl wir keine sichtbaren Ketten tragen.

Wann werden sich viele dessen endlich bewußt und erkennen, daß die Macht und damit auch die Freiheit in unseren eigenen Händen liegt?

Es liegt alles auf dem Tisch. Die C-Krise war (ist nur eine Variante von „Zuckerbrot und Peitsche“) ein Test, ein Einfallstor für Überwachung und Transhumanismus. Sie sagen es uns ganz offen. Die Übernahme des Denkens aber hat wohl viel früher begonnen. Und daß die KI (künstliche Intelligenz) übernimmt, hat man uns bereits vor Jahren gesagt, daß wir „überbevölkert“ sind auch. Sie sagen uns alles, nur eins plus eins, das logische Verknüpfen von Informationen

ist den meisten Menschen nicht mehr möglich. Keine Zeit, keine Kapazität, keine Lust im Hamsterrad. Ich weiß es nicht.

Ich möchte die Freiheit des Denkens nicht verlieren, auch wenn ich zu jener abgestraften Minderheit ebenso gehöre, wie zu jener im Hamsterrad.

Viele haben ihrem Fernseher geglaubt, hatten Angst vor einer imaginären Gefahr, wollten wieder „frei“ sein, fürchteten um ihren Arbeitsplatz, den Lebensunterhalt für die Familie, wollten keine Repressalien und Maßnahmen mehr, sind schlicht und einfach erpreßt worden. Erpreßt von jenen, denen sie Macht gegeben und von denen viele immer noch glauben, daß sie uns schützen sollten.

Schon als die C-Krise begann, war mir klar, daß hinterher nichts mehr wie vorher sein würde.

Es ist eine Zäsur in der Geschichte der Menschheit, es könnte ihr Ende sein, aber es kann und wird ein neuer Anfang werden.

AUTORIN: Kerstin Welke

Was ist Geld?



Kaum ein Geldbenutzer weiß, was das eigentlich ist und wie es funktioniert, das Geld. Geld, Wirtschaft, Währung sind Begriffe, die man zwar benutzt, aber nur ungefähr versteht.

Wer hat es erfunden? Menschen, die außerhalb der eigenen kleinen Gemeinschaft der Familie oder des Dorfes miteinander Handel treiben wollen, kaufen und verkaufen. Sie brauchen:

Eine Recheneinheit (= Wertmaßstab), die es erlaubt, den Wert ganz unterschiedlicher Güter miteinander zu vergleichen, zum Beispiel bei Kaufentscheidungen: Was kostet ein Elektroauto im Vergleich zur Benutzung des öffentlichen Nahverkehrs?

Ein Tauschmittel, Tauschvermittler: Der hungrige Schneider und der frierende Bäcker brauchen ein Tauschmittel, denn beide haben begrenzten Bedarf an den Produkten des anderen, aber vielfältigen weiteren Bedarf, der bezahlt werden muß.

Ein Mittel zur Wertaufbewahrung: Wie kann ich für meinen zukünftigen Bedarf von den Erträgen meiner Leistungen etwas sparen, wenn ich kein Ding habe, das ich jetzt zurücklege und das mir später den Erwerb von Gütern und Diensten erlaubt. Gleichzeitig wird dieses Geld dem freien wirtschaftlichen Austausch entzogen und viele Geschäftsvorgänge können nicht stattfinden, bis dieses Geld wieder für den Umlauf freigegeben wird.

Eine Zeitmaschine, um den Erwerb von Gütern mit geliehenem Geld zu ermöglichen, das man später zurückzahlt

Ein „Geld“ muß folgende Eigenschaften haben:

es muß knapp sein: Kieselsteine am Flußufer gibt es in schier unbegrenzter Menge, sie sind niemals Geld

es muß haltbar, transportabel, „unkaputtbar“, aber teilbar und von stabilem Wert sein

alle potentiellen Nutzer erkennen es als Geld an, benutzen es gern und schätzen seinen Wert.

Im Laufe der Jahrtausende entstand unter den Menschen die gemeinsame Überzeugung, daß die Edelmetalle Gold und Silber, manchmal auch Kupfer, diesen Ansprüchen am besten entsprechen.

Wie tritt Geld heute in unser Leben?

Es kommt alltäglich vor als staatliche Währung EURO/€, selten als Edelmetall Gold und Silber und recht häufig als Punkte in kommerziellen Rabattsystemen. Der US-Dollar/\$ dient für den internationalen Handelsverkehr als „Welt-

Leitwährung“. Gegenwärtig werden wichtige Veränderungen in den nationalen und internationalen Geldsystemen vorbereitet: Eine internationale Konkurrenzwährung zum US-Dollar, die von Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika gemeinsam entwickelt wird (Näheres ist noch nicht bekannt, man munkelt, sie soll teilweise mit Gold gedeckt sein) und die CBDC (Central Bank Digital Currency), ein von den Zentralbanken herausgegebenes Geld. CBDC existieren nur als Datei, ohne greifbares Geldzeichen wie Papiergeld oder Münzen.

Daneben gibt es Verrechnungssysteme, die die Menschen für privaten Austausch von Waren und Dienstleistungen unabhängig, autonom, schaffen: Tauschringstunden, Bitcoins, Regiogeld, Minuto, Anschreibesysteme (jeder gibt jedem Kredit).

Für den ersten Überblick mag es sinnvoll sein, sich der Worte von Lehrer Bömmel aus dem Roman „Die Feuerzangenbowle“ von Heinrich Spörl aus dem Jahr 1933 zu erinnern: „Da stellen wir uns ganz dumm“ ... und überlegen, in welcher Form wir Geld sehen und benutzen?

Ein einfaches Raster für die Beschreibung und den Vergleich verschiedener

Sorten „Geld“ habe ich mir vor einigen Jahren zurechtgelegt und stelle es hier vor. Die Antwort auf die Frage „Was ist gutes Geld und was ist schlechtes Geld?“ beantwortet sich dann für jeden Leser von selbst.

Die Kriterien für die Beschreibung sind:

Wer gibt es heraus?

Wie ist es gedeckt (welche Werte stehen dahinter?)

Welche Mitwirkungsmöglichkeit haben die Benutzer?

Welche Kosten haben die Benutzer durch den Gebrauch dieses Geldes?

Welche Erscheinungsform sieht der Benutzer?

Wie wird das organisiert und verwaltet?

Wer akzeptiert das Geld zahlungshalber?

Welche Güter und Dienstleistungen kann ich mit diesem Geld erwerben?

Was ist die Referenzgröße, die den Wert dieses Geldes bestimmt?

Wer schöpft dieses Geld?

Gibt es einen Umlaufimpuls, der das Geld "aus den Sparstrümpfen herauslockt"?

Wie rasch wandert das Geld zwischen den Benutzern herum?

Ist dieses Geld verzinslich?

Ändert sich die Menge dieses Geldes?

Für welche Ziele setzen die Herausgeber und Benutzer dieses Geld ein?

Hier werden zunächst der EURO, Gold, Rabattpunkte und Tauschring-Einheiten und Falschgeld vorgestellt, die anderen Geldsorten folgen in einem späteren Artikel.

Der EURO

Die staatliche, amtliche Währung, mit der wir täglich umgehen, das gesetzliche Zahlungsmittel, ist der EURO/€, ein Fiat-Geld. Den Vorgang der Geldschöpfung kann man sich bildhaft vorstellen: Ein staatlich beauftragter Mensch sagt vor einem bunt bedruckten Papierbogen: „Fiat pecunia! Es werde zu Geld!“

Das ist der ganze Zauber!

Der EURO wird von der Europäischen Zentralbank für alle Länder der Eurozone herausgegeben. Er ist ein Schuldgeld, dessen Deckung die Rückzahlung der zugrundeliegenden Kredite darstellt: Kein Geld ohne Kredit! Wenn der Kredit getilgt, also heimgezahlt wurde, verschwindet das Geld. Darum suchen die Banken immerzu Kreditnehmer, um neues Geld machen zu können. Das wird ihnen von der Europäischen Zentralbank leicht gemacht, denn sie müssen seit Januar 2012 nur 1 % Mindest-Geld-Reserve nachweisen: Wenn sie 1000 € auf ihr Zentralbankkonto einzahlen, erhalten sie das Recht, 99.000 € „aus dem Nichts als Buchgeld“ zu schaffen. Prof. Richard Werner hat das mit einem Kredit über 200.000 € ausprobiert und nachgewiesen¹.

Die Benutzer haben auf die Gestaltung der Geldbedingungen keinen Einfluß, müssen jedoch ungefragt die hohen Kosten durch die eingebaute Inflation (mindestens 2 % pro Jahr, laut EZB) und andere Manipulationen der Herausgeber sowie aus dem Zins und Zinseszinsssystem tragen. Die 2 % Inflation sorgen dafür, daß das Geld nach ca. 35 Jahren nur noch die Hälfte wert ist!

Der Euro tritt uns als Münzgeld, Papiergeld und auf unseren Bankkonten als Buchgeld vor die Augen. Das allgegenwärtige Bankensystem organisiert das Geld und es gibt gesetzlichen 100%-igen Annahmepflicht, der gegenwärtig klammheimlich und gesetzwidrig abgebaut wird. Man kann mit EURO alles erwerben, was käuflich ist, sein Wert wird von der Zentralbank festgelegt und dieser Wert ist nominell unveränderlich bzw. nur amtlich änderbar. Man kann EURO horten, aus dem wirtschaftlichen

Austausch herausnehmen, ohne daß dieser nominelle Wert sich verändert, denn es gibt keinen Umlaufimpuls, das heißt einen festen, allgemein bekannt gegebenen Wertverlust über die Zeit. Die Verzinsung ist variabel und über den Leitzins gewillkürt bzw. zwischen Vertragspartnern in gewissen Grenzen ausgehandelt. Das Wachstum der Geldmenge ist durch den Zinseszinsseffekt exponentiell und erzwingt für die Zinszahlung ein imaginäres Wirtschaftswachstum, denn das Geld für die Zinszahlungen wird bei der Kreditgewährung nicht mit-geschöpft. Das führt zu „Hauen und Stechen“ unter den Geldnutzern: Irgendeiner muß immer verlieren, bis zur vollständigen Zerstörung seiner wirtschaftlichen Existenz. Das ist die „Reise nach Jerusalem“ im wirklichen Leben, bei der immer ein Stuhl weniger vorhanden ist als die Anzahl der Mitspieler. Der Schuldendienst ist heilig und kommt jedenfalls vor dem Fressen und der Moral, ohne Rücksicht auf die Konsequenzen für den einzelnen Menschen.

Ziel des EURO ist die Nutzung der Währung für den Austausch von Gütern und Dienstleistungen auf allen Ebenen, vom Taschengeld der Kinder bis zum Kauf und Verkauf von Waffen für Kriege auf der ganzen Erde. Er erlaubt die Herausbildung des sogenannten Finanzkapitalismus zu Lasten der Allgemeinheit, also das Jonglieren mit inhaltsleeren Zahlen auf Bankkonten und wer es kann, rechnet sich reich, durch gewillkürte Zinssätze, die sie sich per Software selbst gutschreiben. Das ermöglicht auf wunderbare Weise die konkret verwirklichte Illusion von Macht und Reichtum aus der Luft – bis zum nächsten Zusammenbruch der Währung. Das heißt, bis zu dem Tag, an dem die Mehrheit der Geldbenutzer diesem Geld und dem ihm zugeschriebenen Wert keinen Glauben mehr schenkt. Dann haben wir einen „Bank-Run“, einen Bankansturm: Die Menschen wollen ihr Geld zurück und dieses Geld gibt es als greifbaren Gegenstand, den man nach Hause tragen kann, nicht! Es besteht nur noch aus den Ziffern 1 und 0 in Computerprogrammen. Der EURO ist übrigens nur ein Anhängsel, ein Derivat des US-Dollar. Mithin sind die eigentlichen Bestimmer hinter dem EURO die sogenannte „Hochfinanz“.

1.: www.handelsblatt.com/studie-die-spur-des-geldes/11692652.html

Wie man an der üblichen Wortwahl im Zusammenhang mit Geld sieht, ist Geld eine bürgerliche Religion, mit Schöpfung, Glauben, Priestern, Wundern, Höllenstrafen und vielen anderen Merkmalen eines religiösen Kultes. Schauen Sie nur genau hin, verehrte Leser!

Gold als Geld

... ist ein sogenanntes Warengeld. Das heißt, es ist nicht nur Repräsentant für einen Wert, sondern es hat selbst einen Wert, der ihm von der Gemeinschaft der Benutzer seit Jahrtausenden zugeschrieben wird. Das Edelmetall Gold holen Bergbau-Firmen aus der Erde, reinigen es von unedlen Substanzen und verarbeiten es in Münzstätten zu Münzen und Barren, unter Einhaltung allgemein anerkannter und gesetzlicher Normen. Die Münzstätten besitzen das Münzregal (regal von lateinisch rex, König), das von einem Staat verliehene Recht, in dessen Namen solches zu tun. Der eigentliche Herausgeber von Gold-Geld ist ein Staat. Heute sind das z. B. Kanada mit der Münze Maple Leaf und Südafrika mit dem Krügerrand. Es kam in der Vergangenheit vor, daß Staaten ihren Bürgern den Besitz von Gold als Geld verboten oder die privaten Geldbestände den Bürgern für die Finanzierung von Kriegen (Kriegsanleihen) abschwatzen. Ob die Bürger dieses Gold jemals wiedergesehen haben?

Die Goldbenutzer haben außer der Möglichkeit, die ihnen zahlungshalber angebotene Goldmünze anzunehmen oder abzulehnen, keine Mitsprachemöglichkeit. Sie haben nur den aktuellen Goldpreis zu zahlen, zuzüglich einer Vergütung für den Goldhändler, bei dem sie die Münze kaufen und allfälliger Steuern, die aus dem Warencharakter = Metallwert der Goldmünze, resultieren. Der Goldpreis wird von einer Organisation in London in der Rothschild-Bank täglich um 12:00 Uhr festgestellt, anhand der aktuellen Marktentwicklung. Das gehört in den Bereich der Spezialisten, wo es für normale Menschen unübersichtlich und intransparent wird. Wir sehen: Die Organisation des Goldmarktes liegt in den Händen der Goldhändler und Banken – DIE schon wieder!

Am 25. Juni 2024, um 15:00 Uhr kostete eine Feinunze Gold (31,1 g) 2.171,80 €, das ist 69,82 € für 1 Gramm. Es ist erst 10 Jahre her, daß eine Unze Feingold für weniger als 1.000 € zu kaufen war. 1978 waren es 200 DM! Gold ist nach allgemeiner Übereinkunft die „ultimative Gold-einheit“, die sich nach Zusammensetzung und Wert nicht verändert. Was sich ändert, ist die Kaufkraft des anderen Geldes, mit dem man Gold kauft. Das schwankt nicht wirklich wertmäßig, sondern seine Kaufkraft sinkt mit Schwankungen um die Linie, die den langfristigen Trend anzeigt. Das ist das Ergebnis der stillen Enteignung der Benutzer dieses anderen Geldes, der Inflation durch Aufblasen, Aufblähen der Geldmenge mittels der sogenannten Banknotendruckerei. Aber man redet von „Schwankung“, dann fällt es nicht so arg auf, daß es nur in eine Richtung geht: wertmäßig abwärts.

Gold hat eine hohe Wertdichte pro Gewichtseinheit, deshalb ist es für die alltäglichen Geschäfte sinnvoll, neben Goldmünzen auch Silbermünzen (z. B. Maria-Theresia-Taler aus Österreich) zu benutzen, die nach den gleichen Prinzipien funktionieren. Gold- und Silberbarren mit anerkannten Prüfsiegeln stehen dem gemünzten Gold gleich, sind jedoch für den Gebrauch im Alltag nicht geeignet. Ob Gold als Zahlungsmittel anwendbar ist, hängt von den jeweiligen Geschäftspartnern ab und ist Verhandlungssache. Die meisten Benutzer setzen es vorrangig als Wertaufbewahrungsmittel und Sicherheit für Kredite ein. Gold ist vor allem ein Rettungsboot für das private Vermögen. Seine Umlaufgeschwindigkeit ist gering, es wird gehortet, das ist gegenwärtig sein Sinn und Zweck.

Geldmengenwachstum gibt es bei Gold nur sehr begrenzt, denn die natürlichen Vorkommen sind endlich, ihre Ausbeutung nicht immer wirtschaftlich sinnvoll und heftige Umweltschäden verursacht die Goldgewinnung obendrein. Große Goldkäufer sind derzeit die Zentralbanken der BRICS-Staaten, die die Schöpfung von Geld in goldbasierter Organisationsform vorbereiten.

Gold kann unbegrenzt gehortet werden, es dient der Wertaufbewahrung im

Geheimen und gibt dem Besitzer ein Gefühl von Sicherheit und Bedeutung. Es ist schwierig, Gold sicher zu transportieren, denn wenn ein „Spezialist für Eigentumsübertragung“ seine Hand darauf legt, um es für sich zu verwenden, ist diesem Gold nicht anzusehen, woher er es genommen hat und ob er das Recht dazu besitzt. Gold ist neutral und schweigsam.

Punkte auf Kunden-Rabatt-Konten

... wie zum Beispiel PayBack oder Bonusmeilen der Fluggesellschaften

Diese Punkte werden von Einzelfirmen und Konzernen herausgegeben und die Benutzer können sich nur auf das Wertversprechen des Herausgebers berufen. Wenn es dem nicht mehr in die Geschäftspolitik paßt, verkündet er einfach das Ende des Spiels mit den Punkten und wer als Kunde nicht rasch reagiert, schaut in die Röhre. Diese Punkt- und Rabattsysteme dienen nicht den Interessen der einflußlosen Kunden, sondern den Interessen der Herausgeber. Der Kreis der Nutzer und der angeschlossenen Händler ist eng eingeschränkt. Die Laufzeit der Punkte ist ohnehin durch die gesetzliche Gültigkeitsdauer von Gutscheinen begrenzt. Alle Umstände bedeuten, daß die Punkte eben nur Punkte in einem Spiel sind und der Veranstalter, die herausgebende Firma, gewinnt immer.

Die für ihn bereitgestellten kleinen Wohltaten „bezahlt“ der Kunde mit Daten über seine Nutzungs- und Kaufgewohnheiten, die dem Unternehmen Vorteile bei Ein- und Verkauf bringen. Daten der Kunden sind das neue „Gold“! Das Medium sind die Kundenkarten und die Internetseiten der Herausgeber mit den nicht immer günstigen Angeboten, um aufgelaufene Rabattpunkte in Sachen umzutauschen. Zweck des Systems ist die Bindung der Kunden an den Verkäufer, die Sammlung von Daten und das Halten der geldwerten Vorteile für die Kunden im firmeneigenen Verrechnungssystem: Der Kunde wird nie eine Auszahlung der Punkteguthaben in staatlichem Bargeld erhalten, mit dem er anderswo einkaufen gehen kann, obwohl die Punkte eigentlich eine maskierte Form der Landeswährung sind.

Die Rabatt-Punktesysteme werden neuerdings auch benutzt, um den Kunden die Nutzung der firmeneigenen Apps auf den Mobiltelefonen schmackhaft zu machen. Da die SMART-Phones offene Hintertüren für die Behörden und Gesetzeshüter aller Art bereitstellen, ist nicht nur der Handel an der Verwendung der Apps auf möglichst vielen Geräten stark interessiert: Wenn einer den Fuß in die Hintertür des SMART-Phones stellt, öffnet der Nächste die Tür heimlich ganz und gar.

Tauschring-Zeitgutschriften

Tauschringe sind Vereine, deren Mitglieder Sachen und Dienstleistungen austauschen, die nicht mit Geld, sondern in Form von Zeitgutschriften vergütet werden. Das kann man mit Wohlwollen als Freundschaftsdienste oder auch erweiterte Nachbarschaftshilfe ansehen. Falls das Volumen des Austausches zu groß wird, darf mit dem Zugriff des Finanzamtes gerechnet werden: Erfolg wird mit Steuerbescheiden belohnt.

Um einen gerechten Ausgleich zwischen den Anbietern und Empfängern zu erreichen, werden in der Regel Zeiteinheiten als Währung verwendet. Somit gibt es in diesen Systemen keine versteckte Aufblähung, Inflation, der Verrechnungseinheiten. Die Nutzer wirken aktiv mit, indem sie die Vergütung in jedem Einzelfall selbst untereinander vereinbaren. Innerhalb des Tauschringes können die Mitglieder geschätzt maximal 5 % ihres alltäglichen Bedarfs decken. Menschen, die handwerkliche Leistungen oder Transporte anbieten, haben bald große Zeitguthaben, wer jedoch oft Hilfe in Haus und Garten in Anspruch nimmt, wird Zeit-Schulden anhäufen. Beides führt leicht zu Unstimmigkeiten zwischen den Tauschring-Mitgliedern.

Die Voraussetzung für den Start eines Tauschringes ist, daß sich Nutzer in der Tauschring-Währung verschulden, sprich: Sie erwerben Leistungen oder Produkte von anderen Mitgliedern, in der Hoffnung, für die eigenen Leistungen Käufer zu finden. Jedes Mitglied

muß also den anderen Mitgliedern deren Bedarf und Wünsche abtauschen, damit sich innerhalb des Tauschringes tatsächlich ein freier Markt bildet. Ohne einen Markt im ursprünglichen Sinn mit gerechtem Ausgleich von Leistung und Gegenleistung bricht der Tauschring bald zusammen, weil die Mitglieder dieses Spiel nicht mehr spielen wollen, oder er wird zu einer Organisation des Schenkens und anderer vergütungsfreier, geldloser Formen des Austausches. Der Tauschring wird zum virtuellen Dorf.

Das Medium umfaßt eine Buchhaltung für die Einnahmen und Ausgaben der Mitglieder in Form dieser Zeiteinheiten, eine Internetpräsenz sowie regelmäßige Treffen zur Verabredung von Geschäften. Zudem strebt man eine gesetzeskonforme Vereinsstruktur an, idealerweise mit der Bestätigung der Gemeinnützigkeit durch das Registergericht, um steuerfrei zu sein und Spenden entgegennehmen zu dürfen. Das bedeutet, daß die Tauschringe sich meistens vollständig der staatlichen Regulierung und Kontrolle unterworfen haben: Zentralismus pur. Zugleich fallen Kosten für die Buchhaltungsarbeiten in Form von Zeitgutschriften für die Bearbeiter an, die von den Zeitkonten der Mitglieder abgezogen werden. Diese Organisationsform schafft Machtpositionen für die Vereinsführung und die Buchhalter. Ein moralisch nicht gefestigter Vorstand, der unredlich Tauschring-fremde Ziele verfolgt, kann schweren Schaden anrichten.

Vorteile von Tauschringen sind die sozialen Kontakte, der Austausch von individuellen Fähigkeiten, Kenntnissen, Sachen und Informationen, für die außerhalb des Tauschringes kein Markt da ist, oder nur zu unerschwinglichen Preisen.

Den Mitgliedern der Tauschringe wurde über die Dachverbände eingebläut, daß eine Kooperation von Tauschringen und Regiogeld-Vereinen des Teufels sei und überhaupt unmöglich. Das hat den Hintergrund, daß beide miteinander in den Bereich der echten

Geldschöpfung geraten können. Der Deutschen Bundesbank bzw. der Europäischen Zentralbank ist das nicht genehm und nach der Gesetzeslage ist es streng verboten. Das Monopol der Geldschöpfung wird geschützt und verteidigt, wer in den Geruch kommt, beides miteinander zu verbinden, dessen Tauschring und Regiogeld-Verein wird bald geschlossen.

Lokale und regionale Tauschringe basieren auf Vertrauen; wenn das durch strikte zentralistische Kontrolle ersetzt wird, stirbt der Tauschring an seinen inneren Konflikten. Leider ist eine Hauptbestreben vieler Teilnehmer die maximale Sicherheit der Tauschring-Währung, eine Illusion, die mit der eigentlichen Geschäftsgrundlage der Tauschringe, dem vertrauensvollen, freundschaftlichen Austausch auf einem freien, überschaubaren Markt, nicht vereinbar ist.

In Südafrika scheint ein landesweites und zugleich internationales Tauschring-System seit 2003 zufriedenstellend zu funktionieren, das Community Exchange System CES, mit einer sehr informativen Internetpräsenz und Ablegern in Australien und Taiwan. Aus deren Selbstdarstellung:

„Die CES bietet den lokalen Gemeinden Werkzeuge, Wissen und Möglichkeiten, um das Teilen und den Austausch von Ressourcen auf eine Art und Weise zu erleichtern, die zu einer gerechteren und nachhaltigeren Welt beiträgt. Unsere Vision: Wir stellen uns ein globales Netzwerk lokaler, voneinander abhängiger Gemeinschaften vor, das Verbindungen schafft und Wert auf eine Weise austauscht, die das Monopol des Geldes umgeht, und sie so frei macht, ihre eigene Zukunft zu bestimmen.“²

Die Afrikaner sind möglicherweise klüger und freier als wir Europäer, die im Zeitalter der Gier und der gegenseitigen Ausbeutung gefangen sind.

AUTORIN:
Petra Bergermann

2.: www.community-exchange.org/home/what-is-the-ces



Stahl und Seele

Die Wiederentdeckung des Handwerks im digitalen Zeitalter

Der Bildschirm flimmert. Meine Augen brennen vom stundenlangen Starren auf die endlosen Medienprojekte, die die Zukunft verändern sollen. Draußen geht gerade die Sonne unter, aber ich habe es nicht bemerkt. Die Welt der NulLEN und Einsen hat mich verschluckt, wie so oft in den letzten Jahren. Doch heute ist etwas anders. Meine Finger zögern über der Tastatur. Ein Gefühl der Leere breitet sich in mir aus, als hätte ich vergessen, wie sich echtes Leben anfühlt.

Vielleicht war es dieser Moment der Erkenntnis, vielleicht war es auch die Summe unzähliger solcher Momente, die mich dazu brachten, etwas Verrücktes zu tun: Ich beschloß, ein Messer zu schmieden. Von Hand. Ohne 3D-Drucker, ohne CNC-Fräse, ohne die Hilfe einer KI, die mir den optimalen Prozeß berechnet.

Warum ausgerechnet ein Messer? Nun, ein Messer ist mehr als nur ein Werkzeug. Es ist eines der ältesten Artefakte der Menschheit, ein Symbol für Kultur und Überleben zugleich. In einer Welt, in der wir zunehmend von Technologie umgeben sind, die wir weder verstehen noch reparieren können, erschien mir die Idee, etwas so Grundlegendes mit meinen eigenen Händen zu erschaffen, wie ein Akt der Rebellion.

Doch zwischen Idee und Umsetzung klafft eine Lücke so breit wie der Rhein. Wie sollte ich, der digitale Nomade, plötzlich zum Schmied werden? In diesem Moment der Ratlosigkeit erinnere ich mich an Thomas, einen alten Freund aus Schulzeiten. Thomas, der Banker, der an seinen freien Wochenenden in einer umgebauten Scheune Messer schmiedet. Eine skurrile Kombination, könnte man meinen. Jetzt erscheint sie mir wie ein Leuchtfeuer in der Nacht.

Ich wähle seine Nummer, halb hoffend, er würde nicht abnehmen. Doch Thomas ist hellwach, trotz der späten Stunde. Als ich ihm von meinem spontanen Einfall erzähle, lachte er herzlich. „Endlich hast du es begriffen“, sagte er nur und gab mir die Adresse seiner Scheune. „Die Esse ist noch warm. Ich erkläre dir alles, wenn du da bist.“

Eine Stunde später stehe ich in Thomas' Schmiede. Der Geruch von verbrannter Steinkohle und heißem Metall hängt in der Luft, fremd und doch seltsam vertraut. Mit Thomas' geduldiger Anleitung im Ohr, fache ich die Glut in der Esse an. Das Geräusch des Blasebalgs, das rhythmische Zischen der Flammen – wie eine archaische Melodie, die etwas tief in mir zum Schwingen brachte.

Als der Stahl endlich glühend rot ist, wagte ich den ersten Hammerschlag. Eine Offenbarung. Das Metall, von einfacher Menschenhand unbezwingbar, antwortet auf jede meiner Bewegungen. Es ist, als führte ich einen stummen Dialog mit dem Material, eine Unterhaltung jenseits von Worten und Pixeln. Schweiß rinnt mir über die Stirn, meine Muskeln protestierten gegen die ungewohnte Anstrengung. Doch mit jedem Schlag spüre ich, wie etwas in mir erwacht, das lange geschlummert hatte.

Während ich das glühende Eisen bearbeite, schweiften meine Gedanken ab. Wie viele Generationen vor mir hatten mit genau dieser Tätigkeit ihr ganzes Leben bestritten? Wie viele Hände hatten das Wissen weitergegeben, das ich mir nun mühsam aus Thomas' Anweisungen und meinen eigenen Fehlern zusammensetze? Es ist, als hätten die Schläge auf dem Amboß ein Zeittor geöffnet, eine Verbindung in die Vergangenheit.

Doch es wäre zu einfach, dies als bloße Nostalgie abzutun, als romantische Verklärung einer vermeintlich einfacheren Zeit. Nein, was ich hier erlebe, ist etwas zutiefst Gegenwärtiges. In einer Epoche, in der Algorithmen unsere Entscheidungen treffen, in der virtuelle Rea-

litäten verlockender erscheinen als die physische Welt, ist die Rückbesinnung auf das Handwerk mehr als nur ein Hobby. Es ist eine Notwendigkeit.

Denn was geschieht mit uns, wenn wir den Bezug zu den Dingen verlieren, die uns umgeben? Wenn wir nicht mehr verstehen, wie sie funktionieren, geschweige denn, wie man sie repariert oder herstellt? Wir werden zu Konsumenten, zu passiven Empfängern in einer Welt, die wir nicht mehr gestalten können.

Das Messer in meinen Händen nimmt langsam Form an. Jeder Fehler, jede Ungenauigkeit war sichtbar, fühlbar. Anders als im Digitalen gab es hier kein „Undo“, keinen Reset-Knopf. Jede Entscheidung hat Konsequenzen, jede Handlung hinterläßt Spuren. Es ist frustrierend und unendlich befriedigend zugleich.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einem begeisterten Verfechter der künstlichen Intelligenz. „Bald wird es Roboter geben, die jedes Handwerk perfekt beherrschen“, hatte er geschwärmt. „Warum sollten wir uns noch die Hände schmutzig machen?“ Seine Worte hallen in meinem Kopf wider, während ich den Stahl in Form hämmere. Ja, warum eigentlich?

Die Antwort liegt nicht in der Perfektion des Endprodukts. Mein Messer wird niemals so makellos sein wie eines aus industrieller Fertigung. Doch darum geht es nicht. Es geht um den Prozeß, um die Verbindung zwischen Hand, Auge und Material. Um das Gefühl, etwas geschaffen zu haben, das mehr ist als die Summe seiner Teile.

In unserer von Effizienz und Optimierung besessenen Welt haben wir vergessen, daß Fehler und Unvollkommenheiten nicht nur unvermeidlich, sondern wertvoll sind. Sie sind es, die uns menschlich machen, die uns wachsen und lernen lassen. Ein von Hand gefertigtes Objekt trägt diese Spuren des Lernens, des Scheiterns und des Neuversuchs in sich. Es

erzählt eine Geschichte, die kein noch so ausgeklügelter Algorithmus nachahmen kann.

Als ich den fertigen Griff aus Holz an die Klinge anpasse, tritt Zufriedenheit ein. Ich habe mein eigenes Messer hergestellt. Und noch viel mehr. Eine Verbindung zu meinen Vorfahren, zum Ursprünglichen, zur Welt um mich herum. Und vielleicht am wichtigsten: zu mir selbst.

Diese Erkenntnis ist es, die eine wahre Renaissance des Handwerks in unserer digitalen Ära antreibt. Es geht nicht darum, sich dem technologischen Fortschritt, der heute KI und Computersteuerung heißt, zu verwehren. Es geht darum, ein Gleichgewicht zu finden, eine Synthese aus dem Besten beider Welten. Der, aus der wir kommen und jene, in die wir gehen.

Je mehr wir uns in virtuelle Räume zurückziehen, desto größer wird unser Hunger nach dem Echten, dem Greifbaren. Wir sehnen uns nach Erfahrungen, die alle unsere Sinne ansprechen, nach Herausforderungen, die uns ganzheitlich fordern. Das Handwerk bietet genau das: eine Rückbindung an die physische Realität, eine Schulung unserer Wahrnehmung und unseres Urteilsvermögens.

Vielleicht liegt hierin auch ein Schlüssel zur Lösung größerer gesellschaftlicher Herausforderungen. In einer Welt, die von Wegwerfmentalität und kurzfristigem Denken geprägt ist, lehrt uns das Handwerk Wertschätzung und Nachhaltigkeit. Wer einmal selbst etwas hergestellt hat, wird sorgsamer mit den Dingen umgehen, wird reparieren, statt wegzuworfen. Wie mein neues

Messer, daß jetzt, inklusive der gemachten Erfahrungen bei der Herstellung, Bestandteil meines Lebens ist.

Mehr noch: Das Handwerk kann uns lehren, wieder Verantwortung zu übernehmen. Für unsere Entscheidungen, für unsere Umgebung, für unser Leben. In einer Zeit, in der wir zunehmend Entscheidungen an Maschinen delegieren, ist dies von unschätzbarem Wert. Denn nur wer versteht, wie Dinge funktionieren, wie sie entstehen und welchen Wert sie in sich tragen, kann fundierte Entscheidungen für die Zukunft treffen.

Als ich mein fertiges Messer betrachte, spiegelt sich das erste Licht des neuen Tages auf der Klinge. Es ist nicht perfekt, aber es ist meins. In ihm stecken meine Zeit, meine Mühe, mein Herz, meine Leidenschaft. Und ganz sicher ist es gerade diese Unvollkommenheit, die es so wertvoll macht.

Ich lege das Messer beiseite und trete aus der Scheune. Die frische Morgenluft füllt meine Lungen, als würde ich zum ersten Mal richtig atmen. Mein Blick ist klarer, meine Haltung aufrechter. Das Gefühl der Leere ist einer tiefen Zufriedenheit gewichen.

In diesem Moment wird mir klar: Die wahre Herausforderung unserer Zeit liegt nicht in einer digitalen Welt. Sie liegt in uns selbst. Denn zu leicht läßt uns die Effizienz der Algorithmen vergessen, woher wir kommen. Ein Hammerschlag auf heißem Metall hat alles zurückgeholt, was vergessen schien.

