

Das Magazin für Geist, Herz & Verstand

WALNUSSEblatt

Vereinsmagazin von DAGADO – Zukunft gestalten e.V. | Ausgabe Nr. 17, Mai 2025 | 8,10 EUR

Loslassen in Dankbarkeit

THEMA GESELLSCHAFT

Petra Bergermann:
Geld nutzen und loslassen

Dorothea Hartmann:
Was ist schuld und wer?

THEMA BEWUSSTSEIN

Alexander Wiechec:
Krisensequenz

Mara Flor:
Was ist schon ein Ende?

THEMA GESUNDHEIT

Eckhard Anker:
Bluthochdruck –
Eine globale Gesundheitsgefahr



**HERTZ
WELLE
432**

Die Kolumne in Kooperation mit Hertzwelle432

Sam & Daniel: Dankbarkeit – der leise Klang, der alles verwandelt
Die letzte Kolumne – Abschied und Neubeginn

Wundervolle Zitate

Loslassen heißt nicht, etwas zu verlieren,
sondern es in Dankbarkeit freizugeben,
damit Neues entstehen kann

Yung Pueblo

Jeder Gedanke, der fließt,
ist ein Fluß, der Gärten der
Möglichkeiten bewässert.

Albert Einstein

Dankbarkeit verwandelt Abschied
in einen Akt der Liebe.

Rachel Naomi Remen

Die Seele webt aus Träumen
neue Wirklichkeiten, wenn der Mut
sie dazu auffordert.

Virginia Woolf

Wenn du losläßt, hältst du die
Hände frei für das, was das Leben
dir schenken will.

Sharon Salzberg

Loslassen ist kein Ende, sondern ein
Dankeslied für das, was war, und ein
Willkommen für das, was kommt.

Matt Haig

Dankbarkeit ist die Kunst,
das Vergangene zu ehren,
ohne es festzuhalten.

Jack Kornfield

Die Wege, die enden, malen
Sternenstaub auf unsere Seelen, um uns
den nächsten Pfad zu leuchten.

Frida Kahlo

Loslassen bedeutet, die
Vergangenheit mit einem
Lächeln zu segnen und dem
Unbekannten zu vertrauen.

Brianna Wiest

Wenn eine Tür sich schließt, öffnet
sich ein Fenster, und das Licht fällt
auf das, was war.

J.K. Rowling

Wie Blätter im Herbstwind tanzen wir
von alten Ästen fort, getragen von
einem leisen Lied der Zukunft.

Kahlil Gibran

Loslassen ist ein stiller Dank
an das Leben für die Lektionen,
die uns weiterführen.

Nelson Mandela



Liebe Leser!

Schauen Sie doch mal bitte kurz nach links – dort wird Ihnen auffallen, daß sich die Zitate diesmal fast nur ums Loslassen drehen. Normalerweise versuche ich ja, die Seite mit den „Wundervollen Zitaten“ wie einen bunten Blumenstrauß, sozusagen ein Bouquet für alle Gelegenheiten, zusammenzustellen. Diesmal ist es allerdings eher ein kleines Gebinde aus frisch gepflückten Vergißmeinnicht ...

Nun ist mal wieder ein Heft fertig und wie immer möchte ich an dieser Stelle einen kleinen Überblick geben von dem, was Sie erwartet. Das fällt

mir schwer. Denn tatsächlich dreht sich diese Ausgabe hauptsächlich um das Thema, welches das Titelblatt kundtut. Dabei wird sehr oft mein Name genannt; jedoch stehe ich nicht gerne im Mittelpunkt. Erst recht nicht in Bezug auf das nun endende WALNUSSblatt Projekt. Dieses lebte (und lebt!) von *allen* Autoren, *jedem* Mitstreiter und *jedem einzelnen* Leser! Es würde der Sache nicht gerecht, wenn ich nun meine Danksagungen an einzelne Personen richte. Das „Team“, welches dafür gesorgt hat, daß dieses Heft regelmäßig und dabei einigermaßen pünktlich in den Briefkästen landete, besteht neben meiner Wenigkeit aus der lieben Cornelia Schmoock und

ihrem Unternehmen. Sie hat in dem Moment, als ich bereits vor einiger Zeit mit der Pflege und Wartung der Internetseite – welche für den Vertrieb zwingend notwendig ist und zuverlässig funktionieren muß – soweit überfordert war, daß ich schon nach wenigen Ausgaben die Flinte ins Korn werfen wollte, beherzt eingegriffen.

Zudem hat sie auch dafür gesorgt, daß es bezahlte Werbeanzeigen von wahren Herzunternehmern gab, die das Projekt über Wasser hielten. Für diesen entscheidenden „Mutmacher“ und die Hilfe war und bin ich sehr dankbar.

Aber wie gesagt, die Liste ließ sich noch schier endlos fortführen, was dennoch nichts an den Tatsachen ändert, auf die ich im Artikel ab Seite 34 detailliert eingehe.

Mir sagte kürzlich jemand mit traurigem Blick, das Ende des Projektes wäre so, wie wenn man ein Kind verliert. Ich kann den Vergleich nachvollziehen, aber lehne ihn ab. Vielmehr fühlt es sich an, als sei das Kind nun flügge und kann auf sich selbst aufpassen; alle bisherigen Ausgaben werden ohnehin demnächst als kostenfreie PDFs verfügbar sein. Damit wird keinerlei Wissen, kein einziger Impuls und auch keine Kontroverse verschwinden oder „stirbt“. Im Gegenteil – manchen Dingen messen wir ihren Wert oft erst im Nachgang bei.

So wird nun auch das kleine und ambitionierte WALNUSSblatt Projekt zu einer Art Denkmal für *alle* beteiligten Autoren und deren ganz eigene Sichtweisen. Nicht in Stein gemeißelt, aber auf geduldigem Papier verewigt. Und mit diesem Gedanken macht die Wehmut Platz für Demut – im positiven Sinne! Der chinesische Philosoph und Begründer des Taoismus, Laozi, sagte sinngemäß:

Laß los, was war, und erschaffe, was sein wird.

Der Raum dazwischen, das ist deine Freiheit!

In dem Augenblick, als aus einem vagen Gefühl die knallharte Gewißheit wurde, daß das Projekt unmöglich weiterzuführen ist, öffnete sich mir allmählich solch ein Raum. Sämtliche Erkenntnisse und Inspirationen aus den vielen Texten und die Kontakte mit den Autoren haben mich nachhaltig positiv beeinflusst und meinen Blick auf die Welt geschärft. Das Wirkenlassen in der Ruhe sehe ich als beste Möglichkeit, eigene und stimmige Synthesen zu bilden und sich entsprechend neu und optimal auszurichten. Mein restliches Leben jedenfalls möchte ich nicht damit verbringen, gegen Windmühlen oder um Anerkennung zu

kämpfen oder von Kongreß zu Kongreß zu hechten. Schon gar nicht, anderen Menschen mein Weltbild hinterherzutragen.

Die Saat ist über unsere und unzählige andere Publikationen und Medien längst ausgebracht. Auf diesem Bewußtseinsfeld wächst und gedeiht es längst in aller Vielfalt! Vielleicht sollten wir aufpassen, es nicht zu „überdüngen“ – und zwischendurch die Ernte und den Genuß nicht vergessen!

Das aktuelle Zeitgeschehen ...

Dieses sollte im Vorwort natürlich auch ein bißchen gewürdigt werden. Leider kann ich dazu kaum etwas beitragen, denn am Aschermittwoch habe ich mich spontan dazu entschlossen, den Trend des Fastens mitzumachen. Ich habe mich dabei für „digitales Detox“ entschieden, was der Öffnung vom weiter vorne angesprochenen „Raum dazwischen“ sehr entgegenkam. Und mit dem Fastenbrechen kam sehr schnell die Erkenntnis, daß ich anscheinend nicht allzuviel verpaßt habe: Fritze Merz erzählt gern Tünkram (lt. O. Scholz), die AfD legt zu, Trump ist böse, usw. – also nicht viel Neues unter der angenehmen April-Sonne.

