

Das Magazin für Geist, Herz & Verstand

# WALNUSStblatt

Vereinsmagazin von DAGADO – Zukunft gestalten e.V. | Ausgabe Nr. 15, November 2024 | 8,10 EUR

## Gemeinsam

wirken & gestalten

### THEMA GESELLSCHAFT

Birgit Weidmann:  
Gemeinschaft ist ein Spiegelkabinett

Christina Brückmann:  
Transformation im Miteinander

Gandalf Lipinski:  
Basisdemokratie & Schwarmintelligenz

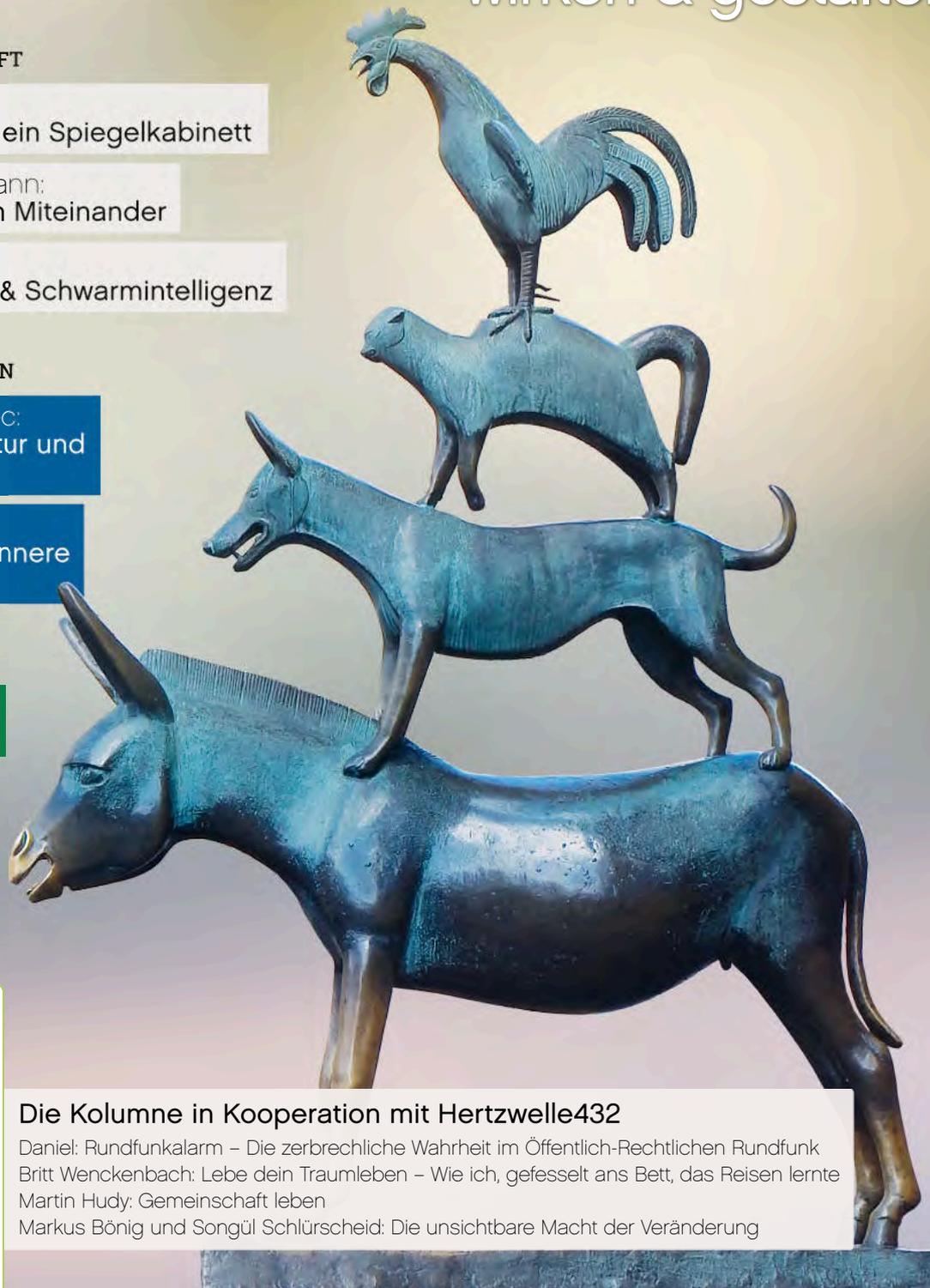
### THEMA BEWUSSTSEIN

Alexander Wiechec:  
Die Luftwurzelskultur und  
ihre Heilung

Burkhard Koller:  
Wasser hat eine innere  
Ordnung

### THEMA GESUNDHEIT

Eckhard Anker:  
Heilen mit Pilzen



### Die Kolumne in Kooperation mit Hertzwelle432

Daniel: Rundfunkalarm – Die zerbrechliche Wahrheit im Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk  
Britt Wenckenbach: Lebe dein Traumleben – Wie ich, gefesselt ans Bett, das Reisen lernte  
Martin Hudy: Gemeinschaft leben  
Markus Bönig und Songül Schlürscheid: Die unsichtbare Macht der Veränderung



**HERTZ  
WELLE  
432**

# Wundervolle Zitate

**Erkenne dich selbst.**

Sokrates

**Wenn es nur immer gelänge, zur rechten  
Zeit den Balken im eigenen Auge zu  
sehen, wieviel besser wären wir!**

Leo Tostoi

**Handle nur nach derjenigen  
Maxime, durch die du zugleich  
wollen kannst, daß sie ein  
allgemeines Gesetz werde.**

Immanuel Kant

**Was der Sonne und der Witterung  
widersteht, kann nicht durch  
menschliches Wesen verdorben werden,  
aber der Mensch kann sich selbst  
verderben.**

Seneca

**Niemand kann euch Frieden  
bringen außer ihr selbst.**

Ralph Waldo Emerson

**Ein Tropfen Liebe ist mehr wert  
als ein Ozean Verstand.**

George Bernhard Shaw

**Beschäftige Deinen Geist mit den Werten  
von Harmonie, Gesundheit, Frieden und  
guten Willen und Wunder werden in  
Deinem Leben geschehen.**

Joseph Murphy

**Niemand begeht einen größeren  
Fehler, als derjenige, der nichts  
tut, weil er nur wenig tun könnte.**

Edmund Burke

**Gerechtigkeit ist das Band  
der Gemeinschaft.**

Aristoteles

**Allein ist der Mensch nur ein  
Schatten, in der Gemeinschaft  
wird er zum Licht.**

Khalil Gibran

**Gemeinschaft ist nicht eine  
Ansammlung von Menschen, sondern  
die Vereinigung von Herzen.**

Antoine de Saint-Exupéry

**Wenn viele kleine Leute an vielen  
kleinen Orten viele kleine Dinge tun,  
können sie das Gesicht der Welt  
verändern.**

Afrikanisches Sprichwort

Liebe Leser!

kurz nachdem die August-Ausgabe fertig war, geriet das Thema „Gemeinschaft“ ungewöhnlich stark in mein Bewußtsein. Die von jedem halbwegs wachen Menschen – fast egal, welcher politischen Strömung er oder sie angehört – deutlich wahrnehmbare Spaltung der Gesellschaft, brachte mich zum Nachdenken. Darüber, wie wir in der Vergangenheit miteinander und mit uns selbst umgegangen sind und was wir verändern dürfen oder sogar sollten. Wie ist es dazu gekommen, daß wir Stigmatisierung oftmals einer nüchternen und vernünftigen Auseinandersetzung vorziehen? Es scheint, als würden die Themen mehr und mehr von den Schlagzeilenschreibern und Redenschwingern gekapert und energetisch aufgeladen, um die Aufmerksamkeit der Konsumenten abzusaugen. Viele lassen sich durch reißerische und auf Klickzahlen optimierte YouTube-Überschriften und krakeelende Aktivisten dazu verleiten, ihre wertvolle Energie in dieses Tohuwabohu hineinzugeben. Nachdem ich mich selbst dabei erwischte hatte, verspürte ich im Sommer einen starken Impuls, die Hauptüberschrift des Heftes schon zu Beginn der Redaktionsarbeit festzulegen. Diesen zunächst sinnge-  
mäßigen Titel „Gemeinschaftsbildung“ hatte ich dann Ende August im Rundbrief einigen Autoren mitgeteilt. Die Reaktionen darauf haben mein Gefühl mehr als bestätigt – das vorliegende Heft platzt förmlich aus allen Nähten! Normalerweise ergibt sich während der Arbeit am Heft eine Art „roter Faden“, der manchmal auch sehr subtil ist, wor-



aus sich der Heft-Titel dann wie von selbst ergibt. Diesmal war es also ziemlich genau andersherum.

Das wiederum hat dazu geführt, daß sich die Arbeit am Heft sehr viel stringenter angefühlt hat, und ich mich am „roten Faden“ leichter entlanghangeln konnte. Das ist bei der August-Ausgabe an einer Stelle leider heftig mißlungen; durch einen dummen Fehler beim Setzen wurde dem aufmerksamen Leser das Ende des Artikels über „die Huldenschaft“ vorenthalten. Unter diesem Vorwort finden Sie Zugang zum origina-

len und damit vollständigen Text. Ich bitte an dieser Stelle alle Autoren um Verzeihung für solche Pannen, die zwar nicht passieren dürfen, vor denen wir aber trotzdem nicht sicher sind. Das „WALNUSSEblatt-Projekt“ zeichnet sich dadurch aus, daß es mit minimalen Geldmitteln realisiert wird und gleichzeitig den Anspruch erhebt, besser werden zu wollen. Daß man es nicht allen recht machen kann, war mir von Anfang an klar. Jetzt möchte ich es gerne genauer wissen: Auf Seite 71 werden Sie dazu aufgerufen, uns mal so richtig die Meinung zu sagen. Ja, Meinungsfrei-

heit, Diversität und Vielfalt sind hier keine hohlen Phrasen, sondern ernstgemeinte Anliegen. Etwas, das wir mit diesem Medium auch weiterhin ausleben möchten – und dabei Kontroversen nicht fürchten.

Vielleicht liegt genau dort auch der sprichwörtliche Hase im Pfeffer? Wie wäre es also, wenn wir immer mal wieder versuchen, Spaltung zu überwinden und uns stattdessen mehr auf der jeweiligen Sachebene verständigen? Mit Respekt und Wertschätzung, auch wenn das Gegenüber meine politischen Ansichten und Weltanschauung nicht teilt, vielleicht sogar ablehnt. Meine tiefe Überzeugung ist, daß sich eine Gesellschaft mit dem ewigen „Die!“ und „Wir!“, mit dem Sich-Einteilen in „links“ und „rechts“, immer weiter zurückentwickelt. Was gewissen Kreisen sicher gut zu paß kommt – setzen Sie hier bitte eine Verschwörungstheorie Ihrer Wahl ein. Bedenken Sie aber bitte auch, daß die meisten Menschen sich gut lenken lassen, wenn man ihnen regelmäßig einen „Messias“ in Aussicht stellt. Wenn Sie also darauf spekulieren, daß irgendeine Regierung oder ein alternatives Medium „die Lösung“ präsentiert – können Sie warten, bis Sie schwarz werden. Ein wichtiger oder nützlicher Impuls, der vielleicht sogar aus einer ganz unerwarteten Richtung kommt, trifft Sie dagegen oft schneller, als Sie gucken können. Was Sie damit machen, bleibt natürlich wie immer Ihre Sache. Da möchte Ihnen sicher auch kein Autor reinreden. Wir wünschen uns natürlich immer, daß Sie die Muße finden, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen, selbst wenn es auf den ersten Blick Ihr Weltbild nicht bestätigt.

Weltbilder sind oft nur Momentaufnahmen.

Wir leben in einer Zeit des Umbruchs, der so rasant vonstattengeht, wie ich es persönlich noch nicht erlebt habe. Natürlich kann jemand, dessen Leben von jetzt auf gleich, z. B. durch einen tragischen Unfall, komplett auf

den Kopf gestellt wird, ein Lied davon singen. Aber der „Normalbürger“ lebte im letzten halben Jahrhundert mehr oder weniger arglos vor sich hin; über die viel zu hohen Spritpreise und korrupten Politiker regte man sich auch schon in den Achtzigern (dieses und anderen Jahrhunderten) auf. Auf dem ewigen Jahrmarkt der Reizthemen gibt es also nicht so viel Neues; es potenziert sich nur und wird lauter. Der Umbruch, den ich hier meine, zeigt sich mir ganz deutlich in unserem Umgang mit Wissen und Informationen. Die nicht neue, aber nun für jeden greif- und nutzbare Entwicklung der sogenannten „künstlichen Intelligenz“ präsentiert es noch viel klarer, als es das Internet Mitte der Neunzigerjahre schon tat. Ich erinnere mich noch, wie reihenweise Druckereien und andere Unternehmen pleitegingen, weil sie es versäumt hatten, zumindest einen Teil ihres Geschäftes mithilfe dieser bahnbrechenden Technologie ins weltweite Netz zu stellen. So klingt mir noch das Wehklagen eines Druckereibesitzers in den Ohren, der sich wunderbar über das „Scheiß-Internet!“ aufregen konnte. Damit war es seiner Kundschaft nämlich möglich, schnell und einfach die Preise zu vergleichen – und noch viel schneller und einfacher die neuen Visitenkarten zu bekommen. Als ich den Beruf des Mediengestalters autodidaktisch erlernte (damals gab es das Berufsbild noch gar nicht), hätte ich mir kaum träumen lassen, daß rund 40 Jahre später die „KI“ viele, vor allem lukrative Tätigkeiten, in wenigen Minuten erledigt. So bekam ich kürzlich den Auftrag, ein Logo für ein neu gegründetes Unternehmen zu entwickeln. Dieser wurde mir sogleich wieder entzogen; der Inhaber hat seine Wünsche nicht mir mitgeteilt, sondern der KI – und sofort(!) das gewünschte Ergebnis erhalten. Jammern hilft aber nichts. Immerhin haben wir selbst die Festplatten dieser Welt mit Informationen, Bildern, Tönen und Gedanken vollgestopft – und aus dieser Fülle wird nun geschöpft. Was dabei rauskommt, hat wie immer sehr viel mit unseren eigenen Entscheidungen und Zielen zu tun.

Unsere Zeitschrift soll und muß sich ebenfalls weiterentwickeln. Denn wir möchten den Geist, das Herz und den Verstand auf eine menschliche und authentische Weise ansprechen, wie es keine Maschine vermag. Wenn Sie dabei mithelfen möchten, empfehlen Sie es gerne weiter! Und falls Sie von einem Impuls erwischt werden, der Sie persönlich weiterbringt, tragen Sie ihn bitte in die Welt hinaus!

Herzlichen Dank & liebe Grüße aus der Redaktion

Pedro Kraft  
info@walnuss-blatt.de

Link zum von uns fehlerhaft abgedruckten Original-Artikel „Die Huldenschaft“:  
[https://alethocracy.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/14\\_die-huldenschaft.pdf](https://alethocracy.wordpress.com/wp-content/uploads/2024/07/14_die-huldenschaft.pdf)

## 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](http://walnuss-blatt.de/shop) für 8,10 € pro Stück (zzgl. Versandkosten) bestellt werden.

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

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

## THEMA GESELLSCHAFT

<b>Gemeinschaft ist ein Spiegelkabinett</b> Eine autobiografische Erzählung von Birgit Weidmann ....	6
---	---

<b>Dornröschen schläft nicht zweimal</b> Familienaufstellung mit Instrumenten von Dorothea Hartmann .....	12
---	----

<b>Von der Hütte zum Haus</b> Städtebau als solidarische Praxis einkommensschwacher Schichten in Mexiko-Stadt von Eckhart Ribbeck .....	16
--	----

<b>Verbundenheit ist der Schlüssel der neuen Zeit</b> von Eva Laspas .....	23
---	----

<b>Wenn Sammelleidenschaft in den Wahnsinn treibt</b> Buchtipp: „Glasnovelle“ von Eckhart Ribbeck .....	24
--	----

<b>Im Dialog mit einem Grossherzog</b> Schmooch Cornelia im Interview mit Seiner Königlichen Hoheit Grossherzog Friedrich Maik .....	26
--	----

<b>ZEITKAPSEL   November 2024</b> Quo vadis Deutschland – 11. Teil: In Abwicklung von Cornelia Schmooch .....	31
---	----

<b>Selbstliebe</b> von Alina Bräuer .....	34
--	----

<b>Transformation im Miteinander – das neue Wir?</b> von Christina A. Brückmann .....	36
--	----

<b>Gemeinschaftsbildung</b> Meine ganz private Sicht – von Sabine Pilz .....	40
---	----

<b>Tinyhaus und „Mäuseparadies“</b> von Kerstin Welke .....	42
--	----

<b>Natur, Freiheit und Selbstversorgung</b> Gemeinsam auf der Hütte – von Ina Pöllmann .....	44
---	----

## KOLUMNE HERTZWELLE432

<b>Die zerbrechliche Wahrheit</b> im Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk von Daniel .....	46
---	----

<b>Lebe dein Traumleben</b> Wie ich, gefesselt ans Bett, das Reisen lernte von Britt Wenckenbach .....	48
--	----

<b>Gemeinschaft leben</b> von Martin Hudy .....	50
--	----

<b>Die unsichtbare Macht der Veränderung</b> von Markus Bönig und Songül Schlürscheid .....	53
--	----

## THEMA BEWUSSTSEIN

<b>Musik verbindet weltweit</b> – Interview mit dem Weltmusiker und Filmmusikkomponist Matthias Frey ....	56
--	----

<b>Was hat Basisdemokratie mit Schwarmintelligenz zu tun?</b> Evolutionäre und Anthropologische Verortung der Basisdemokratie – von Gandalf Lipinski .....	61
--	----

<b>Megatrends</b> – Prognosen von 2012 für 2040 und Zwischenbilanz 2024 – von Petra Bergermann .....	64
---	----

<b>Liebe das Böse gut</b> Global-Fair-Trade = Zum Wohle aller von Johannes Anders .....	70
---	----

<b>Sag uns deine Meinung!</b> Das WALNUSSblatt will wachsen – von Pedro Kraft .....	71
--	----

<b>Das ICH im WIR</b> oder: Wie Gemeinschaft mit echten Individuen lebbar sein könnte – von Xanthia Lucia .....	72
--	----

<b>Lebensfreude</b> Gedanken – Serie von Jin Japing .....	74
--	----

<b>Eine Kultur der Schönheit und Die Luftwurzelkultur und ihre Heilung</b> von Alexander Wiechec .....	76
---	----

<b>Mein Weckruf durch Raum und Zeit</b> Buchvorstellung .....	82
--	----

<b>Der Fischer und seine Frau – Teil 2</b> Das bekannte Märchen als Ballade von Klaudia Diekmann .....	84
--	----

<b>Mit schlammigen Stiefeln</b> Buchtipp: „Der Weg der 7 Siegel“ von Susanne Lohrey .....	86
--	----

<b>Auf den Spuren unserer Ahnen</b> Unternehmen Baßgeige – Teil 5 .....	88
--	----

## THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

<b>Rezepte</b> von Eckhard Anker & Sabine Pilz .....	93
--	----

<b>Heilen mit Pilzen</b> Gesundheit aus der Natur – von Eckhard Anker .....	96
--	----

<b>Wasser hat eine innere Ordnung!</b> Das 3. Naturgesetz des Wassers – von Burkhard Koller ....	102
---	-----

## THEMA KINDER DER ZUKUNFT

<b>Serie: Der Mopf</b> Schon mal gesehen – ein Blick dahinter .....	104
--	-----

## THEMA NEUES AUS DER MATRIX

[11/24] Aus der Matrix, ganz tief, dröhnt leises Gähnen von Pedro Kraft und Michael Simmermann .....	108
---	-----

# Gemeinschaft ist ein Spiegelkabinett

Eine autobiografische Erzählung – mit Einschüben  
aus meinem neuen Buchmanuskript<sup>1</sup>

Von Birgit Weidmann

## Sehnsucht nach einer heilen Welt

Albruna stöhnt: „Warum sind Gemeinschaften so kompliziert?“

Carmencita kommentiert: „Gemeinschaften sind so kompliziert zu leben, weil sie zerschlagen wurden. Einst bildeten vertraute Wesen, die zusammengehörten, gemeinsam eine Einheit. In Umbruchzeiten poppen Erinnerungen auf. Die inneren Strukturen sind jedoch verzerrt.“

*Ideologien und Befehlsstrukturen, egal in welcher Form – auch Gruppendruck gehört dazu – sind kein Weg.*

*Im Falle der Erneuerung wird es in erster Linie darum gehen, daß jeder sich von jedem spiegeln läßt, ohne im Alltag am Liebesverlust zu leiden. Doch dafür braucht es noch viel Zeit. Gemeinschaften sind immer ein Spiegelkabinett. Das ist sehr lustig, bereitet die Palette aller Gefühle vor und sorgt dafür, daß du Tränen lachst und weinst, ohne dich im*

*Sumpf deines Ich-Aspektes, das dem Elend sich verpflichtet fühlt, zu verlieren. Ein weiter Weg für euch.“*

Albruna liegt ein deutliches „Ja, aber...“ auf der Zunge.

Glücklicherweise kommt Carmencita ihr zuvor. Leise rieselt Sternenstaub aus ihren Silberfäden und berührt ganz sanft Albrunas Aura, während ein Raunen ihre Ohren streift: „Genieße genau diesen Weg im Hier und Jetzt.“

1. CARMENCITA - im Land des Vergessens (Roman): Carmencita ist eine Andromedanerin, Albruna eine Erdenfrau

Mein Leben – ein wunderbares Spiel

Mein ganzes Leben verbringe ich nun schon in Gemeinschaften. Bis zum Abitur in meiner Geburtsfamilie. Ab meinem 16. Lebensjahr verbrachte unsere Clique fast jedes Wochenende wie eine Wohngemeinschaft in einem alten Haus. Unsere Eltern durften davon nichts wissen. Kommunen waren verschrien, ihre Bewohner als Hippies verpönt. Alle, die so lebten, galten als Drogenabhängige. Die Medien waren voll von diesem Quatsch. Das muß ca. 1970 gewesen sein.

1974 zog ich nach München, lebte in unterschiedlichen Gemeinschaften und engagierte mich in alternativen Kooperativen. Wir gründeten eine der ersten Food- und WG-Kooperativen. Am Isartor lebte die älteste Münchner Kommune mit funktionaler Raumaufteilung. Dieses Konzept faszinierte mich: gemeinsamer Wohnraum, Schlafraum, Küche und Bad. Privatsphäre lehnten sie ab. Die daraus entstandenen Spiegelungen liegen bei zwei Paaren und einem alleinstehenden Mann auf der Hand. Mannu hatte enorme Probleme, weil er keinen Sex hatte, weil die Paare sich sexuell nicht öffnen wollten und weil er so manches Mal ihren Beischlaf in seinem Einzelbett mit anhören mußte. Da half auch kein Wichsen. Es war zu schwer für ihn, weshalb er sich entschloß, in die AAO einzuziehen, eine österreichische Großkommune mit freier Sexualität, Gemeinschaftseigentum, gemeinsamem Arbeiten und gemeinsamem Kinderaufwachsen.

Ich verstand Mannu gut. Dennoch fand ich, daß diese Großkommune keine Alternative war. Ihr Gründer, ein berühmter Künstler und Infant Terrible der Wiener Gesellschaft, leitete diese Gemeinschaft. Dieses Konstrukt war mir zuwider. „Dasselbe wie überall“, beschied ich und lehnte ihre Aktivitäten, ohne näher hinzusehen, rundweg ab.

Zwei Jahre später nahm ich denselben Weg wie Mannu. Ich sah keinen Ausweg mehr. In allen Kommunen und WGs, ob in der Stadt oder auf dem Land, entstanden dieselben Probleme. Wir

waren alle Konsumkinder, auch wenn wir Konsum strikt ablehnten. Die meisten von uns waren unfähig, das Ganze im Blick zu halten, was zu chaotischen



1974 – BEERDIGUNG EINES KÄSES.

LINKS VORNE: BIRGIT WEIDMANN, DANEBEN MANN MIT HUT: MICHAEL WEHMEYER (MUSIKER, EMBRYO)

Zuständen in allen gemeinschaftlich genutzten Räumen führte. Niemand fühlte sich für Ordnung, Pflege und Reparatur von Gemeinschaftseinrichtungen verantwortlich. Niemandem wurde zugestanden, für einen Bereich den Hut aufzusetzen. Alles wurde diskutiert – oder totgeschwiegen.

Langsam verstand ich: Wir wollen etwas ändern, also brauchen wir neue Konzepte. Eine Subkultur mit autonomer Ökonomie, wie Rolf Schwendter es vorschlug, befreiter Pädagogik und alternativen Lebens- und Beziehungskonzepten. Ronald Laing, der Begründer der Antipsychiatrie, schrieb: Die Kleinfamilie ist der Hort der Schizophrenie. Das wurde für sehr viele Jahre mein Leitsatz.

Meine Absicht war klar: Zweierbeziehungen gehen mit Besitzdenken und Besetzung des Anderen einher, was sogar vertraglich bei der Heirat festgelegt wird. Monogamie ist unnatürlich. Ich suchte andere Lebensformen.

Wir probten freie Liebe in einer Landkommune, was in eifersüchtigen Tiraden endete, weshalb ich diesen Ort verließ. Ich besuchte eine 20-köpfige Kommune bei Bremen, die ähnliche Probleme mit der freien Liebe hatte, jedoch das Konzept der funktionalen Raumaufteilung beibehielt. Wir schlie-

fen auf Hochbetten. Jedoch nicht alle. Einige nutzten private Zimmer. Vor allem das Gründerpaar. Das miefige Bürgertum zeigte mir seine Fratze.

Ich lebte mehrere Jahre ohne feste Beziehung. Die wechselnden Partnerschaften wurden immer oberflächlicher und befriedigten meinen Wunsch nach Nähe und Tiefe selten. Ich erkannte: In einer durch moralische Gesetze zementierten Zweierbeziehungsgesellschaft, in der Frauen, die frei sein wollen, noch immer als Huren stigmatisiert werden, kann ich keine freie Liebe leben.

Konzepte drohten zu scheitern, die Subkultur war brüchig. Doch ich gab nicht auf. Mit einem Fahrrad, die Satteltaschen voller Reis, zog ich alleine los, radelte nach Kopenhagen, um den Freistaat Christiania zu besuchen. Zwei Wochen später kam ich an – und fand dort dasselbe desolante, deprimierende Bild. Hohe Ideale zerbrachen am Alltäglichen, am Geld, den unsozialen Einstellungen der Einzelnen und an der Drogeninvasion. Letztere war eine fiese, international organisierte gesellschaftspolitische Strategie, um die friedliche, visionäre Hippiebewegung zu unterhöheln, was auch gelang.



1998 - BIRGIT GIBT DEN KINDERN DER FREIEN SCHULE (FSU) MALUNTERRICHT.

Vier Wochen später sah ich für mich auch in Christiania keinen Weg. Was sollte ich jetzt tun? Aufgeben wollte ich nicht. Gemeinsam mit einem Freund, den ich in Christiania kennen-

lernte, fuhr ich nach Köln, um mir diese AAO genauer anzusehen. Immerhin hatten sie einen Weg aus dem bürgerlichen Sumpf gefunden und setzten ihre Ideale um. Vielleicht ist die Hierarchie dort doch nicht so schlimm, denn ohne scheint es auch nicht zu funktionieren.

Das Wesentliche ist nicht das Experiment, sondern die Lehre von der Vielfalt

AAO heißt Aktions-Analytische-Organisation. Hinter diesem Namen verbirgt sich eine von Otto Muehl aus der Aktionskunst, der Urschreithherapie (Janov) und der Psychoanalyse nach Wilhelm Reich entwickelte Therapieform, die Aktionsanalyse, und eine klar strukturierte Organisation des Zusammenlebens, die sich bewusst von



2003 – BIRGIT KÜNDIGT EINE VERANSTALTUNG AUF DER NEUWAGENMÜHLE AN

den anarchistischen Hippiekommunen abgrenzen wollte. Diese Gemeinschaft lebte, wie oben bereits erwähnt, gemeinsame Sexualität, hatte Gemeinschaftseigentum bis auf die Unterhose – zumindest am Anfang –, strebte gemeinsames Kinderaufwachsen an – später mit eigenen Kindergruppen und einer öffentlich anerkannten Schule –, arbeitete gemeinsam in eigenen Betrieben – was uns zweimal einen fast-Konkurs bescherte – und setzte unter Otto Muehls Aufsicht Kunst in Lebensgestaltung um, mit Hilfe von täglichen Auftritten – den Selbstdarstellungen (SD) –, Materialaktionen, täglichen Kursen in Aktzeichnen und Malerei

und zahlreichen Bildungsvorträgen. Als Grundprinzip galt: Jeder Mensch ist Künstler und alles ist Kunst. Das faszinierte mich sehr.

Die Aktionsanalyse war das Werkzeug, mit der wir unsere „Kleinfamilien-schädigung“ aufarbeiten wollten, die uns hindert, frei von Eifersucht, Aggressionen, Selbstmitleid, Trotz, aggressivem Liebesbedürfnis etc. zusammenzuleben. Unter Otto Muehls Knute lernten wir unsere kindische Verantwortungsllosigkeit aufzugeben, ohne unsere infantile Lockerheit dabei zu verlieren, denn letztere brauchen wir für einen gesunden künstlerischen und spielerischen Lebensausdruck.

Diese Gemeinschaft existierte von 1972 bis 1990 und bestand im Durchschnitt aus 250 Erwachsenen. Später hatten wir bis zu 100 Kinder. Wir lebten u.a. in Wien, Berlin, Hamburg, Paris, Düsseldorf und Amsterdam in Stadtgruppen zu je ca. 40 Leuten. Das Zentrum lag im Burgenland (Friedrichshof) und nach Tschernobyl zusätzlich in El Cabrito auf La Gomera.

Ich war begeistert und entsetzt zugleich. Begeistert vom Gemeinschaftseigentum, das auf einen Schlag alle finanziellen Probleme zu lösen schien, von den gemeinsamen Betrieben und der gemeinsamen Sexualität. Entsetzt von der Elitestruktur rund um den Gründer. Wer nicht zur Elite gehörte, wer dort keinen Zugang fand, fühlte sich als Mensch 2. oder gar 3. Klasse, wobei die Menschen 2. Klasse ziemlich verkrampt versuchten nach oben zu kommen oder zumindest ihre Position zu halten – ein Abbild des gesellschaftlichen Mittelstandes – während die Menschen 3. Klasse aus dem Visier der Elite schlüpfen und wesentlich menschlicher untereinander kommunizierten als die Oberen, die, von Konkurrenz zerfressen, alles versuchten, um eine bessere Position zu ergattern.

Carmencita: „Geliebte Erdschwester. Du wolltest zur Elite gehören. Warum? Ihr auf der Erde seid so versessen darauf eine Elite auszubilden und vergesst dabei die Herz-zu-Herz-Vernetzungen. Daran scheitern alle Versuche Neues zu kreieren. Dieser Weg braucht Zeit!“

Albrunas Widerspruch bleibt aus.

Carmencita: „Eine Elite ist kein Weg, wenn sie aus kaltherzigen, selbstverliebten Provokateuren besteht. Eine Vernetzung beinhaltet alle Ebenen.“ Albruna nickt.

Carmencita: „Elite ist kein Weg aus dem Sumpf der Herzlosigkeit. Das Nachdenken und Sprechen darüber schon.“

Das mit der Elite klingt grauenhaft. Auch ich litt darunter. Dennoch war es eine wichtige Erfahrung. Wir spiegelten die uns umgebende Gesellschaft, nur war bei uns alles dichter, weil wir uns alle kannten, untereinander Sexualität hatten, auch zwischen den Hierarchiestufen. Und weil wir uns über viele Jahre jeden Abend zur Selbstdarstellung trafen – und auch tagsüber so manches emotionale Palaver abhielten – immer organisiert und geleitet. Das gab uns trotz aller Distanz auch Nähe. Und in dieser Nähe konnten Projektionen aufgelöst werden.

Ich lernte Struktur und ich lernte meine Gefühle einzuordnen. Emotionen waren erlaubt und sollten gestaltet werden. Ich lernte öffentlich meine Interessen zu vertreten und Wichtiges anzusprechen. Ich lernte harsche Kritik entgegenzunehmen und mich aus den Fesseln des Geliebt-werden-wollens-um-jeden-Preis zu verabschieden. Ich lernte mich kennen und einzuschätzen.

Wir waren ein Haufen junger Leute mit einem Anführer, der mit 18 in einen brutalen Krieg eingezogen worden war – und der unser Vater hätte sein können. Viele von uns, allen voran Otto Muehl, spürten die Verlogenheit der uns umgebenden Gesellschaft

2. Evangelische Gesellschaft für Weltanschauungsfragen, damals unter der Leitung von Pfarrer Friedrich-Wilhelm Haack

schmerzlich. Und so experimentierten wir munter drauf los. Die Gesellschaft bekämpfte uns, was uns nur noch mehr anspornte. Die evangelische Inquisition (EZW<sup>2</sup>) sorgte dafür, daß viele verzerrende Artikel in einschlägigen Medien erschienen. Wir lernten uns zu ducken und auszuweichen. Dann nahmen die Pulverdrogen bei der Elite Einzug – und zeitgleich kamen viele Kinder auf die Welt. Sie waren unsere große Hoffnung für eine bessere Zukunft. Doch das ging gründlich schief.

Mittlerweile eine geschlossene Gesellschaft mit eigener Subkultur und einem Außenfeind – die uns dauernd angreifende Gesellschaft – verloren wir uns in unserer eigenen Betriebsblindheit. Wir stellten uns zwar der Verantwortung mit den vielen Kindern, waren ihr aber nicht gewachsen, da wir uns ihr rein ideologisch stellten, statt unserem Herzgefühl zu folgen. Und so geschah das, was in solchen Situationen häufig passiert: Unser hochverehrter Anführer war überfordert, gab es jedoch nicht zu. Stattdessen gebärdete er sich – wie viele Männer in solchen Positionen – sexuell hyperaktiv und vergriff sich an den jungen Mädchen. Seine ideologische Begründung – auch vor sich selbst – war: Er wolle die Jugendlichen in die freie Sexualität einführen, um sie vor der Kleinfamilienschädigung zu bewahren. Deshalb regte er die zu seinem engsten Kreis gehörenden Frauen an, die jungen Männer ebenfalls einzuführen. Wegen des hohen Drogenkonsums landeten Realitätseinschätzung und Empathie jedoch im Keller und ihr Ego war derart aufgebläht, daß sie nicht merkten, was sie da anrichteten. Zugleich waren wir, die in der 2. und 3. Liga unser eigenes Spiel spielten, naiv, blind und taub. Die wenigsten von uns begriffen die Tragweite des Leids, das unter den Kindern und Jugendlichen entstanden war.

Es kam zu Prozessen. Die Kooperative zerbrach. Das Gemeinschaftseigentum ging in einer Genossenschaft auf. Und so landete ich am 01.01.1991 mit meinem zweijährigen Sohn, ausgestattet mit 2.000 DM für sechs Monate, von einem auf den anderen Tag wieder in der Gesellschaft und mußte sehen,



1980 – BIRGIT IN DER AAO WÄHREND EINER VIDEOSELBSTDARSTELLUNG

wie ich klarkam. Nun, ich war nicht allein. Wir wohnten in den einzelnen Stadthäusern noch lange zusammen. Wir hatten Firmen, in denen wir arbeiten konnten. Allerdings war der Schock, was da alles rauskam, gigantisch. Eine Blase der Illusion zerriß. Unsere Kinder traf es am härtesten.

Dennoch: Ich wollte meine Idee vom alternativen Gemeinschaftsleben nicht aufgeben. Also begann ich zu ergründen, was passiert war – und vor allem WARUM? Wenn wir es jemals schaffen wollen, eine bessere, sozialere, gesündere, liebevollere, harmonischere, friedlichere Gesellschaft auf die Beine zu stellen, dann brauchen wir Konzepte. Und dafür brauchen wir Analysen, was bei den frühen Experimenten schief gegangen ist – und warum.

### **Die Sehnsucht der Menschheit nach einer Einheit ist universell.**

Andromeda, Auszug aus Mutter Gerlinda's Unterweisung für die nächsten Gesandten in die Welten des Risses. Thema: Planet Erde.

*„Laut einer irdischen Legende bildeten die Urchristen eine einheitliche Gemeinschaft. Alle Mitglieder teilten Geld und Besitz. Alle glaubten denselben Lehren. Sie hielten gemeinsam Gottesdienste und Zeremonien ab, die die Mitglieder zusammenschweißten. Alle verehrten die Autorität des Apostels.“*

*Ähnliches geschah während großer Revolutionen: Es bildeten sich Revolu-*

*tionskommunen in derselben Art. Statt eines Apostels, verehrten die Mitglieder den Revolutionsführer oder auch einen neuen Propheten. ... Die Christen lieben Jesus, andere lieben Buddha, andere einen Staatsmann, einen Gelehrten oder ähnliche Anführer, deren Charisma geeignet ist, eine im Inneren stark divergierende Menschengruppe zusammenzuhalten – oder – ein sich im Inneren stark divergierendes Menschenbild zu*

*vereinheitlichen. ... Ohne diese starken, charismatischen Führungspersönlichkeiten drohen voneinander abweichende Weltbilder Menschengruppen zu spalten. Eine zuvor vereinte Gruppe strebt auseinander. Der Bann ist gebrochen.“*

*„Genau das ist uns passiert!“ Albruna fühlt sich verstanden. Doch im Auditorium auf Andromeda breitet sich betretenes Schweigen aus. Carmencita fühlt Hoffnungslosigkeit in sich aufsteigen. Dennoch, sie weiß, ihre Mutter Gerlinda kennt immer einen Weg ins Licht. Da kann es noch so düster aussehen.*

*Gerlinda: „In Anbetracht eines großen Umbruchs oder einer verfahrenen Lage kann schon mal Verzweiflung aufkeimen. Dann entsteht der Wunsch, lieber einem Propheten zu folgen, als alles zerfallen zu sehen. Doch bedenkt stets: Alle irdischen Menschen leben im Land des Vergessens. Alle. Auch die Propheten. Folglich mündet die bedingungslos eingeforderte Gefolgschaft immer im Chaos. Sie kann nicht funktionieren, denn all diese selbsternannten und nicht mehr absetzbaren Autoritäten sind in sich selbst verliebte Götter, die keine anderen Götter neben sich dulden.“ (Fortsetzung folgt)*

**Fünf Jahre später zog ich auf die Neuwagenmühle. Mein Sohn sollte auf die Freie Schule gehen. Ich sehnte mich nach einem Rückzugsort in halbwegs gesunder Natur. Zusammen mit meinem Partner, der wie ich aus der Gruppe kam und mit dem ich nach wie vor eine sexuell offene Beziehungen**

lebte – was letztendlich gründlich mißlang – begannen wir mit fünf Erwachsenen, fünf Kindern und Jugendlichen, einem Pferd, einer Ziege und diversen Hunden und Katzen im Umfeld der Freien Schule ein neues Lebensexperiment. Das Ganze zerbrach ziemlich schnell.

Da ich dem Mühlenort versprochen hatte, hier einen Platz des Friedens zu schaffen, konnte ich das Experiment nicht so einfach aufgeben – zumal ein Verkauf so einer Immobilie ziemlich schwierig ist. Ich vertraute aufs Universum. Mir blieb auch gar nichts anderes übrig. Ich formulierte meine Wünsche, weinte mich im Wald und an den Bäumen aus, gestaltete meine Wut in der Malerei, wie ich es gelernt hatte, schrieb mich in meinen Tagebüchern frei und lernte so, ganz langsam, zu begreifen, daß ich viel, viel kleinere Schritte brauche, um Neues zu bewegen. Denn die uns umgebende Gesellschaftsform ist starr und läßt nur selten bis keine Ausnahmen zu. Zudem ist unsere eigene innere Struktur von ihr zutiefst geprägt, ob ich es wahr haben will oder nicht.

Gerlinda: „Während der ‚sexuellen Revolution‘ auf Planet Erde lebten die Rebellen in ‚Kommunen‘, wie es sie immer schon in solchen wilden Zeiten gab. In diesen Lebensgemeinschaften teilten sich die Mitglieder allen Besitz, alle Räumlichkeiten und alle Arbeit. Neu ist, daß sie sich auch die sexuellen Partner teilten. Im Grunde ließen sie den uralten Brauch der Besuchsehe wieder aufleben: Männer und Frauen pflegten mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig und besuchten sich gegenseitig. Diesen einst weit verbreiteten, freiheitlichen Brauch stigmatisierten die Mächtigen als unerwünschtes Laster. Wer so einen Brauch wieder aufleben läßt, verärgert die Machtinhaber.“

Diese uralte Beziehungsform lebt heute auf Planet Erde im Verborgenen. Die Heilige Sexualität ist vielerorts zerstört, die Menschen sind geschändet. Deshalb zerbrechen die meisten Kommunen an der Liebe. In Wahrheit zerbrechen sie am Anspruch auf eine an-

dere Person, die die Menschen für sich ganz alleine in Besitz nehmen wollen. Sie nennen das Eifersucht.“

Carmencita: „Diese Kommunen ähneln dem Ideal der Urchristengemeinden, jedoch mit einem Unterschied: Der Kernpunkt ihres Zusammenlebens ist nicht die Befreiung von der körperlichen Liebe, sondern die Befreiung der körperlichen Liebe selbst. Dieses Prinzip nannten sie Freie Sexualität.“

Mutter Gerlinda nickt: „Eines möchte ich noch klar stellen: All diese Bewegungen dienen der Weiterentwicklung des sozialen Ganzen. Die Menschen werfen durch ihre Rebellionen alte Tabus über den Haufen und werden so zu einer Befreiungsbewegung. Damit leisten alle einen wichtigen Beitrag zur Heilung der Folgen des Risses und zur Weiterentwicklung unserer gesamten Gattung Mensch.“

Viele Erkenntnisse beflügelten mich. Ich beschloß, meine Ideale zu überprüfen und alle Ideologien loszulassen. Das führte dazu, daß mein heutiger Partner wie durch Magie auf diese Mühle kam. Er wollte eine Goaparty feiern. Das war mir recht, denn als Trauerkloß, weil alles in die Binsen geht, wollte ich nicht enden.

Wir feierten in drei Jahren drei Partys mit hundert von Menschen. Die dritte war unsere Hochzeit. Seitdem beleben wir gemeinsam diesen Ort. Geniale Dinge sind entstanden und vergangen. Die Kunst führte uns zusammen und lehrte mich viele Paradigmen zu erkennen und zu lösen. Der gesellschaftsverändernde Ansatz des erweiterten Kunstbegriffs fordert heraus, ernsthaft zu gestalten und zwar nicht allein handwerklich, sondern vor allem geistig, spirituell, gemeinsam mit dem Umfeld, den Mitmenschen, der Natur, dem Zufall, den Gegebenheiten. Ausgelöst durch Otto Muehls waghalsiges Lebensexperiment, an dem ich 14 Jahre teilhatte, führte mich mein Weg

über den Wiener Aktionismus zu Fluxus, zum Kunstbegriff von Joseph Beuys (Soziale Plastik), zu meiner spirituellen Arbeit mit Engeln und schließlich in die Matriarchatsforschung und Patriarchatskritik. Das ist eine für mich logische Entwicklung, denn um zu ergründen, woran Gemeinschaftsleben scheitert – und mein Lebensweg ist kein Einzelfall – ist es unerlässlich, die Systemik unserer gesellschaftlichen Prägung zu begreifen.

Plötzlich hörte sie ihn wieder, den dichtenden Gnom des Waldes:

Laß die alten Themen fliegen  
Versenke sie im unsichtbaren All.  
Wir sind die, die die Große Güte lieben  
und allemal bleiben wir am Ball.

Heute lebe ich im 30. Jahr auf der Neuwagenmühle. Derzeit sind wir fünf Erwachsene und zwei Kinder. Viele Träume sind geplatzt, andere haben sich erfüllt. Der Ort ist ein spirituell gereinigter und geschützter Ort



1980 – BIRGIT UND SCHLOMO BEI EINER SD

geworden, eingebettet in ein ebenfalls gereinigtes und geschütztes Tal. Die spirituellen Lichtwesen haben hier ebenso einen Landeplatz gefunden wie viele irdische Wesen. Vegetation und Tierwelt haben sich erholt. Ein Platz des Friedens will gepflegt werden, auch im Außen, aber vor allem im Innen – spirituell wie emotional und kommunikativ. Wir sind heute eine kleine generationenübergreifende familiäre Gemeinschaft. Wir reden viel, idealerweise über alles. Wir achten



ZWERG ZWINKERT –  
DER DICHTENDE GNOM IM WALDE

MUTTERLAND FESTIVAL  
2022 UND 2023

lassen, dann lernen wir im Verlauf der kommenden Generationen Gemeinschaft wieder neu zu leben. Denn einst lebten wir sie. In unserer DNA ist dieses Wissen gespeichert, zwar mit anderem überlagert, aber es existiert. Rufen wir es ab. Erinnern wir uns. Seien wir mutig. Experimentieren wir. Probieren wir Neues aus. Irgendwann klappt es, auch wenn es ein ganzes Leben dauert. Auch wenn das Leben unsere anfänglich hochfliegenden Pläne zurechtstutzen will.

Dann sah ich: Alle arbeiten gemeinsam, zu gleichen Teilen und in derselben Weise, am Bau der Stufen. Die Stufen sind höchst unterschiedlich gestaltet. Silberne Stufen, Ornamente schmücken steinerne Stufen und so fort. Jeder gestaltet sein Werk in seiner eigenen künstlerischen Form, nach seinen eigenen Vorstellungen, versilbert die Stufen oder schmückt sie anderweitig aus. „Das ist die gelebte Vielfalt“, dachte ich im Traum und wachte auf.

#### Gelebte Vielfalt

Gemeinschaftsleben – egal in welcher Form – lehrt uns Tag für Tag, wie wichtig es ist, eine Form zu finden, in der Einzelne, und zwar Alle, ihre Entwicklung frei in ihrem Rhythmus gemäß ihres Planes verwirklichen können. Nur darum geht es. Das bedeutet: Zum Wohle aller.

Ich erinnere mich an einen Traum, in dem mir gesagt wurde: „Du kannst nicht mit einem Schritt vom Tal auf die Spitze des Berges kommen. Du wirst Stufen in die Wand hauen müssen. Gemeinsam müßt ihr das tun. Wenn ihr dafür Herren mit Peitschen und Sklaven benötigt, wird das nichts.“



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

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

aufeinander. Wir helfen uns gegenseitig und achten darauf, daß die Gemeinschaftseinrichtungen, wie Traktor, Werkzeuge etc., pfleglich behandelt und an ihren angestammten Platz zurückgebracht werden. Alle finanziellen Verantwortungsbereiche sind klar und eindeutig geregelt.

Anfangs schrieb ich: Gemeinschaften sind ein Spiegelkabinett. Ich denke, wenn wir das wirklich begreifen und bereit sind uns darauf einzu-

Familienaufstellung mit Instrumenten

# **Dornröschen** **schläft nicht zweimal**

„Jedes Geschöpf ist mit einem anderen verbunden,  
und jedes Wesen wird durch ein anderes gehalten“

So wie Hildegard von Bingen es in der kleinen Spruchweisheit sagt, so gehen auch C.G. Jung und Quantenphysiker wie David Bohm davon aus, daß wir nicht nur abgetrennte Individuen mit einem persönlichen Unbewußten, sondern in tiefen Schichten kollektiv verbunden sind, mit unseren Ahnen, ungeborenen Kindern, mit aktuellen Mitmenschen.

Meine erste Begegnung mit dieser mir noch unbewußten Verbundenheit und kollektiver Weitergabe hatte ich während meines Studiums vor 25 Jahren. Da erschien grad frisch das Buch „Klingende Systeme – Aufstellungsarbeit in der Musiktherapie“, und dessen Verfasser Tonius Timmermann war als Gastdozent eingeladen.

Zu der Zeit wurde mir meine bisherige unerklärliche Belastung und Beklemmung bewußt, innere Spannungszustände, muskuläre Verrenkungen, die mich in eine starke Rückgratskoliose zerrten. Ein tiefes Gefühl von „eingesperrt sein“, ich nannte es bagatellisierend meine DDR-Knastneurose. Sie lief wie der Untertitel in meinem Lebensfilm mit. Bei Besichtigungen von Stasigedenkstätten wurde ich wiederholt gefragt, ob ich damals politisch inhaftiert gewesen sei, weil ich dermaßen stark emotional darauf reagierte. Hinzu kam eine unendlich große Trauer, die ich empfand, wenn ich erlebte, wie mein Vater „klein gemacht wurde“.

Wie es dann zu meiner ersten Familienaufstellung kam, weiß ich nicht mehr. Auf jeden Fall kursierte damals unter Psychologiefachleuten das Gerücht einer „besonderen Therapie“ und ich weiß noch wie heute, daß ich danach dachte: „Scheiße, wenn das wahr ist, dann ist das, was ich bisher gelernt habe, komplett das Gegenteil.“ Was ich bisher geglaubt, gelehrt bekommen und dadurch gedacht und zu wissen glaubte, stellte sich geradezu umgekehrt dar. Völlig aufgelöst und erleichtert heulte ich daraufhin bei allen Aufstellungen meiner Kommilitonen und der Meinigen wie ein Schloßhund. Alles kam hoch, sprudelte lebendig hervor, kam allmählich und endlich in Bewegung, so wie ein Mobile. Ich war angestoßen worden und alle die mit mir verbunden waren, kamen durch meinen Impuls mit in Bewegung.

Das Bewegen mit Instrumenten und dabei darauf herumspielen intensivierte und vertiefte die Umkrempe-lungsaktion. Meine Wahrnehmungen wurden dabei erweitert, Erfahrungen und Erkenntnisse aus dem Nicht-



Sprachlichen Bereich verstärkt. Und mir ging, wie mein Vater sagen würde: „Der Arsch auf Grundeis“.

Wie ging es los mit der musiktherapeutischen Systemarbeit?

Musiktherapeutisch wagte sich im Jahr 2000 Stella Mayr, eine frühere Wiener Musiktherapeutin und Lehrbeauftragte für tiefenpsychologische Gruppendynamik, an das Thema heran. Aufstellungen waren damals noch längst nicht in Mode, als sie bereits mit Instrumenten Familien aufstellen ließ. In Einzeltherapie wurde es zwar schon länger praktiziert, Instrumente frei zu wählen und als Symbole für Familienmitglieder, einschließlich tot geborener, abgetriebener und verstorbener Kinder, Großeltern und noch früherer Ahnen aufzustellen. Auch nichtpersonale Repräsentanzen, wie Gefühle, Schatten, Leben, Tod, Schicksal, Länder, die Soldaten, die Opfer, die Täter, Krankheiten, Behinderungen, Symptome, Organe, Geld, Objekte, Ereignisse, Konflikte, Traumbilder und vieles andere mehr wurden aufgestellt.

Ein nächster Schritt war jedoch der Blick auf das, was zwischen den Repräsentanten wirkt sowie das Beziehungsgeflecht aller Mitglieder eines Systems mit Instrumenten im Raum zu positionieren.

Mein geschätzter Lehrer Tonius Timmermann war damals, wie wir alle in dieser Zeit, stark impulsiv durch Aufstellungen bei Bert Hellinger. Ich selbst erlebte eine solche Aufstellung

im Saal des Mainzer Kurfürstlichen Schlosses auf der Bühne.

Das war damals für mich ein gefühlter Quantensprung.

Die neurologisch fundierte Bindungs- und Traumaforschung fand heraus, daß die Erfahrungen und Potentiale der Bezugspersonen non-1 bzw. präverbal, das heißt atmosphärisch, über körperliche und stimmklangliche (prosodische) Beziehungsinhalte weitervermittelt werden. Die transgenerationale Weitergabe positiver wie negativer Erfahrungen geschieht also auf einer Ebene, für die nonverbale Therapieverfahren wie Musiktherapie geradezu prädestiniert sind.

„Der Musik wird der kulturelle Ausdruck kollektiv geteilter mentaler Repräsentationen, Emotionen, Affekte und Atmosphären zugesprochen. Sie ist Träger kollektiver und universeller Gefühlsqualitäten und Botschaften, die von Generation zu Generation in den Archiven des Leibes weitergegeben werden.“

Isabelle Frohne-Hagemann 2008, aus „Schuld und Schuldfähigkeit, ein Thema für die Geführte Imagination mit Musik (GIM)“.

Was wirkt bei den Aufstellungen mit Musik?

Im Gegensatz zur klassischen humanistischen Psychotherapie geht die Systemtherapie nicht von der Freiheit des Menschen, sein Schicksal gestalten

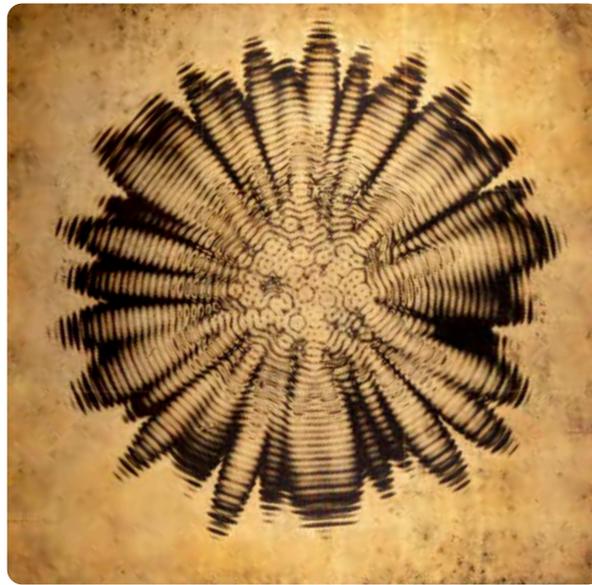
zu können, aus. Unbewußte Bindungen, Loyalitäten, Verstrickungen geben dem wahren Selbst einen Spielraum, welcher sein Schicksal einengt. Durch Bewußtwerdung und Anerkennung dessen kann der Mensch sich lösen, neu zuordnen und strukturieren, wodurch der Weg frei wird für das wirklich Eigene, das wahre Selbst im optimalen Spielraum des Schicksals.

Bereits Kepler schrieb in seinen fünf Büchern von der Weltharmonik, daß Musik als Archetyp strukturierend und ordnend wirkt, lange bevor Jung diesen Begriff in die Tiefenpsychologie einbrachte.

Der antike Pythagoras entdeckte im Klang offenbarende, strukturierende, schwingende ganzzahlige Verhältnisse, die in der Musik sinnlich wahrnehmbar zum Ausdruck kommen, besonders deutlich im reinen Monochord Klang. Sein Klang hat eine primäre, ihm immanente Ordnung. Sichtbar wird diese durch Bilder, die auf einer schwingenden Metallscheibe entstehen, wenn ein Geigenbogen den darauf fein verrieselten Sand in Vibration versetzt. Im Schloß Freudenberg, dem Erfahrungsfeld der Sinne in Wiesbaden, kann man diese 1787 gemachte Entdeckung von Ernst Flores Friedrich Chladni, einem deutschen Physiker und Astronomen aus Wittenberg-Lutherstadt, erleben. Seit 1984 beschäftigt sich Alexander Lauterwasser, ein am Bodensee lebender Fotograf, unter anderem mit der Verbildlichung von Gongklängen.

Hans Jenny, ein schweizer Arzt, Lehrer, Maler, goetheanistischer Naturforscher und Begründer der Kymatik, schreibt in den 60-igern in seinen Büchern über primär-klangstrukturelle Ordnungen und resümiert:

„Je mehr man sich mit diesen Dingen befaßt, desto mehr stellt man fest, daß Klang das schöpferische Grundgesetz ist, es muß als Urgesetz betrachtet werden.“



CHLADNISCHE KLANGFIGUR AUF EINER METALLPLATTE: FEINER SAND FORMT MUSTER DURCH VIBRATIONEN, ERZEUGT MIT EINEM GEIGENBOGEN. FOTO VON LAUREN J. YOUNG, SCIENCE FRIDAY.

Quantenphysiker anerkennen dies und nennen die darin implizierte Ordnung „Informationsfeld“. Damit wird das formende (in-form-ierende) Prinzip hervorgehoben.

Woher kommen die therapeutisch wirksamen Informationen?

Erforscht sind sie unter dem Begriff Epigenetik. Diese geht davon aus, daß nicht nur organische Parameter vererbt, sondern auch Informationen übergenerational weitergegeben werden. In dem schon erläuterten „Informationsfeld“ sind alle Informationen der Familie, der Ahnen, der Sippe und aller, die zum Feld gehören, enthalten. In der Aufstellung wirkt dieses unbewußte Gedächtnis des Familiensystems und wird vom Stellvertreter intuitiv abgerufen, so als ob diese Informationen ge-downloadete Erfahrungen, Gefühle, Traumata, Schicksalsinszenierungen von Generation zu Generation sind, die immer und immer wieder heruntergeladen werden, und leider nicht nur das Förderliche und Gute der Altvorderen, sondern auch das Unverarbeitete und Ungelöste wirkt in der nächsten Generation weiter. So konnte mittlerweile ausgeschlossen werden, daß traumatische Erlebnisse nicht nur durch verändertes Verhalten in der Familie, sondern auch durch geistige Vererbung weitergegeben werden. Trauma-

tische äußere Ereignisse wirken sich z. B. auf Zelleigenschaften und den Aktivitätszustand von Genen auf zellulären Ebenen aus.

Die epigenetische Forschung hat auch nachgewiesen, daß die kindliche Entwicklung bereits ab der intrauterinen Phase vom psychischen Zustand der Mutter, die ja aus ihrem eigenen System heraus gleichfalls transgenerational vorgebunden ist, beeinflusst wird. SALVADOR hat 2018 nachgewiesen, daß neugeborene Kinder von depressiven Müttern ein übereinstimmendes physiologisches Profil nachweisen. Entsprechend kann man dies von ungelösten Familiengeschichten annehmen.

Bei transgenerationalen Übertragungen werden Nachkommen im Familiensystem zum, Zitat Werner Bohleber, praktizierender Psychoanalytiker in eigener Praxis in Frankfurt am Main, „Container für unverarbeitetes Leid und traumatisiert, durch abgewiesene Schuld und Verantwortung“. Dies gilt sowohl für die Opfer als auch für die Täter. Es gilt für kollektive Traumatisierung durch Kriege, wie z. B. die beiden Weltkriege in Europa. Und obwohl diese fast 80 Jahre schon vorüber sind, irren immer noch verwirrten Seelenanteile derer die sie erlebten und bei deren Nachkommen.

Die gesprochene oder musikalisch ausgedrückte Intention des Satzes: „Der Krieg ist vorbei“ kann in einer nicht enden wollenden Therapietragedie einem erlösenden Aufwacherlebnis gleichkommen.

In der musiktherapeutischen Systemarbeit nach Tonius Timmermann (2008) geht es speziell darum, statt Stellvertreterpersonen Instrumente aufzustellen (Einzeltherapie), oder den stellvertretenden Personen (Gruppen) Instrumente beizustellen.

Intuitiv wird bei einer Aufstellung den Bewegungen des Seelischen, des Unbewußten im sog. transpersonalen

und transgenerationalen Informationsfeld nachgegangen.

Während einer solchen musiktherapeutischen Aufstellung 2008 in Dresden, meiner Geburtsstadt, hörte ich im Spiel des Monochords die Bomber, die in der Nacht vom 13. Februar 1945 die Kunst- und Kulturstadt zerstörten. Ich war überrascht, und wie ferngesteuert konnte ich nicht mit dem Spiel darauf aufhören, dabei weinte ich unaufhörlich. Taschentücher reichten nicht. Der Rotz lief und lief in einen bereitgestellten Eimer, bis unser Therapeut Tonius Timmermann nur diesen einen Satz sagte: „Der Krieg ist vorbei!“

Das fühlte sich an, als wäre ich schlagartig aus einem mir fremdinjizierten Dornröschenschlaf erwacht, als hätte in meine elende Endlosheulogie der Blitz eingeschlagen.

Bewußtheit hatte den bösen Zauber für immer gebannt. Zwölf Jahre später, als der Menschheit das Atmen erschwert und wenig später verführerisch angeboten wurde, sich erneut von einer Spindel stechen zu lassen, blitzte die Erinnerung an das Monochord in Dresden sofort in mir zum zweiten Mal auf, und zum Glück nicht erst Generationen später.

Dornröschen schläft nicht zweimal! Und auch der innere Hofstaat bleibt das zweite Mal wach.

Jetzt sind seit 2020 schon fast fünf Jahre vergangen und ich stehe gestärkt als Musiktherapeutin zur Verfügung, um das neue Leid, die neue Schuld, das neue Verantwortung-herumschieben, die neuen Traumata zu behandeln. Kleine Kinder, ebenso wie große Kinder, genannt Erwachsene, haben sich transgenerational wieder involviert. Dabei hängen ihre eigenen verletzten Anteile oft noch in alten Generationskonflikten. Selten stehen sie so stabil wie Personen ihres aktuellen Lebensalters da, um für ihre Kin-



der die liebende Autorität, der Halt und Schutz zu sein. Die extremen Konfliktsituationen der letzten Jahre überhaupt zu überstehen, gelingt dank der Anpassungsfähigkeit der Psyche, die mit Kompensationen und Abwehrmechanismen für das Überleben sorgt. Karl König hat mehr als 100 Abwehrstrategien 1995 im gleichnamigen Buch systematisiert. Es geht um Abwehrverhalten wie z. B. Vergessen, Verdrängen, Bagatellisieren, Verleugnen, Verneinen, Projizieren auf andere, Intellektualisieren und Verschieben ins Unbewußte.

Aber das Unbewußte vergißt nie!

Nicht mal über den Tod hinaus und über Generationen hinweg. Die aktive Bewußtwerdung durch Erkenntnisse und die Bereitschaft, an sich zu arbeiten und „es-wahrhaben-wollen“ unter Einbezug des historischen Denkens über Generationen hinaus, kann die Konflikte bändigen und bestenfalls lösen.

Was sind Ursachen für seelische Schwächung und Traumatisierung?

Der frühe Tod der Eltern, plötzlich unbegreifliche Todesfälle, die nicht genug betrauert werden konnten, Verlust eines Elternteils oder Partners durch Scheidung oder Trennung, Verlust der Eltern durch Inobhutnahme in Heimen, Adoption, Vernachlässi-

gung im frühen Kindesalter z.B. durch psychische Erkrankung der Mutter wie Depression, Narzißmus, sexueller Mißbrauch, psychischer Mißbrauch, Vergewaltigung, Gewalterfahrungen in Familien, in Institutionen (Kirche, Sekten, Vereine, Gruppen, Parteien), Rufmord, Ausgrenzung und Mobbing, sind Ursachen für nachhaltige Schädigungen und Störungen, die sich psychisch im Körper manifestieren.