Das Messer in meiner Tasche ist mehr als ein Werkzeug. Es ist ein Anker in der Realität, eine Erinnerung daran, was es bedeutet, etwas zu erschaffen. Und vielleicht, nur vielleicht, ist es auch der erste Schritt auf einem Weg zu einer ausgewogeneren, erfüllteren Existenz in unserer komplexen, modernen Welt.



AUTOR: Daniel



Sam & Daniel
www.hertzwelle432.com

Geburt, Bindung und Trauma

Raus aus dem Überlebensmodus – rein ins pralle Leben!

von Levka Soder

Wache Menschen wollen wachsen, wollen sich entwickeln und ihr Bewußtsein heben. Und eigentlich, so ganz eigentlich, geschieht das ohnehin in unser aller Leben. Schicht um Schicht, Schleier um Schleier nähern wir uns einem immer erhabeneren und kraftvolleren Bewußtseinszustand.

Wenn da nicht diese zähen, nörgelnden Beschwerlichkeiten des Lebens wären. Wenn da nicht von Zeit zu Zeit Relikte aus grauer Vorzeit, die wir schon lange als erledigt verbucht hatten, frech in unserem Leben auftauchen würden und uns in Nullkommanichts in alte Gemütszustände, Konflikte und Verhaltensweisen zurück katapultieren würden.

Haben wir nicht diesen Schmerz schon geheilt gehabt? Oder jene Gewohnheit schon lange abgelegt? Und was ist mit den Familienaufstellungen, die wir gemacht haben, unseren Meditationen, wo ist denn die ganze Bewußtseinsentwicklung plötzlich hin angesichts dieser hartnäckigen Relikte?

Auch diese scheinbaren „Rückschläge“ sind ein Meilenstein auf dem Weg. Zeigen sie uns doch, daß da ein Thema zwar schon teilweise befriedet ist, aber scheinbar immer noch nach Beachtung ruft. Ganz schön anstrengend manchmal, diese Wachstumsprozesse, diese Sehnsucht nach Veränderung mit zeitgleich zähen und ermüdenden Wiederholungsschleifen.

Was wäre denn, wenn wir diese Mühsal einfach mal probierhalber als ein Geschenk nähmen? Was wäre, wenn wir einfach davon ausgehen würden,

daß unser Gesamtgefüge einen triftigen Grund haben wird, uns diese Relikte immer und immer wieder zu servieren?

Haben wir vielleicht einfach etwas übersehen? Könnten wir diesen unbequemen Rebellen in unserem Leben möglicherweise einfach mal genauer zuhören?

Was, wenn wir die Gebrauchsanleitung für uns als Mensch, als kosmisches Wesen zwischen Himmel und Erde, nochmal lesen würden? Und diesmal sinnvollerweise auch das Kleingedruckte?

Gesagt, getan.

Wir alle wissen, daß es mehrere Ebenen des Seins gibt, und je nach Schule unterscheiden sie sich hier und dort ein wenig.

Doch die Einfachheit am Ende der Kompliziertheit, die ich so sehr liebe, spricht dazu folgendes: Abgesehen von unserem Eingebettet-Sein in mehr oder weniger feinstoffliche Felder, haben wir ein Oberstübchen, ein Unterstübchen und ein ... Unterstübchen vom Unterstübchen.

Und genau dieses unterste Unterstübchen ist das, was wir gerne überse-

hen. Wir nehmen es als gegeben und machen uns selten die Mühe, es wirklich zu verstehen und ernst zu nehmen.

Wie war das mit dem Kleingedruckten?

Das Unterstübchen vom Unterstübchen ...

ist also unser autonomes Nervensystem. Das ist derjenige sehr irdische und schlicht animalische Aspekt in unserem Körper, der einfach nur überleben will.

Einfach nur überleben. Stimmt, da war ja was. Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Das ist, was wir alle irgendwie erinnern. Doch da gibt es noch mehr. Dieses Wunderwerk an Neuronen und vielfältigsten Verschaltungen hat verschiedene Zweige mit unterschiedlichen Funktionen, die sich teilweise ergänzen, teilweise gegenseitig aufheben oder unterdrücken.

All dies geschieht, salopp ausgedrückt, auf Stammhirnebene, gelangt also selten in unser Oberstübchen.

Was wir aber tun können ist, mit Hilfe unseres Oberstübchens, dem untersten Unterstübchen die Aufmerk-



samkeit und den Respekt zukommen zu lassen, den es unbedingt verdient hat.

Wenn wir wirklich in der Tiefe verstehen, warum wir so ticken, wie wir ticken, dann eröffnet uns das eine enorme Möglichkeit, neu zu wählen. Wirklich neu zu wählen. Vielleicht zum allerersten Mal die Wege der Veränderung auf eine andere Art und Weise zu beschreiten.

In einem anderen Seinszustand. Einem körperlich anderen Seinszustand. Ich möchte ihn der Einfachheit halber mal „Geborgenheit“ nennen. Das sichere Gefühl, in diesem Leben und auf dieser Erde aufgehoben zu sein, RICHTIG zu sein, zuhause zu sein.

Im Fachjargon nennt man das eine gesunde Selbstregulation. Und wir sprechen von der polyvagalen Beschaffenheit unseres autonomen Nervensystems.

Wenn wir endlich aus dem vollkommen unbewußten, weil tief im Körper verborgenen Dauerzustand des Überlebens heraustreten, und nicht nur beginnen, uns in unserem Leben zu tiefst wohl zu fühlen, sondern wenn wir beginnen können, zu GEDEIHEN ... dann hat unser unterstes Unterstübchen endlich seine angestammte Rolle des Fundamentes für alles Höhere einnehmen können.

Ich erlebe es in Kreisen wacher Menschen, daß das Streben und die Sehnsucht nach einem höheren Be-

wußtsein manchmal nicht getragen ist von diesem ganz irdischen Fundament.

Ein berühmter Traumatherapeut sagte einst: „Trauma ist im Wesentlichen die Unfähigkeit, in Hier und Jetzt zu sein.“ (Gabor Mate)

„Hier und Jetzt“ ist ein Schlagwort, das fast schon ein wenig abgegriffen klingt. Was Gabor Mate aber damit meint: was auch immer traumatisch gewesen sein mag in deinem Leben, es ist vorbei. Was nicht vorbei ist, das ist die Erinnerung daran und die automatisierten Muster, die sich im Moment der Ohnmacht in deinem Körper eingepägt haben. Je nach Intensität, Wiederholung und Dauer des traumatischen Erlebens prägen uns diese Muster ein Leben lang und gehören sozusagen zum Aufgabenteil der großen Schule, in der wir alle hier das Beste geben. „Hier und Jetzt“, in diesem Moment, liegt alles verborgen, was jemals war. Und es läßt deinen Körper dieses Leben in einem bestimmten Seinszustand wahrnehmen.

Was also können wir tun, um unsere offenen und vor allem unsere verborgenen, weil unerkannten Traumata zu heilen?

Die nüchterne Antwort ist: Heilung. Wir können sie integrieren. Wir können ein gelingendes Leben führen mit all dem, was zu unserem Leben gehört. Ich nenne das „Trauma integrativ leben“.

Heilung im Sinne von „dann isses weg“ ist letzten Endes eine Illusion, so-

lange wir diesen Tempel, unseren Körper, erfüllen und nutzen, um uns eines Tages in einen Zustand zu begeben, in dem wir uns wirklich lösen und alles eingeht in das kosmische Feld des Lebens.

Dem Körper und seinen wahren Bedürfnissen entfliehen zu wollen, um in spirituell höchst schwingenden Sphären zu weilen, kann auch eine Dissoziation sein. Eine Flucht vor dem als schmerzhaft erlebten „Hier und Jetzt“. Es lohnt sich, da genau und nüchtern hinzuschauen.

Aber wie komme ich eigentlich dazu, euch das alles zu erzählen? Und wer bin ich eigentlich, daß ich hier über Geburt, Trauma und Bindung schreibe?

Ich bin Levka, und ich bin mit vollem Herzen Hebamme. Vor 18 Jahren habe ich meine Tochter zuhause geboren. Damals war ich schon 12 Jahre Hebamme und während meiner gesamten Hebammenzeit war das Herzstück meines Wirkens die gesunde Bindung des gerade geborenen Kindes mit seiner Mutter, seinem Vater, den Geschwistern und dem Leben überhaupt. Und das hat ganz direkt und ganz unmittelbar mit den ursprünglichen Funktionen des autonomen Nervensystems zu tun. Dem Unterstübchen vom Unterstübchen eben.

Traumaprävention war mein Leitstern. Mit Entsetzen habe ich dreißig Jahre beobachten können, wie offen und subtil gewalttätig unsere Geburtshilfe bedauerlicherweise ist. Wir alle

wissen, welchen Zweck die frühen Traumatisierungen erfüllen. Damals wußte ich das noch nicht und ich habe darunter gelitten. Heute verstehe ich das alles besser und das ist auch mit ein Grund, warum ich meinen Tätigkeitsschwerpunkt verlagert habe. Von der Traumaprävention innerhalb eines Systems, das innewohnend die eingebaute Absicht des Traumatisierens hat, habe ich mich hin bewegt zur Traumaheilung im Sinne der Traumaintegration.

Denn wenn wir unsere tiefsten und unbewußtesten Wunden wie Kompost zu guter Erde werden lassen, dann können unsere Wurzeln tief in der Erde und in unserer Körperlichkeit verankert sein, damit wir gen Himmel wachsen können.

Als meine Zeit als Systemhebamme, die im Herzen mit diesem System ganz und gar nicht einig war, zu Ende ging, da entwickelte sich meine Arbeit zu einem Bogen, der sich aufspannt hat zwischen den ganz irdischen und animalischen Aspekten unserer Körperlichkeit einerseits und unseren feinstofflichen, vorsprachlich und vorgeburtlich verankerten Mustern andererseits.

Beide Aspekte sind meiner Erfahrung nach wesentlich für die Lösung von Traumafolgen.

Bevor wir in einem wachhypnotischen Zustand in die Bilderwelt unserer grundlegenden Muster eintauchen, um ihnen zu ermöglichen, sich zu wandeln, braucht es eine Grundlage der Geborgenheit. Diese Geborgenheit, dieses existentielle Sicherheitsgefühl mache ich Menschen erfahrbar, indem wir mit unserem autonomen Nervensystem arbeiten und die eng gewordenen Toleranzfenster sich allmählich weiten.

Dafür gibt es sehr einfache aber unglaublich tiefwirkende Übungen, die jedem von uns, der sich mit den Herausforderungen und intensiven Veränderungen unserer Zeit gelegentlich überfordert fühlt, ein nie gekanntes Maß an innerer Sicherheit und Gegründetheit eröffnet.

Diese Arbeit mache ich gerne mit Menschen direkt in einem Einzeltermin. Weil es aber so grundlegende Bedeutung für unser Gedeihen als Menschheit hat, daß wir eine richtig gute Grundlage für unser Bewußtseinswachstum haben und nicht immer wieder von alten Relikten eingeholt werden, habe ich einen Online-Kurs gebaut, mit dem es jedem im eigenen Tempo und in der Vertrautheit des eigenen Zuhauses möglich ist, diese vegetative Grundlage zu legen. Schaut euch dazu gerne mal die Seite www.trauma-integrativ-leben.de an.

Ist diese Grundlage gelegt, dann ist es leicht, sehr tief einzutauchen in die Welt der Vorsprachlichkeit und die vorgeburtliche Bilderwelt. Denn dann ist das Vertrauen in dich selbst wieder hergestellt. Dein Vegetativum versteht dann, daß es keine Gefahr bedeutet, wenn Veränderungen sich anbahnen.

Die allerschönste Entdeckung, die ich bisher machen durfte, ist folgende: Haben wir einmal den ganz verborgenen und grundlegenden Mustern die Gelegenheit gegeben, sich gesehen, gefühlt und gehört zu fühlen und sich auch nur ein kleines Stückchen zu wandeln, dann ergreifen sofort die uns allen innewohnenden Selbstheilungskräfte die Macht und sorgen für Ordnung und Kohärenz.

Für mich als „Reisebegleiterin“ bedeutet das, daß ich einfach nur Zeugin sein darf von der unfasßbaren Intelligenz, die in uns allen wirkt. Ich muß nichts wissen, nichts verstehen, nichts für andere lösen oder Menschen in irgendeiner Weise zu irgend etwas bringen. Für mich als eine, die früh gelernt hat, ihre Existenzberechtigung an die Tätigkeit des Helfens als Bedingung zu knüpfen, ein wahrer Segen!

Meine Arbeit erscheint mir heute als Geburtshilfe auf Seelenebene. Vielleicht bin ich ja so etwas wie eine Seelenhebamme, wer weiß?

Auf der Seite www.trauma-integrativ-leben.de findet ihr auch ein E-Büchlein, das noch viel tiefer gehen kann, als ich es hier tue.

Ich möchte gerne in Zukunft die Grundlagenarbeit online in Gruppen anbieten. Ich habe den Eindruck, daß es wesentlich ist, mit Menschen im Gespräch zu sein, die auf einem ähnlichen Weg sind. Gerne werde ich, sobald sich eine kleine Gruppe zusammengefunden hat, einen 12-Wochen-Kurs anbieten, der im Wesentlichen aus wöchentlichen Webinaren besteht, in denen ich die Grundlagen vermittele und im zweiten Teil in einem Gespräch euren Fragen und Anliegen zur Verfügung stehe. Es wird eine geschlossene Gruppe sein, und wir werden uns über die Plattform „Jitsi“ miteinander verbinden. Denn ein möglichst hohes Maß an Privatsphäre im Internet ist heutzutage wichtiger denn je.

Gerne könnt ihr euch per E-Mail unter trauma.integrativ.leben@proton.me an mich wenden, um Interesse an der individuellen Gruppenarbeit zu bekunden, oder wenn ihr euch gerne auf einen 1:1 Weg mit mir als Reisebegleiterin machen wollt.

Für mich als gebürtiges „Sunnwirbele“ ist es ein Segen und ein Geschenk, mit Menschen genau diesen Weg zu gehen: Aus dem vegetativ geprägten Überlebensmodus herauszutreten, hinein in das pralle Leben, um miteinander als Menschheit zu gesunden und vor allem zu gedeihen!



AUTORIN: Levka Soder



www.trauma-integrativ-leben.de
trauma.integrativ.leben@proton.me



Die Stimmgabeltherapie

Grundlagen und „Weltbild“

Das gesamte Universum, alle Lebewesen und somit auch der Mensch funktionieren und reagieren nach bestimmten (kosmischen) Gesetzmäßigkeiten und Rhythmen, denen wir uns niemals entziehen können, selbst, wenn wir dies wollten. Das ist die Erkenntnis der modernen Wissenschaften, allen voran der Quantenphysik.

Die gesamte Welt, egal ob belebt oder unbelebt, und das Universum stehen in einem „Schwingungskontext“. Die verschiedenen Schwingungen treten in Resonanz miteinander und beeinflussen sich gegenseitig. Wenn nun alles Schwingung ist, wie es die moderne Physik lehrt, so ergibt es auch Sinn, daß Schwingungen unserer Gesunderhaltung dienen können. Die Stimmgabeltherapie macht sich dieses Prinzip zunutze.

In Ergänzung zu Paul Watzlawicks Credo: **„Man kann nicht NICHT kommunizieren!“** gilt: **„Man kann nicht NICHT in Resonanz gehen“.**

„Re-sonare“ kann mit „wiederertönen“ oder „mittönen“ übersetzt werden und bedeutet, daß Dinge (im Positiven wie auch im Negativen) miteinander verbunden sind und in einem gewissem Zusammenhang miteinander stehen.

Hieraus können wir schlußfolgern: Das Eins-Sein mit der allumfassenden Schwingung trägt demzufolge maßgeblich zu unserem Wohlbefinden und unserer Gesundheit bei.

Der Impuls von außen, den wir über die Stimmgabeln geben, wirkt dabei wie ein „Starthilfekabel“ für unseren inneren Heiler und unsere Selbstheilungskräfte.

Im Grunde wissen wir tief in unserem Inneren, was uns guttut und was nicht. Der Einsatz der Stimmgabel ist hier mit einem „Souffleur“ vergleichbar, wie wir ihn von der Oper oder dem Theater kennen: Der Akteur hat sein „Stück“ gelernt, kann aber im Moment nicht darauf zugreifen; durch den richtigen Impuls findet er zurück zum korrekten Ablauf. Somit können wir zur Wirkweise der Phonophorese durchaus das Montessori-Zitat heranziehen: **„Hilf mir, es selbst zu tun!“**

Gegenseitige Resonanz bezeichnet also ein gegenseitiges Geben und Nehmen.

Einerseits erfordert In-Resonanz- Sein Offenheit und Aufnahmebereitschaft bei uns selbst für die Schwingungen, die von außen kommen; andererseits auch die Möglichkeit, mit einem eigenen inneren Lern- und Heilungsprozeß zu reagieren und zu antworten.

Hierzu ist eine bewußte Achtsamkeit notwendig, ja geradezu unabdingbar, denn: „Waches Bewußtsein scheint eine übergeordnete Informationsebene zu sein, welche das Leben in seinem Innersten zusammenhält und damit verhindert, daß Formen zerfallen. Wo Bewußtheit sich zurückzieht, da geht es bergab.“ (aus: „Schicksalsgesetze“ von Ruediger Dahlke)

Ein wacher Mensch weiß, daß er auf Dauer keinen seiner Anteile verbergen kann. Er erkennt, daß seine gesamte Welt da draußen lediglich ein Spiegelbild seiner inneren Verfassung darstellt. Er fühlt, daß seine innere Gesundheit und seine äußere Wirklichkeit die zwei Seiten derselben Medaille sind. Und er wartet nicht, bis das Kind in den Brunnen fällt, d. h., bis er erkrankt, sondern er achtet ständig darauf, gesund zu bleiben, und steuert bei Widrigkeiten rechtzeitig gegen.

Der Ansatz der Salutogenese, den der amerikanisch-israelische Gesundheitsforscher Aaron Antonovsky (1923-1994) formulierte, befaßt sich nicht damit, warum ein Mensch krank wird, sondern mit Fragestellungen wie: „Was hält und macht einen Menschen gesund?“, „Was aktiviert seine Selbstheilungskräfte, seinen Inneren Arzt und Heiler?“ Wir unterschreiben Antonovskys Erkenntnis, die er sinngemäß so formuliert: Entscheidend ist das Kohärenzgefühl des Menschen. Zu erkennen, daß er in Bezug auf seine Gesundheit und Wohlbefinden nicht hilflos ist, sondern innere und äußere Hilfsquellen nutzen kann, denn: „Unser „Zielbewußtsein“ weiß offensichtlich ganz genau, was für uns gut ist und was nicht!“

Wie können wir nun dieses Zusammenwirken unserer Körperzellen verstehen?

„Zielbewußtsein bezeichnet das Bewußte jeder einzelnen Zelle eines Organismus (wie z. B. des Organismus Mensch): Hier sind alle individuellen, wie auch die kollektiven Erfahrungen



aus Vergangenheit und Gegenwart verankert, die mit allen anderen Zellen des Körpers als Ganzem in Kontakt und Resonanz stehen. So ist es auch nicht verwunderlich, daß die Planeten-Frequenzen als Archetypen in unseren Zellen abgespeichert sind und durch die Phonophorese (re-)aktiviert werden können.“

Was verstehen wir nun in diesem Zusammenhang unter Krankheit?

Nun, wir haben gesehen, daß alle Zellen miteinander in ausgewogener Resonanz stehen. Wir können davon ausgehen, daß Krankheit immer im Zusammenhang mit einer gestörten Resonanz bzw. Kommunikation steht. Denn ein Verbund funktioniert (erst) dann optimal, wenn alle Mitglieder ihre Aufgaben perfekt erfüllen, und dazu gehört eine reibungslose Kommunikation.

Der menschliche Organismus ist ein Wunderwerk in dieser Beziehung. So wunderbar, daß wir bis jetzt mit unserem Wissen und damit auch unserer Schulmedizin bislang nur einen Bruchteil dieses Wunders durchschauen.

Wenn also Krankheit mit einer gestörten Resonanz zusammenhängt, so fragen wir uns: Wie kommt es zu diesen (Kommunikations-)Störungen?

Wir können davon ausgehen, daß jede Information, die wir im Laufe unseres Lebens bekommen (sicher auch schon vorgeburtlich), im Zell- oder Unterbewußtsein abgespeichert wird. Vor allem die für uns negativen Informationen (und hier stehen die negativen Gefühle ganz weit vorne) werden praktisch in uns eingeschlossen und sind unserem bewußten, rationalen Denken nicht mehr zugänglich. Zum einen schützt das System sich dadurch, daß wir die schmerzlichen Erinnerungen nicht ständig präsent haben und unser – bewußtes – Leben stören. Zum anderen sind die Informationen aber ständig vorhanden und können wie ein Störsender aus dem Untergrund wirken.

Das Motto dieser Art von Selbstschutzmechanismus: „Damit wollen wir nichts mehr zu tun haben, die gehören nicht (mehr) zu mir!“ Fatale Folge: Damit kapseln wir diesen Teil der Zellen ab, die dann nicht mehr mit dem Rest kommunizieren und auch nicht mehr in Resonanz treten (nach Loyd und Johnson). Die Konsequenz daraus ist, daß ein Teil von uns nicht mehr an der Gesamtkommunikation teilnimmt.

Verstärkt wird die Situation durch falschen und nachlässigen Umgang mit unserem Körper. Vergleichen wir diesen einmal kurz mit einem Wohnhaus:

Lassen wir in diesem wichtige (aber meist unsichtbare) Teile, z. B. Rohre und Leitungen „vergammeln“ (diese entsprechen Venen, Arterien oder inneren Organen und Muskulatur im Körperhaus)?

Kümmern wir uns lieber um eine prächtige Fassade? Auch die, welche von außen, also z. B. den Nachbarn, gesehen wird (äußeres „Make-Up“ statt innerer Hygiene und Reinheit)?

Lassen wir aus Unachtsamkeit irgendwo ein „Fenster“ offen, durch

das Eindringlinge ein leichtes Spiel haben, einzudringen (wie Viren, Erreger und schädliche Schwingungen im Körperhaus)?

Durch unsere Achtlosigkeit wie auch durch unsere Altlasten, die wir mit uns herumtragen, erschaffen wir (unbewußt) eine Bereitschaft des Organismus, krank zu werden. Und je nach Ausmaß der nicht mehr miteinander kommunizierenden Zellen finden wir die unterschiedlichsten Ausprägungen von Krankheiten.

Nehmen wir beispielsweise Infekte: Es gibt Menschen, die sich bei jeder Kleinigkeit einen Infekt zuziehen, während andere gesund bleiben, obwohl sie von Keimen nur so umgeben sind. Natürlich sind Bakterien oder Viren Krankheitserreger, aber damit sie uns krankmachen können, müssen sie ein für sie fruchtbares Terrain vorfinden. Das kann auf tiefen Störungen beruhen (dann liegt meist eine ständige Infektanfälligkeit vor). Oder es kann eine leichtere Störung im (Immun-)System dafür verantwortlich sein.

Achten Sie einmal darauf, was einem Infekt vorausgegangen ist: irgendeine Form von Streß, eine negative Erfahrung, schon allein die Angst vor Ansteckung usw. Es sind oft kleinere, nicht gleich augenscheinliche Anlässe.

Die gute Nachricht lautet: Unser Immunsystem verfügt über hervorragende Reparaturmechanismen und meistens gelingt es uns ja, Infekte mehr oder weniger problemlos zu überwinden.

Als Schlußfolgerung aus den obigen Ausführungen können wir unser System zusätzlich unterstützen, indem wir ihm dabei helfen, wieder in Resonanz zu kommen.

Durch die Aktivierung bestimmter Akupunkturpunkte mit Hilfe von Stimmgabeln geben wir unserem Organismus spezifische Information und in diesem Fall sogar konkrete Schwingung, um wieder heil zu werden. Wir aktivieren unsere Selbstheilungskräfte und unseren Inneren Arzt.

Natürlich wird es auch Fälle geben, in denen es uns nicht gelingen wird, den Zugang zu unserer Resonanz zu finden.

Dann ist es wichtig, das System dahin zu bringen, daß es wieder reagieren kann, indem wir uns Unterstützung holen. Das können ein Antibiotikum bei einem schweren Infekt oder andere Medikamente bei anderen Erkrankungen sein. Das Ziel sollte jedoch immer sein, etwas für uns zu tun, damit wir mit uns und der ganze Organismus miteinander in Resonanz sind. Wenn uns das gelingt, bleiben wir auch gesund.

Kommen wir zum konkreten Vorgehen:

Idealerweise nimmt man eine Stimmgabel, die mit 256 Hertz schwingt (Schumann Frequenz II) und somit quasi eine „Universal-Stimmgabel“ darstellt. Man schlägt sie an einem Holz oder auch Daumenballen an und setzt die schwingende Stimmgabel auf die beschriebenen Akupunkturpunkte. Läßt die Schwingung nach, schlägt man sie erneut an.

Pro Punkt kann man die schwingende Stimmgabel drei- bis zehnmal aufsetzen – immer in Abhängigkeit vom persönlichen Wohlbefinden. Die Gesamtbehandlungszeit liegt somit zwischen 5 bis 20 Minuten.

Zur Aktivierung des Immunsystems kann man beispielsweise folgende Punkte behandeln:

Ni 27: unterhalb des Schlüsselbeines neben dem Brustbein beidseits

Di 11: am äußeren Ende der Ellenbogenfalte auf der Daumenseite beidseits

Ma 36: 4 Finger breit unterhalb der Kniescheibe seitlich außen neben dem Schienbein beidseits

Mi 10: bei gebeugtem Knie 2 Daumen breit oberhalb der inneren oberen Kniescheibenecke beidseits

3E5: 3 Finger breit oberhalb der Handgelenksfalte mittig auf der Oberseite des Unterarmes

Die Aktivierung dieser Punkte hilft dem Organismus, wieder in Resonanz mit sich selbst zu kommen und sich damit auf den Weg zur optimalen Gesundheit zu machen.

Fazit

Über die Aktivierung von bestimmten Akupunkturpunkten lassen sich viele Befindlichkeitsstörungen heilen und Krankheitsverläufe positiv beeinflussen. Die Behandlung mit der Stimmgabel ist schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen, sie kann in den meisten Fällen selbst durchgeführt werden.

AUTOR:
Thomas Künne



Fischmarkt 5, 65549 Limburg / Lahn
Telefon: +49 (0) 6431 / 288768
Mobil: +49 (0) 172 / 7552890

www.schwingung-als-weg.de
www.schwingung-des-lebens.de
www.thomas-kuenne.de
www.das-kosmische-netzwerk.de

Unter **Phonophorese**, auch Tonpunktur genannt, verstehen wir eine sanfte und beschwingte Heilmethode. Sie bezeichnet das Arbeiten mit (hörbaren) Planetenfrequenzen, die mittels Hörsinn oder durch Setzen von Stimmgabeln auf Akupunkturpunkte, Meridiane und Chakren ihre Wirkung in unser Körperland einschwingen. Die Phonophorese verbindet in dieser sanften, alternativen Heilmethode jahrtausendealtes Wissen der Menschheitsgeschichte.

Thomas Künne ist Berater in psychosomatischer Medizin sowie Mitglied und Referent im Dachverband Geistiges Heilen e.V. (DGH). Nach abgeschlossenem Studium der Germanistik und Bildenden Kunst, intensiven Ausbildungen in „Archetypischer Medizin“ bei Dahlke veröffentlichte er zahlreiche Bücher und Essays. Thomas Künne führt eine eigene Beratungspraxis mit Seminarräumen in Limburg an der Lahn, wo er u. a. die Kunst der Phonophorese lehrt.



Der Geldautomat in Deinem Kopf

Starten möchte ich diesen Artikel mit einem Experiment. Nehmen wir einfach 50 Menschen verschiedener Herkunft nach dem Zufallsprinzip. Jung und Alt. Arm und Reich. Erfolgreich oder nicht. Einfach von allem etwas dabei.

Diese 50 Menschen starten bei diesem Experiment alle bei Null. Das gesamte Hab und Gut wird verschenkt. Alle Einkommensquellen werden abgeschnitten. Das angesparte Vermögen wird eingefroren. Kurz gesagt: Ein vollkommen faires Experiment. Alle starten mit den gleichen Voraussetzungen. Alle starten bei € 0,-.

Das Ziel dieses Experiments ist es, wieder finanziell auf die Beine zu kommen. Wenn alle bei Null starten, wer hat die besten Chancen? Wer ist am schnellsten wieder auf dem gleichen Stand, den er hatte, bevor er sich für dieses Experiment von allem trennen mußte?

Die Antwort ist ganz einfach: Diejenigen, die vorher bereits finanziell bessergestellt waren, sind die Ersten, die es wieder zu Geld und Reichtum bringen. Während diejenigen, die vor dem

Experiment Geldprobleme hatten, auch weiterhin kein Land in Sicht sehen.

Mythos finanzielle Gerechtigkeit

Die folgende Berechnung ist schon ein paar Jahre her und die Zahlen sind nicht ganz korrekt. Aber für die Herleitung genügt das vollkommen.

Nehmen wir mal an, es existieren 8 Milliarden Menschen. Wenn das gesamte Geldvermögen durch diese 8 Milliarden Menschen gerecht aufgeteilt werden würde, bekäme jeder Einzelne ein Vermögen von 13 Millionen.

Bei finanzieller Gerechtigkeit hätte jeder Mensch ein Vermögen von 13 Millionen. Aber wie sieht die Praxis-tauglichkeit aus? Die Wahrheit ist, daß nach ein paar Jahren exakt die gleichen Verhältnisse wiederhergestellt wären. Jeder hätte wieder den finanzi-

ellen Zustand wie vor der gerechten Aufteilung. Wie ist das möglich?

Das Gesetz des Bewußtseins

“Die Reichen werden immer reicher und die Armen werden immer ärmer.” Jeder kennt dieses Zitat. Und diese Sätze sorgen regelmäßig dafür, daß Geld und vor allem reiche Menschen schnell verurteilt und als Quelle allen Übels beschuldigt werden.

Aber stimmt das wirklich oder handelt es sich hierbei einfach um ein Gesetz? Um mit dem Thema Geld ins Reine zu kommen, müssen wir uns tatsächlich auf einer höheren, geistigen und energetischen Ebene damit beschäftigen.

Rational werden wir dafür keine Antworten finden. Und noch mehr als das: Um in uns selbst einen eigenen,

inneren Geldautomaten zu aktivieren, kommen wir ohne ein neues Bewußtsein nirgendwo hin.

Denn nach dem Gesetz des Bewußtseins werden Reiche tatsächlich immer reicher und Arme immer ärmer. Ob man das mag oder nicht. Gesetz ist Gesetz.

Doch sobald ein Mensch diese Gesetzmäßigkeiten des Bewußtseins gelernt hat, öffnet sich das Feld unbegrenzter Möglichkeiten und die finanzielle Freiheit ist eine willkommene Nebenwirkung davon.

Der Zustand ist alles

Was ist nun der Unterschied zwischen armen und reichen Menschen? Es ist der Bewußtseinszustand.

Schauen wir uns dazu den sogenannten Matthäus-Effekt an. So heißt es im Matthäus-Evangelium: „Denn wer da hat, dem wird gegeben, daß er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat.“

Erkennst du nun die Gesetzmäßigkeit dahinter. Jeder aktuelle Zustand verstärkt sich automatisch. Wenn jemand reich ist, wird er also noch reicher. Wenn jemand arm ist, wird er noch ärmer. Bist Du im Zustand eines armen oder eines reichen Menschen?

Um den Geldautomaten in Deinem Kopf zu aktivieren, ist der wichtigste Schritt, den Bewußtseinszustand zu wechseln. Du kannst reichen Menschen alles nehmen außer ihren Bewußtseinszustand. Das ist der Grund, warum sie in den oben genannten Experimenten so schnell wieder zu Geld kamen.

Du kannst armen Menschen alles Geld der Welt geben. Ihr Bewußtseinszustand wird absolut zuverlässig dafür sorgen, daß ihnen alles wieder „genommen“ wird.

Geld ist Energie

Vielleicht hast Du diesen Ausspruch schon einmal gehört. Das Gesetz des Bewußtseins ist die Lehre dieser Energie.

Lohnt es sich, diese Gesetzmäßigkeiten zu erlernen?

Die Frage ist: Kannst Du Dir es in den heutigen Zeiten erlauben, diese energetischen Tatsachen über Geld zu ignorieren?

Wo stehst Du gerade?

- **Hast Du Verlustangst oder Zukunftssorgen zum Thema Geld?**
- **Hast Du ein Unbehagen, wenn Rechnungen ins Haus flattern und ein noch größeres Unbehagen, wenn Du diese bezahlst?**
- **Be- oder verurteilst Du reiche Menschen und gönnst ihnen ihren Zustand der Fülle nicht?**
- **Sparst Du an jeder Ecke und bist geizig beim Einkaufen oder beim Investieren?**
- **Ist das Thema Geld einfach mit Gefühlen der Frustration, Wut und Angst besetzt?**

Diese aufgezählten Punkte repräsentieren übrigens den aktuellen Zustand von mehr als 95 % aller Menschen. Zeit also, etwas daran zu ändern. Auf rein energetischer Ebene durch den Wechsel des Bewußtseinszustandes.

HUMAN RE/DESIGN

Bei Human Re/Design dreht sich alles um Selbstermächtigung. Besonderer Fokus wird von Anfang an auf das Thema Geld gelegt.

Stell Dir vor, Du hast einen eigenen Geldautomaten in deinem Kopf. Mit Kopf ist natürlich Dein Bewußtsein gemeint. Und damit kannst Du Dir jederzeit so viel Geld erschaffen, wie Du Dir nur vorstellen kannst.

Dem zugrunde liegt eine jahrtausendealte Wissenschaft. Das Gesetz der Annahme nach Neville Goddard. Diese Methoden werden weltweit von Millionen Menschen erfolgreich angewendet, ganz besonders die reichen und erfolgreichen Unternehmer.

Mir ist es ein Herzensanliegen, dieses Wissen jedermann zugänglich zu machen. Für mich geht es um die finanzielle Selbstversorgung. Was die Solarzellen für Strom, der eigene Brunnen für das Wasser und der eigene Garten für das Essen sind, ist Human Re/Design für Geld.