Nachdem ich mir gestern also wieder einmal eine Stunde Zeit genommen habe und einen immer gerne und regelmäßig konsumierten YouTube-Kanal anschaute, brach ich das Video genervt ab – nach meinem Empfinden drehen sich die Inhalte seit Monaten im Kreis.

Mit dem über die Fastenzeit gewonnenen Abstand erkenne ich, daß sich medial nichts auflöst oder verschwindet (meine individuelle Wahrnehmung mal außen vorgelassen), sondern sich die einzelnen Informationsblasen und Narrative immer weiter verdichten. Sich der damit einhergehenden Verhärtung dieser Fronten zu entziehen ist keine Ignoranz der Probleme in der Welt, sondern die Tatsache, daß ich mich weigere, mir diese anzueignen. Und das tut gut – nicht nur mir, sondern viel-

leicht dem ein oder anderen nichtgleichgesinnten Mitmenschen!

Genießen Sie diese letzte Ausgabe, lassen Sie sich wie immer inspirieren und tragen Sie die Idee des WALNUSSblatts weiter, den Geist, das Herz und den Verstand in Einklang zu bringen.

Mit einer stoischen Gelassenheit im Hinterkopf (denn noch ist das Heft nicht gedruckt) verabschiede ich mich nun und sage: Danke für alles!

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

Erscheinungsweise und Auflage

Das WALNUSSblatt erschien quartalsweise mit einer Auflage von 1.000 Exemplaren.
Ab Beendigung des Projektes seit Ausgabe Nr. 16 wurden je 600 Exemplare gedruckt.

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

Was ist schuld und wer? von Dorothea Hartmann	6
---	---

Armes Deutschland Über die Anglizistenschwemme der letzten Jahre von Michael Semle	10
---	----

Loslassen Das klingt so einfach ... von Ivana Kleßen	12
---	----

Ein gutes Ende Aspekte eines guten Endes von Ina Pöllmann	14
--	----

ZEITKAPSEL Mai 2025 Quo vadis Deutschland – 13. Teil: Abgesang von Cornelia Schmoock	16
---	----

Ausweg aus dem Dilemma Die parlamentarische Monarchie kommt von Cornelia Schmoock	18
--	----

Geld nutzen und loslassen Zwischen staatlicher Macht, menschlicher Kreativität und dem Reichtum des Miteinander von Petra Bergermann	20
--	----

Kurz nachgedacht: Entspannt euch! von Pedro Kraft	23
---	----

Rückblick und Ausblick Das WALNUSSblatt endet mit dieser Ausgabe von Pedro Kraft	24
---	----

KOLUMNE HERTZWELLE432

Dankbarkeit – der leise Klang, der alles verwandelt von Sam & Daniel	30
--	----

Die letzte Kolumne – Abschied und Neubeginn von Sam & Daniel	34
--	----

THEMA BEWUSSTSEIN

Gedicht: „Wie es wohl ist“ von Markus Lange	35
---	----

Was ist schon ein Ende? von Mara Flor	36
---	----

Buchtip: CARMENCITA „Dieses Buch kann spirituelle Kanäle öffnen ...“ von Birgit Weidmann	40
---	----

Buchtip: Trag die Freiheit weit hinaus von Bettina Weiss	44
--	----

Ein Seelenbild von Kerstin Hofmann	47
--	----

Loslassen – leichter gesagt als getan? von Eva Laspas	48
---	----

Sind wir Götter? Sind wir Schöpfer? von Johannes Anders	54
---	----

Der geistige Weg der Menschwerdung Meine ganz private Sicht von Sabine Pilz	56
--	----

Gedicht: „Leben ist es“ von Hartmut Warm	57
--	----

Krisensequenz von Alexander Wiechec	58
---	----

Auf den Spuren unserer Ahnen Unternehmen Baßgeige – Teil 7	62
--	----

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Rezepte von Eckhard Anker & Sabine Pilz	71
--	----

Zu hoher Blutdruck Eine globale Gesundheitsgefahr von Eckhard Anker	74
--	----

Mein Weg zur neuen Freiheit Vom Graveurmeister zum Pionier des Wasserbewußtseins von Burkhard Koller	78
---	----

THEMA KINDER DER ZUKUNFT

Serie: Der Mopf Türen – Portale in neue Räume von Thomas Alwin Müller	80
--	----

THEMA NEUES AUS DER MATRIX

[05/25] Abschied aus der Matrix von Pedro Kraft und Michael Simmermann	86
---	----



Was ist **schuld** und wer?

Eine Aufstellung in einem Kindergartenteam, die zum Ziel hatte zu zeigen, wer schuld an unseren immer schwieriger und herausfordernderen Kindern ist, leitete ich unlängst an.

Unser Praktikant, als Stellvertreter für das Kind, stand seinen Stellvertretern gegenüber. Sie waren Repräsentanten seiner Altvorderen, alle schwer beladen mit Taschen voller Sorgen, die sie während der Coronazeit aufgelesen hatten, dahinter die Vorfahren aus der Zeit der DDR-Stasiüberwachung, dahinter die Nachkriegskindergeneration, dann die Vertriebenen aus dem 2. Weltkrieg und zuletzt die Kriegstraumatisierten des 1. Weltkrieges. Die Aufstellung machte sichtbar und bedrückend fühlbar, daß jede Generation ihren Kindern unbewußt den eigenen, unbearbeiteten, unausgesprochenen Ballast aufhalste. Am Anfang der Generationsreihe stand das Kind, das jetzt so viele Schwierigkeiten hatte. Völlig überladen wie ein Christbaum, an der Last fast zusammenbrechend mit all den ungeleerten Rucksäcken voller Leid, Trauma und Problemen, wirkte es emotional tot und unter der Last körperlich am Zusammenbrechen. Wen wundert's!

Und wer ist schuld daran?

Das Wort Schuld leitet sich vom altgermanischen „sollen“ ab und bedeutet ursprünglich, daß etwas geschuldet im

Sinne von ausgeglichen werden soll. Durch die Schuldentilgung wird vielmehr nur eine Haben- und eine Sollseite ausgeglichen, was nichts mit Moral zu tun hat.

Was je nachdem sein soll, also in wessen Schuld man ist, etablierte sich jedoch mehr und mehr im juristischen Sinne in Parametern wie Strafe (vorsätzlich oder fahrlässig) und Schuld. Über eine ethisch-philosophische Schuldfähigkeit sagen jedoch juristische Parameter nichts aus.

Befragungen von jugendlichen Strafgefangenen in bayerischen Justizvollzugsanstalten zufolge, die Gustav Zimmermann-Brunner in einem Artikel in der Zeitschrift „Integrative Therapie“ darlegt, hätten 70 % keine persönlichen Schuldgefühle, obwohl die objektive Schuld (84 %) und die strafrechtliche Verantwortung (60 %) bejaht wurde.