Im Familiensystem, im Gesellschaftssystem, im Arbeitskontext wirken weltweit und übergreifend kollektive Traumatisierungen im Namen des Befehls, der Erziehungsmaßnahme, der Loyalität. Ideologisch mißbrauchte Solidarität, verübte politische Gewalt, Haft, Folter, Denunziation, subtil freiwillige Zwänge, konkrete wie versteckte Kriegserfahrungen. Neues Trauma schaffen Medikamente, Injektionen, psychische Gewalt durch Bilder und Berichte von Propagandamedien jeder Richtung.

Entwurzelung durch Verlust der Heimat, Verlust der Existenz, des Status und der Identität, Flucht, Vertreibung, Migration, Naturkatastrophen, Unfälle, Hunger als biologische Existenzkrise, sind einige der Folgen, die Menschen traumatisieren.

Die Aufzählung scheint endlos und macht deutlich, daß Traumata im indi-

viduellen Schicksal sowohl durch schreckliche Ereignisse im Familiensystem entstehen und weitergegeben werden, als auch kollektive, historisch bedingte Erfahrungen, die ganze Regionen oder Nationen betreffen. Minuchin Salvador, ein argentinischer Professor der Kinderpsychiatrie an der Universität von Pennsylvania, leitender Psychiater an und Direktor der Child Guidance Clinic in Philadelphia resümiert, daß die Selbstmordrate bei indigenen amerikanischen Völkern 10 - 19 mal höher ist als bei anderen Bevölkerungsgruppen, und analysiert quasi eine Wiederholung oder Weiterführung des Genozids, der an den First Nations of Amerika verübt wurde.

Wie läuft eine Musiktherapieaufstellung ab?

In Aufstellungen inszeniert sich zunächst das Problem. In den Impulsen und Bewegungen der Stellvertreter kann aber auch das Wissen um Lösungen zutage treten. In dem alles in Erscheinung Tretende zugelassen und unterstützt wird, erlebt der Klient die heilsamen Veränderungen im System. Das Drehbuch des Lebens oder das epigenetische Programm des Lebens wird umgeschrieben.

Anders als bei Hellingers autoritätsgeführten Lösungsaufstellungen werden in musiktherapeutischen Aufstellungen nach Timmermann zwar Lösungen angestrebt, aber in Würdigung der Freiheit des Menschen, in Deutschland im Grundgesetz verankert, nicht durchexerziert bis zur Zwangsbeglückung. „Jeder Mensch hat das Recht auf seine eigene Verwahrlosung“, heißt es da.

Der Klient erlebt sich in seiner Aufstellung als Experte des allen zugänglichen Informationsfeldes. Er wählt deshalb Repräsentanten und Instrumente selbst aus, er stellt beides dort auf, wo es ihn durch das wissende Feld hinführt. Er beobachtet von außen den Prozeß, der sich daraus entwickelt und



stellt sich am Ende selbst in die Aufstellung, um seinen Platz zu verinnerlichen und sich ggf. bei Stellvertreter-Personen seines Systems zu bedanken, oder sich zu versöhnen, ihnen ihr Schicksal zurück-zugeben und Ähnliches.

### 1. Anliegen oder Konflikt beschreiben

Auftragsklärung

### 2. Fokus für die heutige Aufstellung wählen

Worum geht es? Was beschäftigt dich aktuell am stärksten?

Wo sind die stärkste Emotion und Bereitschaft zur Klärung vorhanden?

### 3. Auswählen der personalen oder/ und nichtpersonalen Repräsentanten durch den Klienten

Wer war dabei?

Was war in dieser Situation? (z. B. Krieg als nichtpersonale Repräsentanz)

### 4. Instrumente auswählen und den Repräsentanten durch den Klienten zuordnen.

(Dabei auch kaputte oder beschädigte Instrumente zur Auswahl stellen)

Kenntnisse über Ursprung, Gebrauch und Mißbrauch der Instrumente in früheren Zeiten sind bei der Bereitstellung eines Instrumentariums zur freien Wahl durch den Klienten von Vorteil.

Zum Beispiel waren Einsaiter Jagdwaffen, Schlitztrommeln Kommunikationsmittel, der Gong folgte den

asiatischen Heeren, um eine Umkehr der Soldaten zu verhindern, die Fanfaren führten das Heer, um sie zur Ziel- und Siegmarkierung anzutreiben. Die Hangsteeldrum wurde von hochbetagten Frauen als negativ empfunden, weil sie damit assoziierten, immer nur am Kochtopf bleiben zu müssen. Männern, die in den Kriegen des 20. Jahrhunderts dienen mußten, lehnten das Hang ab, da es einer Tellermine zu ähnlich war, bevor sie überhaupt den Schönklang dessen erlebten. Flötenspiel wird oft mit dem „Rattenfänger von Hameln“, der alle Kinder mit sich aus der Stadt verführte, konnotiert, Klaviere implizieren Übermächtigkeit, Trommeln das Ausleben des Lebenstriebes, Sexualität, und Stöcke Vitalität, Rivalitätskämpfe.

### 5. Aufstellen der Player im Raum und Instrumente durch den Klienten zuordnen

Wo und wie stehen, liegen, befinden sich die Instrumente im Raum? (zugeordnete Blickrichtung vorab klären)

### 6. Wiederholend ansagen, welche Repräsentanz jede aufgestellte Person hat, um die intuitive Einfühlung im wissenden Informationsfeld zu empfinden.

### 7. Fokus wiederholend formulieren und das Startsignal setzen

Wohin geht die Bewegung? Folge der Bewegung im Äußeren und den inneren E-motionen (Bewegungen).

**Musik:** Heinz–Rudolf Kunze

**Text:** Heiner Lürig, H.–R. Kunze

Ich bin nicht aus Bochum  
und nicht aus Berlin,  
nicht aus Frankfurt  
und erst recht nicht aus Köln.  
Ich bin nicht aus Hamburg,  
wie viele Leute glauben,  
nicht aus München  
und auch nicht aus Mölln.

Ich wurde geboren in einer Baracke  
im Flüchtlingslager Espenkamp.  
Ich wurde gezeugt  
an der Oder-Neiße-Grenze.  
Ich hab nie kapiert woher ich stamm.

Ich bin auch ein Vertriebener,  
ich will keine Revanche – nur Glück.  
Ich bin auch ein Vertriebener –  
fester Wohnsitz Osnabrück. Ohoho.

Meine Mutter war so treu,  
daß mir schwindlig wird.  
Mein Vater war bei der SS.  
Ich heiße Heinz, wie mein Onkel,  
der in Frankreich fiel und  
Rudolf, wie Rudolf Heß.

Alle gießen ihre Wurzeln,  
alle reden Dialekt.  
Niemals Zeit gehabt einen zu lernen.  
Ich war immer unterwegs,  
ohne Grund und ohne Boden.

Mein Geschäft ist Überleben  
und Entfernen.

Ich bin auch ein Vertriebener –  
Schlesien war'n die Mein'.  
Ich bin auch ein Vertriebener, ich  
werd' überall begraben sein.

Ich hab in Lengerich gewohnt, in  
Hannover und Bad Grund,  
immer das Gefühl, daß man stört.

Ich bin auch ein Vertriebener –  
nirgendwo Gebliebener –  
zu Hause, wo man mich hört.

---

**Einige meiner Startsignalsätze sind:**

*Ich gehe für die Wahrheit. Ich weiß  
nicht, was die Wahrheit ist, aber  
mein Unbewußtes, angeschlossen  
an das wissende Informationsfeld  
(Gott, höheres Bewußtsein, umfas-  
sende Intelligenz, innere Weisheit)  
kennt den Weg zur Wahrheit (Chuck  
Spezzano, aus „Kurs in Wundern“).*

*Es gibt keinen Weg – nur gehen!  
(Joachim Ernst Berendt, „Nada  
Brahma, die Welt ist Klang“. Ent-  
scheide jetzt zu gehen. Auch wenn  
kein Weg zu erkennen ist, ich tue  
den ersten Schritt.“)*

*Ich stelle mich jetzt zur Verfügung  
und folge den Ordnungen der Liebe  
(Bert Hellinger).*

Mit ihm hatte es für mich mit der  
Systemtherapie begonnen.

Im vergangenen Jahr, also 25  
Jahre später, wurde Tonius Timmer-  
manns „Klingende Systemarbeit“  
endlich als Methode im Münchner  
Freien Zentrum für Musik zur berufs-  
verbandlich anerkannten Zusatzaus-  
bildung für Musiktherapeuten und  
ich freute mich, Tonius als mittler-  
weile pensionierten Musiktherapeu-  
ten aus Leidenschaft, dort wieder zu  
erleben. Kollegen fragten mich:  
„Warum kannst denn du das schon  
so gut?“

Meine sächsische Antwort dazu:  
Weil mein Arsch zwei Mal auf Grund-  
eis war. Erstmals, als der Bruder meis-  
nes Vaters zwischen Stacheldraht und  
Strandkorb über die Ostsee an der Lü-  
becker Bucht vor Boltenhagen mit der  
Luftmatratze über die innerdeutsche  
Grenze flüchtete und dabei erschossen  
wurde. Der unbetruerte Tod eines er-  
klärten „Staatsfeindes“, zu dessen Be-  
erdigung der eigenen Mutter verboten  
wurde zu erscheinen Das war der erste  
transgenerationale, seelisch und kör-  
perlich deformierende Tauchgang  
meines Hinterteils bis zum eisigen  
Grund. Der zweite dann im Jahr 2020,  
also mehr als drei Jahrzehnte nach  
meiner gelungenen Ausreise aus der  
DDR. In den Jahren dazwischen gab es  
genügend Anlässe für mich und für  
andere, musiktherapeutisch Systeme  
aufzustellen, um so wieder Auftrieb  
und einen trockenen Hintern zu be-  
kommen. Das ging jedoch langsam  
und war mühsam, denn damals war  
die „neue“ Therapiemethode noch  
nicht erforscht und basierte auf Phä-  
nomenologie. Anwenden wurde des-  
halb Unwissenschaftlichkeit vorge-  
worfen. Aber das kennt man ja heute  
auch noch. Wer seiner Zeit voraus ist,  
etwas kann oder weiß, wird als Esote-  
riker oder Schwurbler verunglimpft.  
Oder wie heißt es: „Wer zu spät kommt,  
den bestraft das Leben“, hatte Michael  
Gorbatschow 1989 zu Erich Honecker  
gesagt. Ich sage: „Wer zu früh kommt,  
den bestraft auch das Leben. Und die

Kunst ist es, dies nicht als Strafe zu  
empfinden. Auch wenn man selbst  
nichts mehr davon hat, und erst 20, 30  
Jahre wie die Systemtherapie oder,  
wie Johann Sebastian Bach erst 100  
Jahre später, in aller Genialität aner-  
kannt wird.

Ich vertraute vor 25 Jahren und  
vertraue heute noch einfach auf die  
Musik und ihre Heilfaktoren und lasse  
mich nicht davon abbringen, sie als  
allumfassende „Weltsprache“ zu wür-  
digen. Ich bleibe ihr als Co-Therapeu-  
tin treu zu Diensten.

*Ohne Musik wäre mein Leben zwar  
möglich, aber sinnlos.*

*Der Sinn meines Lebens wird jedoch  
auch von Generationsschleiern  
verdunkelt und verdeckt.*

*Die Musik ent-deckt ihn.*

---

AUTORIN: Dorothea Hartmann

**Kontakt:**

Imaginative Psychotherapie  
mit Musik  
Dorothea Hartmann

Mainzer Straße 5  
55568 Staudernheim

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

# Von der Hütte zum Haus

Städtebau als solidarische Praxis  
einkommensschwacher Schichten in  
Mexiko-Stadt



Der Artikel beschreibt die Gründung neuer Siedlungsgebiete in Mexiko-Stadt durch den solidarischen Zusammenschluß armer Familien, die sich gegen alle politischen und planerischen Widerstände am Rand der Metropole ein Bauland „erobern“, um darauf ihre prekären Selbstbau-Häuser zu errichten. Im Verlauf einer jahrzehntelangen sozialen und städtebaulichen Konsolidierung entstehen so riesige Unterschicht-Quartiere, die hunderttausenden armer Familien auch mit geringen Ressourcen ein halbwegs städtisches Leben ermöglichen.

Wenn nachts das Flugzeug über Mexiko-Stadt oder einer anderen lateinamerikanischen Metropole zur Landung ansetzt, sieht man den hell erleuchteten Stadtkern und die noch heller leuchtenden Verkehrsströme auf den großen Magistralen. Außerhalb dieses Kerns verschwindet die urbane Struktur jedoch und verliert sich in zahllosen, schwach blinkenden Lichtern, die nur mit Mühe erkennen lassen, daß dies arme und kaum beleuchtete Randgebiete sind, in denen einige Millionen Menschen leben. Ironischerweise zeigt sich die soziale Spaltung der Metropolen am deutlichsten nachts und aus dem Flugzeug heraus, und weniger am helllichten Tag und vor Ort.

Gelegentlich fuhr ich von Mexiko-Stadt nach Toluca und dann führte die Ausfallstraße viele Kilometer an ärmlichen, betongrauen Siedlungswellen vorbei, die fast lückenlos Hänge und Täler besetzen und die auch außerhalb der Stadtgrenze kein Ende nehmen. In Richtung Puebla ein ähnliches Bild: Auch dort bedeckt ein amorphes Meer von ein- oder zweistöckigen Selbstbauhäusern die Niederungen und Sumpfbereiche des ausgetrockneten Texcoco-Sees. Dabei stößt man auf Nezahualcōyotl, eines der erstaunlichsten Phänomene des irregulären Städtebaus in Mexiko-Stadt. Schon in den 1960er Jahren begannen informelle Bodenhandler damit, das Niemandsland in kleine Grundstücke aufzuteilen und zu verkaufen. Die Größenordnung und Dynamik der illegalen Landnahme ließ den Behörden keine andere Wahl, als zumindest für eine elementare Erschließung zu sorgen.



Das Ergebnis ist eine 10 x 15 Kilometer große, mit maschinenartiger Präzision gerasterte und von schnurgeraden Hauptstraßen durchzogene „Spontansiedlung“ – ein gigantischer Siedlungsteppich mit rund 100.000 Parzellen und über einer Million Einwohnern. Noch um 1970 als „Lateinamerikas größter Slum“ bekannt, hat sich Neza 50 Jahre später als eigenständige Randstadt der Metropole etabliert, mit relativ konsolidierten Wohnquartieren, Geschäftsstraßen und dem größten Gebrauchtwarenmarkt der Stadt.

Wie war es möglich, daß aus dem Nichts heraus und weitgehend außerhalb der offiziellen Stadtplanung solche riesigen Selbstbau-Gebiete wuchsen? Diese Frage trieb mich zunehmend um, und so fing ich an, dem Phänomen der co-

lonias populares – wie man die irregulären Siedlungen in Mexiko nennt – etwas gründlicher nachzugehen. Mit der Metro, mit Bussen und mit dem Taxi fuhr ich an die Ränder der Metropole und an die Brennpunkte des „spontanen“ Siedelns und Bauens, bis hin zur kleinen Nachbarstadt Pachuca, wo sich die colonias populares wie ein gigantisches Amphitheater um den kolonialen Stadtkern legen.

Anders als in den Favelas von Rio war es zumindest tagsüber kein Problem, diese Siedlungsgebiete zu erkunden. Hier lebte die hart arbeitende, aber schlecht verdienende Unterschicht der Metropole, die andere Sorgen hatte, als einen neugierigen gringo zu bedrohen oder auszurauben. Im Gegenteil, man stieß auf ein fast kleinbürgerliches Milieu: Überall wurde gewerkelt und gebaut, Baumaterialien gestapelt, provisorische Straßen geebnet, Rohre und Leitungen verlegt. Man kam auch als Fremder gut ins Gespräch, wenn man sich als UNAM-Professor vorstellte, denn die Nationale Universität kannte und respektierte jeder, auch an der Peripherie.



Die irregulären Siedlungen besetzen in der Regel schwierig bebaubare Flächen, städtische Nischen oder rechtliches Niemandsland, für das sich der reguläre Boden- und Wohnungsmarkt nicht oder noch nicht interessiert. Chalco war bei meinem Besuch eine neu gegründete colonia popular, die noch ganz in den Anfängen steckte. Erdpisten teilten das riesige Gebiet auf. Die noch unbebauten Parzellen waren mit weißgekalkten Steinen markiert, andere schon mit Baustellen, provisorischen Hütten und eingeschossigen Rohbauten besetzt. Gelegentlich zogen noch einige Kühe und Schafe irritiert über die früheren Weideflächen.

Ich folgte dem Hinweis „se vende lotes“ – Grundstücke zu verkaufen – und fand eine Bauhütte mit einem „Architekten“, wie auf einem Schild zu lesen war. Nachdem ich mein akademisches Interesse erklärt hatte, sprach er offen über sein Geschäft, das er im Auftrag eines benachbarten Dorfes betrieb. Das war ein traditionelles Genossenschaftsdorf oder ejido, das – wie viele andere auch – ein profitables Geschäftsmodell entdeckt hatte: Statt für einen Hungerlohn

Mais und Bohnen anzubauen, vermarktete das Dorf mit Hilfe von professionellen Bodenhändlern systematisch sein Weide- und Ackerland.

Der Architekt hatte einen Übersichtsplan, an dem sich die Leute orientierten und dann vor Ort ein Grundstück ausuchten. Nach einer Anzahlung konnten sie sofort oder später mit dem Hausbau beginnen, ganz wie sie wollten. Der Kaufpreis betrug damals rund 3.000 US-Dollar und mußte innerhalb von zwei bis drei Jahren abbezahlt werden. Wurden die Raten nicht bezahlt, verlor der Käufer das Grundstück samt Anzahlung – harte, aber klare Regeln, ganz anders als beim sozialen Wohnungsbau, wo man Unmengen von Anträgen ausfüllen, Einkommensnachweise liefern und jahrelang warten mußte, bis man endlich ein kleines Low-Cost-Haus zugeteilt bekam, an dem man nichts mehr verändern durfte.



In einer colonia popular hingegen konnten die Siedler bauen, wann, was und wie sie wollten. Die einzige, von Beginn an vorgegebene Infrastruktur war das regelmäßige Wegenetz, das für die elementare Erschließung und Aufteilung der Fläche sorgte, alles andere war Sache der Siedler. Städtebau reduziert auf eine minimale Grundordnung und maximale Baufreiheit – das war das unschlagbare Erfolgsrezept der irregulären Selbstbausiedlungen. Selbsthilfe-Bauen war deshalb immer auch Selbsthilfe-Städtebau. Mit unendlicher Mühe errichteten die Siedler nicht nur das eigene Haus, sondern machten auch das parzellierte Rohbauland bebaubar. Gut organisiert und mit ständigem solidarischem Druck sorgten die Siedler dafür, daß es nach Monaten oder Jahren Elektrizität, eine Wasserleitung und eine Schule gab.

Die beste Gelegenheit, um politischen Druck auszuüben, waren natürlich die Wahlen, bei denen man Stimmen gegen Verbesserungen – oder zumindest Versprechungen – tauschen konnte. Die Haltung der Lokalpolitiker und Planer war dementsprechend ambivalent: Die irregulären Siedlungen bedrohten die geltende Ordnung, was nach Kontrolle und Repression verlangte. Andererseits verschaffte eine gewisse Toleranz den Politikern die Stimmen der armen

Bevölkerung. So beherrschten beide Seiten das Spiel der gegenseitigen Wahlversprechen virtuos – schließlich hatte man in der Metropole schon ein halbes Jahrhundert Erfahrung damit. Dennoch hatten die Siedler oft genug mit Bedrohung und Diskriminierung durch die Stadtverwaltung und die etablierte Stadtbevölkerung zu kämpfen. Nur gut organisiert und solidarisch waren sie in der Lage, diesem Druck zu widerstehen.



Für arme Familien war es ein großes Risiko, zur Miete zu wohnen: Konnte man die Miete bei Arbeitslosigkeit oder Krankheit nicht mehr bezahlen, saß man schnell mit der Familie auf der Straße. Nur das eigene, selbstgebaute Haus, so prekär es auch sein mochte, war in Krisenzeiten ein sicherer Rückzugsort, an dem man mit minimalen Ressourcen überlebte. In guten Zeiten konnte man das Haus ausbauen, einen Laden oder eine Werkstatt einrichten und es nach eigenem Geschmack verschönern – ganz, wie man konnte und wollte.



Die bescheidenen Mittel der Siedler und das Fehlen von Infrastruktur brachten zunächst einen ärmlichen Siedlungsrohbau hervor, der aber über die Jahre ausgebaut und gefestigt wurde. Viele Siedler waren im Bausektor tätig und in der Lage, mit oder ohne Unterstützung bezahlter Bauarbeiter zwei- oder dreistöckige Häuser zu errichten. Die Bauweise war überall gleich: Ein minimales, mit Ziegeln oder Betonsteinen ausgefachtes Betonskelett, das man jahrelang auch als unfertigen Rohbau bewohnte, bis man endlich die

Mittel hatte, den Hausbau zu vollenden. Die aufragenden Betonstützen der unfertigen Häuser waren das Markenzeichen der Peripherie und spiegelten die Hoffnungen wie auch die prekären Lebensumstände der Siedler wider.



Einige Jahre nach meinem Besuch in Chalco arbeiteten wir an einem Forschungsprojekt, um die Entwicklung älterer colonias populares zu dokumentieren. Für die Bauaufnahmen und Interviews organisierten wir Workshops mit deutschen und mexikanischen Studenten, machten uns mit den Quartieren und ihren Bewohnern vertraut. Bei einer ersten Erkundung fotografierte ich gerade einige Häuser, als sich einige Männer näherten und mich zur Rede stellten. Warum fotografierte hier ein Ausländer mit einer kleinen Kamera eine ärmliche Selbstbausiedlung am Stadtrand? War ich vielleicht ein Spion? Es gab gerade politische Spannungen mit den USA, und so bedurfte es einiger Erklärungen und meines UNAM-Ausweises, bis man mich laufen ließ.

Im Quartier jedoch begegneten uns die Bewohner mit mexikanischer Freundlichkeit und Neugier. Schließlich interessierten sich nicht alle Tage deutsche Studenten und Professoren für ihre Häuser. Oft gab es spontane Einladungen zu einer cerveza, die man kaum ausschlagen konnte, ohne die gute Stimmung zu trüben, was gelegentlich den Arbeitstag schon früh beendete. Andere Bewohner verweigerten schroff den Zutritt, was seine Gründe hatte: Natürlich gab es in den Quartieren auch illegale Aktivitäten bis hin zum Drogenhandel.



Manche Häuser standen auch nach 20 oder 30 Jahren noch immer unverputzt als gealterte und eingeschossige Rohbauten da. Andere waren schon zwei- oder dreigeschossig und liebevoll mit leuchtenden mexikanischen Farben, gekachelten Fassaden und säulenbestückten Balkonen dekoriert. Manche Architekten hielten die Farben und Dekorationen der Selbstbauhäuser für „Kitsch“, doch oft zeigte sich eine gestalterische Kreativität, die lebendiger und authentischer war als manches ausgeklügelte Architektendesign.

Ebenso das Innenleben der Häuser: Es bewegte sich zwischen chaotischer Improvisation und kleinbürgerlicher Ordnung. In manchen Häusern lebte die Familie noch immer zwischen rohen Betonwänden und mit plastikverhängten Fenstern, in anderen gab es eine gediegene Ausstattung mit guten Möbeln, Küchengeräten und einem riesigen Fernseher. Ähnlich die Innenhöfe: Manche waren gepflegte Nutz- oder Ziergärten, andere Werkstätten oder Küchen, wieder andere vollgestellt mit Baumaterial und einem Schrottauto. Die Häuser spiegelten die ökonomische Lage und Persönlichkeit ihrer Bewohner wider.



Die in die Jahre gekommenen Erbauer der Häuser waren stolz auf ihr Lebenswerk, das sie buchstäblich aus dem Nichts und mit vielen Entbehrungen geschaffen hatten. Auf die Frage, was sie in ihrem Quartier und an ihrem Haus am meisten schätzten, antworteten viele: „Die Freiheit zu tun und zu lassen, was wir wollen.“ Bei den Kindern, die oft höhere Schulen besuchten oder sogar studierten, klang das anders: Viele wollten in ein besseres Stadtgebiet umziehen, sobald sie sich das leisten konnten, denn sie kannten die Diskriminierung der colonias populares durch die etablierte Stadtbevölkerung.

Wenn ich mit Mittelschicht-Mexikanern über unser Projekt in den Selbstbauquartieren sprach, erschrakten manche und rieten dringend von solchen „gefährlichen“ Eskapaden ab, während ich mich wunderte, wie wenig die „besseren“ Schichten über ihre ärmeren Landsleute wußten. Fast niemand hatte jemals einen Fuß in ein Selbstbauquartier gesetzt – allenfalls durchfuhr man diese mit dem Auto, weil das in einer Stadt, die fast zur Hälfte aus jungen und alten colonias populares besteht, unvermeidlich war.

Unseren Studenten machte es jedenfalls Spaß, zusammen mit ihren mexikanischen Kommilitonen die Häuser zu vermessen und die Bewohner zu befragen. Bald bewegten sich die Gruppen mit großer Selbstverständlichkeit auf den Straßen, in den Höfen und auf den Dächern, wo sie mit Maßbändern hantierten. Obwohl sie kaum Spanisch sprachen, verständigten sie sich bestens mit Hilfe ihrer mexikanischen Kommilitonen, auf Englisch oder mit einem schnell erlernten spanischen Grundvokabular.



Insgesamt dokumentierten wir 200 Selbstbau-Häuser samt ihrer Entstehungsgeschichte, stellten das Wachstum der Häuser zeichnerisch dar, berechneten die Bau- und Wohndichten und erhielten so ein relativ genaues Bild der städtebaulichen Entwicklung von 1960 bis 1990, einschließlich vieler interessanter Lebensgeschichten der Bewohner. Viele Häuser veränderten sich nach zwei oder drei Jahrzehnten kaum noch, weil der Raumbedarf erfüllt war und die Selbstbaukonstruktion an ihre ökonomischen und bautechnischen Grenzen stieß. Solche „saturierten“ Häuser hatten üblicherweise zwei oder drei Geschosse, was auch einer Großfamilie, einem kleinen Laden oder einer Werkstatt Platz bot.



Diese älteren Selbstbauquartiere waren definitiv keine „Slums“, wie manche behaupteten, sondern ermöglichten auch mit geringem Einkommen ein halbwegs normales städtisches Leben. Mit der fortschreitenden städtischen Expansion gerieten jedoch manche der stadtnahen und gut erschlossenen colonias populares in den Fokus der Immobilienspekulation. Dann verschwanden die alten Selbstbauhäuser und wurden durch eine professionelle, höhere und dichtere Bebauung ersetzt – der familiäre Selbsthilfe-Städtebau hatte seine Schuldigkeit getan und konnte gehen ...

Die intensiven Studien in den Selbstbaugebieten von Mexiko-Stadt erwiesen sich als äußerst fruchtbar für unsere Forschung und Lehre. Fast paradigmatisch zeigten die colonias populares, wie der sogenannte „informelle Städtebau“ weltweit funktioniert und welche Stärken und Schwächen mit dem massenhaften Selbstbau verbunden waren. Das betraf die irreguläre Landnahme und die Vermarktung ebenso wie die räumliche Ordnung – in der Regel ein straffes Schachbrettmuster. Auch die extrem flexible Selbsthilfe-Konstruktion der Häuser, die jederzeit ausgebaut und aufgestockt werden konnten, entsprach einer Praxis und Erfahrung, die weltweit an den Peripherien der Süd-Metropolen zu finden ist.

AUTOR: Eckhart Ribbeck

#### Buchempfehlung:

„Stadtläufer“ ist ein sehr persönliches Reise- und Erinnerungsbuch des Stadtforscher und „Stadtläufers“ Eckhart Ribbeck mit einem Streifzug durch die urbane Welt der 1970 – 2000er Jahre: afrikanische Provinzstädte, die Megastädte Lateinamerikas, orientalistisch-islamische Altstädte, neue Boom-Städte am Golf, die uralten Städte Usbekistans, Tempel-Städte in Nepal, indische und chinesische Metropolen, Oasen-Siedlungen im Oman...



Stadtläufer, 2023, Herstellung und Verlag: BoD, Norderstedt, ISBN 978-3-7578-7304-2

# Verbundenheit ist der Schlüssel der neuen Zeit

Wenn du dich bereits zur Wochenmitte ausgebrannt fühlst und nach dem Wochenende sehnst, tröste dich: Du bist nicht alleine! Wir stecken alle in dieser Krise. Es geht uns allen so, auch wenn manche es sich nicht anmerken lassen und weiterhin das Spiel da draußen mitspielen.

Die Krise dauert an, bis wir die Grunderkenntnis wirklich fühlen: Wir sind alle miteinander verbunden. Jeder von uns trägt dazu bei, daß sich etwas ändert.

Der Kulturphilosoph Charles Eisenstein schreibt in „Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich“: „Weil wir alle miteinander verbunden sind, bergen bereits kleine Änderungen in unserem Verhalten das Potential, die Welt grundlegend zu verändern.“

Wir folgen derzeit einem Weg des Leids, der uns zu Wut, Vorurteilen, Gewalt, Ignoranz und Verzweiflung führt. Alles bedarf einer Neuausrichtung: unsere Anschauungen, unser Denken, Reden, Handeln, unsere Art, den Lebensunterhalt zu verdienen, unser Be-

mühen sowie unsere Achtsamkeit und Konzentration auf das Wesentliche.

Wenn wir verstehen, warum wir bisher diesem Weg folgten, können wir die andere Seite erkennen. Wenn wir verstehen, daß wir unser Leid selbst erschaffen, sehen wir, wie wir es verwandeln können. Solange unsere Weltanschauung auf Trennung basiert, werden wir Trennung erfahren.

Nun ist es an dir: In welchem Lebensbereich möchtest du Veränderung gestalten, sodaß ein Miteinander möglich wird? Es braucht keine großen Handlungen im Außen, sondern eine Veränderung IN dir – deiner Einstellung zum Leben, Denken, Handeln, Lebensunterhalt, Achtsamkeit und Konzentration. Das könnte sein, daß du

bewußter reflektierst, wie du über andere denkst, oder dich in gemeinschaftliche Projekte integrierst, um deine Fähigkeit zur Verbundenheit zu üben.

Diese Gedanken mögen dir helfen:

- Wir sind alle einzigartig.
- Jede Handlung hat Auswirkungen auf den Kosmos.
- Wir sind alle miteinander verbunden.

Fazit: Verbundenheit ist der Schlüssel – doch die Veränderung beginnt bei jedem Einzelnen.

Deine  
Eva Laspas

[www.laspas.at](http://www.laspas.at)

## Mit Verbundenheit zum Paradies

Lerne die Mitspieler dieser spannenden Trilogie zur Rettung der Menschheit kennen und begleite sie durch höchste Herausforderungen und tiefste Emotionen. Die Zeit wird knapp. Auf ihrem Weg nach Aryan erlebst du, wie sie durch Hingabe und Liebe den Zustand der Verbundenheit erreichen. Nur wenn sie zusammenwirken, gelingt es ihnen, das Paradies für die Menschheit zu erschaffen. Genieße die Eindrücke deiner fünf Sinne, die dich durch das Buch führen, und entdecke deine – sowie die im Buch – verborgenen Gedankenpfade neu.

**Trilogie „Der letzte Zeitwächter“**  
Spirituelle Roman im magischen Realismus  
von Eva Laspas

Verlag Laspas  
[www.der-letzte-zeitwaechter.at](http://www.der-letzte-zeitwaechter.at)



Buchtipp: „Glasnovelle“ von Eckhart Ribbeck

# Wenn Sammelleidenschaft in den Wahnsinn treibt

Die außergewöhnliche „Glasnovelle“, eine Neuerscheinung des Heidelberger Autors Eckhart Ribbeck, die „vom tragischen Ende des Ricardo Salazar, den seine Sammelleidenschaft in den Wahnsinn trieb“ erzählt, eröffnet dem Leser die faszinierende Welt von Ricardo Salazar, einem leidenschaftlichen Sammler wertvoller antiker Flaschen. Er ist ein etwas verschrobener, in die Jahre gekommener Kauz, der vor einer gefühlten Ewigkeit auf einer Forschungsreise in die Karibik seine Faszination für antike Flaschen entdeckte. Seine stolze Sammlung, die er in seinen Vitrinen hegt und pflegt, wächst ihm immer mehr ans Herz und die intensive Beschäftigung mit seinen gläsernen Schätzen führt ihn auf Traumreisen zurück in die Karibik, in die bunte, turbulente Welt des 17. und 18. Jahrhunderts, als seine Flaschen auf den Tischen von Kolonialbeamten, Sklavenhaltern und Piraten standen und Mittelpunkt ausschweifender Feste waren.



Als träumender Protagonist erlebt er zahlreiche Abenteuer mit tragischen und glücklichen Wendungen. Bis ein letzter, verhängnisvoller Traum ihm

das Geheimnis um den tragischen Tod seiner großen Liebe enthüllt, was ihn völlig in seine gläserne Welt entgleiten lässt.

Ganz zentral sind Fragen wie: Was geschieht, wenn die Sammelleidenschaft eines Menschen jedes Maß übersteigt und zu einer Obsession wird, die alles andere verdrängt? Was geschieht, wenn die Begeisterung und Liebe zu schönen Objekten sich nicht mit der natürlichen Mensch-Objekt-Grenze begnügt, sondern diese hartnäckig zu überwinden sucht? Und was geschieht, wenn verdrängte Traumata sich ihren Weg ans Licht bahnen? Kann man Frieden finden, und wie findet man ihn?

Außergewöhnlich ist diese Novelle auch hinsichtlich ihrem Mix aus spannender Erzählung und Information zur Charakteristik antiker Flaschen, ihrer historischen Entwicklung und ihrer Rolle in der Malerei und Literatur.

Eine Leseprobe – Kapitel 1

Ricardo Salazar sitzt entspannt in seinem Ledersessel vor einem flackernden Kaminfeuer und schwebt träumerisch im Hier und Jetzt. Das tut er immer häufiger, seit er in die Jahre gekommen ist und seine früheren Hobbys – Bergsteigen und Schachspielen – aufgegeben hat, sei es wegen seiner nachlassenden Kondition oder einer zunehmenden, fast schon melancholischen Trägheit. Viel lieber sitzt er hier und lässt seinen Blick über die mit antiken Flaschen gefüllten Vitrinen gleiten. Die ungewöhnlichen Formen und Farben lassen erkennen, dass dies keine hypertrophe Hausbar ist, sondern eine exquisite Sammlung gläserner Artefakte aus den vergangenen Jahrhunderten, die im Halbdunkel des Kaminfeuers geheimnisvoll schimmern, aufglänzen und dann wieder im Dunkel verschwinden. Ricardo Salazar lässt seine Gedanken schweifen:

Verweist nicht die perfekte Transparenz des reinen Glases auf eine Sonderstellung im Reich der Physik, wie das

Wasser und die Luft, ohne die es kein Leben gibt? Ist nicht jede handgeblasene Flasche ein einmaliges Werkstück, dem der Atem des Glasbläfers besondere Merkmale mitgegeben hat, die es zu einem einzigartigen Individuum machen, ganz ähnlich dem Lehmklumpen, dem ein biblischer Gott menschliches Leben eingehaucht hat? Findet man nicht am Flaschenboden, wo der Glasbläser das heiße Glas mit einem Rohr eingestülpt und nach dem Erstarren abgebrochen hat, eine kleine ringförmige Bruchstelle oder „pontil mark“, einem Bauchnabel gleich, der auf den riskanten Geburtsvorgang von Flaschen wie auch von Menschen verweist? Und beginnt der Flaschen-Stammbaum nicht mit einer archaischen Glasblase, der Urmutter aller Flaschen, die sich dann, über viele Stufen und verschlungene Seitenpfade, zu den schlanken, makellosen Wein- und Sektflaschen fortentwickelt hat, wie man sie heute kennt – vergleichbar dem Werdegang vom unteretzten, behaarten und muskelbepackten Vormenschen zum nackten, fragilen und aufrecht gehenden Homo Sapiens?

Im Halbdunkel der Vitrine stehen die Artefakte dicht an dicht, große und kleine, runde und kantige, schlanke und korpulente, einige seidig-matt glänzend, andere glitzernde Lichtblitze aussendend. Die Flaschenhalse laufen im Flaschenmund aus, eine Verdickung aus Glas, die dem Korken Halt gibt und im Dämmerlicht wie ein kleiner Kopf erscheint. Und so verwandelt Ricardo Salazars Fantasie die Flaschen in kleine, menschenähnliche Wesen, die ihn aus der Vitrine heraus anstarren, in straffen Formationen, lockeren Gruppen oder als gläserne Großfamilien, alle mit gleicher Form, aber unterschiedlicher Größe. Einige Solitäre ragen heraus wie Anführer oder Ausgestoßene der in den Vitrinen eingesperrten Flaschengesellschaft.

Die Vermenschlichung seiner Sammelobjekte, die Ricardo Salazar in letzter Zeit an sich beobachtet, beunruhigt ihn. Ist es eine Folge seines zurückgezogenen Lebens, dass die Dinge um ihn herum lebendig werden und er in seiner Einsamkeit beginnt, mit sich selbst und den Gegenständen zu sprechen? Entschieden weist er diesen Gedanken zurück und denkt vielmehr an seine Sammelleidenschaft, die vor vielen Jahren mit einer ästhetischen Faszination begann und sich nach und nach zu einem obsessiven Interesse an den antiken Glasgefäßen, ihrer schlichten Schönheit und mysteriösen Herkunft vertiefte.

Und nun, so wird ihm beängstigend klar, mündet diese Leidenschaft in dem unwiderstehlichen Drang, seinen Artefakten noch näher zu sein, ihre magische Anziehung noch besser zu verstehen. Denn diese Flaschen sind seltene Zeitzeugen vergangener Epochen, die einst auf den reich gedeckten Tafeln der Plantagenbesitzer standen, wo Sklaven den Wein einschenkten, ebenso auf den Tischen reicher Händler, Kolonialbeamter und Offiziere. Auch in den Kneipen, Spelunken und Bordellen, auf Kriegs-, Handels- und Piratenschiffen waren die bauchigen oder zylinderförmigen Glasbehälter zu finden. Unvorstellbar die Zahl der intimen Plaudereien und Gespräche, der Intrigen, Dramen und Abenteuer, bei denen diese Glasobjekte nicht nur stumme Zeugen, sondern oft genug auch Mittelpunkt waren, auf den sich alle Augen und Sinne richteten, bis der Alkoholexzess wieder einmal jedes Maß überschritt, was in den unruhigen Zeiten des 17. und 18. Jh.s in den tropischen Kolonien fast die Regel war.

#### Weitere Informationen:

Eckhart Ribbeck  
„Glasnovelle. Vom tragischen Ende des Ricardo Salazar, den seine Sammelleidenschaft in den Wahnsinn trieb“

Klappenbroschur, 145 Seiten  
mit Originalfarbfotografien

ISBN 978-3-9820327-9-5

Zu bestellen unter:  
[www.kalliope-paperbacks.com](http://www.kalliope-paperbacks.com) oder im Buchhandel



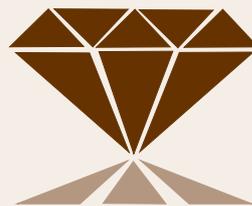
### **BODO PISCHKE GMBH** **Betonbohr-Technik** **Beton-Schneiden**

Böden aus geeigneten Naturmaterialien zu wertvollen, belastbaren und lichtreflektierenden Aufenthaltsorten gestalten

geschliffene und polierte mineralische Böden sind nicht nur schön sondern vor Allem funktionell

effiziente Absaugtechniken z.B. 6 KW -Entstauber, beim Nassschliff Schlammsauger mit anschließender Schlammfiltertrennanlage

Gewährleistung die Wiederaufbereitung der eingesetzten Wassermengen



### **BODO PISCHKE GMBH** **Bodenschleif-Technik**

Die Ersteinpflege der Böden mit echter Steinseife sowie eine Pflegeanleitung für die Unterhaltsreinigung

Eine normgerechte Messung zur Ermittlung des Reibbeiwertes entsprechend der DIN 51131 mit dem GMG 200

Einen Servicevertrag für die fachgerechte Pflege der von uns bearbeiteten Böden

**34** JAHRE  
ERFOLGREICH  
AM MARKT



**www.pischke.de**  
**Güstrow • +49 3843 2407 - 0**

Schmoock Cornelia im Interview mit  
Seiner Königlichen Hoheit Grossherzog  
Friedrich Maik

## Im Dialog mit einem Grossherzog

Mecklenburg, Pommern und Preussen befinden sich auf dem Weg in die parlamentarische Monarchie. Angespornt dadurch, den Dingen auf den Grund zu gehen, habe ich um einen Gesprächstermin im Büro des Grossherzogs Friedrich Maik gebeten und diesen auch tatsächlich bekommen. Anfang September begeben sich mich nach Bad Kleinen und bin gespannt, was mich dort erwartet.



Als ich im Büro des Grossherzogs eintreffe, werde ich von der Sekretärin Schломann-Schwerin Jana freundlich empfangen. Man zeigt mir voller Stolz die Räumlichkeiten, denn man hat die gesamte untere Etage des Hauses nicht nur als Büro, sondern auch als Konferenz- und Begegnungsstätte für die Menschen des Gebietes aus- und umgebaut. Es sind moderne, freundliche Räume, ausgestattet mit Technik. Neben den Büroräumen gibt es eine Küche und moderne Sanitärbereiche, einen größeren Raum für Konferenzen und einen eher gemütlich anmutenden

Begegnungsraum. Hier finden Schulungen, Stammtische und ganz einfache Zusammenkünfte von Menschen statt. Die Räume stehen Jedermann im Gebiet zur Verfügung, natürlich nach Anmeldung. An den Fenstern Jalousien in den Farben blau-weiß-rot. Überhaupt sind die Räume geschmackvoll gestaltet und widerspiegeln überall den Stolz auf das zu erschaffende Grossherzogtum. Hier wird es bereits gelebt.

Vorerst bietet man mir einen Kaffee an. Ich habe Zeit, die Situation in mich aufzunehmen und schlürfe den heißen

Kaffee. Im Büro nebenan klingeln pausenlos zwei Telefone und der Grossherzog als auch seine Sekretärin vergeben im Minutentakt Termine an Menschen, die Rat suchen im Büro des Herzogs. Vornehmlich geht es um Souveränitätsfragen und vor allem um das drohende Lastenausgleichsgesetz, wie er mir später berichtet. Und dann erscheint er und bittet mich in seinen Besprechungsraum. Er macht auf mich nicht den Eindruck eines Adligen, sondern eines gestandenen Mannes, der tatkräftig an Problemlösungen arbeitet. Wir beginnen unser Interview.

Schmoock Cornelia: Grossherzog Friedrich Maik, schaue ich in Ihre Biographie, so muß ich Sie mit Ihrer Königliche Hoheit Grossherzog Friedrich Maik ansprechen, denn Sie sind nicht nur Grossherzog des Grossherzogthums Mecklenburg-Strelitz, Mecklenburg-Schwerin, des Herzogthums Pommern, sondern auch König des Königreiches Preussen Preussen. Welche Ansprache darf ich wählen?

**Grossherzog Friedrich Maik: Ich denke wir einigen uns für die Darstellung in Ihrem Magazinartikel dem Respekt gehorchend auf Grossherzog Friedrich Maik.**

Schmoock Cornelia: Dankeschön. Dann bin ich direkt bei meiner ersten Frage. Würden Sie unseren Lesern erläutern, warum Sie neben Ihrem Titel des Grossherzoges auch König von Preussen Preussen sind?

Grossherzog Friedrich Maik: Ich bin in direkter Nachfolge der leibliche Enkel des Grossherzogs Friedrich-Adolf IV. aus dem Haus Mecklenburg-Strelitz. Ich möchte auch nicht verheimlichen, daß ich Nachfolger in der sogenannten B-Linie bin, also aus einer Liebschaft meines Großvaters hervorgegangen bin. Aber es gibt absolut keine weiteren Nachkommen außer mir. Vielleicht wissen Sie, daß ich damit die direkte Blutlinie der Prinzessin Luise von Mecklenburg-Strelitz, der späteren Königin von Preussen und damit ihr Erbe fortsetze. Es ist die Königin Luise, die auf Grund ihrer Bildung, ihrer empathischen Ausstrahlung und auch auf Grund ihres politischen Engagements als Königin der Herzen in die Geschichte einging und die wie keine andere von ihrem Volk geliebt und verehrt wurde. Folgende Worte stammen von Königin Luise: „Möge Gott mich davor bewahren, meinen Geist zu pflegen und mein Herz zu vernachlässigen.“ Sie verfügte über eine Eigenschaft, die wir mit dem Begriff „emotionale Intelligenz“ bezeichnen können. Ihr Gatte war kein anderer als König Wilhelm der III. von Preussen. Er galt als Zögerer bei der Entscheidungsfindung innerhalb politischer Situationen. Weshalb auch sie es war, die zur damaligen Zeit Napo-

leon die Stirn bot. Sie suchte den Kontakt und den direkten diplomatischen Weg, um im Disput mit Napoleon das Beste für das Königreich Preussen zu erreichen. Erwirken konnte sie allerdings leider nichts. Und dennoch wurde Sie vom Volk bereits damals beinahe kultisch verehrt.

Schmoock Cornelia: Mit Respekt habe ich festgestellt, daß sie bereits 2019 das Grossherzogthum ausgerufen und dieses auch per Proklamation den Vereinten Nationen mitgeteilt haben. Wer möchte, kann dies auf Ihrer Internetseite [www.ghz-friedrich-maik.com](http://www.ghz-friedrich-maik.com) nachlesen. Es ist die zweite Internetseite, die Sie ins Netz gestellt haben. Die Vorläuferseite enthielt bereits viele Informationen. Warum und weshalb jetzt diese neue Seite?

Grossherzog Friedrich Maik: Das kann ich Ihnen genau erklären. Meine erste Internetseite wurde von Anbietern in der Schweiz geschrieben. Zwischen 2019 und heute liegen bereits 5 Jahre. Da hat sich einfach eine Menge ereignet und wir haben uns weiterentwickelt. Mein Herzenswunsch ist es, alle anfallenden Arbeiten, natürlich soweit sich das machen läßt, von Menschen mit Herz aus den Gebieten der Herzogthümer erledigen zu lassen. Und ich kann Ihnen sagen: Wir haben großartige Menschen, die bei uns leben, die emotional hinter mir stehen und die durchaus fachlich in der Lage sind, professionelle Arbeit abzugeben. Überhaupt möchte ich in der Zukunft die Arbeit viel stärker im Land belassen. Jeder Mensch darf und soll seine Ideen in den Aufbau der Herzogthümer und des Königreichs mit einbringen. Ich bin davon überzeugt, daß der Aufbau der parlamentarischen Monarchie nur als Gemeinschaftsaufgabe gesehen werden kann und nur so von Erfolg gekrönt sein wird.

Aber um nochmals auf die Webseite zu sprechen zu kommen. Die neue Seite ist sehr viel klarer strukturiert. Sie beantwortet einfach sehr viele Fragen der Bevölkerung präzise und geht auch emotional mit ihren Texten auf die Besucher ein, die sich vielleicht das erste Mal mit den Begrifflichkeiten der Monarchie konfrontiert sehen.

Mir war es wichtig, meine Herkunft für die Öffentlichkeit zu klären, aber es ist auch genauso wichtig, sich mit unserer Geschichte auseinanderzusetzen. Und schließlich bedarf es einer straffen Organisation, wollen wir etwas erschaffen.

Schmoock Cornelia: Ja, dieser Internetauftritt läßt fast keine Fragen offen. Er ist in Umfang und Qualität sehr gelungen. In der Rubrik „Organisation und Services“ habe ich den Punkt „Stammtische“ gefunden. Wieviel Stammtische gibt es denn bereits und warum wurden diese ins Leben gerufen?

Grossherzog Friedrich Maik: Stammtische gibt es bereits in allen Gebieten der Grossherzogthümer und des Königreichs. Es sind beinahe 40 Stammtische, die wir eingerichtet haben. Da ich nun mal ein echter Mecklenburger Grossherzog bin, entfallen fast die Hälfte auf das Grossherzogthum Mecklenburg-Schwerin. Aber ich denke, das ist wohl normal. Es gibt aber auch Stammtische in Berlin Mitte, in Fürstenwalde oder in Dänemark. Wir verfügen sogar in Bulgarien, also im Ausland, über einen Stammtisch.

Schmoock Cornelia: Nanu, wie erklärt sich denn das?

Grossherzog Friedrich Maik: Ganz einfach. Es gibt viele Deutsche, die ihrer Heimat den Rücken gekehrt haben, weil das Leben hier im Land immer unerträglicher wird. Ich rede da nicht nur von steuerlichen Angelegenheiten. Wir sprechen inzwischen von sozialen Aspekten, von mangelndem Bildungsniveau an Schulen und Einrichtungen, wir sprechen von Sicherheitsproblemen vornehmlich in den Städten, von Überbürokratisierung, von schlechten Zuständen im Gesundheitswesen, von einer miserablen Rentenpolitik etc. Ich glaube, wir müssen das gar nicht weiter aufzählen, denn die Vielzahl der Mißstände sind wohl jedem bekannt.

Nun, da diese Deutschen erfahren haben, was sich so in Mecklenburg tut, melden sich zunehmend mehr im Ausland lebende Deutsche bei uns im Büro.

Sie wollen teilhaben am Aufbau und würden gerne wieder in die Heimat zurückkehren. Ihre Bedingung ist allerdings: Sie wollen als souveräne Menschen und mit Rechten ausgestattet zurückkehren und das ist ja unser aller Ziel. Das ist der Grund warum eben auch im Ausland jetzt Stammtische des Grossherzogthums entstehen. Übrigens haben wir nicht nur aus Bulgarien solche Meldungen, sondern beispielsweise auch aus Paraguay oder aus Portugal und Spanien. Aber in Bulgarien haben wir halt den ersten Stammtisch. Insgesamt stimmt mich das natürlich alles sehr positiv.

Schmoock Cornelia: Kommen wir nochmals auf die Internetsseite zu sprechen: Dort haben Sie Dossiers veröffentlicht, wie sich das Leben in den Grossherzogthümern in der Zukunft gestalten wird. Ich empfehle wirklich jedem, diese zu lesen. Kommen wir zu meiner Frage. Gibt es Dinge, die Sie bereits mit Erfolg umgesetzt haben?

Grossherzog Friedrich Maik: Durchaus. Und ich werde Ihnen auch einige Beispiele geben.

Ich habe in der Vergangenheit mit Vertretern des Ministeriums der Landesregierung Verhandlungen geführt, die zum Ziel hatten, die chinesische Großindustrie aus Mecklenburg zu entfernen. Tatsächlich gibt es heute einen Wertvertrag mit Blohm und Voss und der Warnow-Werft in Rostock-Warnemünde, aber keinen mit einem Chinesen. Das gilt für die Häfen, die Werften und auch für den Flughafen Parchim.

Ebenfalls fanden bereits Verhandlungen statt, die die Rückgabe etlicher Immobilien an mich betreffen und zwar in renoviertem Zustand. So wird zur Zeit das Postgebäude in der Mecklenburger Straße in Schwerin restauriert, in dem sich später die Staatskanzlei befinden wird. Das Parlament des Grossherzogthums wird in das Schloß zu Schwerin einziehen.

Am 4. September 2024 schwebte der Erzengel St. Michael neu vergoldet wieder auf die Prunkkuppel in Schwerin. Und das in Zeiten, in denen die Staatskassen leer sind. Nordkurier und

SVZ berichteten darüber. Das Land Mecklenburg-Vorpommern und der Staat haben eine Obhutspflicht, welcher sie nicht nachgekommen sind. Das nun ist das Ergebnis. Sie müssen!

2025 wird auf mein Verlangen die Mülldeponie in Schönberg bei Lübeck für immer geschlossen und es beginnt eine Renaturierung.

Ab 1. September 2024 wird die Ostsee von einem Munitionsbergungsdienst von Munition befreit. Auch dies war einer meiner Forderungen. In den Medien wird dieses aber nicht so dargestellt. Sie dürfen dies trotzdem so schreiben, denn es entspricht der Wahrheit. Ich habe es wiederholt mit meinen Anwälten besprochen. Uns präsentiert sich ständig eine Parallelwelt, die von den Mainstreammedien gesteuert wird. Und leider führt das immer wieder zu Verwirrungen.

Ein weiteres Beispiel ist die Sanierung der grossherzoglichen Bank in Neustrelitz. Seit ich mein Erbe offiziell angetreten habe, sind die Veränderungen in den Gebieten für das wache Auge und den wachen Verstand zu spüren.

Das betrifft auch das Schweriner Schloß – aber keine Bange. Ich möchte da nicht drin wohnen. Sie etwa?

Schmoock Cornelia: Nein, nicht wirklich. Sie haben Recht, es ist bemerkenswert, daß in den Systemmedien über all diese Dinge nicht oder völlig konträr berichtet wird.

Grossherzog Friedrich Maik: Ich bin denen schon ein Dorn im Auge. Aber sie können auch nichts gegen mich unternehmen, sonst hätte man mich mit Sicherheit längst verhaftet. Ich halte mich strikt an gewisse Regeln.

Das System befindet sich in der Abwicklung. Wer denken kann und genau hinschaut, der wird feststellen, daß es der Bevölkerung auch immer wieder gezeigt wird. Und irgendwie ist es auch richtig und gut so, denn wollen Sie ein neues Haus bauen, so müssen Sie zunächst das Alte zerstören und vor

allem auch den Schutt entfernen, sonst kann aus dem Neuen doch nichts Richtiges werden. Für uns alle bedeutet das, daß wir in der Zukunft mit anpacken werden müssen.

Schmoock Cornelia: Jaja, das System gibt sich alle Mühe, von diesen Veränderungen nichts publik zu machen. Das scheint auch beabsichtigt, denn man will nicht, daß es zu einem Systemwechsel kommt. Wie sehen Sie das? Und wie können wir überhaupt den Übergang schaffen?

Grossherzog Friedrich Maik: Ja. Das ist so. Ich beabsichtige und vollziehe einen sanften Übergang. Das heißt, Einrichtungen des alten Systems werden noch eine ganze Zeit parallel zu Neuem da sein. Sagen wir: sogar da sein müssen. Das Ganze hat mehrere Aspekte, die zu beachten sind. Ein wichtiger Punkt dabei ist, daß viele Menschen nur sehr langsam in den Aufwachprozeß eintreten. Diejenigen, die souverän leben wollen, können dies bereits zum jetzigen Zeitpunkt. Auch das alte Währungssystem ist noch da. Das Ganze ist an Verwaltungsakte geknüpft, deren Strukturen erst erschaffen werden müssen. Wir sind auf einem guten Weg. Dennoch möchte ich keinen Aufstand und keinen Bürgerkrieg, den das System fast täglich heraufprovokieren möchte. Wir werden wohlüberlegt agieren. Inzwischen kann man in Deutschland die Städte, in denen keine Messerattacken und Gewaltdelikte gegen die deutsche Bevölkerung passieren, an einer Hand abzählen. Das ist eine traurige Bilanz. Wir haben bereits zu viele Opfer zu beklagen.

Bedenken wir jedoch bitte, daß wir ein jahrhunderte altes System in seiner Agonie beobachten, dann geht letztendlich alles zügig voran. Unsere Zukunft liegt in der Gemeinsamkeit.

Schmoock Cornelia: Mit dem angetretenen Erbe wären Sie und Ihre Familie über Generationen versorgt gewesen. Warum haben Sie diese Bürde auf sich genommen.

Grossherzog Friedrich Maik: Es ist die Liebe zu den Menschen meiner Hei-

mat. Nur Menschen, die das Leben in Liebe gestalten, können gesellschaftliche Veränderungen hervorbringen. Außerdem bin ich in der DDR im damaligen Bezirk Schwerin aufgewachsen und wurde durchaus volksnah erzogen. Was nützt ein privates Vermögen in einer Gesellschaft, in der das Leben immer schwerer wird, die sozialen Bedingungen für jedermann sich sichtbar verschlechtern, in der Heimatliebe und Heimatstolz nicht mehr gelebt werden dürfen und viele Werte nicht mehr kultiviert und vermittelt werden. Das genau ist der Grund, warum ich mich entschieden habe, mein Vermögen und mein Leben dem Aufbau der Grossherzogthümer zu widmen. Was macht eine Gesellschaft denn aus, in der es kein Miteinander mehr gibt?

Durch meine Herkunft ist eine historische Aufgabe auf mich gekommen und ich bin angetreten, mich dieser Aufgabe zu stellen.

Schmoock Cornelia: Verehrter Grossherzog, ich möchte Ihnen an dieser Stelle meinen außerordentlichen Respekt zollen.

Grossherzog Friedrich Maik: Danke. Aber ich sagte es bereits. Unser aller Zukunft liegt in der Gemeinsamkeit.

Schmoock Cornelia: Darf ich eine weitere Frage stellen? Es ist auffallend, daß Sie in Ihren Ausführungen immer wieder den Begriff „Gebiet“ verwenden, anstatt von Staat oder Land zu reden.

Grossherzog Friedrich Maik: Ich ahne, worauf Sie hinaus wollen.

„Gebiet“ ist ein Begriff des Katasteramtes, der schon von jeher und noch heute verwendet wird. Historisch wurde den Menschen immer eine Gebietszugehörigkeit zugewiesen. Lesen Sie in den Grundbüchern bzw. in den Auszügen des Liegenschaftsregisters nach.

Die Begriffe „Staat“ und „Land“ dienen der Kirche. Befassen Sie sich mal mit dem Reichskonkordat. Es war der Heilige Stuhl, der das Verhältnis von Staat und Kirche regelte. Wir wissen



heute um die satanischen Strukturen, es wurde uns erst jüngst wieder bei der Eröffnung der Olympischen Spiele 2024 in Frankreich vor Augen geführt.

Alleine deshalb möchte ich in die traditionellen historischen Lebensformen der Monarchie zurück.

Schmoock Cornelia: Warum die alte Monarchie?

Grossherzog Friedrich Maik: An dieser Stelle möchte und muß ich über den Adel sprechen. Ich habe auf meiner Internetseite versucht, einen historischen Abriß der letzten 5.000 Jahre der Menschheitsgeschichte zu geben. Daraus geht wunderbar hervor, wie der schwarze Adel entstanden ist und was den Unterschied zum weißen Adel ausmacht.

Sehr interessant zu lesen ist, daß der schwarze Adel seinen Ursprung in einem einzelnen Menschen hat, nämlich Adela, dem Sohn Frisos, der mit List, Lüge und Grausamkeit herrschte. Hier nun unterscheidet sich der schwarze Adel vom weißen Adel. Während der schwarze Adel sich selbst mit Hilfe der Kirche einsetzte, das Volk beherrschte, es für den eigenen Wohlstand plünderte und aussaugte, so wurde der weiße Adel stets vom Volk erkoren und verstand sich genau umgekehrt als „Diener“ oder „Bediensteter“ des Volkes. Es bedurfte keiner Kirche oder Machtübernahme, sondern er war durch Gott und Volk berufen.

Der schwarze Adel herrscht bis zum heutigen Tag fort. Egal, wie sie alle heißen, sie alle haben eins gemeinsam: Sie konnten unheimlichen Reichtum über Jahrhunderte bewahren. Die Methoden ihrer Machtausübung basieren jedoch über die Jahrhunderte auf Lüge, Betrug und Mord. Und egal ob sie untereinander befreundet oder verfeindet sind, sie alle lagern ihre Vermögen auf Bankkonten in der Schweiz, die von Freimaurern geleitet werden. Auch wenn es unter ihnen heutzutage durchaus unbefleckte und menschlich nette Vertreter geben mag, so eint sie alle ihre Geschichte. Lesen Sie es nach.

Im Übrigen sollten wir Menschen uns wieder viel mehr um unsere Ahnen und historischen Wurzeln kümmern, damit wir wieder heilen können. Schauen wir uns doch die Familien an. Spaltung und Desinteresse an unseren Ursprüngen haben dafür gesorgt, daß viele von uns den falschen Idealen hinterherrennen. Wir haben viel zu ordnen und aufzuarbeiten. An dieser grandiosen Geschichtsverdrehung hat die Kirche, allen voran der Vatikan, den größten Anteil.

Jetzt aber mal eine Gegenfrage an Sie: Warum haben Sie sich dazu entschlossen, eine Artikelserie über mich und das Grossherzogthum in Ihrem WALNUSSblatt zu veröffentlichen?

Schmoock Cornelia: Ich sehe den Weg, den wir Menschen durch Sie

gehen dürfen, als einmalige historische Chance. Wir brauchen gesellschaftliche Veränderung. Diese kann aber nicht planlos vollzogen werden. Ich habe mich mit den Dossiers befaßt. Der Weg, den Sie aufzeichnen und den wir gemeinsam beschritten haben, entspricht meinen Vorstellungen von einem freiheitlichen, souveränen Leben. Ich gehe soweit, zu sagen: Gelingt uns dieser Weg, könnte Mecklenburg eine Vorreiterrolle im gesamten deutschsprachigen Raum einnehmen. Ich für mich habe dies erkannt und möchte Sie deshalb unbedingt unterstützen. Durch unser Magazin können wir diesen Weg begleiten und diese Entwicklung und Gedanken an viele interessierte Menschen im deutschsprachigen Raum hinaustragen.

**Grossherzog Friedrich Maik:** Darf ich vielleicht an dieser Stelle bemerken, daß ich diesem Interview zugestimmt habe, weil ich das WALNUSSblatt durchaus für ein qualitativ sehr hochwertiges Magazin halte mit überaus wichtigen und guten Artikeln. So wünscht man sich freie Medien. Meinen Respekt für diese Fleißarbeit.

Aber machen wir weiter: Es melden sich in unserem Büro nicht nur Menschen aus Deutschland sondern aus der ganzen Welt. Die letzten Besucher kamen aus Schlesien. Sie sagten: „Mecklenburg ist ein Paradies.“ Ist das nicht schön? Vielfach kommen Anfragen aus Spanien, Paraguay, Portugal, Bulgarien und vielen anderen Staaten. Daraufhin haben wir unsere Internetseite [www.ghz-friedrich-maik.com](http://www.ghz-friedrich-maik.com) auch in englischer Sprache veröffentlicht. Insgesamt wird diese Internetseite weltweit sehr gut angenommen. Kurz darauf meldete sich eine Dame aus Alaska, die dem weißen Adel angehört. Sie schrieb: „Mit großer Freude haben wir heute Morgen erfahren, daß ein hochrangiges Mitglied des Weißen Adels in Europa, der Grossherzog zu Mecklenburg-Strelitz, die öffentliche Diskussion (die Herausforderungen der Zukunft) mit einer Webseite eröffnet hat ...“.