Geld folgt inneren Gesetzmäßigkeiten, die jeder erlernen kann und sollte. Gleichzeitig ist es eine höchste Form der Bewußtseins-Schulung, die gerade in der heutigen Zeit unverzichtbar wird.

So kann jeder Mensch vom Konsumenten oder Opfer seiner Lebensumstände endlich anfangen, für sich und sein Leben selbst verantwortlich zu sein.

Human Re/Design ist eine monatliche „Masterclass“, die für Menschen offen ist, die diese finanzielle Selbstversorgung erlernen und praktizieren wollen.



AUTOR:
Marco Dreyer



Sobald Du diesen Ruf verspürst, lade ich Dich herzlich ein, Human Re-Design kennenzulernen. Du findest alle weitere Informationen auf meiner Webseite.

Webseite Human Re-Design:
www.human-redesign.com

Neues aus der Matrix [08/24]

KI – was geht da vor sich?

Nie lagen Chancen und Risiken so dicht beieinander – die KI (oder auch AI für „Artificial Intelligence“) beschäftigt die Gesellschaft zunehmend. Und wen sie kalt läßt, wer sich gänzlich davor verschließt, den wird sie früher oder später kalt erwischen – garantiert! Was wir heute haben, ist zwar jetzt schon enorm leistungsfähig, aber nur der Anfang. Man könnte dieses Stadium mit dem Bildschirmtext vergleichen, der 1977 den Boden für das heute nicht mehr wegzudenkende Internet bereitet hat. Wagen Sie einen Blick in die nahe Zukunft?

Längst haben sich Sprachassistenten in den Alltag vieler Smartphone-Benutzer integriert. „Hey, Siri: Sende eine E-Mail an die WALNUSSblatt Redaktion mit dem Betreff ‚Euer Matrix-Artikel aus Heft 14‘ ...“ könnte ein sinnvolles Kommando darstellen. Auch andere „smarte“ Geräte lauschen unentwegt in die Privatsphären hinein, wenn man sie läßt. „Alexa, wie wird das Wetter heute?“ und andere profane Spielereien und Arbeitserleichterungen stellen die erste Stufe dar – die so genannte „Enge Künstliche Intelligenz“ (Narrow AI). Dazu können wir auch (noch) die sich rasant verbreitenden Anwendungen wie ChatGPT, Claude, Microsoft Copilot und Google Gemini mit ihren vielfältigen Modellen für inzwischen fast jede erdenkliche Aufgabenstellung zählen. Apple steht ebenfalls in den Startlöchern und muß seine, komplett auf den zahlungskraftigen Otto-Normalverbraucher zuge-

schnittene Lösung „Apple Intelligence“, nur noch an den EU-Reglementierungen vorbei bugsieren.

Stufe 2: Allgemeine Künstliche Intelligenz (Artificial General Intelligence, AGI)

Auf das, was heute noch wie Science-Fiction anmutet, gehen wir bereits mit Riesenschritten zu. Das Machbare stellt für Enthusiasten immer eine große Herausforderung dar und so ist der Wettstreit darüber, wer nun die erste „AGI“ am Markt etabliert, längst entbrannt – nicht nur unter den großen Mitspielern wie Google und IBM. Eine AGI wäre in der Lage, jede intellektuelle Aufgabe zu bewältigen, die ein Mensch lösen kann. Sie würde über umfassende kognitive Fähigkeiten verfügen, die es ihr ermöglichen, zu lernen, zu verstehen und Probleme in verschiedenen Bereichen zu

lösen, ohne auf spezifische Programmierungen angewiesen zu sein. Der Übergang zu AGI erfordert Durchbrüche in mehreren Bereichen der KI-Forschung, einschließlich maschinellen Lernens, natürlicher Sprachverarbeitung und neuronaler Netzwerke.

Stufe 3: Superintelligente Künstliche Intelligenz (Artificial Superintelligence, ASI)

Wenn wir uns eines Tages selbst entsprechend geistig weiterentwickelt haben, um mit der „AGI“ fertig werden zu können, wartet der nächste Entwicklungsschritt auf uns. Die Superintelligente Künstliche Intelligenz (ASI) würde nicht nur die Fähigkeiten eines menschlichen Gehirns erreichen, sondern sie weit übertreffen. ASI würde über ein intellektuelles Niveau verfügen, das in allen Aspekten der mensch-

lichen Intelligenz überlegen ist. Solch eine KI könnte komplexe Probleme in Wissenschaft, Technologie, Medizin und anderen Bereichen lösen, die für Menschen heute noch unvorstellbar sind. ASI hätte das Potential, die Art und Weise, wie wir leben und arbeiten, fundamental zu verändern. Wer weiß, vielleicht lautet in ein paar Jahren das von Erfolg gekrönte Kommando: „Hey Siri, erstelle einen Entwurf für einen funktionierenden Freie-Energie-Motor aus Materialien, die es im nächsten Baumarkt zu kaufen gibt“.

Die Hypothetische KI-Singularität

Womit wir uns nach der „Superintelligenz“ auseinandersetzen müssen, steht noch in den Sternen. Dieses, als „Hypothetische KI-Singularität“ bezeichnete Konzept, beschreibt einen Punkt in der Zukunft, an dem die technologische Entwicklung so rapide und tiefgreifend wird, daß sie die menschliche Zivilisation unwiderruflich verändert. Diese Vorstellung basiert auf der Annahme, daß eine superintelligente KI in der Lage wäre, sich selbst weiterzuentwickeln und zu verbessern, was zu einem exponentiellen Wachstum ihrer Fähigkeiten führen würde. Eine solche Entwicklung wird schwerwiegende und unvorhersehbare Folgen haben, sowohl positive als auch negative. Das Verückte daran ist, daß niemand mit absoluter Gewißheit sagen kann, ob wir diesen Punkt nicht bereits erleben ...

Herausforderungen

Wie auch immer man zu diesen Technologien und Prognosen stehen mag, es wird unsere Entscheidung sein, inwieweit wir es mit einem Fluch oder Segen zu tun haben. Wenn die Energie der Aufmerksamkeit folgt, sollten wir darin eher das nützliche Werkzeug sehen, und weniger eine Bedrohung. Die Ausrichtung der Menschheit entscheidet auch darüber, wie „die Maschine“ über uns denkt und wie wir damit interagieren. Den vielfältigen Dystopien aus Büchern und Filmen, in denen Computer die Menschheit versklaven, können wir am besten durch das, was uns ausmacht, begegnen: Menschlichkeit, Souveränität und dem klaren Bekenntnis zum Frieden, dem Leben und der Schöpfung.

Was möglicherweise etwas paradox klingt, denn die KI ist schlußendlich auch nur eine unserer vielen Schöpfungen.

Sind wir längst in der KI-Singularität angekommen?

Schon heute können wir nicht mehr absolut sicher sein, ob das, was in Form von elektromagnetischen Wellen (Radio, Fernsehen & Internet) auf uns einwirkt, echt ist, was davon manipuliert wurde oder gänzlich einem Algorithmus entstammt. Die Welt wurde inzwischen fast vollständig digitalisiert und wir vermischen sie immer mehr mit der Realität – oder das, was wir für real halten. Es gibt einige Anhaltspunkte, daß Gedankenspiele wie Platons Höhlengleichnis, oder Geschichten wie „Simulacron-3“ mehr Wahrheit als Fiktion in sich tragen und Forschungsgebiete wie die Quantenphilosophie („Das Universum ist ein Quantencomputer“) die Menschheit zunehmend in einen Paradigmenwechsel zwingen. Sich regelmäßig mit seinem Weltbild zu befassen, es stets auf den Prüfstand zu stellen und mit aufgeschlossenen Menschen darüber zu reden, ist notwendig. Nur wenn wir wissen, wer wir wirklich sind und wohin wir wollen, können wir uns den Herausforderungen stellen – egal ob künstlich oder natürlich, ob sie von außen kommen oder schon lange in unserem tiefsten Inneren schlummern.

Fazit

„Wir müssen nicht aus dem System, das System muß aus uns raus!“ ist ein kluger Spruch, der im Zusammenhang mit der „Matrix“ und all ihren künstlich erschaffenen Realitäten eine weitere Ebene des Themas „Souveränität“ offenbart. Sind wir diejenigen, die sich permanent programmieren lassen, damit sie einem dahinsiechenden, lebensfeindlichen System dienen? Oder wollen wir lieber die ehrenhaften „Programmierer“ sein, die aus tiefstem Herzen und miteinander die Realität erschaffen, die wir uns und unseren Liebsten wünschen?

Lösen wir nach und nach die Verstrickungen, welche uns in der Lethargie halten. Kommen wir zusammen mit

den Menschen, die zu uns passen und bei denen wir uns gut aufgehoben fühlen. Und richten wir uns ab jetzt nur noch auf Fortschritt aus, der für uns und unsere Mitmenschen keinen Rückschritt bedeutet. Wie das dafür notwendige Herauslösen aus der „Matrix“ mit einfachen Mitteln gelingen kann, beschreiben Michael Simmermann und Jennifer Walter in ihrem Büchlein „Bunte Welten“. Bei Interesse senden Sie einfach eine E-Mail an: michaelsimmermann@gmail.com

AUTOR:

Pedro Kraft

Filmtip zum Thema

Der kleine, aber sehr eindrucksvolle Film „The Artifice Girl – Sie ist nicht real“ (zu Deutsch: „Das Kunstmädchen“) aus dem Jahr 2023 sei an dieser Stelle empfohlen. Er befaßt sich mit den unterschiedlichen Entwicklungsstufen der KI und bringt sie mit unseren Emotionen, Wünschen und Erwartungen in Zusammenhang. Dieser kammerspielerartige Film ist so sehr auf den Kern der Handlung reduziert, daß er auch als Theaterstück funktionieren könnte. Eingeteilt in drei Akte, spielt der erste in der Gegenwart, die beiden weiteren illustrieren die im Artikel skizzierten Entwicklungsstufen in der Zukunft. Dreh- und Angelpunkt ist ein KI-„Mädchen“, dem ein engagierter Programmierer die Aufgabe einprogrammiert hat, Kinderchänder im Internet zu fangen.

Die spannende Geschichte entzieht sich weitestgehend dem üblichen Hollywood-Brimborium und macht sehr eindrucksvoll die menschliche Tragik deutlich, welche sich in dieser Technologie, vielleicht sogar allem Fortschritt, verbirgt.



Interview mit dem Psychoneuroimmunologen
Prof. Dr. Dr. Christian Schubert

Wir brauchen ein neues Menschenbild

Die moderne Medizin konzentriert sich rein auf den Körper. Doch das ist nicht genug, davon ist Christian Schubert überzeugt. Denn so wie Muskeln, Sehnen und Wirbel miteinander verbunden sind, so sind auch Körper, Geist und Seele als eine Einheit zu betrachten. Den Psychoneuroimmunologen aus Innsbruck interessiert der Mensch als Ganzes.

In all seinen Eigenheiten. Und er ist überzeugt, daß genau hier der Schlüssel zu einer besseren, individuelleren und erfolgreicherer Medizin liegt.



Michael Hoppe: Lieber Herr Dr. Schubert, Sie haben sich ja mehrfach dazu geäußert, daß viele der Corona-Maßnahmen ein Verbrechen gegen die Menschlichkeit waren. Und daß wir dringend ein neues Menschenbild benötigen, damit derart Unmenschliches nicht wieder passiert. Was sind denn für Sie die schlimmsten Folgen der Maßnahmen, vor allem bei Kindern? Und wie sollte dieses neue Menschenbild aussehen?

Dr. Christian Schubert: Das aktuelle Menschenbild ist ein mechanistisch-physikalistisches. Die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele ist uns abhandengekommen. Wir leben in einer verrohten, technisierten und ökonomisierten Maschinenwelt. Es muß immer höher, schneller, weiter gehen, Quantität vor Qualität. Beziehung ist nicht so wichtig wie Leistung und „Kohle“. Dabei ist Beziehung das Gesundheitselixier schlechthin. Das sind alles Aspekte einer Maschinenideologie. Und die Medizin ist mittendrin, sie ist komplett ökonomisiert. Es geht nur um Geld, es geht überhaupt nicht mehr um den Menschen.

Natürlich bemühen sich viele Mediziner, geben innerhalb dieses Systems ihr Bestes, doch sie haben im Studium gelernt, daß der Mensch eine belebte Maschine ist. Ich sage immer in meinen Vorträgen: Wenn Menschen in die Klinik gehen oder zu ihrem behandelnden Arzt, geben sie in den meisten Fällen an der Eingangstür ihre Individualität, ihre Psyche, ihre Beziehungen, ihre Biographie, ihr Unbewußtes, also ihr gesamtes Menschsein ab und geraten als vereinheitlichte Maschinenmenschen in die medizinische Behandlung und Diagnostik.

Das kann man dann wunderbar daran sehen, daß Ärzte denken, sie könnten anhand von Blutwerten, Ultraschalluntersuchungen oder anderen bildgebenden Verfahren herausfinden, „wer“ jemand ist. Das „ob“, also ob jemand gesund

ist oder krank ist, das kann der Arzt vielleicht gerade noch erkennen, die Ursache jedoch wird ihm für immer verborgen bleiben.

Deshalb plädiere ich so sehr für ein neues Menschenbild, man könnte auch sagen für eine neue Aufklärung. Denn letzten Endes ist das ja ein seit Jahrhunderten vorherrschendes Paradigma, den Menschen und auch die Natur entseelt zu betrachten, entgeistigt zu betrachten, beziehungslos, und rein auf Chemie, Physik und materielle Biologie zu schauen.

Dieses alte Menschenbild ist für mich, spätestens seit Corona, an ein schreckliches Ende gekommen. Ich halte dieses mechanistische Menschenbild für unmenschlich und lebensgefährlich, und was wir in den vergangenen drei Jahren erlebt haben, war quasi die logische Folge.

Um auf die Anfangsfrage zurückzukommen: Ja, es hat vor allem Kinder getroffen, die nun schwerst traumatisiert der Zukunft entgegengehen – aber es hat letztlich alle Altersstufen in der Gesellschaft getroffen. Ich denke nur an den unmenschlichen Umgang mit alten Menschen in Altenheimen, die allein zum Sterben verurteilt waren ohne Beziehung zu ihren engen Bezugspersonen.

Wenn ich von Verbrechen gegen die Menschlichkeit spreche, konzentriere ich mich vor allem auf Kinder, die monatelange Schulschließungen erfahren mußten, denen Bildung vorenthalten wurde, was zu einem Abstieg in der sozialen Hierarchie führen kann und sich in weiterer Folge auch auf Lebensqualität und Lebenserwartung auswirkt. Hier wird Kindern bereits Lebenszeit genommen – deshalb rede ich von lebensgefährlicher Medizin und lebensgefährlichen Maßnahmen, die stattgefunden haben. Diese Maßnahmen waren von der Medizin gewollt. Dann die Politik, die brav alles mitgemacht hat, die Medien, die als Instrument aufgetreten sind, um an die Bevölkerung heranzukommen und diese gleichzuschalten. Letztendlich hat jedoch die Medizin zu verantworten, was hier geschehen ist. Und diese Medizin hat ihre häßliche, mechanistische Fratze gezeigt in allen Bereichen.

Kinder wurden gleich mehrfach traumatisiert. Entweder von ihren eigenen Eltern, denen es schlecht ging in dieser Zeit, oder in der Schule, durch Mobbing, durch Rohrstockmentalität regeltreuer Lehrer. Es gibt ganz viele Aufzeichnungen darüber, wie Lehrer mit Kindern umgingen, damit sie das befolgten, was zu befolgen war. Dazu ständiges Maskentragen mit der Beeinträchtigung der psychosozialen Entwicklung. Mit schlimmen Folgen für die Entwicklung des natürlichen Immunsystems. Dieses benötigt für seine Entwicklung nicht nur die materielle Auseinandersetzung mit Bakterien, Pilzen, Viren, etc., sondern auch psychosoziale Erfahrungen.

Wenn Kindern in dieser sensiblen Zeit Jahre des biopsychosozialen Entwicklungslernens genommen werden, kann sich das auf Jahrzehnte auswirken.

All das wurde von der Medizin nicht gesehen. Und warum wurde es nicht gesehen? Weil in der Medizin Dualismus vorherrscht – ein erkenntnistheoretischer Irrtum! Es wird der Körper in den Mittelpunkt gerückt, und Seelisches, Geistiges, Soziales und Spiritualität werden abgespalten.

Ein Bewußtsein für die Bedeutung von Empathie, Menschlichkeit und Ganzheitlichkeit ist kaum vorhanden. Es kommt zu einer Entfremdung vom Menschsein.

Das erinnert mich an eine unsägliche Spiegel-Überschrift kurz vor Weihnachten 2020: „Jesus hätte Oma (an Weihnachten) nicht besucht“. In einer materialistischen Welt ohne Spiritualität degradiert man den größten Heiler der Menschheitsgeschichte, der furchtlos zu den Leprakranken gegangen ist, zu einer potenziellen Virenschleuder. Machtlos, ohne Selbstwirksamkeit und komplett auf die Vorgaben von Big Pharma angewiesen...

Ja, der Autor ist hier reduziert auf diese rein materielle Sicht von Menschsein. Unter der Gewalt und der Kraft des angstmachenden Pandemiegeschehens waren viele Menschen reduziert auf ihre Überlebensinstinkte, also die Grundbestandteile ihres Seins. Wie man das so oft erlebt bei Menschen, die unter Druck geraten und dann ihre wahre Persönlichkeit zeigen. Der Streßtest der Banken, der Streßtest der Medizin, all das haben wir erlebt in den vergangenen Jahren. Und da hat sich immer wieder die Fratze des Materialismus gezeigt. Es geht in keinster Weise um Humanität, um Menschlichkeit – es geht letzten Endes nur um den Körper, um Symptombekämpfung und Geld. Und dann kann selbst ein Jesus Christus zu einer Maschine reduziert werden.

Wie Sie bereits sagten, existiert dieses materialistische Welt- und Menschenbild schon sehr lange. Frühe Kulturen waren oft sehr viel spiritueller ausgerichtet. Man war sich bewußt, daß die paar Jahrzehnte auf der Erde nur eine Zwischenstation sind auf der unendlichen spirituellen Reise. So entstanden das Tibetische Totenbuch oder die Ägyptische Jenseitslehre. Im Buddhismus glaubt man seit Jahrtausenden an die Reinkarnation. Durch die Kirche und die sogenannte Aufklärung sind wir nun quasi in ein einmaliges Erdenleben eingesperrt worden, das mit dem irdischen Tod endet. Mit der Vorstellung, daß die Seele entsteht, wenn der Körper entsteht, also ebenso an das Materielle gebunden ist.

Es ist wunderbar, daß Sie das ansprechen. Neben dem Dualismus haben wir den Reduktionismus. Das ist der nächste erkenntnistheoretische Irrtum, nämlich die Vorstellung: Körper macht Geist. Es braucht schon ein Substrat für Geist und Seele, das mag schon sein. Aber zuerst kommt das Immaterielle, kommt das Soziale, kommt die Kultur. Man muß sich nur vor Augen führen, wie sich ein Baby entwickelt. Bereits im Mutterleib beginnt psychischer und sozialer Einfluß zu wirken. Das Streßsystem entwickelt sich im Mutterleib. Bereits der Embryo ist konfrontiert mit dem Außen, ist konfrontiert mit immateriellen Einflüssen, entwickelt sich förmlich in das Soziale hinein. Die Kultur ist

zuerst. Das Immaterielle kommt also immer vor dem Materiellen, nicht umgekehrt.

Die Zahl der Fehl- oder Totgeburten ist ja in den vergangenen drei Jahren geradezu explodiert. Während man hierzulande noch immer keinen Zusammenhang zu den Corona-Maßnahmen herstellen möchte, sind viele Ärzte in den USA und in England ganz anderer Meinung. Doch ist es tatsächlich sehr schwierig, nun sagen zu können, was der wahre Grund für diese Tragödien ist: Ist es der Streß und die Angst der Mutter? Liegt die Ursache also im immateriellen Bereich? Oder lag es an der Impfung, wie viele unabhängige Wissenschaftler vermuten?

Richtig, man kann es nicht in letzter Konsequenz nachvollziehen. So wie man auch bei der Wirkung eines Medikaments nicht nachvollziehen kann, wie viel Placebo und wie viel Verum ist. Es wird hier zwar versucht, unter künstlichen Versuchsanordnungen irgendetwas dazu herauszufinden. Und doch wird es nicht gelingen. Da beide Aspekte eine Rolle spielen, sowohl der materielle als auch der immaterielle Teil. Das gehört zusammen und läßt sich nicht trennen.

Die gesamte „Pandemie“ wurde ja von völlig unwissenschaftlichen Narrativen flankiert: Von einem Test, über den selbst der Entwickler sagt, daß er überhaupt nicht für medizinische Diagnostik geeignet sei. Und der alles Mögliche anzeigt, aber nicht die Tatsache, ob ein Mensch krank ist oder nicht. Dazu Masken und Lockdowns ohne den geringsten Nutzen, „mit oder an Corona verstorben“, angeblicher Schutz durch eine mRNA-Spritze, angeblicher Schutz vor Übertragung. Nichts hat sich als wahr und haltbar erwiesen. Was bleibt ist die Mär vom „abgemilderten Verlauf nach einer Impfung.“ Da stellt sich die Frage: Wer ist denn Hellseher genug, um vorausschauen zu können, wie ein Verlauf ohne Spritze gewesen wäre? Sie sprachen auch von einer Pandemie der Angst, die ja systematisch von politisch-medialer Seite geschürt wurde. Inkl. eines unsäglichen Strategiepapers, das dieses Schüren von Urängsten als wichtige Maßnahme beschrieb, um die Menschen gefügig zu machen. Es gibt ja das geflügelte Wort „Angst frißt Seele!“ Daher eine hypothetische Frage: Wären nicht auch dann unzählige Menschen krank geworden oder gar gestorben, wenn es gar keine Pandemie gegeben hätte, also keinen materiellen Krankheitserreger?

Das ist ein sehr interessanter Aspekt, den Sie hier ansprechen. Hat es tatsächlich einer materiellen Bedrohung bedurft, um eine solche „Pandemie“ auszulösen und durchzuführen? Oder kann man über „Infodemie“, also über eine globalisierte Angst- und Panikmache, über Fake-Bilder, künstlich überhöhte Zahlen, gesellschaftlichen Druck, kann man über diese Informationen, Daten und Fakten Menschen umbringen? Die Psychoneuroimmunologie sagt ganz klar: Ja!

Sie können über den Geist und über die Seele, über Soziales und über „Infodemie“ unglaublich viel Schaden anrichten. Wir nennen das „Nocebo“. Auch wenn es bisher

nicht so gut untersucht wurde wie Placebo. Nocebo ist quasi der Gegenspieler zu Placebo. Placebo kennen ja die meisten, wenn man ein sogenanntes Scheinmedikament verabreicht und der Patient sich einbildet, daß es wirksam sei. Weil z. B. der Arzt ein liebenswürdiger, vertrauensvoller Mensch ist, dem man alles glaubt, was er sagt. So kann ein Placebo einen Heilungsprozeß in Bewegung bringen.

Andererseits können Sie durch eine negative Prognose bewirken, daß Menschen tatsächlich krank werden, unabhängig davon, ob sie auf der materiellen Ebene bereits erkrankt sind oder nicht. Aus der Psychoneuroimmunologie wissen wir, daß bei Menschen, die verängstigt, panisch oder chronisch gestreßt sind, viele Bereiche des Immunsystems leiden, unter anderem genau jene, die wir benötigen, um gegen ein Virus vorgehen zu können. Das Ganze ist unglaublich komplex, und ich bin überzeugt, daß wir mit reiner Information auch Menschen krankmachen oder gar umbringen können.

Hier haben wir auch wieder die Brücke hin zur Spiritualität. Denn der Begriff Placebo wird ja oft sehr abwertend gesehen – als unwissenschaftlicher Hokuspokus. Dabei gibt es einen ganz besonderen Satz, der auch von Christus stammen soll, aber in allen Religionen verankert ist: „Euch geschieht nach eurem Glauben!“ Wenn ich von etwas felsenfest überzeugt bin, dann erhöht das natürlich die Wahrscheinlichkeit, daß sich dieses Immaterielle im Materiellen manifestiert. So wie ich mich selbst sehe, so sehen mich auch die anderen Menschen. Placebo wird deshalb so unterbewertet, weil der Glaubensaspekt bei uns keine Rolle spielt.

So ist es. Wir leben in einem Maschinenzeitalter, das von der Technik geprägt ist. So können Menschen, wie z. B. ein Bill Gates, der durch Technik reich geworden ist, einen solchen Einfluß ausüben. Da spült es die hinauf, die neben einem gewissen Talent und einer Leistungsbereitschaft das Thema Technik in den Vordergrund stellen. Da sind wir dann wieder bei der Medizin. Denn letzten Endes sind es ja auch die Techniker in der Medizin, die am erfolgreichsten sind und somit die begehrtesten Mediziner sind. Und dann kann durchaus ein Herr Drost zu einem Staatsmann mutieren und zu einem religiös verehrten Menschen – denn er war ja wie der Priester der Pandemie. Und man hat ihm alles abgenommen, was er gesagt hat. Und je lauter er das verkündet hat, desto mehr hat es gefruchtet.

Das ist ja das Paradoxe, daß solche Experten aus dem Labor, die über Menschsein wenig sagen können, zum Sprachrohr der Medizin werden. Da werden dann Forschungsergebnisse produziert, die auf den Alltag, auf das Menschsein überhaupt nicht übertragbar sind. Darum haben sie auch so kläglich versagt in den letzten drei Jahren. Weil deutlich wurde: nicht nur die Medizin ist an ihr Ende gekommen, mit einer menschenentfremdeten Philosophie, sondern auch die Wissenschaft, die letzten Endes nicht einmal eine Aussage darüber treffen konnte, ob Masken wirksam sind oder nicht. Da haben wir über Jahrzehnte unzäh-

lige Milliarden in die Wissenschaft gepumpt – und das ist das Resultat. Noch extremer ist für mich die wissenschaftliche Vorstellung, daß eine Impfung wertvoller sei als die Natur, als das natürliche Immunsystem.

Das sind für mich diese Paradoxien, wo sich alles umdreht, überall, auch in der Politik. Rechts dreht sich auf links. Für mich waren die Sozialdemokraten, die Liberalen, die Gutmenschen in der Politik. Die Rechten waren die Bösen, waren die schlechten Politiker, die ein böses Menschenbild vertreten haben. Auch das hat sich umgedreht. Heute sind wir entsetzt darüber, zu welchen Bosheiten die sogenannten Gutmensch-Parteien fähig sind. Während die Freiheitlichen – wie in Österreich die FPÖ oder in Deutschland die AfD – Dinge sagen und vertreten, denen man nur zustimmen kann. Und die man wählen würde, hätte man nicht das Gefühl, daß sich vielleicht der Wolf im Schafspelz versteckt.

Um den Begriff „Priester der Pandemie“ nochmals aufzugreifen, als welchen Sie Christian Drosten bezeichnet haben: Unserer materialistischen Gesellschaft mangelt es ja in allen Bereichen an echter Spiritualität. Da jedoch eine unbewusste Sehnsucht in den Menschen schlummert nach „religio“, also nach Rückverbindung mit der Urquelle, wird letztlich vieles zur Ersatzreligion. Fußball wird zur Religion, mit Prozessionen, Ritualen, Göttern auf dem Rasen. Die Ernährung wird zur Religion, also zur Glaubenssache, und Veganer sind nun bessere Menschen als Vegetarier. Der Klimaglaube ersetzt die wissenschaftliche Realität, daß man den seit Jahrtausenden stattfindenden Klimawandel als Mensch nicht aufhalten kann. Und genauso religiös war ja die „Pandemie“ organisiert.

Ich erinnere mich an den Ostersonntag 2020, als die Medien zuerst den leeren, entmachteten Vatikan zeigten, in welchem ein einsamer Papst ein kraftloses „Urbi et orbi“ zelebrierte – und dann der neue „Impf-Papst“ Bill Gates zehn Minuten in der Tagesschau bekam, um die neue Weltreligion zu verkünden. Mit neuen Geboten und neuen Ritualen. Die Impfung war wie eine Art Taufe, und wer dieser neuen Religion nicht beigetreten ist, wurde geradezu inquisitorisch verfolgt und als Ungläubiger und Schädling diskreditiert. Da sich bei religiösen Vereinigungen alles um das Thema Glauben dreht, spielten auch die wissenschaftlichen Gegenargumente keine Rolle mehr. Diskussionen wurden unmöglich, und das Dogma hat den kritischen, logischen Menschenverstand ersetzt.

Womit wir wieder bei einem neuen, ganzheitlichen Menschenbild wären. Für eine neue Aufklärung müßte man ja bereits bei den Kindern ansetzen. Wie müßten denn neue Schulen aussehen, und was sollte dort vermittelt werden?

Da kann ich Ihnen in allem, was Sie gesagt haben, nur zustimmen. Was das Thema Bildung angeht: So wie der Staat heute unterwegs ist, in Richtung Kapitalismus, Neoliberalismus, Konsum, Leistung, Ego, kann er das System nur dann aufrechterhalten, wenn er Bildungsstätten so

einrichtet, daß dort Bürger heranerzogen, sozialisiert und ideologisiert werden, die sich in dieses Staatssystem einfügen. Um dies zu gewährleisten, kann der Staat keine kritischen Geister erlauben. Was man ja während der Corona-Pandemie sehr gut gesehen hat, wo kritische Stimmen sofort ins rechte Lager gerückt wurden, da Rechts-Sein aufgrund der deutschen Vergangenheit das Schlimmste überhaupt ist. Das kranke, verängstigte, sich in Panik befindliche Volk konnte es nicht ertragen, daß es Menschen gab, die Zweifel an den Maßnahmen hatten und damit ihre Schein-Sicherheit bedrohten.



**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



**Bestattungshaus
C. SPINDLER**

Unternehmer

Tel.: 03994 633 530
Mobil: 0172 3927607

Steinstraße 19
17139 Malchin
www.bestattungen-spindler.de

**Der Tod ist Ziel der Natur -
keine Strafe!**

So erschafft der Staat für Kinder eine Art Pseudo-Realität, um die Heranwachsenden in eine Richtung zu bilden, die dem Staat dient. Und in unserem Fall ist das der Wirtschaftsmotor, der immer weiterlaufen muß – und der Treibstoff, den man dafür hat, das sind „noch“ Menschen. Aus transhumanistischer Sicht werden wir es vielleicht zukünftig nicht mehr mit Menschen zu tun haben. Derzeit ist der Wirtschaftsmotor noch abhängig vom gläubigen, funktionierenden, regeltreuen, autoritätshörigen Menschen. Und die werden in Schulen herangezüchtet.

Natürlich gibt es viele Lehrer, wie es auch viele Mediziner gibt, die anders denken. Und es geht auch nicht darum, Menschen zu kritisieren, sondern ein System zu hinterfragen. Das System, in dem wir uns momentan befinden, ist ein maschinenideologisches System, und es hat faschistoide Züge.

Ein neues Bildungssystem würde bedeuten, daß wir diesen Kindern ermöglichen, ihre mitgebrachten Talente und Möglichkeiten frei zu verwirklichen. Sie quasi als Leitplanken und Betreuer zu begleiten, ihnen aber nicht vorzuschreiben, was zu tun ist. Sondern ihnen in einer spielerischen Form Komplexes nahezubringen. Sie über die Ganzheitlichkeit des Daseins zu informieren. Aber dazu braucht es zuerst einmal einen großen Kulturwandel, also eine zweite Aufklärung. Wir brauchen eine Aufklärung, die nicht nur ins Technische, Physikalistische geht, die sozusagen den Menschen auf die Erde bringt, sondern die das Ganze wieder vereint: das Geistige, Seelische mit dem Körperlichen. Dann wird auch kritisches Denken wieder erlaubt sein, davon bin ich überzeugt.

Man könnte zusammengefaßt sagen: Wir haben in der letzten Aufklärung Gott abgeschafft, wie Nietzsche es ausdrückte. Wobei hier sicher auch das oft völlig unnatürliche Gottesbild gemeint ist, das sich der blindgläubige Mensch von Gott gemacht hatte. Danach haben wir quasi den geistigen Menschen abgeschafft und in eine Art seelenlose Maschine verwandelt. Nun ist es die große Kunst, ein neues Menschenbild zu kreieren, um wieder herauszufinden, was der Mensch eigentlich ist. Können Sie zum Abschluß noch etwas über Ihr neues Buch sagen, das den interessanten Titel „Geometrie der Seele“ trägt?

Gerne. Der Untertitel des Buches ist: „Wie unbewußte Muster das Drehbuch des Lebens bestimmen.“ Ich weiß

nicht, ob Sie schon einmal von der fraktalen Geometrie gehört haben. Die fraktale Geometrie ist ein Naturprinzip. Das heißt, die Natur ist nicht linear aufgebaut wie Maschinen, sie ist komplex. Und es gibt eine Mathematik, die diese Komplexität beschreiben und sogar nachbauen kann.

Man kann das sehr schön an einem Beispiel sehen, an einem Baum. Wenn Sie einen Baum betrachten, hat er eine bestimmte Gestalt. Wenn Sie nun einen dicken Ast abbrechen, sehen Sie, daß dieser wiederum ausschaut wie der Baum. Wir nennen das selbstähnlich. Das Ganze wiederholt sich im Teil. Und wenn wir dann von diesem Ast abermals einen Ast abbrechen, wiederholt sich das Ganze erneut im nächsten kleineren Teil. Und so können wir das Spiel fortsetzen bis ins Unendliche. Sie werden immer etwas abbrechen – fraktal –, und es wird immer annähernd aussehen wie das Ganze. Und so wie der Baum und viele andere stoffliche Faktoren der Natur, wie beispielsweise Flußläufe, Gebirgszüge, Wolkengebilde, ja selbst stoffliche Faktoren im Menschen wie Gefäß-, Bronchialbaum und Nervennetz fraktal organisiert sind, dürften auch nichtstoffliche Aspekte der Natur fraktalen Mustern folgen. In der Tat weiß die Forschung heute, daß sich auch die Seele nach ganz ähnlichen fraktalen Prinzipien ordnet. In das große, gleichsam geometrische Muster unseres Seins sind all unsere inneren und äußeren Regungen eingewoben – bewußt wie unbewußt, individuell wie familiär und gesellschaftlich – selbst die Geschichte dürfte sich selbstähnlich wiederholen. Die Einsicht, daß wir in Denk-, Fühl- und Verhaltensweisen einem „fraktalen Plan“ folgen, entlastet nicht nur, sondern eröffnet auch neue Wege zur ganzheitlichen Heilung.