Die Dissonanz zwischen juristischer und subjektiver (ethisch-moralischer) Schuldempfindung ist, wie uns leider die letzten 5 Jahre immer wieder schmerzhaft lehren, bei sogenannten Mitläufern festzustellen. Sie sind zwar

über die negativen Auswirkungen ihres Handelns entsetzt, aber distanzieren sich persönlich davon, etwas damit zu tun zu haben. Das unschuldig schuldig geworden zu sein, z. B. sich durch angepaßtes Regel- und Maßnahmenerfüllungsverhalten eine Form von Schuld auf sich zu ziehen, ist meist nicht bewußt, geschweige denn bearbeitet, nicht integriert, und erst recht nicht sich selbst vergeben. Die Milgram- oder Zimbardo-Experimente 1974 stehen, eigentlich unübersehbar und auch auf nicht verbotenen Kanälen sehbar, für jeden exemplarisch dafür. Aktuelle Situationen von neurologischer Beeinflussung und Ereignisse der nahen Vergangenheit sind garantiert nicht zufällig.

Als ich am 1. Tag des „Lockdown“ in einer meiner musiktherapeutischen Arbeitsstellen vom Hausmeister aufgeregt empfangen wurde und auf mein gutgemeintes Bemühen, ihm angstreduktiv zu begegnen, schrie es aus ihm heraus: „Ich befolge ja nur die Anweisung, nur die Anweisung!“ Diesen Satz hatte ich vor 35 Jahren in der DDR letztmalig direkt und in meiner Arbeit jährlich mehrmals von kriegstraumatisierten Klienten des Hitler-Feldzuges im Altenheim gehört.

Spontan brummelte ich, hörbar für den dienstbeflissenen Geängstigten, in meinen nicht vorhandenen Bart: „Das haben sie 1939 auch gesagt.“ Ergebnis war:

Der Graben der Schuldgefühle war unkommunizierbar, unüberbrückbar, unentschuldig groß, daß die Geschäftsleitung vor die Wahl gestellt wurde: „Ich oder diese Musiktherapeutin!“ Wer gegangen ist, ist selbsterklärend.

Hilarion Petzold, ein deutscher Psychologe, Mitbegründer der Integrativen Therapie, resümiert:

„Der Mensch gerät immer wieder in Situationen, in denen er sich schuldig macht, in Beziehungsverstrickungen oder weil er sich vor seiner Verantwortung drückt, weil er nichts zur gemeinschaftlichen Lebenssicherung und Kulturarbeit beiträgt oder sich nicht für die Gewährleistung gerechter Verhältnisse einsetzt und gegen Unrecht entgegentritt.“

Die Konsequenzen aus Weigerung, Nicht-Annahme, Nicht-reflektieren-Wollen des eigenen Zutuns zu den Verhältnissen, wie sie geworden sind, führen zwangsläufig dazu, daß wir existenziell schuldig werden. Um sich aber die nebulösen Untertitel des eigenen Lebensfilmes, die vom eigenen Verschulden handeln, nicht eingestehen zu müssen, sind die drei besten Ausreden:

Ich war es nicht, es sind es immer die anderen,

Da kann man nichts machen, dafür sind wir zu klein,

und Favorit Nr. 3: Die Politiker sind schuld! (die es genau aus diesem Grund der Sündenbockfunktion scheinbar geben muß, damit sich die unreife Psyche wieder beruhigt in Scheinharmlosigkeit sonnt). Doch das hat Folgen für die einzelne Persönlichkeit, die ja eigentlich glücklich sein will und die was vom Leben erwartet. Schuld hat aber viele Gesichter.

Zum Beispiel kann existenzielle Schuld darin liegen, „nicht frei sein zu wollen, um ja nicht schuldig zu werden“.

Etwas tun heißt zur Tat schreiten, heißt tätig werden, heißt Täter werden, und das ist ein einseitig negativ konnotiertes Wort, was wie alles andere auch in dieser dualen Welt zwei Seiten der Medaille hat, z. B. wenn der Opferstatus übermäßig kultiviert und attraktiver ist und mit mehr Erfolg, mehr Zuwendung, Mitgefühl, Belohnungen einhergeht. Selbst erlebt habe ich eine Klientin, die vom Bruder ihres Vaters in der Kindheit mehrfach sexuell mißbraucht wurde. Schweigeprämie bekommt sie heute noch, als mittlerweile 50-jährige Frau. Den auf diese Weise generierten Wohlstand hat sie im Opferstatus kultiviert und ist nicht bereit, ihren Opfer-Reichtum aufzugeben.

René Götschis Buch: „Der Mensch und seine Schuld“ 1975 und Artikel in der „Psychologie heute“ berichteten davon, daß Selbstreduzierung aus Angst, Täter zu werden, zu mangelnder und verfehlter Selbstverwirklichung, zu Hemmung oder gar Verzicht auf die Entfaltung des eigenen Lebens führt. Die beiden Forscher haben insbesondere herausgefunden, daß unterlassene Handlungen mehr Schuldgefühle machen als Taten, die handlungsbezogene Gefühle des Bedauerns nach sich ziehen. Diese können dann leichter aus dem neurologischen Bewußtsein geschwemmt werden.

Der Verzicht aber auf das eigene Leben bedeutet jedoch schließlich, daß man sich an seinem eigenen Leben schuldig macht.

Eine Therapie kann dazu beitragen, sein Leben zu leben oder wiederzubeleben. Oft sind dabei zuerst leibliche Symptome vordergründiger Therapieanlaß, die einen mit dem Thema konfrontieren. Die Symptome manifestieren sich z. B. durch pathologische Veränderungen im Immunsystem. Das wirft die Frage auf, ob möglicherweise die derzeit vielen kranken Menschen, die fehlenden Fachkräfte und die Übersterblichkeit auch auf „Schuld-Erkrankungen“ anstatt auf Burnout, Impfnebenwirkungen, Cannabisgenuß oder Sinnkrisen zurückzuführen sind? Die gleiche Frage stellt sich auch bei Erkrankungen auf psychischer Ebene wie Depression, Ängsten und auf kognitiver Ebene,

Schwächung des Willensvermögens, Verwirrung, Unentschlossenheit, Denkstörungen? Bei mir trifft es zu, seit meine Selbständigkeit als freie Musiktherapeutin verunmöglicht wird und ich in den Beruf zurückging, aus dem ich mich vor 25 Jahren heraus weiterentwickelt habe. Petzold bejaht dies 2003 in Studien über „soziale Erkrankungen“.

Die Fähigkeit, sich mit Schuld konstruktiv auseinanderzusetzen und nicht in Selbstanklagen stecken zu bleiben, kann nach und nach entwickelt werden, aber dazu muß die Auseinandersetzung auch bewußt gewollt sein.

Das jedem Menschen immanente eigene Potenzial, „zur Schuld fähig zu sein“, anzuerkennen bedeutet, auch dann den Willen aufzubringen, wenn wir „unschuldig“ schuldig geworden sind. Ich war's nicht, ich wollte es nicht, ich wurde ja gezwungen ... egal. Wenn du bemerkst, daß sich in den letzten Jahren deine Empathie und Freundlichkeit zu Hartherzigkeit, Lieblosigkeit, Rücksichtslosigkeit hin entwickelt hat, so ist das laut Petzold die psychische Abwehrreaktion von Schuld.

Um dieses Abwehrverhalten abzubauen und zu befrieden, sind Schuldzuweisungen kontraproduktiv. Andererseits wirkt Schuldbefreiung niemals in der Psyche heilsam, weil das Unbewußte sich immer wieder mit den nebulösen Untertiteln zum Lebensfilm meldet. Einzig ihre Überwindung durch das eigene Eingeständnis und der Annahme menschlicher Schuld vermag das.

Selbst für das „Nicht-verantwortlich-sein-wollen“ ist der Mensch verantwortlich, ebenso für die Beschränkung seiner Verantwortung.

Jedoch sollte die Schuld nicht nur individualisierend betrachtet werden, sondern in Bezug auf Verflechtungen des Betreffenden mit kollektiver Geschichte und Gegenwart gesetzt werden.