Das hatte ich ehrlich so kurzfristig nach der Onlinestellung dann doch nicht erwartet.

Schmoock Cornelia: Was meinen Sie, wann für die Gesamtbevölkerung der Wandel sichtbar und spürbar wird?

**Grossherzog Friedrich Maik:** Dann, wenn das Volk mitkommt. Wir haben auf der Webseite [www.ghz-friedrich-maik.com](http://www.ghz-friedrich-maik.com) Stimmzettel veröffentlicht. Derzeit haben wir bereits ca. 220.000 Stimmzettel und täglich werden es mehr. Das ist für ein Gebiet wie beispielsweise Mecklenburg ein überaus hervorragendes Ergebnis. Mit einer Einwohnerzahl von ca. 1,6 Millionen gelten wir eher als dünn besiedelt. Von dieser Zahl sind dann noch Kinder und teilweise Rentner abzuziehen. Unsere Spannweite wird von Tag zu Tag größer. Und auch der Zuzug von Menschen mit deutschen Wurzeln nach Mecklenburg ist gut und wird immer besser. Viele Jugendliche erkennen in zunehmenden Maße die Monarchie an. Alles in allem für mich ein vorerst zufriedenstellendes Ergebnis.

Schmoock Cornelia: Das sehe ich auch so. Lassen Sie mich zum Abschluß noch eine völlig andere Frage stellen. Wie sehen Sie die Politik von Trump und Putin?

**Grossherzog Friedrich Maik:** Trump als auch Putin spielen auf dem globalen Parkett zusammen. Putin steht hinter der russischen Bevölkerung. Allerdings beäuge ich kritisch die Entwicklung der BRICS-Staaten, denn sie streben die völlige Digitalisierung an und sind dabei, dieses umzusetzen. Und Digitalisierung heißt totale Kontrolle.

Trumps Wurzeln sind deutsche. Er wird sein MAGA-Programm verfolgen und steht ebenfalls hinter der amerikanischen Bevölkerung. In den letzten Jahren, besonders aber nach dem Attentat hat man um ihn eine Art Messias-Rolle aufgebaut. Trump ist nicht der Messias, der die Welt retten wird. Er steht wie Putin für sein Land und das ist gut so.

Meine Schlußfolgerung für mich ist, daß ich weder dem einen noch dem anderen hinterherlaufe. Es ist besser zu beobachten und selbst einen gesunden Egoismus an den Tag zu

legen. Ich denke, mit dem was ich umsetzen werde also egoistisch an mein Volk in den Gebieten der Herzogthümer und des Königreichs. Damit sind wir am besten beraten. Vielmehr gibt es dazu nicht zu sagen.

Schmoock Cornelia: Das war sehr eindeutig! Und es freut mich, daß Sie so denken. Gerne würde ich auch in der Zukunft über die Entwicklungen in den Gebieten der Grossherzogthümer und des Königreichs berichten, wenn Sie nichts dagegen haben. Ich danke für heute für die vielen Informationen und für die Zeit, die Sie sich für mich genommen haben.

An dieser Stelle verabschiedet sich Grossherzog Friedrich Maik von mir. Ich bleibe zurück und bin schwer beeindruckt von Ihrer Majestät. Es war einfach ein tolles Gespräch – so gar nicht höfisch oder übertrieben monarchisch angehaucht. Mir gegenüber saß ein geerdeter Mann, der wußte, worüber er redet und der sehr hochgesteckte Ziele verfolgt und dennoch nicht abgedreht auf mich wirkte. Ein Grossherzog, der die Hemdsärmel hochkrepelt und mit anpackt und schon gar nicht in Prunksucht schwelgt – eben ein Monarch zum „Anfassen“. Es wird mit Sicherheit spannend bleiben, von den Entwicklungen in der Zukunft zu berichten. Ich werde dran bleiben.

---

Ihre Schmoock Cornelia

#### KONTAKT & INFORMATIONEN:

Büro Bad Kleinen

Grossherzogthum  
Mecklenburg-Schwerin  
Hauptstraße 20, Bad Kleinen 23996

Rufnummern:

+49 3842 359 4011

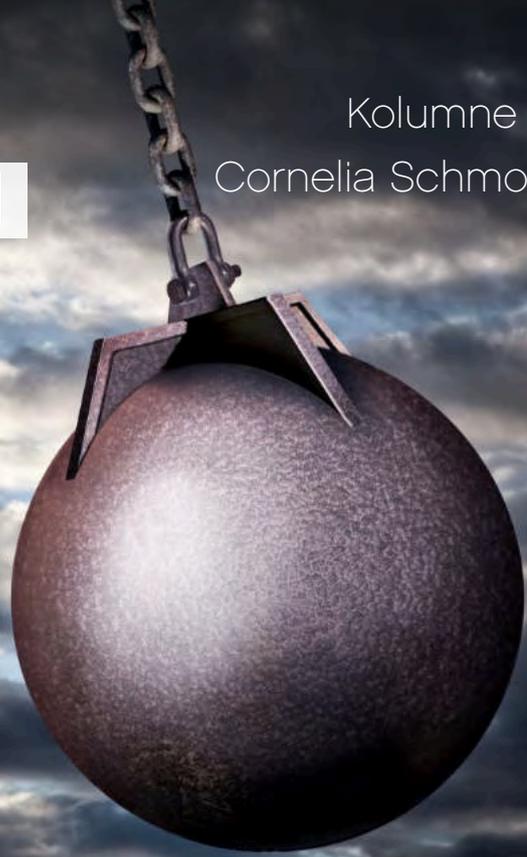
+49 178 265 1407

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

Postfach 110119,  
Schwerin/Meckl. 19001  
[www.ghz-friedrich-maik.com](http://www.ghz-friedrich-maik.com)

## Quo vadis Deutschland

11. Teil

**In Abwicklung**

## Gedanken zu einem Land im Untergang

Sinn und Zweck dieser Serie ist es, auch in Jahren noch einen Rückblick zu haben, wie die gesellschaftlichen Entwicklungen zum jeweiligen Zeitpunkt des Erscheinens unseres Magazins gerade waren. Damit einher geht unsere ganz persönliche Wissens- und Bewußtseinsentwicklung.

Derzeit fällt es mir nicht leicht, das passende einschlägige Ereignis herauszufiltern, weil die Geschehnisse sich förmlich überschlagen, und zwar weltweit. Und global müssen wir die Prozesse nun mal betrachten.

Oktober 2024 – das Pippi-Langstrumpf-Spiel ging in die nächste Runde. Thüringen, Sachsen und Brandenburg haben gewählt. Wer wählt in diesem Land eigentlich wen und was? Für uns alle sichtbar wurde abermals nach diesen Wahlen das Verständnis der Altparteien von Demokratie – ihrer Demokratie. Und es ist gut, daß es sichtbar wurde. Da hatte die AfD einen enormen Wählerzuwachs und lag in allen drei Bundesländern ziemlich weit vorn. Für die Altparteien war das so verschreckend, daß man das Verfassungsgericht einschalten mußte, um dem Problem AfD irgendwie Herr zu werden. Ja, sie malen sich ihre Welt, wie sie ihnen gefällt, sie versuchen es zumindest. Dabei wurde für jedermann offengelegt, wie unsere Gerichte

funktionieren. Entschieden wurde nämlich von Richtern mit dem Parteibuch in der Hand.

Und ähnliches Szenario folgte wenig später in Österreich. Nur ist es hier die FPÖ, die man so fürchtet. Dieses Nazi-Nazi-rechts-Geschrei zieht nicht mehr, denn das Volk hat ebenfalls begriffen, daß die Ursprünge des Nationalsozialismus bei den Linksparteien zu finden sind. Alles, was sie (das System) noch so anzetteln, scheint nicht mehr so richtig zu funktionieren.

Im Erscheinungsmonat November 2024 unseres Magazins treten dann auch die Parteispitze der Grünen unter Ricarda Lang und deren Co-Vorsitzendem Omid Nouripour sowie der Vorstand der Grünen Jugend zurück. Und nicht nur sie, der Generalsekretär der SPD, Kevin Kühnert, mag auch nicht mehr. Ob nun krank oder ein anderer Grund vorliegt, vermag man ja gar nicht zu sagen. Das Gefühl

schleicht sich trotzdem ein, daß sie alle versuchen, das sinkende Schiff zu verlassen. Denn kommt es irgendwann einmal zur Aufarbeitung der letzten Jahre, heißt es, Verantwortung zu übernehmen. Nur allzu lange mußten wir die Dummheit ertragen. Gleichwohl gut versorgt werden die Damen und Herren bleiben.

Schauen wir auf die Wirtschaft. Deutschlands Autoindustrie und deren Zulieferer plagen hohe Kosten für Elektroautos. Die große Euphorie ist wie weggeblasen. Die Pleitewelle rollt über Deutschland, spürbar in nahezu allen Branchen.

Ist eine GmbH erst angeschlagen, kommt normalerweise der Insolvenzverwalter und sieht zu, was noch zu retten ist. Ist Aussicht auf Erholung und Erfolg, wird das Unternehmen vom Insolvenzverwalter in Richtung Sanierung und Wiederbelebung begleitet. Dieses Schicksal hat die BRD Finanzagentur GmbH endgültig verpaßt. Der Unternehmer des Mittelstandes wäre bei einer Insolvenzverschleppung in den Knast gegangen. Über diesen Punkt ist man schon lange hinaus. Nun wird abgewickelt und das sehr konsequent. Der normale Bürger hat längst den Eindruck, daß einem Auftrag gleich diese Abwicklung erfolgt. Und Robert Habeck versäumt es nicht, sich auf die Schulter zu klopfen und dem deutschen Volk begreiflich zu machen, daß es in diesen kriegswilden Zeiten eine Rezession hinzunehmen hat.

Wie lange hält eigentlich das kranke Finanzsystem dieser Welt noch? Im ganzen Land gibt es bereits Geldautomaten, die kein Geld mehr ausspucken. Deutschland hat unüberschaubare Schulden aufgenommen zur Finanzierung eines Krieges, der nicht unser Krieg ist. Es fällt auf, daß von Rückzahlungsplänen gar nicht erst die Rede ist. Wir leben hinter einer Schallmauer, die kurz davor ist, zu zerbersten.

Wie ein angeschossener Tiger schlägt das System inzwischen im Alltag um sich. Nur allzu oft muß sich der Bürger die Kampfhandschuhe anziehen. Mal geht es um die GEZ, dann um eine Ordnungswidrigkeit oder das Finanzamt bereitet den nächsten Ärger. Generell gehen die Behörden – egal welche – nicht sehr zimperlich mit den Menschen um. Es raubt uns unsere Energie, und man hat den Anschein, das soll es auch.

Erst kürzlich erlebte ich eine Rentnerin, die bei ihrem Arzt 10 Minuten zu spät in Erscheinung trat. 30,00 EUR sollte sie über den Tresen reichen, als Strafe für die Verspätung. Die Arztpraxis als Geschäftsmodell. Man läßt sich immer neue Widerwärtigkeiten einfallen, um den kleinen Bürger zur Kasse zu bitten, und nimmt keine Rücksicht auf die Schwächsten und Ältesten der Gesellschaft.

Auf der Bühne der großen Weltpolitik hat man uns zur Zielscheibe in Europa gemacht. Im September hatte die EU den Einsatz von Langstreckenraketen Richtung Rußland erlaubt. Daraufhin sprachen Putin und die DUMA eine eindeutige unmißverständliche Sprache. Und obwohl ich als Deutsche hier in diesem Land lebe, welches die NATO-Militärbasen beherbergt, kann ich Wladimir Putin nur allzu gut verstehen, daß er sein Land beschützen wird. Wir verfügen über einen solchen Schutz schon lange nicht mehr. Und so kann es denn auch sein, daß ein Joe Biden, seines Zeichens amerikanischer Präsident, 50 ukrainefreundliche Kriegsparteien auf deutschen Boden einlud. Dieser Termin wurde allerdings wegen des Hurrikans Milton in Florida kurzfristig wieder abgesagt. Ob Biden zu einem weiteren Termin überhaupt noch Präsident ist, scheint eher fraglich. Nun ja, es zeigt einmal mehr, wieviel ein Herr Scholz noch zu sagen hat. – Nichts!

Jenseits des europäischen Kontinents schlagen ganz andere Wellen hoch. In Amerika zittert die Elite. Hat man doch P. Diddy alias Sean Combs – oder früher Puff Daddy (was übersetzt richtig „Puffvater“ bedeutet) – inhaftiert. Sollte besagter P. Diddy singen – und danach sieht es aus – wird das ein Beben bei der politischen Elite als auch in Künstlerkreisen, beispielsweise den Hollywoodeliten, gleichkommen, wie es die Welt noch nicht gesehen hat. Man spricht davon, daß es den Maxwell-Epstein-Skandal weit übertreffen wird. Viele der Aufgewachten wissen, worum es geht: um Menschen- und Organhandel, um Kannibalismus und Pädophilie-Skandale, die bis in die höchsten Ebenen der Gesellschaft hineinreichen. Täglich hagelt es neue Anschuldigungen gegen den Rapper. Bei einer



**Bestattungshaus**  
**C. SPINDLER**

 **Unternehmer**

Tel.: 03994 633 530  
Mobil: 0172 3927607

Steinstraße 19  
17139 Malchin  
[www.bestattungen-spindler.de](http://www.bestattungen-spindler.de)

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

Razzia in seinem Haus fand sich der Zugang zu einem Tunnelsystem mit sehr mysteriösem Hintergrund.

Und noch eine Frage sei gestattet: Was hatte der ehemalige Wirtschaftsminister Siegmund Gabriel eigentlich mit dem Terra Mar Projekt zu tun? Dieses Projekt wurde 2013 von der verurteilten Sexualstraftäterin Ghislaine Maxwell ins Leben gerufen und kurz nachdem die New Yorker Staatsanwaltschaft ihren Partner Jeffrey Epstein verhaftet hatte, 2019 geschlossen. Siegmund Gabriel hatte seinerzeit 7.987.000 EUR an das Terra Mar Project bezahlt. (Nachzulesen auf Wikipedia.) Was hatte der Wirtschaftsminister und die damalige Bundesregierung mit diesem Projekt zu tun? Das deutsche Volk hat auch heute noch ein Recht darauf, zu erfahren, was mit seinem Geld passiert ist, denn Steuergeld ist nun einmal Geld des Volkes, welches von der Regierung lediglich treuhänderisch verwaltet wird. Die Bundesregierung steckt anscheinend sehr tief mit im Sumpf.

Ich erinnere mich sehr gut, daß 2020 Donald J. Trump angetreten war, um gerade diesem grausigen Entsetzen ein Ende zu bereiten, und daß er genau diesen Eliten den Kampf angesagt hatte – weltweit. Zweimal hat man bereits versucht, Trump zu töten. Wieviel Angst haben sie vor ihm? Ich jedenfalls wünsche ihm und uns, daß er seine Wahl gewinnen möge. Und ganz danach sieht es auch aus. Unterstützung findet er bei Robert F. Kennedy, Elon Musk und der Bevölkerung im Land. In Amerika wird sich das Leben für die Menschen mit einem Wahlsieg von Trump endgültig in die positive Richtung ändern. Robert F. Kennedy, der eventuell als Gesundheitsminister fungieren könnte, kündigte an, ein wirkliches Gesundheitssystem aufzubauen. Für die Lebensmittelindustrie soll es ein Verbot von nahezu 1.000 chemischen Zusatzstoffen, die der Ernährung des Menschen nicht zuträglich sind, geben. Und auch Chemtrails werden dann nicht mehr ausgeflogen. Etwas, worauf ich sehnsüchtig an unserem Himmel warte. Die Substanzen, die täglich über uns ausgebracht werden, können unser aller Gesundheit nicht guttun. Mich befällt allmorgendlich eine gewisse Wut, wenn ich die Flieger ihre Streifen fliegen sehe. Genug Aufklärungsvideos über Chemtrails, HAARP, Wettermanipulation und Wetterkriegsführung gibt es inzwischen. Wer immer noch meint, das kann doch nicht sein, soll selbst auf die Suche gehen. Missionieren muß niemand von uns mehr, nicht nach all den Jahren. Denjenigen, die dennoch abends ihr ARD- und ZDF-Programm brauchen, ist nicht mehr zu helfen.

Eben in diesen Fernsehprogrammen watscht pünktlich zum Tag der Deutschen Einheit am 3. Oktober unser „hochgeschätzter“ Bundeskanzler dann auch noch die Ostdeutschen ab, spricht ihnen jegliches Demokratieverständnis ab und wirft ihnen vor, daß sie sich für eine „autoritäre nationalradikale Politik“ entschieden haben, so seine Worte. Und das „schadet schließlich dem gesamten Ansehen Deutschlands in der Welt“. Der Rest der Bevölkerung „steht ganz fest auf dem Boden der freiheitlichen Ordnung“. Ich bin Ostdeutsche und stand doch mit offenem Mund da.

Dieser beste Bundeskanzler aller Zeiten denunziert und beleidigt öffentlich ca. 15 Millionen Menschen in diesem Land, spricht ihnen ihr Demokratieverständnis ab, beleidigt die hart arbeitende Bevölkerung in den ostdeutschen Bundesländern und denunziert sie, weil sie nicht so gewählt haben, wie es den schwarz-rot-gelb-grünen Herren in Berlin nun mal genehm gewesen wäre. Ein Schauspiel erster Klasse und die unwürdigste Rede, die ein deutscher Bundeskanzler zum Tag der Deutschen Einheit je gehalten hat. Mann-o-Mann, Herr Scholz – Sie haben fertig! Was genau haben Sie eigentlich geleistet? Sie sind der Meister des kontrollierten Nichtstuns. Und im Publikum saß eine klatschende Menge von Bundestagspolitikern und Ministerpräsidenten. Ich erinnere mich, daß wir diese Art Herren und Damen damals in der DDR als „Betonköpfe“ bezeichnet haben, da sie alles beklatschten und allen geistigen Ergüssen der Obrigkeiten beipflichteten. Oh, wie tief sind sie gesunken!

Scheibchenweise wird die Meinungsfreiheit immer weiter eingeschränkt. Eins sagt es dann doch aus: In Berlin hat man die Hosen gestrichen voll.

Auffallend auch, wie man die deutsche Sprache zur Manipulation einsetzt. Allzu häufig kommt im Sprachgebrauch der Politiker immer wieder das Wort „Haßrede“ zum Einsatz. Aber was bitteschön ist denn eine Haßrede? Eine Rede, die uns lehrt, zu hassen? Oder doch eine Rede, die sie hassen?

Was wir uns wünschen sollten, ist nicht Haß, sondern Zusammenhalt, Kraft und Mut, Liebe, Einigkeit und Frieden, und das nicht nur zum Tag der Deutschen Einheit.

In diesem Sinne wie immer  
Ihre Cornelia Schmoock.



**Uli's Feuerwerke**  
UWE LINNECK

Feuerwerke in Rostock & Umgebung (MV)  
Machen Sie Ihr Event unvergesslich und lassen Sie es krachen.

[www.uli-feuerwerke.de](http://www.uli-feuerwerke.de) Mobil: +49 160 93471822

Unternehmer

# Selbstliebe

Die Entwicklung einer Gemeinschaft beginnt in jedem Einzelnen – jeder trägt auf seine Weise dazu bei. Eine Gemeinschaft ist somit das Ergebnis der Menschen, die sie bilden. Etwas, das sie gemeinsam erschaffen – und die Summe ihrer inneren Zustände.



Mit dem Zustand meine ich den inneren Zustand eines jeden Einzelnen: Wie gut kennen wir uns selbst, spüren uns und nehmen uns wahr? In welcher Beziehung stehen wir zu uns selbst? Denn all das spiegelt sich in der Gemeinschaft wider. So, wie wir mit uns selbst umgehen, treten wir auch in Beziehung zu anderen Menschen.

Die Beziehung zu uns selbst ist ein Bereich, den ich genauer betrachten möchte. Warum? Weil sie das Fundament ist, auf dem wir unser Leben aufbauen – unser eigenes Leben und auch das Leben in der Gemeinschaft. Ob bewußt oder unbewußt, liebevoll oder weniger liebevoll, unser innerer Zustand prägt alles um uns herum.

Er beeinflusst alle unsere Lebensbereiche. Die Qualität der Beziehung zu uns selbst bestimmt, wie wir über uns denken und fühlen, wie wir handeln, Entscheidungen treffen und warum wir so entscheiden. Sie beeinflusst, wie wir mit unserem Körper umgehen, wie viel Streß wir zulassen und wie konsequent wir unserem inneren Ruf folgen. Sie prägt auch, wie wir mit anderen Menschen in Beziehung treten, unseren Alltag gestalten und unseren Lebensstil entwickeln. Vielleicht wird an diesem Punkt klar: Dieses Fundament beeinflusst alles.

Unser inneres Fundament hinterfragen

Wie steht es um unser eigenes, inneres Fundament? Um sich mit dieser

Frage auseinanderzusetzen, bedarf es der Bereitschaft, ehrlich mit sich selbst zu sein. Es braucht Mut, sich diese Frage zu stellen, denn sie öffnet die Tür zu unserem Innersten.

Der Psychologe Peter Lauster sagte einmal so treffend: „Liebe ist die Fähigkeit, sich nach außen und nach innen zu öffnen.“ Genau das ist der Punkt. Wenn wir uns diese Frage stellen, machen wir einen Schritt in Richtung Liebe. Es ist ein Akt der Liebe, uns selbst besser kennenzulernen und in Verbindung mit unserem Inneren zu treten. Alles beginnt also mit der Liebe. Das ist es, was wir tief in uns wiederfinden: Liebe.

Der Blick nach innen

Bevor wir diesen Schritt unternehmen, können wir uns fragen, wie wir uns auf dieser Reise begegnen wollen. Der schönste und friedlichste Weg ist, sich selbst mit Wohlwollen, Güte und Dankbarkeit zu begegnen. Denn das, was wir in uns finden, verdient eine liebevolle Grundhaltung. Oft blicken wir im Alltag durch die „Brille der Leistung“, ganz nach dem Motto: „Ohne Fleiß kein Preis.“ Andere tragen die „Brille der Perfektion“, die besagt, daß alles perfekt sein muß – und wenn es das nicht ist, wird es abgewertet. Es gibt viele dieser Brillen, durch die wir unser Leben betrachten.

Was fällt bei diesen Beispielen auf? Sie alle bewerten. Sie sind darauf ausgelegt, uns vor allem abzuwerten.

Wenn wir uns aber mit einer liebevollen Grundhaltung begegnen wollen, sollten wir uns bewußt machen, was es dafür braucht.

Wir sind wertvoll

Viele Menschen definieren sich über Leistung, Status oder andere äußere Dinge. Wenn wir jedoch den Blick nach innen wenden, existieren diese Kategorien nicht. Wir sind keine Maschinen, die nur funktionieren sollen. Wir sind fühlende, lebendige Wesen, und genau darin liegt unser Potential. In jedem fühlenden Wesen liegt bedingungslose Liebe verborgen.

Bedingungslose Liebe ist die stärkste Kraft im Universum, und wir tragen sie in uns. Jeden Tag, jede Nacht – immer.

„Der erste Schritt zur bedingungslosen Liebe ist die Selbstliebe“

Hier beginnt es. Die Reise zu uns selbst ist vielleicht die spannendste Reise unseres Lebens. Denn dort, tief in uns, finden wir einen unendlichen Schatz: uns selbst.

Oft ist dieser Schatz jedoch vergraben, unter vielen Schichten unseres gelebten Lebens. Schichten von Selbstzweifeln und blockierenden Glaubenssätzen, aber auch von freudvollen Erlebnissen und bereichernden Begegnungen. All diese Schichten haben wir bereits durchlebt. Sie machen uns zu dem Menschen, der wir heute sind. Deshalb sind sie so wertvoll.

Wäre es nicht schade, diese Schichten mit einem abwertenden Blick zu betrachten? Wir haben damals so gehandelt, wie wir es für richtig hielten. Wir haben immer unser Bestes gegeben – mit den Möglichkeiten, die uns zur Verfügung standen. Wenn wir heute auf diese Momente zurückblicken und manches anders machen würden, zeigt das, daß wir uns weiterentwickelt haben. Diese Erkenntnis ist wertvoll, weil sie uns zu dem Punkt gebracht hat, an dem wir heute stehen.

Was Selbstliebe bedeutet

Selbstliebe bedeutet, daß wir uns in tiefer Wertschätzung und Dankbarkeit annehmen, so wie wir sind – mit all unseren Facetten. Mit den Seiten, die wir an uns schätzen, und den Seiten, die wir vielleicht als Schwäche sehen oder eine Weile verdrängt haben.

Liebe bedeutet Hingabe an uns selbst. Sie hilft uns, wieder tiefer in das Vertrauen zu uns selbst einzutauchen und zu erkennen, daß wir die Schöpfer unseres Lebens sind. Liebe bedeutet auch, für uns und unsere Bedürfnisse einzustehen. Liebe heißt, Räume zu schaffen und zu halten, mutig zu sein und authentisch zu bleiben. Sie lehrt uns, achtsam auf unsere Empfindungen zu achten und unserer Intuition zu folgen. Liebe ist ein Zustand innerer Glückseligkeit und tiefen Friedens.

Deshalb ist sie das größte Geschenk, das wir uns selbst machen können. Wir haben die Fähigkeit, uns dieser Liebe wieder zu öffnen – das kann uns niemand abnehmen. Deshalb ist der Weg, die Liebe in uns freizulegen, ein aktiver Prozeß des Erkennens, Verstehens, Annehmens und Liebens.

Wenn wir uns selbst gut kennen, stellt sich innere Klarheit ein. Diese Klarheit gibt uns Stabilität und Geborgenheit und schafft einen liebevollen Raum, der uns von innen heraus Halt gibt und uns nährt.

Selbstliebe lebt davon, gelebt zu werden

Auf dem Weg zurück zu uns selbst hilft es, konsequent dran zu bleiben.

Denn so können wir Verhaltensweisen, Gedanken oder Gefühlsmuster am besten verändern. Gerade, wenn sie tief verwurzelt sind, ist es wichtig, uns jeden Tag an unsere liebevolle Grundhaltung zu erinnern. Nicht jeder Tag wird leicht sein – und das ist in Ordnung. Denn aus diesen Erfahrungen lernen wir, was uns möglicherweise noch davon abhält, in die Selbstliebe zu kommen. Entscheidend ist die Wiederholung. So geben wir unserem System die Möglichkeit, sich Schritt für Schritt umzuorientieren und die neue Richtung zu festigen.

Alltagstips für mehr Selbstliebe:

**Dankbarkeit:** Ein einfacher, aber wirkungsvoller Weg zur Selbstliebe ist es, abends vor dem Schlafengehen zehn Dinge aufzuschreiben, für die wir an diesem Tag dankbar sind – seien es Situationen, Begegnungen oder Kleinigkeiten. Auf diese Weise richten wir den Fokus auf das, was uns Freude und Kraft gibt, und schaffen so eine liebevolle Grundlage für einen wertschätzenden Blick auf uns selbst.

**Liebevolle innere Haltung etablieren:** Wir können außerdem jeden Abend fünf Punkte festhalten, auf die wir stolz sind. Zum Beispiel: „Ich bin stolz auf mich, weil ich meinem inneren Impuls gefolgt bin.“ Oder: „Ich bin stolz auf mich, weil ich mir heute eine Pause gegönnt habe.“ Sollte das Wort „stolz“ negativ belegt sein, kann es durch „schätzen“ oder „freuen“ ersetzt werden: „Ich schätze es an mir, daß ich...“ oder „Ich freue mich über mich, weil ich...“.

**Selbstreflexion:** Um unser Verhalten und Handeln zu verstehen, ist Selbstreflexion wichtig. Fragen wie „Warum habe ich in dieser Situation so reagiert?“ oder „Habe ich gehandelt, um für mich einzustehen?“ helfen uns, unser Handeln besser zu verstehen und daraus zu lernen.

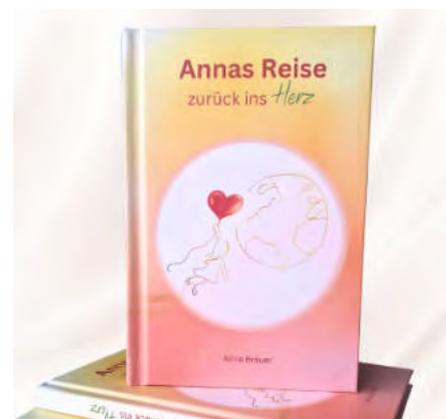
Diese Tips können uns unterstützen, die Felder der Liebe und Wertschätzung zu öffnen und den Fokus auf das zu legen, was uns Kraft gibt. Je tiefer wir uns mit dem Thema Selbstliebe befassen, desto reichhaltiger wird es. Was wir auf dieser Reise nicht vergessen sollten: Sie wird uns verändern.

Sie wird uns mehr und mehr zu dem Menschen machen, der wir tief in unserem Inneren wirklich sind. Und es lohnt sich. Es lohnt sich so sehr!

Herzliche Grüße und alles Liebe,  
Alina

AUTORIN: Alina Bräuer

**Buchtip:** Ein warmherziger Begleiter im Alltag auf dem Weg zu mehr Selbstliebe ist das Buch „Annas Reise zurück ins Herz“. Es verbindet spirituelle Weisheiten mit dem Thema Selbstliebe und Herzbewußtsein. Der Leser ist eingeladen, Annas Weg mitzugehen und die Schönheit und Weisheit des eigenen Herzens wiederzufinden.



**Empfehlung:** Für eine nachhaltige Vertiefung: das zweimonatige Onlinekurs-Programm „Selbstliebe und Selbstfürsorge“ von Alina Bräuer für mehr Kraft im Alltag.



**Über die Autorin:**

Alina Bräuer ist ganzheitlicher Life Coach und Bewußtseinsstrainerin mit dem Schwerpunkt Selbstliebe und Herzbewußtsein. Sie ist Dozentin

an der Universität Witten/Herdecke, Gründerin der Bewußtseins-Marke Human Ascent und Autorin.

**Kontakt und Infos:**  
human-ascent.com



Human Ascent

# Transformation im Miteinander – das neue Wir?

Oh, wäre das schön ... Gemeinschaft ... und trotzdem meine Freiheit haben, tun, was ich mag, und gemeinsam essen und feiern! Selbstversorgung, ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur an einem schönen Ort – das dachte ich einmal.

Dem Ruf folgend

Ich hatte den starken Ruf gehört, eine Gemeinschaft zu gründen, und dies jahrelang verfolgt. Die Menschen gesellten sich dazu, die Gruppe, die eine Gemeinschaft bilden wollte, veränderte sich: Es kamen welche dazu, andere gingen, um eine eigene Gruppe zu bilden. Ein Verein wurde gegründet, Häuser, Höfe, eine ehemalige Bäckerei, sogar ein leerstehendes Schloß wurden besichtigt. Es waren aber nie genug Menschen bereit, den Schritt zu wagen und der Verein löste sich wieder auf. Nach einem Umzug und Ortswechsel wurde ich erneut gefragt, ob ich zu einer Gruppe dazustoßen möchte, doch auch diese löste sich wieder auf. Schnell waren neue Menschen da. Tja, dann irgendwann war ich tatsächlich in einer Gemeinschaft gelandet, obwohl die Menschen mir

merkwürdig erschienen, das Haus nur gemietet war und ich viel, viel Arbeit und Geld hineinsteckte. Nach einiger Zeit erkannte ich, daß es in dieser Gruppe die gleichen, ich nenne es mal „Energien“, gab wie draußen in der Gesellschaft. Es regierte ein Geist, der von Macht und Kontrolle, von Angst und Drohungen geprägt war.

Es entstand in mir der Wunsch nach Heilung

Als ich durch eine Aufstellung erkannte, daß ich in mir etwas ändern kann und die anderen keine Veränderung zuließen, sondern eher noch stärker in Kampf und Abwehrhaltung gingen, zog ich aus und beschäftigte mich mit mir. Ich nahm noch an weiteren Aufstellungen teil, auch zur kollektiven Heilung der Weiblichkeit und der Männ-

lichkeit. Es tat so gut zu erfahren, dass kollektive Felder ebenfalls wirken und nicht alles, was mir begegnete, von mir verursacht wurde. Ich nahm meinen Teil der Verantwortung an und zog weiter.

Da kam eine unerwartete Wendung

Als mir unerwartet die Wohnung gekündigt wurde, ließ ich mich darauf ein, wieder in das Haus zu ziehen, in dem mein Ex-Mann und inzwischen auch meine beiden erwachsenen Töchter leben. Da die Oma, meine Ex-Schwiegermutter, gestorben war und eine leerstehende große Wohnung nach Renovierung rief, nahm ich die Herausforderung an. Seitdem – nun eineinhalb Jahren – erlebe ich eine sehr interessante Wandlung! Ich lebe nach 15 Jahren wieder „in Familie“ und darf nun alles, was ich auf dem Weg an „Gemein-

schaftsbildung“ gelernt und gesammelt habe, hier einbringen. Zuerst lebten wir zu fünft in einer Wohnung wie in einer WG – der Freund meiner älteren Tochter wohnt auch mit uns. Nun verteilen wir uns auf drei Ebenen des renovierten Hauses und jeder hat einen eigenen Wohnbereich.

Das Neue kam zum Alten

Wir setzen uns von Zeit zu Zeit im Redekreis zusammen, lassen den Redestein kreisen und hören uns zu. Wir planen gemeinsam, gestalten den Garten und organisieren gemeinsame Events. Wir helfen einander, probieren aus, wie Arbeiten am besten von der Hand gehen, begegnen uns mal zufällig, mal absichtlich. Wir kochen und essen ab und zu zusammen. Wir kaufen im Unverpackt-Laden ein (da gibt es wirklich fast alles!), und da wir alle vegan essen und gerne kochen, paßt es einfach wunderbar.

Die Zeit ist reif für eine magische Wandlung

Ich hätte nie gedacht, daß sich meine Gemeinschaftsidee einmal so erfüllen würde, daß die Freiheiten und Hobbys, die jeder hat, sich gut einfügen und wir nun als ältere Generation so anders, friedlich und freundlich miteinander umgehen können. Unsere Eltern waren weit davon entfernt und was ich bisher in der Gesellschaft beobachtet habe, sind es auch noch viele. Aber da ich diese Wandlung nun selbst erleben darf, habe ich Hoffnung für die Welt.

Ich bin dankbar für die Veränderungen

Wenn es so sein soll und wenn die Seelen bereit sind, dann wandelt es sich – auf wundervolle magische Weise! Ich hätte es nie so planen können. Ich bin einfach dankbar und staune! Ich hoffe, ich kann dich damit inspirieren, offen zu sein für Transformation, wohin auch immer sie dich leitet. Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst!

Wie bereits zu Beginn erwähnt, bin ich jahrelang in verschiedenen Gruppen unterwegs gewesen – immer ging es um Kommunikation, um Führung und die Frage:

## Rat des Kreises – Way of Council

Der Rahmen des Kreises drückt aus, daß alle gleichberechtigt sind. Der Redestein wird weitergegeben und zeigt an, wer spricht. Alle hören aufmerksam zu und bleiben still. Es gibt Regeln, die zu beachten sind: mit dem Herzen hören und sprechen, wesentlich bleiben und das Gesagte nicht nach außen tragen. Wenn dies beachtet wird, entsteht eine respektvolle und vertrauensvolle Atmosphäre innerhalb der Gruppe.

Wie funktioniert Gemeinschaft, wenn wir alle gleichberechtigt sein wollen und es keine Hierarchie und Unterdrückung mehr geben soll?

Ich habe in Vereinen, in einer Genossenschaft und auch in einer Partei die hohen Ziele erlebt, die Strukturen von Hierarchie durch Vorstände zu durchbrechen. Doch Zeitdruck, Sachzwänge, Geld und alte, unbewußte Konditionierungen waren immer stärker und am Ende paßten sich die Menschen den Strukturen an oder gingen.

Zur Gemeinschaftsbildung habe ich aus diesen Erfahrungen heraus eine eigene Kreis-Methode entwickelt, die zur Konsensfindung dient und die vom Redestein sowie Elementen der gewaltfreien Kommunikation unterstützt wird. Diese Methode arbeitet mit einem Kartenset in Spielform, das eine spielerische Annäherung erlaubt und sowohl als Lernspiel als auch als Abstimmungsinstrument genutzt werden kann.

SonnenSchluessel®

Der SonnenSchluessel® ist ein wunderbarer Weg zur Einigung, um das Gleichgewicht in den Bereichen Gesundheit, Liebe und Freiheit – in Bezug

schaft, Gruppe, eines Vereins, einer Gemeinschaft oder eines Unternehmens genutzt werden. Idealerweise werden die ICH-Ebene und die GEMEINSCHAFTS-Ebene beleuchtet, alle Bedürfnisse aufgelistet, und wenn für alle gesorgt ist, kann im Konsens entschieden werden. Konsens bedeutet: Alle stimmen zu und sind mit dem Ergebnis einverstanden. Bis dies möglich ist, können Veränderungen und Ergänzungen nötig sein. Jeder Entwicklungsprozeß kann damit begleitet werden. Es gibt sogar eine größere Vision, bei der dies in Delegierten-Kreisen und in regionaler Selbstverwaltung genutzt werden kann.

Es fällt mir schwer, genau zu beschreiben, wie diese Methode funktioniert, da es ein Prozeß ist, der innerhalb einer bestehenden Gruppe angeregt wird und tief mit dem eigenen Erleben zu tun hat. Deshalb gebe ich hier zur Veranschaulichung zwei Rückmeldungen nach Workshops, die ich zur praktischen Anwendung von einer Gemeinschaftsgruppe und von einem beruflichen Seminar erhalten habe:

Erfahrungsbericht Konsensfindung zum Thema Supervision in der Lehmanns-Gruppe:



auf konkrete Situationen oder Konzepte jeglicher Art – zu ermitteln und zu korrigieren. Er kann sowohl für eine Selbstanalyse als auch für Entscheidungen innerhalb der Familie, Partner-

„Christina Brückmann hat uns bei einem unserer Gruppentreffen eine kurze Einführung in die Arbeit mit dem SonnenSchluessel gegeben. Sie konnte uns motivieren, diese Methode auszuprobieren, weil sie leicht und spielerisch schien. Dann kam der Tag, an dem wir ganz unerwartet Zeit übrig hatten, während wir auf andere Teilnehmer warteten. Wir wählten zum Üben ein wichtiges, aber kein dringendes Thema, nämlich die Frage, ob wir einen



Supervisor für die Begleitung unserer Gruppenprozesse buchen sollen.

Da ich den Workshop mitgemacht und dabei auch zwei Spielrunden mitgespielt hatte, übernahm ich die Leitung und schrieb das Thema auf ein Flipchart-Papier. In den ersten drei Runden, in denen der Redestein von einem zum anderen wanderte, teilten wir einander unsere Bedürfnisse auf den materiellen, emotionalen und ideellen Ebenen mit, z. B. die Höhe der Kosten, den Zeitrahmen, dass wir den/diejenige vorher kennenlernen, dass wir auch eigene Erfahrungen einbringen können usw. In der fünften Runde wurden Vorschläge für Änderungen und Ergänzungen gemacht, damit alle Bedürfnisse erfüllt werden. Diese wurden dann in der sechsten Runde auf das Flipchart-Papier geschrieben.

Mitten im Prozeß fragte unser ältester Teilnehmer, wann wir denn darüber diskutieren würden. Erst an dem Punkt begriff er, daß das, was auf dem Flipchart-Papier steht, auch umgesetzt werden soll. Auf einmal war er nicht nur mit dem Kopf, sondern auch emotional beteiligt und hatte noch ganz viele Wünsche einzubringen. Am Schluß stand eine ganz lange Liste von Kriterien und Wünschen an eine Supervision. Wir hatten mit allen Anwesenden eine Einigkeit erreicht, merkten aber, dass wir die drei fehlenden Menschen bei der Entscheidungsfindung einbeziehen möchten.

Fazit: Durch den SonnenSchlüssel haben wir erst so richtig begriffen, was

Konsens eigentlich ist und wie er erreicht werden kann. Es gelingt tatsächlich sehr einfach, wenn es alle wünschen. Das ICH, das WIR und das THEMA werden gleichermaßen berücksichtigt.

Vielen Dank an Christina für ihre wundervolle Arbeit! (Rikarda, Berlin)

„Liebe Christina, ich hatte eine beeindruckende Konsens-Sitzung mit einem Kollegenteam. Es ging um die monatlichen Meetings, und da gab es viel Enttäuschung, Rückzug und Schmerz. Die Aussprache hatte so viel Tiefgang, und das Ergebnis hat alle hoffnungsvoll gestimmt. Alle waren überrascht und berührt, was in der vierstündigen Aussprache möglich war.“

Danke für dein wunderbares Werkzeug!

Heute habe ich zum ersten Mal den SonnenSchlüssel eingesetzt. Es war zwar „nur“ eine Seminargruppe, die mehr zum Thema Konsens lernen wollte, und nichts „Echtes“, aber es war eindrucksvoll. Wie schon bei deinem Seminar war es so, daß zu Anfang niemand so recht verstanden hat, wie das Vorgehen mit den Karten funktionieren würde. Ich habe mich zwar bemüht, das strukturiert zu erklären, aber es mußte halt erlebt werden! Wir haben dann eine Reise geplant. Die ersten zwei Schritte waren sehr langsam, und viele Details wurden angesprochen. Ab der Herzkarte ging es dann recht schnell. Bei der Wunsch-Runde lagen eigentlich schon alle Karten in der Mitte, aber

dann gab es doch noch einige Wünsche bezüglich Vorgehen und Details, die noch berücksichtigt wurden. Nach zwei Stunden hatten wir einen schönen Konsens.

Das Erstaunliche war: Schon vor dem Ende sagte die Gruppe (sie sind in einer Organisation), sie würden gern die Reise in echt machen. Jetzt ist tatsächlich für Juli eine Reise geplant.

Nachher haben wir das Vorgehen intensiv ausgewertet und auf die Besprechungssituationen im Beruf bezogen, wo sie Konsens herstellen wollen. Sie haben wirklich viel verstanden! Es war großartig. Reflektiert wurde auch, wo man Konsens gar nicht erst anstreben sollte und wie man mit den diversen internen Problemen bei Besprechungen umgeht. Ich finde das einen wunderbaren Einsatz für den SonnenSchlüssel und hoffe bald auf die nächste Gelegenheit.“ (Susanne Z., Berlin)

Das kann ich dir anbieten:

**Wenn es in deinem Leben, im Familien-, Arbeits- oder Gemeinschaftsumfeld Unterstützung braucht, begleite ich das gerne mit Coaching aus meiner Erfahrung und mit Hilfe des SonnenSchlüssels®. Diese Methode gebe ich auch in Schulungen weiter. Dies ergänzt wunderbar Familientherapie, Teambuilding und kann sogar als Lernspiel in Schulklassen verwendet werden. Über Anfragen, auch zur Vernetzung, freue ich mich!**

AUTORIN: Christina A. Brückmann  
Coach, Autorin

Mehr dazu auf  
[www.sonnenschlüssel.com](http://www.sonnenschlüssel.com)  
weitere Rezensionen unter  
„Feedback-Presse“.



# Was weiß ich denn?

Was weiß ich, wie es ist?  
Was weiß ich, wer du bist?  
Was ist der Mond, der nachts uns scheint?  
Welche Sonnen strahlen geeint  
in uns – woher?

Was macht den Tag uns lichter?  
Was zaubert freundliche Gesichter?  
Was ist der Baum, scheinbar seit langem?  
Was sind die Frücht', die an ihm prangen?  
Was ist schwer?

Warum dreht alles sich im Kreis?  
Wird's geschickter auf eingefahrem Gleis?  
Warum kehrt ein jedes immer wieder?  
Was bewegt mein Seyn, mein Glieder?  
Welches Heer?

Was ist nur, weil ich es glaube?  
Ist's Wahrheit, die ich selbst (&) mir raube?  
Was zaubern meine Augen – welche Illusion?  
Warum ist neu, was gab es schon?  
Was in mir bleibt ewig leer?

Welche Gewißheit trag ich brack?  
Wie werde ich zum „Alten Sack“?  
Welche Starre mir verkündet,  
wenn ich verharre, wo es mündet?  
Einzig mit Gewißheit trage  
ich in mir: Es bleibt die Frage!

Markus Lange auf Telegram:  
[t.me/MaLaGedichte](https://t.me/MaLaGedichte)

# Gemeinschaftsbildung

## Meine ganz private Sicht



Schon in meiner frühesten Kindheit machte ich mir Gedanken über den Tod und: Wie schaut die Seele wirklich aus ...? Aber was hat das mit Gemeinschaft zu tun?

Die erste „Gemeinschaft“, in der wir landen, ist unsere Familie. Jede Familie hat ihre spezifischen Themen. Jede Seele hat ebenso ihre „Wunschvorstellungen“, wie sie ihr Leben hier auf der Erde verbringen möchte. Aus meinen ganz persönlichen Erfahrungen heraus kann ich sagen, daß nicht alles vorhergeplant ist. Um die wirklich wesentlichen und wichtigen Themen kommen wir aber nicht herum. Diese beziehen sich meist auf die Herkunftsfamilie und emotionale Lernaufgaben.

Ja, aus meiner Sicht gibt es Seelengemeinschaften, die sich auf Familien, auf Regionen und noch größer beziehen. So empfinde ich den „deutschsprachigen Raum“ weltweit als Familie. Der „deutsche Egregor“ ist überall. Laßt uns auf diese Weise wieder verbinden. Schwingen wir uns in die „Felder“ unserer Ahnen ein, empfangen ihr altes Wissen, bereiten es zeitgemäß auf und stellen es allen zur Verfügung. Geben wir unsere ganz individuelle Richtung vor, indem sich jeder Einzelne seiner eigenen Schwingungsresonanzen bewußt wird und sie in das „deutsche Feld“ gibt. Auf diesem Weg muß sich auch jeder seine Disharmonien ansehen. Da sind oft auch Themen dabei, die weh tun. Lösen wir sie auf, gehen weiter und machen den nächsten Schritt.

Die Qualität des Lebens ist entscheidend

Seit der Coronazeit ist das Thema der Gemeinschaftsbildung aktueller denn je. Jedoch kann Niemand von uns den Lauf der Jahreszeiten beeinflussen. Wir alle leben mit dem fließenden Kalender. Mein Geburtsdatum stellt einen speziellen Punkt in diesem Ablauf dar. Die kalendarische Zeit schreitet weiter und weiter. Unsere deutsche Seele ist zeitlos schwingend – immer da. Lernen wir alle, dieses Feld wahrzunehmen. Treffen wir uns zum „Plaudern“ und dem wirklichen Austausch darin. Finden wir uns und manifestieren

das, was unsere Altvorderen unvollendet ließen. Beleben wir unser wahres Deutschtum neu, indem wir die Qualität jedes individuellen Lebens achten und wertschätzen, egal, wie lange sich ein Mensch in der sogenannten Zeit „aufhält“. Was ist Zeit nun wirklich? Aus meiner Sicht passiert alles gleichzeitig. Und einen zeitlosen Raum gibt es auch.

Eines meiner Lebensthemen ist, Verbindungen zu schaffen. Einlassen – Erkennen – Erleben – Erlösen ist eine Möglichkeit, sich Schwingungsresonanzen bewußt zu machen, im zeitfreien Raum Neues zu empfangen und von hier aus Gemeinschaften entstehen zu lassen. Aus dem Ätherbewußtsein Entstandenes, im deutschen Feld Manifestiertes und für alle ewig abrufbar – das ist der Weg unserer deutschen Seele, unserer deutschen Gemeinschaft – weltweit. Fangen wir an und machen da weiter, wo unsere Ahnen aufgehört haben. Wir sind jetzt dran, wir leben jetzt!

Potentialerkennung – Potentialbewußtmachung – Potentialumsetzung

Wenn wir hier beginnen – jeder Einzelne für sich und im Gespräch miteinander – und die Essenz davon in die Gemeinschaft einfließen lassen, kommen wir miteinander Riesenschritte voran. Machen müssen wir es selbst. Von allein wird sich nichts umsetzen. Mit Druck von außen können wir umgehen. Das haben wir über viele Jahrhunderte gelernt, und das ist nicht mehr der Weg. Aus dem inneren Zug und Sog wahrnehmen – das ist der Weg, der uns in die nächste Phase überleitet.

Uni – Versum – Kosmos

„Uni“ kommt aus dem Französischen und wurde dort für „gleich, glatt, ohne Muster, gleichmäßig, einheitlich“

verwendet. „Versum“ kommt laut Wikipedia aus dem Lateinischen in der Bedeutung von „Herkunft, sich hingeben, wenden, wälzen, drehen, aufhalten, verweilen, sich beschäftigen“. „Kosmos“ ist angeblich altgriechisch und wird im Sinne von „Ordnung, Weltordnung, Weltall“ verwendet.

Das „Studium“ meines Inneren Kosmos hat mich in den letzten vier Jahren weiter zu mir selbst geführt. So habe ich erfahren, daß sich bei mir nur etwas ändert, wenn ich meine inneren Züge (im Deutschen doppeldeutig – im Sinne von „ziehen“ und „Charakterzüge“) erkenne, wahrhaftig bejahe, sie allumfassend erlebe und mich somit innerlich erlöse. Dieser innere Prozeß führt mich in mein neues Gleichgewicht und Schritt für Schritt in die sogenannte „neue Zeit“. Die Zukunft ist immer neu, und Zeit gibt es nur bedingt – wohin gehen wir dann Schritt für Schritt? Der Weg führt mich zu meinem Wesenskern, meinem Uni-Versum, zu meinem ICH BIN. Damit erschaffe ich mein inneres Gleichgewicht – immer wieder neu.

### Menschwerdung

Parasympathisch entspannt und Synchronizitäten im Sog wahrnehmend, erschaffe ich meine Schritte der inneren Neugestaltung. Das verstehe ich unter Menschwerdung im Sinne des 3. Jahrtausends. Egal, ob der Kalender stimmt oder nicht – der Großteil der Menschen bezieht sich auf ein Geburtsdatum als Referenzpunkt. Da alles Energie ist und Energie nie verloren gehen kann, nur umgewandelt wird, erschaffen wir uns ständig neu – mit jedem Atemzug. Mit jedem Atemzug verwandeln wir „Luft“ in lebendige Materie.

Jedes individuelle Gedächtnis, das kollektive „Gehirn“, alles Denken ist in unserer Aura verankert. Und dann treffen wir uns hier wieder zum Plaudern ... So verändern wir alles.

Hier nehmen wir die Wirkkräfte wahr, können uns in der 3. Ebene ausdehnen und zusammenziehen und dann die 4. und 5. Ebene integrieren. Unsere Wirkmacht kommt nur von innen heraus. Wenn wir diesen Prozeß NEU denken, eine Vogelperspektive einnehmen und diese Menschwerdung in jeder einzelnen Zelle unseres SEINS fühlen – physisch (dafür haben wir diesen Körper), emotional, seelisch, geistig, ätherisch –, dann wird sich auf dieser Erde etwas ändern – und zwar alles. Werden wir unser eigener Regisseur! Und wann wird es endlich anders? Anders im Außen wird es erst, wenn wir – ohne die alten Konzepte – unser INNERES von innen heraus erlösen. So kreieren wir individuelle und neue Lösungen.

Meine hier ausgeführten Gedanken zur Gemeinschaftsbildung sind für mich der Einstieg in eine vierteilige Textreihe, die ich für das Jahr 2025 unter der Überschrift „Der geistige Weg der Menschwerdung“ veröffentlichen möchte. In dieser Reihe werde ich folgende Themen behandeln:

- **Der innere Ruf – im Spannungsfeld von Zug/Druck und Sog**
- **Die eigene Einzigartigkeit annehmen: Talente erkennen und wertschätzen**
- **Was bedeutet „deutsch“? – Eine Qualitätsbeschreibung**
- **Wie kann ich als Einzelner aktiv gestalten? – Lösungsansätze und Perspektiven**

Das Jahr 2025 wird nach meinem Empfinden noch relativ ruhig verlaufen. Diese Ruhephase sollten wir nutzen, um uns auf die Jahre 2026 – 2028 vorzubereiten. Was kann ich als Einzelner mit meinen gottgegebenen Fähigkeiten Neues aus mir heraus erschaffen? Der Schwerpunkt liegt hierbei auf NEUEM – und damit ausdrücklich nicht auf einer Wiederholung des Alten. Es geht um geistige Qualitäten, um Gemeinschaften, um Resonanzen und deren Umsetzung. Wo finde ich meinen Platz in diesem Prozeß? Je mehr Menschen sich bewußt auf persönliche, geistige, körperliche und familiäre sowie übergeordnete Prozesse einlassen, desto leichter wird es uns fallen, in der „neuen Zeit“ anzukommen. Leichtigkeit ist dabei der Schlüsselgedanke, der sich wie ein roter Faden durch alle vier Beiträge zieht und uns durch das Jahr begleiten wird.

AUTORIN: Sabine Pilz

**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](http://www.knorr-bau.de)



# Tinyhaus und „Mäuseparadies“

Oder was könnte der Minimalismustrend mit einem Experiment von 1968 zu tun haben?

Tiny-Haus, ein winziges Haus, also kleiner als klein? Auch ich habe sie mir angeschaut, schaue immer noch im Netz die kleinen Filmchen zu den Minihäusern. Der Traum vom eigenen Haus war nie möglich, inzwischen kostet so ein Minihaus so viel wie früher ein normales Eigenheim für die Familie. Für viele bleibt es also beim Traum. Deutschland ist übrigens in Europa das Land mit der niedrigsten Quote an Wohneigentum. In der EU gesamt lebten 2020 siebenzig Prozent der Bevölkerung in einem eigenen Heim, dreißig Prozent zur Miete. In Deutschland lag der Anteil von Wohneigentum 2022 bei 47 Prozent. Erstaunlicherweise gibt es in Rumänien 96 Prozent Wohneigentum, in der Slowakei 92 Prozent und in Kroatien und Ungarn liegt der Anteil bei 91 Prozent.

Eine kleine Siedlung von Gleichgesinnten, ein Dorf, so wie es in den Büchern von Wladimir Megre aus der Reihe „Anastasia“ beschrieben wird, auch ein Traum. Während in Rußland solche Siedlungen entstehen – gefördert werden – insbesondere für Familien, wenn denn stimmt, was wir im Netz lesen, werden die gleichen Bestrebungen in Deutschland als „Reichsbürgersiedlungen“ medial verteufelt.

Tiny-Haus und Minimalismus sind seit einiger Zeit sehr modern. Da ich noch nie jede Mode mitgemacht habe, bin ich über einige interessante Aspekte gestolpert.

Während uns bis vor kurzem der Materialismus gepredigt wurde und mich nur der Besitz möglichst vieler teurer Dinge glücklich machen sollte, heißt es nun in der Agenda 2030 des WEF „Ihr werdet nichts besitzen und dennoch glücklich sein.“ Soll uns der Minimalismustrend darauf vorbereiten?? Und was steckt vielleicht noch dahinter?

Einige Wenige auf dieser Erde behaupten, es gäbe zu viele Menschen, und unsere Mutter Erde wäre „überbevölkert“. Seit Jahrzehnten wird immer wieder darüber diskutiert; zu meinem Entsetzen wird es in der Schule vermittelt. Wer aber erhebt sich da über das Leben??? Wer behauptet dies und sagt damit gleichzeitig, daß es seiner/ihrer Ansicht nach notwendig ist, daß Menschen sterben, auch wenn es selten so deutlich ausgesprochen wird?

Dazu kommt nun die „Klimaaagenda“; wir Menschen und alle anderen

Lebewesen auf Mutter Erde verursachen zu viel CO<sub>2</sub>, indem wir wohnen, leben, arbeiten, essen und atmen. Aber das wäre schon fast ein eigenes Thema.

Vor vielen Jahren habe ich einmal etwas über Beengungsstress gelernt. Dieser macht sich durch eine erhöhte Herzfrequenz körperlich bemerkbar, aber auch psychisch kann es zu Rückzug, Konzentrationsschwierigkeiten, Aggression und Depressionen kommen. All diese Krankheitsbilder sind ja bekannt und ein einträgliches Geschäft für die Pharmaindustrie. Ganz nebenbei ändert sich das Sozialverhalten der Menschen.

Noch vor wenigen Jahrzehnten war für die einfache Bevölkerung in den Städten, aber auch auf dem Land, das Wohnen in beengten Verhältnissen normal, mit all seinen negativen Auswirkungen (Alkoholismus, häusliche Gewalt, Krankheiten, früher Tod). Im Frühkapitalismus Stube und Küche im Hinterhaus für die Großfamilie, mehrere Menschen teilten sich eine Schlafstatt. Später, nach den großen Kriegen, war Wohnraum je nach Zerstörungsgrad der Städte Luxus. Im Osten wurden die Plattenbauten großflächig entsorgt, und

eine Verknappung des „guten Wohnraums“, mit dem sich hervorragend spekulieren läßt, wurde vermutlich bewußt einkalkuliert. Angebot und Nachfrage, das kapitalistische Wirtschaftsprinzip.

In China gibt es bereits Wohnhäuser, die wie Schuhschachteln kleine Wohneinheiten bieten, mit und ohne Balkon, und in diesen Wohnkomplexen kann man alle „Annehmlichkeiten“ wie Supermarkt, Friseur, Nagelstudio, Fitnessstudio usw. usw. nutzen, ohne den Wohnkomplex noch verlassen zu müssen. Wie bequem, genauso bequem wie das Konzept der 15-Minuten-Städte. Natürlich nur zu ihrem Besten und zum Schutz der Umwelt, denn da braucht auch niemand mehr ein Auto. Verkauft wird uns das jetzt schon als erstrebenswert, in Großstädten gibt es erste Konzepte dazu.

Und warum fällt mir da das 56 Jahre alte Experiment von John B. Calhoun, einem amerikanischen Verhaltensforscher, ein? Im Experiment „Universe 25“ (1968) wollte Calhoun die Auswirkungen von Überbevölkerung mit Mäusen als Versuchstieren erforschen. Vermutlich lag er damit im Trend der Zeit; hatte doch 1972 der „Club of Rome“ sein berühmtes Manifest „Die Grenzen des Wachstums“ veröffentlicht und damit den Gedanken zur „Überbevölkerung“ salonfähig gemacht.

Calhoun befaßte sich mit der Erforschung sozialer Strukturen bei Nagetieren. Ihn interessierten Fortpflanzungs- und gruppendynamische Prozesse.

Calhoun setzte vier Mäusepaare in einen großen Käfig, der in vier Abschnitte gegliedert war. Es gab viele Möglichkeiten zum Nestbau, ausreichend Nestbaumaterial, Wasser, Nahrung und keine natürlichen Feinde.

Innerhalb von 55 Tagen verdoppelte sich die Population. Nach etwa 300 Tagen verlangsamte sich die Fortpflanzung, und es kam nur noch alle 145 Tage zu einer Verdopplung. Bereits zu diesem Zeitpunkt zeigten sich Verhaltensauffälligkeiten bei den Tieren. Die fortpflanzungsfähigen Weibchen bevorzugten bestimmte Zonen des Käfigs.

Es bildeten sich Hierarchien, in denen territorial dominante Männchen anderen Mäusen den Zugang zu bestimmten Zonen mit Weibchen versperrten. Die dominanten Männchen bekämpften sich gegenseitig, während weite Teile der männlichen Mauspopulation von der Fortpflanzung ausgeschlossen blieben. Die von der Fortpflanzung ausgeschlossenen Männchen zogen sich in Gruppen zurück und verloren das Interesse an der Fortpflanzung. Ein Teil wurde fremd- und autoaggressiv.

Die dominanten männlichen Mäuse waren durch die permanente Herausforderung so gestreßt, daß sie ihrer Schutzfunktion der Nester nicht mehr nachkamen. Mäuse leben natürlicherweise in Familienverbänden. Die Weibchen begannen, die männlichen Schutzaufgaben zu übernehmen, und wurden dabei ungewöhnlich aggressiv, auch dem eigenen Nachwuchs gegenüber. Junge Tiere wurden aus dem Nest gestoßen, gebissen, und die Zahl der Fehlgeburten nahm dramatisch zu.

Nach 560 Tagen (knapp zwei Jahren) erreichte die Mäusepopulation mit rund 2.200 Mäusen ihren Höhepunkt. Geburten und Sterbefälle hielten sich die Waage. Das soziale Gefüge allerdings war vollkommen zerstört. Mütter verstießen ihren Nachwuchs; die Zahl der Schwangerschaften nahm ab. Unter den männlichen Mäusen kam es zwischen den dominanten und den zurückgezogenen zu homosexuellen Kontakten, und Calhoun konnte trotz Nahrungsüberangebot Kannibalismus unter den Mäusen beobachten.

Eine weitere Subgruppe hatte sich gebildet, die Calhoun als die „Schönen“ bezeichnete. Männliche Mäuse, die sich von den dominanten und den ausgestoßenen Mäusen absonderten und in Nischen lebten. Diese vermieden jegliche sozialen Kontakte mit anderen. Sie hießen die „Schönen“, weil sie keine Wunden von Territoriumskämpfen oder Aggressionen hatten. Das Leben dieser Gruppe bestand aus Essen, Trinken, Schlafen und Fellpflege in sozialer Isolation.

Der Zusammenbruch der Mäusepopulation ging dann recht schnell.

Nach 600 Tagen gab es die letzte lebensfähige Geburt, und damit war das Schicksal der Mäuse besiegelt. Nur noch die älteren Männchen verfügten über einen Sexualtrieb, alle jüngeren Mäuse hatten jeglichen Fortpflanzungstrieb bereits verloren. Das Ende des Experimentes wurde noch vor Ende der Kolonie erklärt. Mit dem Wegfall des letzten Weibchens, das in der Lage gewesen wäre, Junge zu bekommen, wurde der Tod der letzten Maus für den Tag 1.780 prognostiziert.

Calhoun scheute sich nicht, Parallelen zur menschlichen Gesellschaft zu ziehen. Mäuse wurden und werden wegen ihres, dem Menschen ähnlichen Sozialverhaltens häufig für Experimente eingesetzt.

Viele aktuelle Entwicklungen zeigen erschreckenderweise durchaus Parallelen auf. Die demographische Entwicklung ist in den Industrieländern schon länger rückläufig. Die alten Traditionen und Werte werden verhöhnt. Kinder sind schlecht für die Umwelt und das CO<sub>2</sub>-Konto; welchen Irrsinn diese Aussage birgt, ist denen, die das sagen, offenbar gar nicht klar. Wir wissen aber längst, daß alles, was man uns nur oft genug predigt, über's Unterbewußtsein unser Verhalten beeinflusst. Und wir sehen es – wie viele von uns sitzen zurückgezogen, satt und zufrieden auf dem Sofa oder wiederholen, was man ihnen nur oft genug vorbetet, ohne nachzudenken.

