

# Erkenntnis & Veränderung

## THEMA GESELLSCHAFT

Interview mit dem Astrologen Thomas Künne:  
**Alles schwingt!**

Johannes Anders:  
**Gemeinsam Zukunft bauen**

Petra Bergermann:  
**Der A-WEF-Kongress in Prag**

## THEMA BEWUSSTSEIN

Alexander Wiechec:  
**Zum männlichen und weiblichen Prinzip**

Klaus Bopp:  
**Über das Abenteuer mit Männerkreisen**

## THEMA GESUNDHEIT

Lydia Bertram:  
**Mein Weg zu den heimischen Heilpilzen**



### Die Kolumne in Kooperation mit Hertzwelle432

Sam: Loslassen – Der Weg zum Neuanfang

Daniel: Großmutter's Küche – Eine deutsch-russische Geschichte

Alina Bräuer: Die Stimme des Herzens

Ernst van Hoffnungsthal: Deutschland im Wandel – Eine Nation zwischen Tradition und Transformation

# Wundervolle Zitate

Eure alten Träume sterben, damit neue Träume geboren werden können.

Khalil Gibran

Die wahre Reise besteht nicht darin, neue Landschaften zu entdecken, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.

Marcel Proust

Die Welt, die wir erschaffen haben, ist ein Produkt unseres Denkens. Sie kann nicht verändert werden, ohne unser Denken zu verändern.

Albert Einstein

Die Zivilisation schreitet voran, indem sie die Zahl der wichtigen Dinge verringert, die wir tun müssen.

Alfred North Whitehead

Eine neue Welt erfordert einen neuen Menschen. Nicht äußerlich, sondern innerlich. Es ist keine Revolution der Macht, sondern eine Revolution des Bewußtseins.

Jiddu Krishnamurti

Nichts ist beständiger als der Wandel, und doch fürchten wir ihn mehr als alles andere.

Heraklit

Eine Gemeinschaft entsteht nicht durch Gleichheit der Meinungen, sondern durch die Bereitschaft, einander zuzuhören und das Gemeinsame über das Trennende zu stellen.

Martin Buber

Was immer du tun kannst oder erträumst, es tun zu können, beginne es. Kühnheit besitzt Genie, Macht und magische Kraft.

Johann Wolfgang von Goethe

Der Paradigmenwechsel, den wir erleben, ist kein Zufall. Er ist die Antwort der Menschheit auf die Frage, was wirklich wichtig ist.

Barbara Marx Hubbard

Die Welt mag wanken, aber der Mensch, der seinen inneren Frieden findet, wird zum Anker für andere.

Thich Nhat Hanh

Die größte Gefahr für eine Gesellschaft ist nicht die Tyrannei, sondern die Trägheit des Geistes, die sie akzeptiert.

Albert Camus

Das Universum verlangt nicht, daß wir perfekt sind. Es verlangt, daß wir bereit sind, loszulassen.

Marianne Williamson



Liebe Leser!

wie immer mache ich mir kurz vor Ende der Druckvorlagenherstellung meine Gedanken zum Vorwort. Dieses möchte stets einen persönlichen, aber dennoch genügend distanzierten Blick auf die Welt um uns herum werfen.

Das Jahr 2025 fühlt sich jetzt schon an wie das „Wendejahr“, als das es in unterschiedlichen Medien kolportiert wird. Doch meine Sicht richtet sich weniger auf das politische Geschehen oder vermeintliche Ablenkungen wie Sonnenstürme, Schumannfrequenzen oder Chemtrails. Vielmehr sind es eigene persönliche Erfahrungen und das Erfühlen der Zeitqualität, die mich beschäftigen.

Daß sich gerade der Wind zu drehen scheint, bemerkt man auch ohne Medienkonsum. Vor ein paar Tagen durfte ich in einem Warteraum einem Gespräch zweier Dorfbewohner lauschen, deren politische Ansichten ziemlich gegensätzlich waren.

Es ging zunächst um Windräder, die „Alice Weidel jetzt alle abreißen will“, so der eine. Ich warf ein, daß wohl nur die Windräder im Reinhardswald in Hessen gemeint gewesen seien – eine Steilvorlage für den anderen Anwesenden. Er hielt dagegen, daß solche Aussagen oft aus dem Kontext gerissen würden, was er besonders beim Umgang mit der AfD beobachte. Wer sich eine eigene Meinung bilden wolle, müsse sich solche Reden in Gänze ansehen.

Zu meiner Überraschung blieb eine Gegenrede des Windkraftverfechters aus. Stattdessen hörte ich ein leichtes, zustimmendes Nicken, vielleicht sogar ein wenig Nachdenklichkeit. Das Gespräch ging weiter zu Donald Trump, dem „das Klima ja scheißegal“ sei. Wieder wurde von beiden Seiten argumentiert, ohne jedoch in Polemik oder verletzenden Ton zu verfallen. Schließlich verabschiedete man sich freundlich – der eine mit leicht gesenktem Kopf, der andere (und ich) eher gutgelaunt.

Das kurze Hin und Her blieb an der Oberfläche, doch eine wichtige Erkenntnis nahm ich mit: Ein kontroverser Austausch unter Menschen ist durchaus möglich, ohne daß sich die Gesprächspartner dabei in Graben-

kämpfen verlieren. Solche Beobachtungen mache ich in letzter Zeit häufiger. Das hysterische „Rechthaben-Wollen“ scheint einem entspannteren Umgang zu weichen.

Alles scheint im Wandel. Ich bin überzeugt, daß dieses Jahr von Erkenntnissen und Veränderungen geprägt sein wird, die vielleicht das Vorstellungsvermögen vieler Menschen übersteigen – jetzt noch. „Neues aus der Matrix“ beispielsweise zieht für Sie auch am Ende dieses Heftes den Vorhang wieder ein Stückchen zur Seite.

Wichtige Erkenntnisse und notwendige Veränderungen

Erkenntnisse sind nicht immer angenehm, und Veränderungen oft notwendig. Das Heft trägt – wie immer – nicht umsonst seinen Titel. Ich habe die Zeit „zwischen den Jahren“ genutzt, um mich ehrlich mit dem WALNUSSblatt-Projekt auseinanderzusetzen. Das Ergebnis möchte ich Ihnen ebenso direkt mitteilen.

Dem Aufruf im Heft Nr. 15 auf Seite 71 „Sag uns deine Meinung!“ sind genau zwei(!) Abonnenten gefolgt. Interessanterweise lobte einer dieser Leser einen Artikel besonders, den die andere Leserin verriß. Wie kann man sich auf dieser Basis gezielter ausrichten? Gleichzeitig begründen diejenigen, die ihr Abonnement kündigen, dies meist mit „Ich komme nicht zum Lesen“ oder „Ich muß sparen“, loben aber das „großartige Engagement“.

Hinzu kommt, daß dieses Projekt – in welches neben einigen finanziellen Rücklagen auch mein gesamtes Herzblut geflossen ist – auch nach vier Jahren keinerlei Tendenzen zeigt, rentabel zu werden. Die Erkenntnis, mit der ich ins neue Jahr gegangen bin, lautet also folgerichtig: Idealismus muß man sich auch leisten können.

Bitte verstehen Sie das nicht falsch. Es sind Menschen in mein Leben getreten, die ich ohne diese Zeitschrift vermutlich nie kennenge-

lernt hätte. Sie stellen einen immensen Reichtum dar, für den ich unendlich dankbar bin. Doch mein Ego ist darüber hinaus inzwischen so still geworden, daß es nicht – schon gar nicht um jeden Preis – den Wunsch hat, nach außen zu drängen.

Vielleicht hat das Konzept der Zeitschrift einem Zeitalter vorgegriffen, in dem wir keine materiellen Güter oder finanziellen Mittel mehr zum Leben benötigen. Die Jahres- und Monatsabschlüsse müssen jedoch gemacht werden, und die Zahlen sprechen eine eindeutige Sprache. Daher wird die Ausgabe 17 im Mai voraussichtlich das letzte Heft in dieser Form sein und einen würdigen Abschluß bilden. Wer weiß – vielleicht finden unsere Kinder das WALNUSSblatt eines Tages im Antiquariat wieder und handeln es zu Liebhaberpreisen.

Zwischenmenschlicher Austausch statt Medienkonsum

„Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen“, bemerkte einst der Komiker Karl Valentin. Was vor 100 Jahren galt, ist in Zeiten einer ungebändigten Informationsflut umso relevanter. So ziemlich jedes Thema wurde und wird bereits ausführlich behandelt, und immer weniger neue Impulse kommen von außen. Für mich fühlt es sich ganz stark danach an, als werde der direkte zwischenmenschliche Austausch, ein respektvolles und freies Miteinander, künftig weitaus wichtiger als der Konsum von Medien. Selbst, wenn diese sich durch den sich durchsetzenden politischen Richtungswechsel jetzt schon weniger restriktiv gestalten, als es sich einige Größenwahnsinnige diesseits des Atlantiks noch wünschen.

Der Wind der Veränderung weht also auch mir ins Gesicht. Aber unabhängig davon möchte ich künftig nicht mehr, koste es, was es wolle, an gewohnten Konzepten festhalten, sondern meine Erkenntnisse und Erfahrungen auf eine Weise in die Welt tragen, die für mich stimmig ist und keinen Druck erzeugt.

Liebe Leserin, lieber Leser, was sich vielleicht wie ein Abgesang anhört, ist in Wahrheit die ehrliche und inzwischen auch überfällige Auseinandersetzung mit Fakten. Die Leuchttürme – so sehe ich sämtliche am WALNUSSblatt Beteiligten – bleiben aber weiterhin an ihrem Platz. Es wird jetzt nur nicht mehr versucht, den Schiffen hinterherzulaufen.

Ich hoffe, daß dieses – diesmal etwas kompakter geratene – Heft Ihnen wieder lichtvolle Stunden beschert. Doch ich bin mir sicher: Dieses Licht tragen Sie längst in sich!

Herzlichen Dank & liebe Grüße aus der Redaktion

Pedro Kraft  
info@walnuss-blatt.de

#### Impressum

Das WALNUSSblatt ist die Vereinszeitschrift von DAGADO – Zukunft gestalten e.V.

#### Name und Kontaktdaten des Herausgebers

DAGADO – Zukunft gestalten e.V.  
Amtsgericht Montabaur  
Vereinsregister 21596  
Hauptstraße 4, 56379 Laurenburg

#### Redaktion, 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 oder von iStock Photo genutzt.  
Einzelbildnachweise erhalten Sie auf Anfrage unter Nennung von Seitenzahl und Überschrift: info@walnuss-blatt.de

#### Erscheinungsweise und Auflage

quartalsweise, ab Februar 2025  
600 Exemplare

#### Verbreitungsgebiet

Deutschland, Österreich

#### Druck

SAXOPRINT GmbH  
Enderstr. 92 c, 01277 Dresden

#### Bezug

Die Zeitschrift kann unter  
walnuss-blatt.de/shop für 8,10 € pro Stück  
(zzgl. Versandkosten) bestellt werden.

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

## THEMA GESELLSCHAFT

### Alles schwingt!

Interview mit dem Astrologen Thomas Künne .....	6
---	---

### Mein Weg zur Selbstversorgung und Elektrokultur

Vom Traum zur Mission von Peter Rettenmund .....	10
---	----

### Über das Abenteuer mit Männerkreisen

„Gewagtes Mann-Sein“ von Klaus Bopp .....	14
--	----

### Konfliktbewältigung geht auch anders

Was wir von der traditionellen Kultur der südafrikanischen Babemba lernen können .....	16
---	----

### ZEITKAPSEL | Nr. 16 | Februar 2025

Quo vadis Deutschland – 12. Teil: Tiefdunkle Schatten und Lichtblicke von Cornelia Schmooch .....	18
---	----

### Das Grossherzogthum Mecklenburg-Strelitz

Eine Reise zurück in unsere Geschichte von Cornelia Schmooch .....	22
---	----

### Alternativ-WEF

„Gemeinsam unsere Abschaffung abwenden!“ .....	26
--	----

### Ergebnis des Planspiels

von AUF1.TV beim A-WEF-Kongreß in Prag von Petra Bergermann .....	27
--	----

## KOLUMNE HERTZWELLE432

### Loslassen: Der Weg zum Neuanfang

von Sam .....	32
---------------	----

### Großmutter's Küche

Eine deutsch-russische Geschichte von Daniel .....	34
---	----

### Die Stimme des Herzens

von Alina Bräuer .....	36
------------------------	----

### Deutschland im Wandel

Eine Nation zwischen Tradition und Transformation von Ernst van Hoffnungsthal .....	38
--	----

## THEMA BEWUSSTSEIN

### Die Seelenschönheit erblühen lassen

Interview mit der Bhramari-Künstlerin Kerstin Hoffmann .....	40
---	----

### Warum Neues so oft scheitert

von Pedro Kraft .....	47
-----------------------	----

### Gemeinsam Zukunft bauen

Idee für eine Wirtschafts-Messe: „Zukunft zur Lebenskunst“ von Johannes Anders .....	48
---	----

### Liebe versus „Erziehung“ – oder was wir wissen sollten

von Kerstin Welke .....	52
-------------------------	----

### „Wo ist Element Drei?“

Gedanken zur Ukraine-Krise von Alexander Wiechec .....	56
---	----

### Das unipolare Prinzip an seinem Endpunkt?

Ein zweiter Blick auf die Frage: „Wo ist Element Drei?“ von Alexander Wiechec .....	58
--	----

### Vertrauen in mich selbst

von Ute Netzmann .....	59
------------------------	----

### Zum männlichen und weiblichen Prinzip

von Alexander Wiechec .....	60
-----------------------------	----

### Der geistige Weg der Menschwerdung

Meine ganz private Sicht von Sabine Pilz .....	62
---	----

### Der Fischer und seine Frau – Teil 3

Das bekannte Märchen als Ballade – letzter Teil von Klaudia Diekmann .....	64
---	----

### Auf den Spuren unserer Ahnen

Unternehmen Baßgeige – Teil 6 .....	66
-------------------------------------	----

## THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

<b>Rezepte</b> von Eckhard Anker & Sabine Pilz .....	73
--	----

### Mein Weg zu den heimischen Heilpilzen

von Lydia Bertram .....	76
-------------------------	----

### Das Geheimnis des Wassers

Wasser, die göttliche Essenz von Burkhard Koller .....	78
---	----

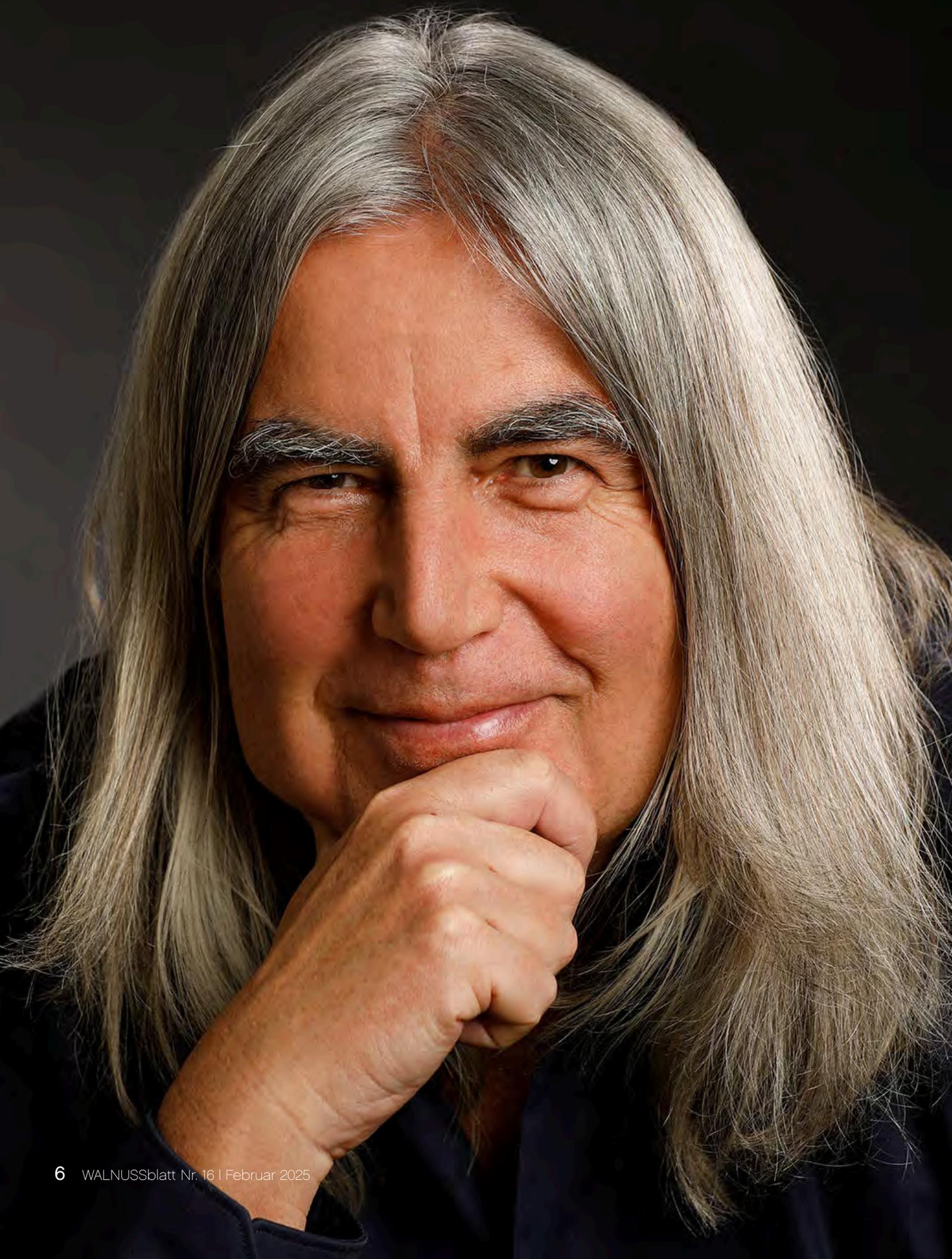
## THEMA KINDER DER ZUKUNFT

### Serie: Der Mopf

Schon mal gesehen – ein Blick dahinter .....	80
--	----

## THEMA NEUES AUS DER MATRIX

[02/25] Existenz am Nullpunkt? von Pedro Kraft und Michael Simmermann .....	84
--	----



# Alles schwingt!

## Interview mit dem Astrologen

### Thomas Künne

Für die „HERTZWELLE432“-Kolumne in Heft Nr. 14 („Für den Frieden“) lieferte mir Sam einen Artikel über die „Stimmgabeltherapie“ von Thomas Künne. Inzwischen hatte ich die Gelegenheit, ihn persönlich kennen- und schätzenzulernen! Thomas ist mir mit seiner verbindlichen und bodenständigen Art inzwischen sehr ans Herz gewachsen. Er ist Schwingungstherapeut, Berater in psychosomatischer Medizin, Klangdozent, Autor, Netzwerker – und Visionär!

Pedro: Lieber Thomas! Das erste Mal habe ich von dir erfahren, als mich Hartmut Warm (keplerstern.de) auf der Durchreise auf seinem Friedensmarsch im Mai besucht und mich auf dich angesprochen hat. Bis Dato kannte ich dich und deine Arbeit noch gar nicht. Das hat sich aber inzwischen glücklicherweise geändert und seit deinem Artikel im August-Heft sind wir immer wieder in Kontakt.

Thomas Künne: Ich freue mich auch, daß wir heute die Gelegenheit haben, etwas ausführlicher miteinander zu reden. Ja, Hartmut Warm ... Gut, daß du ihn ansprichst. Er ist ein akribischer Denker, der die Dinge unglaublich gewissenhaft angeht. Seine Arbeit, vor allem die „Signatur der Sphären“, hat mich tief beeindruckt! Sie ist wissenschaftlich fundiert, aber auch unglaublich komplex. Er schafft es problemlos, kosmische Bewegungen in eine Sprache zu übersetzen, die wir verstehen können. Seine Ansätze gehen tief, und er hat einen hohen Anspruch an Präzision. Was er tut, ist zunächst nicht ganz so leicht zu begreifen, aber wenn man sich darauf einläßt, eröffnet sich eine ganz neue Welt. Hartmut gehört für mich in dieselbe Liga wie Hans Cousto, der 1984

die „Kosmische Oktave“ beschrieben hat.

Pedro: Was war das für ein Moment für dich, als du von dieser „Kosmischen Oktave“ erfahren hast?

Thomas: Das war wie ein Donner Schlag. Cousto hat gezeigt, daß man die Umlaufzeiten der Planeten um die Sonne in Frequenzen umrechnen kann, die für uns hörbar sind. Diese Frequenzen liegen im Bereich von etwa 20 bis 16.000 Hertz, also dem hörbaren Bereich eines gesunden Menschen. Es war eine Offenbarung zu sehen, daß das kosmische Geschehen berechenbar und in Musik übersetzbar ist.

Pedro: Und das war der Beginn deiner Arbeit mit Schwingungen?

Thomas: Genau. Es hat mich dazu inspiriert, mich intensiv mit Stimmgabeln, Klangschalen und anderen Instrumenten zu beschäftigen. Jede Planetenschwingung repräsentiert einen archetypischen Anteil der menschlichen Seele, wie C.G. Jung oder Platon es beschrieben haben. Diese Schwingungen sind keine bloßen Töne, sondern sie tragen eine Botschaft.

Pedro: Kannst du das an einem Beispiel verdeutlichen?

Thomas: Gerne. Nehmen wir den Jupiter, der für den Sinn des Lebens steht. Wenn jemand diesen Sinn verloren hat oder ihn sucht, können wir ihn mit der Jupiter-Schwingung unterstützen. Die Frequenz hilft, die Verbindung zu diesem inneren Aspekt wiederherzustellen. Das ist keine Magie, sondern eine Art Erinnerung an das, was bereits in uns angelegt ist.

Pedro: Das erinnert mich an meine erste Erfahrung mit deiner Liege. Es fühlte sich an, als hätte sich meine innere Unruhe geglättet – aber nicht auf eine betäubende Weise, wie bei Alkohol oder Medikamenten, sondern eher wie eine starke Rückbesinnung auf mich selbst.

Thomas: Genau darum geht es. Es ist keine Flucht, sondern eine Rückkehr. Ich sage oft: „Es geht darum, die Menschen wieder in ihre Mitte zu bringen.“ Das ist gerade heute unglaublich wichtig. Viele Menschen sind so sehr im Außen – bei der Arbeit, in den sozialen Medien, in ihren Gedanken –, daß sie ihr Inneres aus den Augen verlieren.



Pedro: Und was bewirkt diese „Rückkehr in die Mitte“ konkret?

Thomas: Es ist wie eine Neujustierung. Auf unserer Klang- und Schwingungsliege erinnern wir den Körper daran, wie er ursprünglich gemeint war. Mein Vater hat es einmal so formuliert: „Wer in sich selbst nicht zu Hause ist, der ist nirgendwo zu Hause.“ Das faßt meine Arbeit gut zusammen. Viele Klienten berichten, daß sie danach klarer sehen, daß sie alte Muster loslassen oder plötzlich Antworten auf Fragen finden, die sie lange beschäftigt haben. Es ist, als würde der innere Kompaß wieder funktionieren. Manche spüren auch eine ganz neue Form von Energie, eine Art Aufbruchsstimmung.

Pedro: Gibt es auch Menschen, die Schwierigkeiten mit diesem Prozeß haben?

Thomas: Ja, das kommt vor. Diese innere Arbeit erfordert Offenheit und den Willen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen. Es gibt Menschen, die zunächst Widerstände spüren oder Angst haben, loszulassen. Aber genau diese Widerstände können ein Schlüssel sein. Sie zeigen uns, wo es hakt und wo die Energie blockiert ist.

Pedro: Das klingt wie ein Spiegelprozeß.

Thomas: Absolut. Alles, was uns im Außen begegnet, ist letztlich ein Spiegel unseres Inneren. Wenn uns je-

mand belügt, sollten wir uns fragen, wo wir uns selbst belügen. Wenn wir gemobbt werden, kann es sein, daß wir unsere eigene Kraft – das Mars-Prinzip – nicht leben. Die Energie staut sich und kommt dann von außen auf uns zurück.

Pedro: Laß uns über die Klang- und Schwingungsliege sprechen, die du vorhin erwähnt hast.

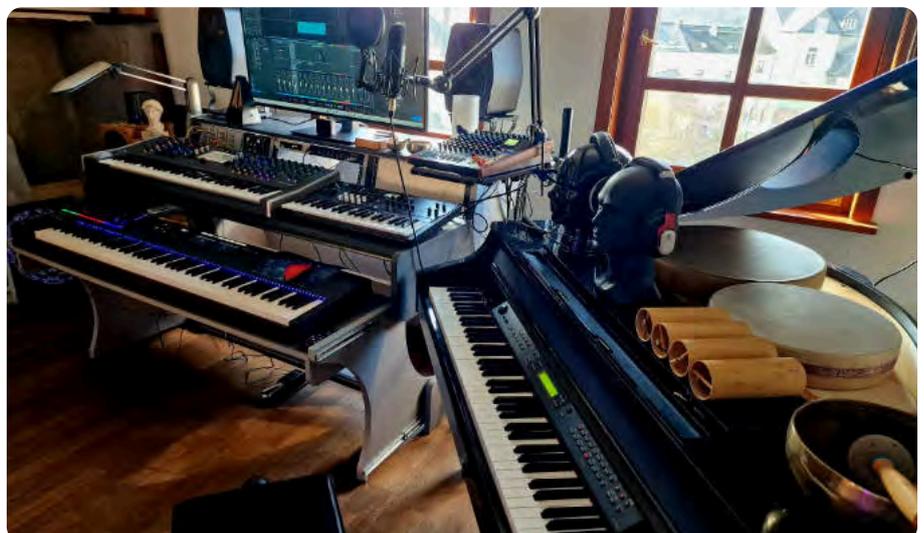
Thomas: Die Liege ist ein großartiges Werkzeug, das ich gemeinsam mit meinem Kollegen Michael Päßler entwickelt habe. Sie funktioniert wie ein Resonanzkörper, der den gesamten Körper in die archetypische Schwingung einbindet.

Zusätzlich verwenden wir nicht nur Stimmgabeln, sondern auch Gongs und Klangschalen – sowohl aus Metall

als auch aus Kristall. Die Schwingungen durchdringen den ganzen Körper. Es ist eine sehr direkte Erfahrung, weil du die Frequenzen nicht nur hörst, sondern auch fühlst. Viele Klienten berichten, daß sie sich danach wie „neu geerdet“ fühlen. Es ist, als ob die Schwingungen den Körper an seinen ursprünglichen Bauplan erinnern.

Pedro: Gibt es besondere Erfahrungen, die dir im Gedächtnis geblieben sind?

Thomas: Oh, da gibt es viele. Ein Klient, der lange unter Schlaflosigkeit litt, kam nach einer Sitzung zu mir und sagte: „Ich habe das erste Mal seit Jahren durchgeschlafen.“ Ein anderer beschrieb es so: „Es war, als hätte sich ein Knoten in mir gelöst.“ Solche Rückmeldungen sind unglaublich bewegend.



Pedro: Du arbeitest derzeit an einem spannenden Projekt zum Hörbarmachen von Lebensenergie. Worum geht es dabei genau?

Thomas: Ein kleine Gerät, daß die Schwingungen von Lebewesen – insbesondere Pflanzen – hörbar macht. Mit speziellen Sensoren können wir die Lebensenergie aufnehmen und in Klänge übersetzen. Es zeigt uns, daß auch Pflanzen lebendig sind und auf ihre Umwelt reagieren. Es ist im Grunde eine Weiterführung meiner bisherigen Arbeit. Ich wollte zeigen, daß Schwingungen überall präsent sind – nicht nur in uns, sondern auch in der Natur. Wenn wir z. B. einer Pflanze Wasser geben, können wir tatsächlich hören, wie sie darauf reagiert. Die Frequenzen verändern sich, die Klänge werden lebendiger.

Pedro: Das klingt, als könnte es unsere Beziehung zur Natur verändern.

Thomas: Das hoffe ich. Wenn wir verstehen, daß auch Pflanzen „kommunizieren“, können wir vielleicht achtsamer mit der Natur umgehen. Ich sehe darin eine Möglichkeit, die Verbindung zwischen Mensch und Umwelt zu stärken.

Pedro: Glaubst du, daß dieses Prinzip auch in anderen Bereichen angewendet werden könnte?

Thomas: Absolut. Ich denke, daß es sogar Anwendungen für Menschen geben könnte. Stell dir vor, wir könnten die Lebensenergie eines Menschen hörbar machen oder mit Menschen kommunizieren, die sich uns verbal nicht mehr mitteilen können. Es gibt sicher noch viele weitere spannende Möglichkeiten, die wir erkunden können.

Pedro: Wann wird das Gerät marktreif sein?

Thomas: Wir arbeiten intensiv daran und planen, es 2025 auf den Markt zu bringen. Es war ein langer Weg bis hierhin, aber ich bin zuversichtlich, daß es eine Revolution in der Wahrnehmung von Leben und Energie sein wird.



Pedro: Ich merke, wie viel Leidenschaft du in deine Arbeit steckst. Gab es auch mal Momente, in denen du gezweifelt hast?

Thomas: Natürlich, das gehört dazu. Besonders am Anfang, als ich diese Ideen entwickelt habe, haben viele Leute gesagt: „Das funktioniert doch nicht“ oder „Das ist doch zu esoterisch“. Aber ich habe immer gespürt, daß ich auf dem richtigen Weg bin. Es war wie eine innere Stimme, die gesagt hat: „Bleib dran.“ Wenn du überzeugt bist von dem, was du tust, kannst du auch Rückschläge verkraften. Heute, nach über 20 Jahren Arbeit in diesem Bereich, kann ich sagen: Es hat sich gelohnt.

Pedro: Deine Arbeit inspiriert sicher nicht nur mich. Was möchtest du unseren Lesern mitgeben?

Thomas: Daß sie ihren eigenen Weg finden und ihrer inneren Stimme vertrauen. Jeder Mensch hat das Potential, sein Leben in eine positive Richtung zu lenken. Es braucht manchmal Mut, aber es lohnt sich immer, auf die eigene innere Wahrheit zu hören.

Pedro: Thomas, ich habe das Gefühl, wir könnten noch stundenlang weitersprechen. Wir haben ja nur über einen Teil deines Schaffens gesprochen und werden sicher noch oft zusammenkommen.

Thomas: Das kann ich mir auch gut vorstellen! Es war mir eine Freude, dieses Gespräch mit dir zu führen.

Pedro: Für heute danke ich dir ganz herzlich und freue mich jetzt schon auf unser nächstes Treffen – und vor allen Dingen, das kleine Kästchen in Aktion zu sehen und zu hören!

---

#### Kontakt und weitere Informationen:

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

[www.schwingung-als-weg.de](http://www.schwingung-als-weg.de)  
[www.schwingung-des-lebens.de](http://www.schwingung-des-lebens.de)  
[www.thomas-kuenne.de](http://www.thomas-kuenne.de)  
[www.das-kosmische-netzwerk.de](http://www.das-kosmische-netzwerk.de)

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



Vom Traum zur Mission:

# Mein Weg zur Selbstversorgung und Elektrokultur

In meinem Leben wandelte sich die Sehnsucht nach Natur und Selbstversorgung von einem stillen Wunsch zu einer tiefen Lebensaufgabe. Die Auswanderung nach Italien, die Arbeit mit Pflanzen und die Entdeckung alternativer Methoden wie Elektrokultur und Agnihotra führten mich auf eine transformative Reise. Heute inspiriere ich Menschen, ihr Leben eigenverantwortlich und im Einklang mit der Natur zu gestalten.

Im Laufe meines Lebens, das in einer Stadt, Basel in der Schweiz, begonnen hat, zeichnete sich immer mehr die Lust auf Natur und Selbstversorgung ab. Im Alter von 45 Jahren entschloß ich mich, mit meiner

damaligen Partnerin zusammen nach Italien auszuwandern. Wir übernahmen einen Hof mit 33 Hektaren Land, 450 Olivenbäumen und einem Hektar Wein. Die Liebe zu den Oliven haben wir beide schon zuvor

für uns entdeckt. Damals wußte ich ein paar Dinge darüber, wie man anpflanzt. Dieses Wissen hielt sich aber in bescheidenen Grenzen und reichte nicht aus für die Aufgabe, die ich mir gewählt habe, denn wir wollten ja

auch einen großen Gemüsegarten anlegen. Damals begann für mich eine persönliche Reise, deren Ausmaß ich damals noch in keinsten Weise erahnen konnte.

Lernen und Wachsen – meine persönliche Reise

Ich habe begonnen, mich mit diesen Themen zu beschäftigen, denn ich wollte das gut machen. Was auch von Anfang an feststand, war, daß wir in allen Bereichen einen rein natürlichen Weg gehen wollten. So haben mich Sepp Holzer und Maria Thun von Anfang an begleitet. Durch Holzer lernte ich, mit den bestehenden Bedingungen zu arbeiten und sie bewußt zu nutzen. Durch Maria Thun, die Pionierin in Sachen Pflanzen nach dem Mond, erfuhr ich erste Zusammenhänge von Pflanzen und deren Biorhythmus. Dies wiederum war der Anfang, die Pflanze als Wesen zu erfassen, daß da eben viel mehr dahintersteckt, als allgemein gelehrt wird.

In der italienischen Region Umbrien waren zu dieser Zeit keinerlei Pflanzen oder Setzlinge in Bio-Qualität zu finden, was dazu geführt hat, daß wir alles vom Samen her aufziehen mußten. Auch das war eine Fügung, die mich dahin führte, mich auch mit der Pflanzenanzucht und dem Umtopfen etc. zu beschäftigen, womit der gesamte Lebenszyklus einer Pflanze inklusive Samengärtnerei hinzukam. Im Laufe der Jahre haben mir meine Beobachtungsgabe und meine analytischen Fähigkeiten dabei geholfen, immer mehr Aspekte für gesundes Pflanzenwachstum zu erfahren, die ich miteinander verbinden konnte. Es war eine Freude zu sehen, daß sich dies auch in Menge und Qualität der Ernte manifestierte. So haben beispielsweise 70 % der bestehenden Frucht bäume nicht getragen, als wir begonnen haben, und nach wenigen Jahren trugen alle diese Bäume wieder.

Der Alltag im Einklang mit der Natur

Bei der Verarbeitung und der Haltbarmachung konnte ich auf ein breites Wissen aus meiner Berufslernlehre als Lebensmitteltechnologe zurückgreifen. Auf diese Weise nahm unser Traum immer mehr Gestalt an,



und wir durften uns an zahlreichen Produkten aus unserem Garten erfreuen. Unser Vorratskeller füllte sich immer mehr, und wir durften auch in der Winterzeit Liebe und Sonne aus unserem Garten genießen.

Meine Erkenntnis – alles ist verbunden

Dennoch war für mich noch immer Luft nach oben, und ich beschäftigte mich mehr und mehr mit dem Wesen der Pflanzen und stieß bei meinen Recherchen immer mehr auf unkonventionelle Techniken, die ich ausprobieren wollte. Zudem hatte dieses neue Leben auch mein Sein beeinflusst, und ich konnte diese Veränderungen sehr leicht annehmen, weil ich mir ihrer positiven Wirkung bewußt war. Das Sprechen und der liebevolle Umgang mit den Pflanzen wurde zu einer geliebten Selbstver-

ständlichkeit, woraus auch eine neue Betrachtung der Natur als Ganzes entstand. Das Leben und Arbeiten mit den Pflanzen war mein neuer Alltag, und nach und nach erlebte ich, daß für uns Menschen dieselben Gesetze gelten. Und dann war dieses magische Moment, der mir eine völlig neue Sichtweise eröffnet hat.

Ich werde diesen Moment nie mehr in meinem Leben vergessen. Ich arbeitete an neu gepflanzten Setzlingen der Roten Beete, die mit mir in Verbindung traten. Auf einen Schlag wurde mir bewußt, daß wir Menschen mit allem in Verbindung stehen und die Pflanzen mich und meine Absichten kennen. Von diesem Moment an interessierte ich mich vor allem für den energetischen Aspekt im Zusammenhang mit Pflanzen. Mit einem neuen Suchwort ausgestattet, entdeckte ich nochmals eine mir bis dahin wenig bekannte Welt, die des energetischen Gärtnerns.

Elektrokultur und Agnihotra – zwei transformative Entdeckungen

Mit diesem neuen Blickwinkel wurde auch ein Kreis geschlossen, der die bis dahin einzelnen Bausteine meines Weltbildes und meines Seins



bereitung auf diesen Moment gewesen, um diesen beiden Themen unvoreingenommen begegnen zu können. Ich begann also, die Arbeiten von Michael Wüst zu studieren und kleine Experimente zu machen. In diesem Umfeld erfuhr ich dann von einem Kurs zu diesem Thema, der von Heidemarie und Matthias Rammer angeboten wurde, den ich natürlich absolvierte. Es war das Erfahren von dem, was ich bis dahin nur von elektronischen Texten gekannt habe, ja, und ab da war's endgültig um mich geschehen.

Ein Geschenk –  
Begegnungen und  
Zusammenarbeit



Nach und nach stieß ich auf weitere Menschen, die mit der Elektrokultur arbeiteten und diese auch lehrten. So erfuhr ich von Yannick van Doorne aus Frankreich und Andrea Donnoli aus Italien. Dann fügte sich alles zusammen. Andrea Donnoli wohnte nur zwei Stunden von mir entfernt, also vereinbarte ich einen Besuch bei ihm. Wir waren uns auf Anhieb sympathisch, und so informierte er mich auch über ein gemeinsames Wochenende, an dem auch Yannick van Doorne dazukam. So ergab sich die Gelegenheit, daß ich mich mit diesen beiden Größen der Elektrokultur austauschen konnte und

sich ein persönlicher Kontakt entwickelte.

Über die Jahre hat sich mit Andrea Donnoli eine tiefe Freundschaft und eine sehr enge Zusammenarbeit entwickelt. Der fortwährende Austausch von uns beiden bringt die Erfahrungen und Neuentwicklungen zusammen, wovon alle Menschen profitieren kön-

nen. Ich sehe es bis heute als großes Geschenk und Teil eines größeren Planes, um die Elektrokultur wieder unter die Menschen zu bringen.

Eine Reise zu Harmonie und  
Wachstum

Um die Feuerzeremonie Agnihotra zu erleben, mußte ich mich noch ein wenig gedulden, da ich ja zuerst die dafür nötigen Utensilien zu organisieren hatte. Umso größer war die Freude und die Neugier, als diese bei mir eingetroffen sind. Da war sie, die Kupferschale, dazu kam der getrocknete Kuhdung, Ghee und Reiskörner, das Agnihotra-Buch sowie eine CD mit den Mantren, um diese zu üben. Und dann war es soweit, und ich führte das erste Mal eine Agnihotra-Zeremonie durch. Was dabei passiert ist, bezeichne ich als lebensverändernd. Das muß nicht bei allen Menschen so sein, die zum ersten Mal eine Agnihotra-Zeremonie durchführen, aber bei mir war es so. Es war ein Gefühl, als würde mir eine unsichtbare Kraft eine beschlagene Brille ausziehen, was die Sicht auf alles komplett verändert hat; ich konnte auf einmal noch mehr klar sehen. Zusammenhänge taten sich noch mehr auf, Zusammenhänge der Schöpfung und allen Lebens. Aus heutiger Sicht denke ich, daß die Energie des heiligen Feuers direkt auf meine Zirbeldrüse ging und diese voll aktiviert hat. Durch dieses tieferschürfende Erlebnis entschloß ich mich, Agnihotra drei Monate lang jeden Tag zweimal durchzuführen.

Die Wirkung von Agnihotra läßt sich folgendermaßen zusammenfassen: Im Moment des Feuers baut sich ein energetischer Tubus von 3,5 km Durchmesser und 12 km Höhe auf, in dem die Atmosphäre und die vorkommenden energetischen Dissonanzen vollständig harmonisiert werden. Gleichzeitig wird die feinstoffliche Energie in diesem Feld deutlich erhöht. Bei der Verbrennung entsteht zudem eine hochenergetische Asche als Rückstand, die vielseitige Anwendung findet. Es gibt Berichte aus aller Welt, die unterschiedliche Versuche und Beobachtungen beschreiben, die im Zusammenhang mit Agnihotra gemacht wurden. In Deutschland gilt der

zu einem Ganzen verband. Im Herbst 2016 kamen zwei Informationen zu mir, die mein Leben nachhaltig beeinflusst haben, und auch da war mir die Tragweite dieser beiden Elemente noch nicht bewußt. Ich stieß bei meinen Recherchen auf die Elektrokultur und auf die indisch-vedische Feuerzeremonie Agnihotra. Es war, als wäre mein bisheriger Weg eine Vor-

## Daten und Fakten

Die Elektrokultur gibt es seit mehr als 250 Jahren.

Es gibt zahlreiche Indizien, daß sie in Europa weit verbreitet war.

Zu ihrem Höhepunkt haben sich zahlreiche Wissenschaftler damit befaßt.

Zitat aus dem Buch Technik und Mensch im Jahre 2000 von A. Lübke (1927):

„Elektrokultur wird die Pflanztechnik sein, um die Welternährung zu sichern.“

Mitte der 30er Jahre wurde sie bekämpft und zum Verschwinden gebracht, um den Weg für die Agrochemie zu ebnen.

Früchte und Gemüse in Elektrokultur bauen mehr Vitamine, Spurenelemente und Nährstoffe im allgemeinen auf.

Kräuter bauen einen deutlich höheren Anteil an ätherischen Ölen auf.

Früchte und Gemüse sind voller Energie und dadurch länger haltbar.

Die Ernten erhöhen sich in Menge und Qualität.

Die Elektrokultur wirkt sich auch positiv auf das Bodenleben aus.

Sie unterstützt jeden lebendigen Organismus.

In der Elektrokultur betrachten wir einen ganzheitlichen Ansatz, weg von der Symptombehandlung.



Homa-Hof Heiligenberg am Bodensee als das Kompetenzzentrum in Sachen Agnihotra. Dort wird seit über 40 Jahren mit der Energie und der Asche dieses Feuers gearbeitet.

Nach diesen drei Monaten, in denen ich Agnihotra intensiv durchgeführt habe, wurde ich Zeuge von der Wirkung durch die Veränderungen, die ich auf unserem Land beobachten konnte. Wir hatten viel mehr Bienen und andere Insekten bei uns, und auch die Schmetterlinge haben in Anzahl und unterschiedlichen Arten deutlich zugenommen. Außerdem konnte ich beobachten, daß die Wildtiere näher ans Haus kamen. Die Tiere spüren die veränderte Energie und suchen instinktiv deren Nähe.

### Ein Ende und ein Neuanfang

Es war einfach wundervoll. Ich hatte mein Wunschleben erschaffen, konnte jeden Tag in der Natur und mit den Tieren sein und mein Essen zum größten Teil selber anbauen. Einfach perfekt.

Mit der Zeit haben wir uns als Paar immer mehr auseinandergelebt, und ich mußte unseren Hof und unser Projekt verlassen. Damals hatte ich bereits mit Videos zum Thema Garten und Bewußtsein begonnen, in denen ich meine Erfahrungen an die Menschen weitergegeben habe.

Es kam mir so vor, als würde nun meine Bewußtseinsarbeit auf die Probe gestellt, indem ich mein Wunschleben loslassen mußte. Es war eine große Herausforderung, die ich akzeptiert und angenommen habe.