Es geht bei allem aber nicht nur darum, das Getane zu reflektieren und Schuld einzugestehen, sondern ebenso

das Fühlen, Denken, Entscheiden, Glauben und Wollen zu reflektieren, denn das sind mentale Repräsentationen kollektiver kultureller Einflüsse und individueller Entwicklungen im Strom der kollektiver Geschichte.

Leider leben wir in einem Land, wo man gerne und voreilig andere Menschen mit dem moralischen Zeigefinger anklagt, verurteilt und schnell vor Gerichte zerrt. In einem solchen, von Mißtrauen und Unfreundlichkeit geprägten Klima ist es schwer, sich zu öffnen und Fehler, Versäumnisse und Schuldgefühle zuzugeben. Nachsicht, einfühlen des Verstehen von Seiten der Gemeinschaft ist jedoch wichtig, um sich selber verstehen und an sich arbeiten zu können.

In der Öffentlichkeit wird z. B. ständig von der Kollektivschuld der Täter-Deutschen gesprochen, öffentlich-rechtlich, aber fast nie von den Deutschen als unschuldig schuldig Gewordene.

Kinder, also unreife Psychen, sind in den Endsturm geschickt worden, wenn sie wieder zurückkehrten, wurde ihnen das Recht, von sich als Opfer zu sprechen, aberkannt.

Dabei haben, laut Recherchen des Autors der Leipziger Zeitung Ralf Julke 2008, 24 % der zu diesem Zeitpunkt 60-jährigen Kriegshandlungen seinerzeit als Trauma erlebt, 21 % erlebten mit, wie die Wohnung ihrer Kindheit ausgebombt wurde, 18 % erlebten die Vertreibung aus der Heimat. Die immer noch gravierende Ausgrenzung der deutschen Kriegsoffer läßt mich an der handelnden Umsetzung der Familienaufstellungsarbeit der vergangenen 30 Jahre zweifeln. Oder versteckt sich mancher schweigend, der wie ich seinen Opa einfach als Opa liebt, damit er nicht beschimpft in die rechte Schublade gesteckt wird?

Die Tabuisierung und Negierung des traumatischen Leides der im Krieg Opfer gewordenen Deutschen führte schon damals zum Verstummen, zu Resignation, Krankheit und hoher Suizidalität, die transgenerational an mich weitergegeben wurde.

Wer es von ihnen bis in die 60er Jahre durchzuhalten schaffte, wurde vielleicht sogar psychotherapeutisch behandelt, aber bestimmt nicht, um Heilung zu finden für das, was ihnen angetan worden war, sondern um Symptome als Ausdruck ihrer neurotischen Realitätswahrnehmung „durchzuarbeiten“. Mit der Kriegstraumaforschung von Prof. Hartmut Radebold wurde erstmals 60 Jahre nach Kriegsende überhaupt die Diagnose „Kriegstraumastörung“ der Generation zwischen 1930 und 1945 (bzw. 1948, wenn man die Hungerjahre einbezieht) im deutschen „Gesundheitswesen“ anerkannt und in den Katalog der psychischen Krankheitsbilder aufgenommen. Erst Anfang der 2000er Jahre wurde Kriegsopfern und Kriegstätern therapeutische Hilfe zuteil. Wie viele haben sie noch wahrnehmen können und auch wollen?

Es braucht nämlich sehr viel Mut, ist aber unumgänglich, daß die unschuldig gewordenen Opfer ihre Kollektivschuld annehmen lernen müssen, indem das unschuldig Schuldiggeworden-Sein einer Stellvertretergruppe externalisiert gegenüber ausgesprochen wird, unter anderem Stellvertretern von Toten.

Zeit heilt alle Wunden – das stimmt nicht. Frieden, Wiederaufbau und Wohlstand konnten das traumatisch Erlebte nicht heilen, weil es neurobiologisch in die Gehirne eingraviert und jederzeit wieder angetriggert werden kann. Unverarbeitete Traumata und die Unfähigkeit, eingefleischte mentale Repräsentationen zu hinterfragen und sich behandeln zu lassen, begünstigen negativ die Weitergabe an die nächsten Generationen, der Enkel und Urenkel und Folgende. So leiden Deutsche immer noch kollektiv unter den verschwiegenen posttraumatischen Belastungssyndromen, Depressionen, Süchten, psychosomatischen Erkrankungen, vegetativer Dystonie, Ängsten, Alexithymie, sozialen Erkrankungen wie Verhärtungen, Gefühlskälte ihren Kindern gegenüber, die das elterlich Erlittene abnehmen möchten, oder umgekehrt die Eltern, deren glückhafte Überfürsorge, finanzielle Zuwendungen als Wiedergutmachungsversuche (meine Kinder sollen es besser

haben als ich). Verborgener unter den Verwölpungen sind schädliche Ablagerungen alter Schuld, die zur heute weit verbreiteten Wohlstandsverelendung führen. Kinder übernehmen alte Schuld und bekommen noch neue dazu, wenn sie sich am Überfluß der meist parentifizierenden Eltern nicht genügend dankbar erweisen.

Was daraus hervorgeht, sind Leiden der jungen Menschen, die auf die mangelnde Fähigkeit zurückzuführen sind, sich von den Eltern zu lösen, deren Wunden man nicht zu heilen imstande ist. Und welcher Teufelskreis deshalb wahnsinnige Schuldgefühle erzeugt hat.

Durch systemtherapeutisches Arbeiten ist es möglich, sich mit Abnabelung zu konfrontieren und die Abhängigkeit zu den Eltern entwicklungsgemäß anzustreben.

Isabell Frohne-Hagemann zitiert in der Publikation „Schuld und Schuldfähigkeit als therapeutische Themen in der geführten Imagination mit Musik“ (Dr. Helen Bonny):

„Wer sein eigenes Leben nicht in die Hand nimmt, bleibt es sich selber schuldig.“

Frohne-Hagemann entwickelte eigens ein musiktherapeutisches Behandlungsprogramm mit klassischer Musik von:

Elgar: Dream Children Nr. 1 Andante g-moll

Alwyn: Symphony 5: Tempo di Marcia

Tschaikowsky: Symphony 6: 4. Satz Finale

Gounod: Repentir weibliche Voice

Fauré: Pavane op. 50 für Orchester und Chor

Die Tragik der Kriegsgeneration wird von Charlotte Schönfeldt 2008 in dem Buch „Kriegskinder, ihre Kinder und Kindeskind“ deutlich, in dem sie schlussfolgert, daß durch die damals übliche Pädagogik von Johanna Haarer (1934) und deren Buch „Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind“, bei der beabsichtigt Bindungs-, Beziehungs- und Liebesfähigkeit zerstört wurde,

indem die Chance der sich entfaltenden Wechselseitigkeit wie Resonanz und Blickkontakt und die Interaktion zur wechselseitigen Regulierung im Keim der beiden – Mutter und Kind – eingefroren oder erstickt wurde.

Ob das Absichtsvolle wirklich klar bewußt von den Frauen reflektiert war, wage ich zu bezweifeln. Eltern, die nach der „schwarzen Pädagogik“ ihre Kinder erzogen, sind auch tragische „unschuldig Schuldiggewordene“ Figuren, weil sie indoktriniert und aus ihrer Anpassung heraus nicht zur Lösung fähig waren oder es auch nicht wollten, denn alle Ideologien gaben und geben mentale Sicherheit, und wer z. B. sein Kind entsprechend der gerade modernen Ausrichtung erzieht, fühlt sich akzeptiert und der Gruppe zugehörig. Auch diese Erziehungsmethode wurde an nachfolgende Generationen, z. B. von meiner Oma auf meine Mutter, weitergegeben.