Nun sind wir keine Mäuse, sondern Menschen, und wir wissen inzwischen, daß es durchaus auch Wesen gibt, die sich Menschen nennen, es aber mit der Mehrheit der Menschen durchaus nicht gut meinen, auch wenn sie das immer wieder predigen.

Ich hoffe sehr, wir Menschen sind in der Lage, eine so fatale Entwicklung, wie sie durchaus möglich ist, aufzuhalten, indem wir die positiven Seiten dieser Entwicklungen durchaus nutzen und den negativen klug Einhalt gebieten.

---

AUTORIN: Kerstin Welke



Gemeinsam auf der Hütte:

# Natur, Freiheit und Selbstversorgung

„Leben in der Liebe zum Handeln und Lebenlassen im Verständnisse des fremden Wollens, das ist die Grundmaxime des freien Menschen.“ –

Rudolf Steiner, „Die Philosophie der Freiheit“<sup>1</sup>

Seit Januar 2023 organisiere ich mit einem Freund Wochenenden auf unbewirtschafteten Hütten des DAV (= Deutscher Alpenverein). Bei der Sektion München/Oberland gibt es davon 22.

Wie kam es dazu?

Seit Juli 2021 lebe ich in München und bin durch die damalige Situation im November zu einer Natur-Wald-Spaziergruppe gekommen. Immer sonntags, um 11:30 Uhr, treffen sich Menschen zum Spaziergehen. Im Herbst 2022 regte ich an, gemeinsam Silvester zu feiern. Die Überlegung war, in den Bergen eine Hütte zu mieten. Einer der Spaziergänger wollte einen Kontakt vermitteln. Erst am Neujahrstag, einem Sonntag, kam besagter Kontakt zustande, und wir entschieden, die Hüttenwochenenden zu organisieren. Wir gründeten eine Telegramgruppe, in der mittlerweile 25 Menschen unverbindlich dabei sind. Durch seine Mitgliedschaft im DAV ist Stefan für die Anmeldungen, den Schlüssel und die Finanzen zuständig; meine Aufgabe ist die Kommunikation.

Unser erstes Wochenende fand im Februar 2023 statt. Eine Woche zuvor hatten wir uns getroffen, um die Anreise

und die Versorgung mit Lebensmitteln zu besprechen, denn „unbewirtschaftete Hütte“ bedeutet, daß wir uns für die Zeit, die wir auf der Hütte sind, selbst mit Essen versorgen müssen. Bei der Anreise war fast kein Schnee sichtbar, und wir richteten uns zu viert in der Hütte ein. In der Nacht fielen 40 cm Neuschnee, und wir haben einen fantastischen Schneetag in Bayrischzell erlebt sowie einen zauberhaften Rückmarsch am nächsten Tag.

Mittlerweile ist es so, daß wir zu jeder Jahreszeit gemeinsame Hüttenzeit anbieten, an der zwischen zwei bis neun Menschen teilnehmen.

Was ist das Besondere daran?

Wie oben bereits beschrieben, muß die Essensversorgung von uns organisiert werden. Bereits bei dem Vortreffen bildet sich für die gemeinsame Zeit eine eigene Gruppe. Wir besprechen, wann und wie wir zur Hütte fahren, wer welche Lebensmittel für die gemeinsame Zeit mitbringt und wie die Bedingungen auf dieser Hütte sind.

Da bis jetzt bei jedem Hüttenwochenende wieder neue Teilnehmer hinzukommen, jedoch außer uns Organisieren-

<sup>1</sup>: Gesamtausgabe 4, S. 166

den auch Teilnehmer dabei sind, die schon früher teilgenommen haben, bildet sich ein immer größerer Kreis an Menschen mit unterschiedlichsten Erlebnissen. Das Thema der Selbstversorgung auf einer Hütte bleibt jedoch immer dasselbe.

Die meisten der Teilnehmer leben im Alltag alleine. Da ist es eine Herausforderung, sich an drei bis vier Tagen immer mit anderen Menschen zu organisieren, in kleinen oder großen Schlafsälen zu schlafen, nie allein zu sein, da die meisten Hütten zwischen vier und 28 Plätze haben und so auch andere Mitglieder des DAV dort ihre Freizeit verbringen. Da kann es auch mal knirschen, jedoch ist es durch das direkte Ansprechen der Konflikte bisher immer zu einer guten Lösung gekommen.

An allen Wochenenden gab es auch Besonderheiten. Dieses Jahr im Sommer haben wir auf einer Hütte ein Liederheft vorgefunden und gesungen. Das hat uns so viel Freude bereitet, daß ich ein kleines Hüttenliederbuch zusammengestellt habe. Kein Muß, sondern ein Kann.

Jetzt im Herbst waren wir auf einer neu erbauten Ersatzhütte, in der es keine Matratzen gab, sondern nur Isomatten und Decken, und das auch nur in begrenztem Umfang. Also mußte noch mehr Gepäck mitgenommen werden.

Zwei Gedanken Rudolf Steiners sind für mich wichtig, damit dieses Zusammensein „funktionieren“ kann:

*„Leben in der Liebe zum Handeln und Lebenlassen im Verständnis des fremden Wollens, das ist die Grundmaxime des freien Menschen.“*  
Die Philosophie der Freiheit, GA 4, S. 166

*„Heilsam ist nur, wenn im Spiegel der Menschenseele sich bildet die ganze Gemeinschaft, und in der Gemeinschaft lebet der Einzelseele Kraft.“*  
5. November 1920, Rudolf Steiner für Edith Maryon

So wie es bei den Sonntagsspaziergängen keine Pflicht gibt, teilzunehmen – das heißt, es gibt keine Onlinegruppe für Zu- und Absagen – so ist es auch bei den Hüttentouren. Jeder aus der großen Hüttengruppe kann sich frei entscheiden.

Wir verbringen die Zeit dort gemeinsam. Sind wir anfangs gemeinsam in München losgefahren, so ist es mittlerweile so, daß die Teilnehmer zu unterschiedlichen Zeiten anreisen. Da einige Teilnehmer Mitglied im Alpenverein geworden sind und sie durch die eigene Anmeldung auch einen eigenen Schlüssel für die Hütte haben, ist dies möglich. Auch hier ist Freiheit: Die Möglichkeit, eigenwillig zu handeln. Ob einer mit der Gondel zur Hütte



OHNE STROM GEHT'S AUCH ... –  
FEUERHOLZ GIBT ES HIER GENUG.

hochfährt oder zu Fuß aufsteigt, wird im Vorgespräch geklärt.

Auch die Zeit auf der Hütte verläuft so: Ob einer an einer Bergbesteigung teilnimmt oder in der Hütte bleibt, kann auch hier eigenwillig entschieden werden. Es geht nur darum, die Zeit in dem Maß gemeinsam zu verbringen, wie es für jeden einzelnen möglich ist.

Diese Freiheit erfordert viel seelische Aufmerksamkeit für das große Ganze, in der Annahme des Lebens zu sein. Für mich ist die Freude an den gemeinsamen Wochenenden das tragende Element, für den einen ist es die Zeit in der Natur und den anderen die Gespräche.

So entwickeln sich die Hüttenwochenenden immer weiter. Alle Termine für das nächste Jahr sind bereits geplant. Und wie die Bayern so schön sagen: „Schauen wir mal, dann sehn wir schon.“

Ina Pöllmann

## 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](http://www.ordnung-poellmann.de)



DANIEL MODERIERT SEIT DEM 9.9.2024 REGELMÄSSIG  
„RUNDFUNK-ALARM DIE SHOW“ AUF YOUTUBE

# Die zerbrechliche Wahrheit im Öffentlich-Rechtlichen Rundfunk

In der schillernden Welt der Medien, wo Informationen wie Lichtblitze durch den digitalen Äther zucken, fühlt sich der mündige Bürger zunehmend wie ein Blinder im Labyrinth. Die Öffentlich-Rechtlichen, einst als Leuchttürme der Demokratie gepriesen, werfen heute oft nur noch diffuses Licht in die Nebel der Desinformation. Wo einst klare Sicht herrschte, verschwimmen nun die Konturen der Wahrheit in einem Meer aus Halbwahrheiten und subtiler Manipulation.

## Die Tarnung der Propaganda

Stellen Sie sich vor, Sie betreten einen Raum voller Spiegel. Jeder zeigt ein anderes Bild, eine andere Version der Realität. So fühlt es sich an, wenn man heute die Nachrichten verfolgt. Themen werden wie Puzzleteile arrangiert, politische Diskussionen gleichen einem vorher choreographierten Tanz. Es ist, als ob unsichtbare Hände die Fäden ziehen, um eine Realität zu weben, die mehr Illusion als Wahrheit ist.

Hinter der Fassade vermeintlich objektiver Berichterstattung lauern oft In-

teressen, die dem Zuschauer verborgen bleiben. Wie in Platons Höhlengleichnis sehen wir nur die Schatten an der Wand, während die eigentliche Realität im Verborgenen bleibt. Die öffentlich-rechtlichen Sender, einst Garanten für Pluralismus, präsentieren oft ein Zerrbild, das die Vielfalt der Meinungen auf ein wohlgeformtes, aber eindimensionales Narrativ reduziert.

Betrachten wir beispielsweise die Art und Weise, wie kritische Stimmen zu kontroversen Themen behandelt werden. Sie werden nicht etwa direkt zensuriert – das wäre zu offensichtlich.

Stattdessen werden sie subtil marginalisiert, in vorgefertigte Schubladen gesteckt oder durch geschickte Framing-Techniken ihrer Schlagkraft beraubt. Es entsteht ein Meinungsmonopol, das sich tarnt als breiter Konsens.

Das Ergebnis ist ein Zuschauer, der sich informiert wähnt, während er in Wahrheit nur eine sorgfältig kuratierte Version der Wirklichkeit konsumiert. Es ist, als würde man durch ein Kaleidoskop blicken und glauben, das gesamte Farbspektrum zu sehen, während man in Wirklichkeit nur eine begrenzte Auswahl an Mustern betrachtet.

Freie Medien: Ein Rettungsanker in stürmischen Zeiten

In dieser Welt der verzerrten Spiegelbilder werden freie, unabhängige Medien zum Kompaß, der uns durch die Untiefen der Informationsflut navigiert. Sie sind wie Taucher, die bereit sind, tiefer zu gehen, dorthin, wo das Licht der Oberflächlichkeit nicht mehr hindringt. Investigativer Journalismus wird zur Fackel, die die Schatten vertreibt und das ans Licht bringt, was im Verborgenen gedeihen sollte.

Doch freie Medien allein reichen nicht aus. Sie sind wie Samenkörner, die auf fruchtbaren Boden fallen müssen, um zu gedeihen. Dieser Boden sind wir – die Bürger. Wir können uns nicht länger mit der Rolle passiver Konsumenten zufriedengeben. Wir müssen zu Gärtnern der Wahrheit werden, die aktiv kultivieren, hinterfragen und nähren.

Die Herausforderung unserer Zeit liegt darin, nicht nur Informationen zu konsumieren, sondern sie zu verstehen, zu hinterfragen und in einen größeren Kontext einzuordnen. Es reicht nicht, nur zu wissen, was passiert. Wir müssen verstehen, warum es passiert und welche Konsequenzen es hat. Nur so können wir sicherstellen, daß die Mächtigen in Politik und Wirtschaft nicht ungestört ihre Interessen verfolgen, während wir gebannt auf den Bildschirm starren.

Rundfunkalarm.de: Ein Werkzeug für die Bürger

In dieser Landschaft der Desinformation und subtilen Manipulation erhebt sich Rundfunkalarm.de wie ein digitaler Leuchtturm. Es ist mehr als nur eine Website – es ist ein Werkzeug der Demokratie, eine Plattform, die es dem Bürger ermöglicht, seine Stimme zu erheben und gehört zu werden.

Mit Rundfunkalarm.de haben wir die Möglichkeit, direkt eine Programmbeschwerde einzureichen. Es ist, als würden wir einen Stein ins Wasser werfen – die Wellen der Veränderung breiten sich aus, erreichen die Ufer der Institutionen und erinnern sie daran, wem sie eigentlich dienen sollten.

Doch Rundfunkalarm ist mehr als nur ein Beschwerdekanal. Es ist ein Weckruf, eine Erinnerung daran, daß Demokratie kein Zustand ist, sondern ein ständiger Prozeß. Es erinnert uns daran, daß wir als Bürger nicht nur Rechte haben, sondern auch Pflichten – die Pflicht, wachsam zu sein, kritisch zu hinterfragen und aktiv an der Gestaltung unserer Medienlandschaft teilzunehmen.

Ein konstruktiver Dialog als Schlüssel

Doch bei aller berechtigten Kritik dürfen wir eines nicht vergessen: Der Weg zu einer besseren Medienlandschaft führt nicht über Zerstörung, sondern über konstruktiven Dialog. Es geht nicht darum, den öffentlich-rechtlichen Rundfunk abzuschaffen, sondern ihn zu dem zu machen, was er sein sollte: ein Ort des freien Diskurses, der Vielfalt und der unabhängigen Information.

Stellen Sie sich vor, wir würden die Medienlandschaft als einen großen Garten betrachten. In diesem Garten gibt es Bereiche, die verwildert sind, wo das Unkraut der Desinformation wuchert. Aber anstatt den gesamten Garten niederzubrennen, sollten wir ihn pflegen, jäten und neue Samen säen. Rundfunkalarm kann in diesem Bild als Gärtnerwerkzeug dienen – es hilft uns, die problematischen Stellen zu identifizieren und gezielt anzugehen.

Der Weg nach vorn

Die Herausforderungen, vor denen wir stehen, sind komplex. Sie erfordern von uns nicht nur Wachsamkeit, sondern auch Weisheit. Wir müssen lernen, zwischen den Zeilen zu lesen, Muster zu erkennen und Verbindungen herzustellen. Wir müssen die Fähigkeit entwickeln, nicht nur zu konsumieren, sondern zu analysieren.

Gleichzeitig müssen wir uns vor der Versuchung hüten, in Zynismus zu verfallen. Es ist leicht, angesichts der Mißstände resigniert die Schultern zu zucken. Doch das wäre ein Verrat an unserer Verantwortung als Bürger. Stattdessen sollten wir die Herausforde-

rung als Chance begreifen – als Chance, aktiv an der Gestaltung unserer Informationslandschaft mitzuwirken.

Rundfunkalarm ist in diesem Sinne nicht das Ende, sondern der Anfang. Es ist der erste Schritt auf einem Weg, der uns zurückführen soll zu einem Journalismus, der seinem Namen gerecht wird. Ein Journalismus, der aufklärt statt zu verdunkeln, der hinterfragt statt zu bestätigen, der die Vielfalt der Meinungen abbildet statt sie zu filtern.

Die Zukunft unserer Medienlandschaft liegt in unseren Händen. Jede Programmbeschwerde, jeder kritische Kommentar, jede fundierte Diskussion ist ein Baustein für eine bessere, informiertere Gesellschaft. Es liegt an uns, diese Bausteine zu nutzen und gemeinsam ein Fundament zu errichten, auf dem eine wahrhaft demokratische Medienkultur gedeihen kann.

In einer Welt, in der Informationen oft wie Waffen eingesetzt werden, müssen wir lernen, uns zu wappnen. Nicht mit Ignoranz oder blindem Vertrauen, sondern mit kritischem Denken und aktivem Engagement. Rundfunkalarm gibt uns die Werkzeuge an die Hand, um diesen Kampf zu führen – nicht mit Gewalt, sondern mit Worten, nicht mit Zerstörung, sondern mit konstruktiver Kritik.

Lassen Sie uns also gemeinsam die Ärmel hochkrempeln und an einer Medienlandschaft arbeiten, die diesem Namen gerecht wird. Eine Landschaft, in der Vielfalt gedeiht, in der kritisches Denken gefördert wird und in der die Wahrheit nicht eine zerbrechliche Illusion ist, sondern das robuste Fundament unseres öffentlichen Diskurses. Die Zukunft unserer Demokratie hängt davon ab – und wir alle sind aufgerufen, unseren Teil dazu beizutragen.

AUTOR: Daniel



Sam & Daniel  
www.hertzwelle432.com

**Weitere Infos:**  
youtube.com/@Rundfunkalarm  
rundfunkalarm.de  
beitragsblocker.de

# Lebe dein Traumleben

## Wie ich, gefesselt ans Bett, das Reisen lernte

Ich bin Britt Wenckebach, Mentorin der neuen Zeit, Expertin für Wahrnehmung, Entfaltung und Verkörperung. Ich möchte euch gerne von einer sehr prägenden Phase meines Lebens erzählen, weil sie für mich eine wundervolle und lehrreiche Zeit war. Ich hoffe, daß sie auch dir dienlich sein kann. Sie soll ermutigen und zeigen, was in scheinbarer Dunkelheit an Licht entstehen kann.

Ich war gerade 20 Jahre alt geworden, als ich plötzlich, von einem Tag auf den anderen, vor Schmerzen kaum noch gehen konnte. Ich war gerade auf einer Exkursion mit der Universität, als meine Beine beim Aufstehen nachgaben. Eine Strecke von 100 Metern wurde plötzlich zur Herausforderung – und das, obwohl ich Sport liebte und mich gern bewegte. Doch zunächst konnte keine klare Diagnose gestellt werden, und so zog ich von Arzt zu Arzt und von Physiotherapeut zu Physiotherapeut. Ein Jahr verging, bis schließlich ein schweres Hüftleiden diagnostiziert wurde. Zu diesem Zeitpunkt war ich einfach nur erleichtert, daß der Schmerz endlich einen Namen hatte.

Während meine Freunde die Welt entdeckten und ihr Leben gestalteten, begann für mich eine Reise nach innen. Damals ahnte ich nicht, daß diese Reise sieben Jahre dauern würde, geprägt von Schmerzen, Rückschlägen, dreimal neu Laufen lernen und sehr viel Einsamkeit. Viele Monate war ich ans Bett gefesselt, und die Wände des Krankenhauses und der Reha wurden zu meiner neuen Realität. Doch obwohl diese Zeit herausfordernd war, empfand ich sie, besonders im Nachhinein, als heilsam und lichtvoll. Ich hatte das Glück, nie die Frage nach dem „Warum?“ zu stellen, son-



dern blieb in Dankbarkeit und Vertrauen, daß am Ende alles gut werden würde – auch wenn aus vier geplanten Operationen elf wurden und die Schmerzen so groß waren, daß ich zeitweise keine Verbindung mehr zu meinem Körper spürte.

Doch in den vielen Stunden des Tages – und vor allem der Nacht – gab es nur meinen Körper und mich. So begann ich, mich ihm neu zuzuwenden, auf eine Weise, wie ich es noch nie zuvor getan hatte und wie es mir auch niemand beigebracht hatte.

In dieser Zeit entdeckte ich die Kommunikation nach innen. Zunächst verband ich mich mit meinem Körper. Ich spürte alles, was ich wahrnehmen konnte: jedes Zucken, jeden Schmerz, jede Wärme, jede Leichtigkeit. Ich schenkte meinem Körper all meinen Fokus und meine Hingabe. Nach und nach konnte ich einzelne Bereiche meines Körpers immer deutlicher spüren, bis ich sogar meine Organe wahrnahm. Schließlich gelang es mir, meine Zellen und ihre Kraftzentren im Zellkern zu fühlen. In diesem Kontakt erkannte ich, daß unsere Zellen uns Bot-

schaften senden. Diese sind jedoch so fein und leise, daß wir sie oft nicht hören. Sie flüsterten: „Wir sind die Stimme der Seele. Wir sprechen für sie und helfen dir, deinen Weg zu gehen.“ So erkannte ich, daß Schmerz das laute Schreien der Seele ist, damit wir endlich zuhören und Heilung geschehen kann.

Ich begann, Fragen zu stellen – und erlebte, daß ich Antworten erhielt. Es war unglaublich, wie sehr mich diese Erfahrung veränderte. Ich wurde demütig und ehrfürchtig gegenüber dem, was unser Körper zu leisten und zu heilen vermag. Er ist immer für uns da, oft still und verborgen. Doch häufig muß unsere Seele erst schreien, bevor wir bereit sind zuzuhören.

Aber ich durfte noch weitere Wunder erleben. Nachdem ich die Kommunikation nach innen entdeckt hatte, öffnete sich mir eine Kommunikation, die über alle Grenzen und Räume hinweggeht. Als ich erfuhr, daß ich mehrere Monate im Krankenhaus verbringen müßte, war mein erster Gedanke, wie sehr ich mein Pferd vermissen würde. Der Gedanke, es so lange nicht

sehen und spüren zu können, brachte mich fast um den Verstand. Die Spezialklinik lag 50 Kilometer entfernt, und es wäre mir unmöglich gewesen, eine so lange Strecke im Auto zu bewältigen. Diese Aussicht raubte mir in den Wochen vor dem Klinikaufenthalt den Schlaf.

Doch ich durfte erfahren, daß Verbindung und Getragenwerden auch über große Entfernungen möglich und unglaublich intensiv sein können. So wie ich mich mit meinem Körper verband, so verband ich mich auch mit dem Foto meines Pferdes auf dem Nachttisch und den Bildern in meinem Kopf. Stundenlang dachte ich an mein Pferd, stellte mir vor, wie ich es putzte und mit ihm spazieren ging. Plötzlich veränderte sich meine Wahrnehmung. Es fühlte sich nicht mehr an, als wäre ich allein oder würde ein Selbstgespräch führen. Ich spürte eine andere Energie, die sich bald als die meines Pferdes offenbarte. Zunächst genoß ich einfach das Gefühl der Zweisamkeit auf einer neuen Ebene, doch dann spürte ich immer deutlicher seine Gedanken und Gefühle. Es war, als würde er mir Antworten auf meine Fragen senden. Und obwohl ich ans Bett gefesselt war, trug er mich stundenlang in Gedanken durch Wälder, über Wiesen und Bäche.

In mir erwuchs eine neue Kraft. Mein ganzes System schien zu vibrieren, als hätte sich ein riesiger Vorhang geöffnet und mir eine völlig neue Welt offenbart, die ich nun bereisen konnte. Und so reiste ich.

Nach vielen Operationen und sieben Jahren Krankenhaus entschied ich, den restlichen Weg mit mir selbst, meinen Erkenntnissen und dieser neuen Kraft zu gehen. Ich war der Schulmedizin unendlich dankbar, aber ich spürte, daß es an der Zeit war, meinen eigenen, selbstverantwortlichen Weg zu gehen. Ich lehnte weitere Operationen ab und entwickelte mein eigenes Reha-Programm. Ganz oben auf meiner Liste stand das Reiten auf meinem Pferd, denn ich spürte, daß mein Körper erst wieder Kraft finden würde, wenn meine Seele glücklich war – und sie verlangte nach der physischen Ver-

bindung zwischen mir und meinem Pferd. Auch mein Körper sehnte sich nach dem Gefühl des Getragenwerdens.

Kurze Zeit später stand ich mit Krücken vor meinem Pferd, ohne zu wissen, wie ich hinaufkommen sollte – aber im Vertrauen, daß es gehen würde. Und es ging. Mein Pferd trug mich, und mein ganzes System war von einer unfaßbaren Dankbarkeit erfüllt. Es war, als hätte ich mich an etwas tief im Inneren erinnert: daß ich die ganze Zeit getragen worden war! Mit jedem seiner vorsichtigen, kraftvollen Schritte entfachte mein Pferd meine eigene Kraft und ließ meine Zellen neu schwingen. Es waren von außen gesehen nur zwei Runden Schritt, aber für mich war es die Offenbarung. Eine solche Verbindung hatte ich noch nie zuvor erlebt. Wenn ich bis dahin noch Zweifel an meiner neuen Fähigkeit zur Kommunikation gehabt hatte, waren sie nun verschwunden.

Seitdem gehe ich meinen Weg abseits der Norm. Ich habe zahlreiche Aus- und Fortbildungen absolviert, um meinen Wissensdurst und meine Neugier zu stillen. Über die Jahre hat sich in mir der Wunsch und Ruf entwickelt, meine Erfahrungen mit anderen Menschen zu teilen und ihnen die Wunder dieser Welt zu zeigen. So hat sich nach und nach mein heutiges Wirken und mein Angebot herausgebildet. Damit jeder, den es ruft, etwas Passendes findet, biete ich heute vom kleinen bis zum großen Programm eine Reihe von Räumen an, in denen ich live oder online meine Erfahrungen weitergebe, Tieren und Körpern eine Stimme verleihe und Menschen begleite, damit sie entdecken, was alles in ihnen steckt und wie sie am besten wirken können.

In meinem Angebot „Beautiful YOU“ entdeckst du zum Beispiel zunächst deine Seelenfrequenz, aus der heraus dein eigener Kanal erblüht. Damit erkennst du dich in deiner Energie, deiner Magie und Kraft. Erst dann wirst du wissen, welche Technik oder Methode deine Kraft am besten erstrahlen läßt – sofern es so etwas überhaupt braucht. Denn eine Technik wurde von jemand anderem entwickelt, sie zu kopieren ist nie so effektiv

wie beim Entdecker selbst. Wenn du aber deine eigene Magie mit einer Technik verbindest und sie zu deiner eigenen machst, dann kann dein Kanal erblühen – und du wirst aus dieser vollen Kraft schöpfen.

Als Nächstes widmen wir uns deinem Körper, deinem größten Geschenk auf Erden, das uns erst ermöglicht, zu wirken. Ihn zu verstehen und mit ihm in Austausch zu gehen, ist ein weiterer wichtiger Schritt, um deine Schönheit zum Leuchten zu bringen. Dabei durchläufst du verschiedene Ebenen des Wahrnehmens. Gefühlen und Gedanken begegnest du auf neue, spielerische Weise, so daß du endlich verstehst, wie sie dir helfen, deinen nächsten Schritt zu gehen.

Darüber hinaus entdeckst du neue Ebenen der Kommunikation. Die Verbindung über Dimensionen hinweg, das Sprengen alter Grenzen und Annahmen öffnet dir neue Möglichkeiten.

In diesen Feldern begleite ich dich und lasse sie dich erleben, damit deine Zellen sich erinnern und du das Erlebte tatsächlich integrieren kannst.

Viele von uns sind sich ihres Glücks im Leben bewußt, doch ein großer Teil ist trotzdem nicht glücklich. Denn Glück zu kennen und glücklich zu sein, sind zwei unterschiedliche Dinge.

Genau hier habe ich meine Berufung gefunden: Grenzen zu sprengen, Verbindungen zu schaffen, Funken in Menschen zu erwecken, sie innerlich zum Leuchten zu bringen und dieses Leuchten nach außen zu tragen – in ihre Beziehungen, ihr Business, ihren Alltag. Das ist meine Leidenschaft.

Falls du mich und meine Räume einmal kennenlernen möchtest, lade ich dich herzlich zu meinen kostenlosen Online-Events oder einem persönlichen Kennenlerngespräch ein. Melde dich einfach unter:  
[info@britt-wenckenbach.de](mailto:info@britt-wenckenbach.de)

AUTORIN: Britt Wenckenbach



# Gemeinschaft **leben**

Das Wort „Gemeinschaft“ hört man mittlerweile überall. Immer mehr Menschen sehnen sich nach einer funktionierenden Gemeinschaft, und an vielen Orten dieser Welt finden sich Menschen zusammen, um genau das zu verwirklichen. Doch woher kommt dieser tiefe Wunsch?

Wir alle wollen nicht gern allein oder einsam sein. Wir möchten uns mitteilen und können uns am besten im Zusammensein mit anderen erfahren. Wir sehnen uns nach Geborgenheit und danach, so angenommen zu werden, wie wir sind. Es ist eines unserer wichtigsten menschlichen Bedürfnisse, unser volles Potential zu entfalten und uns weiterzuentwickeln. Dafür braucht es Menschen, die so denken wie wir, Menschen, die uns verstehen.

„Sei der Wandel, den du in der Welt sehen willst!“ Diesen Spruch kennt wohl jeder. Er steht auf T-Shirts, auf Kaffeetassen und dient als Profilbild-Slogan. Der Spruch fasst im Grunde alles zusammen. Aber wenn wir ehrlich sind: Wie setzen wir das in die Praxis um? „Be the change! Just do it! Be yourself!“ Aber wie genau mache ich das? Und wer bin ich dann, wenn ich all meine Traumata aufgelöst, bearbeitet und verarbeitet habe? Bin ich dann endlich „okay“? Bin ich dann endlich voll und ganz ich selbst? Ganz authentisch?

An jeder Ecke wird uns heute ungefragt und oft subtil ein kluger Rat erteilt, wie man zu leben habe. Auf Instagram prägen „Influencer“ (englisch für „Beeinflusser“) unser Weltbild – mit perfekt inszenierten Bildern und „authentischen Stories“. Diese Menschen sitzen in ihren perfekt eingerichteten Wohnungen oder am Strand, top gestylt, mit glänzendem Make-up und immer perfekt sitzenden Haaren. Wir erfahren, was sie zum Frühstück hatten, wie sie ihre Träume im



Handumdrehen in Erfolgsgeschichten verwandelt haben. Und natürlich erfahren wir, daß auch wir das alles können. Alles, was wir uns erträumen, ist angeblich nur einen inneren Katzensprung entfernt. Doch vermittelt diese Werbung nicht ein völlig falsches Bild?

Wir leben in einer materialistischen Welt. Das allein ist per se nichts Schlechtes, es bedeutet lediglich, dass alles, was wir als Gesellschaft tun, einem materiellen Zweck dienen muss. In den meisten Fällen ist dies die „Gewinnerzielungsabsicht“ oder die „Gewinnmaximierungsabsicht“. Ohne das läuft nichts. Doch fühlt sich das wirklich gut an?

Wer das Geldsystem verstanden hat, weiß, daß der Wert des Geldes jedes Jahr sinkt. Gleichzeitig wird man „freiwillig gezwungen“, jedes Jahr ein wenig mehr Gewinn zu erzielen, um die steigenden Lebenshaltungskosten durch Inflation und andere schöne Fremdwörter auszugleichen. So ist es nun mal. Oder?

Das Gegenteil von Materialismus ist Idealismus. Ein Idealist ist jemand, der seine Ideale verwirklichen will und für den die Idee das höchste Gut ist. Ein Idealist glaubt daran, daß es möglich ist, eine andere, ideale Wirklichkeit zu erschaffen. Sein Denken und Handeln sind auf Ideale ausgerichtet, und das Materielle dient dabei nur als Mittel zum Zweck, aber nicht als Ziel.

Dieses Bild beschreibt meine eigene Wahrnehmung des Lebens ziemlich gut. Ich erinnere mich, als ich ungefähr in der 8. Klasse war. Schon damals beobachtete ich die Menschen gerne und fragte mich oft: „Sind diese Menschen eigentlich wirklich glücklich?“ Ich sah, wie sie sich gegenseitig etwas vormachten, um Vorteile zu erlangen, wie sie das, was sie taten, nicht wirklich liebten – und es doch taten. Sie lächelten sich an, aber in ihrem Inneren konnte man das Unglück spüren. Natürlich fragte ich mich auch nach den Gründen dafür, doch es wurde mir klar, daß es so viele Gründe für dieses Verhalten gab, wie es Men-

schen gibt. Ich beschloß, daß mich nichts und niemand jemals davon abhalten würde, ein authentisches, natürliches Leben zu führen. Ich glaubte fest daran, daß es auch anders gehen kann und wollte mit gutem Beispiel vorangehen. Ich wollte so naturnah und natürlich wie möglich leben. Ich wollte ein glückliches, freudvolles Ich sein. Das war für mich die Geburtsstunde meines inneren Idealisten.

Warum schreibe ich das alles? Weil ich Idealist bin und in dieser Welt etwas bewegen möchte!

Was man nicht allein schafft, schafft man in Gemeinschaft. Viele Menschen schließen sich einer Gemeinschaft an, weil sie denken, daß der kleinste gemeinsame Nenner – zum Beispiel „Wir sind alle vegan“ – sie verbindet und ausreicht. Aber mal ehrlich, wer von uns möchte in einer Gemeinschaft leben, nur weil dort alle „vegan“ sind, auch wenn es sich dabei um Menschen handelt, mit denen wir sonst nichts gemeinsam haben? Es muß also noch etwas anderes geben, das uns verbindet. Etwas, das uns erlaubt, in einer Gemeinschaft zu leben und das Gefühl zu haben, daß es uns erfüllt.

Ein wichtiger Faktor für das Gelingen einer Gemeinschaft ist, daß wir sie nicht suchen, weil wir „weg von etwas“ wollen, sondern weil wir „hin zu etwas“ streben. Wir wollen gemeinsam etwas erschaffen.

Wir haben verlernt, aufeinander zu achten und füreinander da zu sein. Stattdessen wollen wir alle mit möglichst geringem Aufwand groß herauskommen, erfolgreich sein und damit am Ende des Tages auch glücklich. Doch genau hier liegt der Haken. Solange wir nur an uns selbst denken und den Schein von einem erfüllten Leben nach außen tragen, auch wenn wir eigentlich nicht das leben, was wirklich in uns steckt, solange wird diese Welt auch weiterhin bestehen, wie sie jetzt ist. Solange werden wir weiterhin das Nachmittagsfernsehen brauchen, um uns in unserem eigenen Leben besser zu fühlen.

Noch nie in der bekannten Menschheitsgeschichte war es so einfach, an

Informationen zu kommen, noch nie so schnelllebig und noch nie so überwältigend. Niemand zeigt uns, wie man eine funktionierende Gemeinschaft aufbaut. Die wenigsten von uns haben das Glück, heutzutage noch eine funktionierende Beziehung zum Beispiel bei ihren Eltern zu erleben.

Gemeinschaft zu leben bedeutet nicht nur, zusammen zu lachen und schöne Dinge zu tun, gemeinsam über Gänseblümchenwiesen zu laufen und Harmonie zu erleben. Es bedeutet, sich wie in jeder guten Beziehung aufeinander einzulassen, sich selbst und die eigenen Grenzen kennenzulernen. Es bedeutet, bei Schnee und Regen draußen im Matsch die Tiere zu versorgen, sich dreckig zu machen, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich ein weiteres Mal aufzuraffen, dran zu bleiben, auch wenn es schwierig wird. Es geht darum, den Weg zu genießen, statt nur das Ziel vor Augen zu haben. Das Leben hält für uns alle einen bunten Strauß an Erlebnissen bereit: unerwartete Wendungen, ungeahnte Begegnungen und Momente puren Glücks. Die Frage ist: Sind wir bereit? Ist es unser innigster Wunsch, Teil einer Gemeinschaft zu sein, oder haben wir nur eine Idee davon, wer wir gerne wären?

Unsere Eltern haben uns gut umsorgt, und eigentlich war das auch schön so. Aber nun sind wir erwachsen und sehnen uns danach, unsere eigentliche Bestimmung zu leben – nämlich zusammen mit anderen Menschen glücklich zu sein, getragen von einem stabilen Beziehungsnetz, einer funktionierenden Gemeinschaft.

Ich glaube, die Macht gehört zurück zu den Menschen. Das klingt vielleicht pathetisch und nach einem langen, steinigen Weg, aber eigentlich ist es ganz einfach. Wenn jeder von uns seine innewohnende Kraft wiedererkennt und versteht, daß er oder sie die Entscheidung trifft, welches Morgen heute entstehen soll, und sich aktiv daran beteiligt, dann kann sich die Welt schon heute verändern – und morgen ein anderes Heute sein.

Die Welt von morgen braucht Menschen, die mutig genug sind, die alten

gedanklichen Trampelpfade zu verlassen. Menschen, die eigenständig und frei denken. Menschen, die Querverbindungen schaffen können. Die Welt von morgen braucht Menschen, die andere begeistern können, die mit anpacken – der Sache wegen, nicht für den eigenen Vorteil. Und genau so verhält es sich auch mit einer funktionierenden Gemeinschaft.



Wir alle wollen sie, und doch tun es die wenigsten. Die wenigen, die es tun, gehen oft mit zu hohen Erwartungen an die Sache heran, so daß es am Ende scheitern muß. Sie kehren desillusioniert in ihr altes Leben zurück und sagen sich: „Das mit der Gemeinschaft ist einfach nichts für mich.“ Doch wie kann es gelingen?

Einer der wichtigsten Punkte ist, daß man sich mit Menschen zusammen tut, mit denen man gemeinsame Werte teilt – egal ob vegan oder nicht. Das bedeutet auch, daß man nicht unbedingt an einem Ort zusammenwohnen muß. Eine Gemeinschaft kann aus Menschen bestehen, die ein gemeinsames Projekt haben, sich füreinander interessieren und sich gegenseitig unterstützen.

Als wir noch mit unserem ersten Kind in Berlin lebten, trafen wir uns regelmäßig mit anderen jungen Familien, die alle „raus ins Grüne“ wollten und sich für Selbstversorgung und Ge-



meinschaft interessierten. Wir träumten davon, daß wir es anders machen würden als der Rest. Doch nach vielen Treffen und unzähligen Gesprächen merkten wir, daß wir so auf lange Sicht nie ankommen würden. Die Wünsche der Einzelnen waren zu unterschiedlich: Ein Grundstück am Wasser war für die einen ein Herzenswunsch, für die anderen ein No-Go. Die einen wollten Tiere schlachten, die anderen wollten das keinesfalls. Der Höhepunkt war erreicht, als jemand sagte: „...aber wenn wir in einer Gemeinschaft leben, darfst du deine Milch nicht in meinen veganen Kühlschrank stellen...“

Wir beschlossen, unseren eigenen Weg zu gehen und einen Ort zu finden, an dem wir unsere Träume verwirklichen können. Wir kauften einen 6 Hektar großen Bauernhof im Süden Europas, mitten in der Natur. Als wir 2018 aus Deutschland auswanderten, ahnten wir nicht, was das Leben noch für uns bereithielt. Wir wußten nur, daß wir im „besten Deutschland aller Zeiten“ nicht mehr glücklich werden konnten. Unsere Kinder sollten in der Natur aufwachsen, Selbstversorgung lernen und Tiere haben dürfen.

In den darauf folgenden Jahren legten wir auf unserem Hof einen Permakultur-Garten an, stellten ein 40 Meter langes Gewächshaus auf und bauten unser eigenes ökologisches Gemüse an. Wir beschäftigten uns mit den Jahreskreisläufen, mit Mischkultur und verschiedenen klimatischen Bedingungen und damit, wie man ohne Umgraben eine gute Ernte erzielen kann. Wir beobachteten die Natur und erweiterten unser Wissen über die fünf biologischen Naturgesetze; so lernten wir

jeden Tag Neues dazu. Mehr und mehr lebten wir uns in unser neues Leben mit und in der Natur ein.

Wir wurden zu echten Selbstversorgern, kochten ein, fermentierten Gemüse, stellten Marmeladen, Chutneys, Sauerkraut und Pestos her. Und weil wir ab und zu auch gerne ein gutes Stück Fleisch essen, aber kein geimpftes Fleisch aus dem Supermarkt wollten, hatten wir plötzlich auch noch drei Weideschweine auf unserer Koppel. Den Kindern machte das Leben auf dem Hof großen Spaß, denn wir verbrachten den ganzen Tag an der frischen Luft und waren als Familie immer zusammen. Die Familie ist ja die kleinste Form einer Gemeinschaft.

Unsere mittlerweile vier Kinder sind allesamt Alleingeburten, das heißt, wir haben jedes Kind, meist im Wasser, ohne die Unterstützung einer Hebamme oder die Hilfe eines Arztes zu Hause allein auf die Welt gebracht. Und ja, wir



fühlten uns jederzeit sicher mit dem, was wir taten, und würden es immer genau so wieder tun. Meine Frau ist ausgebildete Kursleiterin für natürliche Geburt und hat über die Jahre vielen Frauen und Paaren den Weg zu einer entspannten und schönen Geburt ohne Schmerzen gezeigt. Einem kleinen Menschen so den Start ins Leben so schön wie möglich zu machen und als Frau den Übergang zum Muttersein bewußt und selbstbestimmt zu erleben, war und ist für uns ein wunderbares Gefühl.

Jedenfalls kamen im Laufe der Zeit immer mehr Menschen zu uns auf den Hof und erzählten, daß sie sich von dem, was wir taten, beflügelt fühlten. Sie sagten, daß sie sich an ihre Kindheit oder an „Bullerbü“ erinnert fühlten und sprachen uns Mut zu, unseren Weg weiterzugehen. Wir hatten uns in der Zwischenzeit Hühner, Enten und Gänse zugelegt, und als eine befreundete Familie im Dorf ihre Kühe verkaufte, kam uns die Idee, wie es wohl wäre, wenn wir unsere eigene frische Milch hätten. Platz genug hatten wir ja, und unser wöchentlicher Butterverbrauch ging eh auf keine Kuhhaut.

So bekamen wir nicht nur unsere erste eigene Kuh, sondern kurz darauf wurde in unserem Stall auch unser erstes eigenes Kälbchen geboren. Das war ein besonderes Erlebnis. Nun ging es darum, erst einmal richtig melken zu lernen und dann die tägliche Milch auch zu etwas Sinnvollem zu verarbeiten – was uns Stück für Stück immer besser gelang. Wir machten Butter, Joghurt, Quark und Frischkäse, und jedes Mal, wenn uns jemand besuchte, aßen wir gemeinsam das, was wir mit unseren eigenen Händen geschaffen hatten.

Eines Abends saßen wir beim Abendbrot und es fiel uns wie Schuppen von den Augen: Wir hatten schon seit längerer Zeit nichts mehr „Gekauftes“ auf dem Tisch. Alles, was da stand, hatten wir selbst gemacht – das Brot, die Butter, die Wurst, der Käse, der Salat und das Chutney; ja, sogar der Sirup kam aus unserem eigenen Garten. Wir konnten unser Glück kaum fassen und beschlossen, unser Wissen mit anderen Menschen zu teilen.



Von da an ging alles wie im Zeitraffer vonstatten. Wir gründeten eine solidarische Landwirtschaft, und es kamen Interessierte zu uns auf den Hof, die wissen wollten, wie man mit den eigenen Händen seine Lebensmittel herstellt. Mittlerweile war unser

Wissen über handgemachten Käse weiter ausgereift, und wir stellten nicht nur verschiedene Hart- und Weichkäse aus der frischen Milch unserer mittlerweile drei Kühe her, sondern auch aus der Milch unserer Milchziegen. Daraus zauberten wir die leckersten Milchprodukte. Die Kinder übernahmen freiwillig das Ziegenmelken, und unsere Besucher freuten sich, daß sie einmal von Anfang an bei der Entstehung ihres Lieblingsproduktes dabei sein konnten.

So wurde der Name für unser Projekt geboren: „Lieblingsbauer“. Wir gründeten einen ideell gemeinnützigen österreichischen Verein namens „Urkraft Leben“ und geben seitdem unser Wissen über ein naturnahes Leben in Workshops und Online-Seminaren an Interessierte weiter. Mittlerweile hat „Urkraft Leben“ über 80 Mitglieder in vier verschiedenen Ländern, und unsere Gemeinschaft wächst stetig. Es ist schön zu sehen,

wie Mitglieder eigene Projekte starten und durch die Möglichkeit und den Schutz des Vereins ihre Herzensprojekte in die Welt bringen können.

So haben wir unsere Form der Gemeinschaft gefunden, und es entsteht ein Netzwerk, in dem Menschen zusammenkommen, die mit ihren Entscheidungen von heute die neue Welt von morgen mitgestalten. Vielleicht träumst auch du von einem Leben, das wieder mehr zur Natürlichkeit zurückkehrt, und verspürst den Wunsch, Teil einer Gemeinschaft zu werden – egal, wo du dich befindest. Wenn ja, dann freuen wir uns darauf, dich kennenzulernen.

Herzlichst.

Martin Hudy,  
ehrenamtlicher Präsident des Vereins  
Urkraft Leben

Kontakt:  
[www.lieblingsbauer.hu](http://www.lieblingsbauer.hu)



# Die unsichtbare Macht der Veränderung

Wie man eine Gesellschaft lenkt,  
ohne daß die Masse es merkt.



Stell dir vor, du hättest die Macht in der Politik: Wie würdest du vorgehen, um deine Agenda durchzusetzen? Was würdest du tun, um die Gesellschaft in eine bestimmte Richtung zu lenken, ohne daß die Masse dies di-

rekt bemerkt oder sich aktiv dagegen wehrt? Welche Mechanismen, die in der Geschichte immer wieder verwendet wurden, um den eigenen Willen über die Gesellschaft zu legen, waren besonders erfolgreich?

Schrittweise Einführung von Veränderungen

Du würdest deine Politik nicht von einem Tag auf den anderen radikal ändern. Stattdessen würdest du kleine

Testphasen einführen, um zu sehen, wie die Menschen reagieren. Wenn es nur geringen Widerstand gibt, kannst du die Maßnahmen schrittweise verschärfen oder erweitern. Durch diese langsame Einführung von Veränderungen werden die Menschen weniger rebellieren, weil sie sich allmählich an die neuen Gegebenheiten gewöhnen. Dieses Konzept ist als „Salami-Taktik“ bekannt – du führst Stück für Stück eine Veränderung durch, bis das Endziel erreicht ist.

#### Die Opposition lenken

Ein weiterer wichtiger Schritt wäre es, eine kontrollierte Opposition zu fördern. Du würdest vielleicht eine Partei oder Figur zulassen, die scheinbar oppositionell agiert, aber in Wirklichkeit die Masse beruhigt und deren Kritik kanalisiert. So glauben die Menschen, sie hätten eine echte Wahl, während in Wirklichkeit der Widerstand in geregelten Bahnen bleibt. Die Menschen setzen ihre Hoffnung auf eine Lösung von außen, anstatt selbst aktiv zu werden. „Erlaube keine kritische Öffentlichkeit. Das freie Wort und die freien Medien müssen runtergedimmt und einstimmig werden“, erklärte der ehemalige Leiter der Stasi-Unterlagen-Behörde und spätere Bundespräsident Gauck in einem Interview im ZDF vom 13. Juli 2022. Er wollte damit verdeutlichen, wie die kommunistische Unterdrückung in Rußland funktioniert und wie Putin seine Macht hält und daß echte Opposition durch Kontrolle der Meinungsäußerung unterdrückt werden muß. So führte Gauck weiter aus: „Lenin hat gelehrt: Wenn du die Macht einmal hast, gib sie nie wieder auf“, was die Bedeutung dieses Vorgehens unterstreicht.

#### Diffamierung der Kritiker

Eine der effektivsten Taktiken, um Widerstand zu unterdrücken, besteht darin, Kritiker zu diffamieren und zu delegitimieren. Du würdest jeden, der dich oder deine Politik hinterfragt, als Verschwörungstheoretiker, Extremist oder Feind des Fortschritts darstellen. Dies schafft in der Bevölkerung eine negative Wahrnehmung dieser Perso-

nen, was dazu führt, daß sie isoliert und weniger gehört werden. Gauck sagte: „Verschaffe denjenigen, die um ihre Rechte kämpfen, keine eigenständigen Kampforganisationen.“ Dadurch stellst du sicher, daß sich keine unabhängigen Machtgruppen organisieren können.

#### Kontrolle über Medien und Informationen

Ein weiteres mächtiges Werkzeug ist die Kontrolle über die Informationen, die die Menschen erreichen. Du würdest versuchen, Medien und soziale Medien zu beeinflussen, damit sie deine Botschaften verbreiten und alternative Meinungen als unglaubwürdig darstellen oder ganz zu unterdrücken. Indem du die Informationskanäle kontrollierst, kannst du die Wahrnehmung der Menschen steuern und die Realität so formen, wie sie deinem Plan entspricht. Du würdest behaupten, daß eine Zensur nicht stattfindet und dennoch dafür sorgen, daß alle unliebsamen Inhalte zensiert werden. Gauck stellte fest: „Mache die Gewerkschaften zu einem Teil der Staatsmacht.“ Dies zeigt, daß möglichst alle unabhängigen Akteure wie z. B. Gewerkschaften in das System integriert werden, um sie als mögliche Opposition zu neutralisieren.

#### Schaffung von Krisen und Notlagen

Ein klassisches Mittel, um die Kontrolle zu behalten und Maßnahmen durchzusetzen, ist das Schaffen oder Überbetonen von Krisen. Wenn die Menschen in Angst oder Unsicherheit leben, sind sie eher bereit, Maßnahmen zu akzeptieren, die sie in normalen Zeiten ablehnen würden.

„Wenn das nicht ausreicht: Schaffe ein System, das jederzeit bereit ist, großflächig Angst zu verbreiten“, sagte Gauck. Dies erklärt, wie autoritäre Regierungen Unsicherheit schaffen, um den öffentlichen Widerstand zu unterdrücken. „In der Krise wird alles möglich“, zeigt, wie Krisen genutzt werden, um politische Maßnahmen durchzusetzen, die sonst auf Widerstand stoßen würden.

#### Spaltung und Ablenkung

Eine gesplattene Gesellschaft ist leichter zu kontrollieren. Du würdest darauf achten, daß unterschiedliche Gruppen sich gegeneinander aufreiben und nicht gemeinsam gegen deine Maßnahmen vorgehen, sondern gespalten und damit kraftlos bleiben. Indem du Themen wie soziale Gerechtigkeit, Migration oder Weltanschauungs- und Kulturkämpfe in den Vordergrund stellst, lenkst du die Aufmerksamkeit der Menschen von deiner eigentlichen Agenda ab. Du würdest zu diesem Zwecke auch nicht davor zurückschrecken, Menschen gezielt dazu anzuwerben und zu bezahlen, bei jeder Gelegenheit und in den sozialen Medien einseitig deine Agenda zu vertreten und auf diese Weise für Unfrieden zu sorgen.

#### Belohnungssystem für Konformität

Menschen sind darauf programmiert, Belohnungen zu suchen und Strafen zu vermeiden. Du würdest also Anreize schaffen, damit Menschen konform bleiben. Dies könnte durch wirtschaftliche Anreize, Steuervorteile oder soziale Belohnungen geschehen. Wer sich deiner Agenda widersetzt, würde mit Strafen, z. B. dem Verlust von Privilegien oder sozialem Status und Ausgrenzung vielfältiger Art, rechnen müssen.

#### Überwachung und Kontrolle

Technologie spielt eine immer größere Rolle bei der Überwachung der Bevölkerung. Du würdest Technologien wie digitale IDs, programmierbares Zentralbankgeld, soziale Kreditssysteme oder Massenüberwachung einführen, um die Menschen zu überwachen und sicherzustellen, daß sie im Einklang mit deiner Politik handeln.

Du würdest diese Technologien einseitig positiv mit einer Erhöhung von Sicherheit und Kosteneinsparungen für die Bevölkerung begründen und gezielt für Anlässe sorgen, die eine schnelle Verbreitung begründen.

Schleichende Verbreitung von Wahrheiten

Eine weitere wichtige Methode, um die Menschen in die gewünschte Richtung zu lenken, ist der schrittweise Umgang mit der Wahrheit. Man gibt den Menschen gewisse Wahrheiten preis, aber immer nur in kleinen Dosen und so verpackt, daß sie nicht sofort als kritisch oder gefährlich wahrgenommen werden. Diese Informationen werden oft so präsentiert, daß sie im Moment nicht bedrohlich erscheinen. Wenn dann die Realität eintritt und die Konsequenzen spürbar werden, haben die Menschen das Gefühl, sie hätten das schon einmal gehört, und reagieren viel weniger empört oder alarmiert. Die negative Veränderung erscheint dann weniger dramatisch, weil sie „irgendwie schon immer da war“ und längst im Unterbewußtsein verankert.

Es gibt ein passendes Zitat von Aldous Huxley, dem Autor von Brave New World: „Die größte Diktatur wird jene sein, in der die Wahrheit in so kleinen und wohlverpackten Dosen präsentiert wird, daß niemand bemerkt, wie sehr er getäuscht wird.“

Diese Technik wird oft in Verbindung mit der bereits vorgestellten Salami-Taktik verwendet: Man gibt kleine Scheiben der Wahrheit weiter, bis die volle Konsequenz eingetreten ist, aber niemand sieht das gesamte Bild, bis es zu spät ist. Dadurch sind die Menschen bereits an die Idee gewöhnt und akzeptieren sie widerwillig oder sogar gleichgültig, wenn sie dann Realität wird.

Die Eliten haben die Demokratie gekapert

All diese Methoden, von der schrittweisen Einführung von Veränderungen über die Diffamierung von Kritikern bis hin zur Überwachung und Kontrolle, haben in der Geschichte und in modernen politischen Systemen ihre Anwendung gefunden. **Die Menschen müssen sich bewußt sein, wie Machtstrukturen funktionieren** und wie sie oft durch subtile Manipulationen versuchen, ihre Agenda durchzusetzen. Ein kritischer Blick auf die Mechanismen der Politik

und die Bewegungen im Hintergrund ist notwendig, um echte Freiheit zu bewahren und die eigene Souveränität zu schützen.

Die Demokratie ist grundsätzlich die **stärkste Form der Elitenkontrolle**, die jemals von Menschen erfunden wurde, denn Mächtige mögen es nicht, kontrolliert und in ihrer Macht beschränkt zu werden. Jahrhunderte lang wurde die Demokratie aus genau diesem Grund von den Mächtigen bekämpft, bis die Eliten schließlich einen Weg fanden, sich die Demokratie für ihre Zwecke nutzbar zu machen.

Der für das „Pareto-Prinzip“ bekannte Wissenschaftler Pareto hatte schon 1922 Mussolini den Rat erteilt, „um der Stabilisierung der Macht willen das Parlament in gewandelter Form weiter am Leben zu lassen: **Massen, die demokratischen Gefühlen zuneigen, seien am besten durch ein Organ neutralisierbar, das ihnen die Illusion einer Beteiligung an der staatlichen Macht vermittelt.** Nicht die gänzliche Abschaffung des Parlaments mache den neuen Staat stark, sondern die Verlegung der Entscheidungsbefugnisse vom Parlament in den engeren Kreis nicht öffentlich tagender Eliten.“ Seit dieser Zeit wird die Demokratie von den Eliten in den höchsten Tönen gelobt. Ist das nicht verdächtig?

Damit Eliten wirklich die Kontrolle in einer Demokratie haben, wird nicht nur eine regierende Partei gebraucht, die vollständig auf Kurs ist, sondern es wird **auch dringend eine Oppositionspartei benötigt**, die den Menschen das Gefühl gibt, sie hätten eine echte Wahl. Diese Oppositionspartei ist dafür da, um Kritik zu äußern und einen Schlagabtausch mit der Regierung zu inszenieren, aber am Ende des Tages demselben System zu dienen. Auf diese Weise werden die Bürger abgelenkt und glauben, es gibt jemanden, der sie retten wird, während sie sich in Wirklichkeit auf eine Illusion verlassen. Schon Kurt Tucholsky wußte, daß Wahlen verboten wären, wenn sie etwas ändern würden.

Die Menschen werden durch solche Kämpfe in die Irre geführt. Die re-

gierende Partei bietet das „Zuckerbrot“, verspricht Stabilität und Fortschritt, während die Oppositionspartei die „Peitsche“ darstellt, die kritisiert und eine scheinbare Alternative darstellt. Das System lebt davon, daß die Menschen glauben, sie hätten eine Wahl und könnten etwas verändern, indem sie einfach die Partei wechseln. Was sie nicht erkennen, ist, daß das Parteiensystem an sich wie ein morscher Baum in der Wurzel marode ist und egal, welche Partei an die Macht kommt, die **Puppenspieler** im Hintergrund immer dieselben bleiben.

Solange die Menschen sich darauf verlassen, daß die Lösung von außen kommt, bleiben sie passiv. Aber wenn sie erkennen würden, daß es keine wirkliche Opposition gibt, daß die Parteien nur verschiedene Seiten derselben Medaille sind – dann könnten sie anfangen, selbst aktiv zu werden.

Demokratie, wie wir sie kennen, ist die Herrschaft des Geldes, nicht des Volkes. Wir Bürger müssen uns **neue Formen von Demokratie ausdenken und uns einstimmen auf einen Aufbruch und nicht eine Reparatur** unseres bestehenden Systems.

Der Freiheitsaktivist und Unternehmer Markus Bönig hat sich dieser Thematik mit seiner Stiftung Rudulin und Restart Democracy sowie dem Verein Freunde der Demokratie in ganz besonderer Weise angenommen. Wöchentlich wird in der Sendung „Machen statt meckern“ ganz konkret diskutiert und aufgezeigt, wie solche Veränderungen aussehen könnten, denn es ist dringend an der Zeit, daß wir Bürger vom Meckern zum Machen kommen. Keine Ausreden mehr. Sei dabei und bring dich in der Sendung „Machen statt meckern“ ganz konkret ein und sei ein Teil der Veränderung, die wir so dringend brauchen. Es geht um unser aller Zukunft in Freiheit und Selbstbestimmung.

AUTOREN:  
Markus Bönig,  
Freiheitsaktivist und  
Songül Schlürscheid,  
Aktivistin für Menschlichkeit



# Musik verbindet **weltweit**

## Interview mit dem Weltmusiker und Filmmusikkomponist Matthias Frey



Pedro Kraft: Lieber Matthias! Erst einmal herzlichen Dank für die Einladung. Ich habe Dir die WALNUSSblatt-Ausgabe vom Mai '24 mitgebracht, den Artikel „Die digitale Enteignung“ möchte ich Dir ans Herz legen. Darin bin ich der Frage nachgegangen, wann wohl die Musik und in weiten Teilen die Kunst der Beliebigkeit zum Opfer fielen. Du bist ja eher der „Live-Typ“ und damit ein Stück weit außen vor ...

Matthias Frey: Wir leben tatsächlich in einer Zeit, wo es uns möglich gemacht wird, jede Stimme und jeden Schauspieler nach unseren Wünschen imitieren zu lassen. „Erstelle einen Beatles-Song, aber mit der Stimme von Mick Jagger ...“; solche Befehle verarbeitet die KI ja heute schon.

Pedro: ... zum Teil erstaunlich schlecht, aber immer öfter erschreckend gut. Und inzwischen erscheinen Hunderte KI-generierte Musikstücke täglich auf Plattformen wie Spotify – stark an den Massengeschmack angepaßt. Viel verdienen die Künstler dort nicht, oder?

Matthias: Ich glaube, es sind 0,026 Cent pro Wiedergabe – und dieser Betrag wird überhaupt erst nach 10.000 Aufrufen abgerechnet (das sind dann sage und schreibe 2,60 €). Die CDs, welche ich und viele meiner Kollegen immer noch als Album veröffentlichen, lassen wir nur noch in geringen Stückzahlen herstellen. Sie werden dann meistens wie „Fan-Artikel“ bei Live-Auftritten verkauft, und oftmals fragen die Leute trotzdem nach den Spotify-Links dazu. Auf der anderen Seite wünsch ich mir, daß die „handgemachte“, live gespielte Musik von vielen Menschen wieder als eine Art „Intensitäts-Erlebnis“

wahrgenommen wird. In dem Moment, wo der Künstler die Geige oder Gitarre in die Hand nimmt und der Zuhörer/das Publikum ist mit dabei und erlebt es, das ist schon etwas ganz Besonderes.

Pragmatischer sehe ich das bei Alltags- und Gebrauchsgegenständen. Wenn zum Beispiel die Autos sich sowieso immer ähnlicher sind und damit beliebiger werden, warum produzieren die Autohersteller nicht zusammen einen günstigen Kleinwagen, der sowohl in der Herstellung als auch in der Nutzung möglichst wenig Energie verbraucht und meistens ja nur eine Person von A nach B bringen soll. So ähnlich wie es in der DDR den „Trabant“ gab. Eine unserer Töchter hatte vor vie-

len Jahren einen älteren VW Lupo, um zur Uni zu kommen. Sie hat aber dann später überwiegend in Großstädten wie Amsterdam oder Barcelona studiert und wollte und konnte dort sehr gut auf das Auto verzichten. Das Auto war eher eine Belastung, und der ÖPNV in den Städten sehr gut.

Jetzt nutzen meine Frau und ich das kleine alte Auto selbst, um die umliegenden Ortschaften zu erreichen, genügt das allemal.

Pedro: Bei Autos spielt oft eine gewisse Technikverliebt-heit und Emotionalität mit hinein, was ich auch in Ordnung finde. Wenn der Käufer für diesen Luxus entsprechend tief in die Tasche greifen will, warum nicht? Das gilt, denke ich, auch für die Kunst. Die Theater- und Konzertkarte oder die limitierte Blu-ray-Disc-Sonderedition eines Lieblingsfilmes läßt man sich ja auch etwas kosten. Es gibt also immer noch genügend Alternativen zum schnellen Konsum, wo man von einem zum nächsten Inhalt hetzt.

Matthias: Ja, das ist so ein Wisch-und-weg-Konsum (auch bei der Musikrezeption), der sich aber schon seit 20, 25 Jahren abgezeichnet hat. Auf dem Heft, das Du mitgebracht hast, steht die Überschrift: „Vom Denken ins Fühlen“.

Ich glaube, daß wir jetzt langsam wieder ins Tun kommen sollten und z. B. den Konsum von YouTube-Videos, die uns in Dauerschleife das Leben erklären, herunterfahren können. Warum sich stattdessen nicht mal eine halbe Stunde langweilen, oder Stille? Ich sehe an den Enkelkindern, daß die

eigentlich keine Langeweile mehr kennen; sie können jederzeit irgendwelche Dinge mit ihren Smartphones anstellen. Langeweile ist aber tatsächlich ein unglaublich kreativitätsfördernder Zustand. Selbst wenn nicht immer gleich die weltbewegendste Idee dabei herausspringt und einen bloß dazu treibt, mal wieder seinen Schreibtisch aufzuräumen ... Viele Jugendliche haben heute leider kaum noch eine Frustrationstoleranz für Langeweile. Wenn meine Tochter ihrem Kind sagt: „Jetzt ist aber mal Schluß mit dem Handy!“, kann es schon mal einen Aufstand geben. Scheinbar denken die Kinder, sie verpassen das Leben, wenn das Handy weggelegt wird. In den Chat-Räumen spielt sich aber bloß das Leben der anderen ab. Und es ist einfach etwas ganz anderes, wenn man sich gegenüber sitzt und sich in die Augen schauen kann.

Pedro: Wenn zehn Minuten das WLAN ausfällt, drehen viele schon durch ... Ich habe es kürzlich an mir selbst erfahren. Man greift immer wieder zu irgendeinem Gerät, weil man meint, sonst etwas Wichtiges zu verpassen. Obwohl es meistens um negative Dinge geht, sind viele von uns scheinbar süchtig danach geworden. Als mich Ende Juli das erneut aufkochende Thema mit den RKI-Files derart schlimm getriggert hat, daß ich fast in die Depression gerutscht bin, mußte ich die Notbremse ziehen und habe mir fast zwei Wochen lang so gut wie keine Nachrichten mehr angeguckt. Dieser „kalte Entzug“ war jedenfalls eine sehr heilsame Phase.