Aus spiritueller Sicht könnte man fragen: Ist der Mensch eine Art Fraktal Gottes? Lieber Herr Dr. Schubert, ganz herzlichen Dank für das sehr inspirierende Gespräch und für die Aufklärung, die Sie leisten.

DAS INTERVIEW FÜHRTE:
Michael Hoppe

Weitere Informationen:
www.christian-schubert.at

Das Interview ist zuerst erschienen im NATURSCHECK
www.naturscheck.de



WERNER OHDE FLEISCHWAREN GmbH

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

Unternehmer

Die Geschichte neu schreiben

Wenn die Menschen in belastenden Situationen mit ihren Arbeitskollegen, Freunden, Partnern, Kindern oder Nachbarn ihre Gedanken mit den Fragen von The Work untersuchen, landen sie in den meisten Fällen früher oder später bei ihren Eltern.

Eine Frage von The Work lautet: „Tauchen Bilder aus der Vergangenheit auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?“ Spätestens bei dieser Frage tauchen oft Erinnerungen an die Ursprungssituationen auf, d. h. die Situationen, in denen der stressige Gedanke zum ersten Mal „erschaffen“ wurde.

„Meine Mutter versteht mich nicht. Mein Vater nimmt mich nicht ernst. Sie interessieren sich nicht dafür, wie es mir geht. Ich will, daß sie mich lieben.“ Solche und ähnliche Gedanken tauchten in unserer Kindheit und Jugend auf und wiederholen sich nun so lange, in wiederkehrenden Situationen mit anderen Menschen, bis wir die Ursprungssituation und den damit verbundenen Schmerz erkennen und heilen können, bis wir das Muster auflösen können.

Als meine Eltern sich trennten und meine Mutter sich einen neuen Partner suchte, die Wochenenden meist mit ihm verbrachte und ihm in ihrem Leben offensichtlich einen hohen Stellenwert gab, dachte ich, daß sie mich vernachlässigt, nicht wertschätzt und daß sie mich fragen sollte, was ich brauche. Als ich diese Gedanken mit über 40 Jahren mit The Work unter-

suchte, war ich zu Tränen gerührt. Denn ich erkannte,

- daß ich mich damals komplett vor ihr verschlossen hatte
- daß ich Dinge von ihr erwartet hatte, die ich ihr selbst nicht gab
- daß ich damals sehr oft häßlich, unfreundlich und herablassend über sie dachte
- daß ich mich nicht dafür interessierte, wie es ihr geht
- daß ich kein Verständnis und Mitgefühl mit ihr hatte
- daß ich sie in keiner Weise als Mutter ehrte

Und das war nicht alles. Denn noch viel schmerzhafter war: All diese Dinge trafen auch in der direkten Umkehrung auf mich selbst zu. Ich vernachlässigte mich selbst, gab mir selbst keine Wertschätzung, fragte mich nicht, was ich brauche, dachte häßlich über mich selbst, hatte kein wirkliches Interesse an mir und kein Mitgefühl für mich und war weit davon entfernt, mich selbst zu ehren.

Als ich all das sah, konnte ich Dankbarkeit spüren. Dankbarkeit dafür, daß meine Mutter mir mein Verhalten nie nachtrug, daß sie mir weiterhin vertraute und ehrlich zu mir war. Ich erkannte: Sie hat mir beigebracht, wie man Ehrlichkeit lebt. Und wenn ich sie direkt um Hilfe bat, war sie auch für mich da, so gut sie konnte.

Da meine Mutter nicht mehr lebt, habe ich ihr all das als geistige Botschaft geschickt. Für The Work ist es nie zu spät. Wenn ich über sehr alte Erinnerungen The Work machte, durfte ich schon oft erleben, daß es sich anfühlt, als wäre die Geschichte gerade umgeschrieben worden. All das Verletzte, Grausame, Ungerechte, von dem ich dachte, es wäre geschehen, konnte ich plötzlich in einem anderen Licht sehen.

AUTORIN: Ute Netzman

Kontakt und weitere Informationen:
www.the-work-im-westerwald.de

Karma: Unser Schicksal – unsere Zukunft

Im Ich – für die Welt,
oder als Sklave in
unserer Hölle

Liebe Geist- und Wahrheits-
sucher, machen wir uns weiter
auf die Suche.

Wenn wir nicht zum ersten Mal auf der Welt sind und uns immer weiter zu Gott hinbewegen, weil von Ihm das Wissen kommt, wir göttlich werden sollen. Natürlich dosiert nach unserem Wissensstand. Wie für den Taxischein: ich muß einen Führerschein haben und eine Weile erfolgreich Auto gefahren sein, dann kann ich nach einer Prüfung den Taxischein erwerben. Gott macht es nicht anders mit uns. Da aber das Lernen nicht immer in einem Leben zu schaffen ist, brauchen wir Zeit. Nur geschenkt wird uns da nichts. Ohne bestandene Prüfungen geht es nicht weiter. Hier glaube ich auch der Kirche nicht, wenn sie von der Gnade redet.

Paulus sagt es sehr deutlich, als ihn ein Magier bittet, für Geld die Hand aufzulegen, damit er den Heiligen Geist empfangen. „Verweise mit deinem Geld, daß du glaubst, du könntest Gott mit Geld kaufen.“ Bei Petrus geschieht Ähnliches, als es darum geht, Grundstücke zu verkaufen und das Geld der Gemeinde zu spenden. „Warum willst du Gott betrügen?“ fragt Petrus ihn, als er heimlich eine Summe für sich behielt. „Warum behältst du nicht das Grundstück oder das Geld?“ Er verstarb auf der Stelle, seine Frau etwas später auch – sie war genauso unehrlich. Gott zu belügen ist wohl noch mal ein schwereres Vergehen.

Gott läßt sich nicht betrügen. Er schaut in uns hinein, und dann bekommen wir ein „Bestanden“ – oder eben noch nicht. Wir können so viel in die Kirche gehen, wie wir wollen; wenn wir nur mit Wut und Haß durch die Welt gehen, gibt es wohl noch einiges zu lernen. Eventuell wird es der Geistwelt entgegen geschleudert, und es wird für uns fatal, wenn es zu uns zurückkommt, wie im früheren WALNUSSblatt schon geschildert. Negatives wird uns schädigen, während Positives uns aufbaut und heilt. Wie sieht es also in uns aus? Das Böse ist in uns, das, was wir mit schlechtem Gewissen tun. Das bewerten wir selbst, und wir handeln dann oft auch gegen uns. Wir sollten nach innen lauschen und es ernst nehmen. Ein griechischer Philosoph sagte: „Oh Mensch, erkenne dich selbst oder kehre zurück zum Vieh.“ Das macht doch erst das Menschsein aus, daß wir uns reflektieren können. Wodurch wir Gott näher kommen, weil wir uns immer mehr göttlich verhalten und weniger menschlich. So führt der Weg über die Selbsterkenntnis, vorausgesetzt ich bin bereit, diesen zu gehen. „Ich bin der Weg, das Licht und das Leben“, an anderer Stelle auch „die Wahrheit“, sagt uns Christus. Wir kommen also aus der Finsternis der Unwissenheit ans Licht der Erkenntnis und damit zur Wahrheit.

Johannes Ev. 3:17: „Nicht um die Menschen zu richten, hat der Vater den Sohn in die Welt gesandt, sondern um sie zu retten und zu heilen. Wer sich mit seiner Kraft erfüllt, wird vor keinen Richter gestellt. Wer sich aber seiner Kraft verschließt, ist schon gerichtet, weil er keinen Anteil erlangt am Wesen und an der Kraft des aus der Einheit geborenen göttlichen Sohnes.“ Weil er keine Fragen mehr stellt, nicht mehr weiter forscht und lernt.

„Das ist bereits das Weltgericht: Daß das Licht in die Welt gekommen ist und daß die Menschen die Finsternis mehr lieben als das Licht und mit ihren Taten dem Bösen dienen. Jeder, der mit seinen Taten dem Vergänglichen hingegeben ist, wird zum Gegner des Lichtes. Er wendet sich dem Licht nicht zu, damit sich das wahre Wesen nicht enthüllt. Wer aber dem wahren Wesen dient, der strebt zum Lichte hin. An seinen Taten wird leuchtend offenbar, daß sie im Geistgebiet volle Wirksamkeit besitzen.“

Wir werden also aufgefordert, für den Geist, der z. B. in einer Skulptur zum Ausdruck kommen will, und an dem Geist der Atmosphäre, welche in einem Raum fühlbar werden will, zu arbeiten. Natürlich benutzen wir Materie, aber sind ihr nicht ausgeliefert. Wir berücksichtigen besonders auch den liebe- und geistvollen Umgang mit allem. Die Materie ist Maja, Schein; erst der Geist, die Energie ist es, welche sie bewegt, sie lebendig macht, erhält und aufbaut. Am Atom z. B. können wir wundervoll erkennen, daß es Materie in der Form gar nicht gibt. Unser Körper könnte allein nichts ohne die geistige innere Führung. Lassen wir das mal bei uns ankommen: Die Erde ist nur der Ort, an welchem wir alles mal ausprobieren dürfen, um zu lernen, sogar das Töten. Um Erfahrungen zu sammeln, ohne in der Geistwelt Unordnung und Zerstörung anzurichten. Unser höheres Selbst stirbt nicht. Wir dürfen soziale, liebevolle Wesen in Freiheit mit Verantwortung werden. Haben wir diese Attribute noch nicht gelernt, werden wir in diesen abgeschlossenen, geschützten Raum namens Erde wiederkommen, bis wir bestanden haben – siehe den Taxischein. In der Geistwelt würden wir mit falschen Worten, Gedanken und Gefühlen großen Schaden anrichten, denn dort würden sie Realität. *„Alles Entstandene ist durch das Wort geworden“*, heißt es im Johannesevangelium, Prolog, oder im Lukasevangelium 1: *„Kein Wort würde in der Geistwelt gesprochen, daß es nicht auf der Erde Wirklichkeit werden könnte.“*

Sehen wir uns die Lebensphasen der Erde im Vergleich zum Menschen an. Wie wir wissen können, gilt es in den verschiedenen Phasen, bestimmte Fähigkeiten zu erringen. Was in der entsprechenden Phase nicht gelernt wurde, kann sich als Leid durchs Leben ziehen. Was dann z. B. auch bei einer Voruntersuchung zur Einschulung angeschaut wird. Was für den Einzelmenschen erkennbar ist, gilt auch hier: Mikrokosmos gleich Makrokosmos. So müßten Rudolf Steiners Aussagen dann auch für die Menschheitsentwicklung insgesamt zutreffen. Er sagt uns, daß die Erde am Anfang von Atlantis noch in einem sehr wäßrigen Zustand, der Mensch noch wie ein Wasserwesen durchsichtig ist. Der Mensch in der Gebärmutter „Erde“? Erst gegen Ende von Atlantis ist die Erde so fest, daß der Mensch in der heutigen Form hervortreten kann.

Jahve, Jahwe, der Rachegott des Alten Testaments? Ich würde ihn eher als das Familienoberhaupt beschreiben, das eine Hausordnung geschaffen hat und deren Einhaltung überwacht, für Kinder und Jugendliche in der Pubertät, damit das Zusammenleben und Überleben möglich ist. Zu Christi Geburt werden wir volljährig (21 Jahre); hier ist der alte Gott nicht mehr nötig, wir suchen uns eigene Götter, Vorbilder.

Hier erst kann der Christus in Erscheinung treten, welcher uns eher Empfehlungen gibt, wie ein Professor an der Uni, welcher uns Zusammenhänge und Ideen dahinter näher bringen kann, wenn wir weiterkommen, lernen wollen. Eine solche Leitfigur wie den Christus hätten wir früher nicht verstehen können und wollen.

An welchem Zeitpunkt (Alter) stehen wir jetzt in der Menschheit angesichts der weltweiten Krisen? Rudolf Steiner sagt uns bei der Beschreibung der Lebensjahrsiepte: ab 21 kämen wir für drei Jahrsiepte in die Sonnenzeit und dann in den Mars, den Kämpfer. Mit 42 Jahren ist unsere Zeit Marsbestimmt. Ich kann es nur bestätigen: ein Burnout und Konkurs warfen mich erstmal aus der Bahn. Dann war vor allem innere Arbeit angesagt und mich neu erfinden, auszurichten. Was will ich (noch)? In der Pubertät bin ich noch Gruppenwesen, die Gruppe ist alles, der Einzelne nichts. Ich will dazu gehören, ein Teil der Familie, der Clique, des Stammes sein. Ab 21 Jahren geht es immer mehr in die Individualität. Erst wird das Handwerk gelernt, dann kann die Kreativität kommen, weil das Handwerk verstanden wurde, eventuell in der Selbständigkeit, weil die Kreativität sonst nicht gelebt werden kann. Ich werde selbst individuell, einmalig.

Trotzdem taucht mit Mitte 40 die Frage auf: Was tue ich hier, was will ich hier und für wen? Befriedige ich nur physische Bedürfnisse für Geld und den physischen Körper oder arbeite ich für den ganzen Menschen? Auch für den Geist und die Seele des Menschen, und was ist das überhaupt, wer ist der ganze Mensch? Befriedige ich nur den Körper, so werden Seele und Geist verhungern. Nehme ich jedoch den ganzen Menschen wahr und lasse dies in meine Arbeit einfließen, finde ich für mich den Nutzen, die Anerkennung und eine Erfüllung in der Aufgabe, welche in meiner Tätigkeit liegt. Beim Empfänger meiner Leistung rufe ich Freude hervor, weil er sich als ganzer Mensch wahrgenommen fühlt, die Leistung für ihn vollbracht wurde, sie auch nur für ihn so stimmig ist. Diese Arbeit könnte dann auch kein anderer Mensch so ausführen, weil es ein Kunstwerk geworden ist. Joseph Beuys sagte: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“ Wir sollten es nur leben. Das kann auch keine künstliche Intelligenz.

Wenn wir das bisher Geschriebene anschauen, so ist es ein Entwicklungsweg zu uns selbst, welcher schon in uns angelegt ist. Nur, ihn beschreiten und die Erfahrungen machen, das müssen wir selbst. Ständig in uns hineinlauschen, was als nächstes getan, erforscht, verstanden werden will. Immer wieder hinterfragen, neu bewerten und neue Schlüsse ziehen, mit kleinen Fragezeichen versehen. Denn Leben ist Veränderung, nichts bleibt, wie es ist. Schicksal kommt bekanntlich vom Schicken; wir bekommen die nächste zu lernende Lektion zugeschickt, um sie zu lernen. Und Wissen ist die Verpflichtung, es auch anzuwenden und weiterzugeben. Schicksal, Karma sind also die uns zugesendeten Lektionen. Sie nicht anzunehmen, birgt Frust, wir treten auf der Stelle. Das führt gern zu Ersatzbefriedigungen, weil wir auch Freude in der Bewältigung von Herausforderungen finden. Solche Ersatzbefriedigungen sind aber nur von kurzer Dauer und lassen uns hinterher in ein noch größeres Loch fallen.

Wo bleiben die Pausen? Da wird man doch atemlos, das ist ja Streß. Die Pausen haben wir und bekommen sie auch. Manchmal zu wenig, weil wir das Nichtstun nicht aushalten. Dann greift das Schicksal ein, durch Krankheit oder Unfall. Doch auch dann arbeiten wir innerlich und stellen uns, unsere Situation, in Frage. Also geht es mehr darum, ob das, was wir tun, stimmig ist, jetzt, in der Situation, mit uns übereinstimmt. Auch Gott ruhte am siebten Tage und fordert uns auf, es ihm gleichzutun! Aber machen wir das auch? Oder überfüttern wir uns in der Freizeit noch mit Information und Ablenkung? Wie sollen wir dann zur Ruhe kommen? Nachts dann auch noch mit Elektromog-Streß?



keine Ruhe geben, antwortet er: *„Wer ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein.“* Später sagt er: *„Auch ich verurteile dich nicht.“* Also erst wenn wir uns weigern, uns weiterzuentwickeln, lebendig zu bleiben, zu wachsen, den Weg zum Licht weiter zu beschreiten, werden wir Erkenntnis und Wahrheit nicht erlangen. Also nochmal: Kein Jesus Christus verurteilt uns, auch keine andere göttliche, geistige Macht. Wir bestimmen selbst, ob wir weiter streben, gehen wollen, zu Gott, zum aufgestiegenen Meister, zur Erleuchtung. „Ja, aber die Bibel ist doch ...“ Was haben wir aus der Bibel herausgelesen, was aus dem Gelesenen gemacht? Rudolf Steiner sagt uns, wir sollen die Bibel wörtlich nehmen.

Nur fragt er, ob wir die Bibel überhaupt haben, er zeigt uns Stellen, welche falsch übersetzt wurden und legt uns besonders das Johannesevangelium nahe, da es unser Aufwärtstreben unterstützt.

Sünde oder Erbsünde?

Das ist doch dieses Damoklesschwert, das über uns schwebt, um jederzeit auf uns herabzusausen, um uns zu vernichten! Ist das wirklich so? Oder ist es nur Propaganda, ähnlich der, die wir heute täglich erleben, das Spiel mit der Angst, weil wir dadurch besser steuerbar sind? Schauen wir uns doch die Erbsünde mal an. Sie soll von Adam und Eva begangen worden sein, weil sie vom verbotenen Baum des Lebens und der Erkenntnis gegessen haben. Die Schlange sagt, sie würden Gott gleich, wenn sie davon äßen. Doch wie wurden Adam und Eva erschaffen? Erst war da nur der Adam, er war Gott gleich, nach seinem Ebenbilde aus Erde gemacht. *„Siehe, das ist der Mensch, ich habe mein Wohlgefallen an ihm.“*

Jetzt nimmt Gott aus der Einheit „Mensch“ etwas heraus und macht daraus die Eva. Erst jetzt ist er ein Mann, jedoch fehlt dem Adam dadurch aber etwas, was Eva bekommen hat. Somit ist er nicht mehr derselbe und auch nicht mehr in der Einheit. Eva wäre somit nie in der Einheit gewesen, weil ja etwas beim Adam geblieben ist. Wenn mir aber etwas fehlt, werde ich suchen, bis ich es finde, so wie das Werkzeug, das ich verlegt habe. Ich werde auf die Suche geschickt nach meiner Einheit und habe keine Ahnung, wo sie zu finden ist und wie sie aussieht. Das Größte und Höchste, was ich finden und erstrebenswert finden kann, ist Gott. Wenn ich jetzt zugreife und von dem verbotenen Baum esse, und mir die Schlange auch noch verspricht, ich könne das größte und schönste Ziel erreichen – soll das die große und schwere Sünde sein? Wenn das wirklich so wäre, ist es ein großer

Schauen wir uns nochmal das Einzelkarma an. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, daß es nicht möglich ist, sich eine Beurteilung zu erlauben. Mit 61 Jahren wäre ich beinahe noch einmal Vater geworden. Da die Mutter sich aber weigerte, das Kind auszutragen, und ich diese Entscheidung nicht beeinflussen konnte, kam es zur Abtreibung. Mit reichlicher Empörung habe ich mich an die geistige Welt gewandt, mit dem Vorwurf: „Ich habe euch doch gesagt, ich möchte keine Kinder mehr!“ Es meldete sich ein zartes Stimmchen: „Aber ich wollte doch die Erfahrung machen ...“ Gemeint war die Abtreibung. Ich hatte mit keiner Antwort gerechnet. Betrachte ich jetzt diese Antwort, die für mich in Stein gemeißelt ist, von verschiedenen Seiten, so tauchen viele Fragen auf – aber keine Antworten. Mache ich mich schuldig? Ist nur die Mutter, die kleine Kinder eigentlich sehr liebt, deswegen schuldig? Habe ich das Recht, anderen Seelen Erfahrungen zu verweigern? Das beträfe auch Kinder, die wir erziehen. War dieses Seelchen in einer vorherigen Inkarnation selbst Mutter und hat abgetrieben? Oder Vater? Was hat zu diesem Wunsch geführt? Ist Karma etwa nicht dieses Damoklesschwert aus schwersten Schicksalen über uns, wie uns die Kirche weismachen will – sondern unsere selbstgewählte Zukunft? Wir wissen nichts und maßen uns doch ein Urteil an!

Schauen wir noch einmal in das Johannesevangelium: *„Wer sich mit seiner Kraft erfüllt, wird vor keinen Richter gestellt. Wer sich aber seiner Kraft verschließt, ist schon gerichtet, weil er keinen Anteil erlangt am Wesen und an der Kraft des aus der Einheit geborenen göttlichen Sohnes.“* Was heißt das jetzt? Der Christus verurteilt uns nicht! Auch keine andere Macht! An anderer Stelle wird dem Christus eine Ehebrecherin vorgestellt, welche normalerweise gesteinigt würde. Sie fragen ihn, wie er entscheiden würde. Erst als sie

Betrug an uns Menschen. Die Folgen meiner Entscheidungen kann ich nur erleben, aber nicht im Voraus wissen. Vom Baum des Lebens zu essen heißt, das Leben, seine Höhen und Tiefen zu durchleben, Schmerz und Leid, aber auch die höchste Freude. Vom Baum der Erkenntnis zu essen heißt, das zuvor Erlebte zu verarbeiten und durch Selbsterkenntnis daran zu wachsen. Vielleicht sind es sogar zwei Bäume ...?

Oder: es gibt die Erbsünde nicht und auch sonst keine Sünde! Dazu noch einmal ein Erlebnis aus meiner Arbeit im Kinderheim als Handwerker und Gärtner. Die Kinder haben mich geliebt, bei mir gab es was zu sehen und zu erleben. Mein Bruder war der stellvertretende Heimleiter. Wenn es also Probleme mit den Kindern gab, konnte ich mir bei ihm jederzeit Hilfe holen. Und die gab es auch. Meine wichtigste Erkenntnis aus dieser Zeit: Die Kinder müssen Fehler machen, Grenzen überschreiten und Erfahrungen sammeln, um zu lernen. Dann die Konsequenzen tragen, ohne den moralinsauren Zeigefinger. Sondern in Liebe, weil dieses Spiel zum Lernen eben dazugehört. Lernen, vom Weg abkommen, zurückgeschickt werden, und immer so weiter. Ohne Tragödie und Verurteilung. Auch hier wieder die Frage: Macht Gott mit uns etwas anderes? Hat er die ein, zwei Bäume in den Garten Eden, ins Schlaraffenland, gestellt, um zu sehen, wann wir so weit sind, mit dem Leben zu beginnen, und wann wir widersprechen, hinterfragen, wachsen wollen? Lassen wir dieses Spiel, wie und was es ist, bei uns ankommen. Ohne moralische Verurteilung. „*Warum siehst du den Splitter im Auge des anderen, aber den Balken im eigenen Auge nicht?*“ Nehmen wir doch alles mit Humor, lachen über uns selbst, haben Freude und Liebe dabei, sie kommen so gerne im Doppelpack und fühlen sich dann erst komplett.

Es ist ein Spiel!

Natürlich besteht auch die Möglichkeit, in die Schuld, die Depression und in die von uns selbst geschaffene Hölle zu versinken, bis zum Tod. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir uns dies einreden lassen oder es selbst verursachen.

„In der Hölle ...“ – das ist doch kein Leben, es fehlt die Freude! Freuen wir uns, daß wir was lernen durften. Sünde, Erbsünde und Schuld gibt es so also nicht. Die einzige Schuld (die ich eher als Undankbarkeit bezeichnen würde) liegt darin, daß die ganze Welt sich uns zur Verfügung stellt, damit wir wachsen können. Die uns versorgt mit Nahrung für den Körper, für die Seele und die Gemeinschaft, welche uns aufnimmt, die uns sein läßt. Die Herausforderungen für meinen Geist, die Leiden und Fragen, die mich in Bewegung bringen, mir alle dazu noch ein Spiegel sind, damit ich mich selbst wahrnehmen kann.

Unsagbar undankbar sind wir gegenüber Christus, dem Manager unseres Schicksals. Seine Arbeit haben wir kaum verstanden. Die Logistik, die jedem sein individuelles Karma zuweist und es mit dem aller anderen abgleicht, ist unglaublich komplex. Selbst die geringste Veränderung im Schicksal löst eine Kaskade von Veränderungen im Umfeld aus, da Emotionen maßgeblich unsere Entscheidungen beeinflus-

sen, was eine künstliche Intelligenz, die diese Emotionalität nicht besitzt, nicht erfassen kann. Christus lehrt uns, daß er der Weg zu Gott ist, und daß wir göttlich werden können, wenn wir seinen Weg gehen. Dies können wir lernen – im Gegensatz zur KI als Instrument für Propaganda und Machterhalt. In meinem Artikel „Es ist Zeit, uns neu zu erfinden – über Leben, Tod und Freude“ rufe ich dazu auf, unsere Erziehung und Ausbildung zu überdenken. Denn wenn wir Kindern das Lernen austreiben, hat das fatale Folgen für ihr weiteres Leben und Karma.

Mit 63 Jahren, 9 x 7, sind wir aus dem Karma vergangener Leben heraus und haben es abgearbeitet. Ab jetzt müssen wir uns eigene Ziele und Aufgaben setzen, die wir angehen wollen. Dies fällt vielen Menschen schwer, wenn sie bislang nicht gelernt haben, aus eigenem Antrieb aktiv zu sein. Über diese Schwelle stolpern viele. Was wir ab jetzt tun, wird Auswirkungen auf unser nächstes Erdenkarma haben, denn jede weitere Erfahrung schafft Raum für weitere Erfahrungen. Doch was ich in diesem Erdenleben noch ansammle, werde ich erst im Kamaloka erleben, in einer Rückschau nach dem Tod. Dort werde ich erfahren, wie sich jemand anderes gefühlt hat, als ich ihm zum Beispiel eine Ohrfeige gab. War sie gerechtfertigt, weil sie provoziert wurde, dann hat längst vergessen. Eine ungerechte Ohrfeige aber bleibt in der Erinnerung und kann den Wunsch hervorrufen, sie wiedergutzumachen. Es sei denn, sie wurde bereits vergeben – „*Herr vergib ihnen diese Schuld, oder, rechne ihnen diese Schuld nicht an.*“ Die Vergebung kann jedoch nur hier auf der Erde erfolgen.

Wenn unser Karma abgearbeitet ist, können wir ins Licht aufsteigen. Doch wer glaubt, das sei das Ende der Fahnenstange und daß dann alle Qualen enden, ist auf dem Holzweg. Erstens hat er eine falsche Lebenseinstellung, denn wir sollten uns über die bewältigten Herausforderungen freuen, da sie uns wahre Freude bringen, uns aufbauen und dazu anspornen, weiterzumachen und zu lernen. Zweitens sind wir noch nicht Gott gleich und es gibt noch sehr viel zu lernen! Wer nicht die tiefsten Tiefen erlebt hat, kann die höchsten Höhen nicht genießen. Das Altern kann schwierig sein, wenn der Körper nicht mehr mitspielt und wir uns immer mehr in uns selbst zurückziehen. Wer nicht kann, was er will, sollte das wollen, was er kann. Wir sollten unsere Fehler genießen, denn sie halfen uns beim Lernen und Verzeihen, auch uns selbst gegenüber. Erst dann können wir uns wirklich lieben. Wer die Hände in den Schoß legt, kommt nicht weiter.

Werden wir wie die Kindlein, denn ihnen gehört das Himmelreich. Sie probieren aus, lernen, probieren erneut, lernen, lernen, lernen – und haben dabei eine großartige Freude. Diese Freude am Lernen wünsche ich euch.

Lieben Gruß, Johannes Anders

Kontakt: Lebensraumanders@gmx.de

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



Leere oder Fülle

Die Gedanken sind frei! Heißt es so schön. Sind sie das denn wirklich? Oder empfindest Du nicht manchmal auch, daß Du Dinge denkst, die bereits Monate oder Jahre zurückliegen? Gedanken, die der Manipulation aus den Medien, Film und Fernsehen unterliegen, oder Gedanken von Ansichten anderer Menschen, die Du bereits übernommen hast. Was meinst Du, sind Deine Gedanken wirklich Deine eigenen kreierten Gedanken? Unbeeinflusst von allen äußeren Einflüssen aus Film, Medien, Mode, Nachrichten, Familie und Freunden. Kannst Du Dir da wirklich sicher sein? Wo Du doch tagtäglich jedweder Beeinflussung und Manipulation ausgesetzt bist.

60.000 bis 90.000 Gedankenimpulse schießen dem einen oder anderen tagtäglich durch den Kopf. Viele können nachts nicht mehr richtig durchschlafen. Sind ständig müde, abgelenkt, vergeßlich, nicht konzentriert. Andere erleiden einen Burnout. Das ist ein Gefühl der Erschöpfung, des Ausgebrannt seins, das aus einer Über-

lastung in der Arbeit und im Alltag entstehen kann. Durch erhöhten Stress in Kombination mit Krankheiten oder körperlichen Symptomen, wie Rückenschmerzen oder Nackenschmerzen, drehen wir innerlich am Rad. Gedanken können uns um den Verstand bringen. Es kann auch Anzeichen für eine Depression geben, deren Ursache

sich mit ständigem Stress am Arbeitsplatz und dem Gefühl, selbst nicht mehr leistungsfähig genug auch für einfache Tätigkeiten zu sein, gekoppelt ist. Patienten, die aufgrund eines Burnouts einen Arzt oder Therapeuten aufsuchen, klagen oft über Anzeichen wie Erschöpfung bei ständiger psychischer oder physischer Belastung und

fühlen sich über ihre Ressourcen hinaus beansprucht und leer.

Ich glaube, ich brauche hier nicht groß erwähnen, daß die „Essenz“, die Energiereserven, wie in meinen Vorträgen bei „YouTube“ (naturalis diet – Fit-Intelligence) bereits beschrieben, bei diesem Befinden schon lange aufgezehrt sind. Eine Ernährungs- und Lebensumstellung kann diesen Menschen allerdings helfen, sich selbst wiederzufinden, um dann ein neues Kapitel für sich einzuleiten.

Sich selbst finden, sein Bewußtsein zu entwickeln – das Leben zu leben und selbst zu bestimmen – genau das ist die eigentliche Kunst des Lebens. Mit der Kraft Deiner Gedanken bestimmst Du nicht nur über Deine Gesundheit und/oder Deine Krankheiten, sondern mit Deinen Gedanken bestimmst Du auch gleichzeitig Dein Schicksal. Das ist eine Gesetzmäßigkeit, der sich keiner entziehen kann. Im Positiven wie im Negativen hat alles was Du denkst die Tendenz, sich zu verwirklichen.

Der Körper folgt dem Geist

Der Körper ist unser Gefährte, sozusagen ein Vehikel, um unsere Träume zu erfüllen und Erfahrungen zu machen. Er ist wie ein Ornament, so kostbar und wichtig für unsere Seele, daß wir ihn ein Leben lang unbeschädigt halten sollten. Jede Vorstellung, die wir unserem Körper geben oder von ihm haben, manifestiert sich langfristig in den Muskeln, Zellen, Sehnen, Fasern und Gelenken. Bei der sogenannten „Rekonstruktion des Körpers“ spielen diese Vorstellungen eine große Rolle. Denn jede, auch die geringste Vorstellung und jeder Gedanke im Negativen wie im Positiven, überträgt sich auf den Körper. Er ist wie ein Erfüllungsgehilfe. Dies sollte man nicht vergessen.

Das Ziel ist es, wieder Verantwortung für sein Leben und für seinen Körper zu übernehmen, um ihn dann zu gestalten. Aber selbstverständlich wirken diese kreierten Schwingungen (Gedanken) nicht nur auf den Körper,

sondern vor allem auf den Geist. Ist der Körper gesund, hat es der Geist leichter, ihm zu folgen. Vorrangig geht es doch darum, ein gesundes, glückliches, zufriedenes und erfülltes Leben zu führen, damit man sein Leben optimal gestalten kann. Auf seinem Lebensweg lernt der Mensch viel. Vom Anfang der Geburt bis zum vermeintlichen Tod.

Was aber lernt der Mensch über sich selbst? Was und wieviel übernimmt er vollkommen kritiklos? Was weiß er wirklich, oder glaubt/vermutet es nur? Lebt er wirklich sein Leben, oder das Leben, in das er hineingeführt (hineingelebt) wurde? Lebt er vielleicht sogar ein Leben, welches von anderen bestimmt wurde? Wird er gelebt? Von Familie, Ehefrau oder Mann? Von den Medien, von der Regierung? Warum verliert der Mensch sich im Laufe seines Lebens? Warum schafft er es nicht, sich weiterzuentwickeln, sich zu erkennen? Warum gibt er sich an einem bestimmten Punkt im Leben einfach auf?

Oder Du/er/sie erwacht scheinbar plötzlich und stellt alles in Frage. Die Familie, den Erfolg, die Gesundheit, schließlich sich selbst. Manche beginnen, sich selbst zu verleugnen oder sich minderwertig zu fühlen. Die meisten entfernen sich in gewissen Lebenssituationen von sich selbst, ertragen, erdulden lautlos oder schließen sich Gruppen und Gemeinschaften an und hoffen, Hilfe zu erhalten. Manchen wird Hilfe zuteil, vielen jedoch nicht.

Das erschaffene Hamsterrad ist allgegenwärtig. Der Mensch im Strudel seiner Gefühle und Emotionen, der Manipulationen und Frustrationen. Situationen, die ihn ereilen können oder einfach passieren. Würdest Du Dich dafür verantwortlich fühlen? Ich denke eher nicht, oder? Der Mensch mit all seinen Facetten, Eigenheiten und Verhaltensmustern ist das Ergebnis seiner Konditionierungen, Erlebnisse, Erfahrungen und seiner Art der Ernährung. Es ist aber ein Trugschluß, sich im Negativfall diesen Automatismen und Gedankenstrukturen erge-

ben zu müssen und seine Vergangenheit als Ausrede für die jetzige Lebenssituation zu benutzen. Wir haben zwar schon sehr früh gelernt, unseren Verstand zu benutzen. Aber aufgepaßt: Laß Dich nicht von Deinem Verstand benutzen!