Die amerikanische Psychologin Lauren Slater resümierte 2005, daß die Pädagogik dieser Zeit keine deutsche Erfindung gewesen sei, sondern sie schon im 19. Jahrhundert, der Zeit der Industrialisierung und der einhergehenden Zerstörung familiär ländlicher Strukturen in anderen Ländern, Vorlauf hatte. Strenge und Härte Kindern gegenüber galten als Muß. Auch von Seiten der Psychologie wurde dies befürwortet. Der Behaviorist Skinner riet, Säuglinge nicht durch Hochnehmen zu belohnen, wenn sie schreien.

Die durch jedwede indoktrinierte Pädagogik traumatisierte Generation, damals wie heute, wird im Erwachsenenalter unbeabsichtigt schuldhaft und zu Tätern genau an den Stellen, wo Abwehrmechanismen um ihre Schuld noch immer aktiv die Einsicht verschleiern. Abwehrmechanismen sind z. B. manifestiertes Schweigen, Gefühlslosigkeit, erlernte Hilflosigkeit, ständiges Jammern, aufmüpfiges und gewaltbereites Verhalten oder der Zwang, erfolgreich sein zu müssen, Macht auszuüben, um nur einige Beispiele zu nennen.

Es muß aus Liebe zu den nachfolgenden Generationen Ansporn sein,

systemtherapeutisch zu reflektieren und das Unsagbare aufzuarbeiten.

Mein hochgeschätzter Lehrer und einfühlsamer Begleiter in meinen Selbsterfahrungssessions an der Fachhochschule in Frankfurt am Main, Rolf Reichelt, klingt mir da immer wieder in den Ohren:

„Wenn unbewußte Kräfte grausam walten und Schuld nicht bewußt ist, wird sie an die Nachkommen weitergegeben.“

Wären wir uns unserer Schuld bewußt, würden wir die Schuld bei uns belassen und bearbeiten, statt sie an die Kinder weiterzugeben. Schon längere Zeit gibt es sie, die wirksamen und nachhaltigen therapeutischen Methoden, die den Menschen vor 100 Jahren gar nicht zur Verfügung standen. Viele meiner Klienten schafften es aber dennoch, ihre Schuld mit Gebet um Vergebung in ihren meist kirchlich geprägten Sozialisationen zu erlösen.

Dafür hat der Mensch sich am 6. Tag Gott erschaffen, so heißt es in dem Lied der DDR-Band Karussell.

Wer ist denn nun schuld?

Jeder, ob wissentlich oder unbewußt?

Bis wir wirklich die geistige Dimension erfassen, daß es Schuld gar nicht gibt, sondern ebenfalls vom Menschen kreiert ist, vielleicht ja am 7. Tag in den Kircheninstitutionen, müssen wohl noch viele Inkarnationen gelebt und gelernt werden.

Bis dahin genießen wir noch die wohl schönsten, intimsten Begegnungen, wenn sich Liebende verzeihen und versöhnen. Vergebung gelingt in Nähe, in der Umarmung des Trostes, ist sofort wirksam, auch oder vielleicht gerade deshalb, weil keine Lösung parat steht, nur der Raum gehalten ist, verletzlich sein zu können.

Unseren Stellvertreter für die Veranschaulichung dessen, wie sehr die Generationen beladen sind, konnte ich aus seiner Rolle entlassen, die aus

Selbstbetroffenheit an ihm wie Pech haftete, indem ich lautlos innerlich fragte: Was ist Schuld?

AUTORIN: Dorothea Hartmann

Kontakt:

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

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



Das Bild

von der Gruppe „Karussell“

Wie sie schwebt, schwebt über Wolken
daher, da geht der Papst auf die Knie.
Und die Blitzgewohnte, geblendet, sieht
fort, einhält die Artillerie.

Setzten nicht gar Soldaten ihr Leben ein,
aus Kellernacht und Minen
sie zu befrei'n?

Daß nicht zerstört wird,
was uns gehört, und dem Menschen
und nicht einem Volk.

Ah, ah herrliche Frau,
Himmel und Erde in eins.
Ah, ah herrliche Frau,
es ist auch uns're Frau.

Wie sie lebt, lebt nicht als
Heiligenschein,
sondern ist Fleisch und ist Blut.

Und gebor'n zu leben, bis daß man stirbt,
furchtsam ihr Schritt, doch voll Mut.

Halten nicht wir in Ehren ihr Angesicht,
die wir versteh'n, daß es vom Menschen
spricht.

Kleinmut und Stolz aus diesem Holz,
schuf der Mensch sich
am sechsten Tag Gott.





Armes Deutschland

Was soll man von der Anglizismenschwemme der letzten Jahre halten?

Die deutsche Sprache ist durch zahlreiche große Geister wie Luther, Goethe, Schiller, Grillparzer, Eichendorff, Storm, Keller und viele andere auf eine sehr hohe Stufe gehoben worden. Es ist eine Sprache des Geistes. Man kann mit ihr innere Regungen sehr gut und genau ausdrücken, soweit das mit einer verbalen Sprache überhaupt möglich ist. Auch geistige Zusammenhänge können bestens beschrieben werden.

Die Sprache mag nüchtern und herb wirken. Doch entspricht das nicht oft der Wahrheit, die immer wieder ernüchternd wirkt? Manche Begriffe sind sperrig. Das gilt jedoch vor allem für Fachsprachen wie z. B. Amtsdeutsch oder die Sprache des Rechtswesens, die sich abheben wollen von der allgemein üblichen bzw. Alltagssprache.

Zugunsten des Englischen wird vorgebracht, daß es einfacher ist als Deutsch. Das stimmt zwar, sagt aber grundsätzlich nichts über den Wert aus. Wenn es doch etwas darüber aussagt, dann eher etwas Ungünstiges. Denn so, wie man mit einer komplizierten Programmiersprache mehr programmieren kann, kann man mit einer komplizierteren verbalen Sprache mehr ausdrücken, sie ist also reicher als einfach gestrickte Sprachen.

Ein weiterer Punkt, der scheinbar für das Englische spricht, ist der Umstand, daß man mit einem Wort etwas ausdrücken kann, wofür man im Deutschen mehrere Wörter

braucht. So könnte man für „Framing“ „persönliche Einbettung eines Sachverhalts“ sagen. Eigentlich heißt es „Einrahmen“. Da fehlt uns aber der Zusammenhang, der bei „Framing“ stillschweigend vorausgesetzt wird. Das heißt, man braucht oft nur deshalb weniger Wörter, weil man sich bei den englischen Wörtern einen bestimmten Anwendungsbereich dazudenkt, der im Deutschen verbal ausgedrückt werden muß. Bei „Timing“ hingegen brauchen wir wirklich zwei Wörter, nämlich „zeitliches Abstimmen“. Das halte ich persönlich aber nicht für schlimm.

Schlimm ist eher die Unart (aus meiner Sicht), englische Wörter zu verwenden, wenn es deutsche gibt, die genau das Gleiche bedeuten. *commitment* statt Verpflichtung, *story* statt Geschichte, *challenge* statt Herausforderung, *goal* statt Ziel, *body* statt Körper usw. müssen nicht sein. Leichte Eindeutschungen wie *haten* (hassen), *downloaden* (herunterladen), *upgraden* (aktualisieren), *talken* (reden) etc. machen die Sache auch nicht besser.

Es ist eine (leider lang andauernde) Mode, „Neudeutsch“ zu sprechen und zu schreiben, d. h., möglichst viele Anglizismen zu verwenden. Moden tragen jedoch im Unterschied zur deutschen Sprache keine bleibenden Werte in sich. In diesem Fall trägt die Mode aber zur Verarmung der ursprünglichen Sprache bei.