Matthias: Warum ist das so, daß wir ständig informiert sein wollen? Vielleicht haben wir bloß Angst vor Unsicherheiten. Wir sind ja in Sicherheit aufgewachsen. Für alles gibt es eine Versicherung, sogar das Leben (was ein Widerspruch ist, finde ich). Moderne Türschlösser und Alarmanlagen sind für jeden verfügbar. Vielen genügt schon der Glaube an eine vermeintliche Sicherheit. Unser Medienkonsum konfrontiert uns aber ständig mit Problemen und Gefahren. Sogar im E-Mail-Postfach landen ungefragt die neuesten Meldungen. Ich versuche inzwischen auch, das einzudämmen. Zum Beispiel beschränke ich mich pro Woche auf zehn Minuten Facebook. Vielleicht verpasse ich dadurch manches, aber das ist mir Wurst.

Pedro: Ich bin davon überzeugt, daß das wirklich Wichtiges und das, was Dich tatsächlich betrifft, auf jeden Fall zu Dir gelangt. Über welchen Kanal auch immer.

Matthias: Unsere „Familien-WhatsApp-Gruppe“ nutze ich aber sehr gerne. Meine Frau ist Chilenin, und die Familie sehr groß. Da finden sich neben den pragmatischen Informationen auch immer wieder (meist) lustige Dinge.

Pedro: Leider erscheinen in privaten Gruppen oft auch Bilder und Videos, auf die man nicht vorbereitet ist. Meiner Meinung nach führt das langfristig zu einer Abstumpfung.

Matthias: Da frage ich mich dann auch, warum man sich das überhaupt antut. Von dem vielen negativen Seelenfutter bleibt, glaube ich, immer irgend etwas im Unterbewußtsein hängen, das wir dann irgendwann verarbeiten müssen. Das Wort „Schlagzeile“ paßt da sehr gut. Wobei die Prinzipien von

Mainstream- und Alternativ-Medien die gleichen sind. Es ist zu viel „Input“, der oft nichts mit uns und den Menschen in unserem direkten Umfeld zu tun hat, uns aber trotzdem emotional berührt. Und anstatt sich immer wieder aufzuregen, kann man genauso gut in seiner direkten Umgebung etwas verändern. Ob in einem Verein oder von Mensch zu Mensch, die Möglichkeiten sind unglaublich vielfältig.

Pedro: Das ist auch der eigentliche Grund, warum ich mit Dir sprechen wollte; nämlich Deine Reaktion auf meinen Rundbrief. Dort habe ich das Leitthema der kommenden Ausgabe bekannt gegeben, was für unser Heft ziemlich untypisch ist. Bisher hat sich die „Haupt-Überschrift“ – wie von selbst – aus den Inhalten ergeben. Du hast mir in Deiner E-Mail dann von einem Kunst-Projekt berichtet, das Dich in Kürze nach Taiwan führt und unter dem Motto steht: „Migration – weltweit“. Bei dem Begriff bin ich etwas stutzig, aber auch sehr hellhörig geworden. Umso gespannter war ich darauf zu erfahren, was Du als Künstler damit zu tun hast – und wie es Dich demnächst in den fernen Osten verschlägt.

Matthias: Ich fahre Anfang Oktober für ein Musiktheaterprojekt nach Taipeh und werde dort mit Künstlern aus Taiwan, Indonesien, Syrien und Thailand zusammenarbeiten. Meine Aufgabe ist die des Komponisten, Pianisten und „Musikdirektors“, der all die unterschiedlichen Musikkulturen zusammenbringen möchte. Als ich Deinen Rundbrief bekam, war die Initiatorin und künstlerische Leiterin Shefong Chung mit ihrem Mann gerade für acht Tage hier zu Besuch. Der Kontakt entstand 2008 bei der Produktion „Musiker ohne Grenzen“. Wir hatten damals vier Konzerte veranstaltet und eine CD aufgenommen mit Musikern aus acht Nationen, darunter der Mongolei, Israel und Ägypten. Drei Wochen haben wir zusammen gelebt und musiziert. Anstatt, daß nach den Proben und Auführungen jeder in sein Hotel gefahren ist, hat sich hier am Apfelhof eine harmonische Gemeinschaft gebildet. Dabei war auch eine Musikerin aus Taipeh, Yufeng. Den Tip gab mir damals ein indischer Musiker, der in England schon mit ihr zusammen gespielt hat. Sie und ihr Instrument, die Pipa, könnten gut zu den „Musikern ohne Grenzen“ passen, dachte ich mir. Und dann kam sie zum Apfelhof, zusammen mit ihrer Freundin und Chefin der Plattenfirma, Shefong Chung.

Shefong ist Professorin an der Universität für Kommunikation in Taipeh und veröffentlicht in ihrer kleinen Plattenfirma besondere Musik, die eher nicht kommerziell ist, und macht jährlich ein Weltmusikfestival. Sie ist äußerst kreativ und schreibt auch Theaterstücke. So ging für mich, ganz unverhofft, eine Tür auch in diese Richtung auf. Vor vier Jahren wurde ich dann dazu eingeladen, an einer international besetzten Aufführung musikalisch mitzuwirken. Sie selbst spielt kein Instrument, geht aber sehr musikalisch an ihre Projekte heran und es hat einfach alles sehr gut zusammengepaßt. Nun hat sie mich im Januar angeschrieben und von ihrem größeren Projekt im National Theater in Taipeh berichtet – Thema „Migration“.

Es geht bei dem Stück nicht nur um historische Migrationsgeschichten, sondern besonders auch um die heutigen

weltweiten Migrations- und Flüchtlingsströme. Wir haben alte Briefe von Migranten, die von ihrem Fluchtziel berichten und die oft Aufschluß über die Erwartungen, Erlebnisse und nicht selten auch geplatze Träume geben. Wir befassen uns dabei historisch mit Material aus den letzten 200 Jahren „Migrationsgeschichte“ und spannen dabei den Bogen zu aktuellen Völkerwanderungen in Europa, Asien, Afrika und Amerika.

Das Ganze verarbeiten wir in einer „Multimedia-Performance“. Klänge, Geräusche, Live-Musik und Projektionen auf transparenten Leinwänden machen die Parallelen von historischen zu aktuellen Völkerwanderungen erlebbar – vor allem auch emotional.

In der vergangenen Woche haben wir zusammen viele Ideen entwickelt. Unser Stück wird sich nicht nur auf der Bühne abspielen, was in diesem „Kultur-Tempel“, dem renommierten und auch etwas noblen Internationalen Theater, sicher nicht üblich ist. Fragmente, die von den oft tragischen Einzelschicksalen Geflüchteter erzählen, werden im Saal verteilt und beziehen damit das Publikum direkt mit ein. Zerstörte Musikinstrumente plazieren wir vereinzelt auf Sitzplätzen im Publikum, sinnbildlich für kaputte Träume und zerbrochene Seelen. Erfahrungen, die nicht nur in der Heimat den Ausschlag zur Migration gegeben haben, sondern auch auf ihrem Weg und nicht zuletzt am Ziel diese Menschen geprägt haben, möchten wir damit greifbar machen.

Pedro: Das Wort „Migration“ beschreibt ja einfach nur die räumliche Veränderung des Lebensmittelpunktes. Unser aktuelles Thema „Gemeinschaft“ hat im weitesten Sinne also auch damit etwas zu tun. Nun ist „Migration“ inzwischen ein unglaublich stark aufgeladener Kampfbegriff und die Gesellschaft, wie auch die Medien, sind kaum noch willens oder in der Lage, das Thema differenziert anzugehen. Man verliert sich immer mehr in Statistiken über Opfer und Täter oder politischen und ideologisch gefärbten Debatten.

Was die Migrationspolitik angeht, finde ich einiges verwerflich und vieles wurde versäumt oder vielleicht sogar bewußt eingeleitet. Mit Kritikern, die vor über zehn Jahren schon auf die heutigen Verwerfungen hingewiesen haben, wurde nicht auf Augenhöhe diskutiert, sondern man hat sie einfach diffamiert. Ich finde, wir sollten bei dem medialen Hauen und Stechen die Menschen nicht aus dem Fokus verlieren. Und zwar alle, die das Thema direkt oder indirekt betrifft. Mir bricht es als Ehemann einer Tochter von Migranten das Herz, wenn solche redlichen Leute in Sippenhaft geraten, weil ihre extremistischen Landsleute Angst und Schrecken verbreiten – und dafür noch alimentiert werden.

Matthias: Daß man alle in einen Sack steckt, stößt mir auch sehr negativ auf. Die Religion Islam sollten wir nicht mit „Islamismus“ gleichsetzen ... Ich glaube, es wurde damals (2014/2015) der Fehler gemacht, die sogenannte „Willkommenskultur“ nicht zu Ende zu denken. Bei „Integration“ geht es nicht darum, daß die Geflüchteten Geld zum Überleben vom Staat bekommen, sondern sie mit uns und wir mit

ihnen kommunizieren und uns im täglichen Leben real begegnen. Die Vereinzelung in den letzten Jahren hat an der Situation einen großen Anteil. Die Leute sitzen zu Hause vor ihren Bildschirmen und meinen, sie können in die ganze Welt gucken. Dabei wissen sie oft nicht einmal, was ihre Mitmenschen in der direkten Nachbarschaft machen. Das Gemeinschaftsleben haben viele von uns verlernt. Das fängt oft schon beim direkten Gegenüber an. Ich schätze zum Beispiel den kleinen Plausch mit der Briefträgerin sehr, denn dadurch bilden wir für einen ganz kurzen Moment auch schon so etwas wie eine Gemeinschaft.

Pedro: Ja, auch vor der eigenen Haustür erleben wir, ganz unabhängig von Nationalitäten, wie Gemeinschaften entstehen – und auch wieder auseinanderbrechen. Das kann der neue Briefträger sein, eine Ehe, die Hippie-Kommune oder ein ganzes Volk. Dabei wollen viele einfach nur aus dysfunktionalen Strukturen ausbrechen und an einen besseren Ort kommen – und kommen nicht selten vom Regen in die Traufe, weil die Integration nicht funktioniert.

Matthias: Das Wort „Integration“ klingt für mich schon irgendwie hochtrabend, weil es impliziert, daß die neu dazugekommenen Menschen so werden sollen wie wir. Aber der Wunsch danach, wenigstens in Kommunikation zu kommen, sollte schon da sein. Negative Äußerungen über „die Flüchtlinge“ kontere ich gerne mit der Frage: „Mit welchem Flüchtling, mit dem Du reden wolltest, konntest Du nicht reden?“ – „Die können ja alle kein Deutsch ...“ höre ich oft. Dann stelle ich wieder Fragen wie: „... wann wolltest Du denn mit einem reden, und es ging nicht?“ In der Regel machen die Leute solche eigenen Erfahrungen überhaupt nicht, sondern bleiben passiv.

Pedro: Ich glaube, in der Informationsflut verlieren viele Menschen ihr direktes Umfeld aus den Augen. Oder wir interpretieren unter dem Einfluß der Medien Dinge in Alltagssituationen hinein, die global oder im statistischen Mittel zutreffend sein können, aber nicht zur individuellen Situation passen. Vielleicht holen wir uns über die Urteile, die wir uns durch diese „Über-Informiertheit“ meinen bilden zu können, viele Probleme überhaupt erst in unser Umfeld hinein ...?

Matthias: Da begegnet man dem „Geflüchteten“ beim Einkaufen, und unbewußt wird man ihm unterstellen, er bekommt Geld und eine Wohnung vom Amt – und die Frau ist verschleiert und „geht jetzt in meinem LIDL einkaufen?! – Wie können die sich das leisten, und warum sind die nicht arbeiten ...?“ So entstehen Konstrukte außerhalb der wirklichen Begegnungsmöglichkeiten. Ein „Hallo, wer bist Du denn...?“ findet meist nicht statt. Diese nicht geführte Kommunikation ist dann Futter für Vorurteile und so manchen „-ismus“. Ich meine das nicht prinzipiell als Vorwurf, aber beispielsweise führt die viele Bestellerei im Internet dazu, daß an den sehr schlecht bezahlten Sub(-sub-sub)-Unternehmern viele Errungenschaften wie Rente, Urlaub oder ein ordentliches Gehalt vorbeigehen und sie sich für sechs Euro/Stunde abhetzen und ihr Pensum dann doch nicht schaffen. Da bleibt natürlich kaum noch Raum für Begegnung und Kommunikation.

Pedro: Das ist ein gutes Stichwort! Ich will auf Deine Veranstaltung „Commusication“ hinaus. Dabei hattest Du zwei Musiker mit jeweils verbundenen Augen auf eine blickdicht geteilte Bühne geführt, und diese beiden „Unbekannten“ haben dann angefangen, miteinander zu musizieren. Dieses Konzert zeigt sehr schön, auf welchen Ebenen Kommunikation stattfinden kann, wenn wirklich der Wunsch danach und die Begeisterung dafür vorhanden ist. Das ist aber auch oft ein Wagnis und erfordert Mut, so was kann ja auch genausogut schiefgehen ...

Matthias: Die beiden Musiker, die ich für das Experiment angesprochen habe, kannte ich natürlich gut. Mir ging es dabei eher um die menschliche Komponente. Links und rechts vom Vorhang saß also jeweils ein Musiker, der kein egomanischer Selbstdarsteller ist, sondern auch gut zuhören kann. Zwei sehr gute Künstler, die ihr Handwerk verstehen, aber nicht den Drang haben, sich damit besonders hervorzuheben. Diese Aspekte waren bei der Auswahl sehr wichtig – weniger das Genre, in dem sie normalerweise spielen. Ich denke, es hätte auch mit zwei musikalisch komplett unterschiedlich ausgerichteten Menschen funktioniert ...

Pedro: Ich war leider nicht live dabei, sondern habe mir den Zusammenschnitt auf YouTube angesehen. Von mir aus könnte so etwas regelmäßig stattfinden ...

Matthias: Ich plane, im nächsten Jahr eine weitere „Commusication“ zu veranstalten. Der Ort zeichnet sich schon ab; das Kurhaus in Bad Schwalbach. Es kann natürlich vorher nicht verraten werden, wer teilnimmt. Aber es kann gut sein, daß es zwei Musiker aus unterschiedlichen Genres und Kontinenten sein werden. Ich hoffe, daß es wieder so gut funktioniert ...

Wobei die Musiker, obwohl sie es sehr genossen haben, damals auch gesagt haben, daß sie ein bißchen Angst hatten, daß es schiefgeht. „Was könnte denn im schlimmsten Fall passieren?“, habe ich sie gefragt. „Du kommst nicht zum Zug, weil der andere Dir alles kaputtspielt und sein Ding durchziehen will? Wenn das so wäre, spielst Du einfach nicht, wenn der andere spielt, und hörst zu. Wenn er dann irgendwann aus der Puste ist, übernimmst Du ...“. Es wären dann also zwei Einzelkonzerte dabei herausgekommen, was auch ein denkbares Statement zu dieser Überschrift „Commusication“ gewesen wäre.

Pedro: Kommunikation ist ja – wie Migration auch – erst mal ein wertfreier Begriff; sie muß nicht unbedingt harmonisch ablaufen ...

Matthias: Es hätte auch sein können, daß sie sich musikalisch erst streiten und im Verlauf des Abends den Weg zueinander finden.

Pedro: Ich finde, die Musiker haben das sehr gut gelöst. Der eine hat mit einem langen, statischen Ton auf der Klarinette angefangen, und der andere dann ein Becken oder Gong dazu klingen lassen. Die beiden haben sich gegenseitig irgendwie „angeschlichen“, hatte ich das Gefühl ...

Matthias: Gerd Anklam hat seinem Kollegen Christopher Herrmann mit seinem „Gong-Rauschen“ sozusagen ein Bett gemacht, in das der sich dann hineinlegen konnte. Nun spielen die beiden ja unterschiedliche Instrumente; Gerd dachte zuerst, auf der anderen Seite ist wohl ein Klarinettist. Christopher holte aber irgendwann sein Cello raus und später noch ein E-Piano. Da hätte also Gerd denken können: „Ich laß ihn mal allein spielen, Cello ist nicht so mein Ding ...“. Die Fähigkeit, sich überraschen zu lassen und nicht direkt auf alles einzugehen, hat auch das Publikum ausgezeichnet. Die Leute waren fähig, diese Unwägbarkeiten auszuhalten und sich darauf einzulassen. Ich fand es eh verblüffend, daß viel mehr Publikum da war, als ich erhofft hatte. Ich konnte ja im Vorfeld die Namen der Musiker nicht bekannt geben, und auch nicht die Musikrichtung. Es war also völlig offen, was dabei herauskommt.

Pedro: Jetzt hast Du Dir aber immerhin schon seit vielen Jahren einen Namen in der Musikbranche gemacht ...

Matthias: Das hat bestimmt ein bißchen geholfen, aber die „normalen“ Werbemechanismen, die nötig sind, um einen Saal voll zu bekommen, haben nicht gegriffen. Von daher fand ich es toll, daß das Publikum sich auf diesen Prozeß eingelassen hat.

Pedro: Insofern könnte man schon von einer „Gemeinschaftsleistung“ sprechen, an der das Publikum einen großen Anteil hatte. Normalerweise bringen die Menschen klare Erwartungen mit zum Konzert, sie möchten einen schönen Abend mit ihren Lieblingskünstlern und den anderen Fans verbringen ... Der Beitrag beschränkt sich also normalerweise auf den Ticketkauf und ein paar Stunden Begeisterung.

Matthias: Darüber habe ich auch mit den Musikern gesprochen. Ich hatte dann ein Bild, was auch zum Thema „Migration“ paßt. Stell Dir vor, da ist eine Insel. Von der einen Seite wird einer angespült und von der anderen Seite ein anderer. Dazwischen gibt es ein Hindernis, z. B. ein Urwald oder ein Berg; man muß sich orientieren, um zueinander zu finden. Und dann kommen noch andere Menschen dazu – hier das Publikum. Das muß sich ebenso zurechtfinden und weiß nicht, was auf es zukommt. Die Leute wurden dabei ein aktiver Teil der Veranstaltung. Über den Abend verteilt gab es immer wieder spontanen Szenenapplaus usw.; ich fand es sehr schön, wie das Publikum mitkommuniziert hat. Es war auch hin und wieder mal mucksmäuschenstill – was ja auch ein Statement ist.

Pedro: Projizieren wir das weiter auf die Migration, haben wir es dort auch mit unterschiedlichen Akteuren zu tun: Die Politik, welche das Geschehen lenkt. Eine Industrie, die einen Haufen Geld damit verdient. Die Medien spielen eine riesengroße Rolle, und die Gesellschaft schaut sich das ganze Schauspiel als Publikum an. Den Beitrag, den die „Zuschauer“ leisten, beschränkt sich dann meist darauf, sich aufzuregen, Angst zu haben, zu bewerten oder sich einfach damit abzufinden. Da können wir vom Commusication-Projekt doch was lernen. Zum Beispiel uns aus dieser Konsumentenrolle herausbewegen und selbst aktiv werden. Problemstellungen und Möglichkeiten gibt es ja genug ...



Matthias: Den gemeinschaftsbildenden Aspekt, den Du in der „Commusication“ siehst, gefällt mir sehr gut. Nicht nur die beiden Musiker und ich, der das quasi unter höchster Geheimhaltungsstufe eingefädelt hat, sondern auch die beteiligten Helfer haben eine schöne Gemeinschaft gebildet. Unser aktuelles Projekt in Taipeh steht auch unter einem ganz starken Gemeinschaftsgedanken. Es beginnt mit einem kleinen Chor, der im Publikum verteilt ist und einen Bordun-Ton summt. Und die Sängerinnen auf der Bühne kommen dann in ihrer Muttersprache (syrisch-arabisch, indonesisch etc.) mit einem einfachen Lied aus ihrer Kultur dazu. Sogar ich muß singen, weil ich der einzige Deutsche bin. Das ganze Theaterstück klingt also „meditativ“ ein – und auch wieder aus. Bis am Schluß nur noch eine Person leise summt ...

Ich wünsche mir, daß der kleine Chor im Publikum die jeweiligen Sitznachbarn zum Mitsummen animiert und damit aktiv den Rahmen für die aufführenden Musiker mitgestaltet. Ob das funktioniert, werden wir spätestens bei der ersten von insgesamt vier Aufführungen sehen. Am 1. Oktober fliege ich nach Taiwan, das erste Konzert ist am 11. Oktober.

Pedro: Ist diese Aufführung eigentlich komplett „durchchoreographiert“ oder gibt es auch Räume für spontane, unvorhersehbare Dinge?

Matthias: Es gibt zahlreiche Multimedia-Anteile, wie mehrlagige Projektionen für Übersetzungen, Videos und Fotos auf halbtransparenten Leinwänden. Damit solche Abläufe reibungslos funktionieren, haben wir schon einen starken roten Faden drin. Aber dadurch, daß das Publikum die Möglichkeit hat, sich am Chor zu beteiligen, entsteht bestimmt auch eine gewisse Eigendynamik. Wenn beispielsweise Herr Meier merkt, daß weiter hinten der Herr Schmidt – die heißen natürlich ganz anders dort – (*lachen*) schief mitsingt, macht er womöglich auch mit.

Es braucht einfach eine gewisse Energie, damit das Ganze gemeinschaftlich funktioniert ...

Pedro: Festgelegte Erwartungen tragen oft dazu bei, daß Gemeinschaften scheitern. Oft sind Menschen noch nicht einmal mit sich selbst im Reinen – und die neue Lebensgemeinschaft soll das dann kompensieren. Bei Eurem Projekt in Taipeh sind – allein schon kulturell bedingt – die Men-

schen sehr unterschiedlich. Was ist dabei Euer kleinster gemeinsamer Nenner? Eher eine politische Aussage oder das „Künstlerische“?

Matthias: Was uns alle verbindet, ist der Wunsch, für das „Migrationsthema“ einen gemeinsamen künstlerischen Ausdruck zu finden, der das Ganze auf eine emotionale und direkte Ebene hebt. Es geht nicht darum, statistische Zahlen von 20.000 Ertrunkenen usw. zu präsentieren. Sondern sich, abseits von diesen alltäglichen Meldungen, mit dem einzelnen Menschen zu befassen. Es geht uns ja auch nicht darum, nur negative „Fluchtgeschichten“ zu bringen. In vielen Fällen hat es ja prima funktioniert, egal wann und wo auf der Welt.

Pedro: So, wie wir das Thema hier inzwischen wahrnehmen, ist es entweder emotional oder ideologisch stark aufgeladen. Die einen können nicht genug Migranten bekommen – koste es, was es wolle, die anderen würden sie am liebsten komplett loswerden ... Dein und Euer Kunstprojekt überführt das Thema auf eine ganz andere Ebene, die vielleicht dazu beiträgt, sich offener und vernünftiger damit auseinandersetzen zu können.

Matthias: Dabei wird mir gerade noch ein weiterer Aspekt zur Commusication klar. Durch das optisch trennende Element konnten sich die Musiker ja auch keine Hinweise geben, zuzwinkern usw. war nicht möglich. Die gesamte Kommunikation mußte über das Zuhören und vor allem das Fühlen stattfinden, in den allerfeinsten Nuancen; leise, laut, zögerlich, einladend usw. ... Daher war nicht nur der Vorhang, sondern auch die Recherche im Vorfeld nötig; ich mußte ja sichergehen, daß die beiden noch nie miteinander musiziert hatten. Als der Vorhang dann gefallen ist und Christopher und Gerd sich umarmten, spielten sie noch gemeinsam eine Zugabe. Energetisch war dieses Stück dann ganz anders! Sie haben sich angesehen und wußten sofort, welches Instrument, welches Tempo usw. gespielt wird. Musikalisch nicht schlechter als der übrige Abend, aber völlig anders ...

Solche Experimente sind jedenfalls immer ein Wagnis, das dann auch nur mit der Unterstützung von mutigen Geldgebern funktioniert. Für die geplante Fortsetzung in Bad Schwalbach sieht es aber sehr gut aus. Zudem darf der Geldgeber ja auch nicht wissen, wer am Ende auf der Bühne steht, und muß sich darauf einlassen können.

Pedro: Das hat wirklich sehr viel mit Vertrauen zu tun!

Matthias: Ja, mehr Vertrauen, auch Selbstvertrauen gehört dazu – und weniger Argwohn würde ich mir wünschen.

Pedro: Lieber Matthias, das ist ein wunderbares Schlußwort. Ich wünsche Dir und Euch für die nächste „Commusication“ und auch Deiner Musiker-Gemeinschaft in Taiwan von Herzen alles Gute!

---

Kontakt und weitere Infos:  
[www.matthias-frey.com](http://www.matthias-frey.com)

# Was hat **Basisdemokratie** mit **Schwarmintelligenz** zu tun?

## Evolutionäre und Anthropologische Verortung der Basisdemokratie

Der Begriff „Schwarmintelligenz“ kommt eigentlich aus der Zoologie. Da diese aber durchaus mit Initiative, Vorgehen und kollektiver Leitungskompetenz zu tun hat, gibt es schon gewisse Analogien zu deren Entsprechungen im menschlichen Bereich. Um diese Analogien sinnvoll einordnen zu können, wäre es allerdings ratsam, sich jeweils darüber bewußt zu werden, von welcher Ebene der Schwarmintelligenz wir jeweils sprechen.



Im Kern geht es bei der Schwarmintelligenz immer um die Frage, was oder wer, oder welche Individuen dem Schwarm/Kollektiv vorgeben, wie und wohin er sich bewegt.

Beginnen wir bei der Schwarmintelligenz im Tierreich. Schon hier ist eine Entwicklung vom „Wir“ zum „Ich“ erkennbar.

Schwarmintelligenz bei Insekten

Hier ist das allermeiste noch genetisch festgelegt. Wir können hier nicht vom freien Willen des Individuums sprechen. Welches Individuum Arbeitsbiene, Drohne oder Königin wird, ist vorprogrammiert und steht nicht zur individuellen Auswahl an. Sprachlich vermenschlichen wir die Insektenkollektive, wenn wir von Bienenvölkern oder Ameisenstaaten reden. Wenn wir auf dieser Ebene

Entsprechungen im menschlichen Biotop suchen, dann begegnet uns hier die Ideologie totalitärer Staaten: „Du bist nichts, Dein Volk/Staat ist alles.“

Schwarmintelligenz bei Fischen

Fische sind uns evolutionär schon etwas näher. Sie atmen zwar völlig anders als wir, sind aber schon Wirbeltiere. Die faszinierende Gleichförmigkeit bei der Bewegung von Fischeschwärmen läßt schon eine gewisse Lenkungs-kompetenz erkennen. Die Lenkung seiner Bewegungen findet aber weder vom Kopf der Einzelfische noch von „Leitfischen“ aus statt.

Sie funktioniert meistens über Phänomene der Körperintelligenz wie den seitlichen Körpernerven, die auf eine nichtfokussierte Art den gesamten Schwarm im „Blick“ haben.

Experimente, in denen einem einzelnen Fisch dieser Seitennerv durchtrennt wurde, ergaben zwei fatale Folgen: Zum einen verlor der so geschädigte Fisch den Kontakt zum Schwarm, folgte nicht mehr dessen Bewegungen und zuckte willkürlich individuell vor sich hin. Zum anderen begann nun der Schwarm den Zuckungen des verletzten Fisches zu folgen. Das verletzte Individuum wurde zum Führer des Schwarms.

Carl Amery beschreibt dieses Phänomen in seinem Buch „Hitler als Vorläufer“ und vergleicht es mit der Psychodynamik des Nationalsozialismus.

Schwarmintelligenz bei Zugvögeln (Graugänse, Reiher, Kraniche)

Wir kennen die Pfeil- oder Winkel-formen ihrer Schwärme, wenn sie im Herbst nach Süden und im Frühling

nach Norden fliegen. Da ist dann klar ein Vogel an der Spitze zu erkennen. Dieses Vogelindividuum ist weder gewählt noch mit einem Führungsamt ausgestattet. Es ist auch nicht mehr genetisch zur Führung bestimmt. Erfahrung, Orientierungssinn und andere Faktoren machen es vielmehr zum Teil einer Führungsgruppe, die sich an die Spitze des Schwarms setzt. Wenn es müde wird und Ablösung braucht, läßt es sich leicht zurückfallen und ein anderes Individuum aus dieser kollektiven Leitung übernimmt die Spitze.

Wir können hier also bereits von einer kollektiven Leitungskompetenz sprechen und daraus gewisse Entsprechungen für den menschlichen Bereich ableiten.

Kaum etwas würde den Schwarm mehr chaotisieren, als wenn in diesem Leitungskollektiv individuelle Richtungskämpfe stattfänden.

„Schwarmintelligenz“ bei Säugetieren

Bei Säugetieren gebrauchen wir eigentlich kaum den Begriff Schwarm. Hier ist eher von einem Rudel oder einer Herde die Rede. Und meistens phantasieren wir ein männliches Individuum als dessen Leittier. Das kommt zwar bei einigen Tierarten auch vor. Bei mehr als wir denken, sind es jedoch weibliche Tiere. Dieser Umstand erwächst unter anderem aus der „female Choice“. D.h. die männlichen Tiere bewerben sich als Sexualpartner bei den Weiblichen, aber diese wählen die Männchen aus, mit denen sie sich fortpflanzen. Oft erwächst daraus so etwas wie die gemeinsame Verantwortung der erfahreneren Weibchen für den Nachwuchs und das gesamte Rudel, ihre kollektive Leitungskompetenz.

Bekanntere Beispiele dafür sind Wölfe und Elefanten. Bestimmte Gegenbeispiele wie Gorillas oder Schimpansen stehen uns genetisch näher, so daß die patriarchale Anthropologie in ihnen unsere nächsten Verwandten erkennen wollte.

Doch dann wurden die Bonobos entdeckt, die etwas kleiner und zierli-

cher als Schimpansen sind, uns genetisch noch näher stehen als diese und deren Gruppen von Weibchen geführt werden. Soziale Spannungen innerhalb ihrer Gruppen entladen sich nicht in männlichen Rankämpfen, sondern werden durch viel Körperkontakt, Zärtlichkeiten und Sex abgebaut.

Damit sind wir bei uns angekommen. Gibt es so etwas wie Schwarmintelligenz im menschlichen Biotop?

Wie sind wir als Spezies ursprünglich sozial organisiert? Archäologen, Ethnologen und Anthropologen sprechen von uns und unseren menschlichen Vorfahren nicht mehr von Rudeln oder Herden, sondern erfanden den Begriff Horde und meinten damit eine Gruppe von Menschen, bei denen sie keine familiäre oder soziale (oder gar staatliche) Struktur erkennen konnten. In ihrer Phantasie lebten diese Menschen ähnlich wie Gorillas mit einem Pascha als Chef.

Beim heutigen Stand könnte man fragen, warum nicht wie die Bonobos?

Wir heutigen Menschen (*Homo Sapiens Sapiens*) sind seit (mindestens!) 40.000 Jahren in Europa nachgewiesen. Unsere Vorfahren sind als Migranten aus Afrika eingewandert. Vorher lebten in Europa die Neandertaler (*Homo Sapiens Neandertalensis*). Und das seit einigen hunderttausend Jahren. Beide Gruppen lebten noch fast 10.000 Jahre gemeinsam, bis die Neandertaler ausstarben.

Bis hierher ist sich die Frühzeitforschung noch ziemlich einig. Um die Entstehung der menschlichen Gesellschaft zu beleuchten, will ich mich hier aber nicht mit dem Hinweis auf die Bonobos begnügen, sondern die moderne Matriarchatsforschung mit ins Spiel bringen.

„Schwarmintelligenz“, „female Choice“ und kollektive Leitungskompetenz bei der Entstehung der menschlichen Gesellschaft

Aufgrund der Möglichkeiten der modernen DNA-Analyse sind heute bei Knochenfunden auch die Bestimmung

des Geschlechts, des Alters und anderer Details möglich. Diese und andere Hinweise, die die moderne Matriarchatsforschung zu einem interdisziplinären Forschungszweig geformt haben, lassen heute neue und tiefere Einblicke in die menschliche Frühzeit zu.

Mindestens seit dem Auftreten des *Homo Sapiens Sapiens*, aber auch schon weit in die Zeit des *Homo Sapiens Neandertalensis* zurückreichend, ist bei den frühen Menschengruppen folgende Sozialstruktur erkennbar:

Die Menschen lebten in kleinen Gruppen von 30 bis höchstens 100 Individuen zusammen. Im Zentrum dieser „Clans“ steht eine Gruppe von Frauen (zumeist Mütter) mit ihren Kindern. Darum gruppieren sich die Männer. Alle sind über ihre Mütter miteinander verwandt. Der Frauenkern aus mehreren Generationen übt so etwas wie die kollektive Leitung des „matrifokalen“ Clans aus. Die Nahrung besteht zu ca. 80 % aus gesammelten pflanzlichen Produkten und zu ca. 20 % aus Jagdbeute.

Am Ende der Altsteinzeit bildet sich vor ca. 15.000 Jahren daraus langsam die matriachale Zivilisation. Es kommt zum Zusammenschluß mehrerer solcher Clans oder Sippen zu Stämmen, ohne daß sich die Sippen in den Stamm hinein auflösen. Der erste und zunächst wichtigste Grund dieser Zusammenschlüsse ist der Austausch von Männern, der die Bildung exogamer Sippen ermöglicht (die sexuellen Partner der Frauen einer Sippe sind somit nicht mehr blutsverwandt, sondern kommen aus einer anderen Sippe). Im Laufe der Zeit erweitern sich die Funktionen der Stämme. Sie sind zunächst so etwas wie „Heiratsbünde“ und Jagdgemeinschaften, bilden später Kult-, Wirtschafts- und „politische“ Solidargemeinschaften und führen dann auch zu gemeinsamen Siedlungen und schließlich zu frühantiken Städtegründungen. Mit der Domestizierung von Tieren und Pflanzen ist es schließlich über halbnomadische Phasen auch zur Seßhaftwerdung gekommen. Es entsteht eine immer komplexer werdende matriachale

Gesellschaft, egalitär und „basisdemokratisch“ in konzentrischen Räten organisiert, in deren Zentrum Frauen und Mütter stehen.

Zur Schwarmintelligenz im menschlichen Bereich gehört also auch das Wissen um die anthropologischen Grundlagen unserer einst matriarchalen, also egalitären und basisdemokratischen Zivilisation, die eine Gesellschaft in Balance war (JdP-Broschüre, S.12 und 13):

Ein tieferes Einsteigen in die Feinheiten und Details der Gesellschaft in Balance an dieser Stelle würde den Rahmen dieses Textes bei weitem sprengen. Wir empfehlen Interessierten dazu die kurze Schrift „Jenseits des Patriarchats – für eine Gesellschaft in Balance“. Dort wird auch erläutert, wie es zum Wandel der Verhältnisse und schließlich zur globalen Dominanz der patriarchalen Zivilisation kam.

Wenn wir es mit der Einführung basisdemokratischer Verhältnisse ernst meinen, müssen wir schließlich auch zur Kenntnis nehmen, wie wir zu denen wurden, die wir heute sind. Das gilt sowohl für uns als Individuen wie auch für uns als Gesellschaft. In der eben genannten Schrift wird auch in die Entwicklung, die Phasen und unterschiedlichen Gesichter der patriarchalen Zivilisation sowie ihre fundamentalen Grundlagen eingeführt.

An dieser Stelle nur soviel: Das Patriarchat beginnt mit der Unterdrückung der Frauen und der Herrschaft von Menschen über Menschen. Und daran hat sich, trotz wechselnder Ausdrucksformen, im Prinzip bis heute nichts verändert. (JdP-Broschüre, S. 18 und 19)

Was bedeutet das für uns heute?

Schwarmintelligenz heißt heute vor allem soziale Intelligenz: Die soziale Intelligenz, die vorher in Kreisen und Räten organisiert war, wandelt sich im Patriarchat in die Pyramide der Herrschaft: Eine Zivilisation der Herrschaft von Menschen über Menschen (und die Natur).

Das ist der Grund dafür, warum für eine nachhaltige und enkeltaugliche Basisdemokratie die Elemente gegliederten Konsens und paritätischen Delegation von zentraler Bedeutung sind.

Wenn wir uns bei der Kritik herrschender politischer Verhältnisse mit der Kapitalismuskritik begnügen, arbeiten wir uns lediglich ab am aktuellen Gesicht des Patriarchats, an der Oberfläche des Systems der Herrschaft von Menschen über Menschen (und der Natur).

Um auf den gegenwärtigen Wandel dieses Systems hin zum Transhumanismus angemessen reagieren zu können, müssen wir es jedoch tiefer zu verstehen lernen.

Damit wir nicht Basisdemokratie als Reformprojekt der Pyramide verstehen, also der Herrschaft nur einen neuen Anstrich verpassen (das ist schon oft geschehen: von der antiken Sklavenhaltergesellschaft zum Feudalismus, zum Absolutismus, zum modernen nationalstaatlichen Kapitalismus, zum globalen Neoliberalismus und aktuell zum Transhumanismus). Sondern uns als Menschen wieder in selbstbestimmter Kooperation organisieren:

Weg von der Pyramide, hin zu den Kreisen und Räten!

Die soziale Intelligenz des Patriarchats hat aus Leitung Herrschaft gemacht. Die Pyramide wird vom Einzelnen und (meistens einem) Mann beherrscht.

Die soziale Intelligenz der matriarchalen Zivilisation, einer Gesellschaft in Balance, stellt statt des Einzelnen die Gruppe, das Team und die Frauen ins Zentrum. Sie stehen nicht oben, sondern im Zentrum sozialer und politischer Entscheidungen.

Schwarmintelligenz könnten wir im menschlichen Bereich also etwas salopp mit dem Wissen um „artgerechte Menschenhaltung“ umschreiben. Wenn wir im menschlichen Bereich also von Schwarmintelligenz reden wollen, dann müssen wir kollektive

Leitungsstrukturen entwickeln, die die Interessen von Frauen, Müttern und Kindern ins Zentrum von politischer Gestaltung stellen – nicht weil Frauen die besseren Menschen sind, sondern weil sie die bessere Zivilisationsform hervorgebracht haben, eine Gesellschaft, die danach strebt, daß es allen gut geht.

Der stärkste Gegensatz zur Herrschaft ist also nicht Chaos und Ineffizienz, sondern die Fähigkeit zur kollektiven Leitung.

---

AUTOR: Gandalf Lipinski

### **Gandalf Lipinski und die Regionale Charta Initiative (RCI)**

Gandalf Lipinski ist Theatermacher und Referent in der politischen Erwachsenenbildung. Seine Schwerpunkte sind Kulturgeschichte, Tiefenökologie und Gemeinschaftsbildung sowie in den letzten Jahren Matriarchatsforschung und kritische Patriarchatstheorie. Er war Initiator und Hauptautor der Charta für ein Europa der Menschen und Regionen.

2016 hat er die Regionale Charta Initiative (RCI) Kassel, Werra-Meißner, Göttingen gegründet, eine kleine Gruppe, die seitdem die Themen der Charta im Rahmen der halbjährlichen Demokratiekonferenzen diskutiert und weiterentwickelt.

Zwei Jahre lang hat die RCI dabei eng mit der AG basisdemokratische Willensbildung zusammengearbeitet. Gandalf Lipinski hat die Essenz dieses gemeinsamen Prozesses in der Denkschrift „Basisdemokratie im 21. Jahrhundert“ zusammengestellt und formuliert. Die nächste Demokratiekonferenz ist die Herbstkonferenz am 15.–17. 11. 2024, die im Tagungshaus Mühlrain in Niederbeisheim im Knüllwald stattfindet.

**Anmeldung und Infos:**  
utylkowski@t-online.de

# Megatrends

## Prognosen von 2012 für 2040 Zwischenbilanz 2024

Im Jahre 2012 sammelte ich für einen Regiogeldverein Geschichten und Gedichte über Geld und Wirtschaft in unserer Zukunft, mit Blick auf das Jahr 2040, und veröffentlichte sie unter dem Titel „Die goldene Kutsche des Pompösi“. Sieben Autoren trugen Texte bei, darunter Historiker, Systemanalytiker und Verfechter der Konzepte von Silvio Gesell. Alle sind gesellschaftskritisch und meines Wissens frei von globalistischen Einflüssen.

Vor zwölf Jahren beschrieben die Autoren:

Wie das Kreditsystem die Menschen erst auf die Wohlstand-Leimrute lockt und dann knebelt, und wie sich dieser Zwang überwinden lässt.

Wie die Stammtisch-Strategen sich über die herrschenden Verhältnisse folgenlos erregen, gelähmt in ihrer Komfortzone und Konsumentenhaltung verharrend.

Wie Geld zum synthetischen Nahrungsmittel wird.

Wie nach der schon lange vor 2012 drohenden europäischen Bankrott-Katastrophe die Menschen auf dem

Lande ihr Leben neu organisieren, mit Resten der vorherigen EDV-gestützten Zivilisation. Sie verwenden altes und modernes Wissen sowie die durch die Krise heruntergekommene Infrastruktur.

Wie sich der übergreifende deutsche Staatsapparat in alle alltäglichen Belange der Menschen einmischt, dank ausgefeilter Mechanismen von Überwachung, Belohnung und Bestrafung. Trotzdem triumphieren Liebe und Respekt, ganz ohne staatliche Unterstützung.

Was sehen wir heute?

Zwölf Jahre später haben sich viele dieser Prognosen bestätigt:

Das Kreditsystem besteht weiter, weil die in der westlichen Welt Herrschenden die Menge des wertlosen Papier-Geldes ins schier Unendliche ausgeweitet haben. Sie wollen sich auf die bestmögliche Startposition in der Zeit „nach dem Crash“ vorbereiten. Für dieses Scheingeld aus papierernen Geldscheinen kann man noch immer alles Käufliche erwerben.

Die weltweite Monopolisierung der Geldschöpfung wird angestrebt, als programmierbare, in ihrer Nutzbarkeit beschränkte CBDC (Central Bank Digital Currency, möglichst weltweit einheitlich) und durch die derzeit noch gesetzwidrige Bargeldabschaffung. Das führt zu angemessenen Gegenreaktionen bei den bisher

von der Mitbestimmung des Weltgeschehens ausgeschlossenen Ländern und den aufmerksamen und kompetenten Bürgern der westlichen Länder.

Die bisher in Bedeutungslosigkeit und tiefer Armut gehaltenen Nationen und Länder organisieren sich als BRICS-Gemeinschaft (Brasilien, Russland, Indien, China und Südafrika) neu und machen sich vom alten Geldsystem unabhängig. Sie nutzen den unter der Masse wertlosen Geldes verborgenen geistigen und materiellen Bankrott der Regierungen des sogenannten Westens, um die kolonialistischen Unterdrücker und Ausbeuter aus ihren Ländern zu vertreiben. Dabei helfen sich die BRICS-Staaten gegenseitig und sie werden erfolgreich sein. Eine erfreuliche Entwicklung!

Die westlichen Bürger wehren sich gegen die minutiöse Kontrolle und steuerliche Ausbeutung ihrer wirtschaftlichen Tätigkeit, indem sie neue Geldkonzepte erproben und nutzen, hauptsächlich auf BlockChain-Technik beruhender „Kryptowährungen“. Sie wollen damit der lückenlosen Überwachung jeder ihrer Lebensäußerungen entgehen und zugleich ihr Vermögen vor dem Zugriff der Steuerbehörden und der befürchteten Enteignung schützen. Dabei riskieren sie auch Verluste.

Die Stammtisch-Schwadronere ohne Wissen, aber mit inkompetentem Geschwätz, gibt es immer noch, sie äußern ihre diffuse, gedankenlose Unzufriedenheit. Aber sie geben den Verursachern ihrer Enteignung brav weiterhin bei den sogenannten Wahlen ihre Stimme. Inzwischen erhält fast jeder ein paar Brosamen aus der Umverteilung von mehr als 70 % Staatsanteil an Preisen und Löhnen, darauf zu verzichten kommt nicht in Frage! Die allerdümmsten Kälber suchen sich stets selbst ihre Metzger!

Zwar sollen wir gegenwärtig noch keine Geldscheine essen, aber Insekten in unserer Nahrung werden uns offen und verdeckt vorgesetzt. Damit wir bei diesem modernen Angebot mangels Alternativen zugreifen müs-

sen, wird die alte Methode des Bauernlegens in Europa und den USA benutzt: Ohne Bauern gibt es keine natürlich gewachsenen Lebensmittel. Das verfügbare Angebot an Obst und Gemüse in den Supermärkten ist derweil zunehmend eintönig, inhaltsleer, künstlich. Äußere Schönheit und lange Lagerfähigkeit zwecks Gewinnoptimierung gehen vor der Versorgung der Menschen mit den lebensnotwendigen Inhaltsstoffen, Vitaminen und Mineralien.

Die Gegenbewegung ist erfolgreich aktiv: Gemüse vom Balkon, der gemeinschaftliche Stadtgarten in der Großstadt, solidarische Bio-Landwirtschaft, Urban Gardening, die Rückkehr des Nutzgartens. Die Rückbesinnung auf alte hauswirtschaftliche Methoden der Vorratshaltung und Verwertung von bestmöglich natürlich erzeugten Lebensmitteln erweitern die Möglichkeiten, sich gesund zu ernähren. Die Nutzung von Wildkräutern, wilden Beeren, Pilzen und Wildfleisch gehört ebenso dazu.

Die Zukunft, von heute aus betrachtet – Megatrends

Megatrends sind tiefgreifende Entwicklungen, die unsere Gesellschaft langfristig formen. Besonders die Themen „Digitalisierung“, „Nachhaltigkeit“ und „Klimawandel“ stehen im Zentrum der Diskussion.

Die Digitalisierung schreitet unaufhaltsam voran – nicht nur in der Arbeitswelt, sondern auch auf geistiger Ebene. Schon bald könnten unsere Gedanken und Ideen via Mensch-Maschine-Schnittstellen in das Netzwerk der Künstlichen Intelligenz eingespeist werden. Wo bleiben dabei die Bedürfnisse der Menschen?

Der Trend zur „Dekarbonisierung“ wird mit Nachdruck vorangetrieben, ohne Rücksicht darauf, ob das langfristig tragfähig ist. Gleichzeitig wird der Klimawandel als Argument für drastische Eingriffe ins Wettergeschehen (Stichwort „Chemtrails“) herangezogen. Dabei bleibt fraglich, ob solche Maßnahmen wirklich im Sinne des Allgemeinwohls sind.

Erkenntnisse der Wirtschaftsastrologie und mein Kommentar dazu

Der Wirtschaftsastrologe Dr. Christof Niederwieser zeigt Megatrends und Prognosen von anderer Qualität. Er spricht von der gerade zu Ende gehenden Epoche des Materialismus und der kapitalistischen Konsumgesellschaft, in der die Zukunftsforscher offenbar verharren. Darauf folgt die sich neuerdings entfaltende idealistische Wissensgesellschaft der Luftepoche, geistig, leicht, abstrakt, flexibel und gegenwärtig im Stadium der lebhaften Gärung.

Wir sehen globale Machtverschiebungen in Richtung Eurasien mit Russland und China. Die USA steigen ab, Europa kann sich dank seiner Vielfalt irgendwie „erfolgreich durchmogeln“. Afrika wird seine Schätze selbst verwerten und den Ausbeuter-Kolonialismus abschaffen. Die Globalisierung wird beendet, denn sie hat sich nicht bewährt. Die Volkswirtschaften schützen sich selbst, eine Art neuer Merkantilismus mit Schutzzöllen und höheren – weil gerechteren – Preisen und Löhnen wird eingeführt. Regionalisierung, Autarkie und Resilienz sind Trumpf.

Rigorose Struktokratien entstehen und erscheinen unbesiegbar. Sie versuchen weltweite Monokulturen im Denken und Handeln mithilfe von Hintergrundsteuerung durchzusetzen. Eine Art geistiges Exoskelett soll die Menschen in der staatlich gewünschten Spur halten, die Menschen als metaphorische Insekten.

Aufbau von Künstlicher Intelligenz als Machtmittel und Angst erzeugender Popanz. Diskussionsverhinderung durch laufend verfeinerte Zensur: Lassen wir doch einfach die KI für uns denken und gehen wir nur noch im geistigen Gängelwagen!

Digitalisierung aller Lebensbereiche, vom Arbeitsplatz Homeoffice bis zum programmierbaren und begrenzt nutzbaren CBDC macht sich breit. „Digitalisierung first, Bedenken später!“

Dem arbeitet der Megatrend der Dezentralisierung entgegen, die Strukturen Baum (Algorithmus), Stern und Pyramide erweisen sich als untauglich für die Zukunft und werden durch netzwerkartige Strukturen, Rhizome, abgelöst. Da ist es tröstlich, daß das größte und älteste Lebewesen auf der Erde ein Pilzrhizom ist. Gegen dessen Lebensleistung (tausende Tonnen Gewicht, 10 km<sup>2</sup> Ausdehnung, bis zu 8500 Jahre alt) kommt keine Hierarchie oder KI an. „Tand, Tand, ist im Vergleich dazu das Gebild von Menschenhand!“

Dr. Niederwieser erwartet ebenfalls einen Bevölkerungsrückgang, denn die nötigen Mütter, um eine wachsende Bevölkerung zu erzeugen, wurden nicht geboren. Deren potentielle Eltern „konnten sich höchstens ein oder zwei Kinder leisten“, will sagen: Es wurde effektiv dafür gesorgt, dass sie sich so entscheiden mussten. Somit werden in Zukunft weniger neue Haushalte gegründet, bei gleichzeitiger Auflösung der Haushalte verstorbener Babyboomer: Der Flohmarkt wird zum neuen Haushaltwarenladen, denn die Dinge aus den alten Haushalten sind schöner und individueller als die weltweit genormten Industrieprodukte.

Wirtschaftswachstum wird neu definiert: mehr qualitativ als quantitativ, weg von der alten Tonnen-Ideologie, bei höheren Preisen und geringerem Ressourcenverbrauch. Degrowth mit Schönheit und Individualität.

In den Arbeitsbeziehungen hat das alte Treueverhältnis zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer längst ausgedient. Aus dem Angestellten wird ein Freelancer: Jeder ist sein eigener Chef und Unternehmer. Technische Neuentwicklungen können am Markt aufgehen wie ein Hefekloß und in der kalten Zugluft dieses Marktes genauso schnell zusammenfallen.

Der tatsächlich feststellbare Klimawandel (in welche Richtung? Warmzeit oder Eiszeit?) führt zu vermehrten Naturkatastrophen, über die Ursachen wird weiter gestritten. Wenn

es Menschenwerk ist, dann dürfte das mit dem Satz „owning the weather“ zusammenhängen. Er entstammt einem US-Militärdokument mit dem Titel „Weather as a Force Multiplier: Owing the Weather in 2025“. Diese

## DIE ALTEN ELITEN WERDEN SCHEITERN, DA IHR EINFLUSS IMMER WEITER SCHWINDET.

Studie der US Air Force aus dem Jahr 1996 untersuchte die Möglichkeit, Wettermanipulation als Waffe in Kriegen und Konflikten zu nutzen. Das Auslösen von Regen, Stürmen oder Dürreperioden geschieht ohne Wissen der auf solche Weise angegriffenen Gegner. Das ist natürlich nur spekulativ, theoretisch, und keine tatsächlich umgesetzte Strategie. Wer wird denn so etwas tun? Wenn wir die Wetterkapriolen der letzten Jahre mit den nachfolgenden Missernten betrachten ...

Erwehren wir uns der wirtschaftlichen Einzelinteressen!

Irgendwann werden wir unseren Alltag neu ordnen müssen, nach dem Crash oder anstelle des Crashes. Dann ist die Zeit der Umsetzung all der traditionellen und alternativen Konzepte für das Zusammenleben der Menschen gekommen, die bereits vor langer Zeit für uns vorgedacht, beschrieben und erfolgreich von den Vorfahren umgesetzt wurden.

Die Stärkung der lokalen und regionalen Gemeinschaften und der Abbau der ausgefertigten zentralistischen Organisationen wie der „Europäischen Union“, die sich als Instrumente der Unterdrückung erwiesen haben, liegen als Lösung auf der Hand. Die Zurückeroberung der wirklichen Subsidiarität, die wir bisher nur aus den Politiker-Sonntagsreden kennen: Jede staatliche Ebene regelt ihre inneren Angelegenheiten selbst. Die Verhältnisse werden in freier Zusammenarbeit, Diskussion und offener Abstimmung der betroffenen Bürger geordnet. Kein

Wohlfahrtsstaat mehr, sondern die Befreiung des Erfindungsgeistes und der Eigeninitiative der Leute. Überschaubarkeit und Kontrolle des Regierungshandelns durch Beschränkung der Staaten auf ca. 10 Millionen Einwohner eines Landes. Die Rückbesinnung auf Konzepte, die in der Vergangenheit erfolgreich waren: Small is beautiful!

Die Macht der alten sog. „Eliten und Hochfinanz“, in deren Verantwortung die katastrophale Entwicklung fällt, wird von selbst zusammenbrechen. Noch bemühen sie sich, mit Hilfe der modernen Datenverarbeitung ihre Ideen von globaler Steuerung auf allen Ebenen durchzusetzen, bis hin zur Überwachung des einzelnen Menschen in allen Lebensbereichen. Sie meinen damit Social Credit Systeme und 15-Minuten-Städte, Zensur aller öffentlichen Äußerungen sowie allgegenwärtig und jederzeit ausgebrachte Propaganda, der man nicht entgehen kann. Das sind optimierte 1984-Bedingungen in einer nach ihrem Geschmack „Schönen Neuen Welt“!

Selbst denken müssen wir nicht mehr, die Fürsorge der „Eliten“ ist wirklich umfassend:

*„Eine stärkere Regulierung sozialer Netzwerke und der Schutz vor Falschinformationen könnten dazu beitragen, daß der Einzelne nicht mehr die Aufgabe hat, Fehlinformationen oder Desinformationen herauszufiltern, sondern dass die Regierung oder die Unternehmen, die diese Netzwerke beaufsichtigen, die Verantwortung übernehmen.“ – Weltwirtschaftsforum, Future Focus 2025*

Die Perspektive der „Kleinen Leute“

Wir werden „Bereiche des menschlichen Lebens außerhalb der Reichweite der Regierung bewahren, die unreguliert, außergesetzlich und undefiniert sind. Das gestattet die Anwendung anderer Arten menschlicher sozialer Regulation. Dazu gehören Gemeinschaft, Moral, Konsens, erweiterte Familie, Sitten, Traditionen und kultu-

relle Normativität. ... Seit alters her gab es außergesetzliche gesellschaftliche Beschränkungen des freien Gebrauchs von Geld. Die Reichen würden sich sozialem Druck aussetzen, wenn sie sich zu auffällig gebärden oder es versäumen, bürgerlichen Verpflichtungen nachzukommen". – Charles Eisenstein, Die soziale Natur des Geldes

Zu Kaisers Zeiten in Deutschland wurden wirtschaftlich sehr erfolgreiche Menschen gelegentlich durch den Besuch des Landesvaters in ihrem florierenden Unternehmen geehrt, mit dem angemessenen öffentlichen Aufsehen. Bei der Gelegenheit fragte der Fürst oder König gern, ob sie von ihrem Reichtum, zu dem ja die arbeitende Bevölkerung ihrer Stadt beigetragen hat, etwas für die Allgemeinheit geben wollen: Man möge doch eine dringend benötigte soziale Einrichtung stiften, eine Volksbibliothek oder eine Entbindungsklinik oder was die Stadt sonst auf dem Wunschzettel hatte. In einer solchen Einrichtung aus dem Jahre 1907 wurde eines meiner Enkelkinder geboren.

Der großzügige Spender erhielt gern den wohlklingenden Titel Kommerzienrat und oft auch den persönlichen Adelsstand und wurde als Wohltäter allgemein geschätzt und gelobt: „Herr Kommerzienrat von ...“ Die Alternative war un schön: Abwendung der Gesellschaft von dem „öffentlich bekannten und geprüften Geizigen“ und die dadurch nötige Verlegung seines Geschäftes und Lebensmittelpunktes irgendwohin, wohin ihm sein unsozialer Ruf nicht folgen konnte, mit großen wirtschaftlichen Verlusten. Was war wohl billiger und im Ergebnis angenehmer?

Die praktische Umsetzung im Alltag:

Wir verlassen die Städte und ziehen aufs Land, erlernen Handwerke, um die für uns greifbare Materie zu gestalten, wie wir es für uns richtig und schön finden.

Wir treten in aktiven Austausch mit anderen Menschen, zu beiderseitigem Nutzen, möglichst ohne staatliche Währung zu benutzen.

Wir erarbeiten uns geistige und materielle Unabhängigkeit, lesen alles über verschiedene gesellschaftliche Gestaltungsmöglichkeiten und organisieren genossenschaftliche Gemeinschaften.

Wir lernen aktiv unsere eigene großartige Kultur kennen, sammeln echte, besonders alte Bücher. Selbstversorgung, Autarkie, traditionellen und natürlichen Heilweisen geben wir Vorrang gegenüber marktformigen Angeboten.

Wir kaufen nichts, wofür viel Werbung gemacht wird.

Wir schauen unseren Politikern auf die Finger und nutzen moderne Techniken als Werkzeuge für unseren eigenen Bedarf.

Wir lösen uns von den Datenkraken-Monopolisten, nutzen kleine Anbieter und alternative Open-Source-Systeme.

Wir bemühen uns um Heiterkeit und Fröhlichkeit, die wahren Götter dieses Lebens, denn wer lacht und Spaß hat, wird selten krank, denkt besser und handelt erfolgreich!

Wir gestalten die Ordnung der Gesellschaft in dem Bereich, den wir Einzelmenschen überblicken, gemeinsam mit dem Menschen, den wir auf Armeslänge vor uns haben, also nach dem menschlichen Maß. Dem übergriffigen Staat und seinen Handlangern wird man ein schlichtes NEIN für alle Bereiche entgegenhalten, die

wir unter uns verhandeln und regeln wollen: Geselligkeit, Gemeinschaft, Zusammenarbeit, Eigenverantwortung, sich selbst bilden

**Selber denken macht schlau, selber machen macht stark.**

**Lese, lerne, wache!**

---

AUTORIN: Petra Bergermann

**Literaturhinweise zum Weiterlesen:**

Die goldene Kutsche des Pompösi,  
Petra Bergermann  
ISBN 978-3-8482-2284-1

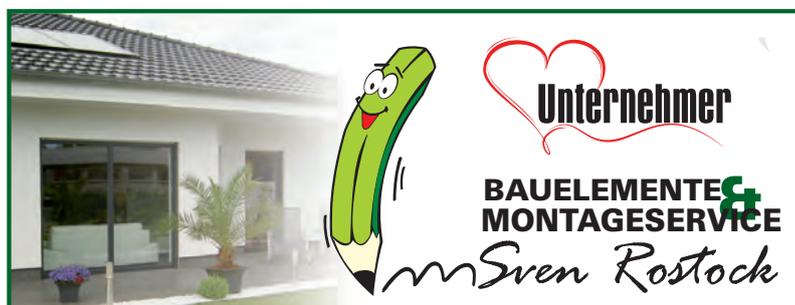
Visionen 2050 – Wohin steuern wir?  
Eberhard Hamer  
ISBN 978-3-86445-332-8

Das Neue Dorf – Vielfalt leben, lokal produzieren, mit Natur und Nachbarn kooperieren, Ralf Otterpohl  
ISBN 978-3-96006-013-0

Gegenseitige Hilfe in der Tier- und Menschenwelt, Peter Kropotkin  
ISBN 978-3-7437-2434-1

Die Natürliche Wirtschaftsordnung durch Freiland und Freigeld (1920)  
Silvio Gesell  
ISBN 978-3-91069-700-3

Small is beautiful:  
Die Rückkehr zum menschlichen Maß, E. F. Schumacher  
ISBN 978-3962381363



**Unternehmer**

**BAUELEMENTE & MONTAGESERVICE**

*Sven Rostock*

**Bauelemente von ihrer schönsten Seite  
+ individuelle Dienstleistung + fachgerechte Ausführung**

Mutschlenaer Straße 3      Telefon: 03 42 95 / 72 495  
04509 Krostitz      [www.bauelemente-rostock.com](http://www.bauelemente-rostock.com)

# Liebe das Böse gut

## Global – Fair – Trade = Zum Wohle aller

Verehrte Geistsucher, ja, das seid ihr, denn wenn ihr euch für ein Heft wie das WALNUSSblatt interessiert, das keine leichte Kost ist und nicht unbedingt leicht zu lesen. Manchmal scheint sogar ein wiederholtes Lesen erforderlich. Da ihr diesen beschwerlichen Weg geht, seid ihr Sucher nach Geist, Geistsucher, Sucher nach geistiger Nahrung.

Wie schon im früheren WALNUSSblatt am Beispiel der Mikrowelle geschildert, ist es der Geist, der uns auch aus der Nahrung ernährt – ohne ihn würden wir sterben. Für dieses Streben und Mühen, dieses Suchen nach Geist, möchte ich meine Anerkennung und Verehrung aussprechen. Und was noch dazukommt: Ihr seid auf dem Weg, euch weiterzuentwickeln, zu lernen. „Ich bin der Weg, das Licht, das Leben und die Wahrheit“, sagt uns Christus, zum Göttlichen hin. Das Schöne daran ist: Christen sind diejenigen, die christlich handeln, also für das Leben, die Entfaltung und Förderung von allem, was die Natur hervorgebracht hat. Ähnlich verhält es sich mit der Geisteswissenschaft, der Anthroposophie. Ein Anthroposoph ist ein Geistsucher, ganz gleich, ob er jemals von Rudolf Steiner oder der Waldorfschule gehört hat. Es spielt für beide keine Rolle, welcher Glaubensrichtung oder Religion sie angehören – Institutionen sind oft eher ein Problem in unserer Gesellschaft. Auch ein Moslem kann im Geiste Christ, Geistsucher und Anthroposoph sein. Es ist egal, wo er gerade steht. Solange er Sucher ist und bleibt, wird er sich weiterentwickeln. Er weiß vielleicht nicht, wohin die Reise geht oder welche Veränderungen auf ihn warten, aber sie kommen.

### Auf der Reise

Wie wir auf die Reise geschickt wurden, habe ich schon in früheren Artikeln im WALNUSSblatt beschrieben. Durch die Spaltung aus der Einheit in die Dualität. Vom Adam in der Einheit zu Adam und Eva in der Dualität, zu Mann und Frau. Erst durch das Anderssein erkenne ich mich selbst, der andere ist

mir ein Spiegel. Was kann, was sollte ich vom anderen lernen? Und was will ich bei mir ändern? Hier haben Reise und Entwicklung begonnen. Aus der Einheit bei Gott, durch die Spaltung, auf die Suche nach der Rückkehr zur Einheit, zu Gott, zu Gott in mir. Ich darf selbst göttlich werden. Doch dafür braucht es auch die Gottferne, um uns umfassend kennenzulernen, unsere tiefsten Abgründe zu spüren und unsere höchsten Höhen und Freuden zu erleben. Auf dieser Grundlage können wir unsere Zukunft gestalten, indem wir anstreben, was wir wirklich wollen. Was wollen wir? Auf Kosten anderer leben, reiner Egoismus? Oder zum Wohle aller? Auch der Natur? Ein wenig Egoismus muß sein, sonst könnten wir nicht überleben – und ab und zu mal darf auch ein Furz sein, denn Stickstoff fördert schließlich das Wachstum.