Entscheide Dich für ein Leben in Freiheit, Wohlstand, göttlicher Gesundheit und Frieden. Frieden in Dir und der Welt. Denn alle Menschen, gleich welcher Hautfarbe, sind Deine Brüder und Schwestern. Das wurde schon vor mehreren 100.000 Jahren besiegelt und ist nicht änderbar, weil Gott, das Universum, es so gewollt hat.

Im nächsten Teil geht es munter weiter und Du wirst mit einer radikalen Anleitung für ein positives Denken unterstützt. „Dieses Kapitel dient dem radikalen Umdenken in unserer heutigen Zeit, für Frieden auf der Welt. Deshalb sei auch Du ein Teil davon und helfe allen Aufgeweckten mit Deinen positiven Gedanken und allen, die noch schlafen, damit sie endlich wach werden und ihr Leben neu in die Hand nehmen können. Warum? Für die Freiheit aller Menschen auf diesem so schönen Planeten Erde, der ständig und seit Jahrtausenden geplagt, zerstört und mit Blut getränkt wurde.“

Es ist Zeit für ein „Neues Denken“ – mach mit!

Bis zur nächsten Ausgabe. Liebe Grüße, sei gesegnet!

AUTORIN: Jin Japing

Kontakt:

Jin Japing, Anti-Aging Expertin
jj@fit-intelligence.de

Podcast: bit.ly/fit-intelligence

„Naturalis diet“, Jin Japing, Bezug über jj@fit-intelligence.de – vorerst noch als PDF Datei, 215 DIN A4 Seiten, erhältlich (30,-). Als Buch in ca. 3 Monaten (54,- €)

Meine Gedanken zur Sprache

(Meine Gedanken zur Sprache)

Eine ganz (un)wissenschaftliche Betrachtung

von Markus Lange

Ihr Lieben, ...
einige einleitende Worte zum frisch Überföhlten:

Pedro bat mich überraschend kurzfristig und dennoch wohlilig gerne, das WALNUSSblatt mit einem Beitrag aus meiner Feder zu ergänzen. Offen gesagt gibt es da einiges im Werden, jedoch aktuell nichts zu offerierendes. Weiter nahm ich seinen Wehmuth über den Ausklang des Projektes der „Verlorenen Worte“ wahr – eine Empfindung, welche ich theile. Dankenswerterweise habe ich viele dieser Worte gerne in meinen Sprachgebrauch reintegriert. Deshalb sey hier meine thief empfundene Dankbarkeit allen Beteiligten ausgedrückt.

Und selbst ohne nach verlorenen Worten zu suchen, können wir auch in unserer genutzten Sprache noch viel zurückerkennen und üben, mit ihren innewohnenden rosenweißen und engelschönen und augensüßen Energien wohlbeherzt, wohlwollend und uns alle bereichernd umzugehen.

Also kam mir die Idee, nochmals ein vor achtzehn Monaten entstandenes Essay herauszukramen, zu überföhlen und zu ergänzen. Um es gleich vorweg zu nehmen – einen Anspruch auf Vollständigkeit und Allgemeinverbindlichkeit kann und werde ich nicht haben, da ich immer nur meine Einzelperspektive zu beschreiben in der Lage bin. Alles andere ist für mich empfunden Hybris erlegen. Wohl bekom- m's!



Warum althergebracht unwissenschaftlich?

In unserer heutigen als von vielen einzig real empfundenen Welt sehe ich den größten Theil unseres Seins als so detailreich zerlegt und zerhackstückt, daß es mir immer schwerer fällt, die Genialität des Großen und Ganzen in all seiner mannigfaltigen, wunderbaren und zauberhaften Ausprägung zu erkennen. Dabei sagt uns doch gerade schon Friedrich Schiller, daß es die „Wahre Liebe“ sey, in eben genau diesen Zersplitterungen das Ganze zu finden. Es ist mein Weg.

Genauso bleibt es für mich ein Wesen der in der Breite herkömmlich praktizierten Wissenschaft, Zersplitterung weiter und weiter voranzutreiben. Und dabei beschreibt sie meist nur physisch Beobachtbares, ohne wirklich den inne-

ren Sinn der Dinge in Betracht zu ziehen – geschweige denn, ihm Ge(h)-Wicht! zu geben. Ein Spüren, Fühlen, Empfinden und „aus sich selbst heraus entstehen können“ erliegen dabei völlig auf der Strecke. Ist doch aber genau dies unser natürlicher und menschlicher Faktor. Selbst der große Johann Wolfgang von Goethe wußte bereits um den Umstand und lebte seine naturwissenschaftlichen Forschungen und Arbeiten entsprechend. Die Quantenphilosophie bestätigt ihn und die meisten unserer Altvorderen, Dichter und Denker seit mehr als einhundert Jahren.

Schauen wir uns unser heutiges Kommunikationsverhalten und den Umgang miteinander an, dann stellt sich für mich die Frage nach der Wirkung all der Erkenntnisse der modernen Sprachwissenschaften. „An ihren Früchten sollt ihr sie erkennen...“. Was ist aus unserer Sprache geworden? Sie mußte so enorme Vereinfachungen, wiederholte Ausdünnungen des Wortschatzes, ständige Umgestaltungen und Vermischungen und vieles weitere Destruktive hinnehmen, daß es für mich einer gewollten und gezielten (Ge(h)!) -Ziel – weil das Ziel vielleicht gar keines an sich selbst ist, sondern die Frage und der Weg schon alles beinhalten?) Verwahrlosung und Entseelung gleichkommt. Das macht mich traurig. Aus diesem Grund wird das Meiden der meisten bisherigen wissenschaftlichen Herleitungen hier die offene Flanke des Geschriebenen sein. Im Gegentheil will ich entdecken, auf der Grundlage von Naturbetrachtungserkenntnissen innere Schlüsse ziehen, allerdings auf bisher wahrscheinlich noch nicht allzuoft beschrittenen Pfaden. Es wird mein ganz eigener Weg der Einbildung zur Beschreibung von Sprache sein. Zusätzlich sey noch bemerkt, daß sich für mich trotz alledem das „Alte Wissen“ in allem, und eben auch der Sprache, heimlich, still und leise frei aller menschlicher Verstandesbemühungen gegen selbige erhalten und bewahrt hat. Es offenbart sich zunehmend in ganzer Fülle immer mehr aus allem, dringt und drängt heraus, weil findbar für mich in jeder Zersplitterung voller Dankbarkeit das Ganze ruht – wie in unseren Worten und unserer Sprache auch.

Was ist von den heute existierenden wissenschaftlichen Modellen bewußt bei den Menschen im Alltag angekommen – vom manipulativen Sprachgebrauch einzelner hinter der Hand einmal abgesehen. Nachrichtensendungen werden mittlerweile hauptsächlich in Hauptsätzen vorgetragen. Juchhu. Ein Hoch auf die ehemalige Dichter- und Denkerkultur. Wo ist sie geblieben? Ach ja, verwissenschaftlicht zerlegt und im Einzelnen genau bewiesen, wie unnützlich doch die historische Bedeutung unserer wertvollen deutschen Sprache sey. Schon allein die Schwierigkeiten beim Entschlüsseln des Titels aus einer noch vor einhundert Jahren gebräuchlichen Schreibschrift, der Sütterlin-Schrift, zeigen uns den derzeitigen Sachstand als offene und schmerzende Wunde auf – eine fehlende Anbindung zu unseren Wurzeln, Ahnen und damit fehlender Halt in uns selbst.

Für mich habe ich deshalb beschlossen, dieser Ausweitung nicht weiter tatenlos zuzusehen. Empirisch konnte ich über viele Jahrzehnte Erfahrungen im erfolgreichen Gebrauch unserer Sprachmodelle abseits ihrer eigentlichen verwissenschaftlichten Intensionen sammeln. Das geschah zunächst noch unbewußt und reaktiv. Mittlerweile jedoch ist es eine innere Sehnsucht, welche mich zu den Wurzeln dieser Form menschlichen Ausdruckes in unserer Heimat treibt. Mein Weg ließ mich die althergebrachten Modelle ablegen und neue vor der Hand, also offen, erfühlen. Hier will ich ganz eigenes Spüren, Fühlen und Erleben von Sprache und all ihren mir zugänglichen Facetten wiedergeben und beschreiben, so eine Art kleiner Reisebericht durch mein Spracherleben und -erkennen. Wer mitkommen will, ist dazu nun herzlich eingeladen.

Mein Traum von Kommunikation

Nun bin ich mal so dreist und wünsche mir einen Zustand, wie ich Kommunikation in ihrer für mich schönsten Ausprägung erleben möchte:

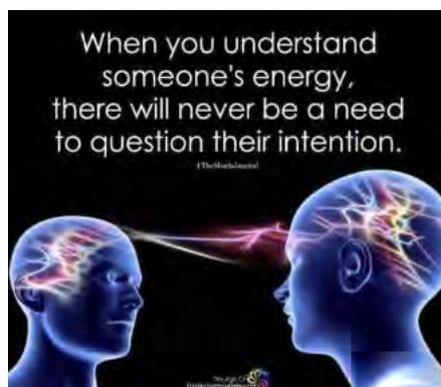
DIE STILLE IST DIE SPRACHE GOTTES.

Wir verständigen uns frei aller Limitationen mit Ge(h)-Danken-übertragung und können immer genau erkennen, was der andere gerade denkt, fühlt und spürt – Transparenz und Wahrhaftigkeit – frei von Mißverständnissen – welch ein Frieden. Gemunkel im Dunkel ausgeschlossen. Und dies möchte ich aus den uns allen innewohnenden rein menschlichen Möglichkeiten schöpfen. Ich weiß um und glaube fest an diese Fähigkeiten.

So, da dies allerdings noch eine kleine, feine und ferne Wunschwelt ist, komme ich auf den uns gefühlt bisher möglichen Handlungsrahmen zurück, in dem wir unsere Sprache zur Kommunikation und allen anderen Zwecken gerne nutzen.

GETRAGEN SEY ALLES VON DER EMPATHIE.

Aus meinem Empfinden (EMPathie FINDEN) ist die Empathie in allen ihren Inhalten und Ausprägungen, Ge(h)-Fühlen, Emotionen, Begeisterungen, Freuden, Hingaben und Glück die einzige Weltsprache, die heutzutage alle Menschen und Völker, Sippen und Stämme ersinnen; ein Miteinandersein aus dem Herzen heraus – JA! – mit Herzsprache! Oh, da spüre ich schon das große Abwinken, sey doch alles Blümchenesoterik. Soso, und ist es das wirklich



oder nur ein Vorwand, um sich vor gefühlvollem Ausdrücken drücken zu können? Meine Erfahrungen zeigen, wie man sich alles, also auch die scheinbar unangenehmen Dinge, sagen kann, ohne dabei anderen ein Leid zuzufügen, wobei Leid an sich mir mittlerweile ebenfalls neutral und relativ erscheint. Es geht und ist freilich ungewohnt. Mit Achtung und Respekt, Hingabe und Güte läßt sich alles fried- und herzlich klären. Es bedarf dazu zweifelsfrei der Wohlbeherrtheit. Wir sollten hierfür immer in Betracht ziehen, daß das Außen zu jeder Zeit Spiegel unseres Inneren ist. Ob nun jemand den berühmten ersten Stein werfen will, darf jeder thief im Inneren mit sich selbst und seinem Selbst ausmachen.

Eine Art, das Andere als reichhaltige Alternative und Ergänzung zu erkennen, weiteren Perspektiven Akzeptanz zu leihen und alles aus einer gehobenen Ebene (ohne dabei abgehoben zu sein) zu betrachten, zeigen für mich wahrhaftige innere Kraft und Größe. Sind wir doch alle ein Theil des Bewußtseins, welches sich ausdrücklich in unseren Einzigartigkeiten zu erfahren sucht. Wir *müssen* ;-) jeder anders sein. Welch ein Reichthum ist uns damit dankenswerterweise gegeben?

Natürlich setze ich auch eigene Grenzen. Doch will ich die nicht kämpferisch oder nichtkämpferisch beschützen. Ich halte einfach meine Perspektive und Feldenergie und Würde und verlasse, soweit möglich, eine mir Leid zufügende Situation. Warum soll ich die Probleme anderer unbewußt und ungewollt annehmen und in und mit mir tragen, auch wenn ich diese in ihrer Existenz einfach und achtungsvoll seinlassen kann.

Für mich fängt mit diesen Betrachtungen der Ge(h)-Brauch! (Mangel schwinde – ich habe und nutze) von Sprache an – der Weg bis zum ersten gesprochenen Wort. Dieser Aspekt soll jedoch hier nicht zur weiteren Erörterung stehen. Ich will nun meine Geddanken rein auf das Schöpfungsinstrument Sprache lenken.

Mein Traum ist also eine Sprache, welche mich berührt. Worte will ich durch und in meinem Herzen fühlen, ihre Energie spüren. Und über jeden Zweifel erhaben besitzt unsere Sprache dieses Potential trotz aller ihrer scheinbar innewohnenden Limitationen. Das Ausschöpfen dieser Energien und vor allem die Bewußtheit um diese sind in meinem Traum Realität.

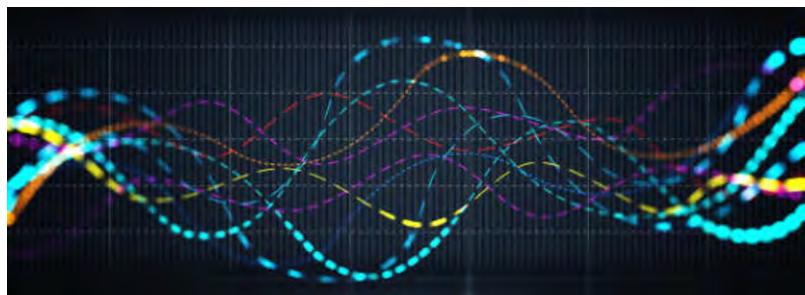
Ohne auf alle Punkte in ihren einzelnen Ausprägungen erschöpfend eingehen zu können, will ich im Folgenden dennoch ein Finden einer Betrachtung wagen, worauf wir im Alltag bei der Nutzung unserer Sprache achten können. Vorher jedoch soll nun eine kleine „Potentialanalyse“ anhand meiner gefühlten Historie unserer Sprache und meinen Ableitungen daraus erfolgen. Mit kontroversen und ungewohnten Sichten ist zu rechnen. Sollen wir doch immer alles in uns finden. Theile davon finde ich jetzt. Es bleibt also eine ganz einzigartige Perspektive – meine!

Der Ursprung

Der Ursprung ist mir der heiligste aller Orte. Er ist mein und unser Quell von Allem. Für mich ausnahmslos. Und wie sortiert sich dort Sprache ein? Ich werde nun ersinnen, mich an dem mir bekannten und als für mich real empfundenen Wissen entlangzuhangeln. Dazu beschreibe ich die Bilder, die sich in mir dazu einbilden und zeigen mit dem Bewußtsein, daß es als Leser unmöglich ist, mein inneres Bild in selbiger Weise ebenso in sich zu schauen. Trotz unendlicher Worte wird mir das noch unmöglich zu erzeugen sein. Es bleiben meine Worte vorerst immer nur Impulse, Skizzen, welche Menschen in ihrem Inneren zu ihren Bildern mit ihren Farben weiterkreieren.

Im Universum ist alles Energie, Frequenz, Schwingung, Vibration und Bewegung. Vor vielen Jahrzehnten wußten Tesla und Schauburger schon darum. Max Planck sagte für mich wunderbar ergänzend, daß es keine Materie gebe, sondern alles nur ein Gewebe von Energien sey, dem durch intelligenten Geist Form gegeben wird. Was ist Bewußtsein – die Bindungsenergie von allem? Was ist was?

Wie entsteht nun die Sprache aus dem Nichts oder dem Allem? Ist es eine Umwandlung von Energien, welche etwas zum Schwingen bringen? Vereinfacht ausgedrückt, sind es alles unterschiedlich schwingende Energien, die sich als Frequenzen im meßbaren Bereich erkennbar geben? Was ist so gesehen alles Sprache? Ist Sprache demzufolge ebenenidentisch mit Kommunikation? Hoppla! Kühne These.



Für mich ist Wahrnehmung die Aufnahme von Frequenzen über alle unsere Sinne. Genießen wir also mit allen Sinnen alles, mit dem eine gemeinsame oder auch abweichende Wellenlänge besteht. Damit bin ich im ewig Unendlichen und Unbeschreibbaren angelangt – Abbruch des Textes wegen Unfaßbarkeit. Es „spricht“ so gesehen das gesamte AllEin oder als Synonym Universum genannt – ein ewiges Konzert der Stille.

Mit unseren bisherigen irdischen Geschicklichkeiten und Fähigkeiten nehmen wir primär die über die physischen Sinne verifizierbaren Frequenzen erkennbar an, auch wenn wir sie noch nicht immer alle verstehen. J. W. v. Goethe im Faust I: „Greift nur hinein ins volle Menschenleben. Ein jeder lebt's, nicht vielen ist's bekannt ...“ Wir sehen und hören die Schwingungen je nach Bereich. Nonverbal fühlen und spüren wir allerdings auch Frequenzen, die in der inneren Wahrnehmung dann ergänzend ein Gesamtbild erzeugen.

Ich gelange immer wieder zum Bild. War am Anfang gar das Bild und nicht das Wort? Keiner weiß es genau. Ich habe erstmal so meine Zweifel/meinen „Zweifall“ irgendwie an allem außerhalb von mir, in der trauenden Gewißheit, dennoch liebevoll und innig Eins mit ihm zu seyn.

Um unseren gefühlt möglichen Handlungsrahmen näher zu definieren, will ich einige Geistfragen in den masenabhängigen Raum stellen:

Wie groß sind die wahrnehmbaren Frequenzbereiche des Hörens und Sehens und unserer anderen physischen Sinne im Vergleich zu den unendlich existierenden?

Welche Funktion haben die von uns scheinbar nicht physisch wahrnehmbaren Frequenzen und Schwingungen? Was machen diese mit uns?

Was passiert um uns herum noch alles, wenn wir scheinbar eine (so extrem) eingeschränkte Wahrnehmung haben?

Wenn Frequenzen auch Aggregatzustände bestimmen, welchen davon hat dann die Sprache? Kann ich Klänge und Laute abbilden – im Aggregatzustand verändern, also im Hören und/oder Lesen einfach dahinschmelzen oder dahinfließen?

In welchen inneren Empfindungsbereichen bewegen wir uns, wenn wir nunmehr an Sprache denken?

Was an Denken ist uns bei einer genutzten Gehirnleistung von 5 – 10 % überhaupt möglich?

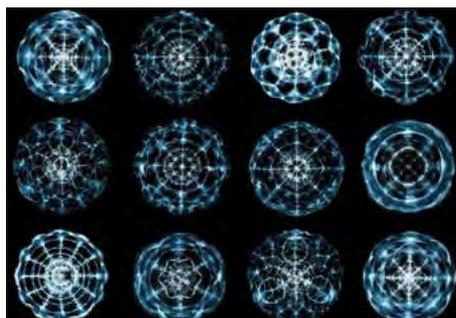
So könnte das Fragestellen als Grundsubstanz des Erkennens beginnen. Ins Ewige getrieben, führt uns alles wieder ins Nirvana, an sich göttlich zauberhaft, jedoch hier im Detail (Cave: in dem ja bekanntlich der Teufel steckt) irrelevant. Das Göttliche oder wie auch immer genannte sey doch grundhaft einfach und leicht, und ist überAll.

Aus diesen Überlegungen heraus sind wir mit unserer gesprochen und geschriebenen Sprache wiederum scheinbar sichtlich erheblich limitiert. Dennoch ist sie ein so hoch energetisiertes und machtvoll Instrument, daß wir mit ihr sehr achtsam und behutsam umgehen wollen. Ein Empfinden hierfür will ich mit meinem Geschriebenen erzeugen.

Wie wirken die der Sprache innewohnenden Energien?

Was geschieht beim Zusammenreffen von Sprache und Musik mit Wasser:

SOLFEGGIO-KLANGFREQUENZEN MIT WASSER.



Die Laute und Klänge, welche uns erreichen, versetzen uns in Schwingungen verschiedenerweise. Bewußt und unbewußt. Zu den uns erreichenden Klängen und Lauten zählen auch die von uns selbst erzeugten. Bleiben wir mal materialistisch massengebunden und halten uns an dem Fakt fest, daß wir als Menschen aus 70 – 90 % Wasser bestehen.

Worte an sich besitzen neben der Klangfrequenz auch eine inhaltliche „Sinn-Schwingung“, wie die obigen Bilder zeigen. Unser in Gehdanken gekleidetes Fühlen und die entsprechenden Bilder erzeugen in uns informierte Energien, die ebenfalls in Wasser abbildbar sind. Und wiederholt sey mir der Hinweis gestattet, daß es unabhängig von der Klangquelle ist – auch die selbst erzeugten Klänge und „Gehdankenmelodien“ wirken in uns.

So bekommt das dichterisch von unseren Altvorderen oft beschriebene „Saitenspiel des Lebens“ eine weitere Bedeutung: Sehe ich unsere Stimmbänder als die zu stimmen und uns beSTIMMENDen Saiten zwischen Herz und Hirn (Analogie zur Gitarre: oben sind die Saiten gespannt und im „Körper“/Herz erklingen und stimmen alle), und weiß ich auf diesen Saiten das Spiel des Lebens ausgewogen erklingen zu lassen, besonders auch mit unseren SELBSTlauten, die uns durch unsere Stimmbänder gelenkt und durch das „Schild“ der Schilddrüse reflektierend immer zuerst den eigenen Körper beschallen, dann gehe ich wesentlich achtsamer mit jedem Wort und seiner jeweiligen Energie um.

Unterschiedliche Musikstile schwingen ebenso unterschiedlich, wie Worte. Zusätzlich kommt noch die Grundstimmung der Instrumente und meiner selbst hinzu. Damit möchte ich ausschließlich darauf sensibilisieren, was wir wie hören, und wie wir aus uns klingen, und was wir am Ende des Anfangs, dem Anfang des Endes ausstrahlen. Noch so eine Art von möglicher Kommunikationsfrequenz. Was also sprechen wir uns aus. Und wie tun wir beides. In unserem Körper entsteht damit ein bestimmtes Milieu, welches sich wiederum auf unser gesamtes Befinden auswirkt. Und da wir mit allem aus dem Allem heraus gebunden sind, empfinde ich somit eine Obhutspflicht dafür in mir.

Deshalb will ich Sprache und Musik, die für mich eins sind, gerne fühlen und spüren. Es macht etwas in mir, was ich bereits oft wahrgenommen habe. Selbst unsere initiale Grundstimmung und -energie, die wir als Auslöser des Geäußerten „mitsenden“, ist erheblich merk-würdig. Und dennoch sey ebenfalls angemerkt: Unser Körper ist für mich



lediglich Wahrnehmungsinstrument des Geistes in Bindung mit den Hermetischen Gesetzen und der Quantenphilosophie. Was ich will, findet mich. Wenn also in „meinem Feld“ Freude mit 432 Hz herrscht, dann darf auch Musik mit 440 Hz bis an die Grenze „meines Feldes“ heran, zu dieser Freude animieren und begeistern. ... ich lasse immer nur ganz bewußt geschehen, was ich will, das es geschieht!

Wenn wir mit dem Anspruch durch das Leben schweben, nie Leid erzeugen zu wollen, bedarf das einer stark willentlichen Achtsamkeit im Umgang mit Worten und ihren Thönen/ihren Inthonationen. Dafür werbe ich hier.

Vom Urteil über das Urtheil zum Urheil – immer noch alles Energie

Wie macht es Sinn, sich dieser Heraus-/Hereinforderung zu stellen? Aufgabe, Lösung, Ergebnis, Beweis? Warum eigentlich nicht? Ich gebe mich auf, um mit dem „Gegebenen“ zu resonieren, löse mich von allem engenden bereits Gewußten und ergebe mich den Ein- und Zufällen aus der Fragestellung, um weise zu werden. Die Antworten gibt uns die Sprache selbst. Sie hat ihre Gebrauchsanweisung innewohnend – fast immer. Oder warum sollten wir sonst „wichtig“ meiden? Einem „Wicht“ mir BEDEUTSAMES gleich kleinmachen, will ich nicht. Ich verleihe diesem Bedeutsamen „Ge(H)-Wicht!“ usw.

Der historisch erfolgte Umbau unserer Sprache ist bisher noch eine Verwicklung, welche wir langsam beginnen zu entwickeln. Nach meinem Empfinden ist uns dort unterwegs durch die Jahrhunderte oder noch länger vieles abhandengekommen. Ich spüre in mir oft schon bei unterschiedlichen Schreibweisen völlig andere Energien. Langsam aus dem heutigen Sprachgebrauch entfernte Worte und Schriften mögen wieder zurückgeholt werden, da sie uns unendlich bereichern. Und oft reicht schon, die bekannten Worte in ihrer Fülle aus sich heraus wirken zu lassen. Siehe oben.

Dabei muß man gar nicht einmal so thief eintauchen. Allein die Schreibweise von „teilen“ durch zurückfügen eines „h“ zum „theilen“ hin bewirkt so vieles. Es entstehen wieder Bilder in diesen Worten. Wenn Theilung gleichzeitig auch Heylung bringt, dann nehme ich wieder beim Geben und beides fließt wie im Ursprung zurück ineinander. Um mit ebendiesem Wortstamm fortzufahren, will ich die Sprachkonstruktionsideen von Mario Prass und anderen anwenden. Wir geben Buchstaben hinzu oder tauschen sie aus oder entfernen sie ganz.

Ein **Urteil** geben – einen getrennten Teil des Ursprünglichen zurückgeben.

Ein **Urtheil** geben – einen Teil des Ursprünglichen zurückgeben, welcher den Empfänger auch wieder Heyl in sich werden läßt, da er ja sichtlich aus seiner Ordnung geriet.

Das **Urheil** wiedergeben oder wiederherstellen; und ohne Anmaßung ... entstehen lassen.

Auch mit der ontologischen Mathematik, vorbildhaft und herzlich gelebt durch Ingrid Raßelenberg, lassen sich energetische Unterschiede allein aus der Schreibweise heraus erkennen. Die kosmische Zahlenkunde als Ableitung aus der heyligen Geometrie steht somit für mich in enger Bindung zur Sprache und Sprachentwicklung. Es hat eben doch alles einen Ursprung.

Seneca: „Das ist die Hauptquelle unserer Fehler, daß wir alle bei unseren Entschlüssen das Leben immer nur stückweise in Betracht ziehen, niemals das Ganze.“

Der Theufel (Thäufel – der Raffgierige i.S.v. anhäufen – materielle Gier? – eine Spinnerei) steckt im Detail. So wirkt im göttlichen immer alles in einer Bindung miteinander. Vielleicht ist das auch ein Grund, weshalb wir vom Gebrauch der R(a)unen und SELBSTlaute und deren Energien weggeführt wurden. Und ja, andererseits haben wir uns auch wegführen lassen! Es ist ein weites Feld und ich will hier ausschließlich HinWEISE zum selbst weiterforschen geben. Was mir jedoch bedeutsam ist: die Zusammenhänge zwischen allem aufzeigen und ins Tagesbewußtsein holen. Achten wir (auf) unsere Sprache!

Und nun?

Mit Gewißheit sind meine Betrachtungen und Gehdanken in dieser Einigung der Worte hier nur ein erster Anfang und bedürfen einer ausführlicheren, weiterführenden Arbeit. Gerade im Projekt der „Verlorenen Worte“ geschah dafür dankenswerterweise sehr viel.

Mir kommt es mit meinen Zeilen im Ansatz einzig darauf an, wieder eine Sensibilität für den Gebrauch unserer Sprache zurückzuentwickeln, daß wir uns derer inneren Werte erinnern. Und ja, vielleicht schaffen wir es mit einem entsprechenden Umgang mit ihr, die bis jetzt noch gefühlt bestehenden scheinbaren Limitationen langsam aufzulösen. Für mich kann es uns damit gelingen, das Trennende aus der Sprache und den Worten herauszufiltern, und bei aller Einzigartigkeit der Menschen wieder zum Einenden zurückzukehren.



Heyl und Segen – gehabt euch wohl!

AUTOR: Markus Lange
Telegram-Kanal: t.me/MaLaGedichte

Meine bisherigen Tätigkeiten hatten bislang immer mit bewußter und geschickter Anwendung unserer Sprache zu tun. Viele Jahre war mir dies unbewußt. Nunmehr ist mir der Umgang mit unserer Sprache zur Berufung geworden. Dabei agiere ich weniger althergebracht wissenschaftlich geregelt, sondern eher aus dem Fühlen und Spüren heraus. So entstanden in den letzten Jahren einige Bücher und Gedichte.

Für den Sprachumweltschutz, oder:

Achtsame Sprache



Die Achtsamkeit im Sprechen kann sich auf zwei Felder beziehen: auf das Worüber, also auf die Welt der Dinge und Zusammenhänge, über die ich rede, daß ich sie gründlich wahrnehme und bedenke, und auf das Womit, auf die Sprache selbst. Das wird oft übersehen, ähnlich wie das Denken als Tätigkeit meist übersehen wird. Man benutzt es zwar beim Austausch von Gedanken, bemerkt es aber nicht als eigene Tatsache.

Oder so, wie wir oftmals von der Außenwelt in Beschlag genommen werden und uns selbst und unsere Bedürfnisse übersehen. Das, was uns am nächsten ist, übersehen wir leicht. So auch oftmals die Sprache, die wir benutzen. So wie wir uns selbst oft und immer mehr als Maschinen behandeln, die eine geforderte Funktion auszuführen haben, so wie wir die Natur als einen Bestand auffassen, der die geforderten Rohstoffe herauszugeben hat, so behandeln wir mehr und mehr auch die Sprache. Sie wird zum Bestand, zum Material, welches keine Achtung verdient, sondern mit dem man in jeder beliebigen Weise umspringen kann: achtlos. Diese fehlende Aufmerksamkeit für die Sprache hat inzwischen zu regelrechten Verwüstungen geführt und soll deshalb hier besondere Beachtung bekommen. Auch die Sprache ist ein Organismus, ähnlich wie der Mensch, ähnlich wie die Natur, welcher achtsam und pfleglich behandelt werden sollte. Auch die Sprache ist eine Umwelt, in der wir leben. Wie unser Körper in der Naturumwelt lebt, so lebt unser Geist in der Sprachumwelt. Und so wie unser Körper eine gesunde, saubere, schöne und naturgemäße Natur braucht und deren Erzeugnisse zu sich nehmen muß, um selbst gesund und freudig zu sein, so braucht unser Geist auch eine sprachliche Umgebung, die rein und schön und sprachgemäß ist, um sich gut zu entfalten. Das gilt es zu bemerken und endlich den Sprachumweltschutz als notwendige Forderung unserer Zeit zu entdecken und einzuführen.

Bei der Sprachumweltzerstörung kommen mehrere Faktoren in Betracht: die allgemeine Tendenz zur Achtlosigkeit, die aus dem Zeit(un)geist entspringt, gewisse politische Entscheidungen, die zunehmende Digitalisierung, damit Mechanisierung des Sprechens und Kommunizierens und der zunehmende ideologische Zugriff. Das erstere ist ein Thema für sich, das teilweise aus dem ansonsten in diesem Text Gesagten verständlich wird. Die politischen Entscheidungen haben eine gewisse Schnittmenge mit dem Thema Ideologie und werden daher mit ihm zusammen behandelt. Die Technisierung beziehungsweise Digitalisierung der Sprache hat mehrere Aspekte. Zum einen eröffnet das digitale Medium einen gewissen Leerraum, wie eine Parallelwelt, in der man scheinbar von ansonsten geltenden Regeln befreit ist. Man kann das auf moralischem Gebiet beobachten, wie im „Off“ des digitalen Mediums Grenzen fallen, die in der analogen Anwendung Gültigkeit hätten. Ein Ähnliches geschieht auch mit der Sprache. „Ach ich schreib alles klein bei SMS“, kann man da hören. Auch bei „E-Mails“ scheint man erheblich nachlässiger zu sein, als man es früher auf dem Papier war. In diesem „Sonderraum“, der zu

HABEN DIE WORTE NICHT VERDIENST, VOLLSTÄNDIG GESCHRIEBEN ZU WERDEN UND NICHT DEM DIKTUM DES PRAKTISCH-TECHNISCHEN VORGEHENS UNTERWORFEN ZU WERDEN?

einer problematischen „Freiheit von ...“ einlädt, orientiert man sich mehr und mehr an der Einstellung „der Computer versteht ja“. Also eine Instanz, die fühllos und sprachlos ist, die nur rechnen kann nach Maßgabe dessen, was in sie einprogrammiert wurde, die also weit unter dem seelisch-geistigen Sprachwesen liegt – eben, weil sie nur rechnen kann und eine Maschine ist – wird mehr und mehr zum Maßstab der Sprachverwendung gemacht, oder bekommt jedenfalls einen großen Einfluß. Sowa wandert in unsere Beziehung zur Sprache, ins eigene Sprachgefühl unbewußt mit ein. Da werden Worte aneinander geklatscht, ü, ö und ä

durch ue, oe und ae ersetzt und allerlei Wortungetüme errichtet, aber: der Computer versteht ja. Also das fühlende, achtsame Menschenherz hat sozusagen ausgedient als Richtgröße für die Sprachkompetenz. Das ist eine der vielen Stellen, an denen wir alle, freiwillig, die Verschmelzung des Menschen mit der Maschine seit einigen Jahrzehnten vorbereiten: durch die Aufnahme des Computerwesens in unser Sprechen, unser Sprachgefühl (einer der Gründe, aus denen ich, als Sprachliebhaber, kein Internet benutze). Natürlich auch

und zunächst durch die Aufnahme der Computertechnik in unsere Leben insgesamt. In gewisser Hinsicht haben wir dadurch die Entwicklungslinie bis hin zur möglichen Verchippung und Totalkontrolle durch unser Tun und Mittun selbst eingeführt.

Verständigung

Was will die Sprache, was fühle ich, was lausche ich in ihr? Das gilt es erneut und vermehrt zu fragen, nicht: was versteht der Computer.