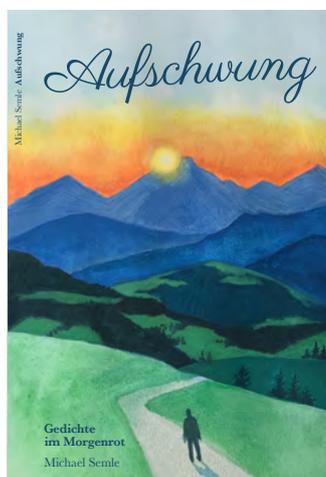
Eine große Harmonie entsteht nicht durch einen Mischmasch, in unserem Fall also die Verenglischung der deutschen Sprache, sondern durch den schönen Zusammenklang vieler verschiedener Töne. Jedes Volk soll seinen eigenen Klang haben.

Nun sieht es zwar nach Sisypusarbeit aus, im heutigen Chaos den deutschen Klang herauszuarbeiten bzw. freizulegen, es gibt jedoch einen großen Unterschied: Während Sisyphos den Stein immer wieder von neuem auf den Berg schaffen muß, ohne daß die vorherige Arbeit sichtbar ist, wächst in uns durch die verstärkte Beschäftigung mit der deutschen Sprache und das Bemühen, Fremdwörter und Anglizismen zu meiden, das Bewußtsein für die eigene Herkunft, und wir werden stärker und selbstbewußter dadurch. Mit Übung, Ausdauer und Geduld geht es langsam, aber sicher voran.

Freilich gibt es einige Fremdwörter, die sich so sehr eingebürgert haben, daß sie nicht wegzudenken sind. Doch trotz des jetzigen weltbeherrschenden Charakters der englischen Sprache klebt an ihr so viel Blut, daß sie womöglich nicht mehr lange überleben wird.

Mir persönlich macht es Freude, nach deutschen Wörtern für gängige Fremdwörter zu suchen. Ich habe einen bescheidenen Anfang gemacht für ein Verzeichnis von Anglizismen (etwa 2300 Wörter). Vielleicht gibt es unter den Lesern jemanden, der sich berufen fühlt, dieses so in das Netz zu stellen, daß wenige Menschen daran weiterarbeiten können. Das entsprechende Wictionary im Netz habe ich dafür benützt, es ist allerdings zu einem großen Teil nicht bearbeitet und sehr mangelhaft.

Zu guter Letzt bringe ich noch ein Gedicht von mir, das meinem zweiten Gedichtband „Aufschwung“ entnommen ist:



„AUFSCHWUNG“ VON
MICHAEL SEMLE

TASCHENBUCH, 152 SEITEN
ISBN: 978-3-7583-8297-0

ERHÄLTlich IM BUCHHANDEL

Mein geliebtes Deutsch

Es gibt so manche Menschen, die über
Die Komplexität der Sprache stöhnen
Und Deutsche, die sie trocken finden.
Doch muss man sehen, dass das Verwöhnen
Die geistige Entwicklung hemmt.
Das Deutsche macht das Gegenteil:
Es fördert diese Entwicklung mächtig.
Dabei kann vieles werden heil
Bei richtiger, achtsamer Anwendung.
Als nüchtern kann man bezeichnen sie schon.
Jedoch, das ist gewiss kein Fehler.
Wir können ernten reichen Lohn,
Wenn wir uns ernsthaft mit ihr beschäftigen.
Den großen Reichtum, der in ihr ruht,
Den können wir dann nur bewundern
Und sagen: Am Ende wird alles gut.

Es gibt zahlreiche einzelne Wörter,
In denen eine Weisheit steckt
Und jede Menge weise Sprichwörter.
Das alles ist lediglich verdeckt,
Solange man die Schätze nicht hebt,
Die diese Sprache für alle birgt,
Die sich aufrichtig mit ihr befassen.
Wie heilsam und segensreich sie wirkt,
Wenn sie verwendet wird wie gedacht!
Sie weist eine Fülle von Wörtern auf,
Die Stimmungen, Befindlichkeiten,
Empfindungen, Gefühle zuhauf
Und geistiges Bewegen schildern.
Man kann mit ihr auch wunderbar reimen.
Immense Ausdrucksmöglichkeiten
kann mein geliebtes Deutsch vereinen.

Es gibt keine and're verbale Sprache,
Die annähernd so geistig ist.
Darum ist es von größter Bedeutung,
Dass man auf keinen Fall vergisst
Sie gut zu erhalten und zu pflegen.
Denn sie kann uns führen zu hoher Wahrheit.
Ihr Reichtum ist schließlich dazu da
Ihn gut zu nützen zu jeder Zeit.
Wenn mehr von den Menschen davon wüssten –
Ein gutes Stück besser wäre die Welt,
Mehr Menschen würden die Sprache erlernen,
Selbst wenn das anderen nicht gefällt.
Das schöne, riesige Privileg
Deutschsprachig zu sein wäre besser bekannt.
Das Deutschtum wäre höher geachtet
Und viele Plagen wären verbannt.

AUTOR: Michael Semle

Loslassen



Das klingt so einfach, oder? Einfach Hand öffnen und fertig?
Was soll man da schon groß tun?

Alles und nichts. Loslassen passiert nicht einfach, diesen Vorgang muß man bewußt tun – wenn man bereit dazu ist. Manchmal ist es nur eine kleine Entscheidung. Und manchmal fühlt es sich an wie sterben. Doch schmerzhaft ist nicht die Veränderung, sondern nur der Kampf dagegen. Beim Loslassen kann alles in einem aufschreiben. Die Alarmsysteme gehen an; Abwehrmechanismen, die um jeden Preis die Kontrolle behalten wollen,

denn eigentlich wollen sie Dich ja nur schützen. Doch das können sie nicht, wenn Du losläßt. Daher wehren sie sich mit allem, was sie haben, sie fahren jedes noch so schwere Geschütz auf und können dabei äußerst mächtig und kreativ sein – wenn Du sie läßt. Und so gaukeln sie Dir ein riesengroßes, dramatisches Kopfkino vor, das Dich vor Schmerz fast zerspringen läßt. Das Dich lähmt. Das Dich blockiert in Deiner freien Aktion. Es aktiviert die

einst durch vergangene belastende Erlebnisse in Dir verankerten Programmierungen und Denkmuster. Dein Geist ist vergiftet. Es hält Dich von Deiner Gedankenhygiene ab. In dieser Welt gibt es nur Drama und automatische, unbewußte Abläufe, die Dich steuern. Da möchte man sich eigentlich nicht aufhalten. Dennoch tappt man immer wieder in die Falle, sich mit diesen Gedanken und Glaubenssätzen zu identifizieren und durch sie gelebt zu wer-

den. Die Lösung ist zwar ganz einfach, kann jedoch unglaublich hart sein:

Loslassen. Akzeptanz. Befreiung von blockierenden Prägungen der Vergangenheit.

Sein lassen, was ist und was war. Annahme. Hingabe.

Was im ersten Moment ganz einfach und normal klingt, nach etwas, das wir uns ja eigentlich alle wünschen, ist für viele Menschen die größte Herausforderung ihres Lebens. Ich selbst habe das erlebt. Wie alles in mir schrie und strampelte, wenn es ums Loslassen ging. Wie ich mich völlig verlor in diesen Programmierungen und dachte, das sei ich. Wie ich mich selbst darüber fast vergaß. Wie es mich beinahe zerriss. Wie ich mich dermaßen danach gesehnt habe, loszulassen und mich dem Fluß des Lebens hingeben zu können. Endlich in die Entspannung zu kommen. Weil ich leben wollte und einfach keine Kraft mehr für diese dauernde Anspannung hatte. Diesen ununterbrochenen Kampf gegen das Leben. Gegen mein Leben. Gegen mich. Wie ich trotzdem nicht mit dem Kampf aufhören konnte. Wie ich krampfhaft und um jeden Preis versucht habe, nicht die Kontrolle zu verlieren. Und dabei letztendlich mich selbst verloren habe.