Global – Fair – Trade müßte es dann heißen, mit biologischem Anbau. Doch wenn man nachfragt, ist niemand egoistisch. Wie sagt Christus: „An ihren Taten sollt ihr sie erkennen.“ Aber dann hört man: „Ja, die Nahrung und Energie sind zu teuer, das kann ich mir nicht leisten.“ Ist das nicht eine Ausrede? Wenn uns etwas wichtig ist, haben wir meistens auch das Geld dafür. Wir entscheiden, welchen Weg wir gehen. Wir tragen die Konsequenzen. Ob wir unser Geld lieber zum Arzt und in die Apotheke tragen oder in den Bioladen, ist unsere Entscheidung. Oder wollen wir auf Kosten der Natur leben, Hauptsache billig? Billig kennen wir, es ist selten Qualität. Wenn wir Qualität in die Natur bringen, kann sie uns mit Qualität antworten. Siehe dazu auch frühere Artikel, zum Beispiel „Natur, die Bäume haben euch etwas mitzuteilen“, über den grünen Daumen und

Khalil Gibran über die Arbeit. Solange wir gegen die Natur arbeiten, mit Spritzmitteln, sie vernichten, weil es bequemer ist, sägen wir auch an dem Ast, auf dem wir sitzen. So verhalten wir uns auch untereinander: Andere Meinungen sind nicht mehr erlaubt. Wo wir nicht bereit sind, Qualität zu liefern

oder es zuzulassen, werden wir auch keine Qualität bekommen. Fehlen Liebe, Freude und Geist in der Arbeit, kann sie nicht weitergegeben werden, und auch andere können nicht davon ernährt werden. Fehlen diese Qualitäten der Seele und des Geistes des Menschen sowie der Natur, sterben erst das Innere und dann auch der Körper. Eine Gesellschaft, ein Volk, das so mit sich und der Natur umgeht, wird unweigerlich untergehen. Denn ich kann nur wirklich am Anderen lernen, an seinem Anderssein, an seiner Ergänzung. Wären alle um mich herum meine Doppeltgänger, die genauso ticken wie ich, könnten wir nur noch wie Maschinen handeln. Es wäre nur noch ein Schmoren im eigenen Saft, aber keine Fortentwicklung, keine Ergänzung, kein Aufstieg mit den Anderen möglich. Der Natur ergeht es genauso: Stirbt eine Art aus, wird eine andere oft zur Plage. Im Nationalsozialismus haben wir das eindrucksvoll erlebt.

Schaffen wir doch ein „Global – Fair – Trade“ auch unter uns Menschen

Denn wenn die Vielfalt das geistige, seelische und schließlich auch das körperliche Wachstum ermöglicht und fördert, wie es vor dem Dritten Reich der Fall war – natürlich noch geschwächt durch den Ersten Weltkrieg – bleibt nur die Frage: Wie schaffen wir es, alle unter einem Dach in Deutschland zu vereinen, wo jeder nach seiner Fassung glücklich werden kann, ohne anderen oder der Gemeinschaft zu schaden? Das Gleiche gilt auch für die Natur, auf dem Acker. Es wird sicherlich nicht durch immer größere Maschinen, größere Felder und ausgereäumtere Landschaften geschehen. Wie schaffen wir also ein gerechtes System, ein Fair – Trade, sowohl in unserem Land als auch auf dem Acker?

Die Freiheit im Denken und in der Forschung ist dafür die erste Voraussetzung. Denn ohne Freiheit können wir keine optimalen Bedingungen zum Wohle aller schaffen. Um das Erarbeitete einzuführen und für die Allgemeinheit verbindlich zu machen, bedarf es eines unparteiischen und unbeeinflussbaren Rechtssystems, in dem alle gleich sind. Wenn Deutschland allerdings das gelobte Land ist, wie es vor der Pandemie war, sollten wir uns diese Qualität nicht nehmen lassen, sondern so umgestalten, daß das, was während und nach der Pandemie geschehen ist, nicht wieder vorkommen kann – also auch kein Kalifat.

Ernennungen und Absetzungen dürfen nicht von außen gesteuert werden, sondern müssen aus den eigenen Reihen erfolgen, basierend auf Qualität und Ausbildung. Das gilt für Polizei, Richter, Staatsanwälte und Generäle, auch für Politiker, die umsetzen sollen, was das Volk beschlossen hat, und nicht die Wirtschaft. In der Wirtschaft gilt das Gleiche: Sie ist Dienstleister der Gesellschaft und muß sich brüderlich organisieren, frei von Lobbyismus.

Lernen im und vom Miteinander

Das ist doch das Schöne: diese große Vielfalt, von der wir nicht nur in der Kunst profitieren. Haben wir nicht sogar die Verpflichtung, Menschen aus der sogenannten Dritten Welt aufzunehmen? Haben nicht gerade wir durch ihre Ausbeutung ein gutes Leben gehabt? Haben wir uns nicht besonders auf ihre Kosten weiterentwickeln können? Führt das nicht zu der Verpflichtung, diese geistigen Schätze jetzt zurückzugeben? Wie ich früher schon geschildert habe, ist Wissen eine Verpflichtung: Es muß angewendet und weitergegeben werden. Schaffen wir also eine Gesellschaftsform, in der die unterschiedlichsten Kulturen in guter Gemeinschaft zusammenleben können. Das Problem, das wir jetzt mit den Migranten haben ist, daß schon bei der Einreise nicht genau genug hingesehen wird, besonders bei Integrationsunwilligen und Gewalttätern. Es scheint, als würde eher Spaltung gewollt, statt Integration.

Rudolf Steiner hat schon gute Vorarbeit geleistet und uns sogar gewarnt: Sollte die Soziale Dreigliederung nicht in die Welt kommen, verfällt die Welt ins Chaos. Es sei die Aufgabe der deutschsprachigen Völker, die Soziale Dreigliederung in die Welt zu bringen. Derzeit bewegen wir uns in Europa auf dem Weg ins Chaos. Das ist bisher noch nicht das Tragische. Natürlich ist es schmerzhaft, aber wenn etwas Altes untergeht und das Neue noch nicht wirklich sichtbar ist, herrschen zwischendurch Chaos und Schmerz – denken wir nur an einen Umzug in eine neue Wohnung. Doch bleibt die Frage: Reicht die Kraft, der Mut und die Ausdauer, um diese neue Wohnung, das neue Deutschland, Europa, Mittelmeer zu bauen? Die Hoffnung stirbt zuletzt.

Dankbarkeit für Unterstützung

Diese scheint weit verbreitet zu fehlen. Damit meine ich nicht nur die Zuwanderer, die vom Sozialstaat leben, sondern uns alle. Wir schaffen keine drei Nächte ohne Schlaf, welches „Ladegerät“, welche Macht gibt uns nachts neue Kraft, damit wir den nächsten Tag bewältigen? In alten Kindergebeten, Messen, Hymnen und Volksliedern gab es das noch. Auch der Dank an unsere Eltern und Vorfahren geht immer mehr verloren, vor allem bei jungen Menschen. Doch gerade die Eltern leisten vieles für ihre Kinder – natürlich innerhalb ihrer begrenzten Möglichkeiten. Diese begrenzten Möglichkeiten sind es, die unser Schicksal formen. Sie sind das, was wir abzarbeiten haben, um daran zu wachsen und wiederum die Zukunft zu gestalten, für den Einzelnen, ein Volk und die Erde als Ganzes, als lebendiges Wesen.

Genau darum geht es: Das ist Evolution. Wir sollen wachsen, geistig wachsen, und das für alle. Wir dürfen göttlich werden. Alle Hindernisse, die uns begegnen, wollen gemeistert werden. Paulus sagt im Neuen Testament: „Freut euch über diese Schwierigkeiten, sie bringen euch Gott näher.“ Christus sagt: „Wer mein Schüler sein will, folge mir nach, ertrage allen Hohn und Spott und sei bereit, für seine Wahrheit zu sterben.“ Diesen Weg gehen wir ohnehin, der eine schneller, der andere langsamer, denn das geistige Suchen

und Wachsen ist in uns eingepflanzt. Einzig was uns hindern könnte, sind unsere Bequemlichkeit und Angst. Wie war das mit den Talenten, die wir bekommen, um sie zu vermehren? Tun wir das nicht, werden wir ausgestoßen (Neues Testament), doch das entscheidet einer, der in uns hineinschauen kann. Schaffen wir es, unsere Talente zu vermehren, verspricht er uns größere Aufgaben und Reichtum. Geistigen Reichtum, der nicht von Rost und Motten gefressen werden kann.

### Krisen als Motor des Wachstums

Warum sollte ich mich verändern, wenn alles gut läuft? Krisen gibt es in vielen Formen, z. B. durch mich selbst verursacht in Krankheit oder Burnout, oder durch äußere Einflüsse wie Arbeitslosigkeit oder Krieg. Wie ich schon früher geschildert habe: Der Tod ist nicht das Ende von Leben und Lernen. „Tod ist ein langer Schlaf, Schlaf ist ein kurzer, kurzer Tod, er lindert dir und jener tilgt des Lebens Not, Tod ist ein langer Schlaf“, heißt es in einem Volkslied. Das Lernen geht weiter, mit den dazugehörigen Pausen. Bedanken wir uns also bei den Krisen und den Pausen, die sie uns oft verschaffen, um unsere Situation zu verarbeiten. Auch im Schlaf verarbeiten wir unser Tagwerk. Ein früherer Artikel hieß: „Es ist Zeit, uns neu zu erfinden oder willst du schon gehen?“ – über Leben, Tod und Freude.

Wenn es also bedeutet, Dankbarkeit für jede Art von Krisen zu entwickeln oder schon erlangt zu haben, hieße das, wir kommen Gott mit großen Schritten näher, so Paulus. Es hieße aber auch, wir sollten Baerbock, Habeck, Spahn und Co. dankbar sein für die Hindernisse, die sie uns in den Weg legen. Doch es wäre dennoch sinnvoll, die Vergangenheit aufzuarbeiten, damit solches nicht wieder vorkommt und wir als Einzelne und als Gesellschaft daraus lernen. Jetzt, wo alles Mögliche an Lebensfeindlichem, mitsamt den dazugehörigen Hintermännern, ans Licht kommt, sollten wir auch das wertschätzen. Heißt das nicht auch: Wenn der „tiefe Staat“ und der lebensfeindliche Kram jetzt langsam ans Licht kommen, werden sie nicht mehr gebraucht? Haben wir in der Dualität, im Kampf genug gelernt? Können wir jetzt aus These und Antithese eine Synthese bauen? Den neuen Menschen, die neue Welt? Sind wir also schon im globalen Wandel?

Die BRICS-Staaten, einschließlich Rußland, scheinen schon an einer neuen Weltordnung zu arbeiten. Treten wir also aus der Spaltung heraus und bauen wir die neue „Mittelerde“, den Schmelztiegel, in dem die Qualitäten von Ost und West zusammenfließen und zu einem neuen Diamanten verschmolzen werden, der für die Welt leuchten soll – ein Geisteslicht, das Inspiration bringt, nicht wirtschaftliche oder politische Macht. Schaffen wir diese „Mittelerde“ nicht, wird sich die Welt in der Spaltung, in der Dualität, selbst zerfleischen.

### Die Opfer

Die Opfer, wie wir landläufig meinen, sind erstmal nur aus dem Rennen, denn es stirbt ja nur der Körper. Egal ob der Körper stirbt, krank ist oder im Gefängnis sitzt – wir sind

Geist, nicht unser Körper. Sind wir Sucher? Das ist die Frage. Wenn ja, werden wir schauen, wie wir es in Zukunft besser machen können – für uns, für die Welt. Ohnmacht und Burnout helfen nicht weiter, sie sind höchstens eine Pause, und auch diese Pausen sind nötig. Wir sollten sie als solche genießen, wertschätzen und uns diese Zeit gönnen. Der Unterschied bei den Opfern liegt darin, warum sie aus dem Rennen geworfen wurden. Habe ich aus Altersgründen keine Kraft und keine Ziele mehr, werde ich gehen. Habe ich mich impfen lassen, dann habe ich damit gezeigt, daß ich kein Gottvertrauen habe – weder in sein Gesundheitssystem noch in seine Schicksalslenkung – und daß ich noch Angst habe und somit manipulierbar bin.

Gott kennt keine Angst. Wollen wir göttlich werden? Dann haben wir noch zu lernen. Bin ich unschuldig im Gefängnis? Auch hier können viele Fragen auftauchen. Ist es Schicksalsausgleich? Habe ich früher andere ins Gefängnis gebracht, vielleicht gefoltert? Oder werde ich geprüft, ob ich es mit meiner Wahrheit ernst meine? Lasse ich mich bestechen? Gott läßt sich nicht bestechen. Das sind alles Prüfungen, die wir in der Realität bestehen müssen. Nur so kommen wir weiter. Sonst wiederholen wir die Prüfung, wenn wir weiterwollen. Diese Prüfungen führen zur Einweihung. Früher fanden Einweihungen in Abgeschiedenheit und unter strengster Geheimhaltung statt. Auf Mysterienverrat stand die Todesstrafe. Das ist auch der Grund, warum Christus sterben mußte. Heute, so Rudolf Steiner, findet die Einweihung auf dem Bahnhof statt, in größter Öffentlichkeit, damit alle davon profitieren. Menschen, die ihre Reifeprüfungen bestanden haben, machen durch ihre Erfahrung und Ausstrahlung die Gegenwart angenehmer, und alle in der Nähe sonnen sich gerne in ihrer Weisheit und profitieren davon. In Mozarts „Zauberflöte“ wird ein Einweihungsweg noch in geheimer Mysterienstätte sehr schön beschrieben. Es wird sogar gemunkelt, Mozart sei schwarzmagisch angegriffen worden.

**„Wenn mancher Mann wüßte, wer mancher Mann wär, tät mancher Mann manchem Mann manchmal mehr Ehr.“**

Auf dem Weg zu Gott sind wir, wenn nicht Angst und Bequemlichkeit uns davon abhalten. Wir sind Glieder des Christus, sagt Paulus. Wir sind ein Arm, ein Bein, ein Auge, ein Ohr – vielleicht auch schon mehrere Glieder – und sollen uns ergänzen. Wir werden uns so lange entwickeln, bis wir uns selbst und unseren Körper erschaffen können. Irgendwann werden wir zu Geistwesen, die ihren Körper jederzeit nach Bedarf umbauen oder sogar ganz ohne ihn auskommen können. Im Einssein, im All, im Göttlichen, in Gott. Bauen wir also unsere „Mittelerde“, bringen wir den Diamanten zum Leuchten, damit er über die ganze Erde strahlt und sie zu einer neuen Sonne wird.

**Viel Geistesmut euch, ohne den geht es nicht.**

---

AUTOR: Johannes Anders

Das WALNUSSblatt will wachsen

# Sag uns deine Meinung!

Liebe Leserinnen und Leser,

seit dem Frühjahr 2021 begleiten wir euch mit jeweils vier Ausgaben unseres WALNUSSblatt-Magazins durchs Jahr. Dabei haben wir stets unser Ziel vor Augen: eine Zeitschrift für Geist, Herz und Verstand zu schaffen, die Themen beleuchtet, die in der alltäglichen Medienwelt – auch der „alternativen“ – oft zu kurz kommen. Mit unseren Beiträgen aus den Bereichen Spiritualität, Politik, Wissenschaft, Gesellschaft und Gesundheit möchten wir Impulse geben, die zum eigenständigen Denken und Handeln anregen. Unsere Mission ist es, alternative Themen aus ihren Nischen herauszuholen und ihnen den Raum zu geben, den sie verdienen.

Doch wir wissen: Jede Publikation lebt von ihren Leserinnen und Lesern. Ihr seid es, die unsere Arbeit mit eurer Zeit, Aufmerksamkeit und eurem Interesse erst wertvoll machen. In den vergangenen Jahren haben wir viele wunderbare Rückmeldungen erhalten, die uns immer wieder motivieren und inspirieren, weiterzumachen. Gleichzeitig wissen wir, daß wir nur dann wachsen und uns weiterentwickeln können, wenn wir uns auch selbst kritisch hinterfragen.

Was schätzt ihr an uns? Und was nicht?

Jetzt seid ihr gefragt! Nach nun 15 Ausgaben möchten wir einen Schritt weitergehen und direkt auf euch zukommen: Sagt uns, was ihr denkt! Was schätzt ihr am WALNUSSblatt besonders? Welche Themen oder Artikel haben euch besonders bewegt, zum Nachdenken angeregt oder vielleicht sogar dazu inspiriert, neue Wege zu gehen? Und mindestens genauso



DAS ERSTE HEFT – ERSCHIENEN IM MAI 2021

wichtig: Gibt es Dinge, die euch weniger gefallen haben? Bereiche, die euch zu kurz kamen, oder Themen, die ihr als weniger relevant empfindet?

Eure Meinung ist, besonders in der jetzigen Phase, unser wertvollstes Gut, denn sie hilft uns, das WALNUSSblatt genau so zu gestalten, wie ihr es euch wünscht. Wir möchten das redaktionelle Profil weiter schärfen und unser Angebot anpassen, damit das Magazin für euch noch interessanter und relevanter wird. Uns ist bewußt, daß jeder Leser individuelle Erwartungen und Vorlieben hat – und genau diese Vielfalt möchten wir aufgreifen.

„Sag uns mal richtig die Meinung!“

Uns geht es nicht nur um Lob, sondern vor allem um konstruktive Kritik. Wo können wir uns verbessern?

Gibt es Themen, die ihr vermißt? Habt ihr Vorschläge, wie wir das Layout oder die Struktur des Magazins optimieren könnten? Vielleicht gibt es auch Beiträge, die euch nicht gefallen haben oder die euch zu wenig Tiefgang hatten. Eure ehrliche Meinung ist für uns die Chance, um zu lernen und zu wachsen.

So könnt ihr uns erreichen:

Wir laden euch heute ein, uns eine E-Mail zu senden an [info@walnuss-blatt.de](mailto:info@walnuss-blatt.de) – und uns „mal richtig die Meinung zu sagen“. Egal, ob lang oder kurz, ausführlich oder knapp – jede Rückmeldung hilft uns weiter. Wir freuen uns über jede Anregung und jede Kritik!

Das WALNUSSblatt lebt von und durch euch!

Unser Magazin war von Anfang an ein Gemeinschaftsprojekt – und genau das soll es auch bleiben. Ohne Verlag im Hintergrund und damit ohne große finanzielle Unterstützung sind wir darauf angewiesen, daß uns Menschen wie ihr mit ihren Rückmeldungen, Abonnements und Empfehlungen unterstützen. Jede Meinung zählt, jede Rückmeldung ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Laßt uns wissen, wie sich das WALNUSSblatt weiterentwickeln sollte, damit es nicht nur für uns, sondern vor allem für euch ein wertvoller Begleiter bleibt. Wir freuen uns auf eure Meinung und eure Ideen!

Herzlichst,  
Pedro vom WALNUSSblatt

Sendet eure Nachricht bitte an:  
[info@walnuss-blatt.de](mailto:info@walnuss-blatt.de)  
Betreff: „Meinung“

# Das ICH im **WIR**

oder: Wie Gemeinschaft mit echten Individuen lebbar sein könnte

Immer wieder stolpere ich über das Thema „Gemeinschaft“. Mein Erlebnis von Gemeinschaft war und ist bisher immer wieder dasselbe: Ich muß mich verstellen, verstecken und verändern, damit Gemeinschaft möglich ist. Gemeinschaft scheint mich in meinem Sein einzuschränken.

Woran liegt das? Ist das so? Oder habe ich möglicherweise eine seltsame Idee? Oder vielleicht auch die anderen Menschen?

Ich wünsche mir eine Gemeinschaft, in der jeder sein kann, wie er ist, und sich dennoch einbringt. Denn das Einbringen, die gemeinsame Vision, macht für mich Gemeinschaft aus. Was ist mit dem vielbesprochenen und oft geächteten Ego? Meiner Meinung nach brauchen wir unser Ego als eine unserer Leitschnüre, als ein Wahrnehmungsinstrument. Das Ego ist weder gut noch schlecht. Es ist eine Sammlung von Erfahrungen, Mustern und Glaubenssätzen. Wenn ich weiß, daß sie da sind, wo sie herkommen und was sie mir sagen wollen, dann kann ich gut damit umgehen und es als Kompaß nutzen. Das Ego zeigt mir, wo ich noch etwas anschauen und verstehen kann. Es zeigt mir auch, wenn ich meine ganz eigenen Grenzen nicht gut pflege.

Grenzen?

Ja! Ich liebe meine Grenzen, und ich brauche sie. Und ich gestatte Dir Deine Grenzen, so wie ich mir wünsche, daß meine geachtet werden. Meine Grenzen sind nicht starr, sie sind flexibel und je nach Tagesform, Energielevel und Wohlfühl mal enger oder weiter. Es gibt eine Grenze, die erlebe ich bisher als unverrückbar, und ich kultiviere, sie immer besser wahrzunehmen – am besten, bevor ich jemandem gestatte, darüber hinwegzugehen. Denn dann weiß ich oft nicht,



wie ich denjenigen wieder „rausschmeißen“ kann, ohne zu verletzen. Doch verletzen möchte ich nicht. Weder mit Vorsatz noch aus Nachlässigkeit, weil ich nicht auf mich geachtet habe.

Doch wie komme ich aus der Nummer wieder raus? Reden, mich öffnen ... Und ja, das macht verletzlich. Also hoffe ich und vertraue darauf, daß mein Gesprächspartner sanft sein kann und meine Schwäche nicht ausnutzt. Ich bin oft wütend auf mich selbst, weil ich es zugelassen habe. Ich dachte: „Ach komm, das geht schon“, oder ich wollte aktiv an dieser Grenze arbeiten – und es ist mir dann doch nicht ganz gelungen.

Also muß ein Gespräch her. Ich muß zurückrudern und mir eingestehen, daß ich an diesem Punkt noch nicht so weit bin. Vielleicht ist es auch richtig, daß ich

diese Grenze beschütze. Eine Erfahrung. Dieses Wissen entsteht nur durch das Erleben – durch das immer wieder vorsichtige oder sportliche Annähern an diese Grenze.

Kann ich die Mauer einreißen und einen Zaun bauen? Kann ich diesen Zaun niedriger gestalten, bunte Blumen pflanzen? Braucht es ein Tor, eine Klingel, oder kann ich den Zwischenraum sogar freigeben?

All das kenne ich aus meinem Leben und Erleben der letzten Jahrzehnte.

Wir alle brauchen liebevolle Erfahrungen, Zuverlässigkeit und vor allem eine gemeinsame Vision.

Wenn ich mir meiner bewusst bin, dann kann ich auch im Wir leben, und

es stärkt mich. Wenn ich verbunden bin mit mir und Mater, dann kann ich Verbindungen zu anderen knüpfen, und wir können gemeinsam einen Kreis bilden. Solange ich mir meiner selbst nicht sicher bin, braucht es Gespräche, Ausprobieren und die Möglichkeit, wieder einen Schritt zurückzutreten – um es zu einem anderen Zeitpunkt, vielleicht auch mit anderen Menschen, noch einmal zu versuchen. Irgendwann komme ich dann an den Punkt, an dem ich verwundert feststelle, daß diese Grenze ja gar nicht mehr da ist. Oder ich bin mir sehr sicher, daß diese besondere Grenze ein ganz besonderes Vertrauen braucht, um sich zu öffnen. Und dies kann nur mit ganz wenigen, ganz besonderen Menschen geschehen.

Es geht darum, auszuprobieren, zu erkennen, zu kommunizieren und daraus zu lernen. Wir alle sind auf dem Weg, und keiner von uns weiß wirklich, wie wir als selbstbewußte Menschen in einer Gemeinschaft selbstbewußter Menschen leben können. Wir kennen meist nur Konkurrenz, Gleichmacherei, Kollektiv und Unterordnung unter ein Gruppenbild. Dieses Bild jedoch, in einer sich selbstbewußten Gemeinschaft, ist bunt und schillernd, laut und fröhlich, zart und stark. Denn es ist ein Bild vom ICH im WIR.

Du bist in mir, und ich bin in Dir, denn wir entstammen der gleichen Quelle. Und doch sind wir alle so wunderbar und voller Wunder in unserer Einzigartigkeit.

Laß uns diesen scheinbaren Gegensatz annehmen und all die verschiedenen Aspekte des Menschseins gemeinsam genießen, um daraus ein WIR zu kreieren.

Wir können das, denn wir sind liebende, achtsame, fühlende Wesen. Ich bin! Wir sind! Ich bin im Wir!

Herzensgrüße aus Nordschweden vom Platz der Begegnung & Heilung

AUTORIN: Xanthia Lucia

Kontakt und weitere Infos:  
[www.goods-for-all.com](http://www.goods-for-all.com)

## Die Zukunftsweber

### Goods for all – Fairein zur Entfaltung des menschlichen Potentials

Ganz nach unserem Lebensmotto „Wir lieben es, Menschen zum Leuchten zu bringen!“ gehen wir den nächsten Schritt und folgen den Synchronizitäten auf unserem Weg.

Wir helfen Dir, Deine Vision auf die Erde zu bringen!

Wir weben gemeinsam ein feines Tuch oder einen bunten Teppich aus den Visionen der Menschen. Vernetzen, befruchten, konzipieren und packen auch mit an.

Mit unserem großen Koffer voller Werkzeuge und Erfahrungen, Fähigkeiten und erlebtem Wissen kommen wir, um Dich dabei zu unterstützen, Deine Möglichkeiten zu einem zukunftsfähigen Projekt der neuen Welt zu verweben.

Nach einem spannenden Vorgespräch, in dem Du uns von Deinen Wünschen, Visionen und dem Drang nach Veränderung berichtest, nehmen wir diese Informationen auf, um Dir erste Ideen zu präsentieren, wie wir gemeinsam Deine Vision auf die Erde bringen können. Deine und unsere Ideen verweben wir im nächsten Schritt zu einem ersten Konzept.

In diesem Konzeptentwurf sind die Ideen und Strukturen, die Finanzierung und Organisation sowie offene Fragen an Dich enthalten.

Wir begleiten Dich durch alle kreativen und menschlichen Prozesse der Visionsfindung, des Loslassens von vermeintlichen Hürden, des Neuentdeckens von Möglichkeiten bis dahin, daß wir Dich dabei unterstützen, die ersten Schritte in Dein Neues Leben zu gehen.

Warum mit uns?

Wir sind beide Handwerksmeister und haben Erfahrungen mit eigenen Betrieben bzw. der Betriebsleitung. Xanthia ist auch Ausbilderin und hat viel Erfahrung mit dem Erstellen von Konzepten. Wir beide sind offen, lösungsorientiert und gut vernetzt.

Über das hinaus sind wir beide in den verschiedensten energetischen Bereichen ausgebildet und haben jahrelange Erfahrung in der Begleitung von Menschen. Unser Werkzeugkasten beinhaltet unter anderem verschiedene schamanische Techniken, Ho'oponopono, Psych-K, Visionboarding und Familienaufstellung.

Du bist also auch für die energetisch-menschliche Begleitung bei uns in den besten Händen.

Wenn wir Dich begleiten, hast Du „Zugriff“ auf unser ganzes Sein.

Wir sind ausgestattet mit einem Wohnmobil und kommen natürlich auch zu Dir an Deinen Platz, um Deinem Projekt von der Vision in die Materie zu helfen.

Welchen Ausgleich wünschen wir uns für diese umfassende Begleitung von der Vision bis zum irdischen Projekt?

Die Reisekosten zu Dir, Unterkunft und eine gute vegetarische Verpflegung sind für uns der Türöffner in unser gemeinsames Projekt. Über einen weiteren Ausgleich unserer Begleitung sprechen wir gerne mit Dir und schauen gemeinsam, was möglich ist.

Herzensgrüße von den Zukunftswebern Xanthia & Markus

Goods for all – Fairein zur Entfaltung des menschlichen Potentials  
ZVR 1002142399

## Gedanken – Teil 2

# Lebensfreude

Unsere tagtäglichen Gedanken unterschätzen wir leider viel zu sehr. Wir beachten sie entweder kaum, und sie laufen einfach mit uns durch den Tag, oder wir grübeln, und unser Verstand zeigt uns gewohnheitsmäßig verschiedene Szenarien auf, was alles passieren könnte ... – und so weiter und so weiter.



Ein liebevolles Hallo, meine lieben Leser des WALNUSSblattes, zum zweiten Teil: „Gedanken“.

Die Gedanken sind frei! Glaubst Du das denn wirklich? Daß Deine Gedanken frei sind, oder solltest Du vielmehr diese Gedanken eliminieren, um dann tatsächlich neue, positive Energien in Dein Leben zu lassen?

„Gedanken – Leere oder Fülle“. Es geht spannend weiter. Sei bereit!

Wenn Du Dich entscheiden solltest, Dein Leben durch positives Denken zu bereichern, so geht das natürlich nicht von heute auf morgen, um Frieden, Gesundheit, Wohlstand sowie grenzenlose Freude in die Welt zu tragen. Es funktioniert aber in kleinen, ganz bewußten Schritten, um ein gewisses Ziel in dieser Hinsicht zu erreichen. Nicht zu vergessen, daß jeder Mensch anders ist und auch anders lernt. Jeder wird sich seinen ureigenen, individuellen Weg bahnen. Doch ist es hilfreich, einige Tips zu erhalten, die Allgemeingültigkeit besitzen oder bei vielen anderen Menschen bereits funktioniert haben. Nachfolgend habe ich zur Anregung ein paar nützliche Übungen zusammengestellt die Dir helfen werden, ein positiver Mensch zu werden, der wieder in

die Selbstbestimmung und Selbstverantwortung kommt und sich eben nicht von seinem Verstand benutzen läßt.

Fünfzehn Minuten für einen besseren Start in den Tag – interessiert?

Nimm Dir jeden Morgen, noch vor dem eigentlichen Aufstehen, eine Viertelstunde Zeit, die Dir ganz alleine gehört. Wird man nicht von selbst wach, muß der Wecker noch etwas früher gestellt werden. Das ist nötig, denn in dieser Viertelstunde solltest Du ganz ungestört sein und wirklich Ruhe nur für Dich haben. Ich benutze Ohrstöpsel. Die schotten mich weitestgehend ab und bringen mir Ruhe. Es gibt nichts Schöneres, als vor dem Aufstehen noch im Bett zu liegen und sich positive Gedanken für den Tag zu machen. Man kann sie auch niederschreiben und jeden Morgen lesen. Oder ein Gefäß mit lauter Dankbarkeitsgebetszetteln anlegen. Hier legst Du dann jeden Morgen Deine Dankbarkeit für den Tag fest. Wofür bist Du alles dankbar? Schreibe es einfach auf und lege es in die Box oder in ein Gefäß. Jeden Morgen. Auf das Dankbarsein für alles komme ich zu einem späteren Zeitpunkt noch zurück. Dankbarkeit hat bei allem eine Schlüsselposition.

Lege Dir eine Meditations- oder Entspannungsmusik-CD ein und höre sie aufmerksam an. Oder beginne im Anschluß Yoga zu praktizieren und höre dabei eine Entspannungsmusik mit Anweisungen durch Affirmationen oder neu gefasste Glaubenssätze für positives Denken.

Schweifen Deine Gedanken gelegentlich ab, dann macht das nichts, kehre einfach wieder zurück zu Deinen positiv gefassten Gedanken. Viele Menschen haben bereits eine Vorstellung von ihrem Arbeitsalltag. Das ist eine sogenannte Cloud, in der Du Dein Leben lang festhängen kannst, ohne es besonders groß zu bemerken, wenn Du nicht aufwachst und Deinen Tag selbst in die Hand nimmst.

Denn wir können durch unsere Gedanken auch das Jetzt ändern – und der Tag wird so, wie Du ihn Dir vorstellst, mit allen Annehmlichkeiten.

Ich erwähnte ja bereits, daß sich dies nicht gleich umsetzen wird. Das macht nichts. Es ist ein Entwicklungsprozeß. Man fängt einfach an und bleibt dann dabei, bis man sich daran gewöhnt hat und es nicht mehr missen möchte. Denn jetzt, in Deiner Viertelstunde der Aufmerksamkeit nur für

Dich, kannst Du Dir Deinen Tag gedanklich durchspielen und ausstatten. Wage einen Blick in die Zukunft. Natürlich kennt niemand die Zukunft, dazu enthält sie zu viele Variablen. Dennoch bist Du im „Jetzt“ am Schöpfen Deiner Zukunft, wie ein Meister. Frage Dich nicht, wie Dein Tag werden wird, sondern stelle Dir vor, wie er sein sollte. Erkenne darüber immer mehr den Ablauf, wie Dein Tag, Deine Woche, Dein Monat, Dein Jahr sein sollte, damit Du Dich im Leben wohlfühlen und entwickeln kannst.

Nimm den Tagesablauf gedanklich vorweg. Frage Dich: Zu welcher Leistung wäre ich bereit, damit dieser Tag für mich richtig gut und erfolgreich wird? Und bestimmt fallen Dir schon einige positive Eigenschaften ein. Diese 15 Minuten bringen Dich vor Deinem eigentlichen Tag immer mehr in die Balance. Du beginnst den Tag auf eine ganz andere Weise wahrzunehmen, und mit der Zeit siehst Du ihn aus einem anderen Blickwinkel. Sprüche wie „heute bin ich mit dem verkehrten Bein aufgestanden“ oder „mir ist heute eine Laus über die Leber gelaufen, sprich mich mal nicht an“ oder emotional gesteuerte, mitunter wechselhaft-aggressive Verhaltensmuster, die sich von einer Minute zur anderen ändern können, gehören bald einem anderen, bald vergessenen Leben an.

Wenn Du morgens erwachst, weil Dein Wecker klingelt, und Dir keine Zeit für Dich nimmst, konzentrierst Du Dich oft nur auf den bevorstehenden Tag. Dabei siehst Du meist nur die negativen Aspekte und begleitest diese mit Gedanken, die Dich im Laufe des Tages zermürben können. Du hoffst, daß er bald vorbei ist und Du Deine Ruhe hast. Nur die hast Du nicht unbedingt, denn Du gestaltest Deinen Abend, indem Du Dir die – meist negativen – Gedanken Deiner Freunde, Familie oder der Medien (Nachrichten, Filme, Serien usw.) anhörst, um dann ins gleiche negative Schwingungsfeld zu fallen. Deshalb behalte einen klaren Kopf über Deine Gedanken. Lerne zu unterscheiden, was für Dich positiv ist und was negativ. Was verursachen diese Schwingungen in Dir? Kannst Du es bereits fühlen? 90 % aller Nachrichten über Unglücke

jedweder Art sind negativer Natur. Jede negative Nachricht löst eine Emotion in Dir aus. Auch wenn Du das nicht mehr wirklich gespürt hast oder spüren kannst. Das beeinflusst Deine Herzintegration, zermürbt Deine Liebe zu Dir selbst und allem anderen. Meide also in Zukunft diesen Streß und setze Dich dem nicht mehr aus. Sicher ist das nicht so einfach, gerade im Freundeskreis. Doch kannst Du jeden negativen Gedanken, der zu Dir fließt, in einen positiven Gedanken für Dich umkehren.

Als Kind war ich dem völlig unweisend ausgeliefert. Mütter erzählen einem ja immer, man solle sich warm anziehen, sonst würde man sich erkälten. Das hing mir viele Jahre bis ins Erwachsenenalter nach, denn jedes Mal, wenn ich auch nur ein leichtes Frösteln verspürte, bekam ich einen Schnupfen. Dabei handelt es sich hierbei nicht um ein schwaches Immunsystem, sondern die Psyche schlägt einem hier ein Schnippchen, wie ich in meinen Vorträgen bei YouTube, Instagram oder Spotify berichtet habe. Als ich das erkannt hatte, war es damit auch vorbei. Die Konditionierungen und Glaubenssätze aus der Kindheit können Dich bis ins hohe Alter begleiten, wenn Du nichts dagegen unternimmst. Du weißt ja, der Körper folgt dem Geist.

Wiederhole es

Diese Übung bietet sich besonders dann an, wenn Du bemerkst, daß Du wieder in Deinen alten Trott verfälltst oder Dich Mißerfolge einholen. Dann heißt es, die Notbremse zu ziehen und von vorne zu beginnen. Sobald Du dies bemerkst, besinne Dich wieder auf Dich selbst und erinnere Dich an die Zeit, wo es anders, besser war. Dem Körper ist es völlig egal, ob er früher oder später aufsteht. Auch das passiert im Geist. Denn eine halbe oder sogar eine ganze Stunde früher aufzustehen, um etwas Zeit für sich zu haben, sich mit positiven Gedankenstrukturen zu beschäftigen und sich mit gesunder Nahrung zu versorgen, ist ein Schatz, den man mit nichts aufwiegen kann.

Gehe also gedanklich zurück, um einen neuen Anlauf zu nehmen. Schreibe Dir Deine positiven Affirma-

tionen auf und hänge sie überall hin. Gönn Dir etwas Zeit für Deinen Körper. Bewege ihn. Praktiziere Yoga. Denn die Übungen, die Du im unaufgewärmten, also kalten Zustand machst, halten Dich für den ganzen Tag beweglich. Genauso und nicht anders ist es mit Deinen positiven Gedankenstrukturen. Am Morgen in dieser Viertelstunde angehört, gelesen oder vor Dich hingesagt, bleiben sie Dir den ganzen Tag erhalten. Zumindest kannst Du Dich im Laufe des Tages leichter daran erinnern, als wenn Du es nicht getan hättest.

Was den Ansatz, positiv zu denken, immer wieder aufs Neue bremst oder gar verhindert, sind die meist unangenehmen Dinge, die einem im Alltag über den Weg laufen können. Es sind Aufgaben, die erledigt werden müssen, die bei den meisten Menschen aber Unbehagen, Widerwillen und Bauchschmerzen auslösen.

Es sind zudem meist auch Aufgaben, denen Du bei noch so viel gutem Willen keine positiven Seiten abgewinnen kannst. Soviel Du auch darüber nachdenken magst, es läßt sich nicht für Dich ins Positive wandeln. Deshalb werden wir im nächsten Artikel noch einen Schritt weitergehen, um es Dir noch einfacher zu machen, schneller ins Umdenken zu kommen und eben nicht darüber nachzudenken, was noch alles getan werden muß.

Lerne, gestalte und setze um. Es ist zu Deinem Vorteil, für ein besseres Leben.

Bis zur nächsten Ausgabe, sei gesegnet.

---

AUTORIN: Jin Japing

Kontakt:  
Jin Japing, Anti-Aging Expertin  
jj@fit-intelligence.de

Podcast: [bit.ly/fit-intelligence](https://bit.ly/fit-intelligence)

„Naturalis diet“; Jin Japing, Bezug über [jj@fit-intelligence.de](mailto:jj@fit-intelligence.de) – vorerst noch als PDF Datei, 215 DIN A4 Seiten, erhältlich (30,-). Als Buch demnächst erhältlich (54,- €)

# Eine Kultur der Schönheit

‘Schöner wäre es, wenn’s schöner wär’. Uns Heutigen scheint der Sinn für die Schönheit verlorengegangen zu sein. Häßliche Häuser, häßliche Plätze, häßliche Sprache – im Genderdeutsch, aber auch durch das Computermedium, sowie durch die allgemeine Achtlosigkeitstendenz.



In den Künsten, vor allem auch der Musik tönt dann oftmals die Häßlichkeit der Zivilisation kompensatorisch zurück, oder aber es kommt zur Flucht in den Kitsch, was ebenso wenig schön ist.

Mit der Kultur der Häßlichkeit geht einher, daß auch die Umgangsformen unschön und teilweise brutal geworden sind. Daß der Sinn für die Schönheit der Natur und der Feinsinn für anständiges (moralisches) Verhalten in einem Zusammenhang stehen, hat schon Kant beschrieben. Wer für das Erstere empfänglich sei, habe auch mehr Wahrnehmung für das Zweite.

Was legen wir für eine Welt an, wenn wir zum Beispiel die Kinder mit einer solchen Fülle von Häßlichkeit umgeben, häßliche Farben der Schul-sachen, häßliche Gesichter in den Zeichentrickfilmen, häßliche Gebäude und anderes mehr. Man drängt die Kinder auch auf dieser Ebene förmlich aus der Welt heraus, wenn sie kein Ja zu ihrer Umgebung haben, weil sie sie

nicht schön finden. Und es werden in der Kindheit ja noch innere Strukturen gebildet, nach Maßgabe der Wahrnehmungen, die man hat. Also nicht nur die moralische Disposition, nicht nur die Beziehung zur Welt, sondern auch innere Strukturen der Organe und des Gehirns werden beeinflusst durch das, was man sieht. Und wenn man lauter Häßliches und Dummes sieht und in sich aufnimmt – wohin soll das führen?

Auch bei Schiller bildete das Schöne die Brücke zum guten, idealistischen Verhalten. Und zwar aus dem Grund, daß es die Lust, damit das Triebverhalten des Menschen anspricht, es aber zugleich mit der Sphäre des Ideellen versöhnt und verbindet. Beide leben in der Schönheit, das Lustvolle, aber auch das Erkenntnishafte, Geistige.

Die Kultur der Häßlichkeit hingegen bringt dem triebhaften Teil im Menschen Verdruß und Wut oder Abstumpfung und Resignation, und

trennt auf der anderen Seite von der ideellen Welt, statt mit ihr zu verbinden und Interesse für sie zu wecken. Eine schöne Welt würden die Menschen viel lieber wieder pflegen und bewahren helfen und Anteil an ihr nehmen. Auf eine häßliche Welt, da tritt man doch lieber nochmal drauf.

Laßt uns wieder eine Kultur der Schönheit bauen! Gerade nach der drastischen Zunahme der Entzweiung in der Gesellschaft in den letzten Jahren und auch schon davor, nach der drastischen Zunahme der Verletzung der Seelen, könnte das „die Salbe“ sein, die der klaffenden Wunde wieder zur Heilung verhilft. Eine Aura der Milde und der Versöhnung könnte sich über unser Land und die Welt breiten – durch eine Renaissance der Schönheit.

---

AUTOR: Alexander Wiechec

Der Artikel ist zuerst erschienen bei Agense e.V. – [www.agensev.de](http://www.agensev.de)

# Die Luftwurzelskultur

## und ihre Heilung

Daß sich der Diener zum Herrn gemacht hat in der modernen Kultur, kann man auf vielen Gebieten beobachten. Viele Elemente und Einrichtungen, die vom Menschen zu seinen Zwecken geschaffen wurden, haben sich gleichsam verselbständigt. Unversehens wurde der Mensch zu *ihrem* Mittel und dient Zwecken, die er zwar austrägt, die ihn aber wie von außen leiten und drängen.



**E**in Beispiel ist das Geldgeschehen und seine Entwicklung in den letzten Jahren und Jahrzehnten. Eigentlich zum Diener der Bedürfnisse des Menschen bestimmt, hat es eine scheinbare Autonomie entwickelt und dient gleichsam sich selbst. So wird zum Beispiel Geld mit Geld gemacht. Es ist, als hätte das Geldwesen den Dialog mit seinem Bezugsrahmen verloren und würde nun lieber mit sich selbst reden, sich mit sich selbst beschäftigen. Es hat sich gleichsam enterdet und statt eines fruchtbaren Wechselverhältnisses mit der Wirklichkeit, ein unfruchtbares, onanistisches Selbstverhältnis entwickelt. Es hat seine Wurzeln gekappt und ist zu einem Luftwurzeltgewächs geworden.

Diese Geste läßt sich in vielen Bereichen finden. Statt, daß sich der menschliche Geist der Wirklichkeit, der Natur außer ihm zuwendet, sie erforscht und sich an ihr erfreut, wendet er sich immer mehr seinen eigenen Schöpfungen zu. Er setzt etwas aus sich heraus und beschäftigt sich in „eitler Selbstbespiegelung“ mit diesem Selbstgeschaffenen, wobei es nicht sein eigentliches Selbst ist, was sich da zumeist manifestiert. Dieses Nichterreichthaben der Wirklichkeit außer ihm, dieses „onanistische“ Gefangenbleiben in der eigenen Blase, ist Kernproblem unserer Kultur. Der Geist hat nicht den ihm zukommenden Ort gefunden.

Seinen Höhepunkt hat das in der modernen Cyberworld und den Bildschirmmedien allgemein gefunden. In ihr ist der menschliche Geist mit allen zugehörigen Sinnen in einen selbstgeschaffenen „Erlebnisraum“ gehüllt. Nichts Unmittelbares dringt mehr an ihn heran, alles geht durch den Filter der selbstgeschaffenen Blase. Er hat die Wurzeln in der Wirklichkeit gekappt – ähnlich wie bei der zuvor beschriebenen Geldblase. Zwei Ausprägungen des gleichen Prinzips. Ich nenne es hier die Luftwurzel (anknüpfend an mein erstes Buch Es geht ums Ganze). Die Luftwurzel ist eine männliche Jungfernzeugung, doch dazu im weiteren mehr. Man könnte auch von einem kulturellen Narzißmus des Abendlands sprechen, das meint dasselbe. Wie kommt das?

Der gravierendste Schritt auf diesem Weg fand mit dem Beginn der Neuzeit statt und bestand im Mathematisch-Werden und Vorstellend-Werden des Denkens über Welt und Natur. Das männliche (Geist-)Prinzip verlor die Verbindung zu seinem weiblichen Widerpart, der Welt der unmittelbaren Wahrnehmung. Es begann sie zu verschmähen und verdächtigen. Das fand seinen bildhaften Ausdruck in der gleichzeitig stattfindenden Hexenverfolgung. Das weibliche Prinzip, das Fühlen und Wahrnehmen und alles, was damit in Zusammenhang stand, wurde abgewertet, verteufelt, aus der Welt geschafft. Es ist kein Zufall, daß einer der Begründer der neuen Weltanschauung, Francis Bacon, zugleich an derlei Inquisitionsprozessen beteiligt war. Von ihm stam-

men Aussagen wie „Wissen ist Macht“ und: man müsse die Natur so lange auf die Folter spannen, bis sie ihre Geheimnisse preisgebe. Seinem Geist sind wir bis heute gefolgt. Also fing man an, die Wahrnehmung zu verschmähen und die Formel und das Modell an ihre Stelle zu setzen. Ein Keil begann Welt und Mensch auseinanderzutreiben. Aus gefühltem Verstehen wurde intellektuelles Erklären können. Das vorstellende Denken, das die Wirklichkeit nicht mehr ergriff und den menschlichen Geist in eine Blase hüllte.

## DER GEIST HAT NICHT DEN IHM ZUKOMMENDEN ORT GEFUNDEN.

Es sei erwähnt, daß dieser Schritt eine Vorgeschichte hatte. Er begann bereits bei Plato und Parmenides und ihrem Primat der Ideenwelt gegenüber der Sinneswelt, setzte sich fort im Kirchenchristentum und seinem Gottesbild als einem fernen Weltenlenker und mündete schließlich in die ebenso abstrakte, mathematische Denkweise der Naturwissenschaft. Ihre „Priester“, die allein Zugang zur „Quelle“ hatten, die da hieß „Objektivität“, wurden die Wissenschaftler der Neuzeit. Da dies aber der für uns heute nächste und wichtigste Schritt ist, betrachte ich vor allem ihn.

Denn aus diesem Raum des vorstellenden, „außerweltlichen“ Denkens heraus, gestalten wir seitdem im Großen und Ganzen unsere Welt. Dieses Gestaltungsprinzip prägt insbesondere das, was man Moderne nennt, mit all ihren Wirrnissen und Kriegen und der Entfremdung des Menschen von der Natur durch die moderne Technik, die eine Ausgeburt des rechnenden Denkens ist.

„Der Mann erkannte nicht mehr seine Frau“; der denkende Geist ergreift nicht mehr die wahrnehmbare Wirklichkeit. Stattdessen schnitt er sich eine „Ersatzfrau“, eine Ersatzwirklichkeit aus den Rippen, durch männliche Jungferngeburten, durch vorstellendes Herstellen. Er hatte das Zeugen verlernt, das immer entsteht, wenn der Geist sich mit der Wirklichkeit vermählt. Dafür begann er „herzustellen“, zu produzieren. Er produzierte, statt zu schaffen, eine Welt nach seinem Bilde, eine Luftwurzelwelt, die ebenso in der Luft hängt, wie das Denken, aus dem sie kommt. Einen wichtigen Schritt der Befestigung dieser Tendenz leistete Immanuel Kant. Er erklärte die „Dinge an sich“ und damit die Welt in ihrem Wesen als grundsätzlich unerkennbar. Er gab damit der Trennung von Welt und Mensch und dem Einschluß des Geistes in sich selbst eine philosophische Rückendeckung. Er unterschrieb damit gewissermaßen die Scheidungsurkunde des männlichen und des weiblichen Prinzips in der Welt voneinander. Daß nach ihm und zugleich mit ihm andere Geister „die Ehe wieder vollzogen“, Goethe zum Beispiel und viele Geister seiner Zeit, hatte gesamtgesellschaftlich wenig Einfluß. Die Zeit der Spaltung war gekommen, nicht die der Versöhnung. Statt des Liebesaktes der Pole der Welt und ihres Wechselgesanges in der

menschlichen Kultur, wurde folgerichtig auch der Wechselstrom erfunden, das kalte Gegenbild der kosmischen Vermählung, auf dem seither unsere Kultur aufruht. So wie er das Zerrbild der eigentlichen Energiequelle ist, so ist auch die von ihm geprägte Kultur das Zerrbild der eigentlich in der Neuzeit intendierten. Die nächsthöhere Potenz dieser Entwicklung ist die Kultur des Computers. Dem Wechselstrom und seinem unvermittelten Hin und Her zwischen plus und minus, dem „Element drei“ fehlt, trat nun das ebenfalls unvermittelte Hin und Her von null und eins an die Seite, auf dem die Datenvermittlung des Computers beruht. In beiden bildet sich gleichnishaft das Prinzip des ihnen zugrundeliegenden Denkens ab: Der Mann erkannte nicht mehr seine Frau, die Scheidung der Pole der Welt.

Nun prägt es aber nicht nur die selbstgeschaffene Welt, die uns umgibt, sondern was uns umgibt hat wieder eine Rückwirkung auf uns selbst. Das Fühlen, Denken und Wollen knüpft sich naturgemäß an das an, was man um sich hat, was als normal gilt, an die Welt, die man kennt und (nicht) versteht. Die Welt der modernen Technik kommt also aus der zunächst nur geistig vorhandenen Lücke zwischen Welt und Mensch, durch das abstrakte Denken geschaffen beziehungsweise fortgesetzt, verstärkt diese aber auch wieder. Denn je mehr man sich an ihre Hervorbringungen gewöhnt, desto mehr nimmt man das zugrundeliegende Prinzip in sich auf, ein Prinzip, das der Natur nicht entspricht und die Natur nicht versteht. Man ist, was man ißt. Aus diesem entfremdeten Bewußtsein kommen dann wieder neue Gestaltungen und so schraubt sich das immer weiter, bis schließlich die Blase platzt. Und da stehen wir heute. Eine Blase platzt nach der anderen, auf immer neuen Ebenen. Und weil man nach jedem Platzen nicht gelernt hat, was es zu lernen gab, muß sich die gleiche Krankheit immer wieder in neuer Form vor uns abspielen.

Dazu gehört auch die „Corona“-Epidemie als die größte der bisherigen Blasen. Es ist unter anderem eine Erkenntnisblase, die da platzt, eine Erkenntnis- und eine Medienblase. Eine Signatur des enterdeten Denkens, das gleichsam in die Luft gegangen ist, das seine Verwurzelung im Denken und Erkennen des Einzelnen verloren hat, das daher leicht manipulierbar und in wahnhafte Dynamiken zu versetzen ist. Weitere Blasen werden folgen, wenn es nicht anders wird.

Auf diesem Weg „durch die Instanzen“ kann man nun eine Art „Verinnerlichung“ beobachten. Was früher „Bumm!“ gemacht hat, laut war und mit der Fratze der Macht daherkam, macht heute nur noch „Klick“ oder gar nichts mehr und wirkt harmlos oder gar nützlich. Parallel dazu ist auch das, was uns einschränkt und hemmt, von außen nach innen gewandert. Wo man früher eher sein Gutdünken ausgelebt hat, Streiche machte und in der Natur herumtollte, bis man

an Grenzen stieß, offizielle oder private, ist man heute gehalten, von vornherein „vernünftig“ oder „korrekt“ zu sein. Auch die äußeren Einrichtungen, die das öffentliche Geschehen überwachen, sind unsichtbarer geworden. Wo früher ein „Schutzmann“ stand, findet sich heute die dezent installierte Videokamera und beäugt uns ganz „smart“. Daß das gegen die Würde des Menschen verstößt, unter anderem weil der Beobachtende nicht sichtbar ist und die Sache daher auf einer Spitzelmentalität und einem Machtgefälle aufruht, interessiert keinen Menschen. „Der Lauscher an der Wand hört seine eigne Schand“, wußte früher noch der Volksmund. Heute hat er das vergessen.

## EIN KEIL BEGANN WELT UND MENSCH AUSEINANDERZUTREIBEN.

Je öfter wir nicht gelernt haben, desto schwieriger wird es, das Prinzip, das uns bedrängt zu beheben und überhaupt noch zu bemerken. Als eine Verbildlichung dieses Umstands kann man, neben anderen Aspekten, die bei ihnen in Betracht kommen, die immer kleiner werdenden Mikrochips sehen, bei denen einige besonders Fortgeschrittene offenbar danach streben, sie uns in den Körper zu implantieren.

Nun gibt es aber zugleich auch die andere Strömung. Immer mehr Menschen werden wach und bemerken, daß etwas nicht richtig läuft und suchen nach Alternativen.

Aber noch einmal zurück zu Kant und der Scheidung von „Mann und Frau“, von Menscheng Geist und wahrnehmbarer Wirklichkeit. Das weltlos gewordene Geistprinzip, der „Mann“, begann also, weil er an seine eigentliche, ihm zuge dachte Partnerin nicht mehr herankam, sich eine Ersatzwirklichkeit aus den Rippen zu schneiden, eine seinem unlebendigen Wesen entsprechende Ergänzungshälfte. Das war der Ursprung der modernen Technik, von einem Aspekt her. Damit aber brach der Weltprozeß ab, das „Welten der Welt“, wie Heidegger sagt. Die Schöpfungskraft, die insbesondere zur Neuzeit eine neue Kultur hatte entstehen lassen wollen, kam nicht zum Zuge. Dadurch kippte sie um, so wie Milch umkippt, die sauer wird. So wie eine angeregte, aber dann gehemmte Lust, Kraft, Energie, vom Plus in ihr Minus kippen kann. Statt der Schöpfungslust entstand die Zerstörungsenergie. Statt der neuen Vereinigung der Pole, erneuert durch eine neue, lebensgemäße Wissenschaft und Philosophie zur Zeit Goethes und Schillers, floß die Energie in ein Spaltungsgebilde. (Etwas Ähnliches ist übrigens nach der verpatzten Vereinigung von Ostblock und Westblock um 1989 passiert. Daß das so ist, ist ein Hintergrund der „Corona“-Krise und ihrer sozio-politischen Verwüstungen.)

Ihre Folge war im 19. Jahrhundert die elektrifizierte Kultur, die Industrialisierung, später dann Kriege und andere Verheerungen. Diese Epoche nennt man die Moderne. Durch die Vereinseitigung ließ das „onanistisch“ gewordene

männliche Prinzip die Erfüllung der Zeugung und Schöpfung nicht mehr zu. Stattdessen stellte es her und vor. Das Vorstellen ist ein Prinzip unserer Wissenschaft, das Herstellen eines unserer Kultur. Aber weil es dadurch eigentlich nur mit sich selbst zu tun hatte, war es einsam und voll Schmerz und Groll. Und dieses Grollen entlud sich unter anderem in den zwei großen Kriegen des 20. Jahrhunderts und mündete gleichsam in die Zündung der Atombombe: des Todesorgasmus dieser unfruchtbaren Entwicklung. Sie ist ein Zerrbild der Schöpferkraft, die der Moderne eigentlich innewohnt. Nach ihr und mit ihr war die „Zeit des Drachen“ beendet. Es folgte die „Zeit des Virus“, bei dem die Energie des Drachen erhalten blieb, jedoch in zahllose einzelne Sporen, den Pseudoindividualismus und andere Phänomene, zerfallen ist. Doch dazu an anderer Stelle mehr. Was heute aus dem schäumen, vereinseitigten männlichen Prinzip hervorkommt, sind, auf einer Ebene, nun zumeist keine Bomben mehr, sondern eher Blasen; die anfangs erwähnte Finanzblase, die Erkenntnis-Blase der „Corona“-Zeit, die Virtualität, die auch luftartig ist und andere Enterdungsphänomene.

Gibt es Alternativen? Natürlich. Schon zu Beginn der Neuzeit gab es Persönlichkeiten, die aus dem neuzeitlichen Geist heraus dachten und forschten, aber in eine andere Richtung.

Da gab es einen Paracelsus, dessen Forschung auf einem intimen Vertrautsein mit der Natur beruhte. Vertraut sein als Erkenntnisgrundlage. Das ist etwas anderes als das Berechnen können, das sich später durchsetzte. Er konnte in den Phänomenen der Natur lesen wie in einer Bilderschrift. Er lebte zeitgleich mit Kopernikus und Kepler, sowie auch Martin Luther, am Anfang des 16. Jahrhunderts, der Zeit des Erwachens einer neuen Epoche.

Ein weiterer Neubeginn war die Zeit um 1800, die Zeit von Goethe, Schiller, Hegel, Novalis und anderen. Sie hätte zur Keimzelle einer neuen Kultur werden sollen, einer anderen Art von Moderne, als die, die sich dann mit dem zunehmenden Materialismus und Technizismus des 19. Jahrhunderts durchsetzte. Goethe lebte, dachte und forschte auf der Grundlage einer Verbindung von Mensch und Welt, Erkennen und Wahrnehmen, männlichem und weiblichem Pol. Der Newtonsche Ansatz lag ihm fern, welcher sich durchsetzen und die Grundlage unserer Kultur bilden sollte. Wie ein Urbild für den unterschiedlichen Geist ist die verschiedene Auffassung der Farbe. Newton will die Farbe rein aus dem hellen Licht erklären. Er verbildlicht hiermit das vereinseitigte männliche Denkprinzip („Licht des Geistes“), das den Dialog mit dem weiblichen Pol, der wahrnehmbaren Welt, verloren hat. Ähnliches lebt bei Kant, der den Men-

schen auf einer gewissen Ebene eingeschlossen in seinen „Anschauungsformen“ sieht, ohne erkennenden Zugang zur Wahrheit der Dinge. Diese Anschauungen sind unipolar, könnte man sagen. Goethe widerspricht dem. Er weist mit Nachdruck darauf hin, daß Farbigekeit ein Zeugungsprodukt von Licht und Finsternis ist, wobei die Materie, die an sich ja dunkel ist, für die Finsternis steht. An ihr, wenn Licht auf sie oder durch sie fällt, entsteht Farbe. Er läßt das dunkle Prinzip gelten und denkt die Welt als einen Tanz zwischen diesem und dem Licht. Er läßt auch die Wahrnehmung gelten, als die zum „Mann“ des Denkens gehörige und berechnete „Frau“. Er verläßt sich auf sie. So sagt er zum Beispiel sinngemäß: Wie kann

in einem Hellenen (dem weißen Licht) ein Dunkleres (die „farbigen Lichter“) verborgen sein? Das widerspricht der sinnenfälligen Logik.

Newton und Kant hingegen mißtrauen dieser, mißtrauen damit „dem weiblichen Widerpart“ und wollen ihr Ding ohne ihn aushandeln. Das ist ein „onanistisches“ Denken. Die Pole der Welt, Yin und Yang, finden in ihm nicht mehr zueinander. Das männliche Prinzip will alles aus sich heraussetzen. (Bei Heidegger: das Ge-stell). Wie dieses Prinzip die Kultur bis heute prägt, habe ich im Buch „Es geht ums Ganze“ beschrieben. Es ist eine Kultur, in der der Mensch sich mehr und mehr in einer selbstgeschaffenen Blase einschließt und die Welt außer sich vernachlässigt und schließlich zerstört, damit sie dem, was er kennt, dem Inhalt seiner Blase, entspreche. Die virtuelle Welt ist eine physische Manifestation dieser zuerst nur geistig entstandenen Blase.

Statt, daß sich das Denken der Welt außer ihm anverwandelt hat, ist es abgesondert geblieben und gleicht die übrige Welt nun seinem Abgesondertsein an. Das ist das Kernproblem. Die entstandene Kluft zwischen der Erfahrungswelt und der gedanklichen Welt, sowie dem, was aus ihr herausgeboren wird, ist die Lücke. Der passende Begriff für die Kultur, die aus diesem Geist der Lücke entstanden ist, ist die Krücke. Das ist die von der modernen Technik geprägte Welt, Technik hier im weitesten Sinne gemeint, etwa wie bei Heidegger: das Wesen der Technik beginnt in uns, beschränkt sich nicht auf das was außen geschaffen worden ist. Also auch eine bestimmte Denk- und Seelenverfassung gehört zum Wesen der Technik.

Was in Wahrheit aber in der europäischen Kultur hätte (neu) entstehen sollen, ist eine Kultur aus dem Geiste der Brücke. Dies und nichts anderes ist der Grund, warum Goethe für mich so ein Fixpunkt geworden ist. Denn bei ihm erscheint dieses Denken der Brücke in exemplarischer Form und an der Stelle, an der die große Weichenstellung in Rich-

## DIE WELT AUS DEM GEISTE DER LÜCKE UM UNS HERUM ZERBRICHT!

tung Moderne erfolgt ist, an der also noch beide Möglichkeiten offen gestanden hätten, eine Entwicklung aus dem Geiste der Lücke, oder eine aus dem Geiste der Brücke. Es lebt daher in mir der Impuls, zunächst mal im Denken zu dieser Weichenstellung zurückzukehren und von da aus den anderen Weg zu beschreiten, das heißt, bis in äußere kulturelle Gestaltungen, bis in die Erfindung von Maschinen und allem, was unsere Kultur prägt, den Weg noch einmal neu zu beschreiten, diesmal aus dem Geiste der Brücke. Und währenddessen all die Hervorbringungen des Geistes der Lücke allmählich zurückzubauen. Das eine wachsen zu lassen, während das andere langsam verwelkt; gerade so, daß die Welt noch weiterlaufen kann. Die technische Welt in der Form wie wir sie heute haben, gehört zu dem letzteren Ast, dem, der verwelken darf.