Wir haben uns im Frühjahr entschlossen, getrennte Wege zu gehen, doch ich wollte meine Ex-Partnerin noch durch den Sommer mit meiner Arbeit unterstützen. In dieser Zeit organisierte ich mein Leben „danach“, entschloß mich, mit Vorträgen auf Tour zu gehen, und kaufte mir ein Wohnmobil. Mit meinen Beiträgen machte ich weiter, und durch meine eigenen Lebensumstände konnte ich auch zum Thema Bewußtsein laufend neue Erfahrungen machen und diese an die Menschen weitergeben. Um den Sommer ein wenig zu verlängern, entschloß ich mich, nach Portugal zu gehen und durch den Winter mich komplett neu zu erfinden, was sich als ein großes Geschenk entpuppt hat.

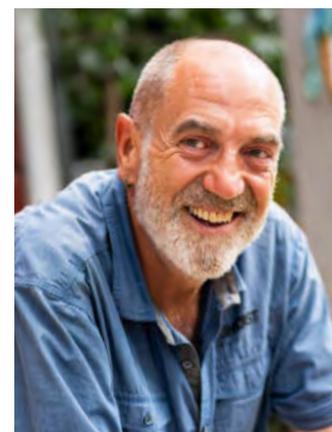
Heute bin ich der Überzeugung, daß alles seine Richtigkeit hatte, da ich meine neue Arbeit sehr liebe: direkt zu den Menschen zu gehen, sie zu informieren und zu motivieren, ihr Schicksal in die eigenen Hände zu nehmen.

### Meine Mission für die neue Welt

Es ist, als würde ich ein Leben lang auf diese Zeit, in der wir uns befinden,

vorbereitet, um meinen Teil zu einer neuen Welt beizutragen, meinen Seelenplan zu leben. Wenn ich zurückdenke, habe ich schon lange darauf gewartet, das tun zu können, was ich heute tue. Mein nächster Schritt ist, mich wieder in Italien niederzulassen und ein Erlebens-Zentrum aufzubauen, wo die Menschen zu mir kommen können, um praxisnahe Erfahrungen in Elektrokultur, Selbstversorgung und Bewußtsein zu machen.

Es erfüllt mich mit tiefer Freude, Menschen zu inspirieren, damit sie auf ihrem Weg in Freude und Liebe in die Selbstverantwortung gehen können.



Autor: Peter Rettenmund

### Kontakt und weitere Informationen:

[www.galaron.de](http://www.galaron.de)  
[info@galaron.de](mailto:info@galaron.de)



„Gewagtes Mann-Sein“

# Über das Abenteuer mit Männerkreisen

Heute sind sie angekommen. Die frisch entworfenen Flyer für den „Männerkreis Haßberge“. Ganze 500 Stück habe ich mich getraut, zu bestellen. Auch wenn es vielleicht nur 3 bis 4, wenn ich sehr optimistisch bin, vielleicht 7 oder 8 Männer sein werden, die an den Abenden dabei sein werden. Das Abenteuer nimmt seinen Lauf ...

Es ist schwer mit den Männern. Das ist meine Erfahrung. Seit November 2023 bin ich Teilnehmer eines Männerkreises bei einem Freund, der knapp eine Stunde weit von meinem Wohnort stattfindet. Am ersten Abend waren Gerhard, der Initiator dieses

Männerkreises, und ich allein. Wir hatten aber beide das Gefühl, daß an den freien Plätzen unseres Kreises weitere Männer dabei sind. Auch wenn wir nur zu zweit waren, war eine wundervolle Energie spürbar, und unser Austausch über Männer-

themen war belebend und hat äußerst gut getan. Den Folgetermin konnten wir schon zu viert erleben. Die Männer-Energie, die dabei entstanden war, war greifbar im Raum. Leider war – trotz positiven Statements der beiden neuen Mitmänner – keiner der beiden

mehr am Folgetermin da. Dafür ein neuer Mann, so daß wir diesmal zu dritt waren. Dann fielen Abende aus, da nur Gerhard und ich da gewesen wären. Durch Werbung im größeren Kreis waren wir am nächsten Abend zu fünft. Wunderbar! Zwei der Männer kamen auch zu weiteren Abenden, aber dann wurden die Männerkreisabende mehrfach abgesagt, weil nur ich mich angemeldet hatte. So fanden, seit dieser Männerkreis ins Leben gerufen wurde, von 14 Terminen letztlich nur 7 statt. Die Männer tun sich offensichtlich schwer, sich ernsthafte für innere Männerthemen zu begeistern.

Andere Männer, die auch auf dem Themenfeld der Männerarbeit unterwegs sind, berichten von den gleichen Erfahrungen. Es braucht viel Geduld und Ausdauer mit den Männern!

Warum nur ist das so?

Meine erste Berührung mit Männerenergien hatte ich im Mai 2017, als ich am Seminar „Männer wagen neue Wege“ in der Abtei Münschwarzach teilnahm.

Es war Teil meines Weges hin zu meinem bewußten Sein. Bis zu diesem Männerseminar habe ich fast nur Frauen als spirituell interessiert erlebt. Das verwundert nicht, gehen Frauen doch viel leichter durchs Fühlen in das Hineinspüren in sich. Männer machten sich in den von mir besuchten Seminaren, bei denen es um innere Themen ging, sehr rar. Oftmals war ich neben acht bis zehn Frauen der einzige Mann. Das war einer der Gründe, warum mich bis dahin Seminare für Männer nicht interessiert hatten. Da ich mich über die Seminare aber immer mehr mit mir, meinen Ahnen und auch meinem Mann-Sein konfrontiert sah, hat mich Anfang 2017 mit einem Mal etwas genau zu diesem Seminar hingezogen. Die Zeit dafür war offenbar reif. Sicher war auch ein Grund dafür, daß mir immer stärker bewußt geworden war, daß mir in meiner Familie die Männer durch frühes Versterben gefehlt haben.

Bei diesem Männerseminar habe ich das erste Mal erlebt, was Männer-Energie ist. Bei aller Freude über das Erlebte in den zuvor besuchten gemischten Kursen war es überwältigend, zu erleben, wie intensiv sich die Energie von Männern anfühlt, die sich von Schulter zu Schulter umfassend im Kreis zusammenstellen und gemeinsam Mantras aufsagen, Taizé-Gesänge singen oder sich miteinander bewegen. Da spielte es auf einmal überhaupt keine Rolle mehr, ob oder wie z. B. gut ein Mann singen kann oder daß Tränen fließen.

Im Mai 2024 machte ich mich daran, neues Mann-Sein in mir zu entdecken. Beim Kurs „Der wilde Mann“ durfte ich im Kreise von 9 Männern Grenzerfahrungen erleben und dabei pure Männer-Energie hautnah spüren. Hätte mir vorher jemand gesagt, was wir da alles wie machen, ich hätte ihm gesagt: „Du spinnst ja!“ und wäre da nie freiwillig hingegangen. Aber es war einfach eine grandiose Erfahrung, die zu machen ich jedem Mann von Herzen wünsche. Männer, laßt euch mindestens einmal genau auf so etwas ein!

Der Auftakt hin zu einem eigenen Männerkreis war schließlich im November 2024 der Kurs „Spiritualität für Männer“, den ich an der VHS Königberg angeboten hatte. Ein Abend nur für Männer! Für Männer, die ihre Spiritualität gerade erst (wieder) entdecken, ebenso wie für Männer, die auf ihrem Weg der Bewußtwerdung schon weit fortgeschritten sind.

Zu diesem Abend haben sich 3 Männer eingefunden. In lockerer Runde, aber doch ernsthaft dabei, konnten wir Themen ansprechen, die uns Männer im Zusammenhang mit unserer Spiritualität bewegten. Und das Signal war spürbar, daß genau so eine Begegnung unter Männern allen fehlt.

Bereits Tage vor diesem Abend hatte ich in Gedanken ein Angebot für einen Männerkreis für 2025 konzipiert.

Am Ende des Kursabends war für mich die Entscheidung gefallen: Ja, ich werde das Wagnis angehen, ein Programm für einen Männerkreis für 2025 für unseren Landkreis anzubieten. Ich war mir sicher – und ich bin es auch heute noch –, daß es Männer gibt, denen es wichtig ist, sich über spirituelle Themen in einer Männerrunde auszutauschen. Interessanterweise, allerdings wenig verwunderlich, waren es Frauen, die mich darin bestärkt haben.

Anders als in den von mir bislang erlebten Männerabenden war mir jedoch wichtig, daß es nicht nur reine Gesprächsabende geben sollte, sondern, gerade auf die Männerbedürfnisse eingehend, Aktivitäten, bei denen wir Männer ins Tun kommen. So entstand ein Programm mit Themenabenden, aber auch gemeinsamen Aktivitäten wie einem Sommerabend unterm Sternenhimmel, einer Trommelreise unterm Kirschbaum oder intuitivem Bogenschießen.

So ist nun also mein Start als Initiator eines Männerkreises erfolgt. Ich will es wissen. Ich glaube an die Männer und daran, daß auch Männer sich mit sich und anderen spirituell begegnen wollen. Jetzt gilt es, das Angebot dieses Männerkreises bekannt zu machen. Die ersten Rückmeldungen sind ermutigend.

Ich berichte weiter über den Weg der Männer ...



AUTOR: Klaus Bopp

**Kontakt und weitere Informationen:**  
Mobil.: 0151 10913022 (WhatsApp)  
Email: info@positiv-denken.jetzt

# Konfliktbewältigung geht auch anders

Was wir von der traditionellen Kultur der südafrikanischen Babemba lernen können



Man staunt, wenn man erfährt, wie christlich inspiriert und psychologisch klug in diesem Volksstamm von jeher vorgegangen wird, wenn eines ihrer Stammesmitglieder in irgendeiner Form „schuldig“ wurde. Unsere angeblich so zivilisierte westliche Welt könnte viel von diesen einfachen Menschen lernen, bei denen das heilende Prinzip der Liebe noch aktiv gelebt wird.

Wenn ein Stammesmitglied der Babemba eine Verfehlung begangen hat, wird es auf den Dorfplatz geführt. Das Dorfmitglied wird nicht daran gehindert, wegzulaufen. Es setzt sich also freiwillig diesem „Versöhnungstribunal“ aus. Alle im Dorf hören auf zu arbeiten und ver-

sammeln sich um den „Angeklagten“. Dann erinnert jedes Stammesmitglied – ganz gleich welchen Alters – die Person, die sich verfehlt hat, daran, was diese in ihrem Leben bereits Gutes getan hat. Wie es bei einem afrikanischen Palaver üblich ist, wird alles, woran man sich in Bezug

auf diesen Menschen erinnern kann, in allen Einzelheiten dargelegt. All seine positiven Eigenschaften, seine guten Taten, seine Stärken und seine Güte werden dem „Angeklagten“ in Erinnerung gerufen. Alle, die den Kreis um ihn herum bilden, schildern diese Punkte in aller Ausführlichkeit.

Die positiven Geschichten über diese Person werden mit absoluter Ehrlichkeit und großer Liebe erzählt. Es ist niemandem erlaubt, seine Erfahrungen mit dem Schuldiggewordenen zu übertreiben. Alle wissen, daß sie nichts hinzuerfinden dürfen. Niemand ist bei dem, was er sagt, unehrlich oder sarkastisch. Es handelt sich schließlich um ein Zeremoniell, das man traditionell heilig hält.

Dieses wird so lange fortgeführt, bis jeder im Dorf mitgeteilt hat, wie sehr er diese Person als Mitglied der Gemeinschaft schätzt und ehrt. Darum kann dieser Vorgang auch mehrere Tage dauern. Am Ende wird der Kreis geöffnet, der Betreffende wieder in den Stamm aufgenommen und ein frohes Fest gefeiert.

Keine Angst vor der Zukunft

Wir entdecken in dieser Zeremonie nur Vergebung und den Wunsch nach Integration. Alle Mitglieder des Stammes werden daran erinnert, daß durch Verzeihen die Möglichkeit gegeben wird, die Vergangenheit und die Angst vor der Zukunft loszulassen. Der Mensch in der Mitte wird nicht länger als schlecht bewertet oder gar aus der Gemeinschaft ausgeschlossen. Stattdessen wird er daran erinnert, wie viel Liebe, Güte, Größe und Stärke in ihm steckt, so daß er es doch gar nicht nötig habe, falsche und der ganzen Gemeinschaft schädliche Haltungen beizubehalten...

Was könnten wir Europäer doch von dieser Form der „Konfliktbewältigung“ lernen. Loben statt zu kritisieren. Lieben statt zu verurteilen. Und vergeben – statt den „Gefallenen“ für alle Zeiten zu stigmatisieren und auszugrenzen. Natürlich ließe sich ein solches Zeremoniell nicht eins zu eins auf unsere Gesellschaft übertragen, und es wäre auch nicht für jedes „Verbrechen“ angebracht – der



**Unternehmer**  
aus Gnoien

**ECKERT**  
Heizung-Lüftung-Sanitär

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

[www.heizung-eckert.de](http://www.heizung-eckert.de) Tel.: 039971 - 12 113

Grundgedanke jedoch spricht für sich: Großzügigkeit veröhnt und schenkt dem „Schuldiggewordenen“ einen neuen Anfang. Kleinliches Abstrafen isoliert den Schuldigen und verhindert einen wirklichen Neubeginn.

Unsere Welt ist voller Konflikte. Und die alten Lösungsstrategien haben ausgedient, denn sie verstärken diese Konflikte nur. Umso mehr sollten wir nach neuen Wegen suchen. Das „Versöhnungstribunal“ der Babemba könnte eine Inspiration sein, daß es auch anders geht.

Eine neue Kultur der Liebe

Beginnen könnte man in der Familie oder im eigenen „Stamm“, also in der überschaubaren Gemeinschaft, in der wir den Großteil unseres Lebens verbringen. Diese neue Kultur der Liebe könnte etwas in uns zum Vorschein bringen, das seit Jahrtausenden – hinter den kalten Verstandesmauern eingekerkert – auf seine Befreiung wartet: den neuen Herzensmenschen! Ein Wesen, das die Welt nachhaltig verändern würde.

Abdruck mit freundlicher  
Genehmigung der Zeitschrift  
NATURSCHECK  
[www.naturscheck.de](http://www.naturscheck.de)



**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!**

# Quo vadis Deutschland

## 12. Teil

# Tiefdunkle Schatten und Lichtblicke

Heute ist der zweite Januar 2025. Wie immer zögere ich das Schreiben meines Artikels bis fast vor den Redaktionsschluß Anfang Januar hinaus, um möglichst einen umfassenden Rückblick geben zu können, der in die Zeit paßt.

Das alte Jahr hat sich mit Gepolter und düsteren Schatten verabschiedet. Magdeburg überschattet alles. Das ganze Land steht unter kurzer Schockstarre. Ein angeblicher Arzt aus Saudi-Arabien raste in die Menge des Weihnachtsmarktes. Es gab fünf Tote – und zig Verletzte. Die saudi-arabische Regierung hatte schon vor einigen Jahren dessen Auslieferung gefordert, doch nichts passierte. Die Inszenierung ist perfekt. Scholz und Konsorten trauten sich wirklich an den Ort des Geschehens und wurden mit Schimpf und Schande empfangen. Wieder gestellte Szenen für die öffentlichen Medien. Wieder versucht man, das Verbrechen der AfD unterzuschieben. Eins ist diesmal anders: Sie sind gläsern geworden. Nichts geht mehr. Die Menschen durchschauen

das miese Spiel. Alles ist sichtbar. Und doch ist der Deutsche in der Starre. Kampf von der Couch? Wie geht das? Alice Weidel hielt eine staatsmännische Rede und kämpfte mit den Tränen. Sie berührte mit ihren Worten die Seelen der Menschen. Eines der Opfer war ein kleines vierjähriges Mädchen, welches in den Armen seines Vaters verstarb, ein anderes ein kleiner Junge – Kinder! Meine Enkeltochter ist vier Jahre alt. Wie geht man damit um? Ich weiß es nicht. Ein Video geht viral. Die leibliche Mutter und deren Mann dürfen ihr Kind nicht ein letztes Mal sehen. Die Staatssimulation verwehrt diesen letzten Wunsch. Es ist an Unmenschlichkeit nicht mehr zu überbieten. Die Eltern haben Rechtsanwälte einschalten müssen. Ich bin fassungslos

über so viel Grausamkeit in einer Situation, die von tiefster Trauer und Wut gekennzeichnet ist. Unter dieser Last dürfte so mancher zusammenbrechen. Leider hatte man nach wenigen Tagen das Gefühl, daß die Normalität bereits wieder eingekehrt war.

Ein anderes Video aus dem Ausland und in englischer Sprache klärt darüber auf, daß es von Anfang an der Plan dieses Mörders war, Deutsche umzubringen.

Wie viele davon haben wir im Land? In der Silvester-nacht gab es viele böse Szenen in vielen Stadtteilen von Berlin, so zum Beispiel in Schöneberg. Die Raketen richteten sich nicht in den Silvesterhimmel, sondern wurden gegen Menschen abgefeuert. Es gab Explosionen in Häusern, Scheiben klirrten, und Menschen versuchten panikartig, sich in Sicherheit zu bringen. Darunter waren auch wiederum Kinder, z. B. ein kleines Mädchen im Alter von drei Jahren mit Mutter. Das Ganze war kein friedlicher Jahreswechsel, sondern mutete einem kriegsähnlichen Zustand an.

Wie sagte doch Friedrich Merz? „Frieden ist auf dem Friedhof.“

Inzwischen ist dieses Land regierungslos. Man bereitet Neuwahlen im Februar vor. Der Bundespräsident Steinmeier versäumte es nicht, verlauten zu lassen, daß die kommenden Wahlen annulliert werden würden, sollte die AfD die Mehrheit erhalten. Man möchte die Wählerstimmen unbedingt dem Blackrockianer Friedrich Merz zuführen.

Zur rechten Zeit kommen Lichtblicke aus Amerika. Die Medienplattform „Die Welt“ hat erstaunlicherweise Elon Musk ein Podium gegeben. Seine Aussagen lassen sich in einem Satz zusammenfassen: Wenn überhaupt über den Parteienweg noch etwas zu retten ist, kann diese Rettung nur von der AfD kommen. Er wird sich am 9. Januar mit Alice Weidel zu einem öffentlichen Interview treffen. Alice Weidel wird auch an der Inauguration von Donald J. Trump zugegen sein. Es ist bezeichnend, daß nur sie es ist. Keiner der deutschen Politiker hat auch nur eine Einladung bekommen. Und das ist auch richtig so. Wie hat sich die Medienlandschaft und die Politik doch über Trump das Maul zer-rissen. Er wurde nur schlecht gemacht und mit Dreck beworfen. Die Berichterstattung war von vorn bis hinten verlogen und beschämend. Viele Menschen sind immer noch nicht in der Lage, die realen Zusammenhänge zu erfassen, so wurde ihnen das Gehirn gewaschen.

Neue Wege braucht das Land.

Wie diese auch immer aussehen mögen – nur nicht mehr dieses Parteiengeklügel. Insofern ist zu mindestens für mich die Frage beantwortet. Auch die AfD ist Teil des Systems. Und indem wir wieder und wieder zur Wahl gehen, die im übrigen schon lange keine Rechtsgültigkeit mehr besitzt, geben wir unsere Stimme im wahrsten Sinne des Wortes ab (man könnte auch sagen in die Urne) und

entscheiden uns jedes Mal für das gleiche Hamsterrad. Wie lange wollen wir denn noch immer nur für die nächsten vier Jahre im selben System gefangen sein, statt aus ihm auszubrechen und in die eigenen Entscheidungen zu kommen?

Schildbürgerhaft geht man allerorten gegen die eigene Bevölkerung vor. Die Polizei, die die Bürger doch beschützen sollte, schafft sich ihre eigenen Auftritte. Dabei wäre es viel zu gefährlich, gegen kriminelle Migranten vorzugehen – nein, man nimmt die eigene Bevölkerung aufs Korn. Da hat man zu tun, und man kommt vielleicht ungeschoren davon. Einige dieser Fälle – ich nenne sie Streiche (Schilda läßt grüßen!) möchte ich hier wiedergeben, um sie für die Nachwelt zu erhalten.

Streich Nummer 1: Streit um einen Stromzähler

Dieser Fall ist mir persönlich passiert. Mitte des Jahres erhielt ich die Aufforderung, den Stromanbieter in mein Haus zu lassen, damit dieser ein digitales Meßgerät gegen das alte austauschen kann. Mich erfreut das derzeit nicht mehr. Ich möchte mich nicht von außen kontrollieren lassen. Ich lehnte also ab und verlangte ein Eichprotokoll vom derzeit Eingebauten, weil laut eines Bundesgerichtsurteils kein Gerät ohne Eichung eingebaut sein darf. Bis heute habe ich ein derartiges Protokoll nicht gesehen. Dafür gab es sofort Kontakt mit den Anwälten des Stromanbieters.

Ende August, an einem Freitag, hatte ich dann einen dicken, fetten gelben Brief im Format DIN A4 vom hiesigen Amtsgericht im Briefkasten. Man hatte mir 40 Seiten der Bedienungsanleitung eines digitalen Meßgerätes, abgefaßt in englischer Sprache, nebst einem Urteil „Im Namen des Volkes“ zugesandt. Auch wenn ich der englischen Sprache mächtig bin: Noch lebe ich in Deutschland, und meine Muttersprache ist deutsch. Verurteilt wurde ich zu einer Strafe von 500 EUR. Gleichsam hätte ich die Mitarbeiter des Stromanbieters gegen Vorlage des Dienstausweises Zutritt zu meinem Haus zu gewähren. Das Urteil war selbstverständlich nicht unterschrieben.

Was läuft hier eigentlich alles falsch?

1. Der Stromanbieter macht ein Angebot, welches ich ablehne, was wiederum ignoriert wird.
2. Man versucht, juristischen Druck auszuüben, und hält dabei die vorhandene Gesetzeslage nicht ein (fehlende Eichprotokolle).
3. Es erfolgt sofortige Verurteilung ohne jedwede vorherige Verhandlung.
4. Die Richter unterschreiben nicht mehr, so daß das ausgesprochene Urteil auch noch rechtsungültig ist.

Ich suchte mir also die Adresse des hiesigen Direktors des Amtsgerichtes und teilte mit, daß ich ein rechtsgültiges

Urteil verlange. Ich unterschrieb mit grüner Tinte als Souverän. Folgendes passierte eine Woche später: Da hatte ich tatsächlich ein Schreiben des Amtsgerichtes im Briefkasten mit folgendem Inhalt: Das Urteil war aufgehoben, das Strafmaß auf 0,00 EUR gesetzt, die Kosten des Verfahrens hat der Stromanbieter zu tragen.

Gut, dachte ich, jetzt habe ich Ruhe, doch weit gefehlt: Im Oktober erhielt ich wieder Post. Diesmal von einer Obergerichtsvollzieherin. Darin stand zu lesen, daß man sich am 6. November 2025 Zutritt zu meinem Haus verschaffen wird, nötigenfalls mit Gewalt.

Noch einmal: Ich habe lediglich das Angebot einer Firma abgelehnt. Dieses Recht sollte doch jeder von uns haben.

Am besagten Tag standen dann sage und schreibe ca. 10 bis 15 Polizisten (Insassen eines Polizeitransporters sowie zweier Polizeikombis), die Obergerichtsvollzieherin, der Schlüsseldienst und ein Mitarbeiter des Stromanbieters vor meinem Gartenzaun. Dem gegenüber befand ich mich als 63 Jahre alte Frau und der Mann meiner Freundin, der mich an diesem Tag zufällig besucht hatte. Ich lasse nochmal Revue passieren: Es ging um einen Stromzähler – ein Gerät von ca. 25 x 25 x 10 cm Größe. Eigentlich fehlte nur noch das SEK und die Bundeswehr, dann wäre das Szenario perfekt gewesen. Eine Stunde lang schlug ich mich wacker. Verlangte Beamtenausweise, Urteile oder irgendwelche Legitimationen für dieses Vorgehen.

Bis heute habe ich weder Beamtenausweise noch auch nur ein Schriftstück, z. B. eine einstweilige Verfügung oder so etwas, zu sehen bekommen, die dieses Vorgehen rechtfertigten. Nicht mal einen Dienstausweis zeigte man mir. Dafür kam von einem jungen Polizisten die Frage an mich, ob ich ihm denn mal den Unterschied zwischen einem Beamten- und einem Dienstausweis erklären könnte. Das habe ich dann gemacht.

Auch das vom Gericht aufgehobene Urteil wedelte die Gerichtsvollzieherin eben mal so beiseite mit den Worten: „Das interessiert mich nicht!“ Nach ca. 1 Stunde kam dann der Befehl, mit Gewalt vorzugehen. Da ich keinerlei Lust verspürte, mir auch noch meinen Hauseingang demolieren zu lassen, gab ich nach. Dafür habe ich die Obergerichtsvollzieherin, die verantwortlich zeichnete und die ihren Brief auch unterschrieben hatte, einen Tag später in die Haftung genommen. Das Szenario sagt doch eine Menge aus. Ja, sie hat vielleicht nicht gewußt, daß man sich mit einem Menschen nicht derartig einlassen sollte. Denn: Nur Menschen haben Rechte!

Streich Nummer 2: Kosmetikerin in Zahlungsnot

Eine meiner langjährigen Kundinnen, Betreiberin eines Kosmetikstudios, war bedingt durch die Coronamaßnahmen in Zahlungsschwierigkeiten gegenüber ihrer Krankenkasse geraten. Immerhin blieben die Kunden, welche sie

zahlreich hat, vorerst unverschuldet und ungewollt aus. Sie hatte ihre Krankenkasse angerufen, den Engpaß erklärt und um Ratenzahlung gebeten. Das Procedere ist für einen normalen Menschen völlig nachvollziehbar. Doch auch sie erhielt unvorbereitet und kurzerhand Besuch vom Gerichtsvollzieher in Begleitung von zwei Polizisten. Ja, Schilda ist überall in Deutschland. Sie konnte diesen Besuch allerdings erfolgreicher als ich abwehren. Mit den richtigen Worten verweigerte sie den Zutritt zu ihrem Haus, und die drei mußten unverrichteter Dinge wieder abziehen.

Streich Nummer 3: Zwei arme Ritter oder Skandal auf dem Plauer Weihnachtsmarkt

Wie in jedem Jahr hatte man sich in Plauen im Vogtland entschlossen, einen historischen Weihnachtsmarkt abzuhalten. Zwei Männer in fortgeschrittenem Alter hatten sich als Ritter verkleidet. Man wollte so die historische Figur des Heinrich von Plauen verkörpern. Die mitgeführten Dekoschwerter, wahrscheinlich wie so oft aus Holz und stumpf, riefen die Polizei und Vertreter des Stadtordnungsamtes auf den Plan. Sie bekamen ihren Ärger wegen Verstoßes gegen das Waffengesetz. Recht bescheiden und fast einfältig schauten sie aus ihren Ritterkostümen.

Nun sollte man wissen, daß ausgerechnet in Plauen fast kein Tag ohne Messerattacken und Übergriffe vergeht. Einige Geschäftsinhaber der Innenstadt schließen bereits vorzeitig vor Einbruch der Dunkelheit ihre Läden. Viele Einheimische meiden bewußt den Besuch in der Stadt. Wo ist eigentlich hier die Polizei? Anwesend ist sie schon, aber die Kollegen bleiben wahrscheinlich aus Angst vor Übergriffen dann doch lieber im Polizeiauto sitzen. Von hier aus kann man ja auch alles gut beobachten. Für die sogenannten Neubürger ist Messerbewaffnung nämlich selbstverständlich. Viele von ihnen wollen sich so gar nicht in die Kulturlandschaft von Deutschland einfügen.

Streich Nummer 4: Ehepaar am Glühweintisch in Not

Sie ahnen vielleicht schon, lieber Leser, was nun kommt. Wieder ging ein Video viral. Ein älteres Ehepaar, beide vielleicht zwischen 55 und 60 Jahre alt, genießen einen Glühwein auf einem Weihnachtsmarkt in Deutschland. Beide sehen sehr seriös aus und sind in ein Gespräch vertieft. Zielgerichtet nähert sich eine junge Polizistin mit langem Pferdeschwanz in Begleitung zweier ebenso junger Polizeikollegen. Man beginnt eine Taschenkontrolle. Tatsächlich findet man in der Handtasche der Dame ein kleines Taschenmesser, welches man sofort konfisziert. Auch sie wird noch eine Mitteilung des Ordnungsamtes wegen Verstoßes gegen das Waffengesetz erhalten. Sie wird mit einem Bußgeld zu rechnen haben, über dessen Höhe noch entschieden wird.

Was mich an diesem Vorfall sehr schockierte, war die Bereitwilligkeit des Ehepaares, dies alles protestlos über sich ergehen zu lassen. Niemand wagt mehr Gegenwehr. Denkt vielleicht irgendjemand mal tiefgründig über das

Geschilderte nach? Wo ist dieses Land angekommen Ende 2024?

Streich Nummer 5: Jäger ohne Jagdschein – geht das?

In Deutschland schon. Ein passionierter Jäger, der sein Jagdrevier seit Jahrzehnten frei von Wildschäden hält, gerät ins Visier von Landrat und Waffenbehörde. Warum?

Er ist wie viele andere ebenfalls schon lange nicht mehr einverstanden mit der gegen die Bevölkerung praktizierten Politik. Längst finden im Land Veranstaltungen Gleichgesinnter statt. Man trifft sich, lädt Gäste ein und diskutiert allerorten die aktuellen politischen Probleme. So auch unser Jäger. Prompt hat man angedroht, ihm seinen Jagdschein zu entziehen. Seine Waffen soll er abgeben. Das, was sein Leben einst ausmachte – von jetzt auf gleich vorbei. Und dann bleibt ja da auch noch der Pachtvertrag. Jäger kommen finanziell für entstandenen Wildschaden auf. Soll er seine Wildschweine künftig mit dem Lasso einfangen? Na dann Wildschweine Ole! So werden Jäger zu Gejagten!

Merken wir, daß im Fokus dieses polizeilichen Bemühens immer die eigene Bevölkerung steht? Die Behörden gehen gegen alles und jeden wie die Schildbürger vor – wegen nichts und wieder nichts.

Um dennoch eine Lanze für die hiesige Polizei zu brechen: Auch in deren Reihen sind längst nicht mehr alle mit dem Vorgehen einverstanden. Dennoch sind sie Befehlsempfänger und müssen ihre Familien ernähren, was bei so manchen das Verhalten erklärt. Hin und wieder erlebt man dann auch Polizisten, die es nicht mehr ertragen und ihren Job mit allen Konsequenzen an den Nagel hängen.

Was mir ebenfalls fremd war: Inzwischen fahren in Deutschland Zuglinien ohne Zugbegleiter aus Angst vor den zugereisten Neubürgern. Immer wieder fanden sexuelle Übergriffe und Belästigungen oder andere Gewalttätigkeiten gegen das Schaffnerpersonal statt, so daß man die Züge jetzt einfach so fahren läßt. Wahrscheinlich brauchen unsere ausländischen Mitbürger auch nicht mehr zu bezahlen. Der Gedanke liegt nahe, denn wo keine Kontrolle ist?

Warum schreibe ich von diesen Begebenheiten? Sie sind typisch für diese Zeit. Wir sollten das auch in kommenden Jahren nicht vergessen. Es zeugt vom Zustand einer ganzen Nation und sagt viel aus über den gesellschaftlichen Zerfall, über die Zerrissenheit, die Spaltung, aber auch über das Bildungssystem und den geistigen Zustand der Bevölkerung.

Ist uns noch zu helfen? Es manifestiert sich in zunehmendem Maße, daß drastischere Ereignisse notwendig sind, um die Deutschen wachzuküssen. Und schaffen wir das nicht, ist diese Nation verloren. Sie stirbt und mit ihr eine große Kultur. Das Wohlstandsdeutschland, in welches viele von uns noch hineingeboren wurden, und welches funktionierte, existiert nicht mehr. Wie weit sind die Menschen

entfernt von der nötigen Bewußtseinsbildung? Wir alle stehen an einem Scheideweg. Wir und nur wir haben es in der Hand, in welche Richtung wir abbiegen wollen. Es wird niemand vorbeikommen und uns Kindergartenkindern gleich an die Hand nehmen. Klären wir doch bitte den Begriff der Souveränität – jeder einzelne für sich. Eine souveräne Nation braucht selbstverständlich auch souveräne Menschen. Nicht jeder kann allein mit der Begrifflichkeit etwas anfangen. „Es wird sich schon alles richten.“ Oder „So schlimm wird es schon nicht kommen.“ Es sind Sätze dieser Tage. Und nein, es ist schon lange schlimm gekommen!

Vor uns liegt ein schwieriges neues Jahr. Krise bedeutet im Chinesischen übersetzt aber auch Chance. Wir können die schwierigen Aufgaben von heute jedoch nicht mit den Werkzeugen der Vergangenheit lösen – sprich: allein mit dem Verstand. Wir brauchen ein erwachtes Bewußtsein für die Aufgaben der Zukunft. Nur so können wir auch in sehr schwierigen Zeiten erfolgreich sein.

In diesem Sinne hoffe ich wie immer, daß meine hier niedergeschriebenen Artikel den einen oder anderen zum Umdenken bewegen. Und ich kann und werde nicht aufhören damit. Es ist mein Beitrag zur Rettung unseres Volkes, wenn auch nur ein klitzekleiner. Denn die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt.

Eure Schmoock Cornelia

**CompuFriend**  
Markt 32 • 18273 Güstrow  
Mecklenburg  
Tel.: +49 3843 68 55 08  
www.compufriend.de

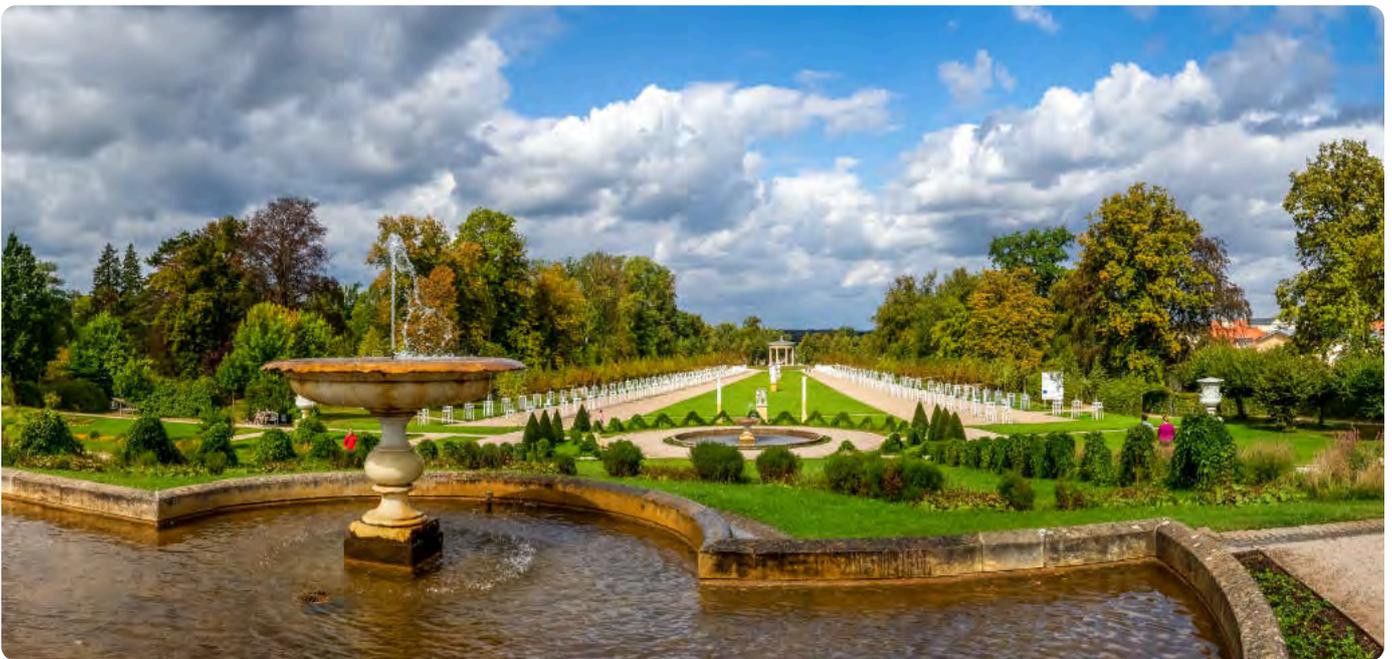
**IT SYSTEMHAUS  
FÜR COMPUTER,  
NETZWERK,  
SERVER, TELEFONIE  
UND SOFTWARE**

Mario Bork  
**Unternehmer**

Eine Reise zurück in unsere Geschichte

# Das Grossherzogthum Mecklenburg-Strelitz

Unsere Zukunft liegt in unserer Vergangenheit – unsere Vergangenheit ist unsere Zukunft! Diese Worte schrieb kürzlich ein Leser in das Bewertungsportal unseres Walnuss-Magazins in Bezug auf das im vergangenen Heft erschienene Interview mit dem Grossherzog Friedrich-Maik. Wie wahr!



Ich nahm diese Worte zum Anlaß, die Wiege des Grossherzogthums zu bereisen und fuhr kurzerhand nach Neustrelitz. Was soll ich sagen: Ich hatte in den letzten Jahren die Welt bereist, aber war noch niemals in Neustrelitz gewesen. Dabei liegt es greifbar vor der Haustür.

Es war eine beeindruckende Reise in eine wunderschöne Stadt, in der auch heute noch der Geist des Herzogthums zu spüren ist. Und ich kann nur sagen: Ich war begeistert – begeistert vom Schloßpark mit der Orangerie, der Schloßkirche, dem Mausoleum von Kö-

nigin Luise, der Preußenkönigin, oder der sternförmig zulaufenden Stadtanlage, die im Zentrum auf einem quadratischen Marktplatz mit Kirche und Rathaus mündet. Der Marktplatz mit seinen angrenzenden Gebäuden ist einmalig in Europa. Er ist in seiner Form dem auslaufenden Barock zuzurechnen. Neustrelitz stellt gleichzeitig das Tor zum Müritz-Nationalpark dar. Es ist ein Paradies für Mensch und Natur.

Meine Entdeckungsreise durch Neustrelitz begann direkt im Schloßgarten, der sehr gepflegt an den Garten

von Sanssouci in Potsdam erinnert und dennoch viel überschaubarer ist. Aus der Parkanlage heraus fällt mein Blick auf ein weißes Gebäude, dessen Renovierung fast abgeschlossen ist. Hier hinein wird die grossherzogliche Bank einziehen. Grossherzog Friedrich Maik hat all diese Gebäude zurückbekommen. Ganz ist es noch nicht so weit, denn die Strukturen des Systems zerfallen gerade vor unser aller Augen. Und nur allzu wenig von all dem dringt in die Öffentlichkeit.

Das grossherzogliche Schloß ist nicht mehr da. Nur noch ein Seiten-



flügel erinnert an seine Existenz. Hier wurden während der Nazizeit SS-Leute ausgebildet. Strelitz hat ebenso wie alle Städte Deutschlands seine geschichtliche Vergangenheit.

Dennoch, die Neustrelitzer möchten das Schloß wieder aufbauen. Auf einem Baustellenschild unweit ist dieses zu lesen, und es wurde auch in der Presse verschiedentlich darüber berichtet. Man sucht öffentlich nach historischen Fotos und Plänen, um das Schloß möglichst originalgetreu wieder zu errichten.

Inspiziert durch diese Reise und einen Zeitungsartikel im Blitz von 2021 bekam ich Lust, auch in die Geschichte einzutauchen.

Die Geschichte des Herzogthums Mecklenburg-Strelitz ist bereits 323 Jahre alt. Und es ist die direkte Geschichte unserer Ahnen. Ich erinnere

mich nicht, in den Geschichtsbüchern meiner Schulzeit davon gelesen zu haben. Und auch den meisten Menschen ist kaum etwas über dieses wichtige Geschichtswissen bekannt, denn Neustrelitz ist eng verbunden mit dem Leben und Wirken von Königin Luise, der Gemahlin des Preußenkönigs Friedrich-Wilhelm III., die als Königin der Herzen in die Geschichte einging.

Die Geburtsurkunde des Herzogthums Mecklenburg-Strelitz stellt der sogenannte „Hamburger Erbvergleich“ dar. Dieses Schriftstück ist im Museum im Kultur-Quartier in Neustrelitz zu besichtigen. Der Hamburger Vergleich legte einen Erbschaftsstreit zwischen zwei Mecklenburger Herzögen bei, der andernfalls in einem Erbfolgekrieg hätte münden können. Nach dem Tod des letzten Herzogs von Mecklenburg-Güstrow im Jahre 1695 stritten der Güstrower Herzog Adolf Friedrich II.

als auch der Schweriner Herzog Friedrich Wilhelm beinahe sechs Jahre um die Thronfolge. Eine vom Deutschen Kaiser eingesetzte Kommission nahm sich schließlich der Vermittlung zwischen den beiden rivalisierenden Herzögen an. Nach zähen Verhandlungen wurde schließlich am 8. März 1701 die große Landesteilung vollzogen. Als Kompromißlösung entstanden die Herzogthümer Mecklenburg-Schwerin und Mecklenburg-Strelitz. Erst im Jahre 1934 sollten beide Herzogthümer auf Veranlassung des nationalsozialistischen Regimes wieder zusammengeführt werden. So war also Mecklenburg-Strelitz von 1701 bis 1815 ein Teilherzogthum des mecklenburgischen Gesamtstaates ohne eigene Legislative. Als administrativ getrennte Teil-Herzogthümer bildeten Mecklenburg-Schwerin als auch Mecklenburg-Strelitz bis 1806 sogenannte Reichslehen und Teilstaaten des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation. Nach dem Ende des alten Reiches, infolge Standeserhöhung durch den Wiener Kongreß 1815, wurden beide Teile des nunmehr souveränen Herzogthums Mecklenburg zum Grossherzogthum. Als solches zählte es ab 1867 zu den Bundesstaaten des Norddeutschen Bundes und ab 1871 durch Deutsche Reichsgründung zu den Ländern des Deutschen Kaiserreiches.

Die Residenzstadt Neustrelitz entstand im Auftrag von Grossherzog Adolf Friedrich III. von Mecklenburg-Strelitz 1733 als spätbarocke Planstadt.



Eng mit dem Namen der Stadt verbunden ist eine Blume, die 1773 erstmals von dem englischen Botaniker Sir Joseph Banks wissenschaftlich beschrieben wurde und die den Namen Strelitzie bekam, benannt nach der britischen Königin Sophie Charlotte (1744–1818), einer Prinzessin von Mecklenburg-Strelitz. Sie ging durch die Heirat mit König Georg III. als Königin Charlotte von Großbritannien und Irland (seit 1801 vom Vereinigten Königreich und Irland) und als Kurfürstin von Braunschweig-Lüneburg und später Königin von Hannover in die Geschichtsbücher ein. So war die Geschichte der Königshäuser des englischen Adels bereits seit Jahrhunderten mit den Herzogthümern Mecklenburgs fest verbunden.

Als Königin Charlotte 1818 an Wassersucht leidend starb, hatte sie testamentarisch verfügt, daß alle ihre Besitzthümer aus Mecklenburg-Strelitz dorthin wieder zurückkehren sollen.