Doch laß mir Dir sagen, daß diese Kontrolle eine totale Illusion ist. Denn diese Mechanismen kontrollieren DICH! Sie entmachten Dich. Denn eigentlich sollten sie Dir dienen, doch Du hast sie zum Herrscher gemacht. Und darin sind sie furchtbar. Also kannst Du die Kontrolle über Dich selbst und Dein Leben nur zurückgewinnen, indem Du eben jene vermeintliche Kontrolle losläßt. Ein bißchen Paradox, aber das ist der schräge Humor des Lebens, die göttliche Dichotomie.

Das Leben ist Veränderung, und wir können nichts kontrollieren; außer der Art und Weise, wie wir dem Leben gegenüber eingestellt sind, was wir daraus machen, wie wir damit umgehen. Ob wir uns von Ereignissen aus der Bahn werfen lassen oder ob wir uns bei jeder noch so kleinen Hürde

mit Begeisterung und Dankbarkeit unseres Lernprozesses hingeben. Denn jede Herausforderung ist immer auch eine Chance für Wachstum. Nutzen wir das, anstatt dagegen anzukämpfen. Aus jedem Moment das Beste machen. Und aus jeder Situation besser und stärker hervorgehen. Vollständiger und stabiler. Dann erfahren wir nicht nur immer weniger Schmerz, Leid, Zwiespalt und Kampf. Sondern wir können bewußt und erhobenen Hauptes durch das Leben gehen. Wir haben wieder Raum und Kapazitäten für mehr als den reinen Überlebenskampf, das „Friss-oder-stirb“. Wir können uns erstmalig auf die spannende Reise zu uns selbst machen.

Wer bin ich eigentlich?
Was möchte ich, und was kann ich?
Wofür bin ich hier inkarniert?

Was ist meine Aufgabe in diesem faszinierenden Spiel des Lebens?

Finde es heraus und dann TU es! Es wird Dir Fülle und Erfüllung bringen. Du kannst Dich selbst finden und gleichzeitig neu definieren. Das ist meist die allergrößte Herausforderung, denn viele Menschen haben eine unvorstellbare Angst einerseits vor den eigenen Schatten – denn denen muß man sich stellen, um ein souveräner Mensch zu sein und ein eigenverantwortliches Leben zu führen. Und andererseits vor ihrer eigenen Größe. Fürchte Dich nicht vor Dir selbst. Fürchte Dich nicht vor dem Licht. Du bist großartig!

Das Loslassen ist eine wichtige Zutat für den inneren Frieden und zeigt sich in allen Aspekten des Lebens. Beim Entspannen und Schlafen; in der Art, wie man mit dem Leben an sich umgeht; selbst bei der Verdauung und Ausscheidung. Vor allem aber in der Hingabe zu allem, wobei Sex da das beste Beispiel ist, da man sich beim Sex am meisten öffnet und fallen läßt – jedenfalls wäre das der Idealfall. Und je offener man ist, je mehr man sich also zeigt, umso verwundbarer ist man gleichzeitig. Und das macht Angst, wenn Kontrollverlust mit Gefahr verknüpft ist. Wenn man in sich nicht geklärt ist und man kein Vertrauen in

sich selbst und somit keinen Halt in sich hat, dann ist man tatsächlich angreifbar. Der unbewußte Mensch ist kontrollierbar und verletzlich.

Und wie läßt man nun los?

Prinzipiell mußt Du deinen ganz eigenen Weg finden. Jeder ist anders. Und wenn es für Dich funktioniert, gibt es kein „falsch“ oder „richtig“. Der Trick beim Loslassen ist im Grunde nur, daß man einfach mal diesen Kampf sein läßt. Aufhört, gegen den Fluß des Lebens zu arbeiten. Einfach mal geschehen läßt. Keine Kontrolle. Die verkrampte Hand entkrampfen und öffnen. Mehr brauchst Du gar nicht tun. Der Ballast fällt dann ganz automatisch raus, denn Du hältst ihn ja nicht mehr aktiv fest. Keine Sorge, das tut im Grunde gar nicht weh. Wenn Du die ganzen Ego-Dramen und Begrenzungen einfach mal wegläßt, wirst Du erstaunt sein, wie einfach es eigentlich ist, denn es geschieht dann einfach. Tief in Dir weißt Du nämlich ganz genau, wie das geht. Du hast den Zugang dazu nur verschüttet und das Vertrauen in dich selbst verloren.

Und wenn Du es ein paar Mal geschafft hast loszulassen, kannst Du wahrscheinlich irgendwann auch gar nicht mehr anders. Denn Loslassen ist erleichternd. Es entspannt. Es befreit. Der Ballast fällt ab. Der trübe Schleier um deine Wahrnehmung lichtet sich. Du kannst klarer sehen – vor allem dich selbst. Dadurch verliert alles an Schwere. Das Leben wird plötzlich geschmeidiger. Vielleicht denkst Du dir sogar mit einem Zwinkern im Auge: »Hätte ich gewußt, wie geil das ist, hätte ich das schon eher gemacht!«.

AUTORIN: Ivana Kleßen

Weitere Informationen und Kontakt:
Akademie für ganzheitliche
Lebensberatung e.V.
www.ganzheitliche-akademie.de

Ein gutes Ende

In diesem Artikel will ich mein Augenmerk auf verschiedene Aspekte eines guten Endes lenken.

Alles hat ein Ende – die Schwangerschaft, die Kindheit, die Schulzeit, die Ausbildung, Beziehungen, Arbeitsstellen, Wohnorte, ein Fest, ein Buch...

Für mich stellt sich die Frage, wie ein gutes Ende gelingen kann.

Im Sommer 2024 habe ich aus eigenen Gründen eine unbefristete Arbeitsstelle in einem Privathaushalt gekündigt, da ich die Stadt verlassen wollte. Alles hat sich bis zum Ende des Sommers gut entwickelt. Dann gab es in den letzten Wochen zwei durch die Familie verursachte Vorfälle, so daß das vormals gute Verhältnis getrübt wurde. Man hat den Schein gewahrt. Nein, es ist äußerlich nicht gut zu Ende gegangen, trotz vieler Bemühungen meinerseits. Innerlich habe ich mit dieser Arbeitsstelle meinen Frieden gefunden.

Dazu kam das Ende des Mietverhältnisses in einem von Angst durchsetzten Haus, in dem die Vermieterin die Mieter schikanierte. Durch Aussagen von Vormietern war klar, daß es kein gutes Ende nehmen würde. Äußerlich habe ich den Schlüssel nur noch abgegeben und das Haus nicht mehr betreten. Innerlich hat es für mich ein gutes Ende gehabt. Die Wohnung war in einem aufgewerteten Zustand, und beim Auszug habe ich mich von der Dachwohnung mit Dankbarkeit verabschiedet.

Was braucht es für ein gutes Ende? Ich denke, daß es die Erkenntnis und das Annehmen braucht, daß etwas zu Ende ist. Den guten Willen und den Frieden mit dem, was zu Ende ist, egal wie es im Außen ist.

Und manchmal ist die Entscheidung, eine Beziehung, eine Arbeit, ein Unternehmen zu beenden, bitter. Als ich mein Unternehmen, welches ich 2014 gegründet hatte und mit viel

Herzblut, finanziellen Schwankungen und Verzichten im Herbst 2021 beendet habe, war das auch dem Umstand geschuldet, daß die Situation mit Maske, Test, 2-3 G nicht mehr tragbar war für mich. Es war eine bittere Erkenntnis.