Kein Zufall ist es, daß in Goethes einzigem und wichtigem Märchen in der letzten Szene die Brücke im Mittelpunkt steht. Sie ist eine zentrale Signatur seines gesamten Denkens, eine zentrale Signatur damit für das, was unsere Aufgabe war und ist.

Wo gibt es Ansätze für diese neue Kultur? Von Goethe und seiner Zeit inspiriert war zum Beispiel Rudolf Steiner. Von seinem tiefen, weit über unsere Zeit hinausweisenden Denken und Schauen bis hin zu konkretesten praktischen Anwendungen lebt ihn ihm der Geist der Brücke. Geist und Natur, Geist und Materie stehen sich nicht als Antipoden

gegenüber, sondern haben in seinem Denken und Tun ihren Hauptnenner gefunden. Selbst Aussagen über eine neue Art von Maschinen, die aus den Kräften des Lebens und des Geistes heraus betrieben würden, gibt es bei ihm. Einige wenige Anthroposophen bemüh(t)en sich darum, sie zu gestalten.

Parallel zu diesem Suchen nach einer Kraftquelle, die nicht abgesondert vom Menschen ist, gab es bei einem Viktor Schaubergers Bestrebungen, Einrichtungen zu entwickeln, die der lebendigen Natur gegenüber nicht abgesondert sind. Die Kraftquelle war bei ihm die Strömung des Wassers. Durch geschickte Formgebung oder Einrichtung von Abläufen nutzte er deren Kraft ohne zusätzliche Motoren.

In der Philosophie wurde von Edmund Husserl die Phänomenologie begründet und von seinem Schüler Martin Heidegger fortgesetzt. Auch in ihnen findet sich „Goethescher Geist“, auch wenn die Autoren das nicht bewußt im Sinn hatten. Auch von ihnen ausgehend ließe sich eine neue Kultur entwickeln.

Auch die spirituelle Kultur der letzten Jahrzehnte bietet Anknüpfungspunkte an dieses wirklichkeitsverbundene, ganzheitliche Denken der Phänomenologie, Anthroposophie und der Goethezeit inklusive des Idealismus.

Die Zeit ist reif, all diese nun umzusetzen und ernst zu machen mit einem anderen Anfang, dazu auch Gräben zu überwinden und zusammenzuarbeiten, da wo es geht. Die Welt aus dem Geiste der Lücke um uns herum zerbricht! Laßt uns eine neue erbauen, eine Welt aus dem Geiste der Brücke.

Der Text entstand etwa 2012 als Antwort auf die Frage einer Freundin, ob ich nicht das Gedankliche aus meinem Buch „Es geht ums Ganze“ mal herausstellen könnte (aus diesem „merkwürdig-experimentellen, peinlich-persönlichen“ Konvolut). Es entstanden drei Texte. Dieser ist der wichtigste. Der Corona-Nachtrag erfolgte natürlich später.



AUTOR: Alexander Wiechec

Dieser Artikel ist in seiner ursprünglichen Fassung erschienen in *WEGE* 1/16 unter dem Titel „Brücke statt Lücke zur Zukunft“

#### Bücher des Autors:

- Goethenet
- Corona Tagebuch
- Es geht ums Ganze – Experimentelles Sachbuch, philosophisch-persönlich

#### Kontakt & Bezug:

Alexander Wiechec  
Am Berg 47, 36041 Fulda  
Tel.: 0661 52800  
Mobil: 0175 7625342

**Buchvorstellung:** Im Gedenken an Josef, seine Kameraden und unsere Ahnen

# Mein Weckruf durch Raum und Zeit



**Stefan, Autor des Ahnenbuchs.**

Mit dem Aufschreiben jener „Ahnenreise“-Erlebnisse und darüberhinaus gibt Stefan Einblick in seine Gedanken- und Gefühlswelt während seiner lebens- und weltbildverändernden Reise nach Estland zum Aufspüren seines Großonkels Josef und allem, was darauf folgen sollte. Er spannt einen weiten Bogen für jeden, der den Ruf in sich spürt und selbst auf Forschungsreise gehen möchte, was die eigenen Ahnen angeht und alles, was damit – auch überraschenderweise – zusammenhängen kann.

Wahrscheinlich warten viele WALNUSSblatt-Leser schon auf das im Mai hier angekündigte Ahnenbuch.

Doch nicht nur das derzeitige „Diesseits“, sondern insbesondere auch die „Anderswelt“ ist zeitlich ziemlich unberechenbar, und so wollte in den vergangenen Wochen noch so einiges mehr ins Buch, was freilich die Überarbeitung als Druckwerk immer weiter verzögert hat.

Nun endlich ist es inhaltlich rund, und so kommt das Buch jetzt im Herbst aus der Druckerei, statt wie geplant im Sommer.

Vielleicht ist, wie so oft, auch hier wieder „jemand aus der Anderswelt“

beteiligt, denn das Buch rund um Stefans Erlebnisse zu seiner Estland-Reise, um seinen Großonkel Josef 80 Jahre nach dessen Vermißtsein aufzuspüren, erscheint nun kurz nach Josefs 99. Geburtstag.

Laßt euch neugierig machen, mit dem hier im WALNUSSblatt abgedruckten Buchrückentext:

**Komm mit auf Stefans Ahnenreise, auf das äußere Suchen und Finden seines vor 80 Jahren vermißten Großonkels Josef – und auf eine Reise ins innerste Mensch-Sein.**

Dies ist kein „normales Buch“. Du kannst es anfassen und durchblättern, doch seine Essenz schwingt beständig hin und her zwischen greifbarem „Hier“ und den „Anderswelten“, mit denen unser Körper über das „wissende Feld“ verbunden ist. Von dorthier stammen universelle Wahrheiten, die jeder selbst nachprüfen und nachspüren kann.

Mit der präzisen, forschenden Genauigkeit des trainierten Wissenschaftsgeistes hat der „Wissenschafts-Stefan“ zu schreiben begonnen. Dann begegnete er der Textmechanikerin

Elisabeth – und die wollte so einiges mehr herauskitzeln; und wie sich im Lauf der gemeinsamen Buchschöpfung zeigte, war das der „Wasserglas-Stefan“, der auch im Buch präsent sein wollte.

Was es mit diesem auf sich hat, ahnt vielleicht schon der ein oder andere: Wasser steht für Klarheit, für das Fließen von Gefühlen und auch Tränen – über Generationen hinweg.

Heilsam berühren – Herz, Geist und Seele – will dieses Buch; in jenen Tiefen, wo unsere Wurzeln vielleicht fast vertrocknet scheinen, weil wir über Jahrzehnte hinweg von ihnen abge-

trennt waren. Spüren wir gemeinsam das kraftvolle Wiedererwachen von Respekt und Liebe für unsere Ahnen, unsere Altvorderen, die uns vorangegangen sind, ohne die wir nicht hier wären, und ohne die wir nicht wir selbst wären.

In großem Staunen und mit der Offenheit eines kleinen Kindes, das eine völlig neue Welt entdeckt, deren Wahrfähigkeit und Spürbarkeit es jedoch ganz direkt wahrnimmt, hat sich Stefan hineingetastet in die „Anderswelten“, ins morphogenetische Feld seiner eigenen Familie und unserer Volkseele.

Wer mitgehen will und selbst Erfahrungen sammeln, ist von Herzen eingeladen, mit diesem Buch bewußte Schritte hinein in die geistig-seelischen Dimensionen unseres Daseins zu setzen; beständig begleitet vom Forschergeist, dem prüfenden, hinterfragenden „Wissenschafts-Stefan“, der – wie dereinst Goethes Faust – wissen will, „was die Welt im Innersten zusammenhält“.

AUTORIN: Elisabeth V. Strassert  
[www.textmechanikerin.de](http://www.textmechanikerin.de)



**Stefans Mutter Hildegard** hat ihn bei der unglaublich intensiven Vorarbeit zur Reise – und weiterhin auch bei der Überarbeitung des Buchs – tatkräftig unterstützt. Sie hat umfangreiche Recherche betrieben in Bezug auf alles, was in Estland vor 80 Jahren wohl geschah und mit Josef, Stefans Großonkel, in Verbindung zu bringen war, und ihm Unterstützung auf allen nur vorstellbaren Ebenen geschenkt. Ihre Offenheit für die „Anderswelten“ und neue Möglichkeiten der Wahrheitsfindung ermöglichten überhaupt erst Erkenntnisse in der im Buch zu lesenden Bandbreite und Tiefe.



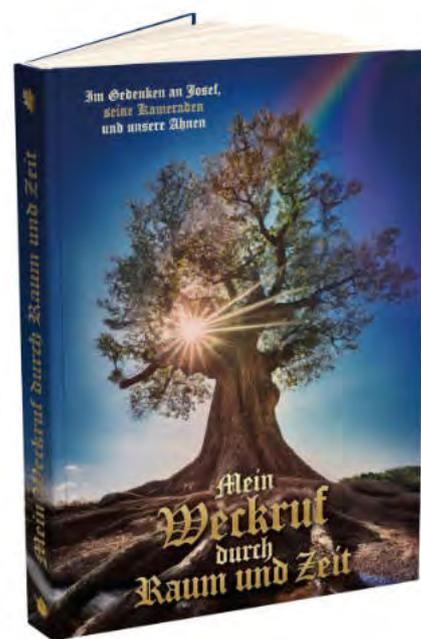
Die **Textmechanikerin Elisabeth V. Strassert** hat sich in der „heißen Textphase“ des Buchs über Wochen hinweg begeistert und (fast) ermüdungsfrei Tage, Wochenenden und einige Nächte um die Ohren geschlagen. Sie hat keine Mühen gescheut, um gemeinsam mit Stefan und allen Beteiligten dem Buch, und hier insbesondere der Struktur, den Überschriften, Bildtexten, Sätzen und Worten – natürlich in alter Rechtschreibung – zunächst den groben und schließlich den finalen Feinschliff für zahlreiche „Gänsehaut-Momente“ zu verleihen.



**Schriftsetzerin Petra U. Appel** hat ihren geheimen „Layout-Zauberkasten“ für das Ahnenbuch geöffnet und hantiert – während diese Buchvorstellung im WALNUSSblatt landet – gerade in der intensivsten Bearbeitungsphase des Layouts fast pausenlos mit Text- und Bildkästen, Ornamenten und Schriftarten. Außerdem hält sie den „direkten Draht“ zur Druckerei, damit alte Fotos, Briefe und goldsprühende Texte später im Druckwerk ihre optische Wirkung voll entfalten.  
[www.appel-verlag.de](http://www.appel-verlag.de)



**Lukas Becker** hat mit Stefan das Buch-Titelbild gestaltet. Vielleicht auch unter Mithilfe der „Anderswelt“ hat Lukas genau dieses Bild in allen Details sozusagen „aus dem Äther“ herausgegriffen und in intensiver Kleinarbeit am Computer sichtbar gemacht. Lukas hatte Stefan außerdem Ende des Jahres 2022 für dessen erstes YouTube-Gespräch in Bezug auf seine Ahnenreise interviewt und einen entscheidenden Impuls gesetzt, daß es dieses Buch jetzt in gedruckter Fassung gibt.  
[www.dieneueerde.com](http://www.dieneueerde.com)



**„Mein Weckruf durch Raum und Zeit – Im Gedenken an Josef, seine Kameraden und unsere Ahnen“**

**Autor:** Stefan aus der Familie Bohnert  
[stefanprotonmail@protonmail.com](mailto:stefanprotonmail@protonmail.com)

216 Seiten  
Hardcover, 4-farbig, selbst publiziert  
ISBN-Nummer: 978-3-00-080275-1

**Online bestellbar** beim Artha-Buchversanddienst  
[www.artha.de/Mein-Weckruf-durch-Raum-und-Zeit](http://www.artha.de/Mein-Weckruf-durch-Raum-und-Zeit)

**Frei zum Herunterladen verfügbar** ist das pdf außerdem unter folgendem **Link:**  
[www.walnuss-blatt.de/e-books](http://www.walnuss-blatt.de/e-books)

# Der Fischer und seine Frau

## Teil 2

Das bekannte Märchen als Ballade  
von Klaudia Diekmann



Und dann nach vierzehn, fünfzehn Tagen  
fing diese Frau zu jammern an:  
„Das alles will mir nicht behagen,  
das ist mir viel zu wenig, Mann!

Ja, du bist wirklich zu bescheiden,  
dies Häuschen ist doch viel zu klein,  
das alles kann ich nicht mehr leiden,  
ich wollt', ein Schlößchen wäre mein!

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!

Jawohl, er soll sich jetzt bedanken  
mit einem kleinen, schönen Schloß,  
an dessen Mauern Pflanzen ranken  
bis hoch hinauf zum Dachgeschoß!“

„Was wollen wir im Schloß denn leben,  
das Häuschen ist doch gut genug!  
Warum nach etwas Großem streben?  
Ich glaube, das ist gar nicht klug!

Das wird den Butt doch nur verdrießen,  
das will ich nicht und mach' es nicht,  
laß uns das Leben hier genießen  
in Freude und in Zuversicht!“

„Mir aber soll ein Schloß gehören,  
ja, endlich werd' auch ich mal reich!“,  
fing sie da an, sich zu empören.  
„Dem Butt ist das doch völlig gleich!“

Da ging der Fischer voller Bangen  
und voller Zweifel an das Meer,  
der Wunsch der Frau und ihr Verlangen  
behagten diesem Mann nicht sehr.

Von fern schon sah er, daß die Wellen  
ganz gräulich waren und nicht rein,  
mit dicken violetten Stellen,  
doch brav 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 Schloß will sie von dir bekommen,  
sie sagt, das ist für dich nicht schwer!“

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 wilde See.

Und als die großen Wellen wallten,  
erschrak der arme Fischer sehr,  
doch ging er brav zu seiner Alten  
und fand das kleine Haus nicht mehr.

Ein schönes Schloß sah er stattdessen,  
und seine Frau stand stolz davor  
und zog ihn würdig und gemessen  
gleich durch das hohe Eingangstor.

Sie schritten durch die große Halle,  
die vollständig aus Marmor war,  
und die Lakaian grüßten alle  
und neigten sich zum Grund sogar.

Aus Seide waren die Tapeten  
in jedem Raum und jedem Saal,  
wohin sie sich auch immer drehten,  
erstaunte es sie jedes Mal.

Am Abend setzten sie sich nieder  
und speisten schön und tranken Wein,  
und unser Fischer sagte wieder:  
„Jetzt wollen wir zufrieden sein!“

„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.

Begierig rief sie dann am Morgen,  
als sie das Umland draußen sah:  
„Das alles mußt du uns besorgen,  
wir wollen König werden, ja!“

„Warum denn auch noch König werden,  
so wie es ist, ist es doch gut!“  
„Wenn du nichts werden willst auf Erden,  
ich will es!“, rief sie voller Wut.

„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,  
die Gier der Frau und ihr Verlangen  
belasteten sein Herz so schwer.

Von fern schon sah er, daß die Wellen  
schwarzgräulich waren und nicht rein,  
mit dicken, giftig grünen Stellen,  
doch brav 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.  
„Den Königsthron will sie bekommen,  
sie sagt, das ist für dich nicht schwer!“

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 tolle See.

Und als die wilden Wellen wallten,  
erschrak der arme Fischer sehr,  
doch ging er brav zu seiner Alten  
und fand das alte Schloß nicht mehr!

Es war viel größer noch geworden  
und hatte einen hohen Turm,  
mit Aussicht auf das Land im Norden,  
wohltrotzend jedem Angriffssturm.

Die Mauern waren dick und mächtig,  
und riesig war das Eingangstor,  
die Wachsoldaten waren prächtig  
und zahlreicher als wie zuvor.

Und seine Frau saß zweifelsohne  
als König jetzt auf einem Thron,  
mit einer wunderschönen Krone,  
und auch ein Zepter hielt sie schon.

Der Fischer sagte da mit Güte  
zu seinem alten Eheweib:  
„Ach, daß der Herrgott uns behüte  
und schone uns an Seel und Leib!“

Da wurd' die Alte ungeduldig  
und rief: „Da ich jetzt König bin,  
ist mir der Butt Gehorsam schuldig,  
und Kaisersein hab' ich im Sinn!“

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!“

„Das kann ich doch dem Butt nicht sagen,  
das kann der arme Butt doch nicht!“,  
so fing der Fischer an zu klagen.  
Da schrie die Frau: „Geh hin, du Wicht!“

Fortsetzung folgt ...



# Der Weg der 7 Siegel – von Susanne Lohrey

## Mit schlammigen Stiefeln

Schon wieder einer mit einem Buch, als ob es nicht schon genug gäbe! Angesichts der aktuellen Flutung mit Information geht man inzwischen in Deckung, wenn wieder jemand mit einem Rucksack voller Infos kommt, wieder mit einer neuen Theorie oder phänomenalen Entdeckungen, die in Literatur gegossen sind.

Und doch ging ich dieses Wagnis ein, weil ich die letzten 8 Jahre in ungewöhnlicher Poesie, Sprachbildern und Texten verdichtet habe, wie man sie in literarischen Abhandlungen so kaum kennen dürfte.

Spitzzüngige Anspielungen, bildlich-poetische Andeutungen, metaphorisch-mystische Sprach-Perlen fügen sich da aneinander, um das zu umschreiben, was sich da subtil, kaum wahrnehmbar und doch bedrohlich

die letzten Jahre um uns herum spannt.

Es ist der aufgezeichnete Prozeß einer **Verengung**, einer **Verdichtung**, die Begleitung eines alchemistischen Prozesses, der immer weiter in eine frappante Veränderung von Mensch und Gesellschaft in unserem Land führt.

Auf dieser Reise, besser gesagt dem **Weg der 7 Siegel**, wie das Werk heißt, gehen wir Hand in Hand durch zeitliche Phänomene. Ist anfangs noch die Wut, das Aufbegehren gegen Mißstände und narzißtische Konstellationen spürbar, entwickelt sich langsam das klare analytische Erkennen von Fehlentwicklungen. Es gilt zunächst, dem Schrecken, der Angst ins Auge zu schauen, um dann langsam **Strategien des Überlebens** zu entwickeln und schließlich sogar eine Leichtfüßigkeit und Zuversichtlichkeit, die, in sich gereift, abwartet, was da noch kommen mag.

Nur im mutigen Durchleben von Ängsten, Unsicherheiten, Trauer, aber auch dem Fühlen von Freude, Hoffnung und der Berührung mit Menschen kann eine Zeit der Krisen auch ein Weg der Heilung sein.

„Warum machst du das?“ haben mich Freunde oder Kollegen aus der Therapie-Szene gefragt. „Susanne, du machst dich dadurch angreifbar, offerierst dich in deinen Schwächen, deinem Hadern und Zweifeln, dem Kampf um Entscheidungen.“ Es wäre nicht klug, so offen zu sein, meinen sie. „Als Experte, in der Position des Beraters, mußt du die Souveränität aufrechterhalten, sonst verliert man das Vertrauen in dich!“





Ich hörte ihnen zu, dachte eine Weile nach, könnte es doch sein, daß ich einen „blinden Fleck“ habe und sie die rechte Sichtweise haben. Aber schon bald verwarf ich lächelnd ihre Bedenken. Ehrlichkeit bedeutet, sich in seiner Ganzheit zu zeigen, auch in seinen Wunden oder Schwächen. Authentizität heißt, sich in seiner Gesamtheit zu zeigen, voranzugehen in dem Mut, nichts wegzuschummeln oder zu verbergen aus Angst, daß man dann nicht mehr akzeptiert oder geliebt wird.

Es ist der **Maskerade** inzwischen zu viel, die aktuell durch Gesellschaft,



Politik und Medien quillt. All der Glanz, die scheinbare Makellosigkeit, der gespielte Optimismus, die Täuschung und bewußte Inszenierung quillt wie ein dicker, schwarzer Wurm durch den Alltag aller Dinge. Er brütet Mißtrauen in den Köpfen der Menschen aus. Sie verlieren ihr Vertrauen, ihren Glauben an das Gute und Wahrhaftige. Wenn dies geschieht, schwindet jedes Fundament und die Hoffnung auf eine gesunde Gemeinschaft.

Gerade in der aktuellen Zeit brauchen wir die mutigen Pioniere, die unerschrocken zeigen, daß in der **Wahrheit** unsere Zukunft liegt, daß wir geliebt werden dürfen, so wie wir sind, im Lächeln und im Schmerz, in unserer Freude, aber auch im Ärger und der Trauer über großes Unrecht und Leid.

Vieles ist im Umbruch. Die letzten Jahre hinterlassen Spuren. Viele Menschen sind erschöpft und haben genug von den Lügen, den Manipulationen in einer hochdestruktiven, geradezu narzisstisch-degenerierten Gesellschaft. Zu oft wurden sie von „Autoritäten“ wie Staat, Kirche, Wissenschaft, Wirtschaft oder auch dem Medizinwesen enttäuscht.

Lawinen von Informationen und un-guten Meldungen wälzen sich über uns, wie eine gärende Decke aus Unrat und Müll. Das Laute, das Grelle, die plärrende Aufdringlichkeit, die Akkorde der falschen Töne und klebrigen Unwahrheiten legen sich wie ein wuchernder Pilz auf unsere Wunden.

Und doch keimt Wundersames. In all dem Dickicht des Chaos sprießt Sehnsucht, die Sehnsucht nach dem Schönen, nach einer Heimat, dem Ort, wo es sich wieder Atem schöpfen, ausruhen, Frieden finden läßt.

Es ist jener Ort, wo man nach getaner Arbeit seine schlammbedeckten Stiefel in die Ecke stellen und die verschmutzte Jacke an den Haken hängen kann. Es ist jener Platz, wo man mit Wasser und Seife seinen Körper und seine Seele liebevoll von seinen klebrigen Krusten befreit.

Diese große **Sehnsucht nach Reinigung**, nach Klarheit und Wahrheit wird wachsen wie eine Pflanze, die sich ge-

rade durch die Erdkrume bricht und dem Lichte entgegenstreckt.

Genau um diese Sehnsucht nach dem **Reinen** wiederzufinden, brauchte es den Gang durch Morast und Sümpfe der letzten Jahre, das Hindurchtasten durch die Dunkelheit und die Erschütterung vor den düsteren Geistern einer Epoche.

Hoffen wir, daß uns dieser **Weg** gelingt. Daß dieses Buch durch die Unwegsamkeiten dieser Jahre hindurch helfen möge, ist mein großes Anliegen. Wie es scheint, gehen viele diesen Pfad gemeinsam mit mir. Die 1. Auflage des Ende September herausgekommenen Buches war bereits nach 3 Tagen komplett vergriffen und mußte nachgedruckt werden.

Nur dort, wo alle Dinge ihren rechten Platz haben und nach langer Wanderschaft nichts mehr den Frieden der Rast danach stört, kann die Seele endlich ausruhen. So finden wir, nach einer langen Reise der Anstrengung, den Ort, wo wir endlich wieder **zu Hause** sind. Wir haben es uns verdient.

AUTORIN: Susanne Lohrey

#### Infos zu mir:

Unternehmensberaterin/  
Kommunikationstrainerin

Tel.: 0171 811 2881

Website: [www.lohrey-training.de](http://www.lohrey-training.de)

E-Mail: [info@lohrey-training.de](mailto:info@lohrey-training.de)

Telegram: [t.me/lohreytraining](https://t.me/lohreytraining)



#### Bezugsquelle:

[artha.de/Der-Weg-der-7-Siegel](http://artha.de/Der-Weg-der-7-Siegel)

Auf den Spuren unserer Ahnen

# Unternehmen Baßgeige

Serie über eine im Packeis von Grönland gestrandete Mission im Jahre 1943 und 1944 – 5. 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. In dieser Serie berichten wir darüber, wie die Menschen mit den unvorhergesehenen Problemen, die sich auf der Fahrt ins unbekannte Packeis ergaben, umgingen. Für dieses Mal waren Sturm und Schneefall die Herausforderung. Jedoch nimmt das Abenteuer, welches es letztendlich ist, kein Ende.**

Fortsetzung  
12. Das Flugzeug

Unser Alter rast wie ein Wilder auf der Scholle umher, von einer Wake zur anderen; dort draußen ist Wasser zum Fahren, oft sogar meilenweit kann man den tiefblauen Streifen einer Rinne im Eise verfolgen. Wir aber sitzen fest in der Scholle, wie eine Maus in der Falle. Es ist aber auch tatsächlich zum verrückt werden. Das Ziel vor den Augen und daran tatenlos vorbei treiben zu müssen, ist eine Sache, die auf die Nerven geht.

Nun aber haben wir eine große Hoffnung. Da wir unsere mißliche Lage der Heimatdienststelle funkentelegrafisch mitgeteilt hatten, erhielten wir vor einiger Zeit die Nachricht, daß uns Sprengmittel per Flugzeug nachgeschickt werden würden. Welch eine Beruhigung für unseren Alten.

Der Flieger ist schon vor einigen Tagen gestartet. Ausgerechnet an diesem Tag bekommen wir Nebel, und so konnte es uns nicht finden. Zweimal hörten wir es in der Luft brummen, aber die Bodensicht war zu schlecht. So

flog es wieder zurück in die Heimat. Eine gute Woche mußten wir warten, bis eine neue Abflugmeldung eintraf.

Das Wetter ist herrlich. In rund 5 Stunden, also 15:00 Uhr kann der Vogel hier sein. Alles steht zu dieser Zeit auf dem Eis und wartet auf sein Eintreffen. Einige Leute beginnen sogar schon damit, Sprenglöcher zu bohren. Um 14:30 Uhr kommt aus dem Funkraum die Meldung, daß sie mit der Maschine in Verbindung stehen. Also kann nichts mehr schief gehen.

Kurz nach 15:00 Uhr, tief am glasklaren Horizont wird im Südosten ein dunkler Punkt sichtbar, welcher sich zusehends vergrößert.

Eine große viermotorige Maschine FW 200, die sogenannte „Condor“ braust in niedriger Höhe mit tiefem

Brummen über unsere ringsum vom Eis eingeschlossen, liegende Coburg hinweg. Durch eine elegante Kurve kommt sie auf Gegenkurs wieder heran. Unter dem Rumpf gähnt ein großes viereckiges Loch. Jetzt löst sich von der Maschine ein dunkler Körper, aber gleich darauf bildet sich daraus der weiße Pilz eines Fallschirmes. Langsam kommt er näher und landet auf dem Eis neben dem Schiff.

Wieder kommt der Vogel donnernd zurück und löst einen Riesenwurf aus. Vier Pilze stehen gleichzeitig in der Luft und brechen, auf der Eisfläche angelangt, nacheinander in sich zusammen.



Noch einmal wiederholt sich dieses Schauspiel. Leider versinkt die letzte Bombe spurlos im dunklen Wasser einer Wake.

Was macht es. Wir haben trotzdem genug. In einer Ehren- und Schlussrunde umkreist die „Condor“ unser Schiff und nimmt dann Heimatkurs auf. Ich habe fleißig Aufnahmen gemacht. Für die Linse meiner kleinen Filmkamera sind es wahre Delikatessen gewesen. Ich bin sehr zufrieden, endlich mal etwas Lebendigeres als ein totes Schiff und starres Eis vor der Kamera zu haben.

Emsig sind die Leute dabei, den heruntergefallenen Segen zu bergen. An Bord werden die Bomben dann sofort geöffnet. Welch eine Überraschung! Wir finden mehr darin, als wir bestellt haben. – Frischobst, Kaffee, Marmelade, Zeitungen und vor allen Dingen: Post von den Angehörigen daheim. – Sprengstoff hin, Sprengstoff her! Er liegt jetzt in Massen an Deck herum. Jeder begibt sich mit seinen Briefen und Karten in eine stille, ruhige Ecke, um möglichst ungestört zu sein. Einmal, zweimal wird dann jedes Poststück durchgelesen. Zur Beruhigung eine Pfeife oder eine Zigarette hinterher. Gearbeitet wird an diesem Tage nichts mehr.

Am Abend ist jeder in sich gekehrt, und wir sitzen länger als sonst in der Messe. Man trinkt Grog und Punsch und erzählt von den letzten Ereignissen in der Heimat, der Sensation des Tages und von den bevorstehenden Sprengungen.

Man ist jetzt mehr der Überzeugung, die Scholle hinten am Heck abzusprengen, um dann rückwärts ins freie Wasser zu gelangen. Aber der Kommandant kommt von seiner eigenen Überzeugung nicht los. Seine Idee soll,



*Vier Pilze stehen gleichzeitig in der Luft.*

wird und muß durchgeführt werden. Er zerlegt heute Abend schon die ganze Scholle in Gruß und Mus. Er fährt dann wie Neptun persönlich zwischen den Eisschollen, wohin er gerade Lust hat. Ich bewundere nur die Disziplin unter uns. Jeder hält das Maul und ich bin überzeugt, daß es jedem so geht wie mir: Mit völligem Gleichmut und einer grotesken, leichtsinnigen Sorglosigkeit sehe ich mit einer Gemütsruhe allen Dingen entgegen, wie sie mir aus dem normalen Leben vollkommen unbekannt ist. Sollte das Leben in der Arktis die Psyche der Menschen verändern?

In den nächsten Tagen stehen Pulverwolke an Pulverwolke in der Luft. Von Tag zu Tag färbt sich die glänzende Schneedecke unterm Eis dunkler. Ende der Woche ist unser ganzer Vorrat bis auf einen kleinen Rest versprengt und der Erfolg wiederum Null. Nicht mal mutlos, sondern mit einer seltsamen elegischen Selbstverständlichkeit

geben wir nun den Versuch auf, die Scholle zu zertrümmern. Unser Kommandant ist schwer enttäuscht und seelisch deprimiert. Er sieht diese Tage leidend aus und läßt sich außer den Mahlzeiten nicht in der Messe sehen.

### 13. Der Ausflug

Jetzt wird das Leben recht langweilig. Lörlsen und ich pilgern viel auf der Scholle umher und üben mit den Skiern. „Ausgleichsport“ Nichts empfinde ich schrecklicher als das Nichtstun. Diese stupide Untätigkeit fällt uns auf die Nerven. Ist es die Enttäuschung über unseren mißlungenen Sprengungsversuch oder ist es der Beginn der seelischen Depression in der Welt der Arktis? Ich weiß es nicht. Keiner mag den anderen mehr sehen. Ich empfinde, daß das Faulenzen die große Gefahr in sich birgt, sich ins Nichts zu verlieren, seine Gedanken

und alle Vorstellungen den überspannten Nerven auszuliefern. Das Schicksal ist zu ungewiß. Die Vorstellung ist ungeheuer, hier in der Arktis in der Gefangenschaft einer Eisscholle so langsam verkommen zu müssen.

Ich nehme mir ein Vorbild an Günther Triloff und dem Professor. Zwar sind beide Akademiker und haben ihre Nasen dauernd in den Büchern verborgen. Aber sonst ist ihr Benehmen und ihre Auffassung einfach vorbildlich: „Wo haben wir es denn schlecht? Essen, das ganze Schiff voll, eine warme Bude und eine mollige Koje. Was will man mehr im Leben? Sich gegen die Natur aufzulehnen ist doch Unsinn. Lese doch Nansen! Man kann sich nur selbst überlisten. In diesem Manne ergänzen sich die großen Kräfte des Lebens: Wille und Gefühl, Verstand und Instinkt, in wunderbarem Gleichgewicht. Nur sein geniales Einfühlungsvermögen in die Natur der Arktis

ermöglichte ihm die berühmte Fram-Fahrt.

An den immer länger werdenden Abenden sitzen Heinz und ich in unserer kleinen Bude und üben mit Hilfe des Sternfinders und der nautischen Fachbücher Astronomie, wie wir sie zur Besteckberechnung benötigen. Je schwieriger es wird, desto einfacher findet er sie. Ist ihm die Berechnung der Mittagsbreite klar, so meint er überzeugt: „Ich werde ja nur Sonnenhöhen nehmen, dann habe ich ja alles was ich zum Besteck gebrauche, Breite und Länge.“ Haben wir die Nordsternhöhe fertig, so meint er: „Och wie praktisch, bei mir kommen nur noch Nordsternhöhen in Frage, dabei bin ich ja an keine bestimmte Zeit mehr gebunden“.

Unsere Drift setzt uns in letzter Zeit mächtig auf Land zu. Wir liegen jetzt ungefähr auf der Mitte der langgestreckten Insel Koldewey, zirka 30 Seemeilen von der Küste entfernt. Von Süden grüßt schon der nördlichste Höhenzug der Insel Shannon herüber. Günter Triloff plant mit einigen Kameraden einen größeren Ausflug in Richtung Land zu unternehmen. Nur mit wenig Gepäck im Rucksack tippeln sie an einem herrlichen, von der Sonne beschienenen Vormittag los. Der auf der Brücke aufgestellte Posten hat sie aber sobald sie das glatte Eis unserer Scholle verlassen hatten, schnell aus den Augen verloren. Hinter den großen Preßeisbergen sind sie verschwunden und man kann während des ganzen Tages nichts mehr von ihnen feststellen. So langsam kommen wir schon in Sorge, bis plötzlich kurz vor dem Dunkelwerden aus nordwestlicher Richtung rote Leuchtkugeln aufsteigen. Das bedeutet Gefahr für unsere Wanderer. Ein sofort aufgestellter Hilfstrupp kommt aber gleich wieder zurück, um das kleine Beiboot zu holen. Das Eis ist im Laufe des Tages vom Schollenrand abgetrieben und unsere Leute stehen nun jenseits der Wake und warten auf ihre Abholung. Mit der hereinbrechenden Dunkelheit sind alle wieder wohlbehalten an Bord.

Der Reisebericht ergibt, daß das gesamte Eis, soweit sie vorgedrungen sind, mit großen breiten Rinnen durch-

zogen ist. Ein Vorwärtskommen war deshalb sehr schwierig, zumal das Eis sich in ziemlicher Bewegung befindet und nach Süden treibt. Zuvor waren sie der Küste ein ganzes Teil nähergekommen, aber nicht nah genug, um dort genauere Einzelheiten erkennen zu können. Man kann sagen, daß die Leute Mut, aber noch mehr Glück gehabt hatten. Wie leicht hätten sie abtreiben können, ohne auf die Coburg wieder zu gelangen. Ebenso schwierig wäre es gewesen, die Küste zu erreichen. Ganz Koldewey ist ödes und gebirgiges Land. Unbewohnt, nicht mal die Schutzhütte eines Jägers ist auf dieser 80 km langen Insel vorhanden. Die wenigen Lebensmittel, welche sie mitgenommen hatten, wären bald aufgebraucht. Grau hätte das Schicksal vor ihnen gestanden.

Unser Alter ist im Recht, wenn er daraufhin das Verlassen der Scholle nicht mehr gestattet. Es kann so leicht zu Verlusten von Menschenleben führen, welche nicht unbedingt nötig sind.

#### 14. Die Natur hilft uns

So oft wir auch nach diesen öden Felsen der Küste hinüberschauen, es hilft nichts, die nautischen Beobachtungen bestätigen es, die Drift entfernt uns wieder von der Küste. Immer mehr treiben wir in Richtung Südosten ab. Die Berge an Land werden von Tag zu Tag kleiner. Die Hoffnung, mit unserer Scholle zum Winter im Küsteneis festzufrieren, kann somit aufgegeben werden. Also – über Weihnachten in der Dänemarkstraße, das ist jetzt wieder das Gesprächsthema.

Es ist Sonntag. Zur Hebung der schlechten Stimmung hat unser Koch Kuchen gebacken. Was denn sonst als Berliner Pfannkuchen? Große Berge stehen davon in Schüsseln in der Vorratskammer zum Nachmittagskaffee bereit. Jetzt sitzen wir aber noch vom Mittagessen in der Messe und qualmen was das Zeug hält. Lüdl Busch, unser Maschinen-Maat, kommt von draußen herein. Seit Tagen klagt er schon, daß seine Blase nicht so richtig in Ordnung ist. Er hat einen fingerbreiten Riß zwischen Bordwand und dem Eis festgestellt. Auch Lörlsen kommt mit dersel-

ben Behauptung herein. Der Alte, welcher mit Heinrich in einer Partie Schach vertieft ist, sieht kaum auf. Aus irgendeinem Grund, der ihm selber wohl nicht bekannt ist, kann er diese beiden Leute nicht verstehen und hört deshalb gar nicht auf deren Reden. Mich aber fängt die Sache an zu interessieren und gehe selber hinaus, um mich davon zu überzeugen.

Wir haben doch noch lange keinen ersten April. Tatsächlich, die Sache stimmt. Ein guter handbreiter Spalt klafft an beiden Seiten des Schiffes, woraus hellgrün klar das Seewasser hervorgrinst. Ich steige zur Brücke hoch und nehme das Glas zur Hand. Eine Veränderung am Eise ist in der ganzen Umgebung nicht festzustellen.

Es ist gutes Wetter, wie immer in den letzten Tagen. Leichter Wind aus Nord-Nordwest, -10 Grad Celsius und die Sonne scheint dazu, daß ich überlege, Lörlsen zu einer Skipartie zu überreden. Aber erst mal wollen wir Berliner Pfannkuchen spachteln.

Laß doch die Dinge gehen, wie sie wollen. Ich habe nicht die geringste Lust mich mit dem Alten wegen dieser verrückten Spalten anzulegen und damit die ganze Stimmung der Kaffeetafel zu verderben. Ich kenne nun ja meinen lieben Vorgesetzten und weiß ihn zu behandeln. Was er nicht glaubt, ist auch gar nicht vorhanden. Und was es mit den Spalten für eine Bewandnis hat, weiß ich ja auch nicht.

Der Kaffee ist beendet und wir sind gerade dabei, aus der herumgereichten Kiste die beste Sonntagnachmittagskaffeetrinkerzigarre heraus zu fischen, als an Deck ein lautes Gepolter und Geschrei hörbar wird. „Zuerst die Kisten!“ – „Zuerst den Wasserstofferzeuger!“ – „Helft mir beim Wetterhaus!“ So schreit alles durcheinander.

Zigarre hin, Zigarre her! Da draußen muß ja was Fürchterliches passieren. „Warum haben Sie mir nichts gesagt?“ faucht mich der Alte an. Nach Mütze und Handschuhen greifend stürmt er hinaus. „Ich habe nicht mehr gesehen, als was Lörlsen und Busch gemeldet haben!“ sause ich hinterher.

Das Wetter ist noch so wie vorher, still, ruhig und angenehm. Aber das ist ein Anblick! Unsere ganze Habe schwimmt davon. Breite, dunkle Rinnen durchziehen unsere gesamte Eisscholle.

Das Schiff schwimmt im freien Wasser. „Maschinen klar!“ Sofort blubbert unser Motor an. Wir fahren jetzt von Scholle zu Scholle und bergen unsere Ausrüstung. Es dauert einige Stunden bis wir damit fertig sind. Die Leute schwitzen wie ein Eisbär unter dem Äquator. Unser Deck sieht aus wie ein Trümmerhaufen. Alles ist kreuz und quer an Bord geworfen worden.

Nun aber los! Jetzt wollen wir dem Lande schon näherkommen. Welch ein herrliches Gefühl ist es, wenn die Corgburg zwischen den Schollen hindurch gleitet, bald nach Steuerbord, bald nach Backbord drehend, so wie die Rinnen es zulassen.

Ein Fahrwasser haben wir, wie in den ersten Tagen der Eisfahrt.

Wir schlagen erst mal nördliche Richtung ein. Vielleicht können wir noch den Danmarkshavn oder gar den Skanofjord erreichen. Bis zum Einbruch der Dunkelheit haben wir tatsächlich ein tüchtiges Stück ohne viel Eisbehinderung geschafft. Koldewey liegt jetzt wieder klar und deutlich vor uns. Wir legen uns an eine Scholle fest und machen Feierabend, froh des Tages.

Abends ist in der Messe großes Palawern mit Tamtam. Solch eine Sensation haben wir noch nicht erlebt. Und dann soll es in der Arktis langweilig sein. Iwo! Wie konnte es denn überhaupt passieren, solange in einer Scholle festzusitzen. – Ach Gott! Das haben wir längst wieder vergessen. Wir rauchen unsere liegengebliebenen Zigarren mit einer ganz anderen Stimmung, als es heute Nachmittag überhaupt möglich gewesen wäre. Doch das Problem, wie es zur Auflösung der



spektvollem Abstand umrundet. Wahrscheinlich macht er die Eisdrift nicht mit. Er scheint auf Grund geraten zu sein, denn auf seiner Nordspitze hat sich eine Menge Eis gestaut.

Scholle kommen konnte, berührt uns doch mächtig. Triloff kommt uns mit der Golfstromwissenschaft entgegen.

Nicht immer bleibt der Golfstrom in seiner alten Lage. Er bricht oftmals mit gewaltigen Wassermassen seitwärts aus. Bekannt ist auch, daß in den Roßbreiten sich vom Hauptstrom in großen Tiefen ein gewaltiger Zweig absondert und erst mehrere 1.000 km ostwärts an der afrikanischen Küste wieder zutage tritt.

Hin und wieder sind solche Unterströmungen auch schon an der Ostküste Grönlands festgestellt worden, die dann infolge des warmen Wassers ein schnelles Auflösen des Eises herbeiführen. Eine Temperaturmessung des Wassers zeigte heute Nachmittag in 1 Meter Tiefe  $+1/2$  Grad Celsius, eine weitere Messung in 50 Meter  $+1,4$  Grad Celsius.

Beruhigt steige ich in die Koje. Diese Wahrscheinlichkeitstheorie kann stimmen. Mir ist es egal. Hauptsache, daß wir wieder unsere Sinne bewegen können.

Am Morgen liegen wir noch ganz unbehelligt in der alten Rinne. So fahren wir wie getrost weiter in Richtung Norden.

Wir erreichen im Laufe des Vormittags die halbe Höhe von Koldewey. Hier aber stellt sich uns eine unübersehbare Kette von Preßeisbergen entgegen. Die Barriere wird nicht zu bezwingen sein.

Wir drehen um. In Richtung Südwesten auf die Südspitze von Koldewey zu. Dort scheint es reichlich viel freies Wasser zu geben. Ein riesiger Eisberg, wohl an die 40 Meter hoch, wird in re-

Ohne viele Schwierigkeiten kommen wir ziemlich an die Südspitze heran. Es scheint so, als wenn hier kürzlich eine ganze Menge Eis abgegangen ist. Die Bruchstellen am Eisrand sind noch frisch. Wir haben nun das feste Küsteneis vor uns, also das Eis, welches mit der Küste in Verbindung steht und nicht von der Drift mitgenommen wird.

Wohl 20 Minuten fahren wir nach Westen am Eisrand entlang, bis er schroff nach Südost abbiegt. Nun ist wieder guter Rat teuer. So nahe sind wir noch nie dem Lande gewesen. Kurz entschlossen schieben wir uns in eine kleine Bucht mit Jungeis, welches klirrend an unserem Bug zerkracht und machen Feierabend. Diese Sache wollen wir uns nochmals näher besehen.

Dieses Festlandeis sieht ja furchtbar aus. Es ist lauter altes Preßeis von 3 – 4 Meter Höhe, zwar etwas verschneit, aber kaum zu Fuß, viel weniger noch mit Skiern zu begehen.

Hier werden wir nicht anlanden können. Auch die ganzen Pressungen in der Umgebung machen ein Anlegen unmöglich. Die Entfernung bis zur Küste beträgt mindestens 10 Seemeilen. Dazu noch die üble Beschaffenheit des Eises, die jede Transportmöglichkeit ausschließt.

#### 15. In der Eispressung

Mehrere Tage liegen wir hier so in Wartestellung. Eigentlich wissen wir gar nicht warum. Zu gewinnen ist hier nichts. Aber wohin? Nirgends scheint es besser zu sein.

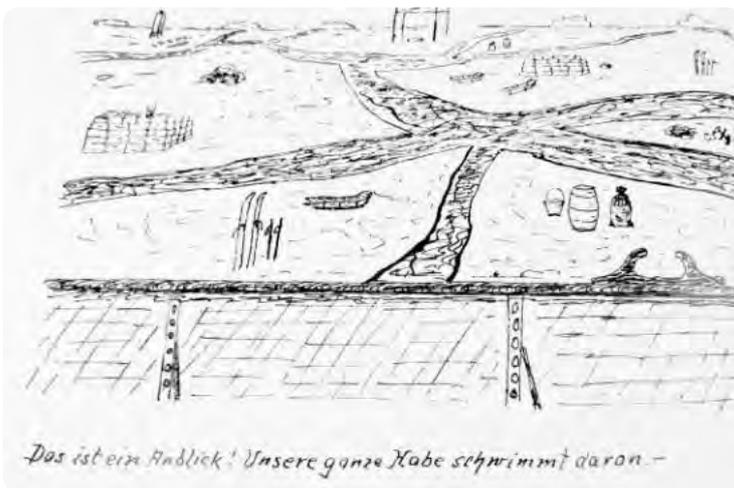
Das Barometer ist während des Tages stetig gefallen. Der Barograph

zeigt die typische Schlechtwetterkurve an. Die Idee vom Alten, sich unter dem Schutz des großen Eisberges zu legen, scheint nicht die Schlechteste zu sein. Aber wir haben zu viel Übel über sie in den Büchern gelesen. Es sind heimtückische Gestalten und zu jeder Zeit unsichere Kontoristen. Auch ist es schon zu spät dazu. Der Sturm mit starken Schneeböen setzt heute früher ein, wie sonst gewöhnlich. Um Mitternacht treibt die Bucht voll Eis, und es beginnt sofort zu pressen. Das Jungeis, in dem wir liegen, zersplittert wie dünnes Fensterglas.

Der Teufel ist los. In singendem Auf und Ab mischt sich das Geheul des Sturmes zwischen das Brechen, Knistern, Ächzen, Zischen, Stöhnen des pressenden Eises. Es ist stockdunkle Nacht. Unser Scheinwerfer reicht nur gerade zur Back. Das ist der Strahl, der vom Sturm gepeitschten Schnee völlig erstickt wird. Es ist das Inferno. Gegen diese Naturgewalten ist jede technische Errungenschaft machtlos. Man fühlt sich klein und schwach als Menschlein zwischen diesen plötzlich lebendig gewordenen Eismassen.

Bedenklich drückt das Eis an unserer Außenbordseite. Es türmt sich hoch auf, so daß schon einige Brocken über die Reling an Deck fallen. Ängstlich neigt sich die Coburg nach Backbord über. Die Reling steht nun schon im Wasser. Es ist nicht mehr so weit bis zu den Luken und Niedergängen. Damit ist es aus!

Da knallen auch schon die schnell angebrachten Sprengpatronen das an Backbord befindliche Jungeis auseinander. Niemand kümmert sich um Wasserfontänen und herumfliegende Eisbrocken. Es heißt, immer neue Ladungen anbringen, um dem Schiff Raum zu schaffen, worin es sich wieder aufrichten kann. Oft genügt nur eine Granate, um dieses dünne Eis zu zersplittern. Ich sehe wie das Heck sich am Eisrand verklemmt und bringe dort eine geballte Ladung an, ohne mir dessen be-



*Das ist ein Ausblick! Unsere ganze Kabe schwimmt daran.*

wußt zu sein, daß ich mich davon etwas mehr zu entfernen habe. Die Gedanken sind nicht mehr klar. Man handelt nur noch in einem bestimmten Unterbewußtsein.

Vollkommen durchnäßt und mit Eisschlamm bedeckt finde ich mich irgendwo wieder. Direkt neben mir knallt noch eine Sprengung und nochmals. Ich finde mich wieder an einem kleinen Eisblock. Ganz benommen schmecke ich Blut auf der Zunge. Das linke Auge sieht nichts mehr, aber ich kann aufstehen und noch alle Knochen bewegen. Wie kann man denn auch das Auge so dicht ranhalten, daß es dabei ein wenig verbeult und dazu noch die Zunge zwischen die Zähne bekommen?

Tatsächlich! Es gibt Raum für unsere schwer beschädigte Coburg. Durch den Druck der Eismassen an Steuerbord wird sie seitwärts in das zertrümmerte Jungeis hineingeschoben. Langsam und mühselig richtet sich das brave Schiff wieder auf.

Womit wir rechnen, tritt nicht ein. Das Eis an Steuerbord rückt nicht mehr nach. Auch das Geräusch des pressenden Eises setzt plötzlich aus. Nur der Sturm heult noch sein Lied in den Wanten und Antennen.

Wir stehen an Deck mit verschneiten Bärten und wissen nicht, was wir dazu sagen sollen.

Ist das nun alles, oder beginnt der Zauber noch einmal von vorne? Keiner getraut sich, sich diese Nacht in die Koje zu legen. Müde sitzen wir in der Messe bei einer Tasse starkem Kaffee und lauschen auf das Heulen des Sturmes. Ge-

sprochen wird wenig. Der Schreck sitzt in allen Gliedern. Jeder geht seinen eigenen Gedanken nach. Was wäre aus uns geworden, wenn das Schiff gesunken wäre. Hätte die Pressung länger angehalten, wir hätten es nicht mehr weiter frei sprengen können. Dort am festen Packeisrand wäre sein Schicksal besiegelt gewesen. Wir hätten uns zwar

auf dem Eise retten können. Jeder hatte schon seinen Sack mit dem Notwendigsten an Proviant und Kleidungsstücken bereitgelegt.

An Land zu gehen, ja! Koldewey im Norden ist zwar das nächste Ziel, aber es wäre zwecklos gewesen. Es gibt dort keine Schutzhütte, keine menschliche Ansiedlung. Nur nach Westen zu der ca. 30 Seemeilen entfernten Festlandküste, des Hochstetter Vorlandes wäre die einzige Möglichkeit gewesen. Zwar befinden sich dort einige Schutzhütten, aber keine hätte an Raum ausgereicht, unsere Besatzung aufzunehmen. Wir hätten uns weiter nach Süden schlagen müssen, wo als erste menschliche Siedlung die arktische Funkstation „Narvik“ bekannt ist. Bis dahin sind es aber gut 100 Kilometer. Umgerechnet hätten wir unseren ungeübten Seemannfüßen eine Marschstrecke von ca. 150 Kilometer mit Gepäck ohne Unterkunftsmöglichkeit bei einer Temperatur von -20 bis -30 Grad Celsius zutrauen müssen. Ich denke mit Grauen an die vor wenigen Tagen gemachte Wanderung auf diesem unebenen Preßeis. Kaum einen Kilometer haben wir in einer Stunde zurücklegen können.

Die Coburg lebt, und wir dürfen weiter auf ihr leben. Es bestätigt sich wieder das alte Sprichwort: „Nicht nur alles, was man zum menschlichen Unterhalt braucht, sondern auch eine große Portion Glück muß man mitnehmen, wenn man die polaren Regionen bereisen will“. Dies haben wir nun schon des Öfteren erfahren müssen.

Fortsetzung folgt ...

## Auberginencreme Baba Ghanoush

### Zutaten:

**1 mittlere Aubergine**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 TL Petersilie**  
**2 Knoblauchzehen**  
**je ½ TL gemahlene Kumin** (Kreuzkümmel)  
**scharfes Paprikapulver** (Rosenpaprika)  
**2 EL helles Tahin** (Sesam-Mus)  
**1 ½ EL Olivenöl**  
**etwas Cayennepfeffer**  
**Salz und Pfeffer** zum Abschmecken

Die Auberginencreme wird in 2 Schritten zubereitet. Halbiere die Aubergine, bestreue die Schnittflächen mit Salz und lasse sie 10–15 Min. ziehen. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Die Schnittflächen trocken tupfen, die Hälften mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform legen und rundherum reichlich mit Olivenöl bestreichen. 30 Min. backen, bis das Fruchtfleisch weich ist und sich leicht mit einem Esslöffel herauschaben läßt.

Fruchtfleisch zusammen mit den Gewürzen, Zitrone, Tahin und Öl in einem hohen Gefäß fein pürieren. Evtl. etwas Wasser zugeben und abschließend pikant abschmecken.



## Aubergine-Aufstrich und Dinkel-Vollkornbrot

Diese beiden Rezepte gehören zu meinen Lieblingsrezepten, sie sind einfach zuzubereiten und ergänzen sich geschmacklich hervorragend. Frisch gebackenes Brot mit Auberginencreme ist einfach köstlich!

Die Zubereitung von Auberginengerichten gehört zur orientalischen Küche, und ich kenne kein marokkanisches Restaurant, das ‚Baba Ghanoush‘ nicht auf der Speisekarte hat. Diese Auberginencreme paßt gut zu Fladenbrot, Pellkartoffeln und als Pesto zu Nudeln. Du benötigst nur 4 Zutaten und 30 Min. Zeit. Einfach unwiderstehlich mit seinem ‚umami‘ Geschmack und der einfachen Zubereitung.

Beim Brot habe ich mein Basisrezept mit Rosmarinnadeln dezent würzig verfeinert. Oft backe ich das Brot auf einem Blech, eine Ciabatta-Art. Die Zubereitung und das Backen dauert insgesamt etwa 1 Std. Probiert mal beide Varianten aus, in der Form oder auf dem Blech. Auf dem Blech werden auf den Teig, bevor er gehen gelassen wird, die Rosmarinnadeln und grobes Salz gestreut – einfach lecker.

Guten Appetit wünscht euch  
Eckhard Anker

## Dinkelvollkorn- Rosmarinbrot aus der Form

### Zutaten:

**500 g VK-Dinkelmehl**  
oder 300 Dinkel und je 100 Weizen und Roggen  
**500 ml lauwarmes Wasser**  
**1 Päckchen Trockenhefe**  
**2 TL Salz**  
**jeweils 1 TL schwarzen und weißen Sesam, Leinsamen,**  
**gemahlene Flohsamenschalen und Brotgewürz**  
**1 EL Rosmarinnadeln** für den Teig  
oder auf den Teig, bei der Blech-Variante

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen, Wasser zugeben und mit dem Rührgerät vermengen.

Den Teig warmstellen und warten, bis er sich verdoppelt hat (ca. 1 Std.), Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Teig in eine 30 cm mit Backpapier ausgekleidete Form füllen und 45 Min. backen.

# Rezepte

von Sabine Pilz

## Zimtsterne

8 Eiweiß

600 g Zucker

6 TL Zimt (es darf auch etwas mehr sein)

500 g Mandeln, fein gemahlen

Oblaten (optional)

Die Eiweiße in einem Topf über heißem Wasser schaumig schlagen. Aufpassen, dass der Eischnee nicht zu warm wird. So nach und nach alle anderen Zutaten untermengen und gut verrühren.

Den Teig für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen oder am Vortag zubereiten. Den Teig ausrollen, ausstechen und gegebenenfalls auf die Oblaten legen.

**Für die Dekoration:**

250 g Puderzucker

Zitronat oder abgeriebene Zitronenschale

Wasser

Den Puderzucker löffelweise mit dem Wasser mischen, bis eine streichbare Masse entsteht. Diese in einen Spritzbeutel füllen oder mit einem Teelöffel auf den ausgestochenen Sternen verteilen.

**Backen:**

**Den Ofen auf 150 °C vorheizen.**

Die Zimtsterne werden auf der mittleren Schiene bei 130-140 °C Ober- und Unterhitze ca. 20-30 Minuten gebacken. Sie müssen sich noch mit dem Finger eindrücken lassen. Falls das nicht möglich ist, hast Du sie zu lange gebacken.

Gut auskühlen lassen, in einem Gefrierbeutel oder Glas aufbewahren.

Guten Appetit, Eure Sabine Pilz

Kontakt: [praxis@sabia-vita.de](mailto:praxis@sabia-vita.de)



Wer sich schon ein wenig mit meinen Rezepten beschäftigt hat, hat gemerkt, daß ich gerne experimentiere. So ist mein Projekt der „Mehlmischungen“ entstanden, mit dem ich Menschen anregen möchte, das glutenfreie Backen auszuprobieren.

Jede Woche presse ich mir meinen Gemüsesaft. Der dabei anfallende Trester ist bisher im Müll gelandet. Hühner und einen Kompost habe ich leider noch nicht wieder. Die Idee, daraus vegane Hundekexse zu machen, ist in der Umsetzung. Eine Freundin meinte, das, was da drin ist, mögen meine Pferde auch gerne. So entstehen gerade verschiedene Hundekexs-Rezepte, und ich befasse mich intensiv mit der Zusammensetzung von Tierfutter.

Neue Ideen und Anregungen könnt Ihr mir gerne über meine Kontaktadresse schicken. Auch das Angebot – Omas alte Rezepte glutenfrei umzugestalten – steht nach wie vor. Ich freue mich auf alle Wünsche.

# Schuldenfrei

Ich weiß, wie es sich anfühlt, von Schulden erdrückt zu werden.

Meine eigene Geschichte begann, als ich beim Bau meines Hauses von Handwerkern betrogen wurde.



Ein verlorener Gerichtsprozeß und enorme Kosten führten zum Abriß meines Hauses. Die Schulden wuchsen mir über den Kopf, und die scheinbar klare Rechtslage brachte mir nichts als noch mehr finanzielle Belastung. Doch statt mich geschlagen zu geben, suchte ich nach alternativen Wegen aus der Krise – und fand sie.

Heute helfe ich Menschen, die sich in ähnlichen Situationen befinden, aber keine klassische Insolvenz durchlaufen wollen. Denn eins ist sicher: Die Privatinsolvenz bedeutet oft nicht nur den Verlust von Eigentum, sondern auch Jahre der Fremdkontrolle über deine Finanzen. Für mich war das keine Option, und ich bin stolz darauf, dass ich meine Schulden auf unkonventionelle Weise bewältigen konnte, ohne dabei ein Insolvenzverfahren zu durchlaufen. Kein Cent wurde mir von Gläubigern genommen – und das, obwohl ich stets ein Einkommen hatte.

Warum Privatinsolvenz nicht der einzige Weg ist

Viele Menschen glauben, daß Privatinsolvenz der einzige Ausweg aus der Schuldenfalle ist. Doch ich zeige dir, daß es auch anders geht. In meiner Beratung verhandle ich direkt mit deinen Gläubigern, um Lösungen zu finden, die für beide Seiten akzeptabel sind – und das meist zu deinem Vorteil. Im Durchschnitt zahlen meine Klienten nur 5-10 % ihrer Schulden zurück. Das Wichtigste dabei ist: Du behältst die Kontrolle über dein Leben und deine Finanzen.

Wie wir gemeinsam deine Schulden abbauen können

Wenn du dich von Schulden befreien möchtest, ohne dein Hab und Gut zu verlieren oder Jahre lang finanziell überwacht zu werden, bin ich dein Ansprechpartner. Gemeinsam analysieren wir deine Situation und erarbeiten eine Strategie, die speziell auf dich zugeschnitten ist. Dabei geht es nicht nur um das Reduzieren von Schulden, sondern auch darum, deine Vermögenswerte zu schützen – ob Haus, Auto oder andere Besitztümer.

In meiner Beratung ist es mir wichtig, daß du nicht nur finanziell, sondern auch emotional entlastet wirst. Schulden sind oft ein schwerer Ballast, der uns nachts wach hält und unsere Lebensfreude mindert. Gemeinsam finden wir eine Lösung, die dir wieder Luft zum Atmen gibt.

Mein Versprechen: Individuelle Lösungen statt Standardwege

Während klassische Berater oft nur Standardlösungen anbieten, gehe ich auf deine persönlichen Bedürfnisse und Wünsche ein. Wenn du Fragen hast oder ein neues Problem auftaucht, bin ich immer für dich da – schnell und unbürokratisch.

Meine Methoden mögen unkonventionell sein, aber sie funktionieren. Ich helfe dir, das Beste aus deiner Situation zu machen, und zeige dir Wege, die über

das hinausgehen, was man dir bisher vielleicht gesagt hat. Es gibt immer einen Ausweg – und ich unterstütze dich dabei, ihn zu finden.

Der erste Schritt zu einem schuldenfreien Leben

In einem kostenfreien Erstgespräch können wir herausfinden, welche Möglichkeiten es für dich gibt. Du wirst überrascht sein, wie viel Spielraum wir haben und wie schnell du wieder die Kontrolle über deine Finanzen gewinnen kannst. Und das Wichtigste: Du bist nicht alleine. Ich begleite dich auf diesem Weg und stehe dir mit meiner Erfahrung zur Seite.

Wenn du bereit bist, den ersten Schritt zu gehen, melde dich bei mir. Es gibt immer einen Weg aus den Schulden – und gemeinsam werden wir ihn finden.

AUTOR: Jörg Engel

KONTAKT:

Tel./Telegram: +49 1522 5960413  
E-Mail: Weg.adresse@gmail.com  
www.weg-adresse.com

EXPERTE DURCH EIGENE ERFAHRUNG  
**SCHLAGARTIG SCHLAGFERTIG**  
**WEG-ADRESSE**  
SCHULDENBERATUNG / VERMÖGENSSICHERUNG  
MIT BISS UND OHNE TEUREN ANWALT

# Heilen mit Pilzen

## Gesundheit aus der Natur



Verborgene Geflechte, skurrile Fruchtkörper, kraftvolle Einzeller – Pilze bieten wertvolle Stoffe für Ernährung, Pflege und Heilkunde. Sie können aber noch viel mehr, denn das, was wir als Pilz bezeichnen, ist nur ein Auswuchs, die Früchte des unterirdischen Geflechts aus hauchzarten Fäden, dem Myzel, ohne das es keinen Wald und keine Wiese gäbe. Der größte lebende Organismus der Welt ist das Myzel eines Hallimaschs im US-Staat Oregon, das 9 Quadratkilometer groß ist.

Das Heilen mit Pilzen, die Mykotherapie, ist eine der ältesten und wirksamsten Therapien der Naturheilkunde und hat ihren Ursprung in der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin). Seit mehr als 5.000 Jahren sind die positiven Auswirkungen mancher Pilze auf die menschliche Gesundheit bekannt. Ötzi, der vor ca. 5.300 Jahren lebte, führte einen in Scheiben geschnittenen Birkenporling mit sich. Heute wissen wir, daß er eine entzündungshemmende Wundauflage ist. Heutzutage bietet uns die Mykotherapie die Gelegenheit, praktisch neben-

wirkungsfrei gegen Krankheiten vorzugehen, und ist aus der naturheilkundlichen Therapie nicht mehr wegzudenken. Vitalpilze können das Immunsystem stärken, Allergien lindern, beim Abnehmen helfen und noch vieles mehr. Aber lest selbst und laßt euch überraschen, was Pilze alles bewirken können.