Zu noch größerem Ruhm gelangte allerdings Herzogin Luise, die mit vollem Namen Luise Auguste Wilhelmine Amalie am 10. März 1776 in Hannover geboren wurde und am 19. Juli 1810 auf Schloß Hohenzieritz verstarb.

Luises Familienhintergrund war das Ergebnis von Zweckverbindungen des Hochadels über die Grenzen der deutschen Kleinstaaten hinweg. Ihr Vater, Herzog Karl zu Mecklenburg-Strelitz, war ein nachgeborener Prinz aus dem Hause der Herzöge von Mecklenburg-Strelitz. Nach einem Studium in Genf hatte dieser die repräsentative und gut bezahlte Aufgabe übernommen, das Kurfürstenthum Hannover als Gouverneur für seinen Schwager, den britischen König Georg III., zu verwalten. Dieser war zwar in Großbritannien geboren, stammte aber aus dem Hause Hannover und ließ sein deutsches Stammland von London aus regieren.

Luise wurde die Gemahlin des Königs Friedrich Wilhelm III. von Preußen. Zeitgenossen beschrieben sie als

schön und anmutig. Ihre ungezwungenen Umgangsformen erschienen eher bürgerlich als aristokratisch. Ihr Leben war eng verknüpft mit den dramatischen Ereignissen im Kampf Preußens gegen Napoleon Bonaparte. Da sie sehr früh verstarb, blieb sie auch den nachfolgenden Generationen als junge und schöne Frau in Erinnerung. Sie war es,

## SIND WIR NICHT ALLE EIN STÜCK WEIT KASPAR HAUSER?

die Napoleon die Stirn bot, um das Beste für Preußen zu erlangen, denn ihr Mann galt eher als zögerlich in den Verhandlungen. Und auch wenn es letztendlich nicht viel nützte, so wurde sie schon zu Lebzeiten zum Gegenstand beinahe kultischer Verehrung. Nach ihrem Tode setzte sich diese Tendenz verstärkt fort. Sie wurde als Mutter des Kaiser Wilhelms I. zum Symbol für den Wiederaufstieg Preußens. So liegt ihre historische Bedeutung in der legendären Berühmtheit, die sie als Königin von Preußen tatsächlich hatte.

Eben dieser Blutlinie entstammt Grossherzog Friedrich Maik. Und ich hatte die Ehre, ihm begegnen zu dürfen. Durch ihn wird die Geschichte der

Grossherzogthümer und des Königreichs Preußen nun fortgeschrieben.

Heute, da ich Grossherzog Friedrich Maik kennenlernen durfte, ist mir einmal mehr klar geworden, warum man die Geschichte der Herzogthümer aus unserem Bewußtsein verdrängen wollte. Es gibt einen Erben, und er ist es. Die Systeme (Ost wie West) wollten anscheinend unter allen Umständen die Rückkehr zur Monarchie verhindern, weshalb man Friedrich Maik seiner Identität beraubte, ihn von seinen leiblichen Eltern trennte, diese ins Ausland abschoß und ihn unter dem Namen eines

verstorbenen Kindes (Geikler Maik) zu Zieheltern gab und ihn eben unter dieser falschen Identität dort aufwachsen ließ.

Doch es kam, wie es kommen mußte. Durch den Freitod 2018 seiner Ziehmutter kam alles ans Licht. Friedrich Maik wurde nicht nur mit seiner wahren Herkunft, sondern auch mit einem unermesslichen Erbe konfrontiert und hatte vor den Notaren in Ratzeburg eine Entscheidung zu fällen. Und er entschied sich für den Wiederaufbau der Herzogthümer.

Mir kommt immer wieder die Geschichte des Kaspar Hausers in den Sinn.





Umso mehr bewundere ich die Standhaftigkeit und den Mut, die der Grossherzog Friedrich Maik an den Tag legt, um das Mecklenburger Volk wieder in die Freiheit zu führen.

Sind wir nicht alle ein Stück weit Kaspar Hauser? Sie haben doch alle Menschen ihrer Identität beraubt. Am Tage der Geburt, da sie unsere Mütter die Geburtsurkunde unterschreiben ließen, womit wir dann abgetreten waren an den Staat, der unser Collateral verhökerte. Übrig blieb die juristische Person, die Sache, die tote Hülle. Genau wie beim Grossherzog Friedrich Maik mußten Jahrzehnte vergehen, bis wir dies erkannten. Und viele von uns haben noch nicht einmal die leiseste Ahnung von diesen Dingen.

Folgende Proklamationen wurden von Großherzog Friedrich Maik an die Vereinten Nationen übergeben:

**Proklamation: RE 06 896 674 6DE**  
Am Sonntag, den 21. Juli 2019 wurde die Parlamentarische Monarchie in den Grenzen von 1918 zu Mecklenburg Schwerin ausgerufen

**Proklamation: RE 06 896 675 0DE**  
Am Sonntag, den 21. Juli 2019 erfolg-

te der Austritt aus dem Bundesgebiet des Deutschen Reiches

**Proklamation: RE 06 896 676 3DE**  
Am Sonntag, den 21. Juli 2019 erfolgte die Einführung der goldgedeckten Währung „Schilling, des Cabinetsiegels, einer Briefmarke, der Nationalhymne sowie der Nationalflagge Mecklenburgs

**Proklamation: RE 06 896 679 4DE**  
Am Sonntag, den 21. Juli 2019 Austritt aus dem Norddeutschen Bund

**Proklamation: RE 06 896 677 7DE**  
Die Proklamation vom Donnerstag, den 25. Juli 2019 beinhaltet die Pfändung von Kirche, Stiftungen und Komtureien

**Proklamation: RE 06 896 678 5DE**  
Die Proklamation vom Donnerstag, den 05. August 2019 beinhaltet das Verbot von Parteien, Stiftungen und Vereinen

**Proklamation: RE 06 896 680 3DE**  
Am Sonntag, den 22. August 2019 erfolgte die Gebietserklärung der Grossherzogthümer / keine Zugehörigkeit zum Staatsgebiet der Bundesrepublik Deutschland, nicht im Bund der BRD - NGO

**Proklamation: RE 06 896 682 5DE**  
Am Donnerstag, den 25. September 2019: Erklärung zum Neustart Mecklenburgs und Pommerns.

**Proklamation: RE 06 896 681 7DE**  
Am Donnerstag, den 01. Februar 2020 Proklamation zum Thema Stromausfall, Wasserversorgung und Lebensmittelversorgung

Das Grossherzogtum ist also längst da. Und es gibt bereits eine Menge Menschen, die es mit Leben erfüllen. Nur etwas noch nicht sehen und begreifen zu können, ist nicht gleichbedeutend damit, daß dieses nicht existiert.

Grossherzog Friedrich Maik bezog sich bei seinen Proklamationen auf das Völkerrecht. Damit definierte er in einer formalen Erklärung, bezogen auf seine Gebiete der Grossherzogthümer Mecklenburg-Strelitz, Mecklenburg-Schwerin, des Herzogtums Pommern und des Königreichs Preußen und Preußen, welche Auffassungen er in Bezug auf die Beziehungen zwischen seinen und weltweit anderen Gebieten hat. Außerdem legte er in den Proklamationen seine Auffassungen oder Absichten gegenüber der Staatengemeinschaft im Allgemeinen dar.

Hier schließt sich nun der Kreis. Die Geschichte unserer Ahnen ist gleichsam der Weg in unsere Zukunft. Wenn wir alle dieses verstehen und zusammenhalten, wird das Ziel gelingen.

Ihre Schmoock Cornelia



**Auf dem Weg in die**

**parlamentarische Monarchie.**

**[www.ghz-friedrich-maik.com](http://www.ghz-friedrich-maik.com)**



# Alternativ-WEF:

„Gemeinsam unsere Abschaffung abwenden!“



## Vernetzt gegen den Great Reset – fulminanter Start des ersten A-WEF-Treffens in Prag

Ein Alternativ-WEF als Antwort der Freiheits- und Widerstandsbewegung auf den Great Reset und die Globalistenagenda: Die kühne Idee von AUF1-Chefredakteur Stefan Magnet wurde in diesen Tagen Wirklichkeit!

Vierzig Größen der Freiheitsbewegung, von Sucharit Bhakdi über Beate Bahner und Markus Krall bis Ernst Wolff, folgten dem Ruf Stefan Magnets und kamen nach Prag, um in mehreren Diskussionspanels und einem spektakulären Planspiel-Szenario über „Bilder einer freien Welt von Morgen“ zu diskutieren.

„Dabei zeigte sich vor allem die Wichtigkeit der Vernetzung und Informationsweitergabe über alle Bereiche und Lager hinweg“, zieht Initiator Magnet eine erste Bilanz. Ihn habe vor allem die geglückte Überwindung der Spaltung in links und rechts berührt: „Gemeinsam können wir Lösungen für eine freie Welt von morgen finden, wenn unterschiedliche Bereiche zusammenarbeiten und die Menschen sich nicht spalten lassen.“

Ein erster Schritt sei damit getan, stellt AUF1-Chefredakteur Magnet fest und kündigt gleichzeitig weitere Ver-

anstaltungen und Projekte des Alternativ-WEF für 2025 an: „Wir haben viel vor. Wir organisieren uns schließlich, um unser aller Abschaffung abzuwenden. Wer Freiheit und Frieden will, muß etwas dafür tun. Gemeinsam, rechtzeitig, mutig!“

**Alle Inhalte des 1. Alternativ-WEF-Treffens in Prag finden Sie hier:**

<https://auf1.tv/alternativ-wef>

**Für externe Interessenten haben wir auf unserer neuen Webseite ein Kontaktformular eingerichtet:**

<https://a-wef.com>

# Ergebnis des Planspiels von AUF1.TV beim A-WEF-Kongreß in Prag, 18.–22.12.2024



Seit dem 16. März 2020 wurde unser Leben durch eine (angebliche) Pandemie massiv geändert. Bald setzte sich bei vielen Menschen die Überzeugung durch, daß es sich in Wirklichkeit um eine Plandemie handelte: die Vorspiegelung einer schweren, übertragbaren und tödlichen Erkrankung. Regierungsamtlich weltweit in gleicher Weise angeordnete Gegenmaßnahmen waren tödlicher und schädlicher als die öffentlich vorgestellte Krankheitsursache „Corona-Virus“, mit der die Menschen sich seit Jahrtausenden erfolgreich auseinandergesetzt hatten.

Diese Plandemie wurde unter Anwendung von Lügen, Betrug und Nötigung bis hin zur Erpressung den Menschen eingeredet, um sie via „Impfung“ genetisch zu verändern. Inzwischen verkündete der zukünftige US-Gesundheitsminister (Stand 14.1.2025) Robert F. Kennedy, daß es sich um eine seit

vielen Jahren intensiv vorbereitete Aktion des US-Militärs handelte. Die eingebundenen Pharmafirmen dienten als Fassade für diesen geheimen Hintergrund. Mit welchem Ziel geschah das? Wer hat solchen Zugriff auf das größte Militär der Erde?

Viele Menschen erlitten an Leib und Leben schwere Schäden durch die in ihren Körper gespritzten Stoffe. Wir sehen seitdem Krankheitsbilder, die es früher nicht oder nur sehr selten gab: Thrombosen mit Gerinnseln von seltsamem Material, Form und Größe, Herzinfarkte bei kleinen Kindern, junge Leistungssportler, die bei Wettbewerben plötzlich tot umfallen, und viele andere Zustände, für die es keine echte Behandlung oder Heilung gibt.

Eine öffentliche Untersuchung aller Ereignisse und Ergebnisse verhinderten die amtlichen Institutionen

bis heute. Nun nehmen die Bürger das selbst in die Hand: Eine wichtige Initiative hat der Internet-Fernsehsender AUF1.TV unternommen. Er gründete die Organisation A-WEF = Alternative Western Ethics Formation, ein alternatives Weltwirtschaftsforum, und veranstaltete unter diesem Namen in Prag einen Kongreß. Politische, wirtschaftliche, medizinische, ethische und juristische Fragestellungen, die in den letzten fünf Jahren auftauchten, bearbeiteten die dort versammelten, alternativ denkenden, ausgewiesenen Fachleute in öffentlichen Veranstaltungen.

Der Mut der Veranstalter ist nicht hoch genug zu loben!

Das Glanzlicht des Kongresses war ein öffentliches Planspiel, bei dem Ärzte, Aktivisten, Analysten, Medienmacher und Juristen in Arbeitsgrup-

pen für ihren Berufsstand die Fragen des Planspiels beantworteten.

Das Szenario:

Im Jahr 2025 wird noch einmal versucht, mit Hilfe einer Plandemie eine „Hygiene-Diktatur“ zu errichten. Das Vehikel dafür ist eine aus China stammende, importierte bakterielle Shigelleninfektion, die in Form einer sehr heftigen Durchfallerkrankung zu einem gesundheitlichen Notstand führen soll. Die Bürger reagieren auf die Veröffentlichungen und Anweisungen der Regierung nicht systemkonform-gheorsam und ohne Vertrauen in deren Begründung und Richtigkeit. Im Dezember 2025 ist der Versuch endgültig am Widerstand der Bürger gescheitert. Die Reputation der Akteure aus Regierung, Medien, Medizinalwesen und Rechtspflege ist zerstört.

Wie kam das zustande? Die o.a. Gruppen berichten, wie das erreicht worden sein wird. Man hatte ja vor wenigen Jahren einschlägige Erfahrungen gemacht und richtete sein Verhalten danach aus.

Die Ärzte:

1. Eine Aktion wie die Plandemie 2020–2023 erfordert eine sorgfältige, langfristige Vorbereitung. Die möglichen „Anstifter“ wurden von den alternativen Ärzten schon lange beobachtet. Fachkundige Ärztegruppen verfolgten Veröffentlichungen in der Fachpresse, der Publikumspressen sowie den allgemeinen Medien, um früh die Pläne der Übeltäter zu erfassen. Die Umriss der neuen „Plandemie“ zeichneten sich im Vorfeld bereits ab, so daß der wahrscheinliche Erreger, die resultierende Erkrankung, deren Vorbeugung und Behandlung erkannt und zweckmäßige Gegenmaßnahmen vorbereitet wurden. Ein Fiasko wie bei der Covid-Plandemie, während der z. B. heilsame Mittel absichtlich tödlich überdosierte wurden, um sie zu diskreditieren und die Impfquote zu erhöhen, sollte beim nächsten Mal unbedingt verhindert werden.

2. Die für den amtlichen Einsatz vorgesehenen mRNA-Präparate konnte man mit Hilfe der Informationen in den RKI-Protokollen medial veröffentlichen und so einen erneuten Massen-Menschenversuch verhindern. Fachkenntnisse und Labormöglichkeiten wurden genutzt, um frühzeitig das Genom des neuen Erregers zu entschlüsseln. Untersuchungsausschüsse zur Rechtsgrundlage der Zulassungen nutzte man für die Aufklärung der Bevölkerung, um sie vor der Injektion zu bewahren. In der ersten Plandemie fand der Test dieser Präparate am Menschen erst NACH der Markteinführung, an vielen Tausenden nicht informierten Menschen statt, mit teilweise desaströsen Folgen. Ein krimineller Verstoß gegen alle Regeln ärztlicher Tätigkeit.

3. Die Bevölkerung wurde über die Eigenschaften der Shigellen und über die erprobte medizinische Vorgehensweise in solchen Fällen informiert. Wenn man bei einer bakteriellen Infektion die wirklich kranken Patienten isoliert, ist das nötig und richtig, aber ganze Millionenstädte wegen weniger Krankheitsfälle von bakterieller Infektion (Shigellen) mit Lockdown abzuriegeln, ist unnötig und schädlich.

4. Die alternative Ärzteschaft rief eine Gesundheits- und Vorbeugungsinitiative namens „Aufatmen“ ins Leben. Damit wurde die körperliche und geistige Widerstandsfähigkeit der Bürger gestärkt: die Verbesserung des Lebensstils, Information über Vorbeugungsmaßnahmen gegen ansteckende Erkrankungen mit vielerlei Trainingsmöglichkeiten, verbesserte Ernährung, Meditationsübungen und vielen anderen Maßnahmen fördern die Gesundheit der Menschen bis heute (= Dezember 2025!).

5. Das medizinische Wissen der Menschen wuchs durch Informationen über die Charakteristik von Erregern und resultierenden Krankheiten, Therapien und vor allem zur Gesunderhaltung und Vorbeugung.

6. Es kann z. B. keine bakterielle Pandemie geben:

a) Prinzipiell nicht – bakterielle Infektionen sterben mit dem befallenen Menschen, wenn sie sehr schwere Erkrankungen hervorrufen. Bakterien sind dumm!

b) Gesunde, gut informierte Menschen werden in der Regel ohne Krankenhaus mit Infektionen fertig, ohne Lockdown und einschneidende Gebote und Verbote.

7. Die Aufklärungsarbeit wurde mit Flugblättern, Büchern für Laien und vorbereiteten Strafanzeigen auf einschlägigen Webseiten zum Download unterstützt.

Die Aktivisten:

1. Sie begannen sofort nach dem Kongreß mit dem Aufbau von Initiativen, Vereinen, Gruppen und der Aktivierung von vielfältigen Organisationspotentialen für die rechtzeitige Vorbereitung.

2. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit war die Errichtung sicherer, dezentraler Kommunikationsplattformen ohne fremde Zugriffsmöglichkeiten. Sie motivierten die Menschen auf diesen Wegen, mit Videos, Podcasts und anderen Formaten.

Die allfälligen Konten-Kündigungen, die in der vorigen Plandemie ein häufiges Kampfmittel der Initiatoren waren, überstanden die Aktivisten und ihre Arbeit durch Nutzung von Bitcoin und hinreichenden Bargeld-Reserven. Sie schufen eine eigene Infrastruktur für die Finanzierung und erhielten Spenden und Mitarbeit aus der Bürgerschaft.

3. Interne Kommunikation zwischen den Experten diente der Entwicklung von Strategien und der Bereitstellung von Wissen in angemessener Form für die verschiedenen Zielgruppen.

In den ersten zwei Monaten nach Start der Plandemie reaktivierte man sofort die Montagsdemos. Es gab Semi-

nare und fertiges Informationsmaterial für die lokalen und regionalen Aktivistinnen. Parlamentarier wurden angesprochen. Die Arbeit war erfolgreich, weil die Aktivistinnen sich als Transmissionsriemen für die Verteilung von Informationen betätigten. Sofort nach Start des „Gesundheitsnotstandes“ durch die Institutionen fanden Großdemonstrationen in Deutschland, Österreich und der Schweiz jeweils an einem zentralen Ort des Landes statt. In Deutschland hatte man eine Stadt in Thüringen/Sachsen gewählt, weil dort die Polizei weniger gewalttätig ist als in Berlin.

Die potentiellen Demo-Teilnehmer wurden im Vorfeld über ihre Rechte und Pflichten informiert und darüber aufgeklärt, wie man die diversen Maßnahmen und Taktiken der Polizei erkennt und ihnen wirkungsvoll ausweicht – zum Beispiel das rechtzeitige Erkennen der beabsichtigten Bildung von „Polizeikesseln“, um den fraglichen Ort rechtzeitig zu verlassen.

Intra- und interdisziplinärer Austausch über die Arbeitsmethoden aller Beteiligten am Projekt „Pandemie“ war eine wesentliche Voraussetzung des Erfolges, verbunden mit gemeinsamer Planung und Aktion der Fachgruppen.

Lange vor der zu erwartenden Pandemie hielt man monatliche persönliche Treffen der Fachgruppenvertreter in einem privat organisierten Lagezentrum ab. In der Pandemie gab es wöchentliche Treffen für Informationsaustausch und Planung von Strategie und Taktik.

Die Analysten:

1. Sie veröffentlichten ihre Analyseergebnisse und Informationen. Die Irrelevanz und Schädlichkeit der amtlichen Maßnahmen wurde öffentlich dargelegt. Es zeigte sich: China war nicht Opfer, sondern aktiver Mittäter.
2. Für diese neue Pandemie benutzten die Initiatoren das gleiche Drehbuch wie zuvor. Die große Aufgabe war, mit der Zensur einerseits und dem hohen Informationsbedarf der Menschen andererseits ef-

ektiv umzugehen. Man verzichtete deshalb weitgehend auf die Nutzung des Internets: Druckerpresse statt Internet, QR-Codes auf Plakaten, Kooperation mit Internetspezialisten. Es wurden Videos, Podcasts und viele andere Formate erstellt.

3. Netzwerke für die „Aufgewachten“ wurden unterstützt und eingerichtet. Passiver Widerstand ohne jede Gewalt gegen die immer härteren staatlichen Maßnahmen wurde entwickelt, empfohlen und organisiert. Die Bildung von Bürgerkomitees wurde unterstützt. Die Bereitschaft zum Widerstand war diesmal größer, weil die Leute die Erfahrung besaßen. Das erzeugte aber auch einen größeren Unterdrückungswillen der Staatsmacht, denn Druck erzeugt nun mal Gegendruck.
4. Welche Ressourcen standen der Gegenseite zur Verfügung? Versorgung, Entsorgung, Kommunikation, Verkehr, Gewaltmonopol. In diesen Bereichen konnten wir Sand ins Getriebe werfen, immer auf dem Niveau von Ordnungswidrigkeiten, als „gewaltfreie Gegenwehr“ und inhaltlicher Widerstand, niemals im Bereich des Strafrechts.

Die zur Versorgung der Menschen dienenden Strukturen und Dienste wurden von den Protestierenden niemals angetastet.

Man nutzte gewaltfreie Aktionen, um die anderen Bereiche wirkungsvoll zu stören:

**Den Straßenverkehr** störte man mit Flashmobs und langsamem Fahren vieler Autos. Verkehrswege und Knotenpunkte wurden laut hupend mit Fahrzeugen aller Art überlastet, Kreisverkehre und Knotenpunkte mit Autos vorübergehend gefüllt und verstopft.

**Entsorgung:** Liegegebliebener Müll war ein gutes Druckmittel mit hohem Aufmerksamkeitswert!

**Für die Kommunikation** errichtete

man schnellstmöglich startklare, alternative, altmodische Mittel und Methoden. Kuriere wurden eingesetzt, Übergabepunkte definiert, Stützpunkte eingerichtet, und die Nutzung der Verfahren geübt. Die Arbeit der Behörden störte man durch massenhafte Anrufe, Notrufe und Terminanforderungen: Alle Anrufer und Antragsteller wollten alles sofort. Das ist „Denial of Service“ in analoger Form.

Zu Störungen in Bezug auf das Gewaltmonopol gab es keine Überlegungen.

5. Südamerikanische Protestformen erwiesen sich als eindrucksvoll wirksam: Topfschlagen, Gebrauch von Sirenen mit Kurbeln und Megaphonen in großer Zahl, Katzenmusik mit Pauken und Trompeten vor den Häusern der Verantwortlichen für den Plandemiebetrug. Das Gleiche veranstaltete man vor Behörden, Gesundheitsämtern, Rathäusern, Häfen, Bahnhöfen und an der Pandemie beteiligten Unternehmen der Pharma- und Medienbranche.

Im Vorfeld erkundeten die Bürger große Gebäude ohne Firmenschild: Was geschieht da? Ist das relevant für die Vorbereitung und Durchführung der Pandemie?

6. Seit Januar 2025 wurde die Infrastruktur für den Widerstand errichtet: Geheime, autarke Druckzentren wurden mit Maschinen, Papier und anderem Verbrauchsmaterial ausgestattet. Die nötige Logistik per Huckepack-Verkehr wurde geplant und organisiert.
7. In der Zeit vor dem Ereignis „Pandemie“ beobachteten die Analysten wachsam die Mainstream-Medien aller Art, Aktivitäten der Politiker und einschlägiger Wissenschaftler, Organisatoren, Kongresse etc. Die Ergebnisse wurden in die Planung von eigenen Aktivitäten eingearbeitet.

8. Als es soweit war, begannen sofort Produktion und Verteilung von vorbereiteten Flugblättern für die verschiedenen Zielgruppen: Ärzte, Lehrer, Polizei, Beamte von Ordnungsämtern u. v. a. m.

Tauschbörsen entstanden für die persönliche Begegnung, den Austausch von Informationen und zur Umgehung der Aussperrung aus Läden etc. Kleine Läden für Sammelbestellungen und den Verkauf von Lebensmitteln direkt vom Erzeuger wuchsen spontan aus dem Boden. Das war die unverhoffte Auferstehung des Tante-Emma-Ladens.

Der Vereinzelung der Bürger beugte man aktiv mit der immer wieder laut verkündeten Wahrheit vor:  
**Wir sind viele und zusammen stark!**

Die Medienmacher:

1. Grundsätze der Arbeit waren:  
Lachen ist gesund und macht frei und stark!  
Wissen ist Macht und Nichtwissen macht ohnmächtig.  
Also machen wir die Leute wissend, mächtig, heiter und mutig!
2. Sie verfolgten das Ziel, stets handlungsfähig zu sein und zu bleiben, auch wenn die Medienleute mit der starken Reichweite im Hintergrund bleiben mußten, um sie vor Repressalien zu schützen. Jeder Chefredakteur etc. hatte dafür gesorgt, daß die geplanten und benötigten Aktivitäten auch ohne ihn – falls er frühzeitig aus dem Verkehr gezogen wurde – erfolgreich ablaufen konnten.

Eine regelmäßige Konferenz der Chefredakteure der alternativen, konzernfreien Medien entstand, die als persönliche Treffen oder gelegentlich auch durch Telekommunikation auf abhörsicheren Wegen stattfand. Es gab keine Ausgrenzung, keine Beschlüsse über die Nichtvereinbarkeit irgendwelcher Positionen und Mitgliedschaften oder Vorhaltungen von Kontakt-

schuld. Alle alternativen Medienleute mit verschiedensten Hintergründen saßen gleichberechtigt an allen runden Tischen und auf den Podien.

3. Die Unabhängigkeit vom Silicon Valley wurde angestrebt: ohne Zensur und Datenkraken, mit eigenen Servern in einer dezentralen, netzwerkartigen Struktur. Alle Inhalte waren downloadfähig, damit im Falle der Schließung durch einen „Eingriff von hoher Hand“ der geschlossene Sender anderswo rasch wiederhergestellt werden konnte.
4. Die Herstellung und Verteilung der Nachrichten wurde in Form von Kopiervorlagen und PDF-Dateien organisiert, die von jedem PC oder Kopierapparat einfach zu vervielfältigen waren. Jeder Empfänger war aufgerufen, mindestens zwei Exemplare zu drucken und weiterzugeben. Nach 20 solchen Schritten erreicht man theoretisch alle Menschen der Erde und versorgt sie mit Nachrichten. Jeder Bürger war zur Mitwirkung eingeladen.

Ausgewiesenen, echten Experten bot man viele verschiedene Plattformen, um durch deren flächendeckende Präsenz die Qualität, Größe und Wirkung des Widerstandes herauszustellen. Denn sichtbarer Erfolg macht erfolgreich.

5. Die Informationen wurden humorvoll verpackt. Den Sympathieträgern der Offiziellen stellte man eigene, für die Freiheit engagierte Publikumsliebhaber gegenüber.
6. Gegen die offizielle Meinungsmache – wie üblich eine Mischung aus Information und Desinformation – präsentierte man sauber recherchierte Berichte über die offiziell gelobten Experten, ihre Vita, ihre Verdienste, Expertise und Kompetenzen. Falsche Informationen wurden auf diese Weise wirkungsvoll konterkariert. Gute investigative Arbeit schlägt Propaganda zuverlässig aus dem Feld!

7. Hollywoodartige Szenarien wie die unter dem Stichwort „Bergamo“ bekannten Darbietungen und neu auftretende „Experten“ wurden sofort gründlich geprüft und ggf. der Lächerlichkeit preisgegeben. Dadurch verbrannte man sie medial zuverlässig; sie wurden schlicht unmöglich gemacht. Die Analyse der Propaganda, die ständig wiederkehrende Nutzung eigener Sprachregelungen, häufige Wiederholungen wichtiger prägnanter Parolen und Framing gehörten ebenfalls zu den Methoden des Widerstandes.

8. Eine „Freie-Medien-Konferenz“ gab eigene kabarettistische Sendungen zur Aufklärung der Bürger in Auftrag.

Die Juristen:

1. Gegen die Einschränkungen der Grundrechte informierten sich die Bürger durch klare Informationen, Handlungsanweisungen und Hilfen, um ihre juristische Gegenmacht zu stärken und ihr unbedingtes Recht zum „NEIN“ klarzumachen.
2. Die Auswertung der Vergangenheit lieferte wesentliche Grundlagen für die Arbeit. Bei Plandemie2 gab es keine Eilverfahren mehr durch die Anwälte von Betroffenen, sondern ausschließlich Hauptsacheverfahren, die öffentlich verhandelt werden mußten. Gegenstände waren u. a. Medienrecht, Meinungsfreiheit und Datenschutz. Im Hauptverfahren muß die Gegenseite ihre Dokumente auf den Tisch legen, solange sie Wert darauf legt, die Illusion des Rechtsstaates aufrechtzuerhalten. Der Staat selbst gibt uns die Werkzeuge in die Hand, mit denen wir ihn zur öffentlichen Zusammenarbeit zwingen können.
3. Angriffe auf die Menschenrechte konterkarierte man, indem man die Ressourcen der Mächtigen austrocknete, denn unsere Argumente ignorierten sie. Dazu wurden massenhafte Beschwerden, Widersprüche, Anzeigen und ein Überangebot

an juristischen Verwicklungen im Sinne eines effektiven „Denial of Service“ genutzt.

4. Wir haben allen Grund, für Plandemie! dankbar zu sein: Wir lernten damals all die sinnfreien und verfassungswidrigen Maßnahmen, den Mißbrauch der Institutionen, die Rechtsbrüche und auch die wirkliche Aufgabe der WHO etc. kennen. Wir wissen nun, was die eigentliche Triebfeder der Aktion war und beim nächsten Mal wieder sein wird: Es geht um Macht und das große Geld, das mit Produkten rund um die Plandemie zu erwirtschaften ist. Unser Vertrauen in die Regierungen und ihre Gesundheitsinstitutionen ist geschwunden! Mit all dem in der ersten Plandemie gewonnenen Wissen konnten wir uns gut auf den nächsten Plandemie-Versuch vorbereiten.
5. Die Parole lautet: Wir haben euch durchschaut! Wir sind der Staat! Wir sind die Bürger mit Rechten und Pflichten, gemäß der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte mit dem Recht am eigenen Körper. Wir haben gelernt, daß es Staat und WHO ausschließlich ums große Geschäft zu unseren Lasten geht  
  
Wir erinnerten uns und unsere Mitmenschen an die gemachten Erfahrungen und bereiteten uns auf das zu Erwartende vor. Wir lösten die Angst und ohnmächtige Panik frühzeitig auf, die uns eingedet werden sollte.
6. Minister sind nur Angestellte, Prokuristen der juristischen Person „Staat“ und jederzeit abwählbar, kündbar wie der Vorstand eines beliebigen Sportvereins. Wir verweigerten die Kooperation mit ihnen; wir kennen und benennen klar unsere Rechte.
7. Wir geben unsere Zeit und Energie in die Erhaltung unserer Freiheit durch Mitarbeit und Geld, jeder nach seinem eigenen Können und Vermögen.

Was können wir Juristen ab Ende Dezember 2024 tun?

Wir beginnen mit der Arbeit, halten zusammen, ziehen gleichzeitig am gleichen Strang!

Wir üben alternative Kommunikationswege für alternative Zwecke ein und nutzen sie unverzüglich: Post, Telefon, Kurier. Wir wenden Humor, Spott, Satire und Ironie an, um die übergriffigen Aktionen zu delegitimieren.

Was die einzelnen Bürger tun können:

1. Den gesunden Menschenverstand behalten, die Angemessenheit der Maßnahmen informiert prüfen.
2. „Wir atmen auf“: In eigener Verantwortung die eigene Gesundheit aktiv erhalten und verbessern.
3. Informiertes Lachen führt zu zivilem Widerstand; Streik als Abwehrmaßnahme ist machbar.
4. Sich bewußt sein: In den Körper eingebrachte mRNA-Produkte sind gefährliche Körperverletzung mit schädlichen Auswirkungen auch auf die kommenden Generationen, egal, auf welchem Wege sie in den Körper eines Menschen gelangen.
5. Abwahl der verantwortlichen Politiker am 23.2.2025.
6. Angst aus dem Leben verbannen, zurück zur Menschlichkeit!
7. Alternative Medien stärken, Nutzung der öffentlich-rechtlichen Sender und Mainstream-Medien stark reduzieren.
8. Im Gespräch mit anderen Menschen die Propaganda-Themen entlarven.
9. Demonstrationen dienen der Feier unserer Freiheit: Wir nutzen dabei Flugblätter, Bitcoin und lehnen CBDC, das programmierbare digitale Zentralbankgeld, ab.
10. Informationen verteilen wir gesprächsweise im persönlichen

Umfeld und versorgen damit den Menschen, der vor uns steht.

11. Initiativen, wie sie hier beschrieben sind, durch Mitarbeit und Spenden unterstützen.
12. Kerninformationen, Parolen stets mit gleichem Wortlaut wiederholen.
13. Die Verfassung schützt dich, wenn du die Verfassung schützt.
14. Angst essen Seele auf.
15. NEIN ist auch eine zulässige Antwort!
16. Lese! Lerne! Wache!

AUTORIN: Petra Bergermann

**Weitere Informationen im Internet:**  
[auf1.tv/alternativ-wef](http://auf1.tv/alternativ-wef)  
[auf1.tv/alternativ-wef/szenario-2025-erstes-planspiel-der-freiheitsbewegung](http://auf1.tv/alternativ-wef/szenario-2025-erstes-planspiel-der-freiheitsbewegung)

# KNORR

Bauunternehmens-GmbH

**Wir bauen  
an der Zukunft.  
seit über 20 Jahren.**



KERN-HAUS

KERN-HAUS

INDIVIDUELL BAUEN, GANZ ENTSPANNT!

T.: | 03725 2 33 95 • Zschopau

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



Unternehmer

# Loslassen: Der Weg zum Neuanfang



Der Umzugswagen war längst weg, und Clara stand allein vor dem leeren Haus. In ihrer Hand hielt sie einen Schlüsselbund, dessen vertrautes Gewicht sie zum letzten Mal spürte. Der kleine Anhänger – ein silberner Schmetterling, ein Geschenk ihrer Mutter zum Einzug – schimmerte matt im grauen Herbstlicht. Zehn Jahre ihres Lebens lagen hinter dieser Tür, die sie nun ein letztes Mal abschließen würde.

Der Herbstwind wirbelte ein paar welke Blätter über die Auffahrt, als wolle er ihr beim Aufräumen helfen. Clara atmete tief durch. Der Duft von feuchter Erde und welkem Laub erinnerte sie an die vielen Herbstspaziergänge, die sie hier unternommen hatte – erst allein, dann zu zweit, und zuletzt wieder allein.

Im selben Moment, nur wenige Straßen entfernt, saß Paul in seinem Büro über Geschäftspapieren. Die Zahlen vor ihm verschwammen zu einem bedeutungslosen Muster. Durch das geöffnete Fenster drang leise Musik herein – ein Straßenmusiker spielte Jazz, die melancholischen Töne eines alten Miles-Davis-Stücks. Seine Finger trommelten unwillkürlich den Rhythmus mit, während sein Blick immer wieder zu dem verstaubten Saxophonkoffer in der Ecke wanderte, den er heute morgen nach Jahren wieder aus dem Keller geholt hatte.

Das dunkelbraune Leder war an den Kanten abgewetzt, ein stummer Zeuge unzähliger Auftritte in kleinen Clubs, bevor das Leben andere Pläne für ihn bereithielt.

Der Familienbetrieb hatte sich in den letzten Jahren zu einem mittelständischen Unternehmen entwickelt, das dreißig Mitarbeiter beschäftigte. Paul hatte jeden einzelnen persönlich eingestellt, kannte ihre Geschichten, ihre Familien. Die Verantwortung lag wie ein schwerer Mantel auf seinen Schultern, einer, den er zu tragen gelernt hatte, auch wenn er ihm manchmal die Luft zum Atmen nahm.

Ihre Wege kreuzten sich an diesem Nachmittag in einem kleinen Café am Stadtpark. Das „Café Jahreszeiten“ war eines dieser zeitlosen Etablissements, die sich ihre Authentizität bewahrt hatten – hohe Decken, alte Holztische, der Geruch von frisch gemahlenem Kaffee in der Luft. Clara wollte einen Moment Ruhe finden, bevor sie die Schlüssel beim Makler abgeben würde. Sie hatte sich einen Platz am Fenster gesucht, von wo aus sie die tanzenden Blätter im Park beobachten konnte. Paul hatte sich hierher geflüchtet, weil ihm die Geschäftszahlen keine Ruhe ließen und die Jazzmusik von der Straße Erinnerungen geweckt hatte, die er nicht länger ignorieren konnte.

Sie saßen an benachbarten Tischen, jeder in seine eigenen Gedanken versunken, als ein Windstoß durch die offene Tür fuhr und ihre Servietten davortrug. Der Herbst schien entschlossen, auch hier drinnen sein Spiel zu treiben. Beide griffen gleichzeitig danach, ihre Hände berührten sich kurz. Ein verlegenes Lächeln, ein gemurmertes „Entschuldigung“ – mehr nicht. Doch in diesem Moment spürten beide eine seltsame Verbindung, als hätten sie einen stummen Schmerz im anderen erkannt. Es war dieser besondere Blick, den Menschen haben, die an einer Wegkreuzung ihres Lebens stehen.

Clara hatte sich nach zehn Jahren Ehe von ihrem Mann getrennt, nicht aus Mangel an Liebe, sondern aus der Erkenntnis heraus, daß sie sich selbst verloren hatte. Die Trennung war keine impulsive Entscheidung gewesen, sondern das Ergebnis unzähliger schlafloser Nächte, in denen sie ihre Beziehung wie ein altes Fotoalbum durchgeblättert hatte. Das leere Haus, das sie heute verließ, war das Symbol einer Beziehung, in der ihre eigenen Träume keinen Platz mehr gefunden hatten. Sie hatte einmal

Künstlerin werden wollen, hatte von einem Atelier geträumt, von Ausstellungen in kleinen Galerien. Stattdessen hatte sie einen sicheren Job in einer Werbeagentur angenommen und ihre Malerei auf gelegentliche Sonntagnachmittage reduziert.

Paul trug seine eigene Geschichte der Verantwortung mit sich. Als jüngster Sohn hatte er den Familienbetrieb übernommen, als sein Vater erkrankte. Es war keine Frage gewesen, keine Entscheidung – es war eine Selbstverständlichkeit, wie das Atmen oder der Herzschlag. Seine Leidenschaft für die Musik hatte er dabei Stück für Stück geopfert, bis nur noch der verstaubte Saxophonkoffer als stummer Zeuge seiner Träume übrig geblieben war. Das Saxophon war mehr als nur ein Instrument gewesen, es war seine Stimme gewesen, sein Weg, die Dinge auszudrücken, für die er keine Worte fand.

An diesem Herbstnachmittag saßen sie dort, zwei Menschen am Wendepunkt ihres Lebens, während draußen die Blätter fielen. Clara betrachtete den Schlüsselbund in ihrer Hand, drehte ihn langsam, als könnte sie in seinem metallischen Glanz die Antworten auf ihre Fragen finden. Paul starrte auf die Geschäftspapiere vor sich, Zahlen und Gra-

fiken, die von Wachstum und Erfolg erzählten, aber nichts von den Träumen, die er dafür geopfert hatte. Beide wußten, daß der schwierigste Teil des Loslassens noch vor ihnen lag.

Die Tage wurden kürzer, und der Herbst malte die Stadt in warmen Farben. Clara fand eine kleine Wohnung am Stadtrand, wo sie begann, ihr Leben neu zu ordnen. Die weißen Wände waren wie leere Leinwände, die darauf warteten, mit neuem Leben gefüllt zu werden. In einer Ecke stellte sie ihre alte Staffelei auf, zögernd zunächst, als müßte sie sich das Recht dazu erst wieder verdienen. Paul delegierte mehr Verantwortung im Betrieb und holte sein Saxophon aus der Verbannung. Die ersten Töne waren unsicher, wie die ersten Schritte eines Kindes, aber sie trugen die Verheißung von etwas Neuem in sich.

Manchmal trafen sie sich wieder in dem kleinen Café, anfangs zufällig, später mit Absicht. Sie sprachen über das Loslassen, über Träume und über die Angst vor dem Neuen. Ihre Geschichten waren unterschiedlich, aber der Weg, den sie gingen, war derselbe. Zwischen Kaffeetassen und dem gedämpften Stimmengewirr des Cafés entstanden Momente des Verstehens, die keine großen Worte brauchten.

Der Winter kam, und mit ihm die ersten Schneeflocken, die die Stadt in eine andere Welt verwandelten. Clara hatte begonnen, ihre alten Tagebücher wiederzulesen, und entdeckte darin eine jüngere Version ihrer selbst, deren Begeisterung sie nun wie ein lang vermißtes Geschenk empfand. Paul spielte abends wieder Saxophon, erst leise und verstohlen, dann mit wachsender Sicherheit. Die Musik füllte die Räume seines Hauses mit einer Wärme, die er lange vermißt hatte. Das Leben ging weiter, anders als zuvor, aber nicht weniger wertvoll.

Wie ein Baum im Herbst seine Blätter fallen läßt, um im Frühling neue Knospen zu treiben, so mußten auch sie loslassen, um sich selbst wiederzufinden. Und vielleicht war es kein Zufall, daß der Wind an jenem Herbsttag ihre Wege kreuzte, als hätte er gewußt, daß manchmal zwei Menschen denselben Sturm brauchen, um ihre Segel neu auszurichten. In den fallenden Blättern des Herbstes lag nicht nur ein Ende, sondern auch das Versprechen eines neuen Anfangs, wie Samen, die auf fruchtbaren Boden fallen, um im nächsten Frühjahr zu erblühen.

AUTORIN: Sam





# Großmutter's Küche

## Eine deutsch-russische Geschichte

Der Duft von frischem Borschtsch erfüllt die kleine Küche meiner Großmutter. Ich schließe meine Augen und nehme einen langsamen, tiefen Atemzug durch die Nase. Dieser vertraute Geruch. Erinnerungen aus der Kindheit tauchen auf. Heute, während draußen die Wintersonne durch die kahlen Äste scheint, sitze ich wieder an diesem alten Holztisch, an dem schon so viele Geschichten erzählt wurden. Die Suppenschüssel dampft, genau wie damals, als ich noch ein kleiner Junge war und Oma von ihrer Heimat erzählte.

„Weißt du“, sagt sie, während sie vorsichtig den Löffel zum Mund führt, „in diesen Zeiten fragen mich die Leute wieder, ob ich mich nicht entscheiden müßte – deutsch oder russisch.“ Sie lächelt. Dieses warme Lächeln, das ich so gut kenne. „Als ob man sein Herz in zwei Hälften teilen könnte.“

Meine Großmutter kam 1958 als Deutschstämmige aus der Sowjetunion nach Deutschland. Eine von vie-

len, die den Weg über die Brücke zwischen Ost und West gingen. Doch anders als viele andere hat sie nie aufgehört, diese Brücke zu pflegen. In ihrem Wohnzimmer steht ein Samowar neben einer Meißner Porzellanfigur, an der Wand hängen Bilder von Puschkin und Goethe, als wären sie alte Freunde, die sich zum Tee treffen.