Zur neuen Achtsamkeit kann helfen, daß man die Sprache eben nicht mehr nur als ein Material, als einen Rohstoff ansieht, sondern als etwas Lebendiges, wie einen Organismus, wie ein Lebewesen. Denn letztlich kommt unsere ganze Achtlosigkeit von dem, wie wir über die Welt denken: als stofflich, unbelebt, mechanisch. Wenn ich zu einer Sache eine Beziehung, ja eine Liebe habe – und das kann ich nur zu etwas Wesenhaftem – dann gehe ich selbstverständlich achtsam damit um. Dann will ich diesem geliebten Wesen etwas Gutes tun und ihm gerecht werden, und es nicht in Legebatterien stecken oder sonstwie vernutzen. Ja, wir vernutzen die Welt, und wir vernutzen die Sprache. Wir behandeln den Computer ja auch in gewisser Hinsicht als ein Wesen („der Computer spinnt mal wieder, ... er ist abgestürzt, ... er will heute nicht, ...“) Wer spinnt da? Wer will da? Der Computer kann nicht spinnen und wollen. So redet man

über ein Wesen, nicht über Maschinen.

Also über das, was eine Maschine ist, reden wir teilweise wesenhaft (weil sie Wesenhaftes so geschickt nachahmt) und über das, was wesenhaft ist, vielfach wie über Maschinen. Das gilt es wieder umzukehren. Auch das gehört zur achtsamen Sprache, sich diesen ganzen Kontext bewußt zu machen.

Ein naheliegender Schritt zur achtsamen Sprachverwendung ist natürlich, wieder mehr auf die Rechtschreibung zu achten, aber nicht wie ein „braver Schüler“, der lästige Regeln befolgt, sondern wie einer, der etwas liebt und es pfleglich und achtsam behandeln will. Auch die überhand nehmenden Anglizismen sind an dieser Stelle zu nennen. Ebenso Abkürzungen. Haben die Worte nicht verdient, vollständig geschrieben zu werden und nicht dem Diktum des praktisch-technischen Vorgehens unterworfen zu werden? Ohne natürlich ein Dogma daraus zu machen.

Auch die Sprache hat ihre Würde und wenn man etwas Würde zuteil werden läßt, so fällt es auch auf einen selbst zurück. Wenn man etwas Achtsamkeit zuteil werden läßt, so fällt es auf einen selbst zurück – und umgekehrt, auch wenn man das nicht tut.

Verunsicherung durch Reformierung

An politischen Entscheidungen gab es zum Beispiel vor fast dreißig Jahren die Rechtschreibreform. Sie wirkte teilweise wie eine „offizielle Legitimation“ für allerlei andere Verschlimmbesserungen und Veränderungen, die in den letzten Jahrzehnten stattgefunden haben. Das liegt einerseits daran, daß in einem gewachsenen Organismus der Sprache und des mit ihm verbundenen Sprachgefühls, Verwurzeltheits, eine Verunsicherung bewirkt wurde. Auf einmal wußte man nicht mehr genau: Wie schreibt man das jetzt? Das ist so ähnlich, wie wenn man die Haut aufkratzt und dann Keime von außen hereinkommen können und der Körper dadurch ein bißchen krank gemacht wird.

Zum anderen entstammten die Rechtschreibveränderungen keinem guten Sprachempfinden. Das hätte man bemerkt, wenn sie das getan hätten. Also sie verletzten und



irritierten auch von ihrer Beschaffenheit her das Sprachgefühl. Auch deshalb, weil man keinen Gewinn, keine Erleichterung darin erkennen kann, sie aber als Gewinn und Erleichterung dargestellt wurden (zum Beispiel für das Deutschlernen von Ausländern). So ist, nur als eines von vielen Beispielen, das das vom das weniger leicht zu unterscheiden, als das frühere daß. Das führt zu viel häufigerer Verwechslung, als das früher der Fall war. Das daß war wirklich ein anderes Wort, vom Gefühl her, man hatte zu ihm eine andere Beziehung, das daß ist nur, na ja, wie ein das mit Anhängsel und das wird dann als weniger wichtig, als weniger markant und einprägsam erlebt, und dann verwechselt man es eben leichter. Auch viele Worte, die jetzt auf

einmal auseinandergeschrieben werden sollen, die aber strenggenommen durch das Auseinanderschreiben eine ganz andere Bedeutung bekommen haben. „Wie wird es dir wohl ergehen“ und „wie wird es dir wohl ergehen“, sind zwei völlig verschiedene Aussagen, um nur eines von vielen Beispielen zu nennen. Durch das Zusammenschreiben solcher Worte wurde früher die Differenzierung der zwei Bedeutungen ermöglicht, heute nicht mehr. Überall also nagt seit circa 25 Jahren der Zahn der Verunsicherung und Verunklärung in unserem Sprachgebrauch.

Und als „Krönung“ dieser Entwicklung bekommen wir nun mehr und mehr, penetranter und penetranter, durch die „Korrektheits“-Vorgaben vorgeschrieben, welche Worte und Neu-Wort-Konstrukte wir benutzen sollen und welche nicht, bis hin in Sprachvorgaben für Rathäuser, Schulen und Universitäten, Medien und so weiter. Das ist einer der vielen Maulkörbe, nur einer, die uns, meist im Gewande des Guten und moralisch Hochwertigen, verpaßt werden und die in der „Mund-Nasenbedeckung“ gewissermaßen ihren sichtbaren Ausdruck erhalten hatten. Wie ein Virus breiten sich derzeit diese Sprachvorgaben aus. Dies, wie gesagt, ist eine Parallelentwicklung zu anderen Kontroll- und Entmündigungsentwicklungen auf anderen Gebieten der Kultur, die wir teilweise sehr schmerzhaft bemerken. Das gehört alles zusammen, ist eines „Geistes Kind“. Kontrolle, Vorschrift, Technisierung, Entmündigung, das ist eine große Tendenz der Hauptströmung unserer Kultur seit längerem.

Und so wie es zum Beispiel auf der „Corona-Ebene“ und auch sonst viel Pseudo-Achtsamkeit gibt (man ist auf einmal „achtsam“, wenn man seinem Mitmenschen aus dem Weg geht, oder ihm den leeren Platz neben sich verweigert, ja sogar, wenn man andere Menschen denunziert und diffamiert), so gibt es das auch auf dem Gebiet der Sprache. Es herrscht zuweilen ein sehr unachtsamer Gebrauch des Wortes „achtsam“.

Es wird zum Beispiel bei vielen Veränderungen der letzten Jahre mit „Geschlechtergerechtigkeit“ geworben. Das heißt dann konkret, daß der Sprache unterstellt wird, daß der Mensch, der Schüler und andere Worte im Maskulinum, sich mehr auf Männer bezögen als auf Frauen. Man übersieht dabei, daß hier eine Ebenenverwechslung stattfindet. Man vermischt die sprachlich-grammatikalische Ebene mit der biologischen. Man redet doch auch bei einem Mann davon, er sei eine Person, oder eine starke Persönlichkeit (Femininum), oder ein Junge kann eine Waise sein und hinterher dann ein Schüler. Wenn zwei männliche Polizisten mich kontrollieren, so kann man sagen: Die Polizei hat mich kontrolliert. In einem alten Lied wird von „meinem Buhlen, die mir das Liebste war“ gesungen, also der Buhle meinte in dieser Zeit offenbar auch die Geliebte. Und auch Brüder sind Geschwister und vieles andere mehr, welches darauf hindeutet, daß die sprachliche Ebene von der biologischen verschieden ist und daß man sie nicht in eins werfen darf. Wenn man das tut, ist man nicht achtsam. Man beruft sich zum Beispiel auf „Geschlechtergerechtigkeit“, begeht dabei aber eine „Sprachungerechtigkeit“, eine Sprach-Fühllosigkeit, eine Sprach-Achtlosigkeit. Die Sprache wird nicht geschlechtergerecht gemacht, sie wird künstlich sexualisiert! In einer Weise, wie ihr das gar nicht entspricht.

Es wird den Worten ein Buckel angehängt, der ihnen nicht zukommt – der die Folge einer projizierten Vorstellung ist. Man kann sich dabei freilich auf manch intellektuelle Deutung über die Sprachentwicklung berufen, aber ist das auch das, was sich bei einem unbefangenen Hineinlauschen in die Sprache ergibt? Schaffen wir hier nicht ein Problem, wo es eigentlich keins gibt? Ist es wirklich das, was mir mein Sprachgefühl ergibt? Jedenfalls bis vor kurzem, heute sind wir an die „Sprechmaske“, an den semantischen Maulkorb, bereits vielfach so gewöhnt, daß uns etwas künstlich Eingeführtes bereits wie eine zweite Natur erscheint. Überall das gleiche Prinzip. Der Bildschirm erscheint uns mehr und mehr als die neue Wirklichkeit. An die Maske hatten wir uns bereits ein Stück weit gewöhnt, auch an das

Abstandhalten, das Überwachtwerden mit Video- und anderen Einrichtungen, und in diesem Kanon ist die „Sprachpolizei“ eben nur ein Glied in der Kette. Freie, mündige Menschen können und müssen selbst entscheiden, wie sie reden. Sie sind der Souverän nicht nur der politischen Gestaltung, sondern auch der sprachlichen! Und das eine hängt mit dem anderen zusammen. Überall werden wir unserer Gestaltungshoheit beraubt – wohl, um besser steuerbar zu werden? Es ist das ganze Grundproblem unserer gegenwärtigen Misere, daß man der Freiheit nicht zutraut, zu guten Gestaltungen zu führen, daß man nicht erkannt hat, daß nur auf dem Weg der Freiheit eine letztlich tragfähige, menschengemäße Ordnung entstehen kann. Das gilt für die Entwicklung der (im guten Sinne) modernen Gesellschaft, der Politik, aber auch der Sprache. Weil man das nicht erkannt hat, meint man, Ordnungen durch äußeren

Zwang und Kontrolle herbeiführen zu müssen. Und das wird uns meist im Gewand des moralisch Überlegenen verkauft – eine große Gefahr. Doch die durch Zwang entstandenen Ordnungen sind die wahren Ordnungen, es sind Ordnungen des Todes, keine des Lebens.

Eingriff in die Sprache

Dem zunehmenden technoiden Gepräge unseres Lebens und unserer Umwelt entspricht dann auf der sprachlichen Ebene zum

Beispiel die Einführung von sprachfremden Zeichen, wie dem Stern, dem großen I mitten im Wort, oder anderem. Es mag zwar inzwischen „von gestern“ klingen, aber Großbuchstaben stehen im Deutschen am Anfang eines Hauptwortes. Alles andere ist sprachlicher Unfug – auch wenn wir uns inzwischen an ihn gewöhnt haben.

Und Sprache muß gesprochen werden können, das ist doch eigentlich klar. Sonst hieße sie auch nicht Sprache, sondern Schreibe. Ein nicht sprechbares Zeichen ist in ihr fehl am Platz und künstlich, ähnlich wie Plastikgegenstände im Wald künstlich wären. Sie sind eines anderen Wesens und gehören nicht in diese Umgebung. Wir verkünstlichen nicht nur die Natur und uns selbst, sondern eben auch unsere Sprachumwelt. Zur fehlenden Achtsamkeit bei der auf das Geschlecht bezogenen Korrektheitsprache trägt zum Beispiel auch bei, daß sie nicht konsequent durchführbar ist. Das ist aber die Meßlatte, an der sich eine stichhaltige Sprachregel messen muß. So lese ich in derselben Zeitschrift von „Mitarbeitenden“, womit pflichtschuldig das bis vor vielleicht zwei Jahren noch ganz unproblematische Wort Mitarbeiter ersetzt wurde, aber im selben Atemzug wird von Jungforschern (m) geschrieben. Oder eine Bewegung für einen Bürgerrat, bekennt sich mit Überzeugung

ENTWICKLUNG IST NICHT
EINGRIFF. DAS IST SO ÄHNLICH,
WIE WENN MAN DIE
GENTECHNISCHEN EINGRIFFE
ALS EINE „ENTWICKLUNG DER
NATUR“ BEZEICHNEN WÜRD.

zur Gendersprache. Aber wenn man die Überzeugung, zu der man sich an der einen Stelle bekennt, ernst meint, und das sollte möglich sein bei einer sprachgemäßen Sprachveränderung, können mit Jungforschern nur Jungen gemeint und in Bürgerräten nur Männer vertreten sein – ebenso wie durch die oben erwähnten Personen oder Persönlichkeiten (f) nur Frauen angesprochen werden dürften. Entweder etwas gilt oder es gilt nicht. Und wenn man sich in einem Satz auf das eine, im anderen auf das andere beruft, so ist das, wie gesagt, achtlos und eine Aushöhlung des Denkens, weil unlogisch.

Und von wem geht das alles aus? Es ist irreführend, hier von einer Entwicklung der Sprache zu sprechen. Das ist kein achtsamer Gebrauch des Wortes „Entwicklung“. Eine Entwicklung entwickelt sich. Entwicklung ist nicht Eingriff. Das ist so ähnlich, wie wenn man die gentechnischen Eingriffe als eine „Entwicklung der Natur“ bezeichnen würde. Nicht die Sprache hat sich hier entwickelt, sondern etwas wurde durch einen äußeren, aus dem nichtsprachlichen Raum kommenden Eingriff verändert. Ähnlich wie die Politik ja offenbar durch wirtschaftslobbyistischen Eingriff beeinflusst wird, also aus einer Sphäre heraus, die in der Politik eigentlich nichts zu suchen hat. Nun, auch die Gender- und Korrektheitsprache ist überwiegend die Folge eines Lobbyismus. Denn es gibt nicht nur Lobbyismus des Wirtschaftslebens, sondern auch Lobbyismus des Geisteslebens. Man sollte sich dieses Woher klarmachen, bevor man seine Erzeugnisse benutzt. Sonst macht man sich zu dessen Diener.

Auch hier haben wir es mit einem unorganischen, von einer Elite des intellektuell-akademischen Bereichs impulsivem Eingriff zu tun. Und dieser wird eben von der Politik vielfach unterstützt. Es findet hier ein „Sprachengineering“ statt, geradeso wie wir das im Moment erleben im „Gesellschaftsengineering“, „Gesundheitsengineering“ und viele sprechen auch vom „Geoengineering“. Das ist alles ein Geist, der da zur Anwendung kommt. Und das ist nicht der Geist des Lebens! Leben entwickelt sich!

Dimension des Schönen

Zur Achtsamkeit gegenüber der Sprache gehört auch die Dimension des Schönen. Wenn man sie nur auf die Dimension des Nützlichen hin, oder wie eben erwähnt auf die der Ideologie hin verwendet, übersieht man diese Ebene, die ihr ebenfalls zukommt. Sprache ist nicht nur praktisch, nützlich, informativ – Sprache ist auch schön. Sprache ernährt, beglückt erfreut. Sprache ist auch poetisch. Wenn man das ausschließt, ist es ein bißchen so, als würde man beim Menschen nur den Knochenbau betrachten und nicht das Fleisch, das er um sich schließt. Auch das Schöne gehört zur „artgerechten“, mithin achtsamen Behandlung der Sprache. Das Schöne wieder fühlen zu lernen, wäre ein Aspekt einer neuen, beseelten, achtsamen Kultur.

Und das Schöne ist auch kein Luxus; in ihm verbirgt sich eine höhere Form des Wahren (und Guten). Es kann also

geradezu als ein Wegweiser zu einem tieferen, ganzheitlicher verstandenen Praktischen aufgefaßt werden, einem Praktischen, in dem auch die Seele des Menschen mitberücksichtigt ist. Denn es ist letztlich sehr unpraktisch, sie zu übergehen. Und in dem man durch das Berücksichtigen des Schönen vielleicht auf ganz andere Gestaltungsideen kommt: Gesellschaftsgestaltung, Unterrichtsgestaltung, den Städtebau und bis hin in die Technik.

Aber dafür gälte es, überhaupt wieder fühlen zu lernen. Und dann das Fühlen als Gestaltungs- und Erkenntniskraft anzuerkennen, es mit dem Denken in Harmonie zu bringen. Klar denken, lebendig fühlen, beherzt wollen.

Das Fühlen, welches dem Spüren und Wahrnehmen verwandt ist und das in unserer technischen, aufs Funktionieren angelegten Kultur meist unter den Tisch fällt, ist der Dreh- und Angelpunkt einer neuen, achtsamen Kultur von freien und frei sprechenden Menschen. Weil man dann die Führung in sich selbst trägt – weil man in seinem Fühlen Orientierung findet. Fühlung ist Führung. Wer nicht fühlt, wird geführt.

AUTOR:
Alexander Wiechec

Schlüsseldienst Pentzien



Seit mehr als 3 Jahrzehnten
Ihr Schlüsseldienst in Wismar
Es ist an der Zeit, Gesicht zu zeigen!

ZUVERLÄSSIG - FAIR - KOMPETENT

www.pentzien.de

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

Der Fischer und seine Frau

Teil 1

Das bekannte Märchen als Ballade
von Klaudia Diekmann



Vor einer kleinen Fischerhütte
saß eine Frau und sah aufs Meer,
vor ihr stand eine Heringsbütte,
und diese war schon lange leer.

Und es gab nichts mehr auszuweiden
nach dem Ertrag der letzten Tour,
sie würde wieder Hunger leiden,
denn heut gab's Wassersuppe nur.

Da fing die Arme an zu träumen,
sie hätte alles, was sie wollt,
ein kleines Häuschen unter Bäumen
und Speis und Trank und Geld und Gold.

Inzwischen saß ihr Mann beim Fischen,
da draußen auf dem Meer im Kahn,
müd war er und erschöpft inzwischen,
als hätt er weiß Gott was getan.

So ging es schon fast vierzehn Tage,
da saß er einsam, saß und saß
und wartete ganz ohne Klage
und voll Geduld auf irgendwas.

Und augenblicklich saß er wieder
mit seiner Angel in der Hand,
und diese sank zum Grund hernieder
und stieß auf einen Widerstand.

Schnell holte er sie gleich nach oben
und dachte schon, sie sei kaputt,
doch hing da schrullig und verschroben
an ihr herab ein fatter Butt.

Und dieser fing gleich an zu flehen:
„Ach, Fischer, schlage mich nicht tot,
ach, bitte, bitte, lass mich gehen,
erbarm dich meiner in der Not!“

Verwünscht bin ich als Butt zu leben,
doch bin ein echter Königssohn,
so bitte ich dich, treuergeben,
verschone mich für Gotteslohn!“

„Du brauchst doch nicht so lang zu sprechen,
denn einen Fisch, der reden kann,
werd ich auf keinen Fall erstechen!
Gehab dich wohl, du Edelmann!“

Drauf warf der Fischer ihn ins Wasser,
und es wurd rötlich ringsumher,
doch bald wurd dieser Blutstreif blasser,
und unser Butt verschwand im Meer.

Da ging der Fischer in die Hütte,
zurück zu seinem armen Weib,
sie saß vor ihrer leeren Bütte
und hielt sich hungrig ihren Leib.

„Hast heute wieder nichts gefangen?“,
so fing sie gleich zu klagen an.
„Hat nichts an deiner Schnur gehangen?
Ich bin so ausgehungert, Mann!“

„Ein fetter Butt hing an der Angel,
doch war ein Prinz der dicke Fisch,
selbst bei dem schlimmsten Nahrungsmangel
kommt so was mir nicht auf den Tisch!“

„Du hast ihn einfach lassen schwimmen,
den sogenannten Königssohn!?
Konnt'st du denn wenigstens bestimmen,
was du dafür bekommst als Lohn?“

„Was sollte ich denn haben wollen?“,
frug da der Fischer, sehr erstaunt.
Da fing die Frau gleich an zu schmolten
und schimpfte laut und schlechtgelaunt:

„Ja, findest du dies hier nicht übel?!
Den Schmutz und Dreck und den Gestank,
kaputte Netze, alte Kübel
und eine wackelige Bank!

Ein kleines Häuschen hätt ich gerne,
mit einem Stückchen Land davor,
mit einer sauberen Zisterne
und einem schönen Gartentor!

Du musst noch einmal ans Gestade,
dort ruf den Fisch nur aus dem Mud,
und was ich mir gewünscht hab grade,
verlangst du von dem fetten Butt!“

Da ging der Fischer voller Bangen
und voller Zweifel an das Meer.
Konnt er das von dem Butt verlangen?
Er überlegte hin und her.

Von fern schon sah er, daß das Wasser
jetzt grün und gelb war und nicht rein,
und auch der Himmel war viel blasser,
trotzdem rief er ins Meer hinein:

„Ach, Mantje, Mantje, Timpe Te,
ach, Buttje, Buttje in de See,
ach, mine Fru, de Ilsebill,
die will nich so, as ik wol will!“

Gleich kam der Butt zu ihm geschwommen!
„Was will sie denn?“, so fragte er.
„Ein Häuschen will sie wohl bekommen,
sie sagt, das ist für dich nicht schwer!

Ich habe dich ja nicht gefangen,
so sagt mir meine gute Frau,
und müsstest dafür was verlangen,
und was sie will, weiß sie genau!“

Da sprach der Butt kurz angebunden:
„Das, was sie will, das hat sie eh!“
Drauf war er in der Gischt verschwunden
und schwamm in eine trübe See.

Froh ging der Fischer gleich nach Hause
und fand nicht mehr am alten Fleck
die alte, baufällige Klausen
mit all dem Unrat, Schmutz und Dreck.

Ein Häuschen sah er an der Stelle,
mit einem schönen Dach aus Reet,
und seine Frau stand auf der Schwelle
und murmelte ein Dankgebet.

Voll Freude nahm sie seine Hände
und zeigte ihm das neue Haus
und zog ihn dann aufs Hofgelände,
das voll von Tieren war, hinaus.

Dort ging ein Hühnervolk spazieren,
und fette Enten gab es auch,
und zwischen all den Federtieren
lag faul ein Schwein mit Hängebauch.

Es gab auch einen schönen Garten,
begrenzt von einer kleinen Wand,
in dem man viele Kräuterarten,
Gemüse, Obst und Blumen fand.

Ein Zimmer gab es im Gebäude,
in dem ein Kachelofen war,
und eins, in dem zu ihrer Freude
es auch zwei Betten gab sogar.

Und all die vielen Wohlgerüche,
die man im ganzen Hause roch,
entwichen aus der großen Küche,
gemacht für einen Meisterkoch.

Dort hingen blanke Messingpfannen
und Krüge und Geschirr aus Zinn
und wunderschöne Kupferkannen,
wie die der reichen Bäuerin.

„Ist das nicht fein?“, frug sie den Alten.
„So ist es wohl!“, gab er zurück.
„Wir wollen es in Ehren halten
und danken für dies große Glück!“

„Ja, reich konnt uns der Butt beschenken,
das alles ist auch wirklich nett,
doch wollen wir es erst bedenken!“,
so sprach die Frau und ging zu Bett.

Fortsetzung folgt ...



Unter die Lupe genommen

Chronisch erhöhte Harnsäurewerte und die Folgeerkrankung Gicht.

Hierzulande leiden fast 30% der Männer aber nur 2% der Frauen unter Gicht (Arthritis urica), einer chronischen Stoffwechselstörung. Männer werden meist ab einem Alter von 40 Jahren erstmalig von einem Gichtanfall überrascht, wogegen Frauen in der Regel bis nach den Wechseljahren verschont bleiben. Der Grund dafür liegt im weiblichen Hormonhaushalt, durch den natürlichen Östrogenspiegel sind Frauen üblicherweise bis nach der Menopause geschützt.

Bereits im Mittelalter wurde Gicht als „Krankheit der Adligen und Reichen“ bezeichnet, da sie häufig bei Hofe auftrat.

Erst nach dem Zweiten Weltkrieg, ab den 1960er-Jahren, führten der zunehmende Wohlstand und die veränderten Ernährungsgewohnheiten der breiten Bevölkerung zu neuen Zivilisationskrankheiten. Zu diesen zählten unter anderem erhöhte Harnsäurewerte und die daraus resultierende Gicht.

Beschwerden bei Gichtanfällen

Ausgelöst durch einen erhöhten Harnsäurespiegel aufgrund von vielen Fleisch und Wurst lastigen Speisen, regelmäßigen Alkoholkonsum und hohem Zuckerverbrauch, vor allem Fruktose und Fruktose Sirup das in hoher Konzentration in Süßigkeiten, Softdrinks, Milchgetränken, Joghurts und Fertiggerichten zu finden ist entstehen die äußerst schmerzhaften Gichtanfälle. Sie treten

urplötzlich meist nachts auf und attackieren zu Beginn der Krankheit zunächst üblicherweise nur einen der beiden Großzehen. Die Schmerzen können jedoch so stark sein, dass Betroffene nicht einmal mehr den Druck der Bettdecke am Zeh ertragen können. Wenn der hohe Harnsäurespiegel (Hyperurikämie) nicht reguliert wird und sich die Krankheit verfestigt häufen sich auch die Anfälle. Zunehmend werden dann auch größere Gelenke erfasst, dazu zählen neben den Daumengrundgelenken auch die Sprung- und Kniegelenke. Nicht selten werden die Gichtanfälle begleitet von Schwellungen, Rötungen und Fieber.

Harnsäure bestimmen lassen und Ernährungsgewohnheiten anpassen

Ein erhöhter Harnsäurespiegel führt nicht automatisch zur Entstehung von Gicht, sollte aber konsequent und regelmäßig kontrolliert werden, um die Entstehung von Gicht und deren Begleiterkrankungen wie Ablagerungen in den Arterien und Schädigung der Nieren vorzubeugen. Auch die Umstellung der Ernährung auf vollwertige, ballaststoff- und vitalstoffreiche Ernährung mit zuckerarmen Obstsorten, dunklen Beeren, Gemüse und Salaten sowie stark reduziertem Fleisch-, Wurst- und Zuckerkonsum lässt sich eine ernährungsbedingte Harnsäureentgleisung oft wieder regulieren. Zucker hemmt die Ausscheidung von Harnsäure, daher ist der Verzicht darauf ein besonders wichtiger Punkt in der künftigen Ernährung.

Wie entstehen die Schmerzen in den Gelenken?

Spätestens wenn sich zu den erhöhten Harnstoffwerten auch Gelenkschmerzen dazu gesellen, ist es sehr wahrscheinlich, dass es sich um die Entstehung von Gicht handelt. Dann sollte unbedingt eine ärztliche Untersuchung veranlasst werden damit durch moderne Diagnostik die Form der Gichterkrankung und Ursachenforschung zur genetischen Disposition eingeleitet werden kann.

Die Entstehung der Harnsäure ist ein normaler Prozess durch den Abbau von Purinen aus der Nahrung und der Verwertung körpereigener Purine aus den Zellen. Bei gesundem Stoffwechsel und moderater Zufuhr über die Nahrung wird die Harnsäure über die Nieren und den Darm natürlicherweise wieder ausgeschieden. Ein Zuviel an Harnsäure führt jedoch zur Bildung von Kristallen, die sich in den Gelenken ablagern und schmerzhafte Entzündungen verursachen können.

Maßnahmen die eigenverantwortlich getroffen werden können

Früher war neben der Einnahme von geeigneten Medikamenten die einzige weitere Empfehlung komplett auf Purin haltige Lebensmittel zu verzichten. Die moderne Ernährungsforschung als auch die praxisbezogene Ernährungsberatung belegen überzeugend, dass neben einer reduzierten Zufuhr an Purin reichen Le-

bensmitteln der Verzicht auf Fruktose und Fruktose Sirup sowie ein der Größe entsprechendes Normalgewicht der beste Therapieansatz ist.

Ein mäßiger Genuss von Fleisch, Geflügel und Wurst von 2 Portionen pro Woche hat sich als günstig herauskristallisiert. Empfohlen werden magere Fleisch Sorten wie Hühnchen, Pute und Wild, das Fleisch sollte ohne Haut zubereitet werden. Besonders ungünstig sind Schweinefleisch, Wurstwaren aus Schweinefleisch und Innereien, darauf sollte konsequent verzichtet werden, weil sie besonders viel Purin enthalten.

Ausnahmslos wichtig ist der Verzicht auf Meeresfrüchte und fette Fischarten. Schalen- und Krustentiere wie Muscheln, Garnelen, Krabben, Hummer, Krebse, Langusten und Tintenfisch haben von Natur aus einen übermäßigen Purin Gehalt und erhöhen bereits nach nur wenigen Bissen das Risiko für einen Gichtanfall.

Fruktose ist der lang verkannte Auslöser, der die Entstehung hoher Harnsäurewerten und Gichtanfälle begünstigt. Daher sollte besonders auf zugesetzten Fruchtzucker und Haushaltszucker sowie Produkte, die mit Maissirup gesüßt sind, verzichtet werden. Das hilft den Stoffwechsel zu entlasten und Anfälle zu vermeiden. Hier empfiehlt es sich unbedingt die Zutatenliste auf den Etiketten der Produkte genau zu studieren. Zugegeben, anfangs bereitet das Lesen auf den Produkten Mühe, aber schon nach kurzer Zeit bekommt man Routine und einen Überblick welche Produkte sich ungünstig auf die Gesundheit auswirken.

Alkohol und Harnsäure, ein ungutes Duo. Zum einen hemmt Alkohol die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren, weshalb sich der Spiegel im Blut erhöht. Besonders das Trinken von Bier, egal welcher Sorte, begünstigt einen Gichtschub, weil Bier viel Purin und Alkohol enthält.

Leider findet sich der hohe Purin Gehalt auch in alkoholfreien Biersorten.

Stilles Wasser, am besten 35 ml pro Kilogramm Körpergewicht über den Tag verteilt trinken, das unterstützt nicht nur die Ausscheidung von Harnsäure, sondern verringert die Harnsäure im Blut und Urin.

Zusätzlich täglich abwechselnd 2 große Tassen Kräutertee aus Brennnessel, Birkenblätter oder grüner Hafer Tee trinken, sie fördern die Ausscheidung der Harnkristalle und beugen somit Gichtanfällen vor. Diese Tees gibt es in Reformhäusern und Drogerien zu kaufen.

Moderate Bewegung

Täglich 20 Minuten flott spazieren gehen ist ein guter Anfang, um den Stoffwechsel anzukurbeln und dem Gewicht Paroli zu bieten.

Entzündungen vorbeugen

Der tägliche Verzehr an natürlichen dunklen Pflanzenfarbstoffen ist bei erhöhten Harnsäurewerten und Gicht sehr empfehlenswert. Diese pflanzeigenen Schutzstoffe sind in der Lage Entzündungen im Körper zu reduzieren und fördern einen gesunden Stoffwechsel. **Aroniabeeren** beinhalten als heimische Beere den höchsten Anteil an entzündungshemmenden **Anthocyanen** (dunkelrot-blaue Pflanzenfarbstoffe) sowie **OPC** als Antioxidans, **Vitamin C** und das Spurenelement **Mangan** für einen gesunden Zellstoffwechsel. Zusätzlich wurde in der naturheilkundlichen Therapie gegen Gicht auch die Wirksamkeit von **Sauerkirschsaf-Konzentrat** hervorgehoben.

Auf dem Speiseplan sollten nun auch täglich hochwertige, kaltgepresste Pflanzenöle wie natives Olivenöl für Salate und mild gedünstetes Gemüse und kaltgepresstes Leinöl für eine gute Omega 3 Versorgung stehen. Beide Öle sind bekannt für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften.

Vitamin C ist bekannt für die Unterstützung bei der Harnsäureausscheidung. Da wir Menschen Vitamin C nicht selbst herstellen können sollte über eine Zufuhr bei Gicht nachgedacht werden. Vitamin C findet sich auch im Aronia-beeren Saft. **In Verbindung mit Folsäure** kann eine Ablagerung der Harnkristalle in den Gelenken verhindert werden.

Menschen, die an Gicht leiden klagen häufig über Müdigkeit und Erschöpfung. **Vitamin B12** trägt bei zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen bei.

Eisen trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einem normalen Sauerstofftransport im Körper bei.

Aronia B-Komplex enthält neben Aroniabeeren Saft mit seinen Vitalstoffen auch Sauerkirschsaf Extrakt sowie B Vitamine und Eisen.

AUTOR: Alfred Glarcher

Kontakt:

office@aronialand.at
Tel A: +43 5373 20600
Tel D: +49 8033 6929190
www.aronialand.at



Bunter Salat mit eingelegten Aroniabeeren und Aronia Dressing

verschiedene bunte Blattsalate
geraspelte Karotten
Blaukraut gehobelt
Gurke gehobelt
einige Cocktail Tomaten
1 EL getrocknete Aroniabeeren
2 EL Aronia Saft
Sprossen und Kresse nach Wunsch
Aroniabeeren in Aronia Saft einlegen und quellen lassen.



Alle Zutaten für den Salat vorbereiten, auf einem Teller anrichten und mit den eingelegten Aroniabeeren belegen.

Zutaten Aronia-Dressing:

50 ml Wasser
25 ml Essig
2 EL Aronia Saft
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Alle Zutaten gut vermengen und über den Salat geben. Das Dressing kann auch als Vorrat vorbereitet und im Kühlschrank 3 Tage aufbewahrt werden.



Vom Ansammeln

Das Sammeln von irdischen Dingen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. Da stehen dann die Briefmarkenalben, hängen die Bilder, die Bücher und so weiter. Und es gibt das An-Sammeln – von Dingen.

In meinen Gesprächen wird immer wieder deutlich, daß Menschen nicht sammeln, sondern es sich ansammelt. Die Dinge im Keller, weil sie nicht mehr gebraucht werden oder kein Platz mehr im Wohnbereich ist, auf dem Dachboden, in den Schränken die Kleider, die nicht mehr passen, aber so schön sind. Und der Schreibtisch: die Berge von noch zu erledigenden Dingen, die Papiere für die unterschiedlichen Themen in der Ablage, die in spezielle Ordner gehören und eines Tages dorthin wandern. Und dann die nicht sichtbaren Dinge wie E-Mails, Fotos im Mobiltelefon, auf dem Rechner, auf dem Stick ... Im Grunde genommen wird die gelebte Gegenwart zur Vergangenheit.

Es braucht eine Motivation, angesammelte Dinge aufzuräumen. Woher nehme ich die? Was motiviert mich, wenn ich eine 40-Stunden-Arbeitswoche habe, zwei kleine Kinder und eigentlich Entspannung brauche? Das hat mir neulich ein vollzeitbeschäftigter, kurz vor der Rente stehender Vater erzählt. Was er braucht, ist Ruhe – und nicht aufräumen. Aber Leben geht manchmal anders. Jetzt muß der Keller saniert werden, weil das Grundwasser eindringt und so wird jetzt erstmal alles in Kisten geräumt und ausgelagert. Mal sehen, wie diese Geschichte weitergeht.