### Eine tausendjährige Geschichte

Pilze, die neben Tieren und Pflanzen ein eigenständiges Reich bilden, sind ein Schatz der Natur. Sie zählen

zu den mehrzelligen Lebewesen, und es wird geschätzt, daß es 1,5 Millionen Arten davon auf der Welt gibt. Von den Speisepilzen auf dem Teller, Heilpilzen aus der Natur, Schimmelpilzen auf Lebensmitteln und in der Wohnung bis hin zum Penicillin. Bekannt sind „nur“ etwa 120.000 Arten, und davon ist nur ein Bruchteil erforscht. Von 700 Arten gibt es die für Mensch und Tier heilsame Wirkung. Es ist überliefert, daß die TCM die Kraft der Vital- oder Medizinalpilze seit über 3.000 Jahren für Heilzwecke einsetzt und in der Vergangenheit ihren Einsatz fortwährend

weiterentwickelt hat. Auch in der Antike und der mittelalterlichen Klostermedizin besaß man Kenntnisse von den heilsamen Kräften der Pilze. Das kostbare Wissen ist in Europa allerdings über die Jahrhunderte leider fast vollständig in Vergessenheit geraten.

Die Geburtsstunde der modernen Mykotherapie war 1969, als Prof. Teturo Ikekawa in Japan eine Studie über die antitumorale Wirkung von Pilzen veröffentlichte. Es folgte danach eine Vielzahl an weiteren wissenschaftlichen Untersuchungen in der ganzen Welt. Pilze beinhalten u.a. Mikronährstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe und Triterpene. Zusammenfassend läßt sich sagen, daß die Inhaltsstoffe gegen Entzündungen, Bakterien, Viren und Tumore wirken und antioxidativ sind.

#### Was ist Mykotherapie?

Bei der Mykotherapie geht es um die heilenden Eigenschaften von Vitalpilzen, sogenannten Großpilzen, die medizinisch wirksam sind. Sie sind Bestandteil der alternativen Medizin und als feste Größe in der TCM nicht mehr wegzudenken, im Wesentlichen vergleichbar mit den gesundheitsfördernden Eigenschaften von Pflanzen in der Phytotherapie. Pilze sind aber keine Pflanzen, sondern haben eine eigene Lebensform und eine besondere Form des Stoffwechsels. Übrigens gehört der Shiitake, neben dem Champignon, zu den weltweit am meisten gezüchteten Speisepilzen.

Die Mykotherapie befindet sich in Europa als Teil der ganzheitlichen Medizin auf dem Vormarsch, während sie in Asien, Afrika und Südamerika seit Jahrhunderten wichtiger Bestandteil der medizinischen Praxis ist. Moderne Studien in Europa und den USA beweisen auf wissenschaftlicher Ebene genau das, was Mykotherapeuten seit Jahrhunderten wissen und anwenden. Die Mykotherapie ist eine ganzheitliche Therapie, die an die Ursachen einer Krankheit geht, sie fördert die Gesundheit von Grund auf, und die Behandlung zeigt keinerlei Nebenwirkungen oder gar Langzeitschäden. Das macht sie gegenüber der symptombezogenen Therapie der klassischen

Medizin klar überlegen. Die rasante Zunahme an schweren chronischen Erkrankungen, im Wesentlichen Zivilisationskrankheiten, kann mit Hilfe der Mykotherapie effektiv bekämpft werden, was der Allopathie bisher nicht wirklich effizient und nachhaltig gelungen ist.

#### Bei welchen Symptomen Heilpilze helfen können

Vitalpilze sind gut bei der Behandlung von gesundheitlichen Problemen, aber sie wirken gleichermaßen auch präventiv.

Hier ein Überblick über einige Einsatzmöglichkeiten:

- Stärkung des Immunsystems
- Allergien und Asthma
- Komplementäre Krebstherapie
- Hauterkrankungen wie Neurodermitis
- Diabetes Typ II
- Atemwegserkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gicht, Arthrose, Arthritis und Rheuma
- Verdauung & Darm.

Die wichtigsten Heilpilze in der TCM und ihre Wirkung

Reishi (glänzender Lackporling)

Er wird in Japan und China als „göttlicher Pilz der Unsterblichkeit“ bezeichnet. Als Speisepilz ist er aufgrund seines bitteren Geschmacks nicht geeignet. Er ist ein ganz besonderer Vitalpilz und wird vielseitig für Lunge, Atmung und Herz eingesetzt. Er verfügt über starke antioxidative Eigenschaften, senkt signifikant den Blutdruck und hat auch tumorhemmende Eigenschaften. Die regelmäßige Einnahme hilft bei der allgemeinen Stärkung unseres Organismus und beugt bei vielen Krankheiten vor.

Shiitake (Pasanian)

Er wird als „König der Heilpilze“ bezeichnet, da er vielseitig einsetzbar ist und auch einer der ersten Pilze war, der für die Behandlung von Krankheiten und Beschwerden eingesetzt wurde. Er hilft bei Gefäßablagerungen (Arteriosklerose) und Bluthochdruck, senkt erhöhte Fett- und Blutzuckerwerte und verbessert die Funktion der Leber. Er enthält Ergosterol, die Vorstufe von Vitamin D, und ist deshalb bei Veganern und Vegetariern beliebt. Er gilt als äußerst aufbauender und stärkender Pilz, vor allem wegen der B-Vitamine, und wirkt dadurch Erschöpfungszuständen und chronischen Ermüdungserscheinungen entgegen. Zudem ist er ein beliebter Speisepilz.

Maitake (Klapperschwamm)

Erfolge bei Diabetes, Osteoporose und Bluthochdruck. Er wirkt den Fetteinlagerungen in Körperzellen entgegen und hemmt die Bildung von Arteriosklerose-Plaques an den Innenwänden von Blutgefäßen. Durch sein Ergosterol beugt er Osteoporose vor und fördert die Kalziumaufnahme. Aufgrund seiner immunisierenden Eigenschaften wird er auch in der Krebstherapie eingesetzt und gilt in Fachkreisen als einer der bedeutendsten Heilpilze. In Japan ist er offiziell bei der Krebstherapie für Magen- und Darmkrebs zugelassen.

Hericium (Igelstachelbart, Affenkopfpilz)

Wirkt bei Krebs und Darmerkrankungen, bei Nahrungsunverträglichkeiten, Allergien, Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder einer Schwäche des Immunsystems. Aufgrund des hohen Anteils an Polysacchariden hilft er bei vielen Magenleiden sehr effektiv. In China gilt der Pilz dank seiner Aromen auch als guter Speisepilz.

Auricularia (Judasohr)

Er ist als natürlicher Blutdrucksenker geeignet, aufgrund des in ihm enthaltenen Adenosins, und er hemmt auch die Blutgerinnung.

Er gilt als starkes Adaptogen, hat einen positiven Effekt auf streßbedingte Beschwerden und wirkt sehr ausgleichend und regulierend.

Agaricus Blazei Murrill (ABM)  
(Sonnen- oder Mandelpilz)

Er ist in den Regenwäldern Brasiliens zu Hause und wird dort als Speisepilz und als Heilmittel verwendet. Er wurde erstmals 1945 von dem Mykologen William A. Murrill beschrieben. Bei diesem Pilz wurde der bisher höchste Anteil an Polysacchariden nachgewiesen, und er stärkt damit die Abwehrkräfte enorm. Seine stark krebshemmende Wirkung ist seine Besonderheit.

Cordyceps (Raupenpilz)

Hilft bei der Stärkung des Immunsystems und bei Streß. Er hat einen Einfluß auf unsere psychische und physische Lebenskraft. Er wächst in Tibet in Höhenlagen bis zu 5.000 Metern und ist der teuerste aller Pilze, wegen seiner die Lebenskraft Qi stärkenden Eigenschaften. In China gilt er als Aphrodisiakum. Er aktiviert das Wohlfühlzentrum im Gehirn, baut Streß ab und sorgt für eine aktive Lebenseinstellung.

Coriolus (Schmetterlingstramete, Wolkenpilz)

In Europa steckt seine Anwendung noch in den Kinderschuhen. In China gilt der „Wolkenpilz“ als starker Entzündungshemmer bei Hauterkrankungen und Darmleiden. Er unterstützt die Leberfunktion und die Regeneration von geschädigten Leberzellen. Er wird erfolgreich bei Krebs- und HIV-Patienten angewendet. In Korea ergänzt er in 70 % der Fälle die schulmedizinischen Krebsbehandlungen. Auch Gesunde profitieren vorbeugend von der immunstärkenden Wirkung des Pilzes.

Coprinus (Schopftintling, Spargelpilz)

Dies ist ein Speisepilz, der auch in Mitteleuropa wächst. Er enthält 20 Aminosäuren, inklusive der acht essentiellen. Er verbessert die Glukoseverwertung, reguliert den Blutzucker-

spiegel, wird bei Verdauungsproblemen eingesetzt und hat auch sein Potential bei der Krebsbehandlung, speziell bei Brustkrebs.

Polyporus (Eichhase)

Er ist in heimischen Buchen- und Eichenwäldern zu finden und bevorzugt wärmere Regionen. Ein aus dem Myzel (Wurzelgeflecht) gewonnenes Extrakt wirkt harntreibend und unterstützt den Körper dabei, Wassereinlagerungen auszuschwemmen, ohne den wichtigen Mineralstoff Kalium mit auszuschwemmen. Er lindert und reguliert Stauungen im Lymphsystem und unterstützt bei Krebserkrankungen das lymphatische System.

Wirkstoffe

In der freien Natur entwickeln Pilze Stoffe zur Abwehr möglicher Angreifer. Diese Stoffe, die antiviral, antibiologisch und fungizid wirken, können wir uns durch die Einnahme von Vitalpilzen zunutze machen. Die Wirkungsweise geht dabei in Richtung eines harmonischen Gleichgewichts. Ein Vitalpilz beruhigt und aktiviert nicht nur, sondern er wirkt auch ausgleichend.

Hier sind einige wichtige Wirkstoffe:

**Triterpene:** Lipide, die zur Gruppe der sekundären Pflanzenstoffe zählen. Sie haben eine adaptogene Wirkung. Allein im Reishi sind über 100 verschiedene Triterpene enthalten. Sie hemmen die Histamin-Ausschüttung und wirken sehr ähnlich wie Kortison.

**Adenosin:** Dies ist ein zentraler Baustein des Adenosintriphosphats (ATP), das unsere Zellen mit lebenswichtiger Energie versorgt und auch in unseren DNA-Strängen enthalten ist. Heilpilze, die über viel Adenosin verfügen, sind z.B. der Cordyceps, Reishi und Shiitake.

**Antioxidantien:** Viele Krankheiten werden durch oxidativen Streß ausgelöst. Aus diesem Grund benötigt der Körper ausreichend Antioxidantien, um die freien Radikale unschädlich zu machen.

**Polysaccharide:** Sie sind eine große Unterstützung für unser Immunsystem und den Stoffwechsel und haben zudem eine antitumorale Wirkung.

Therapie bei klassischen Krankheiten

Bis heute wurden die Pilze, die besonders reich an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen sind, in vielen Studien geprüft. Internationale Untersuchungen haben gezeigt, daß diese „natürlichen Helfer“ immunstärkend wirken und sogar bei schweren Krebserkrankungen eine tumorhemmende und präventive Rolle einnehmen können.

Heilpilze haben neben ihren individuellen Wirkungen auch grundlegende Eigenschaften. Dazu gehören folgende:

- Regulierend und entgiftend
- Antiviral und antibakteriell
- Stärkung des Immunsystems und Anregung des Stoffwechsels
- Antioxidativ, fungizid und antikarzinogen.

Bei den klassischen Zivilisationskrankheiten wie Allergien, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, Diabetes, Stoffwechselerkrankungen und streßinduzierten Beschwerden, sind Heilpilze eine schonende und effiziente Hilfe.

Welcher Pilz hilft bei was?

Die zentrale Frage ist immer wieder: Welcher Heilpilz ist nun für mich geeignet und wie nehme ich ihn am besten ein? Stöbere am besten durch die vorhandene Literatur und suche gezielt im Internet nach Krankheitsbildern und dazugehörigen Heilpilzen. Am einfachsten ist es jedoch, sich an einen erfahrenen Mykotherapeuten zu wenden und sich Rat und Hilfe zu holen. Eine weitere gute Nachricht ist, daß auch Tiere erfolgreich mit Vitalpilzen behandelt werden können.

Was ist zu beachten?

Vitalpilze sind als Pulver oder als Extrakt im Handel erhältlich. Die Wirkung ist bei Pulver aus ganzen Pilzen absolut optimal, da sie die komplette harmonische Wirkstoffkombination enthält, auf die es beim Heilen mit Vitalpilzen besonders ankommt. Unser Stoffwechselprozeß wird u.a. durch mehr als 5.000 verschiedene Vitamine und Enzyme beeinflusst. Ein Großteil der Vitalpilze kommt aus speziellen Züchtungen aus den USA oder aus traditionellen Bio-Pilzanbaugebieten im chinesischen Hochland.

Beim Extrakt gehen aufgrund des Herstellungsprozesses meistens wertvolle Enzyme und Vitamine verloren, auf die es entscheidend bei der Zellatmung ankommt.

Je nach Erkrankung kann sich die Therapie über mehrere Monate hinziehen, und auch eine Kombinationsmischung (Synergismus) von verschiedenen Pilzen ist manchmal erforderlich. Nach wenigen Tagen sind oftmals schon die ersten Effekte zu bemerken, und bei der Linderung größerer Beschwerden geht man von 4-6 Wochen aus. Je nach Erfahrung und Wissen kann das jeder in Eigenregie durchführen, aber man kann sich auch an einen erfahrenen Therapeuten wenden. Letztendlich kann man mit der Einnahme von Vitalpilzen kaum etwas falsch machen, denn sie haben keine negativen Nebeneffekte. Im schlimmsten Fall stellt sich die erwünschte Wirkung nicht ein. Achte bitte auch auf die Bezugsquellen, denn die Wirkung ist absolut von der Qualität der Pilzproduktion abhängig. Deshalb sollte immer auf das Bio-Siegel und eine ökologische Erzeugung geachtet werden, die auf unnötige Zusatzstoffe verzichtet.

#### Fazit

Das faszinierende Reich der Pilze ist immer noch voller Geheimnisse. Sie werden seit Jahrtausenden als Nahrungs- und Heilmittel verwendet. Sie sind mit den Tieren und Menschen näher verwandt als mit den Pflanzen. In Asien ist seit mehr als

5.000 Jahren die Wirkung der Vitalpilze bekannt und wird angewendet. Dagegen wird in Europa das Wissen um die heilende Kraft der Pilze nach TCM und auch aus heimischen Wäldern, Wiesen und Gärten erst seit „kurzem“ angewandt. In der Volksheilkunde, der ganzheitlichen Medizin und auch in der medizinischen Forschung wurde der Einsatz und die Wirkung von Vitalpilzen wiederentdeckt.

Die Pilzheilkunde ist auf dem Vormarsch, in der ganzheitlich orientierten Medizin zwar noch ein relativ junger Begriff, aber nicht mehr wegzudenken. Die individuelle Behandlung der Ursachen, nicht nur der Symptome, mit der Ganzheit aus der Natur hat zahlreiche Vorteile. Die therapeutische Bedeutung wächst beständig und ist bei der Behandlung der typischen Wohlstandskrankheiten sehr hilfreich, sowohl präventiv als auch ursächlich.

Mit Vitalpilzen lassen sich ganzheitlich, natürlich und individuell die Ursachen vieler Krankheiten und Beschwerden beseitigen. Ich wünsche euch viel Erfolg dabei!

AUTOR: Eckhard Anker

Ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK) & Ernährungscoach  
Kontakt: eckhard.anker@web.de

**Internet-Links:**  
schoepferinsel.com  
mycovital.de  
mykotroph.de

**Therapeutensuche:**  
vitalpilze.de – Gesellschaft für Vitalpilzheilkunde e.V.

medizinalpilze.de – Gesellschaft für mykomolekulare Therapie e.V.

**Bezugsquellen:**  
vitalpilze-naturheilkraft.de  
hawlik-vitalpilze.de  
hifasdaterra.de

#### Literaturverzeichnis:

**Heilen mit Vitalpilzen:**  
**Die Mykotherapie in der Praxis**  
Jürgen Guthmann

**Die Heilkraft der Pilze:**  
**Die Mykotherapie als Naturheilkunde**  
Martin Powell

**Vitalpilze:**  
**Gesunde Kraftpakete für Wohlbefinden und Gesundheit**  
Rainer Pawelke

**Mykotherapie – Heilen mit Pilzen:**  
**Die Naturheilkunde der Zukunft**  
Holger Scholz

**Vitalpilze für ein starkes Immunsystem:**  
**Die Heilkraft der Natur nutzen**  
Brigitte Pregoner



**AUTOSERVICE  
STEFAN WOLLER**

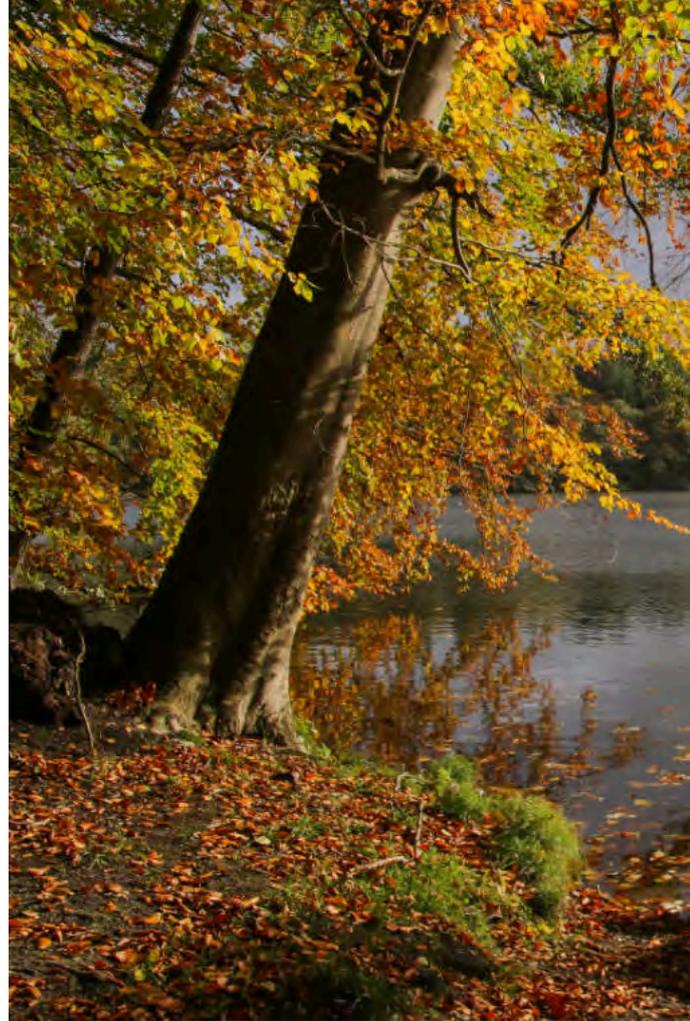
Mozartstraße 25 • 17109 Demmin  
Tel.: 03998 - 282814

**TYPENOFFENER  
KFZ-SERVICE**

**WIR STEHEN FÜR EINE NEUE ZEIT!**

**Unternehmer**





# Immunistabil und gut gelaunt durch die kalte Jahreszeit

Der Herbst steht vor der Tür und begrüßt uns mit tristem Grau, Lichtmangel und kühlen Temperaturen. Spätestens jetzt ist die richtige Zeit, sich der Gesunderhaltung der Abwehrkräfte zu widmen, um stabil, vital und gut gelaunt durch die kalten Monate zu kommen.

Wie kann es sein, dass einige Menschen ohne jegliche Infekte und Erkältungen durch die Herbst-Winter-Saison kommen, andere wiederum besonders anfällig dafür sind?

Starke Abwehrkräfte stellen sich nicht auf Abruf oder bei akutem Bedarf ein. Es wäre sinnvoll, dem Immunsystem nicht nur in der kalten Jahreszeit Aufmerksamkeit zu schenken, sondern es das ganze Jahr über aufzubauen und zu pflegen. Das sollte wie das Zähneputzen auch zum täglichen Ritual gehören.

Als komplexes System ist unser Immunsystem 365 Tage im Jahr im Dauereinsatz, gefordert, den Körper vor eindringenden Krankheitserregern wie Keimen, Bakterien, Viren, Pilzen und Parasiten, die sich in unserem Körper einnisten wollen, zu schützen.

Körpereigene Immunzellen fungieren wie ein Schutzschild gegen alle

fremden Eindringlinge in unseren Körper. Diese Funktion ist lebensnotwendig und entscheidet wesentlich über den Verlauf einer Krankheit und wie stark diese überhaupt ausbricht. Ein intaktes Immunsystem erkennt eindringende Krankheitserreger rechtzeitig und kann diese bekämpfen.

Unser Lebensstil, die tägliche Ernährung eingeschlossen, ist maßgeblich daran beteiligt, wenn es darum geht, die Abwehrkräfte zu stärken.

Tägliche, moderate Bewegung für mindestens 30 Minuten wie z. B. Spaziergehen, Radfahren und Schwimmen versorgt den Körper mit ausreichend Sauerstoff. Auch wer aus gesundheitlichen Gründen dazu nicht in der Lage ist, sollte zumindest an der frischen Luft oder am offenen Fenster sitzend leichte Bewegungen mit den Armen und Beinen sowie tiefes Ein- und Ausatmen praktizieren.

Ein gesundes Immunsystem braucht ausreichend Schlaf und Sonne! Tanken Sie deshalb, wann immer es Ihnen möglich ist, die wenigen Sonnenstrahlen, die in der kalten Jahreszeit zur Verfügung stehen. Es ist bewiesen, dass Lichtmangel körperliche und seelische Krankheiten auslösen kann. Viele Menschen leiden in den dunklen Monaten unter starken Stimmungsschwankungen, negativen Gedanken, Traurigkeit, bis hin zum sogenannten „Winterblues“, der häufig als Vorstufe zur Winterdepression eingeschätzt wird. Bei länger anhaltenden psychischen Beschwerden sollte immer auch der Vitamin-D3-Spiegel getestet werden und bei Bedarf ein hochwertiges Produkt, das auch das als Co-Faktor fungierende Vitamin K2 enthält, eingenommen werden.

Grundsätzlich sind mehrere Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente am Erhalt eines funktionieren-



enthalten ist, empfiehlt es sich, diese auch durch den täglichen Verzehr von Aroniabeeren zuzuführen. Besonders einfach und sehr effektiv kann man den Bedarf mit naturreinem Bio-Aronia-Muttersaft, fein vermahlenem Bio-Aroniabeeren-Pulver, Bio-Aronia-Extrakt, getrockneten Bio-Aroniabeeren oder Nahrungsergänzungen auf der Grundlage von Bio-Aroniasaft abdecken. Im Vergleich mit anderen Beeren und Früchten verbirgt sich in der heimischen Aroniabeere der höchste Anteil dieser wertvollen, dunkelvioletten Pflanzenfarbstoffe.

Ein weiterer Tipp stammt aus der Praxiserfahrung naturheilkundlich arbeitender Therapeuten und Ernährungsmediziner: Bereits im frühen Herbst sollte mit der täglichen Einnahme von 1–2 Teelöffeln kaltgepresstem Bio-Schwarzkümmelöl aus ägyptischem Schwarzkümmel (*Nigella sativa*), mit mindestens 10,0 µmol/g Thymochinon, begonnen werden. Unzählige wissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass das Öl entzündungshemmend, immunstärkend und immunmodulierend wirkt sowie anti-allergische Eigenschaften bei Pollenallergie und Heuschnupfen zeigt.

Nicht immer ist in stressigen Zeiten gewährleistet, dass mit der Nahrung alle benötigten Nährstoffe in ausreichender Menge aufgenommen werden können. Viele Menschen sind unter der Woche darauf angewiesen, ihre Mahlzeiten auswärts in Kantinen, Imbissständen und Fastfood-Restaurants einzunehmen. Auf die Qualität der dort angebotenen Lebensmittel hat niemand Einfluss. In solchen Fällen kann es sinnvoll sein, auf ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel zurückzugreifen, das den täglichen Bedarf an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen abdeckt.

AUTOR: Alfred Glarher

#### Kontakt:

office@aronialand.at  
Tel A: +43 5373 20600  
Tel D: +49 8033 6929190  
[www.aronialand.at](http://www.aronialand.at)



den Immunsystems beteiligt. Dazu zählen unter anderem Eisen, Kupfer, Zink, Selen, Mangan und Magnesium sowie die Vitamine A, C, D und E, Vitamin B6 und B12. Frisches Gemüse und Obst sollte unbedingt auf dem täglichen Speiseplan stehen. Es versorgt den Körper mit einer Vielzahl an abwehrstärkenden Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Besonders reich an diesen Inhaltsstoffen sind die für die Herbst-Winterzeit üblichen Kohlsorten wie Wirsing, Rosenkohl, Weiß- und Rotkraut, Chinakohl, aber auch Wurzelgemüse wie Rote Bete, Karotten, Sellerie sowie Kartoffeln, Süßkartoffeln, farbprächige Kürbisse und dunkle Beeren. Auch Bitterstoffe, die in

den typischen Wintersalaten enthalten sind, sollten jetzt reichlich verspeist werden. Unbedingt empfehlenswert ist auch, täglich eine kleine Handvoll naturbelassener, ungerösteter Nüsse, besonders Wal-, Hanf- und Haselnüsse, in den Speiseplan mit einzubauen. Sie enthalten wertvolle, essentielle Omega-Fettsäuren, die der Körper für viele Stoffwechselabläufe benötigt.

Auch die Verwendung von Gewürzen wie Knoblauch, Ingwer, Kurkuma, Nelken, Muskatnuss, Zimt, Chilipulver und anderen scharfen Gewürzen unterstützt eine Stabilisierung der Abwehrkräfte.

Ein hoher Anteil an pflanzenbasierter Kost sichert auch die Zufuhr an sekundären Pflanzenstoffen. Die moderne Ernährungsmedizin interessiert sich nicht nur in der Forschung, sondern auch in der täglichen Praxis immer mehr für diese wertvollen Inhaltsstoffe in essbaren Pflanzen. Dabei sticht der dunkelviolette Pflanzenfarbstoff, das sogenannte Anthocyan, besonders hervor. Da es nur in wenigen frischen pflanzlichen Lebensmitteln



# Das 3. Naturgesetz des Wassers

## Wasser hat eine innere Ordnung!



Wenn du aufhörst, dich zu beschweren und zu jammern, wird dein Leben wieder zu einem kraftvollen Fluß. Das dritte Naturgesetz des Wassers ist etwas, das du vielleicht sehr gut aus eigener Erfahrung im Umgang mit Menschen kennst und erlebst.

Wer kennt nicht das tägliche Jammern und Klagen über Dinge, die im Leben nicht funktionieren? Da sind Krankheiten oder Befindlichkeiten, die du lieber nicht hättest.

Dein Chef erkennt nie deine wirklichen Qualitäten. Und da ist der Kollege, der immer besser sein will als du. Da ist die Partnerin oder der Partner, von dem du dir doch nur wünschst, daß er/sie dich versteht und liebt.

Du kennst sicherlich auch diese Situation: Du triffst dich mit Freunden, und den ganzen Abend wird fast ausschließlich über die schlechte Politik, den drohenden Terrorismus, die Angst vor Kriegen, die viele Arbeit im Job und die schlechte Bezahlung dafür geredet.

Es scheint mittlerweile in unserem Leben so zu sein, daß ein regelrechter Wettbewerb ausgetragen

wird, wer die schlechteste Nachricht hat oder wer das größte Problem vorzutragen weiß. Wir messen uns nicht mehr daran, wie gut es uns geht und wieviel Freude in unserem Leben ist. Vielmehr haben wir unseren Fokus fast ausschließlich darauf gerichtet, wie und wo wir unsere schlechten und tragischsten Themen an den Mann bringen können.

Alles scheint sich nur um Themen zu drehen, die

weder dir noch den anderen wirklich guttun. Laß uns jetzt wieder zum Wasser und zum 3. Naturgesetz gehen.

Was macht das Wasser, wenn es wieder mal von einer Stromschnelle so richtig durchgerüttelt wurde?

Beschwert sich das Wasser, wenn mitten in seinem Flußbett ein riesiger Stein liegt und es seine ur-

sprüngliche Richtung nicht beibehalten kann?

Jammert das Wasser, wenn es zwischendurch nur langsam fließen kann, weil die Form des Geländes es ihm so vorgibt?

Ich könnte mir vorstellen, du hast mit diesen Fragen schon sehr gut verstanden, was ich meine. Auf dein Leben übertragen bedeutet das 3. Naturgesetz des Wassers: Du wirst in jedem Moment deines Lebens viel mehr Energie zur Verfügung haben, wenn du aufhörst, dich pausenlos über alles zu beschweren und die Dinge so akzeptierst, wie sie halt gerade sind. Das heißt nicht, daß du alles für gut befinden sollst. Aber es bedeutet, daß du unterscheiden lernst, was du direkt in deinem Umfeld verändern kannst und was nicht. Wenn du dich über Dinge beschwerst und aufregst, die du in diesem Moment nicht ändern kannst, vergeudest du nur deine wertvolle Lebensenergie. Diese Energie fehlt dir dann, um die aktuellen Momente für dich gut zu gestalten.

Wenn du über die Regierung herziehst, die nie das tut, was das Volk wirklich will, die Wirtschaft, die sowieso nur auf Profit ausgerichtet ist, oder wieviel Krankheiten du vielleicht in deinem Leben schon gehabt hast, oder wie schlecht es dir in deinem Job geht, solltest du dir bewußt machen, daß dir dieses Beschweren und Jammern in diesen Momenten einen Großteil deiner Lebensenergie raubt. Du erzeugst damit permanent schlechte Gefühle in dir. Und dir ist sicher bekannt, welchen großen Einfluß deine Gefühle auf deinen inneren

Zustand haben. Dein innerer Zustand ist immer das direkte Abbild deiner Gefühle. Das erkennst du sehr schnell, wenn du dein Leben anschaut.

Das einfachste Beispiel dafür ist, wenn du dich daran erinnerst, als du ver-



liebt warst. Da war die Welt himmelblau und rosarot, alles war in einer wunderbaren Harmonie und Ordnung. Du hattest Energie ohne Ende, stimmt's?

Und dann nimm eine Situation, in der du vielleicht eine schlechte Nachricht bekommen hast. Es hatte Auswirkungen auf dein Fühlen, und dein Zustand hat sich dem angeglichen.

Durch verantwortungsvolles Denken und Handeln dir gegenüber wirst du die Herausforderungen, die dir begegnen, um ein Vielfaches leichter meistern. Dies gelingt, weil du auf dein inneres Fließen und deinen Zustand achtest.

Dieses Naturgesetz verbindet dich wieder mit dein-

er natürlichen Ordnung, und dein eigener, gesunder Lebensfluß entsteht dadurch.

Der praktische Tip dazu!

Betrachte dein Leben als Geschenk, das dir gegeben wurde, ohne daß du

dein Bewußtsein wieder in eine natürliche und ursprüngliche Ordnung.

Ich wünsche dir ganz viel Freude dabei, wenn du die Naturgesetze immer mehr für deine vollkommen neue Lebensgestaltung entdeckst und anwendest.

etwas dafür tun mußt. Du bist einfach in deinen Lebensfluß hineingelegt worden und hast von Anfang an nur die eine Aufgabe, nämlich dieser Fluß zu sein. Du machst ihn zu deinem eigenen Lebensfluß. Das bedeutet konkret: Nimm die Dinge, die passieren, nicht so schwer. Alle befinden sich in deinem Fluß und tragen in Wirklichkeit dazu bei, daß du dein Meer (dein großes Ziel) erreichst. Jeder einzelne Stein in deinem Flußbett, jede Engstelle, jeder Wasserfall – alles ist nur dazu da, um dich zu kräftigen, damit du in kürzester Zeit dein Ziel – das Meer – erreichen kannst.

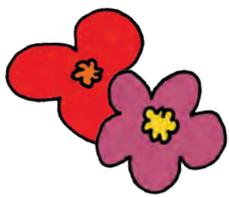
Schau dir ab jetzt alles in deinem Leben unter diesem Aspekt der Kraftschöpfung an. Damit bringst du

Wenn du weitere Fragen dazu hast oder du etwas Unterstützung bei der Anwendung der Naturgesetze für dein Leben brauchst, nimm gerne Kontakt mit mir auf. Ich freue mich.



AUTOR: Burkhard Koller

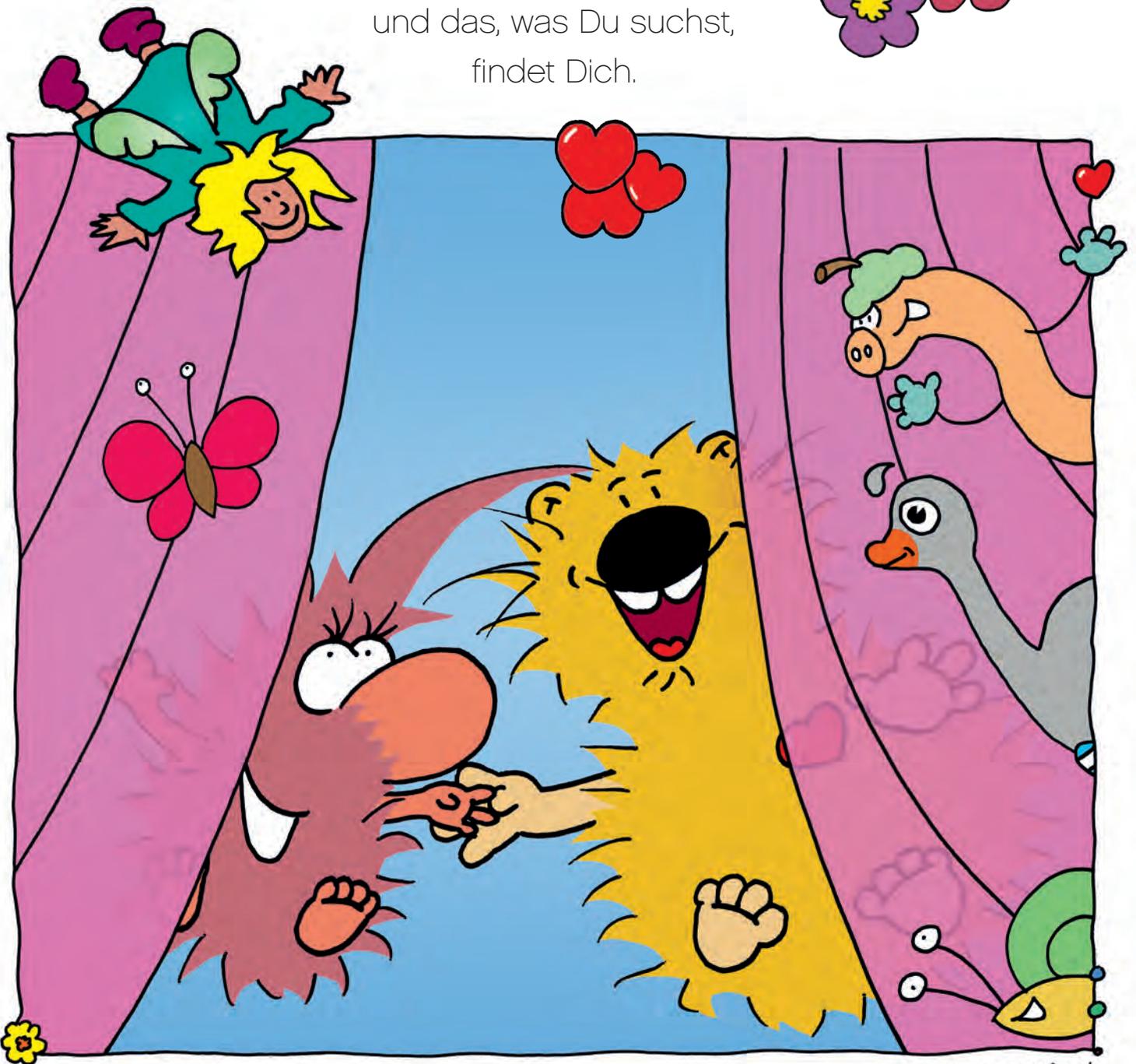
**Kontakt und weitere Informationen:**  
[www.burkhardkoller.de](http://www.burkhardkoller.de)



Thomas Alwin Müller

# Schon mal gesehen – ein Blick dahinter

Nicht alles, was es gibt,  
kann man sehen  
und das, was Du suchst,  
findet Dich.



www.mopf.net





Zwischen unseren Freunden aus Mopfingen und dem Umland in unserer kleinen, großen Welt findet sehr viel Unterhaltung und Austausch statt. Das ist wie bei Euch Menschenkindern auch. Da wird gequatscht und getratscht. Manchmal passieren aber unglaubliche Dinge in unserer mopfigen Welt. Der Mopf ist dann ganz baff, dass das, was er eben noch in seinem kleinen wuscheligen Kopf hatte, just genau vor seinen Augen passiert, ohne dass er auch nur einen Finger gerührt hat. Solch' wunderbare Erscheinungen sind keine Zufälle und schon gar keine Zauberei. Lasst uns zusammen ein klein wenig hinter den Schleier der Welt schauen.

Plötzlich dachte sie an ihre liebe Freundin die Elfe Mak, die sie seit langer Zeit nicht mehr gesehen hatte und wünschte sich so sehr, mit ihr gemeinsam ein Kännchen zu trinken und ein leckeres Stück Kuchen zu essen. Unsere liebe Elfe, die seit den Morgenstunden fleißig bei der Tagesarbeit war, dachte auch gerade an die Natigans, die sie gefühlt seit Jahren nicht mehr gesehen hatte. Nati und Mak trafen sich unverhofft im Garten. „Nati, schau mal, was ich gefunden habe? Ich habe eben, als ich an Dich dachte, diesen Sonnenhut gefunden und es könnte Deiner sein. Stimmt's?“



Dass Dich das findet, was Du gesucht hast, nennt man Serendipity. Das ist ein griechisches Wort und bedeutet so etwas wie „einen glücklichen Fund“. Für uns ist es mehr als das.

Mal ehrlich, sind das nicht Erlebnisse, die Euch so in der Art auch schon einmal passiert sind? Man denkt an jemanden, der Dir dann über den Weg läuft, bei Dir anruft oder Dir einen Brief geschrieben hat, der genau heute in Deinem Briefkasten liegt. Beim Telefonieren ist gerade besetzt, weil der- oder diejenige, mit der Du telefonieren wolltest, genau zur gleichen Zeit die glorreiche Idee hatte, Dich anzurufen.

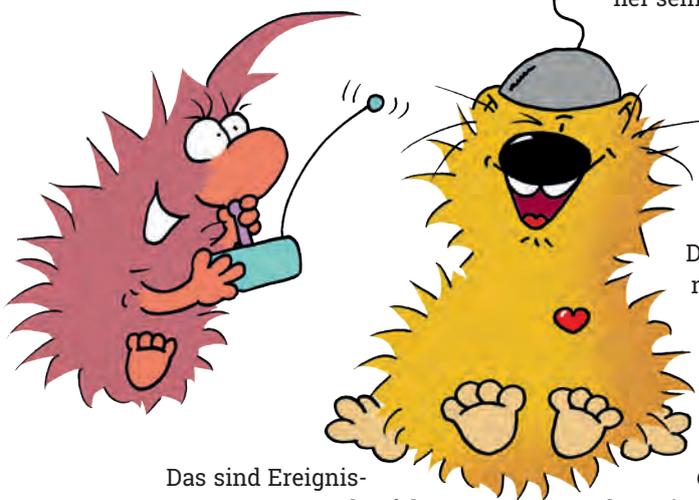
Ihr wisst sicher, dass unser Zauberwurm Hannes ganz einfach mit seiner lieben



Freundin, der Schnecke Tussi, sprechen kann. Das funktioniert sogar über weite Entfernungen ganz ohne Telefon und ohne Fahrrad, man nennt es Telepathie.

Wenn Tussi ihren Zauberwurm Hannes braucht, bemerkt er augenblicklich ihr Verlangen und trudelt sofort bei seiner Tussi ein. Spannend wird es, wenn Hannes bei Tussi ist, noch ehe sie nach ihm verlangt.

„Das gibt es doch gar nicht, das kann ja nicht sein, dass sich das Außergewöhnliche mit dem Gewöhnlichen trifft. Flüstern da irgendwelche Geheimnisse in unser Leben?“ meint Nu. Mopf antwortet: „Bestimmt bist Du schon einmal

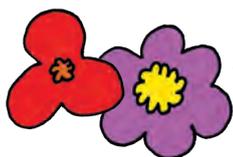


Das sind Ereignisse, Begegnungen und Erfahrungen, die über den bloßen Zufall hinausgehen scheinen. Man hat das Gefühl, dass das Universum mit Dir reden möchte und Deine Schritte lenkt. Deine innere Welt kommt auf besondere Weise mit der äußeren Welt zusammen. Unsere Gedanken, Gefühle und Träume sind eng mit den Ereignissen um uns herum verbunden.

Unsere Schnattergans Nati döste am frühen Morgen ein wenig ziellos durch Mopfingen, auf der Suche nach dem Sonnenhut, den sie erst letztens beim Spaziergehen verloren haben musste.



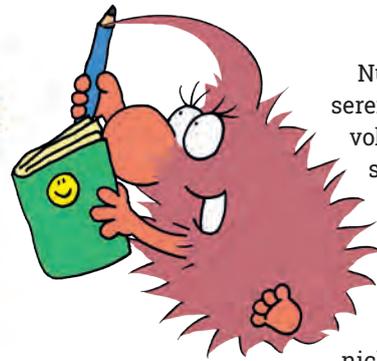
Als unser Mopf vor vielen Jahren das erste Mal bei Papa Thomas übers Papier gepurzelt war, war er noch ein wenig allein. Er musste erst einmal die Welt erkunden. Dann ist er gewachsen, hat Zähne bekommen und einen kleinen weißen Puschel. Klar hatte er zuerst richtig viel Quatsch gemacht, als er die Welt erkundete. Irgendwann fühlte er sich aber dann doch ein klitzekleines bisschen einsam. Er hatte Sehnsucht nach einem Gegenüber. Man kann ja nicht immer den Thomas frotzeln! An einem schönen Tag tollte er ausgelassen über eine bunte Blumenwiese, beobachtete Schmetterlinge und erfreute sich an der Sonne. Plötzlich war da jemand. Sie war klein, hatte kleine Füße, kleine Hände, rötliches Fell und eine riesige Nase. Eine große Locke zierte ihr Antlitz und unheimlich schöne Wimpern ihre Augen. „Wer bist Du und was machst Du hier auf dieser Wiese?“ fragte unser Mopf. „Ich bin Nu und ich suche jemanden, mit dem ich zusammen Freude haben kann.“ „Genau Dich habe ich gesucht“, sprach die Kleine, zwickte den Mopf ganz lieb ins Fell und hüpfte davon. „Fang mich, wenn Du es schaffst!“ Nu hatte gefunden, was unser Mopf gesucht hatte. Er kennt sich inzwischen ein wenig damit aus.



an einen Ort gekommen, der Dir so vertraut war, dass Du glaubtest, schon einmal da gewesen zu sein, was aber ganz und gar nicht sein kann? Auf Französisch nennt man es ‚Déjà Vu‘ (Deschawü) und es bedeutet so viel wie ‚schon einmal gesehen‘. Es ist ein weit verbreiteter Ausdruck.“ Der Mopf kommt an einen Ort, an dem er sich sofort zuhause fühlt und auch so benimmt. Was für ein Schlingel!

Für diese wunderbaren Dinge gibt es in der Wissenschaft auch Namen, aber wir finden, dass man das nicht in eine Schublade stecken kann. Unser alter weiser Mopf Urs sagt immer: „Im Leben gibt es Dinge, die wir nicht sehen und nicht erklären können.“ Ich finde, da hat er absolut recht. Und wenn jemand recht hat, dann ist es unser Urs.

„Es ist schon ein spannendes Thema“, meint die liebe Nu zu ihrem Mopf. Beide hatten die Idee, noch mehr zu erforschen, was hinter dem Vorhang ist, und sie haben zusammen überlegt, welche Schlüsse sie aus den wunderbaren, ganz besonderen Lebenserfahrungen ziehen dürfen. Dass wir viele Dinge, die es gibt, nicht sehen können, liegt daran, dass sie außerhalb unserer Welt liegen. Ganz weit weg und doch ganz nahe. Es gibt Strahlen und Wellen, die Mensch



Nu knuddelt unseren Mopf liebevoll. „Das ist sehr spannend, aber bitte sage mir, warum das so ist?“

Wir wissen nicht, warum und

wie solche Dinge passieren, aber wir können sie beobachten und schauen, was sie mit uns machen. Auch die Frage nach dem „Warum?“ stellt sich nicht.

Es gibt offensichtlich eine Kraft, die uns hilft, Dinge im Voraus und währenddessen wahrzunehmen. Wir dürfen darauf vertrauen, dass alles gut wird und schon ist.

Unser Mopf hatte die Idee, dass alle zusammen überlegen, welche außergewöhnlichen Erfindungen unserer Gemeinschaft in der neuen Welt guttun würden und welche man bei den alten Möpfen schon finden kann. Deshalb legen der Mopf und Nu am Steg des Mopfinger Sees ein kleines Büchlein aus, in dem jeder, der es möchte, seine Vorschläge eintragen darf. Sie haben verrückte Erfindungen gesammelt und dabei viel gelacht.

Thomas Alwin Müller

und Mopf nicht wahrnehmen können. Aber irgendwie ist alles mit allem verbunden. Aber wir lernen alle so viel mehr zu sehen, noch besser, zu fühlen.

Alle Dinge gehören zusammen, die positiven und die scheinbar auch negativen. Immer nur Regen ist nicht so schön und immer nur Sonnenschein auch nicht. Einen Regenbogen sieht man nur bei Regen und Sonne. Sie geben uns Leichtigkeit und ein wundervolles Lebensgefühl.

Wir wissen, dass alles, was wir machen, eine Konsequenz hat. Sie mag klein und unbemerkt sein oder gar riesig und weltbewegend. Das ist wie mit dem Flügelschlag eines Schmetterlings, der einen Tornado auslösen kann. Sei bewusst in dem, was Du denkst, sagst und tust!

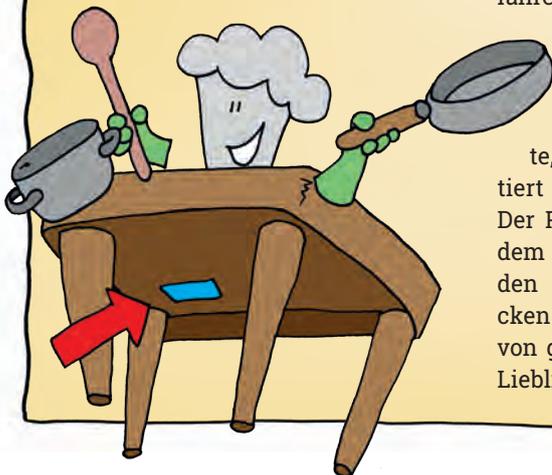


## Erfinderbuch • Schatzsammlung: Nummer 1 bis 9



### Nummer 1:

### Essensfern- diagnosekochomat (Schmecki)



Der Schmecki ist eine für Paare geeignete Einrichtung. Das Erlernen der Bedienung eines Schmecki erfolgt in Gruppenseminaren, bei denen die Teilnehmer einen Schwingungsabgleich erfahren. Ziel ist es, dass der Partner, wenn er nach Hause kommt, mit einem leckeren Essen überrascht wird.

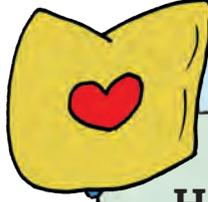
Der Schmecki ist eine kleine flache in billiardblau angemalte Platte, die unter dem Küchentisch montiert wird. Sie funktioniert ohne Strom. Der Partner, der daheim ist, spürt, was dem heimkommen- den Partner schmecken wird und kocht von ganz allein diese Liebesspeise.

### Nummer 2:

### Reddischschüssel (Reddischü)

Die Reddischü ist eine Erfindung unserer lieben Nu. Sie sagt, der Reddisch (Rettich) sei ihr Rezept dafür, dass sie immer so gut drauf ist. Deswegen bekommt jeder, den sie mag, einen Reddischü und jeder, den sie noch nicht kennt, eine Schüssel. Wenn sie später weiß, dass sie ihn auch mag, bekommt er auch einen Reddisch. Nu mag alle.





### Nummer 3:

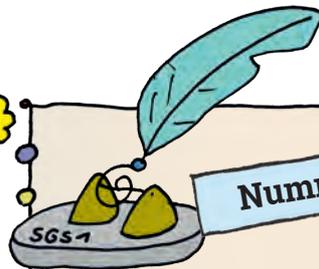
## Heilkissen, Heildecken und Heiltücher (Heilekadete)

Heilekadete ist eine Erfindung aller Bewohner Mopfingens. Decken, Kissen und Tücher werden mit Liebe getränkt. Sie funktionieren nur in Verbindung mit Dir, wenn Du jemanden besuchst, der irgendein Wehwechen hat. Legt man das Heilekadete auf das Weh, so fällt das Weh weg und es bleiben zwei Liebesherzen, eines für Dich und eines für den anderen.

### Nummer 4:

## Traumerfüllungs- box (Traubox)

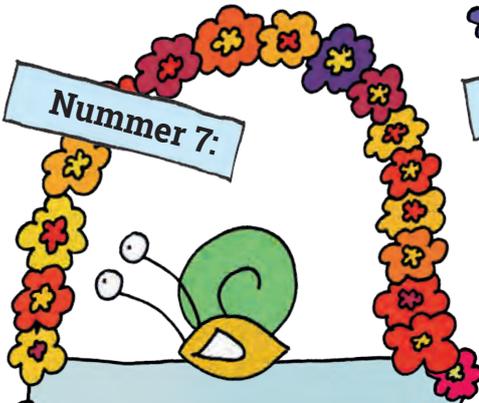
Eine Traubox eignet sich, wie der Name schon sagt, für die Erfüllung von Träumen. Trauboxen erhält man in Gartenläden und Saatgutkaufhäusern. Sie sind klein wie ein Samenkorn und müssen in einer Mischung aus Sand und Gartenerde wachsen. Sobald die Traubox groß gewachsen ist, hat sich Dein Traum erfüllt. Das dauert oft nur wenige Jahre, in Ausnahmefällen ein klein wenig länger.



### Nummer 5:

## Guteluftscheide (Gulutsch)

Die Gulutsch hatte unser Urs vor Urzeiten gebastelt. Sie trennt saubere von muffiger Luft und sorgt dafür, dass in Mopfingen immer gut geatmet werden kann. Wir gehen davon aus, dass die Gulutsch noch immer einwandfrei funktioniert, weil bei uns immer gute Luft ist.



### Nummer 7:

## Gute-Laune/ Schöne-Träume- Optimierer (Troptimix)

Der Troptimix ist Dein Licht- oder Blumenbogen, der vor Türen installiert wird. Damit machen die Tage ein kleines bisschen mehr gute Laune und Deine Träume werden sogar noch ein wenig schöner. Wenn eine vollständige Sättigung erreicht ist, wird der Troptimix weiter verschenkt, bis man ihn irgendwann wieder zurückgeschenkt bekommt. Er erinnert uns daran, dass der Tag immer gute Laune macht und die Träume immer schön sind. Von ihm gibt es nur ein einziges Exemplar im gesamten Mopfiversum.



### Nummer 8:

## Sichselbst- liebesspiegel (Sichliespie)

Sichliespie sind im Babyhandel erhältlich. Jeder einzelne ist geliebt. Es gibt unendlich viele verschiedene Modelle und Ausführungen, angefangen vom Kinderspiegel bis hin zu Klebefolien für bereits installierte Spiegel. Im Universum existieren sehr viele von diesen Spiegeln. Einfach mal reinschauen.



### Nummer 6:

## Schnellkuschel- tröstofon (Schnötrofon)

Schnötrofone werden speziell für junge Möpfe und andere junge Bewohner Mopfingens gern eingesetzt, um komische Gedanken zu vertreiben. Ein Schnötrofon setzt man auf eine Klebeschnecke, die am Fensterrahmen montiert wird. Ein Leisesprecher (Gegenteil von Lautsprecher) sendet ruhige, harmonische Melodien in den Raum. Der nächste Blick aus dem Raum wird wieder wundervoll sein.



### Nummer 9:

## Puschel- Schönheits- Farm

Puschel Schönheitsfarmen sind eine sehr beliebte Einrichtung für alle Puschelträger. Das sind im Allgemeinen nur die Möpfe, die sich zu einer solchen Verwöhnungskur begeben

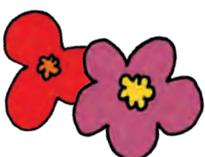


## Puschel- schönheitsfarm

*(der Kurzname ist länger als der eigentliche Name und bedeutet, dass man da obersuperhimmlischmopfischön verwöhnt wird)*

können. Da wir keine unserer Freunde ausschließen möchten, kann man sich einen Puschel am Dorfplatz ausleihen oder sich auch ohne Puschel verwöhnen lassen.

Unsere **MOPF-MINI**s und **MOPF-TREFF**s gibt's im MOPF-Shop: [www.appel-verlag.de](http://www.appel-verlag.de)



# Neues aus der Matrix [11/24]

Aus der Matrix, ganz tief, dröhnt  
leises Gähnen

Einige wache Geister verharren dort und haben längst begriffen, daß der Nullpunkt unausweichlich ist. Der Reset-Knopf wurde gedrückt, das System fährt langsam, aber beständig runter.

Das bekommt nicht jeder mit – oder nimmt es anders wahr. Niedergang, Abwicklung, Rezession: Es kursieren viele Fachbegriffe, und die Fantasie der „Aufgewachten“ kennt auch kein Pardon. Politiker machen Mist, woanders ist Krieg, aber bald kommt ja der Retter. Natürlich erst mal in Amerika, wie in den Filmen ... Währenddessen wird unser Wetter genauso manipuliert wie unsere Meinung, Skandale toben inflationär durch alle Medien.

Da fühlen sich nicht wenige medial ausgebrannt, manche fragen sich, was diese ganze Ernsthaftigkeit überhaupt noch soll. Die Stimmung geht bei einigen Zeitgenossen gar in Richtung Weltuntergang; sag mir, welche Nachrichten du schaust – und ich sage dir, wie depressiv du bist. Es gibt aber auch Ausnahmen. Denn glücklicherweise sind da auch Menschen, die sehr gelassen mit den vermeintlichen Realitäten umgehen – es interessiert sie nicht mehr, ob in China wieder ein Sack Reis umgefallen ist und auch nicht, daß wahrscheinlich in Wahrheit was ganz anderes als Reis drin war ...

Derartige Gedanken können einen schon zeitweise am Tagesgeschehen und seiner Sinnhaftigkeit zweifeln lassen. Wozu noch die ganzen Vorträge, Videos, Zeitschriften und xyz-Produkte?! Haben wir mit uns selbst nicht genug zu tun? Sind die verwaisten Baustellen auf der Autobahn nicht in Wahrheit die Baustellen in uns?

Und ist dieses ganze Zeug im Außen in seiner Summe nicht nur ein einziges Ablenkungsmanöver, welches das letzte Gefecht zwischen „Uns“ und „Denen“ entscheiden will? Was die alles mit uns machen und machen wollen ... – ich kann es kaum noch hören! Was übrigens leider nicht ausschließlich mit meiner altersbedingten Hörschwäche zu tun hat. Falls ich dem ein oder anderen Gleichgesinnten damit auf die Füße trete, tut es mir herzlich leid. Ist wie beim Tanzen – ich übe noch!

Wollte ich das in einen Artikel gießen, der in die „Neues aus der Matrix“-Kolumne paßt, würde ich es so beschreiben: Es scheint gerade etwas oder jemand auf der Bremse zu stehen (19.10.2024). Die an dieser oder an anderer Stelle schon beschriebene Resignation zeigt sich in einer Art freiem Fall. Schaut man sich die Gesichter der zu Boden segelnden Leute an, findet man erstaunte, erschrockene, gelassene, schlafende, panische und wütende – das volle Programm. Manche tragen sogar immer noch Maske, selbst Nicht-Asiaten sind darunter!

Was will man machen!?

Wo will ich also in dieser schwammigen Phase des not-wendigen Umbruchs meine, oft wertvolle, Energie hineingeben? Oder besser gefragt: an welche Nebochanten verschenken? Nur damit irgendwelche korrupten Studien-

abbrecher mir erzählen können, was ich alles für den Planeten und die Demokratie zu tun hätte? Und was für ein schlechter Mensch ich bin, wenn ich mal kurz und in einem wachen Moment über das Gesagte nachdenke – bei ausgeschaltetem Endgerät. Was übrigens den friedfertigsten Menschen im Handumdrehen verdächtig macht. Nein danke!



Oder soll ich mir doch lieber von selbsternannten Gurus, Schamanen, Coaches und Weltenrettern (für teuer Geld!) das „richtige“ Weltbild beibringen lassen und welche Nahrungsergänzungsmittel mir zu meinem Glück noch fehlen? Der Spiri-Supermarkt hat wieder umgeräumt und man findet sich kaum zurecht. Alternativ dazu könnte man im Akutfall die einfachste „Instant“-Lösung (oder zumindest einen Weg zur Besserung) ausprobieren. Die kann nicht schaden und ist völlig kostenlos: Schaltet die Nachrichten aus – folgt dem Reset! Eine leere, weiße Wand besitzt ungeahnte Inspirationskräfte, probieren Sie es aus! Auch wenn es mit der Wirtschaft bergab geht – eine Tapete zum Draufstarren findet sich bestimmt irgendwo.

Was passieren kann, wenn man immer nach den neuesten Nachrichten jagt, weil man glaubt, man könnte was verpassen, habe ich kürzlich selbst erfahren dürfen.

Während das August-Heft in Arbeit war, bin ich innerhalb weniger Stunden beinahe in eine waschechte Depression gerutscht (keine Übertreibung, es war wirklich beängstigend!). Was war passiert? Ein bis heute unbekannter, aber dafür ehrenwerter RKI-Mitarbeiter hat die komplett ungeschwärzten „RKI-Protokolle“ veröffentlicht, von den alternativen Medien mit einem riesen Trara (nach dem altbekannten Q-Motto: „Jetzt geht's los!“) begleitet. Die Euphorie darüber hielt nur kurz an, hat dafür aber ein tiefsitzendes Ungerechtigkeits-Thema angetriggert – und mußte letztlich der Frage weichen: „Wen juckt's denn?“

Jedenfalls niemanden, der hier ansatzweise für Gerechtigkeit sorgen könnte. Also wieder nur ein Sturm im Wasserglas. Die Hoffnung auf eine Aufarbeitung durch die bekannten Täter und Profiteure hat sich damit erledigt. Wer hätte das gedacht!? Ein dicker Brocken, der da zu schlucken war. Gottseidank hat mich nach einigen Tagen völliger Nachrichten-Abstinenz die gute Laune wiedergefunden, und mir wurde klar, daß ich in Wahrheit auf eine derartig billige Genugtuung pfeifen kann.

Nach ein paar Wochen ohne Nachrichten und YouTube-Videos bin ich wieder langsam in die kunterbunte Medienwelt eingestiegen und was soll ich sagen – es hat sich währenddessen nichts bahnbrechend verändert! Gut, die Butter ist wieder mal teurer geworden, was man uns in der Materie sonst so und immer wieder aufs Brot schmiert, scheint gewissen Zyklen zu folgen.

Kann es sein, daß nicht nur Kunst, Musik, Informationen usw. zunehmend beliebiger werden, sondern auch der Alltag insgesamt? Das geht noch etwas über den Vergleich mit dem Hamsterrad hinaus. Denn es ist inzwischen völlig unerheblich, ob der Hamster rennt oder nicht. Und was der Hamster denkt, hat sowieso noch nie jemanden interessiert.

hierbei

Eine wichtige Lektion hat mich dieser „Info-Infarkt“ dann doch gelehrt: Die eigene Kompaßnadel, mühevoll in den letzten Jahren ausgerichtet, zeigt uns gnadenlos unseren Weg. Immer. Dieser ist zu gehen, und alle Zerstreuungen um uns herum werden das Ziel nicht verändern. Die medialen Ablenkungen können dazu führen, daß wir es zeitweise aus den Augen verlieren und auch mal im Blindflug unterwegs sind. Dort aber, wo es auf einen Nullpunkt zusteuert, ist Vertrauen und Intuition gefragt. Alles andere ist am Ende sowieso nur Makulatur. Das Untaugliche wird auf Null gesetzt, und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne!

AUTOR: Pedro Kraft, Co-Autor: Michael Simmermann

#### Kontakt und weitere Informationen:

michael-simmermann.com  
info@walnuss-blatt.de

**Inphinitus Symposium**

*Lernfreude Leben*  
ein Büffet an Wandlungswegen in der Bildung

Mit Pionieren Hand in Hand das Neue erleben und kultivieren...

Bertrand Stern, Frank-Robert Belewski, Max Sauber, Svenja Herget, Olivier Keller, Daniel Hess, C.H.R.I.S. ... und Überraschungsgäste

**VOM 15. BIS 17. NOVEMBER 2024**  
in 57612 Birnbach/WW Nähe Bonn  
im [www.hausdreiklang.de](http://www.hausdreiklang.de)

Hier kommen WIR zusammen und können uns austauschen, vernetzen und treffen...

Sei dabei... sei ein Teil vom WIR!  
WIR SIND... ☺le!

[www.inphinitus.de](http://www.inphinitus.de)

Veranstalter: Verein Lebene(f)ziana - natürlich Leben Jarnen  
ZVE Nr. 1853035606

# 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](http://www.walnuss-blatt.de)



Grossherzogthum  
Mecklenburg-Schwerin



Grossherzogthum  
Mecklenburg-Strelitz



Herzogthum  
Pommern



Grossherzog Friedrich Maik  
aus dem Hause des  
Grossherzogthums Mecklenburg-Strelitz

**Auf dem Weg in die**

**parlamentarische Monarchie.**

[www.ghz-friedrich-maik.com](http://www.ghz-friedrich-maik.com)



Königreich Preussen



Preussen

C. Schmooch

Wir sind Internet(t)!

WIR LASSEN SIE NICHT IM REGEN STEHEN MIT

WERBUNG, DIE AUFGEHT



WEBDESIGN • GRAFIKDESIGN • BRANDING & LOGO • BEWEGTBILD



Sprechen Sie uns an  
[www.schmooch-design.de](http://www.schmooch-design.de)

T: +49 38452 20232  
E: [info@schmooch-design.de](mailto:info@schmooch-design.de)

Unternehmer

**Cornelia Schmooch (Inhaberin von Schmooch Design):**

„Verantwortung zu tragen, kann eine Last sein. Eine lebenslange Verantwortung wird zur schönen Pflicht, wenn sie von Liebe und Herzenswärme getragen wird. Was wir uns wünschen ist nicht Hass, sondern Zusammenhalt, Kraft und Mut, Liebe, Einigkeit und Frieden.“