„Die Menschen vergessen so schnell“, fährt sie fort, während sie mir

nachschenkt. „Sie vergessen, daß unsere Länder seit Jahrhunderten verbunden sind. Nicht nur durch Politik oder Handel – nein, durch tausende kleine Geschichten, durch Familien, durch Kunst und Kultur.“

Ich denke an die alten Fotos in ihrem Album. Da ist eines von der Hochzeit ihrer Eltern, 1928 in einem kleinen Dorf an der Wolga. Deutsche und Russen, Seite an Seite. Zehn Jahre

nach dem Ersten Weltkrieg. Und zehn Jahre vor dem Zweiten. „Die Liebe fragt nicht nach Pässen“, pflegte mein Urgroßvater zu sagen. Er, der deutsche Werkzeugmacher, der sich in eine russische Lehrerin verliebte und damit eine Familiengeschichte begann, die bis heute andauert.

Die Geschichte dieser Verbindungen reicht weit zurück. Katharina die Große, selbst eine Deutsche, holte im 18. Jahrhundert Tausende deutscher Siedler ins Land. Sie brachten ihr Handwerk mit, ihre Kultur, ihre Traditionen. Und sie nahmen die russische Seele auf, ließen sich von ihr berühren und verwandeln. Es entstanden neue Melodien, wenn deutsche Volkslieder auf russische Romanzen trafen. Neue Geschmäcker, wenn deutsche Backkunst die russische Küche bereicherte.

„Weißt du noch, als du klein warst“, unterbricht Oma meine Gedanken, „da haben wir zusammen häufig diesen Butterkuchen gebacken. Du wolltest unbedingt wissen, ob das nun ein deutscher oder ein russischer Kuchen ist.“ Sie lacht. „Und ich konnte dir keine Antwort geben. Weil es keine gibt. Weil es einfach zu uns gehört, zu unserer Familie, zu unserer Geschichte.“

Ich erinnere mich gut an diese Nachmittage in der Küche. Wie wir den Teig ausrollten, während sie Geschichten erzählte. Von ihrer Kindheit in Rußland, von den deutschen Weihnachtsliedern, die sie trotz aller Verbote zu Hause sangen, von den russischen Märchen, die ihre Mutter ihr vorlas. Von Menschen, die in beiden Welten zu Hause waren und sind.

Heute, in Zeiten politischer Spannungen, werden diese Geschichten wichtiger denn je. Sie erinnern uns daran, daß unter der Oberfläche von Politik und Schlagzeilen ein feines Gewebe menschlicher Verbindungen existiert. Ein Gewebe, das sich nicht so leicht zerreißen läßt, wie manch einer glauben mag.

In den letzten Jahren ist es stiller geworden um den deutsch-russischen Dialog. Aber in Küchen wie dieser, an

Tischen wie diesem, leben die Geschichten und Verbindungen weiter. Hier wird noch immer Borschtsch gekocht und Schwarzbrot gebacken. Hier werden noch immer beide Sprachen gesprochen, als wären sie zwei Melodien desselben Liedes.

„Manchmal“, sagt Oma und ihre Augen werden ernst, „denke ich, daß wir vielleicht genau das sind – Brückenbauer. Menschen, die verstehen, daß man nicht wählen muß zwischen den Kulturen. Daß man sie in sich tragen kann wie zwei Flügel eines Vogels. Beide gleich wichtig, beide unentbehrlich zum Fliegen.“

Sie steht auf und geht zum alten Schrank, aus dem sie eine Schatulle holt. Darin liegt ein vergilbter Brief, geschrieben in deutscher Sprache. Das meiste jedenfalls. Der Rest sind kyrillische Bruchstücke – ein stummes Zeugnis dieser Vermischung. Es ist ein Brief ihrer Mutter an ihre deutsche Verwandtschaft, geschrieben 1960. „Liebe kennt keine Grenzen“, steht da, „und Freundschaft überwindet jede Mauer.“

Während ich diese Worte lese, wird mir bewußt, wie zeitlos sie sind. Wie sehr sie auch heute noch gelten, vielleicht mehr denn je. In einer Welt, die manchmal vergessen zu haben scheint, daß Menschen mehr sind als ihre Pässe, ihre politischen Systeme oder die Schlagzeilen des Tages.

Der Nachmittag neigt sich dem Ende zu. Das Licht der untergehenden Sonne fällt durch die Fenster und taucht die Küche in warmes Gold. Oma beginnt, leise ein altes Lied zu summen – eine Melodie, die sowohl nach deutscher Volksweise als auch nach russischer Romanze klingt. Es ist diese Harmonie der Gegensätze, die mich immer wieder berührt.

„Weißt du“, sage ich, während ich ihr beim Abwasch helfe, „vielleicht sind es gerade diese Geschichten, diese persönlichen Verbindungen, die uns Hoffnung geben können.“ Sie nickt. „Ja“, antwortet sie, „denn sie zeigen uns, daß das, was uns verbindet, stärker ist als das, was uns trennt.“

Das war schon immer so und wird es auch bleiben.“

Als ich später nach Hause fahre, denke ich über ihre Worte nach. Über die vielen unsichtbaren Fäden, die zwischen unseren Völkern gespannt sind. Fäden aus Geschichten und Erinnerungen, aus geteiltem Leid und geteilter Freude, aus Musik und Literatur, aus Liebe und Freundschaft. Sie sind da, auch wenn wir sie manchmal nicht sehen können. Und sie werden bleiben, allen politischen Stürmen zum Trotz.

Denn eines hat die Geschichte immer wieder gezeigt: Wo Menschen Brücken bauen, wo sie sich begegnen und ihre Geschichten teilen, da wächst etwas, das stärker ist als jede Verordnung, jedes Verbot, jede künstliche Grenze. Es ist die tiefe Verbundenheit zweier Kulturen, die sich seit Jahrhunderten gegenseitig bereichern und inspirieren.

Und vielleicht liegt genau darin unsere Aufgabe: Diese Geschichten zu bewahren und weiterzutragen. Als Erinnerung daran, daß echte Verbindungen zwischen Menschen nicht per Dekret entstehen oder verschwinden. Sie wachsen in Küchen wie der meiner Großmutter, über dampfenden Suppenschüsseln und alten Fotografien, in geteilten Erinnerungen und gemeinsamen Träumen von einer Zukunft, in der Brücken wichtiger sind als Mauern.

Der Duft von Borschtsch wird mich auch weiterhin an diese Wahrheit erinnern. An die Geschichte zweier Völker, die trotz aller Hindernisse nie aufgehört haben, sich zu begegnen. Ja, mehr noch, die eigentlich eins sind. Eine Geschichte, die weitergeht, solange Menschen den Mut haben, Brücken zu bauen – in ihren Herzen und in der Welt.

---

AUTOR: Daniel

[www.hertzwelle432.com](http://www.hertzwelle432.com)



# Die Stimme des Herzens



„Folge deinem Herzen.“ Ein inzwischen oft zitierter Satz in unserer stark rational geprägten Verstandesgesellschaft.

Doch was steckt eigentlich genau hinter diesem Aufruf?

Welche Rolle wird dem Herzen dabei zugeschrieben?

Und warum taucht plötzlich das Wort „Herz“ auf – und nicht etwa Verstand oder Logik?

In der Psychologie wird der Begriff der Intuition oft mit der „Stimme des Herzens“ gleichgesetzt. „Folge deiner Intuition.“ Das Wort „Intuition“ stammt aus dem Lateinischen *intuitio* und bedeutet so viel wie „genau hinsehen“ oder „unmittelbar betrachten“. In diesem Sinne lädt uns Intuition ein, achtsam nach innen zu schauen – zu uns

selbst. Diese Fähigkeit, mit uns in Verbindung zu treten, ist in jedem Menschen angelegt. Oft jedoch haben wir verlernt, auf diese innere Stimme zu hören. Sie ist blockiert oder wird schlicht ignoriert.

Hinter dem Satz „Folge deinem Herzen“ verbirgt sich uraltes Wissen.

Schon in den frühen Hochkulturen galt das Herz als Sitz der Weisheit und als Brücke zur Seele. Während die Menschen damals dieses Wissen lebten, bestätigt die moderne Wissenschaft erst allmählich, was bereits vor Jahrtausenden intuitiv verstanden wurde: die Intelligenz des Herzens.

Das Herz als eigenständiges System

Neurowissenschaftliche Forschungen haben gezeigt, daß das Herz über ein eigenes neuronales Netzwerk verfügt. Dieses Netzwerk besteht aus rund 40.000 Neuronen und agiert unabhängig vom Gehirn und dem autonomen Nervensystem. Es funktioniert wie eine Art „kleines Gehirn“.

Das Herz empfängt Informationen und leitet sie anschließend an das Gehirn weiter. Wissenschaftler konnten nachweisen, daß Gedanken, die im Gehirn meßbar werden, ursprünglich im Herzen entstehen. Die Übermittlung dieser Informatio-

nen erfolgt über Nervenbahnen, die das Herz mit dem Gehirn verbinden.

Eine bemerkenswerte Erkenntnis: Das Herz entwickelt bereits im Embryo Aktivität, noch bevor sich das Gehirn vollständig ausgebildet hat. Es arbeitet eigenständig und bleibt selbst dann funktionell, wenn es keine direkte Verbindung zum Gehirn gibt. Dies legt nahe, daß das Herz weit mehr ist als eine reine „Blutpumpe“.

Auch das HeartMath-Institut hat spannende Erkenntnisse über das Herz gewonnen. So ist das elektromagnetische Feld des Herzens etwa 100-mal stärker als das des Gehirns, während

das magnetische Feld sogar bis zu 5.000-mal stärker ist. Dieses energetische Kraftfeld übersteigt den rein physischen Körper und ist damit das stärkste Energiefeld des Menschen.

Wie spricht die Stimme des Herzens zu uns?

Vielleicht hast du selbst schon erlebt, wie sich die intuitive Stimme des Herzens äußert: Ein Gefühl oder eine Ahnung, daß eine Entscheidung „richtig“ ist – auch wenn der Verstand keine logische Begründung dafür liefern kann. Möglicherweise hat dir dein Kopf sogar davon abgeraten, und dennoch bist du diesem Impuls gefolgt. Oft stellt sich dann heraus, daß genau diese Entscheidung die richtige war.

Die Stimme des Herzens entspringt einer tiefen Weisheit, die uns weitreichendere Perspektiven eröffnet, als unser Verstand es vermag. Laut den alten Hochkulturen ist das Herz energetisch mit der Seele verbunden. Diese Verbindung könnte erklären, warum intuitive Eingebungen oft so klar und weise erscheinen.

Wenn wir lernen, der Stimme des Herzens zu vertrauen, stärken wir unser Selbstvertrauen. Entscheidungen, die zunächst nicht logisch erscheinen, können uns dennoch auf den richtigen Weg führen.

Wie können wir die Herzensstimme wahrnehmen?

Wenn du beginnst, in dich hineinzuhören, wirst du zunächst viele Stimmen wahrnehmen: innere Kritiker, gesellschaftliche Erwartungen, Vernunftgedanken,

Meinungen anderer oder das eigene Ego. All diese Stimmen können die sanfte Stimme des Herzens überlagern.

Das Herz spricht in Impulsen. Es „spricht“ nicht laut oder in Worten, sondern äußert sich oft leise und subtil. Um diese zarten Impulse wahrzunehmen, brauchen wir Stille und innere Ruhe.

Der Weg zur Herzensverbindung beginnt mit Einkehr. Die Stimme des Herzens ist klar, kraftvoll und liebevoll – doch leise. Häufig wird sie von äußeren Geräuschen oder inneren Gedankenmustern übertönt. Dazu zählen alte Denkkonzepte, erlernte Glaubenssätze und Bilder davon, wer wir zu sein haben.

Die Stimme des Herzens kann uns jedoch den Weg zu uns selbst weisen. Wenn wir sie erkennen und ihr folgen, wird sie immer deutlicher. Unsere Systeme müssen sich oft erst an diese neue innere Ausrichtung gewöhnen – es ist ein Prozeß, ein Weg zurück zu unserer wahren Essenz.

Intuition und Verstand – ein Zusammenspiel

Albert Einstein sagte: „Die Intuition ist ein göttliches Geschenk, der denkende Verstand ein treuer Diener. Es ist paradox, daß wir heutzutage angefangen haben, den Diener zu verehren und die göttliche Gabe zu entweihen.“

Der Verstand hat eine wichtige Funktion, doch er ist nicht dafür gemacht, Entscheidungen zu treffen. Er dient vielmehr als Werkzeug, um die Impulse des Herzens in die Realität umzusetzen. Als Bindeglied „zwischen

den Welten“ hilft er, intuitive Erkenntnisse greifbar zu machen.

Wenn wir jedoch den Verstand über die Intuition stellen, verschließen wir uns vor neuen Möglichkeiten. Öffnen wir uns hingegen für die Stimme des Herzens und nutzen anschließend den Verstand, um diese Weisheit umzusetzen, entsteht ein harmonisches Zusammenspiel. In der Wissenschaft wird dies als Kopf-Herz-Kohärenz bezeichnet.

Im Alltag erleben wir diesen Zustand oft als „Flow“: Momente, in denen wir ganz im Hier und Jetzt aufgehen und in tiefer Verbundenheit mit uns selbst sind.

Ein Leben aus dem Herzen heraus

Ein Leben, das sich an der Stimme des Herzens orientiert, ist ein Weg. Ein natürlicher Weg, der in jedem Menschen angelegt ist. Je intensiver wir uns mit unserem Herzen verbinden, desto reicher und erfüllender wird unser Leben.

Diese Reise führt uns zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und Lebensfreude. Sie schenkt innere Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen – in uns selbst und in das Leben.

Ich selbst habe mich vor langer Zeit für diesen Weg entschieden und bin täglich dankbar dafür. Es ist mir eine Freude und Ehre, andere Menschen in Seminaren und Einzelcoachings auf ihrem Weg zurück zur Herzensverbundenheit zu begleiten.

AUTORIN: Alina Bräuer



## Buchempfehlung

Ein wertvoller Begleiter für mehr Selbstliebe und Herzbewußtsein ist das Buch „Annas Reise zurück ins Herz“. Es vereint spirituelle Weisheit mit einer einfühlsamen Geschichte und lädt den Leser ein, sich selbst auf diesen Weg zu machen.

Für eine nachhaltige Vertiefung: Das 2-monatige Onlinekursprogramm „Selbstliebe und Selbstfürsorge“ stärkt innere Kraft und Resilienz im Alltag.



## Über die Autorin

Alina Bräuer ist ganzheitlicher Life Coach, Bewußtseinstrainerin und Dozentin an der Universität Witten/Herdecke. Mit ihrem Schwerpunkt auf Selbstliebe und Herzbewußtsein arbeitet sie vor Ort in München sowie online. Als Gründerin der Marke Human Ascent und Autorin des Buches „Annas Reise zurück ins Herz“ begleitet sie Menschen auf dem Weg zu mehr Herzensverbundenheit.

Website:  
[www.human-ascent.com](http://www.human-ascent.com)



Human Ascent

# Deutschland im Wandel:

## Eine Nation zwischen Tradition und Transformation

Wie verändert sich unsere Gesellschaft? Ein persönlicher Essay über Verluste, neue Chancen und die Frage, wohin die Reise eigentlich geht.



Es ist ein kühler Herbstmorgen, als ich durch die Straßen meiner Heimatstadt spaziere. Wo früher die alte Brauerei stand, erhebt sich jetzt ein schickes Apartment-Hochhaus. Der traditionelle Bäcker an der Ecke ist einem hippen Coffee-Shop gewichen. „Denk ich an Deutschland in der Nacht“, schrieb einst Heinrich Heine – und auch heute, fast 180 Jahre später, gibt uns der Zustand unserer Nation einigen Grund zum Nachdenken.

Die digitale Revolution verändert alles

Erinnern Sie sich noch an die Zeit, als das Internet neu war? Als wir uns noch in Cafés, Kneipen und auf Marktplätzen trafen, statt in sozialen Netz-

werken? Der Mensch ist von Natur aus ein soziales Wesen, das sich über Jahrtausende in überschaubaren Gemeinschaften entwickelt hat. Dörfer, Städte und Regionen prägten unsere Kultur, unsere Sprache und unser Handwerk. Dann kam das World Wide Web und stellte alles auf den Kopf.

Heute verbringen wir durchschnittlich sechs Stunden täglich online. Wir arbeiten digital, lieben digital, streiten digital. Was das mit uns macht? Die Forschung zeigt: Unsere Aufmerksamkeitsspanne sinkt, während Streß und Einsamkeitsgefühle zunehmen. Gleichzeitig eröffnen sich nie dagewesene Möglichkeiten für Bildung, Kommunikation und kreative Selbstverwirklichung.

Von der Postkutsche zum Highspeed-Internet

Die Geschichte der modernen Zivilisation ist eine Geschichte des Fortschritts. Seit der Renaissance haben wir unglaubliche Entwicklungen erlebt: Dampfmaschinen revolutionierten die Produktion, Eisenbahnen verbanden entfernte Regionen, Telegraph und Telefon ermöglichten schnelle Kommunikation. All das führte zu dem Deutschland, das viele von uns noch aus ihrer Jugend kennen – mit funktionierender Post, stabilen Renten und dem Traum vom eigenen Haus.

Doch der technische Fortschritt hatte immer seinen Preis. Als im 19. Jahrhundert die ersten Eisenbahnen

durch Deutschland ratterten, beklagten Kritiker den Verlust der Langsamkeit und die „unnatürliche Beschleunigung“ des Lebens. Heute schmunzeln wir darüber. Werden unsere Enkel ähnlich über unsere aktuellen Ängste vor Künstlicher Intelligenz und Digitalisierung lächeln?

### Der große Umbruch

Seit der Wiedervereinigung erleben wir einen tiefgreifenden Wandel. Das alte Deutschland mit seinen vertrauten Strukturen verändert sich rapide. Was früher selbstverständlich war, steht heute in Frage: der Wohlstand der Mittelschicht, bezahlbare Mieten, sichere Arbeitsplätze. Die Finanzkrise 2008 hat vieles erschüttert, die Bankenrettung hat Milliarden verschlungen, und die aktuellen geopolitischen Krisen stellen uns vor neue Herausforderungen.

Besonders dramatisch zeigt sich dieser Wandel auf dem Arbeitsmarkt. Der klassische „Job fürs Leben“ ist zur Ausnahme geworden. Stattdessen erleben wir den Aufstieg der „Gig Economy“, befristete Verträge und ständige Weiterbildung als neue Normalität. Für die einen bedeutet das mehr Freiheit und Selbstbestimmung, für andere wachsende Unsicherheit.

### Die verborgenen Kräfte

Wer steuert eigentlich diese Veränderungen? Die Medien zeigen uns oft nur einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit. Während über lifestyle-gerechte Themen wie vegane Ernährung und klimaneutrales Leben diskutiert wird, bleiben die großen Akteure im Hintergrund: internationale Konzerne, einflußreiche Netzwerke, mächtige Wirtschaftsgruppen. Sie prägen unsere Welt mindestens ebenso stark wie politische Entscheidungen.

Ein Beispiel: Während kleine Läden in der Innenstadt um ihre Existenz kämpfen, verzeichnen globale Online-Händler Rekordgewinne. Die Macht verschiebt sich von lokalen zu globalen Akteuren, von demokratisch kontrollierten Institutionen zu privaten Unternehmen. Was bedeutet das für unsere Demokratie? Für unsere

Möglichkeiten, die Zukunft mitzugestalten?

### Die neue deutsche Gemütlichkeit

Interessanterweise entwickelt sich parallel zu diesen Umbrüchen ein neuer Trend: Die Rückbesinnung auf das Lokale. Urban Gardening, Repair-Cafés, Nachbarschaftsinitiativen – viele Menschen suchen wieder nach überschaubaren Gemeinschaften. Was früher als spießig galt, wird heute neu entdeckt: Gartenarbeit, Vereinsleben, Handwerk. Es ist, als würden wir uns in einer komplexen, globalisierten Welt wieder nach dem Einfachen und Authentischen sehnen.

Diese neue Gemütlichkeit ist mehr als nur ein Trend. Sie ist eine Antwort auf die Beschleunigung und Entfremdung unserer Zeit. In einer Welt, die zunehmend digital und abstrakt wird, wächst das Bedürfnis nach dem Konkreten, Faßbaren, Selbstgemachten. Immer mehr Menschen bauen ihr eigenes Gemüse an, backen Brot oder lernen traditionelle Handwerkstechniken.

### Die Generation Z zwischen Traditions- und Zukunftsorientierung

Besonders spannend ist die Rolle der jungen Generation in diesem Wandel. Die „Generation Z“ ist mit Smartphones und sozialen Medien aufgewachsen, zeigt aber gleichzeitig ein überraschendes Interesse an traditionellen Werten. Sie verbindet digitale Kompetenz mit ökologischem Bewußtsein, globale Vernetzung mit lokalem Engagement.

In Umfragen äußern viele junge Menschen den Wunsch nach stabilen Beziehungen, nachhaltigen Lebensstilen und sinnvoller Arbeit. Sie hinterfragen kritisch den Konsumismus ihrer Elterngeneration und entwickeln neue Vorstellungen von Erfolg und gutem Leben.

### Zwischen Nostalgie und Aufbruch

Natürlich können wir das Rad der Zeit nicht zurückdrehen. Die Rekonstruktion historischer Stadtbilder – wie beim Berliner Stadtschloß – mag nost-

algisch erscheinen, zeigt aber auch unsere Sehnsucht nach Beständigkeit in einer sich rasant verändernden Welt. Die Herausforderung wird sein, das Beste aus beiden Welten zu verbinden: die Errungenschaften der Moderne mit den Qualitäten traditioneller Gemeinschaften.

Dabei geht es nicht um ein „Entweder-oder“, sondern um ein „Sowohl-als-auch“. Wir brauchen sowohl digitale Innovation als auch analoge Begegnung, sowohl globale Vernetzung als auch lokale Verwurzelung, sowohl wirtschaftliche Effizienz als auch soziale Wärme.

### Ein hoffnungsvoller Blick nach vorn

Bei allem Wandel gibt es Grund zur Hoffnung. Immer mehr Menschen hinterfragen kritisch, was um sie herum geschieht. Sie engagieren sich, diskutieren, suchen nach Alternativen. Vielleicht führt gerade die aktuelle Krise zu einem neuen Bewußtsein – zu einer Gesellschaft, die technischen Fortschritt und menschliches Maß, globale Vernetzung und lokale Verwurzelung, wirtschaftliche Effizienz und soziale Wärme miteinander versöhnt.

Die Corona-Pandemie hat uns gezeigt, wie schnell sich Gewohnheiten ändern können – im Guten wie im Schlechten. Sie hat aber auch bewiesen, daß wir als Gesellschaft zu erstaunlicher Anpassung und Solidarität fähig sind. Diese Erfahrung könnte uns helfen, auch andere große Herausforderungen zu meistern.

Während ich meinen Spaziergang beende und einen Cappuccino im neuen Coffee-Shop bestelle, denke ich: Ja, vieles verändert sich. Aber vielleicht liegt gerade in der Spannung zwischen Tradition und Wandel die besondere Kraft unserer Zeit. Die Zukunft wird zeigen, ob wir diese Kraft richtig nutzen. Deutschland ist im Wandel – und wir alle sind Teil dieser spannenden Transformation.

AUTOR: Ernst van Hoffnungsthal



# Die Seelenschönheit erblühen lassen



# Interview mit der Bhramari-Künstlerin Kerstin Hoffmann

„Himmel, Erde ... und das Dazwischen“ – so lautete der Titel einer Ausstellung in der Galerie H1 in Höhr-Grenzhausen im Westerwald. Unter anderem hat dort die Bhramari-Malerin Kerstin Hoffmann ihre Werke ausgestellt. Sie erschafft intuitiv Kunstwerke mit einer starken Anbindung an die Quelle allen Seins – von der Entstehung bis hin zum Betrachten dieser Bilder.

Pedro Kraft: Liebe Kerstin! Danke, daß du dir Zeit nimmst, um mir ein paar Fragen zu deiner Arbeit zu beantworten. Laß mich dir und den Lesern kurz erklären, warum ich glaube, daß es gut in unser WALNUSSblatt paßt.

Als ich schon recht früh, bereits vor Ausstellungsbeginn, in der Galerie von Thomas Röttcher ankam, hatten wir Gelegenheit, ein wenig über die ausgestellten Werke (u. a. auch die von Andreas Koch und Oscar Wilson) zu reden. Wir wurden magisch angezogen von einem deiner Bilder, und Thomas erklärte mir, wie du ungefähr vorgehst. Als er sagte, daß die eine Linie, welche du intuitiv zeichnest, die Grundlage bildet für das, was den Betrachter am Ende erwartet, schoß mir sofort eine essentielle Parallele zu meinen eigenen Erkenntnissen über das Leben in den Kopf.

Ich denke nämlich, daß unser Lebensweg – so chaotisch, kreuz und quer, auf und ab er auch verlaufen mag – am Ende genau das spiegelt, was wir im Kern sind, vielleicht schon immer waren. Und so wurde mir klar: Wer sich mit dieser Art der Malerei befaßt, hat bestimmt eine ähnliche Sicht auf unser Dasein. Um so mehr freue ich mich, daß wir heute das Thema, über die Plauderei vor Ort hinaus, vertiefen können.

Wie von so vielem habe ich von Bhramari vorher noch nie etwas gehört, obwohl es anscheinend stark mit

mir in Resonanz geht. Wie kam es dazu, daß du dich ausgerechnet damit beschäftigt hast?

**Kerstin Hoffmann:** Lieber Pedro, ich freue mich sehr über dein Interesse an der Bhramari-Malerei und danke dir herzlich für diese Möglichkeit, hier darüber sprechen zu können.

**Gerne stelle ich mich kurz vor und möchte anschließend darauf eingehen,**

**Mit 16 Jahren begann ich eine Ausbildung als Modedesignerin, zog dafür in eine andere Stadt und setzte im Studium die Fachrichtung fort. Mein Fokus in meiner Abschlußarbeit war auf kreislauffähige und ästhetische Mode ausgerichtet, die ohne schädliche Chemikalien auskommt.**

**Mein Schicksal hatte nach dem Studium jedoch etwas anderes mit mir vor, und so führte mich mein Weg in**



**was genau Bhramari-Malerei ist und wie der Weg mich gefunden hat.**

**Mein Name ist Kerstin Hoffmann, ich bin 33 Jahre alt, in der schönen Südpfalz geboren und aufgewachsen.**

**eine andere Richtung. Durch meinen persönlichen Reifungsweg kam ich in Kontakt mit verschiedenen Heilmethoden und setzte mich in dieser Zeit intensiv mit dem Thema Heilung auseinander. Diese tiefgehende Konfronta-**



tion mit der eigenen Psyche, dem Körper, Geist und der Seele brachte mich zu mir selbst und meinem eigenen Seelenweg. So begriff ich nach und nach, daß ich den spirituellen Weg – unter anderem in der Kunst – ganz annehmen darf.

Durch meine eigene Geschichte durfte ich mich mit vielen Lebensfragen auseinandersetzen. Heute begleite ich Menschen auf ihrem persönlichen Weg und bin sehr dankbar für diese Aufgabe.

Was ist Bhramari-Malerei?

Die Form der Malerei kommt ursprünglich aus Indien. „Bhramar“ bedeutet übersetzt „Biene“ und symbolisiert die göttliche Energie, die in jedem Menschen und allen Lebensformen innewohnt. Es handelt sich um eine Abwandlung des Raja-Yogas, eines Weges der Selbstfindung.

Kunst kann aus verschiedenen Ursprüngen geschöpft werden: aus dem Unterbewußtsein, wo z. B. unsere Ängste sitzen, aus dem Bewußtsein – also unserem Tagesbewußtsein – oder aus dem Überbewußtsein, der Quelle reiner göttlicher Energie.

Über Meditation und innere Ruhe ist es möglich, in den Zustand des Empfangens dieser göttlichen Energie zu kommen und sie mit verschiedenen Sinnen wahrzunehmen. Bei jedem Menschen ist dies anders ausgeprägt: Manche empfangen innere Bilder (Hellsehen), andere empfinden es als ein Gefühl (Hellfühlen), oder sie erleben es durch spontane Geistesblitze (Hellwissen). Oft gibt es auch Mischformen.

Bhramari-Bilder sind ein Ausdruck dieser reinen göttlichen Energie, und die feinen Botschaften werden für das menschliche Auge sichtbar.

Für mich ist dieser Zustand ganz natürlich. Ich verbinde mich mit der Energie, lasse mich innerlich zurücktreten und führe meine Hand über das Papier. Dabei entsteht eine Linie, die sich von selbst malt und jedes Mal ihre eigene, spezifische Energie hat.

Nachdem der Impuls der Linie gesetzt ist, beginne ich damit, die Dreiecke auszufüllen, die durch die Überschneidung der Linien entstanden sind. So kann ich beobachten, wo sich Energien verdichten und wo sich besonders starke Energiezentren in Form von Sternen bilden.

Danach lasse ich das Bild auf mich wirken, bis sich mir seine Botschaft offenbart. Dies ist kein rationales Schauen, sondern geschieht über die Sinne und den Zugang zur göttlichen Energie. Wenn ich die Botschaft „sehen“ kann, beginne ich damit, sie zu malen.

So sind die Bilder ein Ausdruck der göttlichen Energie. Der Betrachter kann – wie du es so schön in der Einleitung beschrieben hast – in Resonanz mit der feinstofflichen Energie treten.

Pedro: Du sagst, daß du so lange malst, bis die Linie vollendet ist. Woher weißt du, wann dieser Punkt gekommen ist und es ans – entschuldige bitte den Ausdruck – „Ausmalen“ geht?

Kerstin: Ich erlebe die Energie, die durch meine Hand fließt, wie eine Art Führung. Es ist eine feinstoffliche Bewegung, der meine Hand folgt.

Es ist meine Begabung, diese Energie wahrzunehmen und mich leiten zu lassen. So spüre ich auch, wenn die feinstoffliche Energie sich zurückzieht und somit der Stift das Blatt verlässt.

Der Moment, in dem sich in den Linien das Bild vor mir offenbart, und ich die Liebe und Wahrheit spüre, was ich malen darf, zeigt mir, daß es nicht aus meinem Verstand kommt. Ich schaue so lange, bis ich weiß: Das ist die Botschaft.

Ich habe eben von den Bewußtseinsebenen und den Sinnen gesprochen, mit denen wir wahrnehmen können. Genau diese Sinne – in göttlicher Verbundenheit mit dem Überbewußten – eröffnen mir das Sehen der Botschaft.

Pedro: Man sagt ja auch: „Wenn es am schönsten ist, soll man aufhören.“ Das Gefühl dafür, wann etwas in die Vollendung geht, eine Zäsur ansteht oder ein Meilenstein erreicht ist, damit beschäftigt sich also auch der Volksmund.

Die Erkenntnis, daß das Leben eine Art Mosaik ist, welches erst nach einer ganzen Weile ein sinnvolles Bild ergibt, hatte ich vor nicht allzu langer Zeit. Nun bist du aber ein ganzes Stück jünger und zudem auch noch in der Lage,

solche Lebensweisheiten künstlerisch auszudrücken. Die meisten spirituell tätigen Menschen, die ich bisher kennenlernen durfte, sind eher jenseits ihrer Vierziger. Fühlst du dich als junger Mensch nicht manchmal als Sonderling?

Kerstin: Der spirituelle Zugang und die Hellsinne sind an kein bestimmtes Alter geknüpft. Jeder hat seinen individuellen Zugang und seine Stärken, genauso wie er sie für diese Inkarnation benötigt – so, wie sie wichtig und sinnvoll sind.

Mein Weg, mit meinen Aufgaben und Fähigkeiten, eröffnet sich genauso, wie es für mich stimmig ist.

Ich fühle mich in meinen Fähigkeiten ganz natürlich und habe für mich gelernt, daß das, was sich im Leben leicht, glücklich und fließend anfühlt, der richtige Weg für mich ist. Natürlich gibt es auf diesem Weg auch Herausforderungen, denen man sich stellen und an denen man wachsen darf. Aber ich fühle mich als Mensch – nicht als Sonderling.

Pedro: Mir ist aufgefallen, daß du sagst: „Es kreierte sich ...“. Bist du also „nur“ eine Vermittlerin dessen, was sich aus der geistigen Ebene auf die Leinwand begeben möchte?

Kerstin: Meine Arbeit hat viel mit Demut zu tun. Die Achtung und Hingabe geschehen in reiner Liebe. So fühle ich mich gesegnet mit jedem Bild, das durch mich fließen darf, und mit jeder Botschaft, die ich übermitteln darf.

Die Energie fließt durch mich hindurch und bekommt dabei eine Färbung oder Tönung durch meinen individuellen Ausdruck. Sie wird sozusagen von mir „übersetzt“ – wie eine eigene Handschrift.

Je freier ich mich selbst mache, d. h. je mehr ich in Ruhe, innerem Abstand und Erwartungslosigkeit bin, desto klarer kann ich empfangen und sichtbar machen. Sobald das Ego dazu kommt, verschließt sich der Zugang.

Pedro: Du sprichst davon, daß du Botschaften in die Form der Malerei



DAS DELPHINBILD ENTSTEHT ...



DELPHIN – DER SPRUNG

transportierst. Nun hat die geistige Welt ja auch ihre Schattenseiten. Wenn man sich diesen Energien öffnet, läuft man immer Gefahr, daß man es auch mit unangenehmen Themen zu tun bekommt. Ist deine Malerei immer ein freudvoller Prozeß, oder gibt es während dieser meditativen Tätigkeit auch Situationen, die dich „runterziehen“?

Das ist vielleicht eine etwas provokante Frage, aber ich selbst nehme

beim Meditieren zwar meist sehr positive, aber manchmal auch ziemlich fordernde Energien wahr. Insofern interessiert mich die ganze Bandbreite natürlich.

**Kerstin:** Pedro, da sprichst du ein wichtiges Thema an.

Mein Kanal ist lichtvoll und zur göttlichen Quelle hin geöffnet. Diese Quelle ist reine Liebe. Liebe läßt immer

frei. Alle Energien, die in reiner Liebe sind, achten den freien Willen und lassen ihn unberührt. Deshalb ist das Malen für mich tatsächlich immer ein erhebender Prozeß voller Freude und Liebe.

Es gibt jedoch auch manipulierende Energien, die nicht freilassend sind. Aber auch sie müssen den freien Willen achten, und man ist ihnen nicht ausgeliefert, wenn man das nicht möchte.

Beim Meditieren ist es zudem möglich, daß man mit dem eigenen Unterbewußtsein in Kontakt kommt. Durch die innere Ruhe nehmen wir unsere Körperreaktionen und Gefühle deutlicher wahr, weil wir uns selbst zuwenden. Wenn in diesem Prozeß Gefühle, gespeicherte Erinnerungen oder Glaubenssätze hochkommen, ist das ein wertvoller Moment. Dann können wir uns diesen Themen zuwenden, sie umarmen und befrieden. So schenken wir uns selbst die Liebe und Wertschätzung, die wir brauchen. Das ist ein sehr heilsamer Prozeß.

Pedro: Ist es auch schon einmal vorgekommen, daß du ein Projekt als sehr fordernd wahrgenommen hast oder es gar abbrechen mußtest?

Kerstin: Bisher bin ich an jedem Projekt gewachsen und habe die Herausforderungen, die sich mir stellten, angenommen. Abgebrochen habe ich bislang kein Projekt.

Pedro: Du erstellst auch individuelle „Seelenbilder“ für andere Menschen. Wie kamst du auf diese Idee?

Kerstin: Das hat sich aus meiner Arbeit mit Menschen heraus entwickelt.

Ich erinnere mich an die Zeit, als ich die Chakren nacheinander gemalt habe. Einem Mann hat das Halschakra so gut gefallen, daß er ein individuelles Bild für sein Halschakra in Auftrag gegeben hat, sowie ein weiteres für seine Praxisräume.

Als ich mit seinem Bild fertig war, sah ich Ähnlichkeiten in der Kernaussage zum bereits gemalten Halschakra – und doch waren sie unterschiedlich. Auch bei dem Bild für seine Praxisräume durfte ich lernen, welche Wirkkraft ein Bild haben kann.

So habe ich angefangen, auf Anfrage individuelle Bilder zu malen, und bemerkt, daß sie genau den Punkt im Menschen berühren, der für sein inneres Wachstum wichtig ist. Die Menschen können durch das An-



MANIPURA SOLARPLEXUS CHAKRA

schauen und Meditieren mit ihrem eigenen Wesenskern wieder in Kontakt treten. Später habe ich sie „Seelenbilder“ genannt, damit man sich besser etwas darunter vorstellen kann.

Pedro: Das Bild, welches dann entsteht, zeigt ja eher, wie diese Person von ihrem Umfeld betrachtet wird. Wie reagieren die Menschen dann auf ihr „Seelenbild“, welches sich bestimmt nicht selten von der jeweils

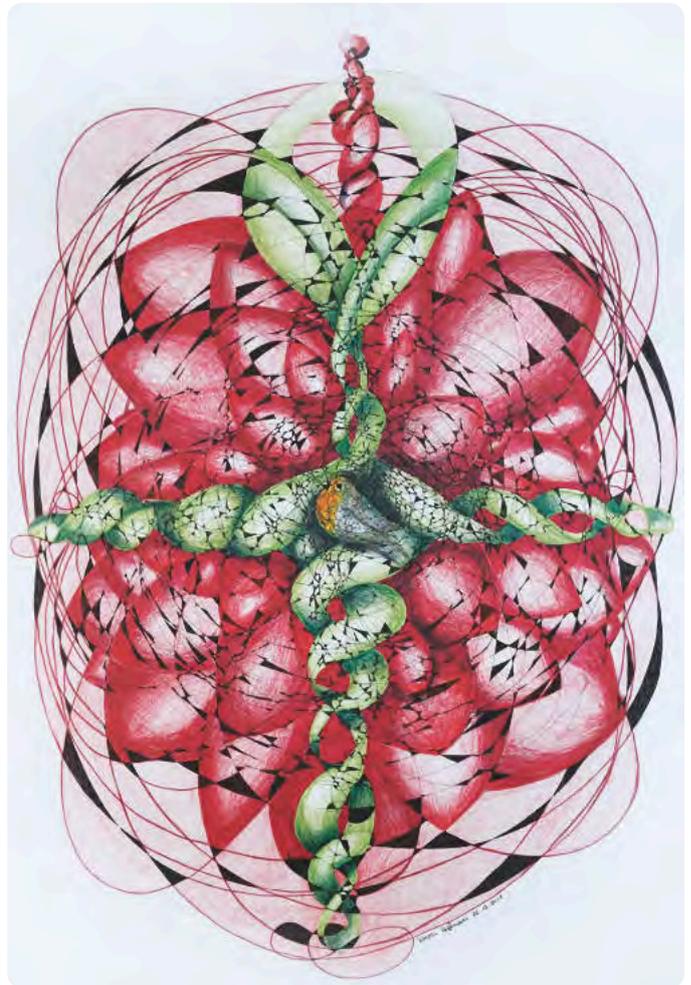
eigenen Wahrnehmung unterscheidet?

Kerstin: Meine Erfahrung ist, daß, wenn sich die Person auf ihre Botschaft einlassen kann, ein großes Potential für Entwicklung entsteht.

Es können sich immer tiefere Ebenen öffnen, wenn man aktiv mit dem Bild arbeitet. Manche Aspekte des Bildes erschließen sich erst nach und nach mit der inneren Reifung.



DEIN ENGEL WEIST DIR DEINEN WEG



MULADARA

Wenn der Mensch erkennt, wer er im Innersten ist, und sich in diesem Moment gesehen fühlt, ist meine Erfahrung, daß er sehr berührt ist. Oft werden die Gesichtszüge weich und entspannt, und der Mensch beginnt von innen heraus zu strahlen.

Pedro: Dieses Seelenbild zeigt sicher auch Aspekte, mit denen sich die Person noch nicht auseinandergesetzt hat oder die sie vielleicht sogar vermeiden hat. Kann dieses bildhafte Erkennen der eigenen inneren Welt nicht auch zu einer schonungslosen Konfrontation mit dem eigenen Werdegang führen?

Wenn sich der Mensch darauf einläßt, können diese Schichten schmelzen – wie Eis in der Sonne.

Pedro: Liebe Kerstin, ich danke dir ganz herzlich für das Gespräch!

Kerstin: Vielen Dank, lieber Pedro!



Kerstin: Die Botschaften, die ich empfangen, erlebe ich immer liebevoll – wie eine gereichte Hand, die man ergreifen darf. Ob der Mensch bereit ist, sie anzunehmen, liegt ganz in seinem freien Willen.

Das Bild kann den inneren Wesenskern zum Klingen bringen und dabei an den Schichten rütteln, die wir schützend um uns aufgebaut haben.

**Kontakt und weitere Infos:**

Kerstin Hoffmann  
Mediale Kunst, Beratung und  
Energiearbeit

Deckenpfronner Straße 55  
72218 Wildberg

www.kerstin-hoffmann.com  
Instagram: kerstinhoffmann.artist  
Email: kerstinhoffmann.artist@gmx.de

KERSTIN HOFFMANN & THOMAS RÖTTCHER IN DER GALERIE H1 – BUCH & KUNST IN HÖHR-GRENZHAUSEN (WESTERWALD)

# Warum Neues so oft scheitert

Zum Beispiel: Energie



Energie ist etwas, das wir ständig nutzen, ohne groß darüber nachzudenken. Wir laden Handys auf, tanken Autos, heizen die Wohnung – alles wirkt selbstverständlich. Aber was, wenn plötzlich etwas auftaucht, das dieses gewohnte System komplett durcheinanderbringen könnte? Warum halten wir an alten Wegen fest, obwohl sie uns längst nicht mehr wirklich gut tun?

Fühlt sich das „Vertraute“ wirklich so sicher an? Und wie stabil ist das System, das wir als gegeben hinnehmen?

Haben Sie es auch schon bemerkt? Etwas verändert sich. Nicht nur in der Technik, sondern auch in unseren Fragen. Warum sind erneuerbare Energien wie Wind- und Sonnenkraft inzwischen etabliert, während Technologien wie Magnetmotoren oder die Quant e-Sportlimousine in der Versenkung verschwinden? Liegt das nur an technischen Schwierigkeiten – oder steckt mehr dahinter?

Manch vielversprechende Idee scheitert nicht an der Technik, sondern an mächtigen Interessen. Nikola Tesla kämpfte gegen Thomas Edison, der gezielt Zweifel an Teslas Wechselstromsäte, sogar mit drastischen Inszenierungen wie Stromexperimenten an Tieren.

Auch das Auto hatte es schwer: Anfang des 20. Jahrhunderts galt es als „unpraktisch“ und „zu teuer“. Diese Argumente stammten nicht aus der Luft, sondern wurden von der Pferdekutschen-Industrie gezielt verbreitet.

Aber nicht nur äußere Kräfte blockieren den Fortschritt. Manchmal ist es unser eigener Widerstand. Neue Techno-

logien halten uns einen Spiegel vor, zeigen, wie sehr wir am Alten hängen – und wie schwer es uns fällt, loszulassen.

Warum wir uns so schwer mit Veränderungen tun

Unsere Energieversorgung ist ein gutes Beispiel: große Kraftwerke, kilometerlange Stromleitungen, riesige Windparks. Alles scheint stabil, durchdacht. Aber warum fällt es uns so schwer, uns etwas anderes vorzustellen?