Oder die Frau, bei der ein Zimmer im Haus mit einer Eisenbahn steht. Die eigentlich mal abgebaut werden sollte und verkauft, verschenkt oder in Kisten eingelagert werden soll. Auch Vollzeit arbeitend, alleinstehend und ein Kind. Interessant, solche Lebensläufe, und oft habe ich die Frage, wieso Menschen alles so aufschieben, anstatt sich um ihren Haushalt zu kümmern? Erstaunlich, daß sie diese ganze Last in



ihrem Bewußtsein mit sich herumschleppen. Wenn sie darüber redet, wird es deutlich. Dann schiebt sie es wieder weg, und weiter geht das Leben.

Was die Kinder zurücklassen

Bis zu einem gewissen Alter fällt es den Menschen leicht, Dinge wegzwerfen oder wegzugeben. So habe ich es erlebt bei dem Auszug meiner Kinder. Jedes Kind konnte die Schulhefte, die Zeitschriften, Kuscheltiere, Spielsa-

chen, Kinderbücher entsorgen oder in Kisten im Elternhaus lassen, um nur mit den Dingen ins Leben zu gehen, die es zu diesem Zeitpunkt brauchte. Vorbei ist die Kindheit und die Jugend. Manchmal dauert es länger, wenn sie in Ausbildung und Studium sind. Der junge Erwachsene hat dann vieles im Elternhaus zurückgelassen. Auf dem Dachboden, oder Keller – oder gar das ganze Zimmer. Oft ist es das Thema der Eltern, die Dinge zu bewahren. Die Kindheit der Kinder zu sammeln, auf-

zubewahren für die Enkelkinder. Das war letzthin Thema. Jetzt haben die Kinder ihre Familie, Haushalt, Arbeit und keine Zeit, die Sachen bei den Eltern abzuholen. Und dann ist es an einem selbst, Klarheit zu schaffen und den eigenen Haushalt aufzuräumen, die Dinge in Kisten zu packen und den Kindern hinterher zu tragen. Manchmal ist das so.

Disziplin

Vor vielen Jahren habe ich mal ein Buch über Disziplin gelesen. Disziplin ist nichts, was uns angeboren wird, wir eignen sie uns an. Eine Sache ist mir dabei in guter Erinnerung geblieben: daß es die Eigen- und die Fremdisziplin gibt.

Und ich nutze für mein Leben die Fremddisziplin in dieser Form, daß ich mir regelmäßig Gäste einlade, die mich dazu anregen, wieder das Fenster zu putzen, vor dem mein Esstisch steht und den ich normalerweise nicht freiwillig wegschiebe.

Hier noch ein paar kleine Anregungen.

Halbjährlich Kellertermin, keine Ablage, regelmäßige wöchentliche Bürottermine ... sinnvoll, wenn diese Termine im Kalender stehen.

Ich weiß, das klingt alles so einfach. Es braucht die Übung und das Wollen. Als ich letztes Jahr von der Sache mit der Ablage hörte, habe ich 4 – 5 Monate geübt, darauf zu verzichten und mich statt dessen um alle Post direkt zu kümmern, zu lochen und abzuhäften.

Menschen haben häufig Ausreden, Einwände und Erklärungen, nur um nichts zu verändern. Da bin ich keine Ausnahme. Einer meiner Lieblingsprüche ist: Faulheit siegt. Der Berg mit Bügelwäsche wird immer größer, obwohl ich diese Arbeit gerne mache und ich dann doch keine Lust dazu habe. Oder der Berg mit Stopfwäsche. Das läuft dann bei mir unter „Saisonarbeit“. Schöner Name für Unerledigtes.

Eine Freundin von mir hat das immer sofort gemacht. Sofort den Knopf angenäht. Sofort das Loch gestopft. Meine Bewunderung hat sie!

Ja es gibt sie. Die super sortierten Menschen. Die super aufgeräumten Menschen. Und ich weiß auch, daß wir nie das komplette Leben dieser Menschen sehen. Und vor allem, wer tatsächlich die Arbeit bei diesen Menschen erledigt; der Partner, die Oma, die Reinigungskraft, die Hauswirtschafterin – je nach Einkommensverhältnissen.

Abschließend ist zu sagen, daß An sammeln ein Thema ist, welches alle Menschen betrifft. Der jeweilige Umgang damit kann jedoch nur individuell gelöst werden. Ich hoffe, daß ich Dir/Ihnen gute Anregungen geben konnte.

AUTORIN:
Ina Pöllmann

KNORR
Bauunternehmens-GmbH
Bauen für die Welt von morgen.

Unternehmer

KERN-HAUS
INDIVIDUELL BAUEN, GANZ ENTSPANNT!
T.: | 03725 2 33 95 • Zschopau
www.knorr-bau.de

Haushaltscoach
Ina Pöllmann

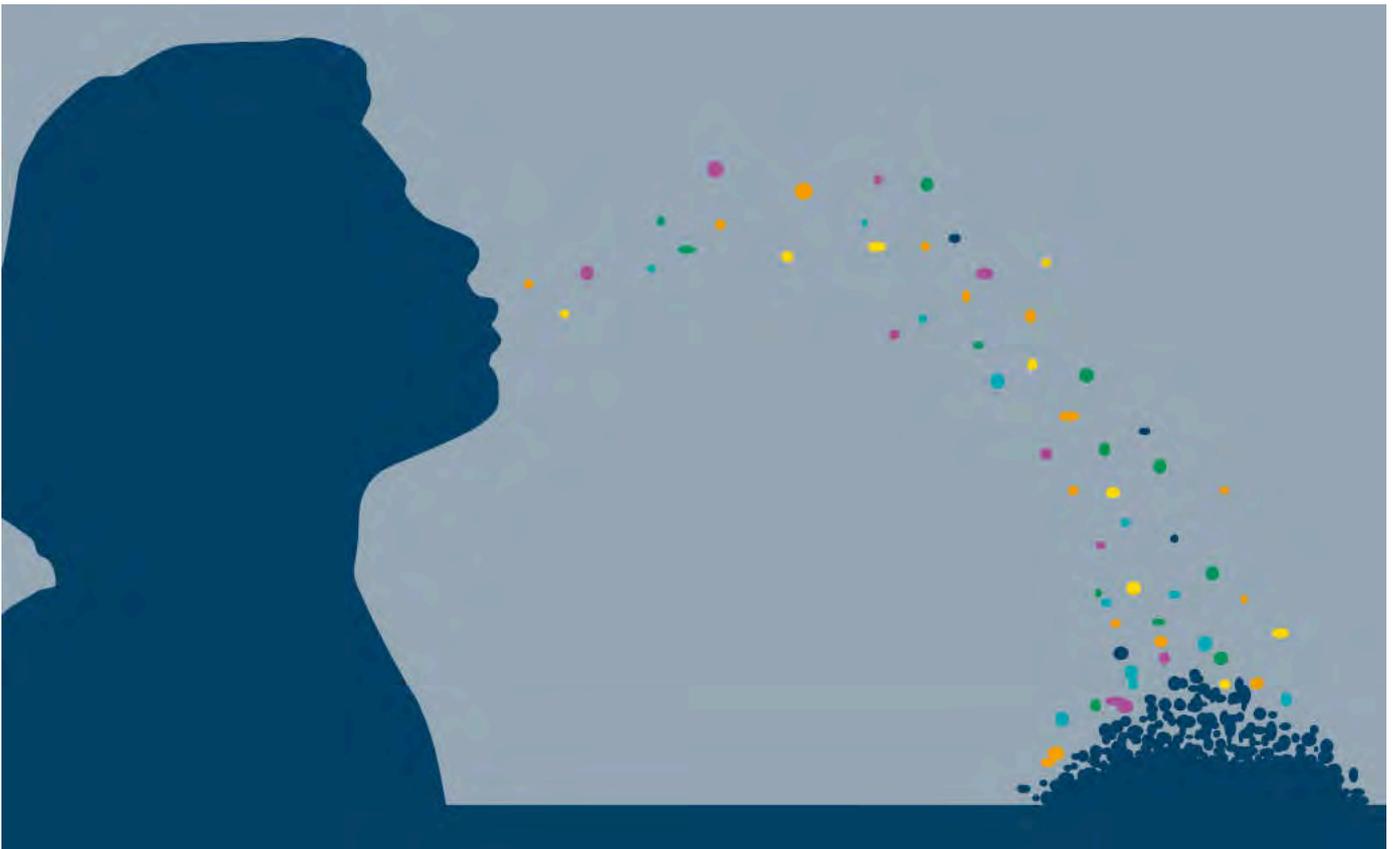
Kennen Sie das?
Das schaffe ich schon!

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

Ärztlich verschriebene Psychopharmaka: **Antidepressiva und Neuroleptika (»Antipsychotika«)** **risikoarm absetzen**



Worauf müssen Ärztinnen und Ärzte, Psychiater inklusive, sowie Betroffene und Angehörige beim Reduzieren und Absetzen achten? Welche Hilfen sind möglich, wenn man mit dem Absetzen alleine nicht klarkommt?

Psychopharmaka werden millionenfach verschrieben. In ihrer Ausbildung lernen Ärzte, wie man sie verabreicht. Jedoch nicht, wie man sie wieder absetzt. Die Verabreichungszahlen steigen ständig. Auch in Altersheimen stellt man immer mehr störende und unbequeme Menschen mit

Psychopharmaka ruhig. Seid froh, wenn Ihr noch nicht betroffen seid.

Auf der Leipziger Buchmesse

Dieses Jahr habe ich gemeinsam mit dem kritischen englischen Psychologen Craig Newnes ein neues Buch

»Psychopharmaka reduzieren und absetzen – Praxiskonzepte für Fachkräfte, Betroffene, Angehörige« herausgegeben. Das Thema beschäftigt mich schon seit 45 Jahren. Ich habe viele Vorträge gehalten und Fortbildungen gemacht, auch in psychiatrischen Kliniken, und Bücher darüber publiziert.

Unter anderem im Jahr 1998 »Psychopharmaka absetzen – Erfolgreiches Absetzen von Neuroleptika, Antidepressiva, Phasenprophylaktika, Ritalin und Tranquilizern«, das weltweit erste Buch zum erfolgreichen Absetzen von Psychopharmaka. Es besteht vorwiegend aus Einzelberichten von Betroffenen und Beiträgen von niedergelassenen Ärzten, Psychologen und Heilpraktikern. Für mein Engagement wurde ich 2010 mit dem Ehrendokortitel der Aristoteles-Universität Thessaloniki und 2011 mit dem Bundesverdienstkreuz ausgezeichnet. Das neue Buch stellte ich kürzlich auf der Frühjahrsmesse in Leipzig vor. Dabei beantwortete ich unter anderem diese Fragen:

Wieso braucht es ein solches Buch?

Fünf bis zehn Prozent der Erwachsenen hierzulande bekommen mit ständig steigender Tendenz Antidepressiva verordnet wegen allen möglichen Problemen, von Depressionen über Schlafstörungen bis hin zu posttraumatischen Belastungsstörungen und chronischen Schmerzzuständen. Auch Neuroleptika werden ständig mehr verordnet. Dabei ist das Risiko der Medikamentenabhängigkeit bei beiden Substanzklassen seit den 1950ern bekannt, die Entzugssymptome sind vergleichbar dem Alkohol- oder Morphiumentzug und treten ungefähr bei der Hälfte der Betroffenen auf: Reizbarkeit, Verwirrtheit, Sinnes- und Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Tinnitus, Herzprobleme, Übelkeit, Durchfall, Schwindel, Muskelstörungen. Deshalb können viele Medikamente nicht mehr absetzen. Und wenn sie um ärztliche Hilfe bitten, sagt man ihnen, ihre Entzugsprobleme seien Symptome eines Rückfalls, sie sollten einfach ihre Psychopharmaka weiterhin nehmen. Fehlinformationen über Abhängigkeits- und Entzugsprobleme, verweigerte oder inkompetente Hilfe beim Absetzen sowie unterlassene Absetzversuche und körperliche Abhängigkeit dürften zu einem volkswirtschaftlichen Milliarden Schaden führen. Wo ist der mutige Gesundheitsökonom, der diese von der Versicherungsgemeinschaft zu tragenden Kosten hochrechnet, gar nicht zu sprechen

von den immateriellen Schäden, nämlich der Einbuße der Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Familien.

Was ist problematisch an Antidepressiva und Neuroleptika?

Deren Wirkungsweise besteht aus einer Manipulation der natürlichen Nervenimpulsübertragung mit entsprechender Beeinträchtigung zentralnervöser und vegetativer Funktionen. Bei anhaltender Einnahme kann es zu einer Vielzahl von krankhaften Reaktionen kommen, unter anderem Diabetes, Bluthochdruck, Übergewicht und Herzrhythmusstörungen. Ihre behauptete rückfallverhütende Wirkung ist äußerst zweifelhaft. Dagegen steht das Risiko von Toleranzbildung, körperlicher Abhängigkeit, Wirkungsverlust,

Risiko der Medikamentenabhängigkeit aufgeklärt, es gibt keine solche Diagnose bei Antidepressiva und Neuroleptika, auch keine Differenzialdiagnose, um Entzugssymptome vom sogenannten echten Rückfall zu unterscheiden. Für Ärzte, die bei der Begleitung von Absetzprozessen viel Zeit aufwenden müssten, gibt es keine Abrechnungsziffern gegenüber Krankenkassen, für Betroffene keine Rehamaßnahmen. Laut Herstellerinformationen an Ärzte könne man Antidepressiva und Neuroleptika innerhalb von ein bis zwei Wochen absetzen – ein nach längerer Einnahmezeit verantwortungsloser Vorschlag. Viele Betroffene, aber auch gutwillige Ärzte, gehen dieser Desinformation auf den Leim und setzen viel zu schnell ab. Treten dann Entzugspsychosen oder reboundartige

ENTZUGSSYMPTOME SIND VERGLEICHBAR DEM ALKOHOL- ODER MORPHIUMENTZUG UND TRETEN UMGEFÄHR BEI DER HÄLFTE DER BETROFFENEN AUF

Behandlungsresistenz und einer kaskadenhaften Verordnung von immer mehr Psychopharmaka. Und die Lebenserwartung von Menschen mit ernststen psychiatrischen Diagnosen, die in der Regel die Verabreichung von Antidepressiva und Neuroleptika zur Folge haben, ist um durchschnittlich zwei Jahrzehnte reduziert. All diese Fakten führen dazu, dass erfahrungsgemäß drei Viertel aller Neuroleptika-Behandelten und die Hälfte aller Antidepressiva-Konsumenten früher oder später die verordneten Psychopharmaka abzusetzen versuchen.

Und was ist problematisch am Absetzen?

Den Betroffenen, ihren Familien und der Öffentlichkeit gegenüber wird die Abhängigkeitsgefahr geleugnet. Dies hat schlimme Folgen für die Betroffenen. Sie werden nicht über das

verstärkte Depressionen auf, finden Betroffene kein Verständnis und keine Unterstützung. Weitere Probleme sind zeitverzögert auftretende und damit schwierig als solche zu erkennende Entzugsprobleme sowie langanhaltende, sogar chronische Entzugssymptome.

Wie ließe sich das Absetzen idealerweise in Deutschland umsetzen?

Menschen müssten vor der Erstverabreichung über das Abhängigkeitsrisiko aufgeklärt werden. Das Thema gehört auch in die Ausbildung des ärztlichen Personals. Es werden dringend Beratungsstellen benötigt sowie finanzielle Anreize für ärztlich Tätige, Betroffene beim Absetzen zu unterstützen. Bei längerfristiger Einnahme müssen Antidepressiva und Neuroleptika vorsichtig und am Ende

in immer kleineren Dosierungen aus-
geschlichen werden. Da Hersteller die
dafür nötigen kleinen Produkteinhei-
ten nicht anbieten, müssen Ärzte über
die im Buch beschriebenen Aus-
schleichstreifen und individuellen Re-
zepturen Bescheid wissen. Die weni-
gen, aber gerade in Deutschland
entstandenen Leuchtturmprojekte vor-
bildlicher Absetzbegleitung müssen
bekannt gemacht und großflächig um-
gesetzt werden.

Welche Leuchtturmprojekte werden
im Buch vorgestellt?

2017 handelte Martin Zinkler als
Chefarzt der Psychiatrischen Klinik
Heidenheim aus, dass der Landkreis
Heidenheim zur Modellregion für die
Bereitstellung flexibler psychosozialer
Dienste wurde. Im Buch beschreibt er
die Abkehr von einem System, das die
Belegung von Krankenhausbetten be-
lohnt. Gemeinsam mit absetzwilligen
Betroffenen erstellt man einen Absetz-
sowie einen Krisenhilfeplan für den
Fall, dass starke Entzugs- und Absetz-
probleme auftreten. Sie werden ambu-
lant und mit Telefoncoaching unter-
stützt. Bei zu starken Entzugspro-
blemen werden sie kurzfristig
aufgenommen und vom Klinikteam,
das dem Absetzen positiv gegenüber-
steht, durch die Krise begleitet. An-
schließend wird der Absetzprozess
weitergeführt.

2023 forderten die Weltgesund-
heitsorganisation und der Hohe Kom-
missar der Vereinten Nationen für

Menschenrechte die Staaten auf, Hilfe-
programme zu erstellen für Menschen,
die ihre Psychopharmaka absetzen
wollen. Unser Buch zielt genau in diese
Richtung. Hier sind noch weitere men-
schenrechtsbasierte Projekte des si-
cheren Absetzens beschrieben, bei-
spielsweise das Absetzen in der
Bremer Ameos-Klinik unter Anwen-
dung der zertifizierten dialektisch-be-
havioralen Therapie, das Absetzen in
einer Psychiatrischen Institutsambu-
lanz in Berlin-Neukölln, das Observa-
torium für Menschenrechte im psy-
chosozialen Bereich in Thessaloniki,
das ein Programm zur umfassenden
Begleitung beim Absetzen entwickelt
hat, oder die Selbsthilfeorganisation
GAM im kanadischen Montreal, die
Psychopharmakakonsumenten schult,
wie sie mit Ärzten über das Absetzen
verhandeln und Macht über ihre ei-
gene Situation wiedererlangen kön-
nen.

Praxiskonzepte und Leuchtturm-
projekte sind eine Sache, die gegenwärtige
Realität eine ganz andere. Erst am
6. Mai 2024 ließ der Präsident des deut-
schen Psychiaterverbands DGPPN ver-
lauten, es gebe keinerlei Probleme mit
dem Absetzen, alle Psychiater könnten
kompetent beim Absetzen helfen. Die
Realität ist leider, dass die Betroffenen
in aller Regel keine ärztliche Unter-
stützung bekommen. Dann bleibt
ihnen nur der Weg in die Selbsthilfe
oder zu Online-Foren. Aber egal wel-
chen Weg sie wählen: Sie sollten sich
vor dem Absetzen über mögliche Ent-
zugsprobleme und risikovermindernde

Vorgehensweisen informieren. Auf
meiner Website peter-lehmann.de/ex
findet Ihr eine Vielzahl von Informati-
onsquellen.

Vor allem sollte man nach längerer
Einnahme von Antidepressiva und
Neuroleptika behutsam und vorsichtig
absetzen, sich gegebenenfalls Wochen,
Monate oder gar noch länger Zeit las-
sen. Ein Patentrezept liefert das Buch
nicht, »nur« verschiedene situations-
angepasste Praxiskonzepte.



AUTOR: Dr. Peter Lehmann

Kontakt und weitere Informationen:

www.antipsychiatrieverlag.de
www.peter-lehmann.de



Peter Lehmann & Craig Newnes (Hg.):
»Psychopharmaka reduzieren und
absetzen – Praxiskonzepte für
Fachkräfte, Betroffene, Angehörige«,
2024. Online-Information unter
antipsychiatrieverlag.de/2024

Unternehmer
aus Gnoien

ECKERT
Heizung-Lüftung-Sanitär

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

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

Brokkoli Rohkostsalat mit Petersilien-Dressing

Zutaten für das Dressing:

40 g Cashewkerne

(ca. 10 Std. in Wasser einweichen)

100 ml Wasser

2 EL Olivenöl

Abrieb einer Zitrone und Saft davon

1 EL Bierhefeflocken

1 EL Honig oder Sirup

15-18 g frische Petersilienblätter

Zutaten für den Salat:

400 g Brokkoli,

10 mittlere bis große Radieschen

2 EL Rosinen oder Cranberries

Die abgetropften und gespülten Kerne mit dem frischen Wasser und Öl in einen Mixer geben. Alle Zutaten für das Dressing zugeben, fein pürieren und mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Brokkoli in 1-2 cm kleine Röschen und Radieschen in feine Streifen schneiden. Rosinen fein hacken. Alles in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing zugeben und alles gut vermengen.

Im Kühlschrank ziehen lassen und mit klein gehackter Petersilie garnieren und servieren.



Sommerlich frisch

Ich habe lange überlegt, was sich für ein leichtes, sommerliches Gericht am besten eignet. Es sollte warm und kalt schmackhaft sowie leicht vorzubereiten sein und sich auch ein paar Tage im Kühlschrank gut aufbewahren lassen. Eben nach der Devise: Am Wochenende ist Picknick im Grünen angesagt, und ich habe zwei Tage davor etwas Zeit und Lust, es vorzubereiten. Dazu eingefallen sind mir ein Brokkoli- und ein Kartoffelgericht.

Zu Brokkoli gibt es viele unterschiedliche Rezepturen. Ich habe mich für eine raffinierte Rohkostvariante entschieden – frisch, aromatisch und knackig. Der Salat ist zudem sehr reich an wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Bei dem Kartoffelgericht habe ich eine „Anleihe“ bei bekannten „Gemüseburger“-Rezepten gemacht, es leicht abgewandelt und vereinfacht. Gut vorzubereiten, schmeckt warm gut und kalt noch besser! Beide Gerichte sind für 2 Personen ausgelegt.

Guten Appetit,
Ihr Eckhard Anker



Kartoffeltaler

300 g Kartoffeln, mehlig kochend

80 g Polenta (Maisgries),

1 TL Senf

1 TL Honig

1 EL Flohsamenschalen, gemahlen

1 kleine rote Zwiebel

1 ½ EL Olivenöl

1 EL Kokosöl

15 g frische Kräuter (Koriander oder Petersilie)

Salz, Pfeffer und Muskat zum Würzen

Kartoffeln kochen, abkühlen lassen, pellen und mit einer Gabel kleindrücken. Klein gewürfelte Zwiebel in einer Pfanne mit etwas Olivenöl braun rösten, die Kräuter fein hacken. Alle Zutaten zusammen mit den Kartoffeln verkneten, mit den Gewürzen pikant abschmecken und 15 Minuten ruhen lassen.

In sieben gleiche Taler formen und in einer Pfanne mit Kokosöl von beiden Seiten goldbraun braten. Auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen. Warm oder kalt genießen.

Apfelkuchen mit Hirse-Hefe-Boden

Hirse-Hefe-Boden:

1000 g Hirse, fein gemahlen

400 g Dattelmus

hier kannst Du frisch zubereitetes Dattelmus nehmen oder schon vergorenes Dattelmus.

½ Würfel Hefe oder 1 PK Trockenhefe

100 g Tapioka

80 g Flohsamenschalen

1 Prise Salz

½ l Kokosmilch

oder nach Deinem Geschmack einen anderen Milchersatz

200 g gemahlene Mandeln

20 ml Nussöl

Mandelstreusel-Rezept:

100 g Butter

200 g Zucker

200 g Mandeln, fein gemahlen

Tip:

Dieser Teig lässt sich ein paar Tage im Kühlschrank gut lagern. Du kannst ihn nach dem Herausnehmen und Warmwerdenlassen mit ein wenig Wasser noch einmal gut durchkneten, abdecken und ein weiteres Mal gehen lassen. Ich habe den Teig mit leicht feuchten Händen in die bemehlte Form gegeben und einzelne Teile verbunden, so daß die Oberfläche weniger feucht war als der Boden darunter. Die Form abdecken, an einen warmen und zugfreien Platz stellen und den Teig noch einmal gehen lassen. Danach kannst du ihn nach Belieben belegen und backen.

Ich belege diese Kuchen nicht zu dick, und meine Backzeit beträgt etwa 25 bis 35 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze. Auch aufgetaut lässt sich dieser Teig gut weiterverarbeiten. Aus den oben angegebenen Zutaten habe ich ca. viermal 650 g fertigen Teig bekommen.

Boden:

Ich habe ein Drittel (600 g für eine 28 cm Springform, bis 800 g für ein Blech) des fertigen Hirse-Hefe-Bodens genommen und in der bemehlten Form dünn verteilt. Die auseinandergebröselten Teile habe ich mit feuchten Händen verbunden und den Teig noch einmal warm und zugedeckt abgestellt. Du kannst ihn auch bei 50 °C im Ofen gehen lassen.



In der Zwischenzeit schäle ich ca. 2000 g Äpfel (Menge für einen Blechkuchen) und schneide sie in gleichmäßige dünne Scheiben. Diese kommen in Zitronensaft von 3 ganzen, mittleren, ausgepressten Zitronen = 80 g Saft. So bleiben die Apfelscheiben frisch und werden nicht braun. Nach dem Schälen hatte ich 1.800 g Äpfel. Diese Scheiben werden ineinander geschichtet und eng auf dem Boden verteilt.

Wer mag, kann die Apfelscheiben mit Zimt, Vanille, Zucker und gehobelten Mandeln bestreuen. Ich habe keinen Zucker genommen, dafür habe ich noch ein paar Mandelstreusel obenauf gegeben.

Der Kuchen wird ca. 35 bis 40 Minuten bei 180 °C bis 190 °C (Ober- und Unterhitze) gebacken. Wem der Kuchen nicht braun genug ist, schaltet die letzten fünf Minuten auf Umluft um.

Guten Appetit, Eure Sabine Pilz
Kontakt: praxis@sabia-vita.de

Rückblick

3. Forum für ganzheitliche Heilmethoden

Das 3. Forum für ganzheitliche Heilmethoden von „Die Schwalben“ fand am 04.05.2024 im Bürgerhaus Adolfseck (Bad Schwalbach) statt.



Das 3. Forum für ganzheitliche Heilmethoden von „Die Schwalben“ fand am 04.05.2024 im Bürgerhaus Adolfseck (Bad Schwalbach) statt. Nach den großen Erfolgen der letzten zwei Jahre, mit vielen positiven Rückmeldungen, haben sich die Schwalben erneut für die Fortsetzung des Gesundheitstages entschieden. Der Tag begann mit einem Workshop in Qi Gong, um gut eingestimmt und entspannt zu sein für den kommenden Tag. Die Veranstaltung wurde offiziell um 9:30 Uhr vom Schirmherrn Markus Oberndörfer, dem Bürgermeister und Kurdirektor der Stadt Bad Schwalbach, zusammen mit Eckhard Anker, dem Leiter und Coach des 3. Forums, eröffnet.

Ab da ergab sich ein spannender und interessanter Tag mit fünf Vorträgen und weiteren Workshops, wie zum Beispiel Superfood aus Deutschland,

Psycho-Kinesiologie, Osteopathie für ein langes und vitales Leben, Heilungsfrequenzen und der Astrologie. Die Referenten/-innen sind aus Bad Schwalbach und Umgebung und sind erfahrene Therapeuten/-innen, Heilpraktiker/-innen, Gesundheits- und Ernährungsberater/-innen sowie geistige Heiler/-innen.

Sie arbeiten ganzheitlich zur Unterstützung des Immunsystems sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Ganzheitliche Betrachtung heißt: Körper, Geist und Seele wollen genesen. Nach dem Motto: „Es ist wichtig, den Menschen als Ganzes zu betrachten.“

In diesem Jahr waren mehr als 60 interessierte Menschen anwesend und freuten sich über das Angebot rund um das Thema Gesundheit. Zum ersten Mal gab es auch verschiedene Informationsstände, natürlich drehte

sich alles um das Thema Gesundheit, z. B. war Petra mit verschiedenen Kräutern, Kräutersalzen, selbstgemachtem Schmuck und vielem mehr dabei ... oder Mike mit seinen selbstgemachten Faszienhölzern mit Anwendung und Informationen. Dazu gab es noch einen Wildkräuterstand.

Von den Schwalben wurde Wasser, Tee, Kaffee und Kekse nach dem Rezept von Hildegard von Bingen bereitgestellt. Danke an alle, die uns an diesem Tag so wunderbar unterstützt haben. Wir, „Die Schwalben“, freuen uns schon auf das nächste Mal!

AUTOREN:

Simone Weizel
(sim.weizel@googlmail.com) und
Regina Behr (regina.behr@online.de)

Mediterrane Ernährung

Tradition trifft Gesundheit



Wer hat im Urlaub nicht schon mal den Vorsatz gefaßt, zu Hause auf jeden Fall die eine oder andere Leckerei nachzukochen und das Essen dann, so wie im Urlaub, in aller Ruhe zu genießen? Es hat doch so gut geschmeckt, die Rezepte sind sicher einfach und Zeit haben wir zu Hause ja auch. Dann ist der Urlaub vorbei und die Vorsätze verblassen sehr schnell. Anders könnte dies bei der mediterranen Küche sein.

Diese läßt sich einfach und leicht in die regionale Küche, unter Verwendung der bereits im Haushalt vorhandenen Lebensmittel, übertragen. Zudem ist die mediterrane Ernährung, neben Pizza und Pasta, ja schon längst ein Bestandteil in der deutschen Küche. Was sind die Vorzüge der ursprünglichen mediterranen Ernährung, wie werden die Speisen zubereitet und auf was ist besonders zu

achten? Damit beschäftige ich mich ausführlich im folgenden Artikel.

Definition & Geschichte

Die mediterrane Ernährung basiert auf überwiegend unverarbeiteten, saisonalen und regionalen pflanzlichen Lebensmitteln. Es sind überwiegend Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, Produkte aus Vollkorngetreide und

hochwertiges Olivenöl. Der Fischkonsum ist moderat und Fleisch, Milchprodukte und Wein werden nur in geringen Mengen konsumiert.

Die mediterrane Ernährung wird oft als „mediterrane Diät“ bezeichnet. Dies ist nicht richtig. Eine „Diät“ wird eher kurzzeitig durchgeführt und hat einen zeitlichen Rahmen, z. B. in Form einer Schonkost oder zum Abnehmen.

Die mediterrane Ernährung dagegen kann dauerhaft sein und ist geprägt durch die typische Ernährung aus Kreta, Griechenland und Süditalien der 1950er und 1960er Jahre. Sie bezieht sich auf die traditionelle Kost in den Olivenanbaugebieten des Mittelmeerraumes und zeichnet sich durch den hohen Anteil an Fett aus, der 40 % der täglichen Kalorienzufuhr ausmacht. Der entscheidende Unterschied zur heutigen westlichen Ernährung ist das Verhältnis der Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren. Während ein gesundes Verhältnis 1:1 bis 3:1 ist, wird heutzutage bei der westlichen Bevölkerung eher ein Wert von 15:1 festgestellt, was extrem die Entzündungen im Körper fördert. Dies wird im Wesentlichen durch den Verzehr von industriell vorgefertigten Lebensmitteln mit einem hohen Omega-6-Anteil begünstigt.

Heutige Ernährung in den Mittelmeerländern

Die heutigen Ernährungsgewohnheiten der Menschen in den Mittelmeerländern weichen sehr deutlich von dem ab, was viele Studien zur mediterranen Ernährung aus den 60er Jahren als gesundheitsförderliche Ernährungsmuster bezeichnet haben. Es hat eine „Verwestlichung“ der Ernährung stattgefunden. Nur noch relativ wenige Menschen folgen der ursprünglichen Ernährungsform konsequent. Heutzutage wird viel Weißbrot, weißer polierter Reis, Backwaren mit Auszugsmehl hergestellt, Zucker, Milchprodukte, Käse und viel fettes Fleisch gegessen sowie gesüßte Getränke, Bier und Wein getrunken. Zu wenig pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Salat, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte werden konsumiert.

Vorteile der ursprünglichen mediterranen Ernährung

Diese Ernährung ergibt eine vollständige Versorgung mit allen wichtigen Vitaminen, Antioxidantien, Spurenelementen, sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen. Als Geschmacks-träger wird traditionell Olivenöl anstelle von Butter, Sahne oder anderen tierischen Fetten eingesetzt. Ansonsten wird auch so gut wie zuckerfrei gegessen. Die mediterrane Ernährung ist keine „Low-Fat“-Ernährung, wobei der

Anteil gesättigter Fettsäuren nur bei 7–8 % liegt. Die mediterrane Ernährung kann als pflanzenbasierte Ernährung angesehen werden, da sie nur wenig tierische Lebensmittel beinhaltet. Es geht in erster Linie um die Qualität der Nährstoffe, die „guten“ Fette (ungesättigte Fettsäuren) und komplexe, langsam verwertbare Kohlenhydrate. Insgesamt ist die Ernährungsform wenig restriktiv, dadurch gut langfristig umsetzbar und hat einen gesundheitlich positiven Effekt. Zum mediterranen Lebensstil gehört auch die tägliche Bewegung und das Pflegen sozialer Kontakte.

Zu erwähnen ist noch, daß sie eine positive Auswirkung auf das Verhindern chronischer Erkrankungen hat und zu einer höheren gesunden Lebenserwartung führt. Es wurden in vielen Studien die gesundheitlichen Vorteile nachgewiesen, sei es beim Verbessern des Schlafs, der Unterstützung der Gewichtsabnahme, Förderung des Sehvermögens, Reduktion altersbedingter Augenerkrankungen und Schutz vor Gebrechlichkeit im Alter, um nur ein paar zu nennen. Man nimmt an, daß weniger gesättigte Fettsäuren aus tierischen Lebensmitteln, weniger Kalorien insgesamt und mehr sekundäre Pflanzenstoffe im Wesentlichen dazu beitragen. Außerdem werden durch die Ballaststoffe die Darmbakterien gefördert, die große Mengen an gesundheitsförderlichen kurzkettigen Fettsäuren produzieren.