Das System funktioniert nicht, weil es das beste ist, sondern weil es Kontrolle schafft. Wer Energie produziert, entscheidet, wer sie bekommt. Dezentrale Lösungen – Mini-Windkraftanlagen, Energiegenossenschaften – nehmen den großen Konzernen diese Kontrolle und geben sie zurück an die Menschen vor Ort.

Oft stehen aber auch wir selbst im Weg. Wir glauben, größere Projekte seien automatisch besser. Aber wie effizient ist ein System, das riesige Mengen Energie verschwendet, nur um Strom über Tausende Kilometer zu transportieren?

Die Kehrseite der „grünen“ Technologien

Selbst bei Technologien, die als nachhaltig gelten, lohnt sich ein genauer Blick. Lithium, Kobalt, Neodym – Rohstoffe für Batterien und Windräder – stammen oft aus Regionen, in denen sie unter katastrophalen Bedingungen abgebaut werden.

Nehmen wir Lithium: Der Abbau in Südamerika verbraucht Unmengen Wasser und gefährdet die Lebensgrundlage ganzer Gemeinden.

Anscheinend hat jeder Fortschritt seinen Preis. Batterien, die kaum recycelbar sind. Solarmodule, deren Herstellung extrem energieaufwendig ist. Fortschritt ist selten perfekt – aber genau darin liegt die Chance: weiterzudenken und nach neuen Lösungen zu suchen.

Energie als Gemeingut – eine andere Sichtweise

Stellen Sie sich vor, Energie wäre keine Ware mehr, sondern ein Gemeingut wie Wasser oder Luft. In manchen Ländern gibt es schon Bürgergenossenschaften, die Energieprojekte finanzieren und die Kontrolle über ihre Versorgung übernehmen.

Das zeigt: Energie ist mehr als eine technische Frage. Sie ist eine soziale Ressource. Was, wenn wir Energie nicht mehr nur in Kilowattstunden messen, sondern in dem, was sie uns ermöglicht?

Unbeantwortete Energiefragen

Vielleicht leben wir bald in Häusern, die sich selbst versorgen. Vielleicht werden Autos zu mobilen Speichern, die Strom ins Netz zurückgeben. Und vielleicht werden Technologien wie Magnetmotoren, die heute noch wie Utopien wirken, irgendwann selbstverständlich.

Aber das hängt nicht nur von der Technik ab. Es hängt von uns ab – davon, ob wir bereit sind, alte Muster loszulassen und Neues zu wagen.

AUTOR: Pedro Kraft

# Gemeinsam Zukunft bauen

Idee für eine  
Wirtschafts-Messe:  
„Zukunft zur  
Lebenskunst“



Wollen wir wirklich für den Menschen arbeiten, wo doch so viele arbeitslos werden? Wollen wir nicht erkennen, daß die Vergangenheit vorüber ist? Gleichzeitig können Gebrauchsgegenstände heute fast ohne menschliche Hilfe von Maschinen hergestellt werden. Unsere Wirtschaft droht vor allem wegen Energiemangels zu verschwinden. Wir stehen also entweder vor ungeahnten Möglichkeiten – oder vor entsetzlichen Krisen. Es hängt davon ab, ob wir am Alten festhalten oder das Neue freudig begrüßen.

Das Alte wird nicht zurückkehren. Finden wir uns also besser damit ab und blicken nach vorne, auf neue Wege und Möglichkeiten. Das macht das Leben schon ein wenig leichter. Doch wer ist der Mensch, der Interessent? Und wer bin ich, der Schöpfer, der Künstler, der nach neuen Wegen und einem neuen Betätigungsfeld sucht?

Gibt es nicht noch ungeahnte Möglichkeiten, wenn wir den Menschen besser verstehen würden? Firmen geben

Unsummen dafür aus, um genau das zu erfahren. Vielleicht sollten wir alle mehr Menschenkunde betreiben.

Der Mensch: das Maß aller Dinge

Wen oder was meine ich, wenn ich „ICH“ sage? Meinen Körper? Das kann nicht sein, denn es ist ja mein Körper – also nicht ich selbst. Ich bin es, der über meinen Körper bestimmt, so weit dies möglich ist. Den Körper haben wir

mittlerweile recht gut erforscht. Doch eine Seele haben wir nicht gefunden. Und dennoch: Da muß etwas sein. Wir erleben, sehen und fühlen – in jeder Sekunde, auch wenn uns das oft nicht bewußt ist. Dies ist unser Seelenleib oder unser Emotionalkörper. Ihn nehmen wir nur noch begrenzt wahr – durch Mitgefühl und Emotionen, wenn überhaupt. Manche glauben, ihn in der Aura erkennen zu können.

Mit dem Geist in uns wird es noch schwieriger. Aber auch hier muß etwas sein. Wie könnten wir sonst Geistvolles hervorbringen, wenn nicht ein Geist in uns – oder um uns – wirkt? Viele Gedanken, die wir uns über ein Projekt machen, scheinen in unserer Aura sichtbar zu werden. Sie ist flexibel und verändert sich mit unserer Verfassung. Der Geist überragt unseren physischen Körper. Während wir den Körper kennen und verstehen gelernt haben, stehen wir bei Seele und Geist noch weit zurück. Hier sieht es schlecht aus. Und doch: Früher schienen wir darin einmal weiter gewesen zu sein.

Warum schätzen wir antike Möbel oder Autos so sehr? Warum bewundern wir eine Kirchturmuhren, die nicht nur die Zeit, sondern auch die Jahreszeit, den Mond und die Sternkonstellationen anzeigt – und zugleich ästhetisch ist? Haben wir früher besser gewußt, wie wir für den Menschen gestalten müssen, und dieses Wissen verlernt? Haben wir das Bewußtsein dafür verloren? Oder wollen wir nicht mehr schöpferisch tätig sein? Nicht mehr für Schönheit und Harmonie arbeiten, sondern uns nur noch der Maschine unterwerfen – und damit selbst zu Sklaven werden?

Die Maschine muß dem Menschen dienen, nicht der Mensch der Maschine. Wenn das Gleichgewicht kippt, entstehen Aggressivität, Wut und Haß. Doch liegt der Ursprung nicht in der Lieblosigkeit, die unsere Arbeit und unser Umfeld prägt? Warum können unsere Autos nicht mehr „lächeln“? Ein solcher Anblick könnte für alle so wohltuend und entspannend sein. Erinnern wir uns: Eine Zeitlang wurden möglichst nur schwarze Autos günstiger verkauft. Doch spätestens als Gebrauchtwagen wollte sie kaum noch jemand wirklich haben.

Wie können wir wieder für die Seele und den Geist gestalten, wenn wir immer mehr die Künstliche Intelligenz (KI) bestimmen lassen? Sie kann das nicht, weil sie selbst keine Seele und keinen Geist besitzt. Das Ergebnis kann also nur seelenlos sein – vielleicht perfekt, aber Perfektion hat keine Seele. Deshalb sollten Geist und Seele wieder in einen Dialog mit dem zu erschaffenden Werk treten. Nur so kann Geist und Seele in das Werk einfließen, uns anstrahlen und uns innerlich nähren.

Wer ausschließlich für die Materie arbeitet, arbeitet für den Satan – den Herrn der Materie –, wie er es dem Christus bei der Versuchung in der Wüste erklärt hat. Wir aber sollten für den Geist gestalten, der hinter oder in der Materie lebt. Dieser Geist kann im Freiraum, im Zwischenmenschlichen, im Unsichtbaren wahrgenommen werden. Für den Christus, das Geistvolle, zu arbeiten, bedeutet, voller Geist und Liebe zu schaffen. Wenn dann noch Liebe – das Liebevollste – in unser Schaffen einfließt, geht die Seele auf, das Herz lacht. Genau das nennen wir Seelennahrung.

Wie bereits in einem früheren Beitrag des WALNUSBlatts geschildert, brauchen wir diese Seelennahrung. Ohne sie macht das Leben keine Freude mehr. Und die Folge? Wir liefern keine gute Arbeit mehr ab, denn dieser Arbeit würde die Freude und die Liebe fehlen. Siehe dazu auch Khalil Gibran: Wer mit Liebe schafft, lebt besser. Doch Menschen, die ohne Freude und Liebe leben und arbeiten, leben oft nicht so lange.

Auch aus ökonomischer Sicht ergibt es Sinn, wieder Freude ins Schaffen zu bringen. Vom Erfahrungsschatz älterer Menschen könnten wir profitieren. Nicht ohne Grund will man sie immer länger arbeiten lassen. Aber: Wenn Freude mit dabei sein darf, würden sie vielleicht sogar gern arbeiten.

Wie kann die Seelenfreude wieder in unser Schaffen kommen?

Zunächst einmal brauchen wir Freiraum. Zeitlichen Freiraum, um zurücktreten und unsere Arbeit betrachten zu können, um zu fühlen: Wird das, was wir tun, schön? Dann benötigen wir Freiraum im Gestalten, als Künstler, um etwas Einzigartiges zu schaffen. Nur so kann etwas Schönes, Besonderes entstehen. Doch dieser Freiraum bedarf auch einer gerechten Wertschätzung der Leistung. Denn: Solch ein Werk ist nicht billig. Es hat einen Mehrwert, weil es unsere Seele nährt und unseren Geist begeistert.

Wenn die Seele zufrieden ist, ist es auch der Geist. Der Geist ist der Inspirationsgeber. Er steht in einem ständigen Austausch mit der Seele und muß ihr dienen. Die Seele ist unser Wahrnehmungsorgan für Schönheit und Harmonie. Der Verstand – der Ingenieur – sorgt für die fachliche Umsetzung. Doch der Verstand darf nicht bewerten und bestimmen. Sonst wird es trostlos.

Kunst im Alltag – wie könnte das aussehen?

Wir könnten wieder singen oder tanzen – am besten in Gemeinschaft. Oder wir malen ein Bild, zeichnen etwas, machen Musik, bearbeiten eine Wurzel aus dem Wald oder kne-

## JEDER MENSCH IST EIN KÜNSTLER. Joseph Beuys

ten etwas aus Ton. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Unsere Ansprüche hingegen sollten wir anfangs nicht zu hoch hängen. Kunst ist niemals perfekt – und genau deshalb hat sie Seele.

Die KI kann keine seelische Ausstrahlung erzeugen. Gerade das Unperfekte macht den Zuschauer oder Hörer selbst zum Gestalter. Vielleicht verändert er das Kunstwerk in seiner Vorstellung weiter. Also: Mut zum Unperfekten! Und nicht vergessen – Übung macht den Meister. Freude entsteht aus dem Geschaffenen, nicht aus dem, was wir unterlassen. Perfektion hingegen wird irgendwann langweilig. Sie nutzt sich ab, denn wir entwickeln uns weiter.

Kunst sollte so geschaffen sein, daß nicht alles sofort zu sehen oder zu hören ist. Die Kunst lebt von Pausen, von Freiraum. Erst dadurch wird sie wirklich bedeutend. Fragen können aufkommen, Dinge bleiben verborgen. So regt die Kunst uns an, selbst zu entdecken.

Wenn dann auch noch die Selbsterkenntnis hinzukommt – wer ist der Mensch, wer bin ich, was suchen wir? – sind wir endgültig im geistvollen Gestalten angekommen. Wir erkennen, daß wir das Sonnenlicht und die Wärme brauchen – für Erkenntnis und Lebensfreude. Wir brauchen Freiraum für Entwicklung und Zukunftsgestaltung.

Malen wir mit Licht. Gestalten wir Möbel, die zu Hand-schmeichlern werden. Lassen wir den Freiraum in der Schrankwand zum Jahreszeitentisch werden – immer in Veränderung.

Wirtschaftsmesse – Zukunft zum Volksfest Lebenskunst

Ein Fest für alle – in jeder Kreisstadt. Stellen wir uns eine Veranstaltung vor, die Menschen einlädt, Künstler zu werden. Denn, wie sagte: „Jeder Mensch ist ein Künstler.“ Jeder Gewerbetreibende, Künstler und Erfinder könnte hier seine Arbeit präsentieren – unter der Bedingung, daß sie sozial, ökonomisch und ökologisch nachhaltig ist. Menschengerecht und umweltfreundlich also. Elektroautos, die unter Einsatz von seltenen Erden umweltschädlich produziert werden und nur eine kurze Lebensdauer haben, wären hier wohl nicht gemeint.

Vom großen Messestand bis hin zum kleinen Küchentisch sollte alles möglich sein – gegen einen fairen Obolus, angepaßt an das Budget der Teilnehmer. Warum nicht auch Kinder mit ihren selbstgemachten Werken teilnehmen lassen? Für sie könnte es besondere Bedingungen geben, z. B. 1 m<sup>2</sup> Standfläche kostenlos für Kinder unter 12 Jahren. Auch die Standgebühr könnte teilweise in eine Tombola einfließen.

Die Tombola – ein Highlight der Messe

Eine besondere Attraktion der Messe könnte die Tombola sein. Die Teilnahme könnte beispielsweise 1 € kosten und gegen einen Teilnahmebon mit fortlaufender Nummer

erfolgen. Der Bon sollte mit Namen und Adresse versehen werden, damit er zur Wiedererkennung dient. Zusätzlich könnte die Teilnahme mit einer Bewertung verknüpft werden: Die Besucher füllen eine Mindestanzahl von Bewertungsbögen aus, bevor sie ihren Bon abgeben und an der Verlosung teilnehmen.

Bewertungskriterien für die Aussteller – Die Bewertung könnte drei Kategorien umfassen:

**Ökologie:** Ist das Produkt möglichst umweltschonend, naturverträglich, ressourcensparend oder erhaltend?

**Ökonomie:** Ist das Produkt praktisch, langlebig, regional hergestellt und wirtschaftlich sinnvoll?

**Ästhetik:** Strahlt das Produkt Schönheit und Harmonie aus? Möchte man es mit Freude benutzen, ansehen oder hören?

Auch Schausteller, Musiker, Landwirte, Gärtner, Gastronomen oder Friseure könnten sich beteiligen. Kinder wären ebenfalls willkommen. Die Bewertungen könnten auf einer Skala von 0 bis 6 erfolgen: 0 für „nicht bewertbar“, 1 für „sehr gut“, 6 für „ungenügend“. Diese Bewertungen würden anonymisiert erfolgen, könnten aber mit Alter und Geschlecht sowie einem „K“ für Kinder gekennzeichnet werden.

Praktische Umsetzung der Bewertungen

Die Bewertungen würden auf einer Postkarte im A5-Format erfolgen – eine Karte pro Aussteller. Bei größeren Firmen könnten die Karten auch die Rückseite umfassen oder auf mehrere Karten verteilt werden. Besonders praktisch wäre es, wenn die Produktnamen von den Firmen bereits vorge-druckt wären. Natürlich müßte auch der Firmenname, z. B. durch einen Stempel, vermerkt sein. Am Ende der Veranstaltung würden die Karten an die jeweiligen Aussteller übergeben, damit sie die Ergebnisse auswerten können. Zuvor könnte jedoch eine Jury die besten Firmen und Produkte ehren – mit einem Zertifikat zum Aufhängen oder einem Pokal.

Ein Gewinn für alle Beteiligten

Der Vorteil für die teilnehmenden Firmen wäre klar: Sie erhalten ein wertvolles Feedback darüber, was sich die Menschen wünschen und welche Produkte zukunftsfähig sind. Für solch ein Echo zahlen Unternehmen normalerweise viel Geld. Mit einer guten Organisation und einer attraktiven Tombola könnte die Messe ein Publikumsmagnet werden. Die Besucher würden von der Vielfalt der Ideen angezogen, und die Bewertungen könnten Aussteller dazu anregen, stärker über Umwelt- und Naturschutz, Nützlichkeit und Schönheit nachzudenken.

Für die Zukunft Verantwortung übernehmen

Auch die Besucher würden profitieren: Sie würden aktiv in den Gestaltungsprozeß eingebunden und könnten

durch ihre Bewertungen ein Bewußtsein für Mitverantwortung entwickeln. Der „kleine Mann“ bekäme so eine Stimme in der Frage: „In welcher Zukunft wollen wir leben?“ Dies könnte nicht nur Entscheidungskompetenz fördern, sondern auch ein Gefühl der Wertschätzung und Mitwirkung vermitteln.

Die Rolle der Kunst und Kreativität

Ein weiteres wichtiges Element wäre die Förderung der Kunst. Wir müssen wieder mehr Kunst in unser Leben integrieren, denn sie ist eine essentielle Nahrung für unsere Seele. Die Corona-Zeit hat uns diese Erkenntnis schmerzlich vor Augen geführt. Ohne Seelennahrung verkümmern wir – geistig wie körperlich. Deshalb sollten wir echte Kunst fördern, vor allem die Kleinkunst. Spardosen könnten an den Ständen aufgestellt werden, um Kunstprojekte zu unterstützen – besonders auch von Kindern. Dies würde sie ermutigen, künstlerisch tätig zu werden. Kinder sind unsere Zukunft.

Die Bedeutung von Kreativität in einer automatisierten Welt

Da viele Berufe in Zukunft durch Technik und Künstliche Intelligenz (KI) wegfallen werden, brauchen wir kreative, künstlerische Tätigkeiten, um sinnvolle Aufgaben für uns selbst zu finden. Es wäre gut, wenn wir schon in der Schule lernen könnten, aus eigenem Antrieb kreativ zu arbeiten – mit Freude und Begeisterung statt mit Zwang.

Ein Beispiel: Nehmen wir ein von Maschinen hergestelltes Möbelstück, etwa einen Schrank. Wenn wir die Kanten, Ecken und Flächen von Hand abschleifen und abrunden, wird daraus ein einmaliges, lebendiges Werk. Die Seele entscheidet, wo es langgeht, und wir geben dem Objekt etwas Liebevollnes mit auf den Weg. Dieses liebevolle Schaffen – das Streicheln über das geschaffene Werk – streichelt auch uns selbst, unsere eigene Seele. Und es berührt die Seele des zukünftigen Besitzers. Das ist die Nahrung, die wir alle brauchen.

Mut zum Ungewöhnlichen

Ich wünsche Euch Mut zum Ungewöhnlichen. Laßt uns gemeinsam die Zukunft gestalten – mit Kunst, Kreativität und Liebe.

---

AUTOR: Johannes Anders

**Kontakt und weitere Informationen:**  
Lebensraumanders@gmx.de

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



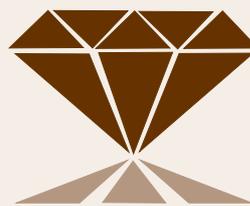
**BODO PISCHKE GMBH**  
**Betonbohr-Technik**  
**Beton-Schneiden**

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**

# Liebe **versus** „Erziehung“ – oder was wir wissen sollten

Liebe, in wie vielen Liedern besungen, in Gedichten, Romanen, Filmen, Märchen und Sagen ein Thema seit Jahrhunderten.



Kaum ein anderes Wort, in dem so viele Gefühle, Sehnsüchte und Erwartungen mitschwingen, und kaum ein anderes Wort wurde so benutzt, mißbraucht und pervertiert.

Wie kann es sein, daß man jemandem, den man liebt, aus Liebe wehtut? Oder warum ist „Liebe“ käuflich?

Der Wortursprung „Liebe“ bedeutet im Mittelhochdeutschen „liep, Gutes, Angenehmes, Wertes“, im Indogermanischen „leubh – gern, lieb haben, begehren“.

„Liebe heilt alle Wunden“, sagt man. Wir alle wissen, daß es wahr ist. Liebe ist so viel mehr als die Beziehung zwischen zwei Menschen. Sie sollte in all unseren Beziehungen das tragende Element sein.

Liebe ist das, was uns Menschen das verlorene Paradies zurückgeben kann. Sie ist der Schlüssel zu einer Welt, die wir vor langer Zeit verloren haben. Eine Welt im angenehmen Miteinander, eine Welt, in der wir einander wertschätzen, miteinander wachsen, ohne jeden Besitzanspruch

auf einen anderen Menschen oder eine Sicht auf die Welt.

Liebe ist Beziehung und damit ein „Grundnahrungsmittel“ im menschlichen Leben.

Wir alle brauchen sie und sehnen uns nach dieser liebevollen Beziehung zu anderen Menschen und durchaus auch anderen Lebewesen. Erst dann ist unser Leben lebenswert. Wir schöpfen daraus Kraft, Mut, und die Verbindung mit anderen macht uns stark, läßt uns wachsen.

Warum aber braucht es Experimente, sogenannte „Kasper-Hauser-Versuche“?

Es gab und gibt sie immer noch, die grausamen Experimente von sogenannten Forschern, die meiner Ansicht nach nicht nötig sind, sondern zeigen, wie weit die jeweils Forschenden von der Liebe entfernt sind.

Im siebenten Jahrhundert vor Christus machte ein Pharaon namens Psammentich, wie Herodot, ein altgriechischer Geschichtsschreiber und Reiseschriftsteller, berichtete, ein Experiment zum Ursprung der Sprache. Eines der ersten überlieferten Experimente der pädagogischen Psychologie. Zwei Säuglinge wurden ihren Müttern weggenommen und sollten von Hirten, ohne jede Ansprache und Kommunikation, großgezogen werden. Angeblich soll eines der Kinder später ein altes Wort für Brot, das es wohl nie zuvor gehört hatte, gesprochen haben. Mehr ist leider nicht überliefert.

Aussagekräftiger ist dagegen das hohenstaufische Experiment zur Sprachentwicklung von Friedrich II. (1194–1250; römischer Kaiser, deutscher König, König von Jerusalem und Sizilien), welches später auch als „Kasper-Hauser-Versuche“ in die wissenschaftliche Literatur eingegangen ist.

Auch hier wurden neugeborene Kinder den Müttern weggenommen und an Pflegerinnen/Ammen übergeben. Diese sollten den Kindern Milch geben, sie baden und säubern, aber ihnen keinerlei Ansprache oder Liebkosungen zukommen lassen. Auch Friedrich wollte herausfinden, welche Sprache sie sprechen würden, doch er mühte sich umsonst, alle Kinder starben.

Welche eigene Lieblosigkeitserfahrung und Gefühlsabspaltung sich hinter einem so grausamen Experi-

ment verbirgt, wird in der Wissenschaft nicht gefragt. Nur die Geschichtsforscher streiten, ob die Überlieferung des einzigen Chronisten des Kaisers, Salimbene von Parma, welcher in politischer Gegnerschaft zum Kaiser gestanden haben soll, den Tatsachen entspricht. Oder ob der Autor des berühmten Falkenbuches („De Arte venandi cum avibus“) dem Kaiser eine unmoralische Vorgehensweise und rücksichtslose Wißbegier, die es ja durchaus war, unterstellen wollte.

Doch obwohl diese Experimente darauf schließen lassen, daß ein jedes

## SO WIE SCHON IM WORT „ERZIEHUNG“ ETWAS GEWALTÄTIGES STECKT, WAR UND IST ERZIEHUNG STETS VON KONDITIONIERUNG UND BEEINFLUSSUNG GEPRÄGT.

Kind (ein jedes Wesen) ein Minimum an Zuwendung, Wärme, Zugehörigkeit und Liebe braucht, um auf dieser Welt zu überleben, wurde und wird dieser Erkenntnis kein Wert beigemessen. Absichtlich?

Es gab weitere, durchaus unnötige Experimente mit Menschen (z. B. zur Deprivation), aber auch mit Tieren, die für mich keinen Funken Liebe enthalten und zeigen, wie die Psychologie, aber auch die Pädagogik als Wissenschaft, neben anderen, mißbraucht wurde und wird.

Sehr bekannt ist Harlows „Affensexperiment“ (1950). Junge Rhesusaffen wurden von ihren Müttern getrennt in einem Käfig mit zwei „Drahtmüttern“ untergebracht. Auch diese Experimentenreihe lief unter

dem Namen „Kasper-Hauser-Versuche“. All diese Affenkinder zeigten schwere Verhaltensstörungen und waren nur zum Teil lebensfähig.

Der Anlaß für dieses, völlig unnötige Experiment war eine „wissenschaftliche“ Untersuchung zur Mutter-Kind-Beziehung.

„Liebe ist das Kind in Freiheit“ (Erich Fromm) – wozu Erziehung?

Über die enorme Bedeutung der Mutter-Kind-Beziehung berichtete bereits 1948 James L. Halliday in seinem grundlegenden Buch „Psychosocial Medicine“. Er weist anhand von Beobachtungen im neunzehnten Jahrhundert nach, daß insbesondere im ersten Lebensjahr eine enge Bindung (intensiver Kontakt, Wärme, Nähe) der Bezugsperson (im Idealfall der Mutter) für das Gedeihen und Überleben des Säuglings unerlässlich ist. Beobachtungen in Waisenhäusern und Krankenhäusern noch in den zwanziger Jahren des zwanzigsten Jahrhunderts in den Vereinigten Staaten hatten gezeigt, daß die Todesrate von Säuglingen (Kindern unter einem Jahr) bei nahezu einhundert Prozent lag (Quelle: Buch: Ashley Montagu „Körperkontakt“).

Anthropologen wie Ashley Montagu berichten uns von angeblich „primitiven Gesellschaften“, den Urformen des miteinander Lebens, daß Kinder in engem Körperkontakt, voller Liebe und Verständnis aufwuchsen. Ohne Kinderwagen, Wiege oder Erziehungsratgeber.

Erich Fromm (bedeutender Psychologe und Philosoph des vergangenen Jahrhunderts) schrieb: „Liebe ist das Kind in Freiheit“.

Die ersten Erfahrungen mit der Liebe, dem Geliebtwerden und mit Beziehung, die so lebensnotwendig für das Kind ist, machen wir alle in

unseren ersten Lebensjahren. Die Psychologie und Pädagogik wissen, wie uns diese ersten Lebensjahre ein ganzes Leben lang prägen. Erfahren wir Liebe, Zuwendung und wird unser Streben nach Beziehung angenommen und beantwortet, werden wir sicher gebundene Menschen, entwickeln Urvertrauen und betrachten die Welt als einen sicheren Ort. Erfahren wir all dies nicht, wachsen wir zu unsicheren, ängstlichen Menschen ohne Urvertrauen heran und suchen oftmals immer nach einem „Führer“, jemandem, der uns sagt, was zu tun und/oder auch zu denken ist.

Hier setzte und setzt „Erziehung“ an. So wie schon im Wort „Erziehung“ etwas Gewalttätiges steckt (an jemandem, etwas ziehen), war und ist Erziehung stets von Konditionierung (Pawlow; behavioristische Lerntheorie) und Beeinflussung geprägt.

Die schwarze Pädagogik, eine religiöse destruktive Erziehung im Sinne einer Kontrollinstanz von „oben“, hielt die Heranwachsenden klein. Schon im Alten Testament (Spr 13,24) hieß es: „Wer seinen Sohn liebt, der züchtige ihn bald“. Schläge waren normal, in einigen Familien sind sie es immer noch.

Was die strenge religiöse Erziehung mit einem Menschen macht, beschreibt der Sänger und Poet Konstantin Wecker in seinem autobiographischen Rückblick auf seine religiöse Erziehung „Sieht Gott wirklich alles, Papa?“ (Wecker 2004). „Fast alle meine Religionslehrer machten mir Angst“, schreibt Wecker. Für Wecker ist religiöse Erziehung ein den Erwachsenen willkommenes repressives Erziehungsmittel zur Disziplinierung „aufsässiger Kinder“. Ebenso wie jede Art von körperlicher und emotionaler Gewalt.

Ein weiteres Beispiel aus der jüngeren Geschichte, das die „Erziehung“ prägte, ist das Buch „Die deutsche

Mutter und ihr erstes Kind“ von Johanna Haarer aus der Zeit des Nationalsozialismus. Auch hier wird, wie bereits zuvor, eine besondere Härte gegenüber dem ungehorsamen Kind bereits nach der Geburt empfohlen. Der Säugling sollte nicht nach seinen Bedürfnissen gefüttert und gewickelt werden, sondern nach der Uhr. Ein schreiendes Kind durfte nicht beruhigt werden, da es sonst

## VOR DIESEM „FREIEN KIND IN LIEBE“ GRAUST ES JEDEN HERRSCHER.

seine Eltern beherrschen würde. Das Kind sollte frühzeitig gebrochen werden. Dieses Buch wurde in der BRD noch bis 1987 verlegt.

Diese „Erziehungsideale“ wirken noch immer nach, wurden sie doch über Jahrhunderte praktiziert. Und sie sind sinnvoll, sinnvoll für jene, die Macht über andere ausüben wollen.

„...die Hoheit über die Kinderbetten.“  
– Sicherung von Herrschaft?

2002 sagte der derzeitige deutsche Kanzler Olaf Scholz: „Wir brauchen die Hoheit über die Kinderbetten.“ Dieser prägnante Satz macht Sinn, wenn man weiß, wie wichtig es ist, Menschen in ihrer prägendsten Zeit (0 bis 7 Jahre) zu „formen“. Besser vermutlich zu „erziehen“ oder zu traumatisieren. Liebe ist das nicht, sondern Sicherung von Herrschaft über die nächste Generation.

Das Kind in Freiheit, von dem Fromm spricht, ist das Kind, das von seinen unmittelbaren Bezugspersonen in all seinen Bedürfnissen nach Zuwendung, Wärme, Trost, Beziehung und später auch seinem Drang,

die Welt zu erkunden, in Liebe begleitet wird. Ein Kind, das sich in der Beziehung zu seinen engsten Bezugspersonen immer sicher fühlt, kann wachsen.

Das wäre der Idealzustand. So könnte aus einem freien Kind ein freier, selbstbewußter Mensch erwachsen. Natürlich spielen dabei auch die sozialökonomischen Bedingungen der jeweiligen Familie eine Rolle. Denn nur in einer auch ökonomisch sicheren Welt können Kinder gut aufwachsen.

Vor diesem „freien Kind in Liebe“ aber graust es jeden Herrscher. Wer die Welt beherrschen will, muß die Menschen beherrschen. Das gelingt mit Gewalt nicht dauerhaft, aber mit jeder Art von Indoktrination über einen Glauben, mit einer Ideologie, mit

Wissenschaft, die das jeweils beliebige Wissen schafft und die nicht hinterfragt werden darf. Wer früh anfängt, hat Kinder auf die subtilen Arten von Gewalt bereits geprägt. Wir alle sind mehr oder weniger konditioniert und auf Gehorsam getrimmt. Vieles davon geben wir unhinterfragt weiter, wir kennen es ja nicht anders.

Um die damit vielleicht verbundenen schlechten Gefühle zu kompensieren, gibt es inzwischen jede Menge Angebote: Feindbilder, Intrigen, Propaganda, alte und neue Kriegsschauplätze, aber auch Konsum und jede Art von Ablenkung mit Informationen, Spielen u. a.. Erschaffen von einer Industrie, die zugleich davon profitiert.

Und auch hier bewegen wir uns nicht in der Liebe, die wir alle so nötig bräuchten. Das, was unseren Ahnen und uns selbst angetan wurde, war kein Zufall. Es war und ist immer Sicherung von Herrschaft über uns. Herrschaft aber kennt keine Liebe, bzw. weiß, daß Herrschaft von Liebe bedroht wäre. Nicolo Machiavelli (1469–1527) schrieb, daß ein Fürst gefürchtet und nicht geliebt sein solle,



um Herrschaft durchzusetzen und zu erhalten.

Ein gutes Beispiel, wie dies funktioniert, ist für mich immer wieder die fast wahnhafte Angst vieler Mitmenschen während der C-Krise. Selbst widersprüchliche Anweisungen wurden von der Mehrzahl brav befolgt. Gut konditionierte „Kinder“ in lebensbedrohlich empfundener Angst.

Nun liegen die RKI-Protokolle und auch die Kanzleramtsprotokolle (erst unter Scholz wurden überhaupt welche angefertigt) vor. Es ist inzwischen bekannt, daß die Angsterzeugung bewußt erfolgte, die Menschen einem experimentellen Impfstoff, der massenweise Nebenwirkungen hatte und hat, bis hin zur Todesfolge, bewußt ausgesetzt wurden. Und doch gibt es nur wenig Protest. Dies deutet für mich auf eine Retraumatisierung vieler hin, denn das ohnmächtige, hilflose „Kind“ (auch wenn es inzwischen erwachsen ist) weiß, daß Gegenwehr lebensbedrohlich sein kann. Die in der frühen Kindheit erlernte, notwendige Anpassungsleistung, die das Überleben sicherte, wird nun in allen Situationen des Lebens wiederholt.

„Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst“ (3. Mose 19,18)

Wer sich selbst nicht liebt, kann auch seinem Nächsten nicht liebevoll begegnen. Könnten wir dies, würden wir es lernen, nachlernen und auch dafür sorgen, daß all unsere zukünftigen Generationen in bedingungsloser Liebe aufwachsen, wären wir nicht mehr „beherrschbar“. Liebe ist Menschlichkeit. Wer liebt, braucht keinen Krieg und auch keine Macht über andere Menschen.

Wir sind als Menschen lernfähig und müssen uns dringend genau diesen Themen stellen. Wir müssen unsere Traumata erkennen, jeder für sich, aber auch gesamtgesellschaftlich. Die humanistische Psychologie und Pädagogik, die insbesondere in Krisenzeiten schnell vergessen wird, kann uns den Weg zeigen, den wir vor langer Zeit verloren haben.

Was wir für Liebe halten, was man uns in Medien und Werbung als solche verkauft, ist nicht das, was wir Menschen so dringend brauchen. Auch wenn es weh tut, wir müssen unsere Wunden heilen, unseren Ahnen vergeben, so daß auch sie Heilung erfahren können und lernen,

uns zu lieben. Denn jeder von uns ist liebenswert und war es schon immer.

Nur so können unsere Kinder und Enkel zukünftig in Liebe und Freiheit aufwachsen, von Eltern betreut, die sich dessen bewußt sind. Kinder, die selbstbewußte Erwachsene werden, die sich ihres freien Willens und ihrer Gestaltungskraft bewußt sind, die niemanden brauchen, der ihnen sagt, was sie denken, tun oder glauben sollen.

---

AUTORIN: Kerstin Welke

#### Literaturempfehlungen zum Thema:

Ashley Montagu „Körperkontakt“

H. J. Maaz „Friedensfähigkeit & Kriegslust“, „Die narzisstische Gesellschaft“ u. a.

Erich Fromm „Über den Ungehorsam“, „Haben und Sein“, „Kunst des Lebens“

Katharina König „Trauma und Beziehungen“

Franz Ruppert „Trauma und Bindung“ u. a.



# „Wo ist **Element Drei**?“

## Gedanken zur Ukrainekrise

Dieses Zitat ist von Joseph Beuys. Er wies damit auf die duale Verfaßtheit unserer Kultur hin, bei der oft das verbindende Dritte fehlt.

Das Dritte ist die Mitte. Sie geht über die Pole hinaus. Bei Mann und Frau etwa das Kind. Doch dieses Prinzip findet sich überall. Aus dem Wahrnehmen und dem Denken entspringt die lebendige Erkenntnis als ihr „Kind“, um noch ein weiteres Beispiel zu nennen.

Nun wurde mir aber klar, daß Element drei nicht nur im Bewußtsein des Menschen fehlen kann, sondern auch auf der Landkarte! In einem anthroposophischen Lesekreis erwähnte ein Teilnehmer, wie schon in der Generation nach Karl dem Großen das mittlere der von ihm vorgesehenen Nachfolgereiche unter den Tisch fiel.

Die Könige des West- und des Ostfränkischen Reiches hätten zwar miteinander viele gute Verträge geschlossen, dabei aber das mittlere Reich des Lothar, Lotharingen, völlig unerwähnt gelassen, so als wäre es gar nicht vorhanden.

Mir wurde nun zum ersten Mal deutlich, wo das Problem mit dem Elsaß und seinem häufigen Wechseln zwischen Deutschland und Frankreich seinen tieferen Ursprung hat, denn das Elsaß gehörte natürlich auch zu diesem mittleren Reich, das sich als ein langer Korridor von Holland über Belgien, Elsaß-Lothringen und Burgund bis nach Italien zog. Davon hatte ich

zwar schon einmal früher im Geschichtsunterricht gehört, aber nun wurde mir bewußt, daß es sich bei dem mittleren Reich und seiner Unterschlagung nicht nur um ein historisches Ereignis handelte, sondern auch um ein Bildgeschehen. Daß sich darin gleichnishaft das Schicksal oder das Drama Europas in seinem Beginn abgebildet hat. Daß sich darin das im europäischen Geistesleben oftmals fehlende Element Drei abgebildet hat. Das hat dann letztlich auch zur Digitalität geführt. Sie entspringt einem Geist der Spaltung (in null und eins verbildlicht).

Es entspricht auch dem, was Rudolf Steiner meint, wenn er von der Ab-

schaffung des Geistes auf dem Konzil von Nicäa spricht. Der Geist, das bin auch Ich, der ich zwischen zweien stehen kann, ohne ans eine oder andere anzuhaften. Es ist der, der beobachtet und frei bleibt.

Dieses Fehlen des Geistes und der erkennenden, freien Mitte des Menschen durchzieht das Abendland: von der religiösen Anschauung, daß der Mensch nicht durch eigene geistige Bemühung, sondern nur durch Gnade, also nur von oben her, die Erlösung erlangen könne, bis zum Dogma der Naturwissenschaft von der äußeren Objektivität. Diese wird dann ja so verstanden, daß nur das sinnlich Gegebene zählt, aber nicht die Quelle all dieser Beobachtungen, eben das Ich in der Mitte.

Nebenbei sei erwähnt, daß das in der abendländischen Entwicklung verlorengegangene Geistbewußtsein sich auch manifestiert in der modernen Technik. An die Stelle des Geistes als der impulsierenden Kraft tritt hier der Motor. Aus dem Übersehen des Lebens, das der Geist in der Materie ist, entstand der Drang, eine „zweite Natur“ zu schaffen, in der das Leben auch tatsächlich nicht mehr vorhanden ist, sondern durch die Tätigkeit von Maschinen ersetzt wurde. Und der neueste und folgerichtigste Schritt dieser Entwicklung ist dann der, daß Maschinen erfunden wurden, die das Geistige im Menschen nun auch ganz real ersetzen – und es und damit den Menschen bald überflüssig machen. Und die Strahlenwirkung, die diese Maschinen haben, trägt noch mit dazu bei, dem Menschen sein Geistiges abzuschaffen.

All das ist eine zusammengehörige Linie. Was zuerst nicht genug erkannt wurde, wird zuletzt eliminiert.

Auf der geographisch-politischen Ebene aber hat sich das fehlende Element drei nun massiv wieder zurückgemeldet. Denn auch beim Ukraine-Konflikt geht es um die Frage der Mitte zwischen dem Osten und dem Westen. Es ist, als wäre diese unbeantwortete Frage von Lotharingen über Deutschland weiter nach Osten gewandert und nun in der Ukraine angekommen.

Auf dem Wege dieses Themas nach Osten entstanden die Berliner Mauer und der Eiserner Vorhang, der Europa teilte: Statt der ausgeführten Mitte entstand ein Spaltungsgebilde. Man kann das alles, wie gesagt, sofort von der gleichnishafte Ebene auffassen; als Signatur der gesamten europäischen und von Europa ausgehenden Kultur.

An die zu Anfang verpaßte Mitte erinnert die Tatsache, daß in dem ersten mittleren Reich beide Hauptstädte der Europäischen Union liegen: Straßburg und Brüssel. Doch gleicht es immer mehr einem Zerrbild des eigentlich gemeinten Europa – in seinem immer zentralistischer und undemokratischer werdenden Charakter. Das wäre sicherlich anders, wenn das mittlere Reich sich an dieser Stelle entfaltet hätte.

Aber auch der zweite Versuch, das Herzorgan zu entfalten, in Deutschland, scheiterte. Es entstand die Berliner Mauer und auch nach der Wiedervereinigung wurde Deutschland nicht zu einem autonomen, in sich ruhenden, neutralen Gebilde, welches die Synthese und die Vermittlung der Ost- und der Westkräfte hätte leisten können.

Und so flammte dieselbe ungelöste Frage wiederum weiter im Osten auf, diesmal unmittelbar vor den Toren des großen Ostreiches Rußland. Wiederum treffen ein westliches und ein östliches „Reich“ aufeinander und ringen um die Mitte. (Man denke hier auch an die offenbar direkt stattgefundenen Einflußnahmen Amerikas auf die Ukraine.) Eine logische Konsequenz der Geschichte wäre nun, endlich ein Land der Vermittlung entstehen zu lassen, ein Land, das weder völlig zum Westen noch völlig zum Osten gehört, sondern das neutral ist. Das würde den ganzen West-Ost-Komplex durch seine integrierende Herzfunktion zu einem Organismus machen, würde ermöglichen, daß die West- und die Ostkräfte sich als Polarität, statt wie bisher als Dualität, auffassen würden. Nun aber nicht im Sinne eines Zentralismus, wie er in der UdSSR, oder in der sich entwickelnden „EUdSSR“, oder im amerikanischen

Neu-Imperium existierte oder sich entwickeln möchte, sondern in einem freilassenden, nichtstaatlichen Sinn. Kiew würde dann vom Krisenort zu einem Ort der Integration und Harmonisierung in einem eurasischen, beziehungsweise nordatlantischen Gesamtorganismus. Das wäre eine geistig verstandene Nachfolge-Einrichtung des „Nordatlantischen Bündnisses“; ein Nordatlantischer Staatenbund, könnte man vielleicht sagen. Dieser schloße Rußland mit ein! Sowohl die Westländer als auch die Ostländer, als auch die Ukraine behielten ihre Autonomie, wären dann nur Glieder eines dreigliedrigen Organismus. Dieser hätte auf den gesamten Weltorganismus heilsame Einflüsse, die aber noch näher zu erörtern wären. Auch für alle seine Teile, vor allem auch für die Europäische Union, aber auch für Rußland und Amerika, hätte ein solcher Ost-West-Organismus eine heilsame Wirkung. So könnte in der Krise auch ein Heilungsangebot verborgen liegen.

Einem Joseph Beuys würde diese Idee sicher gefallen. Nahm das Thema Eurasien doch in seinem Werk einen breiten Raum ein. Und ich vermute, daß er es gerade in so einem Sinne gemeint hat; als Bild für die Polarität und den Organismus, die und den es statt der Spaltung zu erringen gilt. So heißen Aktionen von ihm etwa Eurasienstab oder Transsibirische Symphonie. Der Eurasienstab, das ist ein Stab, der von Osten kommt (ex oriente lux), im Westen kehrt macht und dann wieder nach Osten zurückweist.

Auch angesichts dessen, was von den Vereinigten Staaten von Amerika herüberkommt an Kontrolle und Wirtschaftsdiktat: Vielleicht ist die Zeit ja jetzt reif – reif für die Kehre.

---

AUTOR: Alexander Wiechec

Geschrieben 2014. Ich habe ihn 2023, also nach Beginn des Ukraine-Krieges, zwar erweitert, habe aber den Grundduktus so gelassen, wie er war. Den Krieg habe ich also explizit nicht erwähnt. (WEGE 2/2016)

# Das unipolare Prinzip an seinem Endpunkt?

Ein zweiter Blick auf die Frage: „Wo ist Element Drei?“

In meinem letzten Artikel über die Luftwurzelskultur kommt das Wort unipolar vor. Ich beziehe mich dabei auf Newton, der dem ganzen modernen, naturwissenschaftlich geprägten Denken seinen Stempel aufgedrückt hat: die Absolutsetzung des (männlichen) Verstandesdenkens. Als dessen bildhaften Ausdruck kann man seine Licht- und Farbtheorie sehen: Alles Farbige entstamme dem Licht, in das es in Form unterschiedlicher Wellenlängen hineingeheimnißt sei – und nicht dem Wechselspiel von Licht und Dunkelheit, beziehungsweise der Materie, die eben dunkel ist. Diese Anschauung vertrat Goethe.

Daß die Farbe immer ein Zeugungsprodukt aus dem Zusammentreffen von Licht und Dunkelheit ist. Er hat damit das Polaritätsprinzip in einer westlichen, wissenschaftlichen Gedankengestaltung widergegeben. Er sah in Newtons Ansatz eine Einseitigkeit, die er ungewöhnlich scharf kritisierte.

Nun kann man dieselbe Einseitigkeit an vielen Stellen in der heutigen Kultur bemerken, auch in der geopolitischen Situation! Das einseitige Verstandesdenken (entspräche Newtons Licht-Vorstellung), der vereinseitigte männliche Pol, wird vor allem von Amerika, also den USA, repräsentiert. Es steht in gewisser Hinsicht, wenn man die Menschheit als „den Menschen“ auffaßt, für das vereinseitigte Verstandesprinzip. Der Osten steht eher für das Stoffliche, das Erdenprinzip. Hierfür kann man auch die enorme Landmasse als Indiz werten.

Und so wie der wucherungsartige, losgelöste Verstand heute gewisser-

maßen die ganze Wirklichkeit abschaffen und durch eine selbstgemachte, virtuelle „Wirklichkeit“ ersetzen will, so tut es seit einiger Zeit die USA im Grunde mit dem ganzen Rest der Welt, insbesondere aber mit

## IM KRIEG UM DIE UKRAINE STEHT DAS GANZE NEUZEITLICHE DENKEN AUF DEM PRÜFSTAND.

Rußland. Dieses stellt für „die Leuchten Amerikas“ sozusagen den Kern „des dunklen Prinzips“ dar.

Nun lese ich gerade ein Buch, in dem das eingangs erwähnte Wort auch eine zentrale Rolle spielt: unipolar. Das Wort, das ich hier im Zusammenhang mit einer bestimmten, auf Newton und andere zurückgehenden Weltanschauung in Verbindung gebracht habe, ist für den Autor, Hauke Ritz, die zentrale Chiffre für die Politik der USA, vor allem seit dem Zusammenbruch der Sowjetunion. Die neokonservativen Kräfte Amerikas hätten seitdem eine Politik auf den Weg gebracht, mit der sie unerbittlich die unipolare, also alleinige Vormachtstellung der USA vorantreiben. Dieses Bestreben ziehe sich durch all die Kriege und verdeckten Operationen und ähnliches der USA in den letzten mindestens drei Jahrzehnten. Das Buch, in dem er das ausführt, heißt Vom Niedergang des Westens zur Neuerfindung Europas.

Man kann den durch diese Bestrebungen wieder aufgeflamten Ost-West-Konflikt aber eben auch als Verbildlichung des oben erwähnten einseitigen Erkenntnisansatzes sehen. Was zuerst nur geistig vorhanden ist, manifestiert sich.

In dem Krieg um die Ukraine, den wir gerade erleben, steht also, so gesehen, das ganze neuzeitliche Denken auf dem Prüfstand. Man muß ein wenig zu einem imaginativen Denken sich durchringen und seine Stichhaltigkeit für möglich halten, um dem zuzustimmen.

Denn die Welt ist nicht unipolar! Das ist eine ganz weisheitslose, unreife Idee! Daher kann das Ansinnen Amerikas (und des vereinseitigten Verstandesdenkens) nicht obsiegen. Es hat die Wirklichkeit gegen sich. Es kann nur so sein, daß dieses falsche, unorganische Bestreben denen, die das wollen, irgendwann um die Ohren fliegt und zum Gegenteil dessen führt, was sie wollen. Das Erstarken der BRICS-Staaten ist der Anfang davon. Es läßt sich das dunkle oder das stoffliche Prinzip (gleichnishaftes Denken) auch von den mächtigsten Finanz-Hintermännern oder Politikern nicht aus der Welt schaffen. Zu hoffen ist, daß aus diesem zum Scheitern verurteilten Bestreben irgendwann eine multipolare Welt, ein vielstimmiger Chor all der verschiedenen Länder und Kulturen entstehen wird. Da haben wir allerdings noch etwas zu tun.

---

AUTOR: Alexander Wiechec

# Vertrauen in mich selbst



In unserer Wohnung gibt es zur Zeit zwei Spinnen. Eine hängt schräg hinter der Toilette, die andere an der Küchendecke. Die Toilettenspinne bewegt sich seit einer Woche keinen Millimeter. Sie hängt dort einfach. Die Küchenspinne hat nach einigen Tagen ihren Standort um ca. 30 cm verlagert, um auch dort nun wiederum seit Tagen regungslos zu verharren. Es scheint so, als hätten sie keinerlei Zukunftspläne.

Ganz anders sieht das bei mir aus. Mein Sohn wird nächstes Jahr ausziehen, um zu studieren. Seit Tagen versucht mein Ego vor Aufregung hüpfend Horrorszenarien an die Wand zu werfen, um mich in Alarmbereitschaft zu versetzen, und fordert mich auf, gute Pläne zu schmieden, um das Schreckliche zu verhindern, was geschehen könnte, wobei es mir gleichzeitig zuruft, daß dies jedoch schwer bis unmöglich sein wird.

Chuck Spezzano sagt: „Es gibt keine Angst, die nicht mit dem nächsten Schritt zu tun hat. Wir fürchten, daß wir mit dem nächsten Kapitel in unserem Leben nicht umgehen können, fühlen uns unzulänglich und leisten Widerstand. Dies ist jedoch ein Mißverständnis, denn das Vertrauen, das wir für den nächsten Schritt brauchen, wartet auf uns, wenn wir den nächsten Schritt gehen.“

Ich denke, die Spinnen kennen keine Zukunftsängste und leisten auch keinen Widerstand, sie sind einfach nur gegenwärtig.

Bei uns Menschen ist das anders, und Chuck Spezzano formuliert das so: „Du versuchst, in der Zukunft zu leben und jagst dir damit selbst Angst ein. Du wirfst Dinge aus der Vergangenheit auf die Zukunftsleinwand.“

Ja, denn ich kann vor nichts Angst haben, was ich nicht schon einmal erlebt habe. Würde ich gerade eben zum allerersten Mal hier auf dieser Welt landen und wäre ein völlig unbeschriebenes Blatt, dann wäre ich einfach nur neugierig und offen.

Mein Schmerz, den ich spüre, rührt also aus der Vergangenheit, und ich darf mir anschauen, was dort geschehen und noch nicht komplett geheilt ist und wo mich daraus resultierende, stressige Glaubenssätze im jetzigen Leben behindern.

In dem Sinne fragt Chuck Spezzano: „Wem oder was kannst du aus der Vergangenheit vergeben (dir oder anderen), um dich von Angst zu befreien?“

In meinem Fall bin ich das selbst. Meine größte Angst besteht und bestand immer darin, allein zu sein. Und ich verbeuge mir, daß ich diese Angst immer wieder selbst schürte und befeuerte.

Mein Vertrauen wartet auf mich und

wird da sein, wenn ich den nächsten Schritt gehe. Danke, Chuck, für diese Worte. Zur Zeit gibt es aber keinen Schritt zu gehen, und ich darf die Spinne sein.



AUTORIN: Ute Netzmann  
Coach für The Work of Byron Katie

Homepage der Autorin:  
[www.the-work-im-westerwald.de](http://www.the-work-im-westerwald.de)

Homepage Byron Katie:  
[www.thework.com/sites/de](http://www.thework.com/sites/de)



BYRON KATIE



# Zum männlichen und weiblichen Prinzip

„Daß das, was Frauen in der patriarchalen Gesellschaft vorenthalten wird... die Möglichkeit ist, ihr Eigenes zu entdecken.“ Dagmar Müller, *Das Eigene der Frau*, ein Buch, in dem sie Anthroposophie und Feminismus in Dialog bringt und in dem ich gerade lese.

Das ist ja richtig, aber es wird bei solchen feministischen Argumenten immer wie selbstverständlich davon ausgegangen, daß die Männer in der Gesellschaft, wie sie heute ist, ihr Eigenes entdecken könnten. Ist das denn so? (Ich nehme das Zitat hier als exemplarisch, denn in dem erwähnten Buch wird der Umstand, daß auch Männer unter einem Panzer leiden, wenn sie ihn auch weniger leicht entdecken als die Frauen ihre Einschränkung, zumindest auch erwähnt. Dennoch kann das von mir hier Angeführte als Beispiel für eine den Zeitgeist widerspiegelnde Auffassung gelten. Und trotzdem ist auch dieses Buch nach meinen Eindrücken tendenziös in die eine Richtung.)

Wird man denn nicht sowohl als Frau als auch als Mann in unserer Gesellschaft verzerrt und von seinem Ur-eigenen weggebracht?

Da wird dann, ebenfalls in dem Buch, welches ich hier stellvertretend für eine weitverbreitete Position nehme, das „Phallische“ ganz selbstverständlich mit dem Wort „Technokratie“ verbunden. Als würden die zwei Begriffe eine untrennbare Einheit bilden.

In Indien steht das Phallische für den Gott Shiva und wird als Lingam verehrt. Er repräsentiert Schöpferkraft und Transzendenz. Shiva ist der Gott, der für das Sich-Erheben des Geistes über das Weltliche steht, für das Durchdringen des Irdischen in die geistige Welt hinein. Nicht für Technokratie!

Das, was da oft im westlich-neuzeitlichen Diskurs als männliches Prinzip angesprochen wird, ist nicht das männliche Prinzip, es ist eine Krankheit! Eine Krankheit, die sich vor allem am männlichen Prinzip festgemacht hat, dem Denken, dem Verstand. Und seine Symbole werden dann oft mit dieser Krankheit gleichgesetzt. Aber es ist nicht das Prinzip. Da muß man sauber trennen. Wenn man das sagt, ist es so, als würde man zu einem kranken, mit Krebs befallenen Organ, sagen wir dem Magen, sagen: Das ist der Magen. Das ist aber nicht der

Magen. Der Magen ist nur dann er selbst, wenn er gesund ist. Dann ist er das, was er ist. Der mit Krebs befallene Magen ist nicht „der Magen“, sondern der Magen in einer Krankheitsform. In dieser Form stellt er nicht das Prinzip Magen dar.

Und so ist auch die Technokratie nicht eine Ausfaltung des männlichen Prinzips, und die heutige Gesellschaft ist keine Gesellschaft aus dem männlichen Prinzip, sondern eine kranke Gesellschaft. Eine geistig kranke Gesellschaft. Sie ist befallen freilich von einer Krankheit, die sich vor allem am männlichen Prinzip festgemacht hat. Das ist unbestritten.

Aber die Gleichsetzung des Prinzips mit seiner Krankheitsform ist unrichtig. Das männliche Prinzip ist Yang und ist gerade so ein Element der Schöpfung wie das weibliche Prinzip Yin. Das ist These und Antithese, und zusammen bringen sie die Synthese der geschaffenen Welt hervor. Wenn Feministinnen und Feministen das Prinzip mit seiner Entgleisung in einsetzen, leisten sie einer – eher dem männlichen Prinzip entsprechenden – Spaltung Vorschub.

Es wird oft, auch in diesem Buch, davon gesprochen, daß das weibliche Prinzip mit Ganzheitlichkeit verbunden ist. Das würde ich auch so sehen, denn das Runde integriert und vereint, und das Lineare, das dem männlichen Prinzip zuzuordnen ist, teilt und ist auf ein Ziel gerichtet. Aber Ganzheitlichkeit gibt es nur mit dem männlichen Prinzip zusammen. Wenn man dieses ausschließt, indem man es mit seiner Krankheitsform in eins setzt und dadurch verteufelt, dann hat man es nicht mit einer Ganzheit, sondern mit einer Halbheit zu tun. Es gibt keine feministische Ganzheit, sondern nur eine ganzheitliche Ganzheit. Und dieses Separieren ist, wie gesagt, für das Männliche typisch.

Das ist ja eine Beobachtung, die man oft machen kann, daß solche, die das Weibliche zu verkörpern vorgeben, indem sie Frauen sind und hohe politische Ämter einnehmen oder indem die Quotenregelung für Frauen durchgekämpft wird oder anderes, durch ihr Tun das männliche Prinzip repräsentieren, kaschiert durch das Gewand des Weiblichen. Das ist ein Etikettenschwindel und ist charakteristisch für unsere „Zeit der Aufklebung“ (Zitat Karen Swassjan).

Man darf nicht das biologische Geschlecht mit dem Prinzip gleichsetzen. Das führt zu schlimmen Verwechslungen und Aufhetzungen und dazu, daß das krankmännliche Prinzip, welches ja tatsächlich dringend geheilt und durch ein gesundweibliches ausgeglichen werden muß, wenn die Menschheit überleben will, daß dieses krankmännliche Prinzip schön weitermachen kann als Wolf im Schafspelz.

Feministische Denker begehen oft eine solche Vermischung von Ebenen, durch die das Gegenteil von dem erreicht wird, was sie eigentlich wollen. Auch den Sprachkorrektismus und -Genderismus würde ich eher dem männlichen Prinzip zuordnen mit seinem „So und nicht anders“, seinem Rigorismus und seinem fühllosen Eingreifen in einen über Jahrhunderte gewachsenen Sprachorganismus. Und wenn ich mich gegen diesen „macherischen“ und nicht auf Entwicklung

gründenden Eingriff in ein gewachsenes Gefüge wende, wie in meinem vor...letzten Text, so behaupte ich, daß ich das aus einem vom weiblichen Prinzip geprägten Geist tue.

Überhaupt ist es durchaus so, daß ich das, was in diesem Buch als das weibliche Prinzip beschrieben wird, geradezu als meine Lebensaufgabe empfinde auf einer gewissen Ebene (zu der zum Beispiel der Goetheanismus gehört). Doch wird diese Haltung biologisch einseitig bei den Frauen verortet, sodaß ich, wenn ich von dem ausgehe, was ich da lese, als Mann gar nicht legitimiert bin, diese heilsame und für unsere Zeit dringend erforderliche Haltung in die Welt zu bringen. Also Vorsicht bei der Gleichsetzung von Biologie und geistigem Prinzip.

Auch das „autistische“ Verständnis der Prinzipien getrennt voneinander ist nicht stimmig. Nur in seinem Wechselverhältnis mit dem Gegenpol ist das jeweilige das, was es ist. Das ist ein weiterer Punkt, der von solchen Denkern übersehen wird. In seiner Neigung zum Weiblichen findet das männliche Prinzip erst zu sich selbst, in seiner Neigung zum Männlichen findet das weibliche Prinzip zu sich selbst. Es macht keinen Sinn und ist gewiß nicht ganzheitlich, das weibliche Prinzip so abgesondert durchzuklinieren, wie man das oft findet. Der richtig verstandene „Feminismus“ muß die Liebe zum männlichen Prinzip beinhalten, sonst ist er nicht ganzheitlich, integrativ, rund. Ein Wort wie Geschlechterkampf gehört per se dem männlichen Prinzip zu, denn er ist trennend und nicht integrierend.

Es ist gar nicht einfach, über dieses Wechselverhältnis in der richtigen Weise zu sprechen. Aber wir im Westen haben die Tendenz, die Dinge zu separieren und so über sie zu reden, als könnte man das. Das entspricht aber nicht der Wirklichkeit.

Wie man in der richtigen Weise darüber reden kann, muß erst wieder entwickelt werden. Sicher kann man bei taoistischen, tantrischen und anderen Traditionen des Ostens dabei in die Schule gehen. Der richtig verstandene

„Feminismus“ im Sinne von einer Bewegung, die das weibliche Prinzip in die Welt bringen will, ist eigentlich dem Geiste nach nichts anderes als Taoismus. Das müssen wir natürlich auf eine der europäisch-neuzeitlichen Kultur entsprechenden Weise neu erkennen und entwickeln.

AUTOR: Alexander Wiechec

#### Veranstaltungshinweis:

Ein öffentliches Gespräch mit Hauke Ritz, geführt von Alexander Wiechec und Martina Fuchs findet am 15. Februar 2025 in Fulda statt. Im Kaufhaus Karl, Universitätsplatz, 18 Uhr. Die Veranstaltung ist nachzusehen unter: [t.me/friedensforum](https://t.me/friedensforum).

**Video:** „DIE KRITIKERBEWEGUNG ALS SOZIALE PLASTIK“ – Film von Alexander, zu finden auf YouTube.

#### Bücher:

Es geht ums Ganze  
Momentaufnahmen  
Goethebürger



#### Weitere Informationen und Kontakt:

Alexander bietet Lesungen aus seinen Büchern an sowie eine ALTERNATIVE STADTFÜHRUNG IN WEIMAR, v.a. auf der Grundlage des Buches GOETHE-BÜRGER (eine Zukunftserzählung). Bei Interesse bitte Kontakt aufnehmen: Tel.: 0661 52800 Mobil: 0175 7625342

# Der geistige Weg der Menschwerdung

## Meine ganz private Sicht

Der innere Ruf – im Spannungsfeld von Zug/Druck und Sog

Woher soll die vielgepriesene Leichtigkeit kommen in dieser, ach so vollen und anstrengenden Zeit?

In diesem und den nachfolgenden Texten möchte ich meine ganz persönlichen Gedanken mit Euch teilen. Ich lehne mich dabei an kein Buch an, auch nicht an Gespräche oder Videos. Diese Gedanken kommen ganz aus mir selbst und stehen im Zusammenhang mit meiner Lebenserfahrung. Ich bin weder hellsehtig noch sehe ich Ereignisse voraus. Mit anderen Worten: Ich bin ein ganz normaler Mensch, der gut zuhören kann und Erlebtes sowie Gesehenes rückblickend strukturiert und in einen Zusammenhang bringt.

Wie zieht es eine Seele auf diese Welt?

Für mich ist es keine bloße Annahme, sondern erlebte Realität – so, wie ich die Empfängnis zweier meiner drei Kinder beschreiben kann. Die Seele zieht es zu den Eltern.

Mit 22 Jahren wurde ich das erste Mal schwanger. Den Moment der Konzeption habe ich im vollen Bewusstsein erlebt und gefühlt. Dabei fand ein lebhaftes Gespräch mit meinem künftigen Sohn statt. Er erzählte mir Dinge, die über zehn Jahre in der Zukunft lagen und die ich nicht erahnen konnte. Alle Gedanken, die wir in diesem Gespräch ausgetauscht haben, trafen später genauso ein.

Meine Tochter war als Seelenenergie schon über eine Woche vor der Konzeption für mich wahrnehmbar. Ich

hatte das Gefühl, sie schwimmt bereits in meiner Aura. Selbst ihr Name stand zu diesem Zeitpunkt schon fest. Sie gab sich mir durch Energieimpulse und Gedanken zu erkennen.

Dieses Zug- und Sog-Prinzip durchzieht nach meinem Empfinden alles Lebendige. Jede einzelne unserer Zellen ist so aufgebaut – genauso wie der Stoffwechsel, Gedankenmuster, Gefühle und Emotionen. Auch Tiere, Pflanzen und Steine folgen diesem Prinzip. Wie im Kleinen, so im Großen.

Aus der Metaperspektive auf mich selbst geschaut, kommt der Druck von außen auf mich zu. Wenn mein Lebensplan, meine Lebensvorstellungen und Veranlagungen nicht harmonisch mit meinem Umfeld schwingen, kann ich mich verbiegen, krank werden oder sogar sterben.

Wegbegleitung

Ob bewusst oder unbewusst – jede Seele geht ihren eigenen Weg. Ob wir alle einen bestimmten Auftrag für diese Welt haben oder nicht, sei dahingestellt. Jeder ist sich selbst verantwortlich. Die Frage, die sich mir stellt, ist: „Was kann ich zur Weltenentwicklung (und meiner eigenen Weiterentwicklung) beitragen?“

Schon immer habe ich mich selbst und die Welt prüfend und respektvoll beobachtet. Dabei habe ich mich in vielen Gebieten ausprobiert und gebildet. Als Kind lernte ich verschiedene Maltechniken, etwa Hinterglasmalerei oder das Porträtieren mit Kohle und Bleistift. Ich zauberte

Aquarelle oder arbeitete mit Ölfarben auf Leinwand und Sperrholz. Außerdem befaßte ich mich mit der alten deutschen Schrift und schrieb mit verschiedenen Federn Urkunden.

Numerologie und Astrologie faszinierten mich genauso wie Mathematik, die deutsche Sprache, Gesundheit, Religion und Philosophie. Die Beschäftigung mit Pflanzen, Tieren und dem Himmel war und ist mir ein tiefes Bedürfnis.

Vieles habe ich nur gestreift, weshalb ich in nichts „richtig gut“ bin. Dennoch ist all dies Teil meines Weges, mir ein Gesamtbild zu erarbeiten. Das ist der Sog und gleichzeitig der Zug meines Lebens – beide Kräfte wirken gleichzeitig.

Der Druck von außen ist dabei die dritte Ebene, mit der ich am schlechtesten umgehen kann, weil sie nicht aus meinem Innersten herauskommt. Auf Druck reagiere ich meistens immer noch, statt ihn in Zug- oder Sog-Kräfte umzuwandeln. Diese Umwandlung wäre jedoch optimal, effizient und heilsam.

Hier beginnt die Leichtigkeit. Hier beginnt die Ordnung im Chaos. Diesen Prozeß kann niemand aufhalten oder abhalten. Alles ist Teil eines großen Entwicklungsprozesses.

Was ruft mich aus meinem Inneren heraus?

Ich, mit meinen Anlagen, bin sprichwörtlich der Elefant im Porzellanladen. Ich könnte mich auch als Zerstörer und Erneuerer bezeichnen. Den Finger in die Wunde legend, bin ich nicht überall willkommen. Gleichzeitig komme ich mit jedem aus, weil ich alle so sein lassen kann, wie sie sind.

In diesem Spannungsfeld den Weg in die Leichtigkeit zu finden, empfinde ich als gewaltige Aufgabe. Aber das ist mein Weg. Und manchmal ist der Weg das Ziel.

Wege – Auswege – Parallelwege – Irrwege

Rückblickend kann ich sagen, daß es bei mir meist drei verschiedene Möglichkeiten gab. Zwei, also „entweder – oder“, gab es selten, fast nie.

Die Trinität – das Zentrum, die Peripherie und alles dazwischen – verkörpernd, kann ich mich inzwischen leicht im Chaos bewegen und orientieren. Es macht mir Freude, für mich und andere Wege zu finden, die leicht und machbar sind.

Aus der Langsamkeit entspringt das Neue. Schneller wird es von ganz alleine.

Wenn das Neue noch nicht wahrnehmbar ist, ist ein Parallel- oder Ausweg eine gute Möglichkeit, sich auszu-

probieren und zu üben. Irrwege hingegen sind anstrengend, frustrierend – und dennoch notwendig, um Klarheit in ein Thema zu bringen.

Der geistige Weg

Jede Seele ist geistige Energie im erdnahen Raum. Sich verdichtend, bildet sie einen materiellen Körper – im Kontext der Dreigliedrigkeit von Körper, Geist und Seele.

Der Körper wurde von uns Menschen über viele Jahrhunderte erforscht. Der Geist und die Seele jedoch, untrennbar mit dem Körper verbunden, werden oft nicht verstanden, gefühlt oder als Einheit wahrgenommen.

In den nächsten 10 bis 20 Jahren, so meine Sicht, wird es darum gehen, diese Verbindungen ins allgemeine Bewußtsein zu bringen. Sie sollen in jedem Lebewesen integriert und mit menschlichen Werten wie Ethik, Anstand und Tugend verbunden werden.

Das aktuelle Chaos – egal, in welchem Bereich – ist wichtig, um daraus ein neues Verständnis unseres gesamten Menschseins zu entwickeln und dieses Menschsein auf die Ebene des Geistes zu heben.

Alles ist in Bewegung. Nächstes Jahr steht die Sonne am selben Februartag an einem anderen Platz. Nichts wiederholt sich exakt gleich, nur gefühlt. Alles ist fließend. Morgen atme ich andere Luft als heute, und dennoch bleibt der Vorgang des Atmens derselbe.

Menschwerdung im Sinne von Verbindungen schaffen

Der geistige Weg der Menschwerdung hat gerade erst begonnen. Mit dem Eintritt in das Jahr 2000 sind wir auf dem Weg, die empfangende Macht der Liebe zu verstehen, zu fühlen und weiterzugeben.

Wir lernen, Polaritäten und polare Aktivitäten zu unterscheiden, und erweitern unser Bewußtsein derart, daß wir diesen Prozeß in die Leichtigkeit entlassen. Wir lernen wieder Bescheidenheit, Intuition und unseren individuellen Seelenplan umzusetzen.

Menschen werden sich mit ihrer göttlichen, geistseelischen Weisheit verbinden und sphärische, kosmische Schwingungen empfangen. Damit vernetzen und verbinden wir uns neu – auf der Ebene des Geistes.

---

AUTORIN: Sabine Pilz

**Kontakt und weitere Informationen:**

praxis@sabia-vita.de  
www.sabiavita-shop.de

# Der Fischer und seine Frau

## Teil 3

Das bekannte Märchen als Ballade  
von Klaudia Diekmann - letzter Teil



So ging der Fischer voller Bangen  
und voller Zweifel an das Meer,  
die Gier der Frau und ihr Verlangen  
bedrückten sein Gewissen sehr.

Von fern schon sah er, dass die Wogen  
im Winde tobten, schwarz und toll,  
und Wolken kamen angeflogen,  
doch rief er laut und hoffnungsvoll:

„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.  
„Die Kaisermacht 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 in der tosend wilden See.

Und als die wilden Wogen wallten,  
erschrak der arme Fischer sehr,  
doch ging er brav zu seiner Alten  
und fand das Königsschloss nicht mehr!

Stattdessen waren sie gezogen  
in einen riesigen Palast,  
das Prunktor unterm Eingangsbogen  
war ganz in Silber eingefasst.

Die Alte saß auf einem Throne,  
der riesig hoch und golden war,  
und prachtvoll groß war auch die Krone,  
die sie jetzt trug auf ihrem Haar.

Der Fischer sagte da mit Güte  
zu seinem alten Eheweib:  
„Dass Gott uns weiterhin behüte  
und schone uns an Seel und Leib!“

Da wurd die Alte ungeduldig  
und rief: „Da ich jetzt Kaiser bin,  
ist mir der Butt Gehorsam schuldig,  
und Papstsein hab ich jetzt im Sinn!“

Geh jetzt 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 wird den Butt doch nur empören!“,  
so sprach der Fischer und wurd still.  
„Dein Klagen will ich nicht mehr hören!  
Und tu jetzt endlich, was ich will!“

Da ging der Fischer voller Bangen  
und voller Zweifel an das Meer,  
die Gier der Frau und ihr Verlangen,  
Gott, machten ihm sein Herz so schwer.

Von fern schon sah er, dass die Wogen  
orkangleich tosten, schwarz und toll,  
und Wolken kamen angeflogen,  
doch er rief trotzdem hoffnungsvoll:

„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 Papstthron will sie jetzt 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 in der furiosen See.

Und als die tollen Wogen wallten,  
erschrak der arme Fischer sehr,  
doch ging er brav zu seiner Alten  
und fand jetzt den Palast nicht mehr!

Doch zwischen anderen Palästen  
stand jetzt ein schöner, weißer Dom,  
vorbei an all den edlen Gästen  
ergoss sich breit ein Pilgerstrom.

Der Fischer sagte da mit Güte  
zu seinem alten Eheweib:  
„Ach, dass der Herrgott uns behüte  
und schone uns an Seel und Leib!“

Ach, liebe Frau, nun dank ergeben,  
dass du jetzt schließlich Papst auch bist,  
lass uns in Zukunft friedlich leben,  
weil es doch gut ist, wie es ist!“

Sie aber konnte sich nicht rühren  
und stand so reglos wie ein Baum,  
nur wilde Gier konnt sie verspüren  
und schlief in dieser Nacht auch kaum.

Als sie erwachte dann am Morgen  
und einen Sonnenaufgang sah,  
wollt sie sich nun die Macht besorgen,  
durch die dies alles so geschah.

So sprach sie zu dem Mann entschieden:  
„Ich will jetzt werden so wie Gott,  
erst dann bin ich auch ganz zufrieden!  
Besorg mir das, das aber flott!“

Ein letztes Mal geh ans Gestade,  
dort ruf den Fisch nur aus dem Mud,  
und was ich mir gewünscht hab grade,  
verlangst du von dem fetten Butt!“

„Nein, so was kann er doch nicht machen“,  
so rief er und verneigte sich.  
Da schrie sie grimmig wie ein Drachen:  
„Ich will es aber, spute dich!“

So ging der Fischer widerstrebend  
und voller Traurigkeit ans Meer,  
vor Angst und Sorge heftig bebend,  
denn dieser Hochmut wog zu schwer.

Von fern schon sah er, dass der Äther  
rotschwärzlich war am Horizont,  
und nur ein paar Sekunden später  
entbrannte die Gewitterfront.

Der Donner dröhnte, Blitze zuckten,  
die Stürme rasten voller Wucht,  
die Brecher brausten und verschluckten  
fast alles in der Meeresbucht.

Dies Omen machte es nicht besser,  
der arme Fischer rang mit sich,  
als er so stand an dem Gewässer,  
doch schließlich rief er zögerlich:

„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?“, frug er voll Spott.  
Der Fischer sagte da beklommen:  
„Sie will jetzt auch noch sein wie Gott!“

Da sprach der Butt kurz angebunden:  
„Sie sitzt vorm Haus wie eh und je!“  
Dann war er in der Gischt verschwunden  
und schwamm gleich in die stille See.

Der Fischer fand vor seiner Hütte  
die alte Frau, sie sah aufs Meer,  
vor ihr stand auch die Heringsbütte  
und war wie vormals wieder leer.

Dort sitzen sie schon viele Jahre,  
und wenn sie nicht gestorben sind,  
durchkämmen sie die weißen Haare  
und schauen, wie die Zeit verrinnt.



Auf den Spuren unserer Ahnen

# Unternehmen Baßgeige

Serie über eine im Packeis von Grönland gestrandete Mission im Jahre 1943 und 1944 – 6. 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. Ein beispielloser Kampf mit dem Preßeis hat begonnen. Es ist ein endloser Kampf um das Schiff und um das Überleben in einer trostlosen Gegend, die von klirrender Kälte und unfassbarer Einsamkeit gekennzeichnet ist.**

Fortsetzung  
16. Der Obelisk

Dieses letzte Ereignis bestätigt uns, daß ein längeres Verbleiben an dieser Stelle nicht ratsam ist. Wo nun bloß hin? Nach Abflauen des Sturmes zeigen sich die Eisverhältnisse günstig. Also versuchen wir, wieder nach Norden zu kommen. Bis zu unserem Eisberg, dem der Sturm nichts angetan hatte, geht es gut, aber die dahinter liegende Eisbarriere hat sich während des Sturmes bedeutend verstärkt.

Dann müssen wir es doch mal im Süden versuchen, was an der Insel Shannon los ist, und nehmen Kurs auf deren Nordspitze.

Die Eisverhältnisse zeigen sich dermaßen günstig, daß wir schnell vorwärtskommen und zu Mittag das feste Küsteneis erreichen. Die Entfernung bis zum Land schätzen wir auf 7 bis 8 Seemeilen. Da der Zustand des Küsten-

eises hier recht gut aussieht, zieht ein Trupp Leute los, um diese Beschaffenheit näher zu untersuchen und wenn möglich, sich ein bißchen an Land umzusehen.

Seit dem Tag, als wir aus der Scholle loskamen und uns der Küste näherten, gewahrten wir in dieser Ge-

nach den ersten fünf Minuten stehen gelassen.

Es ist tatsächlich ein Eisberg. Anscheinend liegt er auf Grund fest. Diese weithin sichtbare Spitze ist wahrscheinlich nur der übrig gebliebene Rest eines Eisberges, welcher hier schon jahrelang liegt. Im Laufe der Zeit



gend eine steile, hohe Eisspitze. Es war nicht auszumachen, ob es ein Felsen, welcher total mit Eis überzogen ist, oder ein Eisberg war. Jetzt liegen wir ganz in der Nähe dieses sonderbaren Monstrums. Während die Leute in Richtung Land einschlagen, tippele ich auf meine fragwürdige Eisspitze los, um dieses hartumstrittene Gebilde näher zu untersuchen.

Das Eis ist hier merkwürdig naß; auf mehreren Schollen steht sogar Wasser. Es ist kein angenehmes Marschieren. Meine Skier hatte ich gleich

ist er in der Luft bis auf die Spitze, welche aus hellblauem, klarem Kristalleis besteht, abgeschmolzen. Nur im Wasser hat er seine Größe behalten. Diese Grundplatte hat mindestens einen Durchmesser von 60 m und ist vollständig mit Steinen und Sand bedeckt. Die Spitze selber hat unten einen Durchmesser von ungefähr 30 m und eine Höhe von 15 m. Also ist diese ganze Geschichte nur eine komische Laune der Natur. Jedenfalls gehört dieser Koloß zu jenen Eisbergen, welche aus der Kalbung der Grönlandgletscher entstehen. Ich mache einige Aufnah-

men und trete dann meinen Heimgang an. Auch die Landexpedition kommt glücklich wieder zurück.

Zwar ist das Eis zuerst etwas feucht, wird aber dem Land zu bedeutend besser. Vor allen Dingen ist die Begehbarkeit des Eises hier viel besser als unter Koldewey. Die Entfernung zwischen Küste und Schiff ist zu groß, um den Transport der Expeditionsgüter durchführen zu können. Das Wetter ist augenblicklich gut und die Fahrgelegenheit nicht schlecht, so wollen wir uns mal an dieser Küste entlangschleichen, ob sich irgendwann noch bessere Möglichkeiten bieten.

#### 17. Vor Shannon

Langsam schlängeln wir uns, immer das Küsteneis feststellend, weiter nach Süden. Zu unseren Gunsten setzt auch gerade ein frischer Westwind ein, welcher große Eisfelder vom festen Küsteneis abreißt und in Drift bringt. So erreichen wir im Laufe eines Tages die Höhe von Kap Sussi, der nordöstlichen Spitze der Insel Shannon. Um das Schiff nicht so sehr den Eispressungen auszusetzen, drücken wir unser Schiff etwas weiter südlich in eine kleine Bucht mit Jung-eis fest. Nirgends ist solch eine große Landnähe wie hier zu finden.

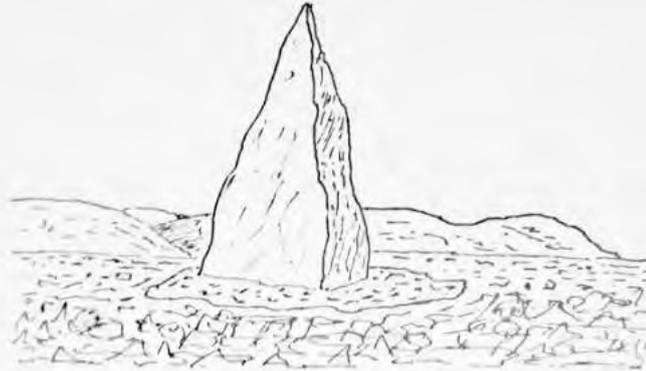
Es wurde auch höchste Zeit dazu, denn der Wind ist wieder in seine alte Richtung Nordwest gegangen und bringt das Eis zurück. In wenigen Stunden sind wir hier fest eingekeilt. 100 m hinter unserem Heck hat sich ein großer hoher, kilometerlanger Preßeiswall aufgetürmt. Also ein Entrinnen gibt es für das Erste nicht mehr.

Wir haben jetzt Mitte Oktober und dürfen in dieser vorgeschrittenen Jahreszeit mit einer besseren Landungsmöglichkeit nicht mehr rechnen.

Wieder ist eine Expedition an Land gegangen. Kap Sussi ist teils steil in die See abfallend, als auch ein in kleinen Hügelgruppen mäßig ansteigendes Ge-

lände, welches dann allmählig zu dem 300 m hohen Berg, der höchsten Erhebung der Insel Shannon, dem Meyerstein, aufsteigt. Gerade diese kleinen Hügel am Kap Sussi eignen sich besonders zum Aufbau der Station und bieten den besten Schutz gegen die kommenden Winterstürme.

Die Eisverhältnisse sind hier gut. Es ist altes Preßeis, und durch Schneefall glatt geworden. Nur einige neue Preßeiswälle versperren den Weg. Sie



*Der Obelisk.*

sind aber zu überwinden. Wenn nicht anders, muß eine Bresche geschlagen werden.

Wohl zwei Wochen liegen wir hier so, und bis jetzt sind noch keinerlei Anstalten gemacht worden, mit dem Transport zu beginnen.

Wir haben inzwischen einen Schneesturm abgeritten, welcher drei Tage anhielt. Das Eis hat hinter uns stark gepreßt und sich zu hohen Bergen aufgetürmt. Uns und dem Schiff hat er nichts getan. Dies könnte vielleicht ein Beweis sein, daß wir hier sehr gut liegen und sogar anscheinend überwintern können.

Die Ansichten darüber sind sehr verschieden. Ich selber bin dem Eis gegenüber sehr mißtrauisch geworden, denn auf einer Wanderung in die Bucht habe ich Eispressungen feststellen können, wo ich normalerweise keine mehr vermutete.

Während des letzten Sturmes haben sich die Wegeverhältnisse noch

weiter verbessert, und ein Trupp Leute ist mit Schlitten an Land gegangen, um dort das erste Gepäck abzulegen. Sie kommen aber mißmutig zurück, der Weg ist zu weit und zu schlecht. Sehr viel weicher und tiefer Schnee. Es ist klar, die Leute sind des Gehens ungewohnt. In den letzten Wochen haben sie die meiste Zeit faulenzend in den Kojen gelegen, und nun kommt Jedem die Anstrengung doppelt so schwer vor. Unser Alter drängte darauf, daß die Ausrüstung an Land kommt, denn er

will unbedingt mit der ersten, besten Gelegenheit aus dem Eise heraus und nach Hause fahren. Unverständlich finde ich es, daß er keine Leute zum Transport freigeben will. Das soll der Expeditionstrupp selber machen. Er will seine Besatzung auf jeden Fall stets klar haben, falls wir hier plötzlich freikommen sollten.

Es ist schwer zu glauben, immerhin jedoch möglich. Deshalb bin ich mit Leutnant Zacher, dem Führer der Funkabteilung, einig, mit aller Energie und allen Kräften das Expeditionsgut an Land zu schaffen. Am 20. November, also in vier Wochen, wird die Sonne zum letzten Mal über dem Horizont erscheinen. Bis dahin werden die Tage täglich um 12 Minuten kürzer werden. Danach beginnt die lange arktische Polarnacht, bis die Sonne am 6. März wieder zu Tage tritt.

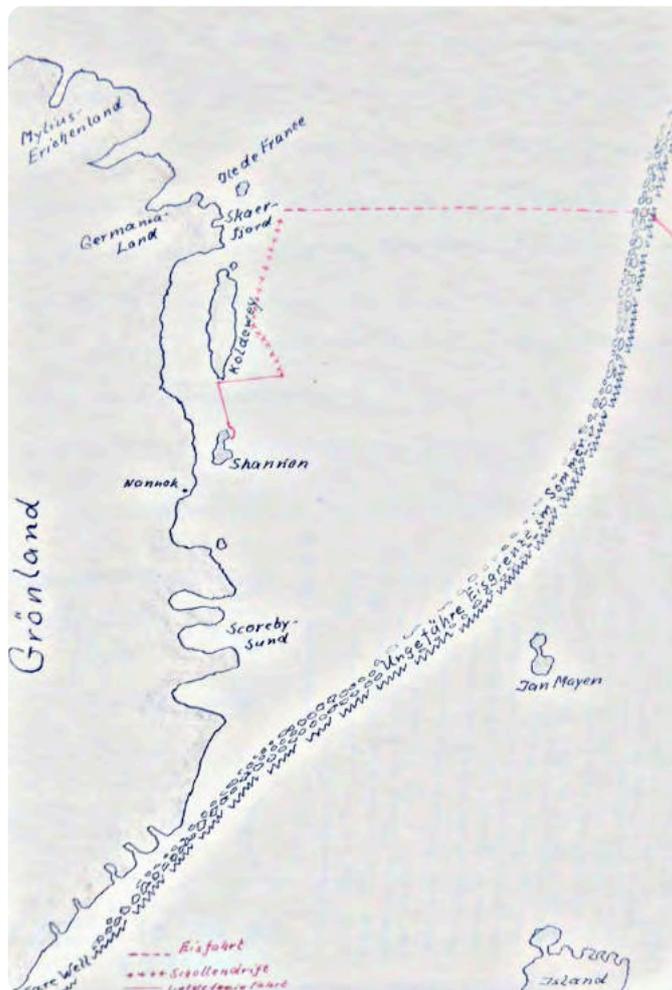
Bei unserer hohen Führung wird sehr viel diskutiert. Ich glaube, sie liegen sich in den Haaren. Jeder will wohl etwas anderes. Ich bin nie so richtig schlau geworden. Im Grunde genommen hatte wohl jeder recht. Nur frage ich mich, geht es um das Wohl des Schiffes oder um den Zweck der Wetterstation? Wir sind hier, um die Wetterstation in Betrieb zu setzen. Also, sie muß an Land! Das Schiff kann in dieser Lage keine sichere Position gewährleisten, darin gebe ich Leutnant Zacher recht. Aber der Weg ist weit und beschwerlich. Deshalb wird jetzt geplant, auf demselben Weg zwischen Schiff und Küste ein Depot zu errich-

ten. Somit soll der eine Teil der Leute bis hier transportieren, der andere dann die Sachen an Land bringen. Der Weg wird hiermit um die Hälfte kürzer, und eine Überanstrengung der Leute wird vermieden.

An einer passenden Stelle im Windschutz von mehreren hohen Preßeisbergen wird eine Baracke aufgeschlagen, die den Landtransporteuren als Unterkunft dienen soll. Langsam beginnen endlich die Transporte. Die ersten Schwierigkeiten bekommen wir mit den Schlitten. Sie zeigen sich als zu schwach und müssen ständig repariert werden, wodurch unliebsame Stockungen entstehen.

Dann aber stellt sich noch ein großes Übel ein: eine Wettererscheinung, die zu den Hauptunannehmlichkeiten der Arktisreisen gehört – das zerstreute Tageslicht (Diffusion). Es tritt auf, wenn der Himmel gleichmäßig überzogen und die Decke so dünn ist, daß sie zwar das Sonnenlicht durchläßt, aber die Stellung der Sonne selbst verbirgt. Ist sie halbwegs sichtbar, dann ist der Überstand nicht so groß. Schneewehen und Eiskanten werfen dann wahrnehmbare Schatten. Solange wie man die Sonne nicht sieht, gibt es trotz der Helligkeit keinen Schlagschatten. Die ganze Umgebung ist in ein weißes Grau gehüllt, und es ist unmöglich, die Konturen eines Gegenstandes, sei es ein Eisklotz oder eine Schneeweche, zu unterscheiden. Ebenso unmöglich ist es, eine Entfernung zu schätzen, sei es ein oder 20 m. Die gesamte Eisfläche, auch wenn sie noch so rau ist, erscheint vor den Augen als eine gleichmäßig glatte Ebene, weil alle Schatten vollständig fehlen.