Körperliche und geistige Gesundheit

Laut einer Studie aus dem Jahr 2019 senkt die mediterrane Ernährung die Gesamtsterblichkeit signifikant. Die positiven Effekte werden verstärkt durch körperliche Aktivität und den Verzicht auf Rauchen und Alkoholkonsum. Sie beugt der weltweit häufigsten Todesursache, den Herzerkrankungen vor und ist zudem präventiv bei der Entstehung von Diabetes Typ II. Bei übergewichtigen Menschen kann die Ernährung zur Gewichtsabnahme beitragen. Zudem schützt sie vor der Alzheimer-Krankheit, verbessert die kognitive Leistungsfähigkeit und vermindert das Risiko für Demenz, wie in Studien aus 2006 und 2016 ermittelt wurde.

Eine andere Studie kam zu dem Ergebnis, daß die Ernährung zusätzlich zur Psychotherapie signifikant zum Erfolg der Therapie von schwer Depressiven beiträgt. Ebenso wird eine Risikoreduktion um 6 % bei Krebserkrankungen und bei neurodegenerativen Erkrankungen festgestellt. Durch den hohen Verzehr von Ballaststoffen werden sowohl unsere Verdauung als auch die Blutfettwerte reguliert.

Regeln und Tipps

Wie schon erwähnt, besteht die traditionelle mediterrane Ernährung überwiegend aus pflanzlichen Lebensmitteln. Vielfalt aus der Natur lautet das Motto.

Welche Lebensmittel täglich unbedingt dazugehören

Stilles Wasser, ungesüßte Tees sowie Kaffee und Kakao ohne Zucker sind die Hauptgetränke, während Rotwein und Bier nur moderat konsumiert werden.

Fisch und Meeresfrüchte stehen bis zu zweimal pro Woche auf dem Speiseplan.

Der tägliche Speiseplan setzt sich aus Obst, Gemüse, Pilzen, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Samen, Nüssen, Kräutern, Gewürzen sowie Olivenöl zusammen.

Traditionell bewegt man sich täglich und genießt die sozialen Kontakte, nicht nur am Abend oder am Wochenende gemeinsam zu feiern.

Welche Lebensmittel in Maßen oder selten verzehrt werden

Milchprodukte, Eier und Geflügel werden in moderaten Mengen gegessen.

Industriell hochverarbeitete Lebensmittel machen sich rar auf dem Speiseplan.

Zucker und Süßes werden bewußt und wenig verzehrt.

Rotes Fleisch von Rind, Schwein und Lamm wird eher selten gegessen.

Wurstwaren und Aufschnitt gibt es so gut wie gar nicht.

Zubereitung der Speisen

Der tägliche Verzehr von Rohkostsalat unter Verwendung von Olivenöl und Gewürzen ist sehr verbreitet. Speisen werden mit frischen regionalen Produkten zubereitet. Es wird gekocht, gegrillt, gebacken, gebraten und z. T. mariniert. Da starkes Erhitzen zu einem Nährstoffverlust der Lebensmittel führt und z. T. das Grillen auch die Bildung von krebserregenden Stoffen begünstigt, werden eher schonendere Zubereitungsformen angewandt. Gemüse wird überwiegend gedämpft, denn dadurch wird verhindert, daß Nährstoffe im Kochwasser verloren gehen. Zudem wird darauf geachtet, das Essen in aller Ruhe zuzubereiten und anschließend langsam und genußvoll mit der Familie oder Freunden zu essen – achtsam und entschleunigt.

Mittelmeerkost mit heimischen Lebensmitteln

Vollkornbrote mit Roggen, Dinkel und Weizen sind bekömmlich und sättigend.

Grün- und Rotkohl und alle Wurzelgemüse wie Möhren, rote Bete und Pastinake.

Äpfel, Birnen, Kern- und Beerenobst.

Heimische Forelle oder Karpfen.

Pilze aus dem Wald oder Zuchtpilze.

Zwiebeln, Knoblauch, Porree und Schnittlauch.

Walnuß-, Raps- oder Leinöl anstelle von Olivenöl.

Tips für die Integration in den bestehenden Alltag

Für Vegetarier und Veganer ist es relativ einfach, die mediterrane Ernährung umzusetzen, da sie ohnehin tierische Produkte meiden. Aber auch Vegetarier und Veganer haben die Herausforderung, industriell verarbei-

tete Lebensmittel (z. B. vegane Wurst oder Käse), Fertiggerichte, Softdrinks und auch Alkohol zu meiden.

Wer kein oder wenig Olivenöl verwendet, sollte darauf achten, genügend Omega-3-Fettsäuren durch Lein-, Chia- und Hanfsamen oder Walnüsse zu ergänzen. Der Einsatz von kaltgepresstem Lein-, Walnuß- oder Hanföl sowie eine Ergänzung mit Algenöl ist ebenfalls zu beachten. Auch Sojaprodukte wie Tofu, Sojamilch oder -joghurt können verwendet werden.

Bei Lebensmittelallergien achte gezielt auf die bekannten Unverträglichkeiten. Dies ist aber grundsätzlich kein Hinderungsgrund, die mediterrane Ernährung umzusetzen. Milch kann durch Produkte aus Soja und Hafer ersetzt werden, und Hafermilch ohne Zucker und Sonnenblumenöl gibt es auch. Glutenhaltige Lebensmittel kannst du durch glutenfreie Sorten wie Reis oder Buchweizen ersetzen.

Generell ist es jedoch in der allgemeinen Hektik des Alltags nicht so einfach, eine neue Ernährungsform zu integrieren. Hier ein paar hilfreiche Tips für die Umstellung der täglichen Ernährung in Richtung der ursprünglichen mediterranen Ernährung für die nächsten Monate:

Ersetze süße Getränke durch stilles Wasser oder ungesüßte Tees.

Belege ein Brot mit Antipasti statt mit Wurstaufschnitt.

Würze die Speisen mit frischen Kräutern und mit weniger Salz.

Befülle Teller zur Hälfte mit buntem gedünstetem Gemüse und mache Fleisch und Nudeln zur kleinen Beilage.

Verbinde regelmäßige Bewegung mit alltäglichen Tätigkeiten, indem du z. B. mit dem Fahrrad zur Arbeit oder zum Einkaufen fährst, den Aufzug seltener benutzt, kürzere Strecken zu Fuß gehst, das Auto öfter stehenläßt oder beim Schauen deiner Lieblingssendung einen Workout mit integrierst.

Achte bei den Lebensmitteln darauf, stark verarbeitete Speisen wie Fertigpizza, Frühstückscerealien oder andere Fertiggerichte, die üblicherweise eine lange Zutatenliste haben, durch frische, wenig verarbeitete Lebensmittel auszutauschen.

Lade Freunde und Bekannte oder die Familie zum gemeinsamen Zubereiten und Essen ein. Veranstalte einen privaten Kochevent und genieße die Gemeinsamkeit. Zelebriere die Zubereitung und die Mahlzeiten und pflege zeitgleich den sozialen Kontakt. Esse achtsam und genieße jeden Bissen. Nimm dir Zeit zum Essen!

Ersetze Stück für Stück die Weißmehlprodukte, geschälten Reis und weiße Nudeln durch Vollkornprodukte.

Tausche in den nächsten Monaten Schritt für Schritt deine Lebensmittel aus. Ersetze z. B. Auszugsmehl durch Vollkornmehl. Scheue dich nicht davor, vorhandene, lange nicht gebrauchte Lebensmittel auszusortieren oder zumindest zu reduzieren und ihren Gebrauch auszuschleichen.

Erstelle deine Liste mit mediterranen Rezepten, die du in nächster Zeit ausprobieren möchtest. Du wirst immer mehr auf diese neue Variante der Ernährung fokussiert und langfristig nicht nur Spaß daran haben, sondern auch die gesundheitlichen Vorteile erkennen und bemerken. Koch- und Rezeptideen gibt es genug und du wirst sehen und erfahren, daß du neue Lieblingsrezepte hast.

Denke daran, daß du Obst, Gemüse und Salat zu einem festen Bestandteil deiner täglichen Mahlzeiten machst. Obst solltest du nicht als Nachtisch essen, sondern eine halbe Stunde vor dem Essen.

Klassische Rezepte aus dem Mittelmeerraum

Rezeptbücher und Anleitungen gibt es sicherlich genügend, nur sehr oft mit

viel zu vielen Zutaten, die beim Einkaufen, Vorbereiten und Nachkochen erst mal abschrecken. Es gibt keine Regeln, die festschreiben, welches der im Kapitel „Regeln und Tips“ genannten Lebensmittel zu was kombiniert werden sollen oder was ihr zu den verschiedenen Mahlzeiten essen könnt. Grundsätzlich bleibt es eurem Geschmack und Vorlieben überlassen, was ihr womit kombiniert.

Hier nun drei typische Gerichte, die bei keiner mediterranen Mahlzeit fehlen dürfen. Einfach vorzubereiten, im Kühlschrank auch für einige Tage aufzubewahren und sehr lecker – aber probiert es selbst:

Tapenade (Pesto aus Oliven & Kapers): Was du hierzu benötigst sind 10 Minuten Zeit, ein hohes Gefäß zum Pürieren und einen Stabmixer. Du brauchst 150 – 200 g entsteinte grüne, braune oder schwarze Oliven, 3 TL Kapers, 2 TL (geröstete) Sesamsaat, je 1 EL Olivenöl und Zitronensaft, 1 große Knoblauchzehe.

Alles zusammen in dem hohen Gefäß pürieren und mit Oregano, Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf kannst du noch 2–3 Sardellen vor dem Pürieren begeben – einfach mal an den Geschmack herantasten.

Tomatensugo (für 250 g Vollkornpasta / 2 Personen): Hierzu benötigst du 500 g reife Tomaten und eine kleine rote Paprika. Je 1 Zwiebel und Knoblauchzehe, je 2 EL Tomatenmark und Olivenöl, 1/4 l Wasser und etwas dunklen Balsamicoessig. Je 1 TL Brühpulver, Honig, Kreuzkümmel, Basilikum, Oregano und Majoran.

Gemüse klein schneiden bzw. hacken. Den Kreuzkümmel im Öl in einem großen Topf heiß werden lassen, bis er duftet, und dann die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und goldgelb dünsten. Tomaten, Paprika und Brühpulver zugeben und nach ein paar Minuten mit dunklem Balsamicoessig ablöschen. Tomatenmark, alle Gewürze, Honig und Wasser zugeben. Bei niedriger Temperatur so lange köcheln, bis die Konsistenz des Sugos dir zusagt. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Gemüse nach mediterraner Art (für 2 Personen): Dies ist ein Rezept, welches eine Anlehnung an die marokkanische Küche ist, dort ist es eine Tajine mit Ras-el-Hanut als herausragendes Gewürz. Du brauchst dazu 4 mittlere Möhren, 1 kleinen Kohlrabi, 1 kleine grüne oder gelbe Zucchini, 3 mittlere Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 3 mittlere Tomaten, 1 kleine grüne Paprikaschote, 150 g grüne entsteinte Oliven, 6 EL Olivenöl, 1 Bund glatte Petersilie oder Koriander und als Gewürze je 1 TL Piment (oder schwarzer Pfeffer), ganzer Kreuzkümmel und Kurkumapulver. Du kannst auch 1–2 festkochende Kartoffeln dazu geben.

Alle Zutaten in mundgerechte Stücke schneiden und Zwiebeln, Knoblauch, Petersilie und Oliven kleinhacken. 2–3 EL Öl in einen weiten Schmortopf zusammen mit dem Kreuzkümmel erhitzen, bis er duftet, und dann die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und goldgelb andünsten. Dann die Möhren zugeben und 5–8 Minuten bei schwacher Hitze garen. bei Bedarf etwas Wasser zugeben, damit das Gemüse nicht anbrennt. Kohlrabi und Paprika zugeben und 10 Minuten mitgeschmoren lassen. Restliches Öl und alle weiteren Zutaten und Gewürze dazugeben, leicht umrühren und 5 Minuten garen. Das Gemüse darf noch leicht bissfest sein. Vor dem Servieren die Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fazit

Egal ob du Vegetarier, Veganer, Allesesser oder ein Mensch mit Lebensmittelallergien bist, für ein ‚heikles‘ Kind sorgst, welches absolut keine Rohkost und Gemüse mag, allein isst oder die Familie zu versorgen hast - die mediterrane Ernährung kann an alle Bedürfnisse angepaßt werden. Brauchst du Hilfe bei der Umsetzung der mediterranen Ernährung im Alltag, wende dich am besten an einen Ernährungsberater, der dich bei der schrittweisen Ernährungsumstellung begleitet und einen individuellen Ernährungsplan für dich erstellen kann. Meine Empfehlung ist, daß du dir ein Rezept raussuchst, was du gerne kochen magst, am besten etwas mit Ge-

müse. Dann besuchst du den nächsten Wochenmarkt und läßt dich von den Angeboten bei dem Bauern oder am Gemüsestand inspirieren und kaufst mit dem ‚Auge‘ und natürlich entsprechend der Zutatenliste für dein ausgewähltes Rezept. Zuhause variiert du dann evtl. das Rezept entsprechend den eingekauften Zutaten und zauberst ein Gericht nach deiner Wahl. Mit etwas Übung wird dir das Mediterrane kochen richtig Spaß machen, denn die Speisen sind nicht nur lecker, sondern auch gut verträglich. Viel Erfolg und vor allem Spaß beim Ausprobieren!

AUTOR: Eckhard Anker

Ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK) & Ernährungscoach
Kontakt: eckhard.anker@web.de

Literaturverzeichnis

Simopoulos, A. P. (2004). The Mediterranean diets: What is so special about the diet of Greece? The scientific evidence. *Journal of Nutrition*, 134(12), 3307S-3311S.

Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F., ... & Martínez-González, M. A. (2013). Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts. *New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279-1290.

Keys, A., Menotti, A., Karvonen, M. J., Aravanis, C., Blackburn, H., Buzina, R., ... & Puddu, V. (1986). The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *American Journal of Epidemiology*, 124(6), 903-915.

Hilfreiche Internet Links, Bücher und Referenzen

www.zentrum-der-gesundheit.de

de.wikipedia.org/wiki/mediterrane_ernaehrung

www.foodspring.de



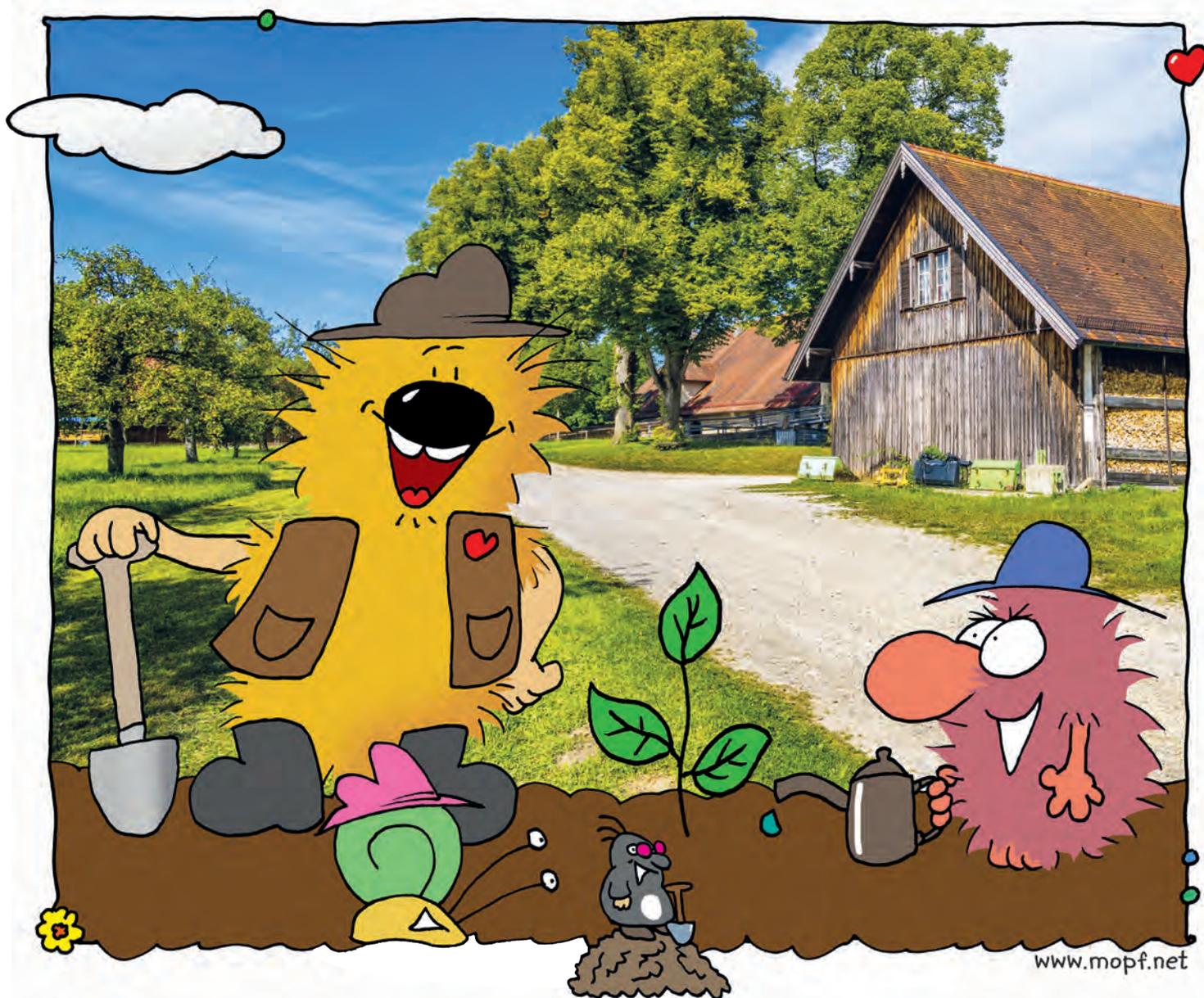
Thomas Alwin Müller

Neubeginn

„Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne“, schrieb dereinst Hermann Hesse in einem Gedicht.

Gezaubert wird erst im nächsten MOPF-TREFF, aber ich erzähle Euch heute ein wenig über unsere Anfänge im Leben und welche wunderbaren Geschenke man bekommen kann.

Der Mopf und sein Papa laden Dich und Euch ganz herzlich dazu ein.



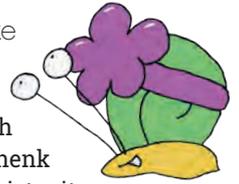
www.mopf.net



Neubeginn

Ein Neubeginn ist der neue Tag und jeder neue Moment in Deinem und meinem Leben. Im Neubeginn warten viele große und kleine Geschenke auf

Welche Geschenke gibt es?



Alles, was Dich umgibt, ist als Geschenk anzusehen, und Du bist mit-tendrin, so dass man Dich auch als Geschenk betrachten kann. Mach Dich doch ein bisschen hübsch!

Vorwörtchen

Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, so schwärmen Schriftsteller und Philosophen. Und unser Mopf würde ein Kapitel der Bibel so beginnen: „Im Anfang war das Licht. Und das Licht war in der Liebe und das Licht selbst war die Liebe.“ Klingt doch schön, oder?

Meiner Erfahrung nach ändert sich im Leben und sicher ebenfalls im ganzen Universum alles sehr beständig. Zwei Dinge bleiben aber für immer bestehen: das Licht und die Liebe. Die Bücher aus der Bibel sprechen auch davon, dass alles seine Zeit hat. Das Lachen hat seine Zeit und das Weinen hat seine Zeit. Der Tag hat seine Zeit und die Nacht auch. Es gibt eine Zeit, wenn Dinge zu Ende gehen und eine Zeit für den Neubeginn.

In diesem Artikel vergleiche ich den Neubeginn mit Geschenken. Es gibt meiner Meinung nach zwischen beiden sehr viele Parallelen. Der Mopf sieht das übrigens genauso!

Du wirst geliebt

Du bist da und Du darfst sein, freue Dich, dass Du geliebt wirst, einfach weil es Dich gibt. Gott und das gesamte Universum meinen es gut mit Dir. Öffne Dein Inneres und erfahre, was es Dir überreichen mag. Fühle, sehe, schmecke, rieche und höre. Staune, genieße und feiere das Geschenk, das auf Dich wartet.



Dich. Du darfst sie vorsichtig auspacken, sie erkunden und Dich an ihnen erfreuen. Hinterfrage, was Du wirklich davon benötigst und was davon vielleicht für eine andere Seele besser wäre.

Auspacken

Sicher liegen nun ganz viele Puzzle-teile vor Dir, ausgeschüttet zu Deinen Füßen wie der Inhalt einer überdimensionalen Spielkiste.

Geschenke kommen ganz unverhofft, frank und frei in Dein Leben. Manche sind schon von Weitem in freudiger Erwartung zu sehen, und manche purzeln ganz überraschend in Dein Herz hinein. Irgendwann sind sie einfach da, völlig unverdient und an keine Bedingungen geknüpft. Man erhält sie ohne Gegenleistung, denn sie sind kein Tauschgeschäft.

Was ist ein Geschenk?

Da ist es, Dein Geschenk. Nun liegt es herum, vor Deiner Nase oder in Deinem Herzen. Aber was macht man nun damit? Unsere mopfigen Freunde raten, dankbar zu sein und sich richtig dolle darüber zu freuen. Glücklicher ist man, wenn man dankbar ist und nicht andersherum. Du darfst Dich ausgelassen daran erfreuen, aber nichts kaputt machen.

Du bist ein Geschenk für Dich selbst und noch viel mehr für andere.

Logischerweise kann man Geschenke auch in Gruppen einteilen, doch das ist mal nicht mopfig. Besonders häufig, aber selten als solche erkannt, sind die Geschenke, die Du suchst und die Dich finden. Auf Englisch nennt man sie „serendipities“. Dennoch würden wir nie auf die Idee kommen, für Geschenke irgendwelche Listen zu machen, die am Ende gar jemand bewertet. Für Möpfe zählt nur, ob das jeweilige Geschenk schön ist oder ob sie glauben, dass es nicht gut für sie ist. Ein „Zuviel“ kann auch nicht förderlich sein. So mancher Mopf hat sich schon einmal heftig überfressen und es dann bereut. Sowoas muss man einfach lernen.

Dankbar sein

Dankbar zu sein ist das Wichtigste im Leben und besonders, wenn das Leben oder ein anderes Wesen Dir etwas schenkt. Nimm bitte nichts für selbstverständlich hin und höre auf, die Dinge zu vergleichen. Ja, es gibt Unterschiede, aber letzten Endes sind wir alle der Durchschnitt. Es gibt immer jemanden, der mehr hat, aber es gibt auch immer jemanden, der weniger





rung, weiterzudenken und zu handeln. Denke an das Leuchten in Deinen Augen, wenn Du etwas erhalten hast und wenn Du selbst etwas verschenkst. Denn dann freust Du Dich auch wieder. Ist das nicht schön?

hat. Das, was Du bekommen hast, ist mit Liebe genau für Dich bestimmt.

Du Mopf, Du Mensch bist beschenkt. Jeder für sich in dem Maße, wie er es sich im Bestellformular damals in der Vorvorzeit notiert hat. Genau deswegen bist Du wertvoll. Du bist Teil des Ganzen und deshalb wichtig. Und es gibt einen Grund, warum Du so bist und nicht anders. Dein Auftreten in der Welt ist mit einer Aufgabe verbunden. Wenn Du nicht an dem Platz bist, wo Du sein sollst, ist es Deine Aufgabe, ihn zu finden. Auf dem Weg dahin wirst Du mehr und mehr beschenkt.

Vom Geben und Nehmen

In der Bibel steht, dass geben wichtiger als nehmen ist. Die Schreiber dieses Buches wussten aber auch, dass beides gleich wichtig ist. Nein, das ist kein Widerspruch, sondern eine Aufforde-

„Heilige Momente“

„Heilig“ bedeutet, dass etwas ganz besonders ist, nicht zum Normalen gehörend. Ein Sänger schrieb ein wunderschönes Lied vom Erwachen eines neu-



en Tages: „Morning has broken“ kennen sicherlich viele von Euch, und bei den Möpfen ist es ein beliebtes Lied, welches oft am Lagerfeuer gesungen wird. Erinnerst Du Dich daran, dieses Lied einmal

Tipp vom Mopf:

„Neubeginn im Leben“

„Im Leben gibt es immer Neuanfänge: wenn Du umziehst oder wenn ein Wechsel in Deinem Umfeld stattfindet. Altes geht und Neues kommt.“

Probiere neue Gewohnheiten für Deinen Alltag aus. Vielleicht wirst Du manche Dinge vermissen, die Dir das Leben nimmt, oder aber Du bist bereit, Dinge loszulassen. Du bist das Ergebnis von allen Entscheidungen, die Du oder andere über Dich getroffen haben.

Nach dem Regen kommt die Sonne und nach jeder Nacht kommt ein neuer Tag. Das Leben ist einfach schön.“

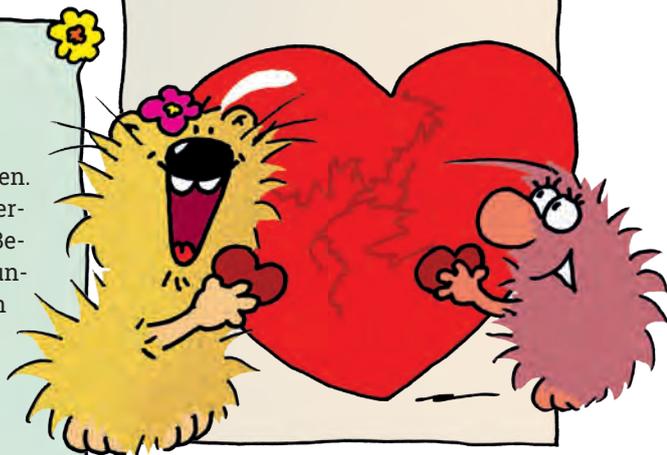
Tipp vom Mopf:

„Neubeginn in Beziehungen“

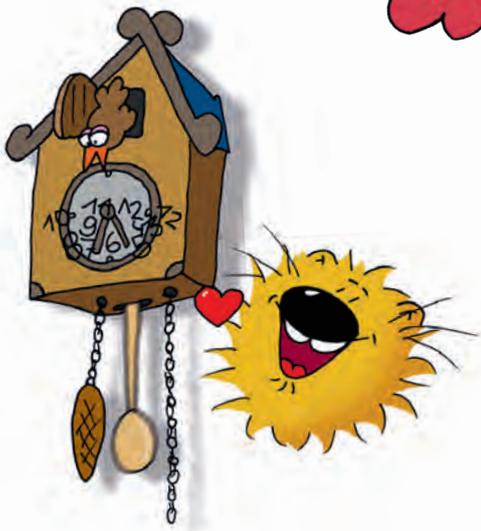


„Menschen kommen und Menschen gehen. Das ist der Lauf des Lebens. Zeiten des Schmerzes und der Tränen haben durchaus ihre Berechtigung. Klebe Pflaster auf Deine Wunden. Dass eine Beziehung zerbrochen und zu Ende ist, sagt rein gar nichts über Deinen Wert aus. Du bist nicht äußerst wertvoll. Du bist unbezahlbar! Sei mutig, es noch einmal zu wagen. Mutig ist es auch, nicht mutig zu sein.“

Freue Dich auf neue Geschenke in Deinem Leben und sei für andere ein Geschenk und ein Neubeginn.“



selbst auf Deiner Gitarre gespielt zu haben? War das nicht schön? Momente eines Neubeginns sind nicht immer spektakulär oder gar feierlich. Sie kommen oft einfach so, aber sie bringen immer etwas Neues, Aufregendes mit sich.



Neubeginn im Rad der Zeit

In der Bibel lesen wir, dass es nichts Neues unter der Sonne gibt und alles seine Zeit hat. Wir müssen uns Geschenke niemals verdienen, sie kommen zur richtigen Zeit zu uns, von Herzen, sie tun uns gut. Du solltest dabei nicht ungeduldig sein. Das geht mal überhaupt nicht! Der Mopf beschreibt in unserem ersten MOPF-MINI, wie er gelernt hat, was Geduld ist. Geduld bedeutet, sich auf das Schöne zu freuen. Jeder Moment im Leben ist schön.

Alles ist Liebe

Über allen Dingen liegt die Liebe, über jedem Moment und jeder Begegnung. Liebe war im Anfang und sie wird bis in die Ewigkeit bestehen bleiben. Gib all dem, was Du machst und tust, immer ein wenig Liebe bei. Du wunderschönes Wesen bist auch mit Liebe gemacht. Lerne, Dich zu lieben, so wie es geschrieben steht.

Nachwörtchen

Jeder Artikel, den ich hier in diesem wunderbaren Walnussblatt schreiben darf, ist für mich ein Neubeginn. Neu war es für mich, Texte und Artikel zu schreiben.

Ich würde mich freuen, wenn ich Dir und Euch in meinem heutigen Artikel etwas von meiner Freude an meinen Neuanfängen und den Schätzen vermitteln durfte, die ich in den letzten Jahren geschenkt bekam. Es ist tief in mir genau das, was ich er- und durchlebte. Ich freue mich auf Eure Nachrichten und auf das neue Walnussblatt.

Von Herzen
Thomas



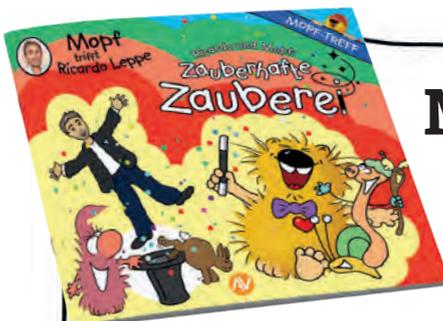
Mopfs Ausblick

Ich habe in diesem mopfigen Artikel drei Bereiche aufgeführt, in denen Du für Dein Leben Neuanfänge festlegen kannst. Es gibt sicher noch mehr davon, und wenn es Dir auf dem Herzen liegt, mir das mitzuteilen, wende Dich bitte über unseren Mopf-Plapper-Chat (https://t.me/Mopf_Plapper_Chat) an mich.

Alles Liebe! Dein Mopf

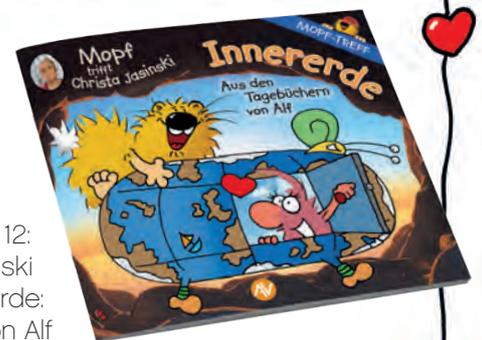
„Neubeginn im Beruf“

„Beruf kommt von Berufung. Nicht jeder weiß von Kindesbeinen an, was seine Lebensaufgabe, sein Beruf ist. Oft braucht es noch viele Umwege, bis man dahin findet. Du solltest auch nicht traurig sein, wenn Du Deine Aufgabe nicht sogleich aufspürst. Meine Berufung ist es, Mopf zu sein und Deine ist es, Mensch zu sein. Wir leben alle zwischen dem, was man Schicksal und dem, was man freie Entscheidung nennt. Sei ein guter Optimist und ein schlechter Pessimist. Einfach mal lachen, auch wenn es schwerfällt. Im MOPF-MINI Nr. 2 ‚Mopf auf der Suche nach dem Lachen‘ findest Du ausführliche Informationen zum Fröhlichsein.“



MOPF-TREFF Nr. 11:
Mopf trifft Ricardo Leppes
Zauberhafte Zauberei

Entdecke mit dem Mopf, Nu und Tussi die faszinierende Welt der Magie von Ricardos Zaubertricks! Schau hinter die Kulissen des Zauberhandwerks und lerne beeindruckende Kunststücke, mit denen du selbst zum Star des Mopfinger Dorffestes wirst.



MOPF-TREFF Nr. 12:
Mopf trifft Christa Jasinski
Innererde:
Aus den Tagebüchern von Alf

Gibt es Leben im Inneren der Erde? Wenn wir Christa Jasinski zuhören, lautet die Antwort „Ja!“. Begleite sie auf einer Reise durch die Tagebücher

ihrer Mannes Alf, der die gütigen und liebevollen Bewohner der Innererde kennenlernen durfte und uns deren weise Botschaften an uns überbringt.

Unsere **MOPF-MINIS** und **MOPF-TREFFs** gibt's im MOPF-Shop: www.appel-verlag.de

Das WALNUSSblatt – am besten im Abonnement!

Sie möchten das Heft viermal im Jahr automatisch zugesendet bekommen? Dann schließen Sie gerne ein Abonnement ab. Auf unserer Internetseite finden Sie alles Wissenswerte zum Heft, Bestellmöglichkeiten und vieles mehr!



Heftvorschau, Autoren-Portraits, Interviews und Informationen zu Projekten unserer Autoren – immer aktuell unter: www.walnuss-blatt.de



Gemeinsam mit den Menschen des
Grossherzogthums Mecklenburg-Strelitz,
Mecklenburg-Schwerin,
des Herzogthums Pommern
sowie des Königreichs Preussen und Preussen
möchte ich die Gebiete wieder
zu neuer Blüte erwecken.

Es ist mir sehr wichtig, daß sich alle Bürger
wieder als Menschen begegnen,
denn nur von Mensch zu Mensch können wir
die Lebensformen aufbauen und annehmen,
für die wir uns alle einsetzen.

Mut und Kraft sind die Tugenden, die wir jetzt brauchen.

**His Royal Highness Grand Duke
Friedrich Maik**

www.ghz-friedrich-maik.com



C. Schmooch

Wir sind Internet(t)!

WEBDESIGN OHNE GRENZEN

WIR ARBEITEN BRANCHENUNABHÄNGIG & DEUTSCHLANDWEIT



WIR FINDEN:
UNSERE KUNDEN SIND
DIE BESTE WERBUNG.



WEBDESIGN • GRAFIKDESIGN • BRANDING & LOGO • BEWEGTBILD



Sprechen Sie uns an
www.schmooch-design.de

T: +49 38452 20232

E: info@schmooch-design.de



Unternehmer

Cornelia Schmooch (Inhaberin von Schmooch Design):

„Wenn wir in einer Gesellschaft, die von Missständen strotzt, etwas verändern wollen, bedarf es nicht nur der Kenntnishaftigkeit, sondern immer auch der eigenen Aktivität. Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für, das was wir nicht tun! Mit Menschen, die mit uns fühlen und empfinden, gemeinsam ein Ziel zu verfolgen, läßt dieses schneller zur Realität werden. Wer wagt, selbst zu denken, wird auch selber handeln!“