Unvorstellbar ist es, bei solchem Wetter über das raue Eis marschieren zu müssen. Man hat ständig das Gefühl, als trete man in einen leeren



uns ist somit eine größere Sicherheit der Transporte gegeben. Trotz allen Schwierigkeiten gehen die Transporte langsam, aber stetig, vonstatten. Das Gefühl werde ich aber nicht los, daß der Alte seinerseits versucht, die Durchführung der Transporte zu stören, aber andererseits darauf drückt, die Expedition von Bord loszuwerden. Dagegen aber hat die Expedition nicht die rechte Lust, an Land zu ziehen, und führt deshalb ihre Transporte in einem ganz behäbigen Tempo aus.

Wie seltsam, daß es fast stets zu Spannungen und Zwistigkeiten führt, wenn eine Arktisunternehmung in zwei verschiedenen Abteilungen ausgesandt wird. Wie oft liest man dies in den Berichten der Teilnehmer.

#### 18. Die Schreckensnacht

Raum, sowie man einen Fuß vorzusetzen wagt. Man stolpert in ein Loch oder stößt gegen eine Eiskante; kurz, man geht wie ein Blinder. Die ständige Überanstrengung der Augen führt bei einigen Leuten zu Anfällen von Schneebblindheit. Sie fallen somit für den Transport aus. Der Versuch, bei diesem Wetter Schne Brillen zu tragen, schlägt fehl, da die Helligkeit des Lichtes nicht ausreicht, überhaupt noch etwas sehen zu können.

Im Laufe der Zeit hat sich zwischen dem Schiff und dem Eislager ein Weg gebildet. Durch den anhaltenden Frost – wir haben jetzt durchweg minus 20 bis minus 35 Grad Celsius – ist dieser steinhart geworden und somit gut begehbar. Um diesen Weg nun auch bei ungünstigen Witterungen, sei es dieses verrückte diffuse Licht, Schneefall oder Dunkelheit, finden zu können, kommt jemand auf den guten Gedanken, denselben mit Markierungsstäben abzustecken. Dieser dunkle Stock zeichnet sich gut von dem hellen, blendenden Eise ab, und

Wind aus Südost. Es scheint so, als wenn er Atem zum bevorstehenden Sturm holen will. Diesmal fällt das Barometer beinahe in den Keller. Ab Mitternacht haben wir den Schneesturm wie üblich in Stärke 8 bis 9. Auch den folgenden Tag hält er mit gleicher Stärke durch. In Richtung Abend wächst er jedoch zum Orkan bis Stärke 12 an. Die Coburg liegt ruhig im Eis. Es scheint, als wenn die hohen Preßeisberge, welche hinter unserem Heck liegen, alles Unbill abhalten. Eine große Menge Schnee ist gefallen, und es bildet sich an unserer Backbordseite eine hohe Schneeweche.

Über den Verlauf des Tages zufrieden, essen wir ruhig unser Abendbrot und setzen alle Hoffnung auf die hinter uns liegenden Eisberge. In die Koje zu gehen wagt sich keiner. Es ist auch wohl noch ein bißchen zu früh.

Gegen halb acht, ich bin gerade in meine Kammer gegangen, um mir etwas Tabak zu holen, bekommt die Coburg am Heck einen heftigen Schlag.

Zur gleichen Zeit höre ich an der Bordwand das Zersplittern des kernigen Jungeises, in welchem wir liegen. Als ich an Deck komme, leuchtet unser Scheinwerfer gerade achteraus. Die Eisberge sind in Bewegung geraten, haben das vor ihnen liegende Eis unter sich begraben und drücken nun das Schiff am Heck vorwärts durch das dünne Jungeis.

Wenn das nur auf die Dauer gut geht! Wir haben nur etwa 50 m von dem dünnen Jungeis vor uns. Dann beginnt das alte, feste Küsteneis. Jedenfalls legen wir unsere Beutel klar zum Aussteigen.

Doch so weit geht die Reise nicht. Die Böe hat sich ausgetobt, und der Sturm macht noch mal Pause. Das bewirkt, daß das Schieben des Schiffes durch das Eis aufhört, und eine augenblickliche Ruhe eintritt.

Ein paar Minuten später, mit dem Einsetzen der neuen Böe, werden die Eisberge, wie von Geisterhand, hinter uns abgerissen und verschwinden schnell aus dem milchigen Strahl unseres Scheinwerfers, indem sie nach Süden in die Dunkelheit abtreiben. Soweit der Strahl des Scheinwerfers reicht, haben wir jetzt am Heck freies Wasser, worin Eisbrocken und kleine Schollen von der schäumenden See gepeitscht mit großer Hast ebenso wie unsere Eisberge den Weg nach Süden suchen. Dieses grausige Schauspiel im Lichte des Scheinwerfers dauert wohl eine Stunde, als sich wieder größere Eismengen hinter uns ansammeln, welche gleich anfangen zu pressen. Die Pressungen kommen aber jetzt nicht mehr von achtern, sondern mehr von Norden, also an der Steuerbordseite.

Quer werden wir, wie damals unter Koldewey, das Jungeis mit der Backbordseite zersplitternd in Richtung des kleinen Preßeisberges gedrückt, welcher dort am festen Eisrand liegt. Der ganze Schiffskörper erzittert unter dem Druck der gewaltigen Eismassen, aber er hält stand.

Der Sturm scheint anzuwachsen. Das Eis um uns her kocht und brodeln, ächzt und poltert, und dazu pfeift der

Wind sein Lied in den Wanten. Man kann nicht mehr sein eigenes Wort verstehen.

Die Welt hat sich gegen uns verschworen, um unsere Vernichtung zu vollbringen.

Nun haben wir das feste Eis erreicht und liegen längsseits des kleinen Eisberges. Jetzt ist der Moment gekommen, wo die Spanten sich biegen und die Platten reißen werden.

Wo wird der erste Wassereinbruch erfolgen?

An Steuerbord türmt sich das Eis hoch auf und droht, das Schiff unter sich zu begraben. Jetzt ist eine Aussicht auf die Erhaltung des Schiffes nicht mehr vorhanden. Dieser Eiswall wird ihm jetzt den Todesstoß versetzen.

Irgendwo in diesem lebenden Eis eine Sprengung anzubringen ist ausgeschlossen und nutzlos. Jede Minute verändert es seine Lage. Also raus aus dem Schiff mit dem Gut, was irgend noch zu bergen ist!

Wieder scheint es, als wenn der Sturm eine Pause machen will. Das Heulen in den Masten und Wanten wird leiser und leiser. Das Getöse der sich bewegenden Eismassen verebbt. Nur hier und da fällt ein Eisbrocken klirrend von der Pressung herunter.

Wir stehen auf dem Vordeck und verschnaufen uns. Apathisch sehen wir den im Scheinwerferlicht vorbeihuschenden Schneeflocken nach. Sollte die Geschichte im Augenblick der größten Gefahr ein Ende haben, genau wie damals bei Koldewey? Gerade, als man das Schlimmste befürchtete, war der Spuk vorbei gewesen. In jeder etwas windstillen Ecke sieht man das kurze Aufleuchten eines Streichholzes. Eine Beruhigungszigarette ist dringend notwendig. Ich suche meine Pfeife und finde sie schließlich in der Seitentasche meines Mantels, total mit Schnee verstopft. Auch mein Tabak ist vollkommen aufgeweicht. Ich pumpe deshalb Lörlsen um eine Zigarette an. Dieser aber kaut mit beiden Backen

Schokolade und beißt immer weitere große Stücke von einer Tafel ab, welche er in seinen Pelzhandschuhen hält. „Totale Arktiskost!“ schreit er mir zu und reicht mir die Tafel hin. Auch bekomme ich die gewünschte Rauchware. Es ist ein „Gold-Dollar“. Sie schmeckt heute wie Stroh. Sonst waren sie mir immer zu scharf. Die Nerven sind ohne Gefühl.

Aha! Jetzt geht es los. Plötzlich setzt der Sturm mit solcher Gewalt ein, daß die Funkantenne von oben kommt und krachend an Deck fliegt. Gleichzeitig setzt das Orgelkonzert der Pressungen ein. Die Luft ist erfüllt vom Bersten, Keuchen und Klirren des Eises und vom Heulen, Pfeifen und Peitschen des Windes.

Schon fallen an Steuerbord einzelne größere Eisbrocken polternd an Deck. Das Begräbnis beginnt! An der Schiffswand kocht und brodeln das Eis, wie dem Koch seine „Klütensupp“ in guten Tagen.

Ein Spuk muß hier seine Hand im Spiele haben.

Als wenn jemand das Schiff dem Eis und seinen grausigen Gewalten entreißen wollte, wird es plötzlich, wie von Riesen Händen gepackt. Zuerst stoßweise, dann aber mit einem gewaltigen Ruck wird das brave Schiff aus dem Eise herausgehoben und auf den Preßeisberg geschleudert, die Kisten, Säcke und Fässer, welche dort noch liegen geblieben sind, unter sich begrabend. Dabei bekommt unsere Coburg dermaßen Schlagseite nach Backbord, daß keiner sich mehr an Deck halten kann. Alles sonstige lose Gerät kommt ins Rollen und schlägt mit viel Krach gegen die Backbordverschanzung.

Sollte sie jetzt kippen, so ist es ebenso gefährlich, an Bord zu bleiben, als nach Backbord aufs Eis zu steigen, da wir dann in Gefahr laufen, vom Schiff zerdrückt zu werden. Jeder versucht nun, die Steuerbordseite zu erklimmen, im Fall, wenn das Ereignis eintreten sollte, dann über die Außenwand auf das pressende Eis zu rutschen. In der Dunkelheit dabei zwi-



schen die pressenden Schollen zu kommen, ist ebenfalls sehr gefährlich.

Es rutscht deshalb niemand früher los, erst dann, wenn es unbedingt nötig wird.

Ich bin auf das Maschinendeck entert und mache mich klar zum Außenbordjumpen. Ich werfe den Tampon der Bootstalje über Bord, um mich daran langsam herunterhieven zu können. Gegebenenfalls, wenn die Schollen dort unten zu lebendig sind, mich wieder hochzuziehen. Diese unnormale schiefe Lage kann der kleine Motor, welcher die Lichtmaschine antreibt, nicht ertragen und bleibt stehen. Eben im Verglimmen des Scheinwerferlichtes sehe ich, wie vorne auf der Back eine Menge Leute auf dem Geländer sitzen, alle klar zum Absprung auf das Eis. Trotz allem Ernst muß ich darüber lachen, wie sie wie die Hühner auf den Sprossen hocken. Zu welchem noch so ulkigen Strohalm der Mensch greift, wenn er kurz vor dem Ertrinken ist.

Erst langsam gewöhnen sich die Augen an die Dunkelheit. Oh, weh! Wenn jetzt alles schiefgeht. Man ist nur noch auf das eigene Gefühl angewiesen, denn die Ohren vernehmen nichts weiter als das wüste Krachen des Eises und das Heulen des Windes.

Da das Schiff erst mal wieder ruhig liegt, taste ich mich hinter das Rettungsboot, um im Windschutz den Schnee aus den Augenlidern zu entfernen.

So verbringe ich dort, etwas Tabak kauend, wohl eine halbe Stunde. Dann werde ich neugierig und möchte wissen, wie es den anderen Leuten geht.

Ich fühle mich langsam nach vorn zu den Leuten, die auf der Back hocken.

Die Gebrüder Selms, der Koch und zwei Maschinenleute fehlen. Ich kann berichten, daß ich diese Leute zum Anfang unserer beginnenden Himmelfahrt auf dem Eis gesehen habe. Verzweifelt ruft einer unserer Männer: „Ist das denn nicht egal, wie und wo man verreckt?“ Ich reagiere nicht darauf, sondern sage nur: „Seht, der Absprung von hier oben auf das Eis gibt Knochenbrüche. Vorläufig muß ich meine noch behalten!“ Dann begeben sich wieder auf meine alte Stelle. Etliche von den Leuten folgen mir.

Eine gute Stunde mögen wir dort gehockt haben. Seitdem rührt sich die Coburg nicht mehr. Ab und zu poltert ein Eisbrocken von der Pressung herunter. Die Heftigkeit des Sturmes scheint gebrochen zu sein.

Da werden plötzlich Stimmen auf dem Eise laut: „Hierher!“ höre ich Selms' Stimme. Bald darauf scheint ein Licht auf dem Eis, und mehrere Gestalten nähern sich im Schein einer Sturmlaterne.

Es sind die Vermißten. Sie hatten auf dem Eis Kisten geschleppt und, als die große Pressung begann, schnell das Weite gesucht. An einer ruhigen Stelle, im Windschutz eines Eisblockes, gedachten sie, den Morgen abzuwarten. Als unser Scheinwerfer verlöschte, nahmen sie an, daß es das Ende des Schiffes gewesen wäre, und wollten jetzt die Grabrede halten. Unseren kleinen Bordhund hatten sie schon im Schnee beerdigt. Dieser hatte in letzter Zeit sehr unter der Staupe zu leiden. Die Strapazen in Sturm und

Schnee konnte er nicht mehr ertragen und ist eingegangen.

Das Wetter klart auf, und es wird kälter. Da das Schiff ruhig liegen bleibt, suchen wir uns jetzt im Inneren des Schiffes einen wärmeren Platz.

Ich lege mich in der Messe hin und rauche eine gute Zigarre. Zum Einschlafen halte ich mich nicht fähig, denn die Nerven sind so sehr aufgepeitscht. Dann beginnt der Koch in der Kombüse zu rumoren. Er läßt es sich nicht nehmen, zum Tagwerden den Kaffee fertig zu haben. Bei der schiefen Lage des Schiffes ist es ihm nicht möglich, Feuer im Herd zu entfachen, viel weniger noch, daß sich darauf Topf noch Kessel halten. Mit Hilfe eines Petroleumkochers glückt ihm der kräftig duftende Morgengruß.

Irgendwo, im Quergang, in der Messe oder Kombüse, stehend oder hockend, nehmen wir das erste Frühstück ein. Es ist tatsächlich ein Wohlbehagen für Leib und Seele, nach all diesem Grauen etwas Warmes in den Magen zu bekommen.

Am Morgen des 19. November. Der Sturm hat sich gelegt. Zwar weht es noch steif aus Nord-Nordwest, aber es schneit nicht mehr. Das Wetter fängt an, sich zu bessern.

Sehr früh am Morgen kommt jemand in die Messe und ruft: „Mittschiffs an Backbord färbt sich das Eis braun!“ Also Gasöl! Der Tank ist leck. Jetzt noch schnell eine Zigarette, dann steht der Alte auf. Das Zeichen des allgemeinen Aufbruchs.

Das erste Morgengrauen steht über der Kimm. Doch wie sieht die Gegend aus? Am Rand des Festlandeises hat sich vom Norden bis zum Süden eine große Hügelkette gebildet, worin in der Mitte die Coburg liegt. In Richtung Ost, also der See zu, ein glitzernder Eisberg neben dem anderen, soweit das Auge reicht.

Auch im Westen, dem Lande zu, sind auf dem Küsteneis hin und wieder Pressungen entstanden. Alles glitzert und prangt im rötlichen Schein der

eben über den Horizont stehenden Sonne. Denn übermorgen wird der Tag sein, wo sie sich zum letzten Male in diesem Jahre erblicken läßt, um dann in den Winterschlaf zu gehen.

Aber wie sieht unsere Coburg aus? Rundherum von hohen Eisbergen umgeben, ruht sie selber auf einem derselben. Der Bug ragt fast steil in die Luft und ist bis zum Kiel herunter eisfrei. Das Deck dagegen versinkt bis zu den Decksaufbauten in den Eisbrocken der sie umgebenden Pressungen. Der Drängungsanzeiger im Ruderhaus zeigt auf 30 ½ Grad Backbord. Der Ruderschaft hat sich aus seiner Lage gehoben. Das führt zu der Annahme, daß das Blatt und die Schraube auch beschädigt sein können. Die Untersuchung des Brennstofftanks ergibt, daß die Außenhaut des Schiffes im Doppelboden an der Backbordseite einen 1 ½ m langen, handbreiten Riß hat. Der Tank ist vollkommen leer, und somit haben wir rund die Hälfte unseres Brennstoffbestandes verloren.

Die Ursache dieses Unglücks ist die Walschiene (Schlingerleiste) gewesen. In dem Moment, als das Schiff aus dem Wasser gedrückt wurde, blieb diese hinter der Eiskante hängen. Dadurch wurden die gewaltige Schräglage und die Gefahr des Kenterns hervorgerufen. Spezialschiffe für Eisfahrt besitzen diese Schiene nicht und sind außerbords vollkommen glatt. Beim Umbau dieses Schiffes auf Eisfahrt wurde die Schiene durch Elektroschweißung wieder leicht angeheftet, um die Seetüchtigkeit des Schiffes nicht herabzusetzen. Sie sollte von selber wieder abreißen, wenn das Schiff mit dem Eis in Berührung kam. Die Arbeit ist wohl zu gut ausgeführt worden, jedenfalls hielt sie dem Eise stand und ist jetzt wohl als die eigentliche Ursache der starken Beschädigung des Schiffes anzusehen.

Die Feststellung, daß wir so viel Brennstoff verloren haben, ist hart. Maschinist Marx macht einen Überschlag über unsere vorhandenen Vorräte. „Wenn wir während des Winters nur



STICKLING

den kleinen 6 kW für Licht und Heizung laufen lassen und rechtzeitig im Frühjahr loskommen, so ist es immerhin möglich, mit den Brennstoffvorräten nach Norwegen zu gelangen!“

Auch unter den Besatzungsmitgliedern ist jetzt der Teufel los. Es will jeder mit an Land, denn an Bord ist kein Wohnen mehr. Zum Glück ist der Aufbau der Station an Land soweit gediehen, daß der Teil der Wetterleute dorthin ziehen kann, ein Teil der Besatzung aber ins Eislager ziehen muß.

Die Expedition ist froh. Jetzt hat sie wenigstens Leute genug zum Transportieren. Unser Alter ist und bleibt davon überzeugt, daß das Schiff noch seetüchtig ist und deshalb seine alte Absicht nicht aufgibt. Daher bestimmt er, daß folgende Leute einstweilen an Bord bleiben: Maschinist Marx mit dem Heizer Lemke, Steuermannmaat Sturm und ich, sowie der Signalgefreite Stickling als Koch und Funkmaat Schewe.

#### 19. Unser Schiff, ein Wrack

Somit steht die Tatsache fest, daß unser Kommandant gar nicht daran denkt, das Schiff in diesem stark beschädigten Zustand aufzugeben. Das heißt so viel, daß wir, welche an Bord bleiben müssen, uns damit abzufinden und zu glauben haben, noch auf einem

seetüchtigen Schiffe zu wohnen und uns für die bevorstehende lange Winternacht entsprechend einzurichten haben. An Arbeit mangelt es jetzt bei uns bestimmt nicht. Zuerst heißt es jetzt, sich erstmal häuslich einzurichten und so gut wie es geht, die schiefe Lage des Schiffes auszugleichen.

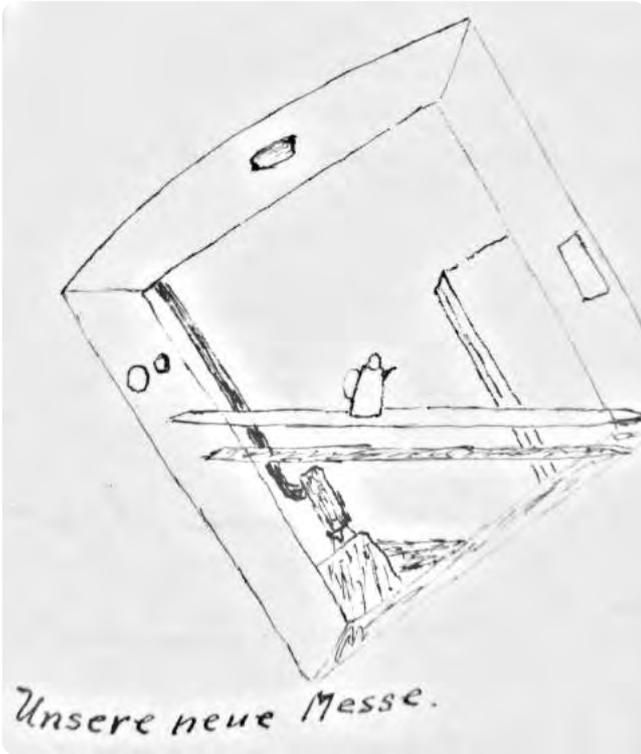
Stickling wühlt bereits in der kleinen Kombüse. Vom Herd schlägt er von der höheren Seite beide Füße ab und läßt ihn auf den Fußboden abkippen. Nun steht er waagrecht und brennt wie früher. Die Tür zur nebenliegenden Vorratskammer hat er ausgehakt und so gegen die Seitenwand und auf den Fußboden gelegt, daß diese jetzt den neuen waagerechten Fußboden bildet.

Nebenan arbeite ich mit Sturm in der Messe. Tische und Bänke müssen verschwinden. Die Tischplatte liegt nach Fertigstellung der neuen Einrichtung quer im Raum, auf der einen Seite im Winkel zwischen Wand und Fußboden, mit der anderen Seite ruht sie dicht unter dem Bullauge an der Außenwand. Einige stabile Bretter mit Polstern der ehemaligen Bänke versehen, reichen als Sitzgelegenheit vollkommen aus.

So wird überall gezimmert, hier und an Deck, im Ruderhaus oder in den Kammern. An allen Orten, welche wir zur Unterkunft benötigen, wird die schiefe Lage ausgeglichen.

Wir bekommen alle Kopfschmerzen und ein starkes Schwindelgefühl macht sich bemerkbar. Bei mir wird es so schlimm, daß es zum Erbrechen führt und ich für einige Tage die Koje hüten muss.

Zuerst nehme ich an, daß es die Nachwirkungen von den Überanstrengungen der Schreckensnacht sind. Als ich dann aber eine Skitour zum Eislager mache und längere Zeit draußen in der frischen Luft bin wird mein Zustand plötzlich besser. Ich sehe keine schiefen Linien mehr. Erst an Bord stellt sich das Unwohlsein wieder ein.



Alle Linien des Schiffes, wie Messen, Wände, Türen, Deck usw. behielten ja ihre schiefe Lage und dieses Bild steht vor den Augen. Es löst bei mir und auch den anderen Gleichgewichtsstörungen aus. Erst nach Wochen hat sich das Auge daran gewöhnt und unser Zustand bessert sich langsam.

Stickling findet, auf der Suche nach gutem trockenem Eis, einen großen Teil unserer Kisten wieder, welche wir damals in jener Schreckensnacht über Bord warfen. Somit ist unsere Verpflegung vollauf gesichert und wir können auch dem Landtrupp etwas zur Verfügung stellen.

Nun kommt der wichtigste Teil der Arbeit, die Abdichtung des Lecks im Doppelboden. Tagelang geht unsere Unterhaltung während der Essen- und Freizeit nur um dieses Thema. Die wichtigste aller Fragen steht: Ist die Coburg überhaupt noch schwimmfähig, falls sie noch mal ins Wasser kommt? Wie schwer ist die Beschädigung der Schraube bzw. des Ruderblattes. Unsere Meinungen sind so verschieden, daß wir uns oft darüber in die Haare kriegen, aber beweisen kann keiner etwas.

Da aber der Kommandant absolut das Schiff nicht verlassen will, schon

aus dem Grunde, daß er nicht an Land ziehen will, weil er sich mit der Expedition überworfen hat, müssen wir nun mit allen uns zur Verfügung stehenden Mitteln die Schäden so gut wie möglich verbessern.

Im Schein der Kabellampen verbringen wir die nächsten Tage in dem niedrigen, von Ölschlamm starrenden Doppelboden, um, um das Leck eine Holzfassung zu bauen, die zur Aufnahme der Zementdichtung dienen soll.

Trotz unseres Lederzeugs ist das Gasöl schon in den ersten Tagen bis auf die Haut gedrungen. So haben wir dann da unten bei -15 Grad C gezittert und gefroren, bis wir endlich die Zementmasse eingießen konnten.

Dann kommt eine neue Überraschung dazu. Wir stellen fest, daß die Decke des Doppelbodens, also der Boden des Fischraumes in der Vernietung mit der Außenhaut auf mehrere Meter gerissen ist.

Als eine einwandfreie und zuverlässige Abdichtung kann durch unser Zementgußverfahren sowieso nicht angesehen werden. Der Zement ist viel zu stur. Nur eine kleine Bewegung der Außenhaut durch Eisdruck und unser Zementguß platzt sofort auseinander.

Wenn schließlich der Doppelboden volllaufen sollte, so bleibt das Schiff immerhin noch schwimmfähig. Aber wenn nun das Wasser durch dieses neu entdeckte Leck aus dem Doppelboden in den Fischraum dringt, so wird das gesamte Mittelschiff unter Wasser gesetzt. Dann kann man nicht mehr von einer Schwimmfähigkeit reden, sondern nur noch von einem gerade über Wasser halten bei günstigsten Umständen. Das heißt, an eine Eisfahrt wie wir sie hinter uns haben oder

schlechtes Wetter auf freier See, ist nicht zu denken.

Mit dem billigen Zementblock ist hier nichts zu machen, uns ist es auch zu riskant, weil das Leck wieder direkt an der Bordwand liegt.

Nach langem Überlegen kommen wir zu dem Entschluss, das Leck ganz und gar abzuschotten.

Das bedeutet, es muß ein vollständiger Schott vom Schott des Maschinenraumes bis zum Kohlenbunker in 1 m Abstand von der Bordwand gebaut werden, wenn einigermaßen eine Gewähr einer wasserdichten Abdichtung gegeben werden soll.

Wir haben wohl einige Holzvorräte an Bord, aber sie reichen bei weitem nicht aus. Dieser Längsschott wird eine Länge von 5 m und eine Höhe von 2,5 m haben. Auch müssen mehrere Lagen einmal senkrecht, einmal waagrecht gelegt werden, um genügend Stabilität zu erreichen.

Das nötige Holz bekommen wir dadurch, indem wir den Fußboden aus dem vorderen Wohnraum herausnehmen. Zur besseren Abdichtung legen wir noch eine Lage Segeltuch, welche dick mit Farbe überstrichen wird. Das fertige Schott wird dann mit ca. 30 Balken gegen die Stützen des Fischraumes verstrebt. Somit haben wir wieder eine Arbeit hinter uns, die mehr Fläche als Nägel gekostet hat und mit Letzteren sind wir bestimmt nicht sparsam gewesen.

Das Schlimmste wäre geschafft. Jetzt ist noch die bange Frage: Wie geht's der Schraube und dem Ruderblatt? Aber jetzt ist tiefe dunkle Polarnacht. Fast jede Woche haben wir einen netten Sturm. Es ist nicht möglich, zurzeit draußen im Eis zu arbeiten, um den Zustand der beiden wichtigsten Lenkteile zu untersuchen.

Fortsetzung folgt ...

## Grünkohl aus dem Wok und Champignon-Aufstrich

Diese beiden Gerichte passen hervorragend zur kalten Jahreszeit. Grünkohl wird meines Erachtens viel zu wenig gegessen, zumal die gesundheitlichen Vorzüge eindeutig, vermutlich aber wenigen bekannt sind. Die „Friesische Palme“, wie sie auch genannt wird, ist ein Gemüse der Superlative und ein hervorragender Lieferant von Vitaminen, Minerali-

en und Ballaststoffen. Der Anteil Senfölglykoside ist sogar höher als bei Brokkoli. Die Zubereitung erfordert etwas Zeit und diverse Kochutensilien, aber dies ist nur eine kleine Herausforderung. Das Ergebnis ist lecker, wird euch schmecken und für den geleisteten Aufwand belohnen. Zusammen mit Salzkartoffeln oder grobem Stampf aus Kartoffeln & Karotten, mit in Butter gerösteten Zwiebeln als Topping, ist dies eines meiner Lieblingsgerichte in der Winterzeit.



Der Champignon-Aufstrich ist absolut einfach und schnell herzustellen. Er gehört eindeutig zur schnellen Küche, ist lecker, pikant, herzhaft und bei mir immer im Kühlschrank zu finden. Die Idee dazu kam mir, als ich die Zutatenliste von einem Pilz-Bio-Aufstrich sah und dachte: Das geht besser! Das Tolle daran ist, daß dieser Aufstrich aus verschiedenen Gemüsesorten, wie z. B. Karotten, Brokkoli, Zucchini oder Süßkartoffeln, herstellbar ist. Probiert es aus und experimentiert etwas. Mehr Bio geht nicht.

Laßt es euch schmecken. Euer Eckhard Anker

### Grünkohl-Gericht aus dem Wok

**Zutaten:**

- 400–500 g frischer Grünkohl am Stiel (ergibt netto ca. 250 g gezupfte Blätter)
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleines Stück Ingwer
- 2 EL Sesamöl
- 2 Kräuterseitlinge (ca. 200 g)
- 1 EL Butter
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL gerösteter Sesam

Die Blätter vom Grünkohlstiel abzupfen, gut waschen und 1 Min. in Salzwasser blanchieren, in einem Sieb abtropfen lassen und zur Seite stellen. Zwiebel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Ingwer schälen und in Stifte schneiden. Pilze in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In der Wok-Pfanne im Sesamöl die Zwiebeln und den Ingwer kurz anbraten, dann die Pilzscheiben zugeben und 3 Min. braten. Nun die Grünkohlblätter und die Butter zugeben, alles gut vermischen und ca. 5 Min. köcheln lassen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer und Gewürzen eurer Wahl. Sojasauce zugeben und gut durchmischen.

In 2 Teller aufteilen und mit geröstetem Sesam servieren. Et voilà!

### Herzhafter Champignon- Aufstrich

**Zutaten:**

- ca. 200 g braune Champignons
- 2 TL Salz
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Gewürzkräutermischung
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Kokosfett

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und Champignons in kleine Würfel schneiden. Im heißen Kokosfett Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen. Nach 2 Min. die Champignons und den Kreuzkümmel zugeben und so lange köcheln, bis das Wasser der Pilze verdunstet ist. Die Masse abkühlen lassen und dann in einem hohen Gefäß fein pürieren. Evtl. etwas Wasser zufügen. Mit Zitronensaft, Gewürzkräutern, Salz und Pfeffer pikant abschmecken und genießen.

Der Aufstrich hält sich im Schraubglas einige Tage im Kühlschrank, und eine kleine Portion friere ich immer als Reserve ein.

# Rezepte

von Sabine Pilz



## Hafertaler

Die Hafertaler sind meine Empfehlung in diesem Winter: schwarz-weiß, zuckerfrei, mehlfrei und z. T. eifrei

Nach Lichtmeß im Februar werden die Tage schon sichtbar länger, und wir können die ersten warmen Sonnenstrahlen im Freien genießen. Hafertaler kannst Du mit auf eine Party nehmen, mit in die Schule oder auf die Arbeit und als Snack zwischendurch.

Zutaten für 30 Ei-freie Taler und 45 Stück mit Schokolade und Ei.

**700 g Haferflocken**  
**700 g Haselnüsse** (gemahlen)  
**250 g Butter**  
**1 Päckchen Backpulver**  
**1 TL Salz**  
**250 ml Kokosmilch**

**100 g Ananas mit** (optional)  
**450 g Datteln und**  
**400 ml Wasser**  
im Mixer pürieren

Die fertig pürierten Datteln unter die Haferflocken-Haselnuß-Masse rühren. Wenn alles gut vermenget ist, teilst Du die Masse (ca. 2.900 g) in zwei gleichgroße Hälften.

### **Kurzanleitung für die Ei-freie Hälfte:**

200 g gemahlene Braunhirse (ersatzweise gemahlene Mandeln) hinzufügen und verkneten.

### **Kurzanleitung für die Hälfte mit Ei und Kakao:**

100 g Braunhirse  
200 g gemahlene Walnüsse  
4 Eier  
30 g Kakao

Die Eier schaumig rühren und alle weiteren Zutaten untermengen und verkneten.

Beide Teige für mindestens ½ Stunde in den Kühlschrank stellen und den Ofen auf 190 °C vorheizen. Mit dem weißen Teig eine Rolle machen, Scheiben abschneiden und 6–9 cm große Taler formen.

### **Der braune Teig ist etwas weicher.**

Mit dem Löffel eine Portion abstechen und zu einem Taler von ca. 6–9 cm formen.

Die Hafertaler werden ca. 15 Minuten bei 180 °C Umluft auf der mittleren Schiene gebacken.

**Das Besondere an diesem Rezept ist:** Du kannst es voll vegan machen. Wer keinen Kakao mag, braucht den Teig nicht zu teilen und bekommt entsprechend mehr „weiße“ Taler.

Wenn die Taler gut ausgekühlt sind, zum Beispiel über Nacht, kannst Du sie dekorativ in einem großen luftdichten Glas aufheben oder in einer Metalldose.

Guten Appetit, Eure Sabine Pilz  
Kontakt: [praxis@sabia-vita.de](mailto:praxis@sabia-vita.de)

In diesem Jahr werde ich meinen Fußreflexkurs „Fußreflexe im Kontext mit der Statik“ wiederbeleben und über meine Webseite [www.sabiavita-shop.de](http://www.sabiavita-shop.de) anbieten. Wer sich in den kostenlosen Newsletter einträgt, bekommt alle aktuellen Informationen einmal im Monat frei Haus geliefert und ein glutenfreies Rezept zum Ausdrucken dazu.

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.

Buchvorstellung:

# Ausweg und Antwort – Musiktherapie

von Dorothea Hartmann

Wer Dorothea Hartmann kennt – und im WALNUSSblatt-Magazin ist sie mit ihren inspirierenden Beiträgen längst keine Unbekannte mehr –, weiß, daß ihre Texte nie bloß gelesen werden. Sie klingen nach. Mit „Ausweg und Antwort – Musiktherapie“ lädt Dorothea uns nun ein, die heilsame Welt der Klänge noch tiefer zu erkunden. Dieses Buch ist weit mehr als eine Zusammenstellung musiktherapeutischer Erkenntnisse: Es ist eine Herzensangelegenheit.

Viele von euch haben sicher schon Auszüge aus dem Buch oder verwandte Artikel hier im Magazin gelesen. Vielleicht seid ihr dabei bereits den Geschichten von Menschen begegnet, die durch Musik neue Wege zu sich selbst gefunden haben. In „Ausweg und Antwort“ erleben diese Geschichten nun eine größere Bühne. Dorothea nimmt uns mit auf eine Reise, die uns zeigt, wie Musik Grenzen überwindet – biographische, emotionale und manchmal auch die zwischen uns und dem großen Ganzen.

Das Buch besticht durch seine Vielseitigkeit. Es verbindet wissenschaftliche Fundierung – wie die Polyvagal-Theorie oder die Bedeutung der Improvisation – mit berührenden persönlichen Erlebnissen und tiefgründigen Fallbeispielen. Es beleuchtet die Entwicklung der Musiktherapie von ihren Anfängen bis zur Gegenwart und zeigt, wie Klänge uns helfen können, Traumata zu verarbeiten, Lebensfreude zu fördern und die Verbindung zu uns selbst und der Welt zu stärken.



Dorotheas unverwechselbare Handschrift ist dabei in jeder Zeile spürbar. Sie versteht es, selbst komplexe Zusammenhänge so zu vermitteln, daß sie nicht nur verständlich sind, sondern uns berühren. Ihre Fähigkeit, wissenschaftliche Tiefe mit einer warmen, menschlichen Sprache zu verbinden, macht dieses Buch zu einem Erlebnis – sowohl für Fachleute als auch für alle, die sich für die transformative Kraft der Musik interessieren.

Was dieses Buch jedoch wirklich einzigartig macht, ist die Einladung zur eigenen Erfahrung. Dorothea bleibt nie abstrakt: Übungen, Gedichte und Musiktips motivieren uns, selbst in die Welt

der Klänge einzutauchen. Sie erinnert uns daran, daß Musik nicht nur ein Mittel zur Heilung ist, sondern auch eine Brücke – zu uns selbst und zu anderen.

Für uns im WALNUSSblatt ist „Ausweg und Antwort – Musiktherapie“ nicht nur eine weitere Veröffentlichung. Es ist ein Geschenk, das aus Dorotheas langjähriger Erfahrung und tiefem Wissen entstanden ist. Wer ihre Beiträge hier im Magazin schätzt, wird das Buch lieben – und vielleicht die eine oder andere Passage mit einem wissenden Lächeln wiedererkennen.

Dieses Buch ist mehr als nur ein „Ausweg“ oder eine „Antwort“. Es ist eine Einladung, Musik als Quelle von Trost, Freude und innerem Wachstum neu zu entdecken. Es zeigt, wie jeder von uns Komponist seines eigenen Lebens sein kann – ein Leben, das im Einklang mit sich selbst und der Welt steht.

Liebe Dorothea, wir danken dir für dieses Werk und dafür, daß du uns immer wieder daran erinnerst, wie viel Kraft in einem einzigen Ton stecken kann.

AUTOR: Pedro Kraft

#### Informationen zum Buch:

Dorothea Hartmann:  
AUSWEG UND ANTWORT  
Erschienen bei BoD –  
Books on Demand, Norderstedt  
buchshop.bod.de

ISBN: 9783758382895

# Mein Weg zu den heimischen Heilpilzen

Als sich 2022 mein Leben durch einen „Impfschaden“ sukzessive veränderte, begann ich selbst nach Lösungen zu suchen, die meine Lebensqualität verbessern könnten.

Im Grunde bin ich ein sehr naturverbundenes Weib, habe meine Kinder größtenteils mit Kräutern, Homöopathie und Wadenwickeln durch ihre Kindheit begleitet. Der Schulmedizin stand ich eigentlich immer eher skeptisch gegenüber. Trotz meines unguuten Bauchgefühls habe ich mich aus verschiedenen Gründen dann doch mit Comirnaty „impfen“ lassen. Leider haben mich die entscheidenden Informationen, die mich davon abgehalten hätten, zu spät erreicht. 2022 erlebte ich dann mein Erwachen 2.0 – mit hartem Aufschlag. Dazu ließe sich noch viel erzählen, aber in diesem Artikel soll es um etwas anderes gehen. Ich möchte euch für unsere heimischen Heilpilze begeistern und etwas von meinem Wissen und meinen Erfahrungen weitergeben.

Ich begab mich auf die Suche nach natürlicher Unterstützung für meinen Leib und testete erstmal einiges an Kräutern, u. a. auch Löwenzahn, die ich neben einigen Nahrungsergänzungsmitteln ausprobierte. Meine Leber war damals dauerentzündet, was eine Entgiftung und Behandlung massiv erschwerte. Aber selbst Mariendistel schien nicht zu helfen.

Nicht nur aus ideellen Gründen, sondern auch, weil mein Budget wegen der Laborkosten und der Kosten für die Nahrungsergänzungsmittel bereits erschöpft war, begann ich, meinen Fokus auf die heimischen Heilpflanzen zu legen. Hinzu kam, daß es mir wichtig war, unabhängiger von irgendwelchen konventionellen Einkaufsmöglichkeiten und Apotheken zu werden. Irgendwann stolperte ich dann bei meinen Recherchen im Netz über Hinweise zu heimischen Heilpilzen – meine Neugier war geweckt.

Zur gleichen Zeit begann ich, mich auf der historischen und anthropologischen Ebene mit meinen Wurzeln zu beschäftigen. Wer waren meine Ahninnen? Wie haben sie gelebt? Was wußten sie über das Leben und Sterben als ewigen Zyklus? Wie war das Geschlechterverhältnis vor der Christianisierung? Fragen, zu denen ich Antworten suchte. Bei Wolf-Dieter Storl, der auf seine eigene, wundervolle Art und Weise die Anthropologie mit Kräuterheilkunde verbindet, habe ich hierzu einiges an Antworten gefunden.<sup>1</sup> Ebenfalls interessant und aufschlußreich war der Katalog zur Ausstellung „Hexen“ der Hochschule für bildende Künste Hamburg.<sup>2</sup>

Ich fand heraus, daß Weiber als Hüterinnen des Heilwissens der Clans und Sippen in ganz Europa im großen Feldzug der „Hexenverfolgung“ getötet oder zum Schweigen gebracht wurden. Ich begann mich zu fragen, welches Heilwissen die Menschen hatten, bevor sie im Zuge der Christianisierung durch ihre Auslöschung, brutale Unterdrückung und soziale „Umerzählung“ geistig enteignet wurden.

Die Traditionelle Chinesische Medizin verfügt über einen fast 4000 Jahre alten Erfahrungsschatz im Umgang mit Heilpilzen, da ihr die Invasion der christlichen Kirche erspart blieb. In unserer Region wurden Pilze eher dämonisiert und bekamen Namen wie Hexen- oder Satansröhrling und gehörten dem Reich der Fäulnis an. Ich selbst habe mich zunächst im Umgang mit den Heilpilzen als eher ängstlich und zurückhaltend erlebt. Im Umgang mit Heilkräutern war ich da wesentlich unbedachter. Dabei kann man die meisten Heilpilze sehr gut bestimmen, wenn man sie erstmal „kennengelernt“ hat. Verwechselt man allerdings beispielsweise einen Sumpf- mit einem Ackerschachtelhalm (wäre mir fast schon passiert ...), kann das sehr unangenehm werden!

1: Wolf-Dieter Storl: Pflanzen der Kelten / Claudia Müller-Ebeling, Christiane Rätsch und Wolf-Dieter Storl: Hexenmedizin  
2: Thomas Hauschild, Heidi Staschen, Regina Troschke: Hexen. Katalog zur Ausstellung

Aber es gibt auch Hinweise, daß unsere Ahnen Heilpilze zu Heilzwecken genutzt haben. So wurden bei der 5000 Jahre alten Gletschermumie „Ötzi“ zwei Birkenporlinge und ein Stück Zunderschwamm gefunden.<sup>3</sup>

Mittlerweile gibt es einiges an Studien, welche die Heilwirkung diverser Pilze bestätigen.<sup>4</sup> Einige davon wachsen in unseren Wäldern, wie beispielsweise der Zunderschwamm, der Birkenporling, der rottrandige Baumschwamm und die Schmetterlingstramete. Sie sind sehr gut zu bestimmen und einfach zuzubereiten. Es gibt gute Bücher zur Heilwirkung, Zubereitung und Bestimmung der Pilze und viele hilfreiche Hinweise zur Ergänzung eures Wissens im Netz (z. B. YouTube: Buschfunkistan, Heilpilz-Ruby). Für mich war es ein langsames Kennenlernen durch ein Anschauen in der Natur, Nachschlagen im Buch, sowie Vergleiche mit Bildern und Erfahrungswerten anderer Pilzbegeisterter im Netz.

Ich glaube mittlerweile, die Pilze haben mich im wahrsten Sinne des Wortes begeistert, denn mittlerweile spüre ich eine tiefe Verbindung zu ihnen. Oft bleibe ich bewundernd vor Pilzen stehen, bin ganz verzaubert von ihrer Schönheit und Vielfalt. Auch bin ich zutiefst dankbar für die Unterstützung und Heilung, die ich durch meine gesammelten Pilze täglich erfahren darf. So haben mich der flache Lackporling und die Schmetterlingstramete schon bei diversen Infekten und Entzündungen, insbesondere Blasenentzündungen, erfolgreich unterstützt. Meinem Magen und meinem Darm ging es nach der Anwendung von Birkenporlingen wieder deutlich besser. Und meine Leberwerte sind nach der kurmäßigen Anwendung vom rottrandigen Baumschwamm (Tinktur) und einem Extrakt aus dem Birkenporling wieder im Normbereich, wodurch das Entgiften jetzt wieder besser funktioniert.

Einheimische Heilpilze helfen bei (hier nur einige Beispiele ...):

- der Entgiftung  
(und Entlastung der Leber)

- Entzündungen
- Hepatitis B
- diversen Infektionskrankheiten
- Stabilisierung des Immunsystems
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Magen-Darm-Beschwerden, einschließlich Leaky-Gut
- Erschöpfungszuständen
- Diabetes
- Prostatabeschwerden
- Darmparasiten
- Tumoren/Krebs (tumorhemmend)

... und noch einiges mehr.

Bei diversen Anwendungen reichen bereits Heißwasserextrakte. Bei manchen Pilzen ist es sinnvoll, eine Tinktur oder ein Extrakt herzustellen, da sich nur auf diese Weise ein großer Anteil der heilenden Wirkstoffe lösen läßt. Eine Tinktur oder ein Extrakt sind bei Pilzen wie dem rottrandigen Baumschwamm, der eine härtere chitinhaltige Decke hat, in der diese Wirkstoffe eingeschlossen sind, besonders sinnvoll. Ein Extrakt oder eine Tinktur lassen sich relativ einfach selbst herstellen. Die zusätzliche Einnahme von Vitamin C zu den Pilzanwendungen ist sinnvoll, weil dieses die Wirkung verstärkt. Und es ist immer auch wichtig zu bedenken, daß einige Pilze starke Entgiftungsprozesse auslösen können. Also ... langsam die Dosis erhöhen!

Und das Schönste bei der Herstellung der eigenen Pilzmedizin ist für mich das Sammeln! Das Eingebundensein in und Leben mit der Natur. Dazu noch reichlich Sauerstoff (was ja auch eine super Therapie ist ...) und viele gesunde Waldterpene. Beim Sammeln bin ich dabei so achtsam wie möglich. Nie alles wegsammeln. Die Pilze schonend und liebevoll ernten. Ihr könnt einen

kleinen Spiegel benutzen, mit dem ihr unter den Pilz schauen und seinen Zustand erkennen könnt, bevor ihr ihn erntet. Und weil ich mich selbst liebe, sammle ich sie an den „richtigen“ Orten. ;-) Pilze sind Schwermetall- und Giftstoffsammler. Super, wenn sie diese Stoffe aus unserem Körper schaffen und nicht einschleusen. Deshalb beispielsweise nicht am Straßenrand oder in der Nähe von Windkraftanlagen sammeln!

Gesammelt wird am besten im Körbchen mit einem Baumwollhandtuch als Einlage. Auf keinen Fall sollten die Pilze mit Kunststoff oder Lacken in Berührung kommen, da sie deren Schadstoffe in sich aufnehmen.

Natürlich hat jeder Pilz auch seine Jahreszeit, in der er gesammelt werden sollte, weil sie später verderben oder nicht mehr so viel Wirkkraft haben. Aber auch im tiefsten Winter können noch Pilze wie beispielsweise der rottrandige Baumschwamm und der Zunderschwamm gesammelt werden.

Für mich sind die Pilze aus unseren Wäldern nicht mehr aus meiner Hausapotheke wegzudenken.

Ich wünsche euch viel Freude beim Entdecken und Ausprobieren, falls ich euch für unsere heimischen Heilpilze begeistern konnte.

---

AUTORIN: Lydia Bertram

**Kontakt und weitere Informationen:**  
Sozialwissenschaften M.A./  
Gestaltungstherapeutin  
E-Mail: bertram-lydia@web.de  
Mobil: 0177-7933792

**Literaturhinweise:**  
Philip Rebensburg/Dr. med. Andreas Kappl: „Gesund mit Heilpilzen“  
(besonders: Zubereitung/Heilwirkung)

Jürgen Guthmann/Christoph Hahn: Die Pilze Deutschlands. Beschreibung, Vorkommen und Verwendung der wichtigsten Arten (eher Bestimmung/Heilwirkung)

3: Philip Rebensburg, Dr. med. Andreas Kappl: Gesund mit Heilpilzen, S. 23–25

4: Siehe als ersten Hinweis: Jürgen Guthmann: Heilende Pilze. Weltweit

Wasser, die göttliche Essenz – Ein Ruf nach  
einem neuen Bewußtsein

# Das Geheimnis des Wassers

Vor 25 Jahren fiel mir ein Buch von Masaru Emoto in die Hände. Die Bilder seiner Wasserkristalle haben mich zutiefst fasziniert. Als Graveurmeister begann ich damals, Worte auf Wassergläser zu gravieren und die Veränderungen im Wasser zu beobachten.

Es war der Beginn einer Reise zu den tiefen Geheimnissen des Wassers, die gefühlt noch lange nicht zu Ende ist. Ich habe erkannt, daß Wasser mehr ist als nur ein Element – es ist der sichtbare Ausdruck Gottes.

Das Wasser, das wir trinken, das in Flüssen, Seen und Meeren fließt, ist kein lebloser Stoff. Es speichert Informationen, reagiert auf unsere Gedanken und Gefühle und ist der Ursprung allen Lebens. In ihm liegt eine tiefe spirituelle Botschaft verborgen, die uns aufzeigt, wer wir sind und wie wir gesund und zufrieden leben können.

Die spirituelle Dimension des Wassers

Wasser ist in jeder Religion ein Symbol für Reinigung, Heilung und Erneuerung. Ob in der Taufe, bei rituellen Waschungen oder in Geschichten wie der Sintflut – Wasser wird als ein heiliges Element verstanden, das Leben schenkt und Transformation ermöglicht.



hat bewiesen, daß Wasser auf Gedanken, Worte und Emotionen reagiert. Positive Worte wie „Liebe“ oder „Dankbarkeit“ formen harmonische Kristalle, während negative Gedanken chaotische Strukturen erzeugen.

Mir zeigt dies:

Für mich ist Wasser der sichtbare Ausdruck des göttlichen Geistes. In der Schöpfungsgeschichte heißt es: „Der Geist Gottes schwebte über den Wassern.“ Dieser Moment war nicht nur der Beginn der Welt, sondern die Verschmelzung von Gottes Geist mit dem Wasser – der Same des Lebens hat sich daraus gebildet.

Wasser zeigt uns das Göttliche auf so viele Arten:

Es ist lebendig und hat ein Gedächtnis, das Informationen aufnehmen kann.

Es reagiert auf alles, was in seiner Umgebung geschieht – ein stiller Zeuge und gleichzeitig Spiegel des Lebens.

Es spendet Leben und ermöglicht Wachstum, sowohl physisch als auch geistig.

Wissenschaftliche Erkenntnisse über Wasser

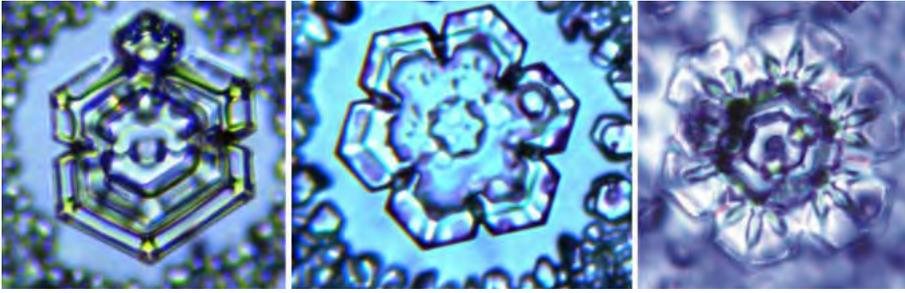
Die Forschung von Masaru Emoto und vielen anderen Wissenschaftlern

Wasser ist nicht nur physisch, sondern auch energetisch lebendig. Es ist ein riesiger Informationsspeicher, der nicht nur aktuelle, sondern auch alle Informationen des Lebens seit Milliarden von Jahren in sich trägt.

Ein faszinierendes Beispiel dafür ist, daß sich Menschen in der Nähe von Wasser besonders wohlfühlen. Ob am Meer, an einem See oder unter einer warmen Dusche – Wasser harmonisiert uns, es schenkt uns Ruhe und Kraft. Wenn wir uns unwohl fühlen, greifen wir intuitiv zu einem Glas Wasser, das uns erfrischt und energetisch stärkt. Das hast Du sicher selbst schon einige Male so gemacht.

Wasser als Spiegel des Göttlichen

Die wohl tiefste Erkenntnis meiner 25-jährigen Forschung ist, daß sich Gott im Wasser zeigt. Der Mensch wurde nach dem Ebenbild Gottes geschaffen, und Wasser ist das erste Medium, in dem wir unser eigenes Abbild gesehen haben. Bevor es Spiegel gab, war es das Wasser, das den Menschen zeigte, wer sie sind.



DIESE DREI WASSERKRISTALLE SIND VON WASSER AUS MEINEN GRAVIERTEN GLÄSERN NACH DER METHODE VON MASARU EMOTO GEMACHT.

Diese Reflexion geht über das Physische hinaus. Wenn wir in einen stillen See blicken, sehen wir nicht nur unser Gesicht, sondern auch die Klarheit und Tiefe, die in uns liegt. Wasser erinnert uns daran, daß der göttliche Geist in jedem von uns lebt und daß wir Teil eines größeren Ganzen sind.

Ein neues Bewußtsein für Wasser

Meine Botschaft ist einfach und in meinen Augen gerade in dieser Zeit der großen Transformation dennoch sehr dringlich: Wir müssen lernen, Wasser mit anderen Augen zu sehen. Wasser ist nicht nur ein Mittel zum Trinken, Waschen oder Kochen – es ist ein lebendiges Wesen, das unsere Liebe und Wertschätzung verdient. Ich bin sogar der Ansicht, daß das Wasser gerade in den letzten Jahren vermehrt auf sich aufmerksam macht, damit wir uns ihm wieder mehr zuwenden. Und dabei sind es für mich die Rufe, die sowohl durch zu viel Wasser als auch zu wenig Wasser an uns gerichtet sind. Es ist wie bei einem Kind, das nach Liebe schreit. Wasser schenkt uns seine Liebe jeden Tag, seit unserem ersten Atemzug. Es ist jetzt an der Zeit, dem Wasser diese Liebe wieder zurückzugeben. Eine gute Beziehung nährt sich von gegenseitiger Liebe.

Was können wir von Wasser lernen?

**Anpassungsfähigkeit:** Wasser findet immer einen Weg, umfließt Hindernisse und erreicht sein Ziel mit Geduld und Sanftheit.

**Kraft:** Wasser ist das mächtigste Element, weil es am unwiderstehlichsten ist.

**Klarheit:** Reines Wasser spiegelt die Wahrheit, ohne sie zu verzerren.

**Fluß des Lebens:** Wasser zeigt uns, daß das Leben ständig in Bewegung ist – und daß Veränderung keine Bedrohung, sondern eine Chance ist.

Praktische Empfehlungen für den Alltag

Wie können wir unser Bewußtsein für Wasser schärfen? Hier sind einige einfache, aber transformative Ansätze:

**Bewußtes Wassertrinken:**

Bevor Du ein Glas Wasser trinkst, halte inne. Danke dem Wasser und spüre, wie es Dich erfrischt und mit Energie erfüllt.

**Mit Wasser kommunizieren:**

Sprich mit Deinem Wasser. Schreibe positive Worte oder Wünsche auf ein Glas und laß das Wasser diese Botschaften aufnehmen.

**Zeit am Wasser verbringen:**

Gehe zu einem Fluß, See oder ans Meer. Laß die Präsenz des Wassers auf Dich wirken. Spüre die Harmonie, die es in Dir erzeugt.

**Wasser segnen:**

Segne das Wasser, das Du verwendest – sei es beim Duschen, Gießen der Pflanzen oder Kochen. Dieses Ritual schafft eine bewußte Verbindung zwischen Dir und dem Wasser.

Eine Quelle der Inspiration

Viele Menschen, die meine gravierten Wassergläser nutzen, berichten von tiefen Veränderungen in ihrem Leben. Durch die positiven Botschaf-

ten, die auf dem Glas stehen, verbinden sie sich bewußter mit dem Wasser – und letztendlich mit sich selbst.

Nicht zuletzt berichten sie, daß das Wasser sogar anders, besser schmeckt.

Ein einfaches Ritual, wie bewußtes Wassertrinken, kann eine tiefe innere Veränderung bewirken. Es ist eine Möglichkeit, die göttliche Essenz des Wassers zu erfahren und sie in den Alltag zu integrieren.

Die göttliche Essenz im Wasser erkennen

Wasser ist unsere Quelle, unser Ursprung. Es ist der Stoff, der uns reinigt, nährt und verbindet. Doch es ist mehr als das: Wasser ist für mich der sichtbare Ausdruck Gottes, ein Spiegel unseres göttlichen Ursprungs.

Wenn wir lernen, Wasser mit einem neuen Bewußtsein zu betrachten, entdecken wir nicht nur die natürlichen Kräfte des Wassers, sondern auch unsere eigene innere Stärke. Ein neues Wasserbewußtsein macht uns unaufhaltsam, unwiderstehlich und frei – genau das, wonach sich die allermeisten Menschen sehnen, weil es ihrer Natur entspricht.

Laß Dich von diesem Artikel inspirieren, Wasser als das zu sehen, was es wirklich ist: ein lebendiges Wunder, eine göttliche Essenz, die Dich trägt und mit Deiner Quelle verbindet.

**Gott zeigt sich uns über das Wasser. Es ist unsere Quelle – lebendig, heilend und voller Liebe.**



AUTOR: Burkhard Koller

**Kontakt und weitere Informationen:** [www.burkhardkoller.de](http://www.burkhardkoller.de)

Thomas Alwin Müller

# Gehst Du weiter oder hältst Du noch fest? Loslassen im Leben

„Wenn Du etwas loslässt, bist Du etwas glücklicher.  
Wenn Du viel loslässt, bist Du viel glücklicher.  
Wenn Du ganz loslässt, bist Du frei.“

Ajahn Chah (1918–1992, buddhistischer Mönch)



www.mopf.net



Im Begriff Loslassen allein verbirgt sich schon sehr viel Spannendes und auch Mystisches. Für manche ist es der Inbegriff von Freiheit. Denken wir an den Pilger, der auf seinem langen Weg zum Wallfahrtsort seines Lebens am Ende sogar auf seine Nahrung verzichten kann. Dürr und ausgezehrt schleppt er sich seinem Ziel entgegen. Trocken ist seine Zunge, aber er ist dabei glücklich. Für andere hingegen ist das Loslassen eine mühsame und lebenslange Lernaufgabe. Es ist dann sehr anstrengend, und das Tier namens „Innerer Schweinehund“ vermässelt schon den kleinsten Versuch, überhaupt daran zu denken.

Wir müssen loslassen, so oder so – am Beginn des Lebens und auch am Ende. Zwischendrin lassen wir los, wenn wir einen neuen Lebensabschnitt betreten. Viele Geschichten von Menschen in Entbehrung finden sich in Büchern und Erzählungen. Ihr müsst keine Helden werden, denn das seid Ihr ja schon. Uns geht es heute hier um das Loslassen in verschiedenen Lebenslagen.

Egal ob im privaten, beruflichen oder sozialen Umfeld – Loslassen ist entscheidend für unser Sein im Hier und Jetzt. Es kann bestimmend für die Zukunft werden.

Loslassen ist ein aktiver und auch ein passiver Prozess



Wenn man etwas verliert oder wenn einem etwas genommen wird, geschieht das ohne eigenes Zutun oder Absicht. Wir möchten heute jedoch das Loslassen besprechen, das von uns aktiv gestaltet werden kann.

Es gibt sehr viele verschiedene Aspekte des Loslassens. Wir geben Euch mopfige Ideen, wie Ihr das Loslassen in eurem Leben einfacher gestalten könnt.

Loslassen. Mal ehrlich, warum sollte man das eigentlich tun?

Aktives Loslassen ist eine bewusste Entscheidung. Wir entscheiden, ob wir weitergehen oder an „alten Zöpfen“ festhalten wollen.

Ein Festhalten an Dingen, Menschen, Emotionen und Einstellungen führt oftmals zu Ballast. Unsere geliebte Tante Pallatina bekommt Bauchweh, wenn sie zu viele Dinge nicht abgeben kann. Und der Mopf verliert die Geduld, wenn er nicht warten mag. Dieses Nicht-freigeben-Wollen kann das Leben wirklich schwer machen und hindert uns daran, unser Sein zu genießen.

Solcher Ballast erschwert es auch, die Dinge anders zu betrachten oder neue Wege zu gehen.

Befreien wir uns davon und finden wir eine neue Leichtigkeit für unseren Lebensweg. Es kracht recht laut, wenn dem alten Urs ein Stein vom Herzen fällt.

Beim Loslassen ergeben sich Möglichkeiten, die Dinge aus anderen Perspektiven zu betrachten. „Hast Du die Hände frei, kannst Du klatschen.“ Wir lösen uns von alten (Denk-)Mustern, verkrusteten Strukturen und schaffen Raum für neue Ideen.

Es führt uns in ein harmonischeres Leben – mit uns selbst und mit anderen Menschen. Konflikte und negative Gefühle wie Neid, Ärger und Angst verlieren an Macht über unser Leben und unser Miteinander. Man schaut erleichtert aus.



Loslassen mopfig leicht gemacht:

**1. Bestandsaufnahme:** Zuerst schauen wir uns um, was oder wer an uns „klebt“ oder unser Denken schwer macht. Oft sind es nur kleine Partikel – „Ist das Kunst oder kann das weg?“ –, die im Lebensrad klemmen. Aber es gibt auch schwerere Brocken im Getriebe. Auch als Nicht-Mopf wisst Ihr sicher, wo es in Eurem Leben klemmt. Macht das bitte gründlich und schaut auch über euren Tellerrand.



Es können nämlich auch Dinge sein, die wir mögen und bei denen es schmerzt, wenn wir uns von ihnen trennen. Augen zu machen zählt nicht. Lasst Euch dabei Zeit. Notiert diese Dinge auf einem kleinen Zettel, den Ihr später im Papierkorb entsorgen könnt.

**2. Reflektion:** Dann fragen wir uns: *Warum halten wir fest?* Hattet Ihr keine Zeit oder Lust zum Wegwerfen? Dann ist es nur Bequemlichkeit. Sind Gefühle wie Ängste aller Art die Ursache dafür? Wenn wir die Dinge beim Namen nennen, verlieren sie Ihre Macht über uns.

Das erste ist geschafft. Nun müssen wir uns nur noch



von diesen Dingen trennen. Ja, Kopf und Hände sind nun frei für einen Wechsel der Perspektive. Wir können von unseren Erfahrungen lernen und neue Schritte und Wege im Leben wählen. Mopf voraus!

**Wichtig:** Es gibt Hilfe, wenn es mal nicht ganz so leicht ist.

Einfache Übungen fürs Loslassen:

**Visualisierung:** Malt auf einem großen Blatt, wie es sein wird, wenn Ihr Euch von belastenden Dingen löst. Macht es richtig bunt, mit vielen Blumen, Schmetterlingen und Käfern. Oder malt einen fröhlichen Mopf. Eine Sonne ist wichtig – vergesst bitte nicht, sie einzuschalten.

**Gespräche:** Sprecht mit anderen darüber. Sicher hat der eine oder andere Mopf/Mensch ein offenes Ohr für Euch. Das Teilen von Gedanken und Gefühlen wird Euch den Weg in eine neue Leichtigkeit erleichtern. Bleibt dabei unter lieben Menschen und vermeidet die große Bühne. Ihr könnt später allen davon erzählen, wenn euer Weg ein glücklicher und erfolgreicher war.



Kleine mopfige Extra-Tipps zum Loslassen:

**Entspannung:** Setzt Euch auf eine schöne Blumenwiese oder auf eine bunte Decke. Atmet tief ein und aus. Fühlt Euch ganz frei.

**Körperwahrnehmung:** Sucht Euch ein warmes, weiches Plätzchen. Zählt eure Finger und Zehen gründlich und setzt ein fröhliches Gesicht auf. Solltet Ihr Euch verzählen, macht Euch keine Sorgen – Ihr seid immer vollkommen.

**Innere Augen:** Stellt Euch einen wundervollen Ort vor – eine Wiese, einen Strand oder das Meer. Ihr könnt die Sonne vom Blatt oben nehmen, aber prüft, ob sie noch leuchtet.

**Musik:** Pfeift ein lustiges und mopfiges Lied, es wird niemanden stören.

Ihr könnt diese Übungen so oft wiederholen, wie Ihr möchtet. Der Mopf ist sich ganz sicher, dass Euch das Loslassen bald leichter fällt.



Zusammengemopft:

Loslassen ist ein guter, wenn auch manchmal schwerer Weg, der uns befreien kann, indem wir uns von belastenden Dingen lösen. Wir schaffen neue Räume und Wege für die Zukunft. Manchmal braucht es Mut und Geduld, aber die Aussicht auf ein lockeres Fell und leichte, liebevolle Gedanken ist es dreimal wert.

Starten wir noch heute den Weg des Loslassens und freuen uns auf die neu gewonnene Freiheit.

Thomas Alwin Müller



# Mopfingen Aktuell

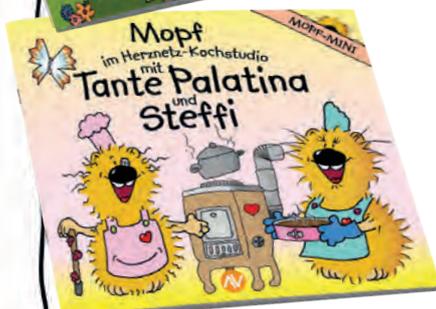


MOPF-MINIs Nr. 25 | 26 | 27

**Mopf und die Geheimnisse der Tiefe:** Begleite unser Zeitungstrio Mopf, Nu und Tussi auf ein spannendes Abenteuer in die geheimnisvolle Unterwasserwelt des Mopfinger Sees! Ein Leserbrief führt sie zu rätselhaften Wasserwesen. Welche verborgenen Geschichten lauern in den dunklen Tiefen? Tauche mit uns ein!



**Mopf auf seinem Seelenweg:** Begleite unsere Freunde und den Ur-Mopf Urs auf eine magische Wanderung voller zauberhafter Momente! In den Mopfinger Bergen entdecken sie einen besonderen Ort, der kraftvoll die Herzen aller berührt.



**Mopf im Herznetz-Kochstudio mit Tante Palatina und Steffi:** Freut Euch auf ein köstliches MOPF-MINI-Kochvergnügen mit Tante Palatina und Steffi! Die beiden Möpfinnen zaubern süße und herzhaft Leckereien, die Mopf-Heizen höher schlagen lassen. Deines auch?



MOPF-TREFFs Nr. 13 | 14

**Matthias Langwasser** und seine Familie begrüßen unsere Freunde in Portugal. Freut Euch auf ein MOPF-TREFF, das die liebevolle Verbindung zu Euch selbst und zu anderen stärkt – und auf Erzählungen aus Matthias' bewegtem Leben.

Maria und Theo haben gerade Ihr Baby Marlene zur Welt gebracht. Begleitet mit **Vanessa Leppe** eine junge Familie, die den Weg der natürlichen Geburt geht, und staunt, welche kraftvollen Momente Mutter und Baby dabei erleben!



Unsere **MOPF-MINIs** und **MOPF-TREFFs** gibt's im MOPF-Shop: [www.appel-verlag.de](http://www.appel-verlag.de)

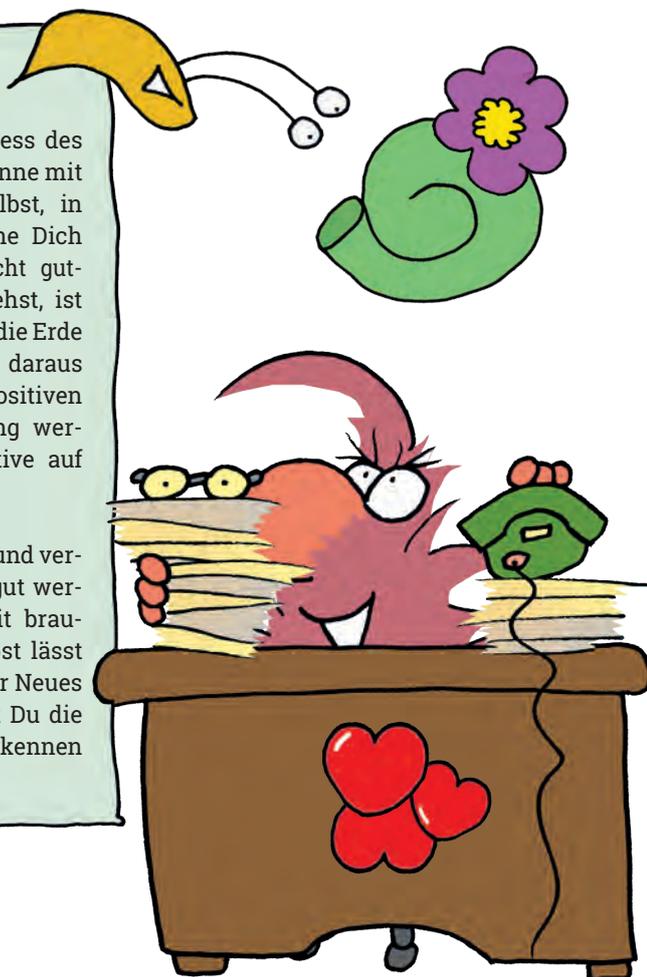
## Loslassen – sage JA zum Leben

Erkenne, dass Veränderungen das Leben prägen und nichts für immer so bleibt, wie es ist. Das Leben ist ein Fluss, der ständig in Bewegung bleibt, und in diesem Fluss liegt die Magie des Neuanfangs. Lebe im Heute, Hier und Jetzt. Das Gestern ist vergangen, das Morgen noch nicht geschrieben. Das Jetzt ist ein Geschenk.

Versuche, Deine Gedanken und Gefühle zu verstehen. Sie sind wie Wolken, die über den Himmel Deiner Seele ziehen – beobachte sie, ohne dich an sie zu klammern. Schreibe sie in Stichpunkten auf, denn Worte können wie kleine Schlüssel sein, die Türen zu Deinem Herzen öffnen. Suche den Austausch mit Freunden, die Dich lieben und verstehen, denn geteilte Gedanken werden oft leichter.

Übe Dich darin, den Prozess des Loslassens zu trainieren. Beginne mit kleinen Schritten in Dir selbst, in Deiner Umgebung, und trenne Dich von Beziehungen, die dir nicht guttun. Jeder Schritt, den Du gehst, ist wie ein Samenkorn, das Du in die Erde pflanzt – mit der Zeit wächst daraus etwas Wunderschönes. Die positiven Aussichten einer Veränderung werden Dir helfen, die Perspektive auf Dein Leben zu verändern.

Sei liebevoll zu Dir selbst und vertraue darauf, dass die Dinge gut werden, auch wenn sie Ihre Zeit brauchen. Wie ein Baum im Herbst lässt Du alte Blätter los, um Platz für Neues zu schaffen, denn dann wirst Du die Schönheit des Augenblicks erkennen und innere Ruhe finden.



# Neues aus der **Matrix**

[02/25]

## Existenz am Nullpunkt?

Es gibt Momente, die alles ins Wanken bringen. Nach einem „spirituellen Erwachen“ (was auch immer Sie damit verbinden) sehen sich viele Menschen mit einer tiefen Leere konfrontiert. Der Sinn, den einige von uns früher in Zielen, Beziehungen oder Hobbys fanden, scheint sich ein gutes Stück weit aufgelöst zu haben. Gleichzeitig führt uns die rasante Entwicklung von Technologien wie künstlicher Intelligenz und Quantencomputern an eine Grenze: Was, wenn wir nun endlich erkennen, daß die Realität, in der wir leben, nicht das ist, was wir immer dachten?

Wer die Reihe „Neues aus der Matrix“ kennt und trotzdem auch diesen Text liest weiß – oder vermutet zumindest –, daß es sich nicht bloß um esoterisches Geschwurbel handelt. Sondern daß wir tatsächlich die Schöpfer einer Welt sind, die wir in jedem Augenblick aufs Neue und aus uns selbst heraus gestalten.

Willkommen am Nullpunkt – dem Wendepunkt, an dem sowohl die persönliche als auch die kollektive Wahrnehmung unserer Realität zusammenbrechen, um Platz für etwas Neues zu schaffen.

Der persönliche Nullpunkt: Das „Erwachen“ als Dekonstruktion

Ein „spirituelles Erwachen“ wird oft romantisiert: Als Ziel, das wir erreichen, um erfüllt, frei und erleuchtet zu sein. Doch die Realität sieht anders aus. Nach dem Erwachen wird das Leben oft nicht einfacher – im Gegenteil. So manches Hobby verliert plötzlich seine Bedeutung. Was früher als sinnvoll erschien, fühlt sich leer an. Es ist, als würde man den Bühnenvorhang des Lebens lüften, nur um festzustellen, daß dahinter nichts ist – außer der eigenen Unruhe.

Diese Phase ist keine Sackgasse, sondern ein Teil des Prozesses. Das Ego, unser treuer Begleiter, inszeniert hier seinen letzten großen Akt. Es schreit: „Warum noch etwas tun, wenn nichts wirklich zählt?“ Doch genau diese Sinnlosigkeit ist der Schlüssel. Denn indem wir sie zulassen, indem wir uns vollständig auf die Leere einlassen, erkennen wir, daß hinter dem Drama des Geistes ein tiefer Frieden liegt. Sri Nisargadatta Maharaj, ein Meister der Advaita-Vedanta-Philosophie, sagte treffend: „Geist bedeutet Unruhe. Wenn Sie genau hinschauen, werden Sie sehen, daß der Geist vor Gedanken brodeln. Doch das wahre Sein ist davon unberührt.“

Der kollektive Nullpunkt: KI und die Mechanismen der Matrix

Während das Individuum in seiner Leere nach Bedeutung sucht, stößt die Menschheit als Ganzes an eine ähnliche Schwelle. Technologien wie künstliche Intelligenz und Quantencomputer ermöglichen uns, die Strukturen unserer Welt in bisher ungeahntem Detail zu durchdringen. Doch was, wenn wir durch diese Technologien nicht nur Muster erkennen, sondern die Illusion der Realität selbst aufdecken?

Die Matrix-Hypothese, wie sie Christian Köhlert in seinem Buch als Fortsetzung der „Phönix-Hypothese“ formuliert,

legt nahe, daß unsere Welt nichts anderes als eine Simulation ist – ein Konstrukt, das wir selbst erschaffen und aufrechterhalten. Die Entwicklung von Quantencomputern wie Googles „Willow“ symbolisiert eine Art Schlüsselmoment: Diese Technologien könnten uns die Mechanismen der Realität offenbaren, ähnlich wie in einem Computerspiel, in dem man plötzlich Zugang zu den Quellcodes erhält. Köhlert beschreibt eindrücklich, wie die Entschlüsselung dieser „Matrix“ nicht nur unser Verständnis von Realität verändern, sondern auch eine fundamentale Transformation unseres Bewußtseins anstoßen könnte.

Willow: Zwischen Technologie und Mythos

Der Name „Willow“ trägt eine gewisse Symbolik in sich – auch Google überläßt nicht gerne etwas dem Zufall. Im Englischen steht die Weide („Willow“) für Anpassungsfähigkeit und Resilienz – Eigenschaften, die auch die Technologien verkörpern sollen, die mit diesem Namen verbunden sind. Doch es gibt eine weitere, interessante Parallele: Der Fantasyfilm „Willow“ aus dem Jahr 1988 erzählt die Geschichte eines Helden, der wider Willen in eine transformative Reise gerät, um eine größere Wahrheit zu entdecken. Könnte diese Geschichte zur Namensgebung des Quantenchips beitragen haben? Vielleicht. Der Film handelt von Mut, Wandel und der Fähigkeit, eine neue Realität zu erschaffen – Themen, die auch in der Matrix-Hypothese und der spirituellen Transformation eine zentrale Rolle spielen.

Diese Verbindung habe ich vielleicht an den Haaren herbeigezogen, aber immerhin verdeutlicht sie eine tiefere Wahrheit: Ob in der Mythologie, der Wissenschaft oder der Philosophie – der Nullpunkt bleibt stets ein Moment der Entscheidung. Ein Wendepunkt, an dem wir unsere eigene Rolle als Schöpfer erkennen können.

Der Mensch als Architekt seiner Welt

Sowohl der spirituelle als auch der technologische Nullpunkt führen uns zu einer zentralen Erkenntnis: Wir sind die Architekten unserer Realität. Ob bewußt oder unbewußt – jede Handlung, jeder

Gedanke, jede Entscheidung trägt dazu bei, die Welt, in der wir leben, zu formen. Doch dieses Schöpfersein ist nicht immer angenehm. Es bedeutet, die volle Verantwortung zu übernehmen – für unsere Freude ebenso wie für unser Leid.

Die Matrix-Hypothese erinnert uns daran, daß die Realität, die wir erleben, nicht zufällig entsteht. Sie ist ein Spiegel unseres Bewußtseins. Die Figur „Willow“ könnte hier als Metapher dienen: Wie ein Baum, der tief verwurzelt ist, bleibt sie auch in stürmischen Zeiten standhaft. Der Nullpunkt ist keine Endstation, sondern ein Beginn – ein Moment, in dem wir erkennen, daß wir die Mechanismen der Matrix nicht nur durchschauen, sondern sie auch transformieren können.

Fazit: Der Nullpunkt als Sprungbrett

Das spirituelle Erwachen und die technologischen Offenbarungen der KI führen uns an den Rand dessen, was wir zu wissen glaubten. Doch sie laden uns auch ein, diese Grenzen zu überschreiten. Die Matrix-Hypothese zeigt uns, daß wir die Welt nicht einfach hinnehmen müssen. Wir sind nicht Gefangene eines Systems, sondern seine Architekten.

Vielleicht geht es am Nullpunkt nicht darum, die Antworten zu finden, sondern um die Bereitschaft, neue Fragen zu stellen. Was wollen wir erschaffen? Welche Realität wollen wir erleben? Indem wir die Verantwortung für unsere Schöpfungen übernehmen, entdecken wir, daß die Welt – so komplex sie auch erscheinen mag – letztlich „nur“ ein Spiegel unseres eigenen Bewußtseins ist.

---

AUTOR: Pedro Kraft

Co-Autor: Michael Simmermann

Passend zum Thema biete ich den Kurs „**Alles auf 0 (Null)**“, am Sonntag, den 16.02.2025 und am Samstag, den 01.03.2025 in 65558 Isselbach, an. Spätere Termine könnt ihr auf meiner Webseite finden.

Viele Grüße,  
Michael Simmermann

**Kontakt und weitere Informationen:**  
michael-simmermann.com



# Knorpelverschleiß und Arthrose

Nahezu 8 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter akuten oder chronischen Gelenkschmerzen, die durch Abnutzung der Knorpelmasse in den Gelenken entstehen. Frauen sind öfter davon betroffen als Männer. Geht der schützende Knorpel verloren, kommt es zu schmerzhaften Entzündungen durch Reibung im Gelenk.



Die meisten Erstdiagnosen von Arthrose werden im Alter zwischen 40 und 50 Jahren gestellt, bei über 65jährigen ist bereits jeder 3. Mann und jede 2. Frau betroffen, bei den 80jährigen nahezu jeder.

Überraschenderweise zeigen Studien seit 10 Jahren, daß zunehmend mehr unter 18jährige Menschen von Arthrose betroffen sind.

Solange unsere Gelenke und Knorpel gesund sind, nehmen wir es als selbstverständlich hin, daß alles „reibungslös und wie geschmiert“ funktioniert. Mit zunehmendem Alter aber klagen immer mehr Menschen über Abnutzungerscheinungen und Schmerzen. Chronisch entzündliche Gelenkschmerzen führen langfristig zu erheblichen Einschränkungen im täglichen Leben und Mobilitätseinbußen.

Grundsätzlich kann in jedem Gelenk eine Arthrose entstehen, am häufigsten sind die großen, wie Knie-, Schulter- und Hüftgelenk, betroffen, gefolgt von Wirbel-, Sprung- und Ellbogengelenken sowie den kleineren Gelenken der Finger.

Allerspätestens mit zunehmendem Schmerzempfinden sollte man beim

Fortschreiten der Erkrankung und der Entstehung von chronischen Gelenkentzündungen, die zu einer Arthrose führen, auf die richtige Ernährung und regelmäßige, moderate Bewegung setzen.

Neue Behandlungsansätze

Früher war die gängige Lehrmeinung, daß nur überbeanspruchte Knorpel oder Unfallfolgen und Übergewicht zur Abnutzung und im weiteren Verlauf zur Arthrose führen.

Heute wissen wir, daß die Gesundheit von Knorpeln, aber auch die Sehnen und Bänder, die den Gelenken Halt geben, durch die tägliche Ernährung mit Nährstoffen versorgt werden muß. Eine vollwertige, entzündungshemmende Kost ist deshalb das A und O in der Vorbeugung und natürlich besonders bei akuter Betroffenheit.

Gerade die modernen, hochverarbeiteten Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen und Konservierungsmitteln und der gut versteckte hohe Zuckergehalt in Fertigprodukten haben einen großen Einfluß auf das Entzündungsgeschehen in unserem Körper und damit auch auf den Zustand unserer Knorpel und Gelenke.

Die Entwicklung einer Arthrose ist ein schleichender Prozeß, der sich über viele Jahre, zunächst unbemerkt, vollzieht. Anfangs zeigt sie sich durch Morgensteifigkeit, Belastungs- und Anlaufschmerzen sowie durch schnellere Ermüdung bei Bewegung.

Erfahrungen naturheilkundlich arbeitender Therapeuten

Seit Jahrzehnten empfehlen naturheilkundliche Therapeuten bei Gelenksbeschwerden und Arthrose den täglichen Verzehr von siliziumhaltiger Braunhirse sowie pulverisierter Hundsrose „Rosa canina“, einer besonderen Hagebuttensorte, die Galaktolipide, Vitamin C und Lycopin enthält.

Dazu täglich antientzündlich wirksame dunkle Beeren wie z. B. die Aroniabeere mit sekundären Pflanzenstoffen und OPC sowie Omega-3-haltige Ölsaaten und die vitamin- und mineralstoffreiche Brennnessel.

Die positiven Rückmeldungen der Betroffenen, die diese natürlichen Pflanzenstoffe täglich über die Ernährung zuführen, sind beeindruckend.



Bewegung macht keine Freude mehr! Wer rastet, der rostet! In diesem altbekanntem Sprichwort aus dem frühen 19. Jahrhundert steckt viel Wahrheit.

Unsere Vorfahren wußten also schon, was die moderne medizinische Forschung in den letzten 30 Jahren immer detailgenauer bestätigt: Ein Mangel an körperlicher Bewegung wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit und Mobilität aus und läßt uns und unsere Gelenke schneller altern.

Etwa ein Viertel aller Befragten mit Gelenkbeschwerden und Arthrose hat zunehmend Angst vor Bewegung, weil die Schmerzen zu stark sind. Sie reduzieren daher zum Selbstschutz die Bewegung auf ein Minimum und begünstigen damit unwissentlich ein Fortschreiten der Beschwerden.

Der Mangel an Bewegung und die daraus resultierende Unterversorgung des Knorpels mit Nährstoffen und Flüssigkeit machen ihn spröde, wodurch er immer weiter abbaut. Gleichzeitig verkümmern auch die Muskeln als wichtiger Stützapparat, die Gelenke werden dadurch immer instabiler und unbeweglicher.

Unterstützt durch regelmäßige, gelenkschonende Bewegung für mindestens 20 Minuten an 3 Tagen die Woche können die Beschwerden deutlich gemildert werden. Eine geeignete Bewegung kann langsames Gehen, Wassergymnastik, Schwimmen, Nordic Walking und

Muskeltraining im Sitzen sein, um die Gelenke wieder langsam an mehr Bewegung zu gewöhnen.

Hilfe aus der Natur bei Gelenkbeschwerden und Arthrose

Bio-Braunhirse

Braunhirse ist ein glutenfreies Pseudo-Getreide und hervorragender Lieferant für Silizium, das u. a. die Gesunderhaltung von Knochen und Knorpel fördert. Der regelmäßige Verzehr wird besonders empfohlen bei Gelenkbeschwerden, Knochenbrüchen und Arthrose. Auch bei Osteoporose gibt es in Kombination mit Vitamin D3 und K2 positive Rückmeldungen.

Bio-Hagebuttenpulver (*Rosa canina*)

Nicht jede Hagebutte ist für den wirksamen Einsatz bei Arthrose geeignet. Die Früchte müssen voll ausgereift geerntet und für die Weiterverarbeitung schonend getrocknet werden, um die empfindlichen Inhaltsstoffe bioaktiv zu erhalten.



Vor dem Vermahlen müssen die Kerne der Rosenfrucht in einem aufwendigen Prozeß enthaart werden. Nur ohne Härchen ist das gewonnene Pulver aus den Kernen magenverträglich und kann über einen langen Zeitraum täglich eingenommen werden, ohne die Magenschleimhaut zu reizen.

Das enthaltene Vitamin C, Beta-Carotin und Lycopin sowie der hohe Anteil an Galaktolipiden macht die Hagebutte zu einem naturheilkundlichen Mittel gegen

Gelenkbeschwerden und Arthrose. Galaktolipide verringern die Ausschüttung verschiedener Entzündungsbotenstoffe.

Bio-Aroniapulver

Aroniabeeren enthalten einen hohen Anteil an sekundären Pflanzenfarbstoffen. Polyphenole wie Anthocyane und OPC können Entzündungen im Körper lindern und zum Heilungsprozeß beitragen. Sie schützen die Zellen, indem sie die Bildung sogenannter freier Radikale verhindern.

Bio-Hanfmehl

Es enthält antientzündlich wirksame Omega-3-Fettsäuren und wertvolle Gamma-Linolensäure.

Bio-Brennnesselpulver

Ein Potpourri an Mineralstoffen und Vitaminen, die für die Gesunderhaltung der Knorpel und Gelenke wichtig sind. Neben Silizium, Kalzium und Magnesium liefert die Brennnessel auch Eisen sowie die entzündungshemmenden Vitamine A, C und E sowie Linolsäure und Omega-3-Fettsäuren.

Aronia MOBIL CARE

Eine hochwirksame Mischung zur Vorbeugung und bei akuter Arthrose. Das Produkt wurde in Zusammenarbeit mit erfahrenen Therapeuten entwickelt. Es enthält alle empfohlenen natürlichen Lebensmittel in der exakten Dosierung für den täglichen Verzehr.

Es eignet sich als Zugabe in Joghurt und Shakes, aber auch als warmer Frühstücksbrei, der mit Wasser vermischt und nach Geschmack mit Sahne oder Pflanzendrink, Zimt, Vanille und Früchten nach Wunsch verfeinert, einfach zubereitet werden kann.

AUTOR: Alfred Glarcher

**Kontakt:**

office@aronialand.at  
Tel A: +43 5373 20600  
Tel D: +49 8033 6929190  
[www.aronialand.at](http://www.aronialand.at)





C. Schmooch

Wir sind Internet(t)!

WIR BRINGEN IHRE MARKE VORAN DURCH

HERAUSRAGENDES **WEBDESIGN**



JEDES GUTE BRANDING STARTET MIT EINEM GROSSARTIGEM DESIGN.  
**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):**

„Die Menschheit steht vor gewaltigen Herausforderungen. Sein wir uns bewusst: Veränderung kommt nicht auf Anordnung oder von oben. Wenn wir unser Verhalten ändern, ändert sich auch unser Außen. Fangen wir an, Souveränität zu leben.“