Als dann noch im darauffolgenden Frühjahr eine langjährige Freundschaft zu Ende ging, ich zudem zur Untermiete lebte und zwei Drittel meines Hab und Guts eingelagert waren, war der seelische Absturz tief, mit vielen Falltüren, die immer tiefer gingen. Das war schlimmer als die äußeren Geschehnisse der damaligen Zeit. Die seelischen Schmerzen führten bis hin zu der Frage: Braucht mich überhaupt noch jemand? Wer bin ich eigentlich? Wann haben diese seelischen Schmerzen ein Ende? Schlussendlich habe ich mich erstmal im Äußeren durch die Arbeit und die eigene Wohnung, die ich im Herbst beziehen konnte, stabilisiert. Innerlich fand die Stabilisierung mit viel Selbsterkenntnis statt. Eines Tages hatte ich ein Lebensgespräch, bei dem mir klar wurde, daß genau das, was ich vorher gemacht hatte, meine Berufung, meine Lebensaufgabe ist. Und so habe ich ein Jahr nach dem Ende meines Unternehmens wieder ein neues Unternehmen gegründet.

Es gibt viele Möglichkeiten, ein gutes Ende zu gestalten.

Einer Frau habe ich im Gespräch geraten, das Haus, in welchem sie seit 1965 lebte, zu verabschieden. Ein Fest zu feiern mit ihren Töchtern und Freunden. Frieden zu finden, wenn sie endgültig auszieht.

Eine weitere Möglichkeit ist, das Hadern mit der Situation zu beenden. Daß es zu Ende geht oder gegangen ist. Das ist eine große Aufgabe, wenn das Ende nicht von einem selbst ausgegangen ist, sondern z. B. der Partner die Beziehung beendet hat. Bin ich dann im Kampf, weil ich es nicht wahrhaben will? Bin ich nachtragend und lebe mit Vorwür-

fen. Oder sehe ich die Chance, die ein Neuanfang in sich birgt, und mache eine Tür zu?

Und da gibt es noch die Möglichkeit, mit Dankbarkeit auf das zu schauen, was zu Ende geht. Es als ein Geschenk des Lebens an sich (selbst) zu sehen. Daß ich die Möglichkeit hatte, diese Erfahrungen in meinem Leben zu machen.

Ein Gedicht hat mich mein ganzes Leben bei einem Ende und dem Neuanfang begleitet.

Stufen

von Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.
Es muß das Herz bei jedem Lebensrufe
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern
In andre, neue Bindungen zu geben.
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,
Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,
An keinem wie an einer Heimat hängen,
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.

Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde
Uns neuen Räumen jung entgegen senden,
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden...
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!

Ich wünsche allen Lesern, daß sie mit friedlichem Herzen einen äußeren und inneren Weg finden, ein gutes Ende in jeder Situation gestalten zu können.

Dir, lieber Pedro, wünsche ich von Herzen alles Gute. DANKE für Deine Kraft, Deine Klarheit und Deinen Mut, daß Du diese große Aufgabe, das WALNUSSblatt zu gestalten, bewältigt hast. Großartig!! Und ich wünsche Dir, daß Du Deinen Frieden mit dem Ende findest und daß es ein gutes Ende sein wird.

Gottes Segen auf Deinem weiteren Lebensweg.

Von Herzen,
Ina

AUTORIN: Ina Pöllmann

Kontakt und weitere Informationen:
www.ordnung-poellmann.de



BODO PISCHKE GMBH

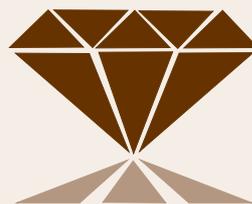
**Betonbohr-Technik
Beton-Schneiden**

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

Quo vadis
Deutschland
13. Teil

Abgesang

Kolumne von
Cornelia Schmoock



Wer hätte das gedacht. Dies wird der letzte Artikel meiner Quo vadis-Deutschland-Serie. Ich habe lange überlegt, wie ich ihn nennen werde. Mehr als 3 Jahre lang habe ich die politischen Verhältnisse in unserem Land kommentiert und komme heute, genau wie mein Magazin-Partner Pedro, zu dem Schluß: Es ist ziemlich alles gesagt. „Die Leuchttürme dürfen stehen, wo sie stehen und müssen nicht mehr den Schiffen hinterherfahren.“

Voller Dankbarkeit schaue ich auf Pedro Kraft, der mich Teil seines Projektes werden ließ. So regelte ich in den letzten drei Jahren den digitalen Part, sorgte mit für die Vermarktung unseres wunderbaren Magazins, ging auf Sponsorensuche und betätigte mich als Autorin redaktionell. Zusammen erledigten wir die Arbeit, die in einem Verlag ganze Heerscharen von Lektoren, Redakteuren, Textern, Marketingmanagern

etc. geleistet hätten. Und nun ist es gut so. Wir beenden das Projekt.

Es ist also ein Abgesang im doppelten Sinne.

Schauen wir auf unser Land, wo wir stehen. Deutschland ist das Freiluft-Irrenhaus im Jahre 2025. Nur allzu deutlich wurde es den Menschen gezeigt, welche Bedeutung die Wahlen in diesem Land haben. Man

hat den Schein gewahrt und die Menschen nochmals an die Wahlurne getrieben, obwohl auf der Internetseite der SPD höchst daselbst zu lesen ist:

„Deutschland ohne gültiges Wahlgesetz

Im Jahr 2008, ein Jahr vor der letzten Bundestagswahl, hat das Bundesverfassungsgericht das Wahlrecht für verfassungswidrig erklärt.

Es hat dem Gesetzgeber eine Frist von drei Jahren eingeräumt, um ein neues Wahlrecht zu schaffen. Diese Frist läuft am 30.06.2011 ab. Am Ende dieser drei Jahre sind wir fast genau dort, wo wir zu Beginn gestanden haben: Wir haben kein verfassungskonformes Wahlrecht.“

Und dieser Sachverhalt geht noch viel, viel weiter zurück.

Für diejenigen, die immer noch nicht sehen und glauben wollen, zitiere ich auch gerne mal das VAHLEN JURA Juristisches Wörterbuch für Studium und Ausbildung von Rechts- und Staatsanwälten, Autor Gerhard Köbler: Hier steht zu lesen unter „Volksabstimmung“:

„Volksabstimmung ist die Abstimmung der stimmberechtigten Staatsbürger über eine einzelne Sachfrage. Die Volksabstimmung kann Volksbegehren und Volksentscheid sein. Sie ist in dem Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland – abgesehen von Art. 29 Grundgesetz – aus Mißtrauen gegenüber dem Volk nicht vorgesehen, so daß die Zielsetzungen der führenden Politiker vielfach nicht mit dem Willen der Mehrheit des Volkes übereinstimmen.“

Nun – in den Wahllokalen wurden dementsprechend dann auch Wahlzettel herausgegeben, bei denen entweder die rechte obere Ecke gelocht oder aber abgeschnitten war. Wie macht man gleich ein Dokument in den sogenannten Amtsstuben ungültig? Genau so! Und nein – diese Art der Wahlzettel war nicht in dieser Form für Blinde und sehgestörte Bürger gedacht. Ich selber habe im Wahllokal die Probe auf das Exempel gemacht.

Die Tage nach der Wahl zeigten, daß man einfach nach der Macht nach Belieben greifen kann. Willkommen zurück in der DDR. Die Sozialistische Einheitspartei ist wieder auferstanden. Dennoch ist die BRD bis in den April hinein faktisch immer noch regierungslos. Die Zeit ist gekennzeichnet vom Zerfall des

Parteiensystems, denn auch CDU und SPD haben Mitglieder mit breitem Kreuz. Und diese sind dann auch ausgetreten und haben Merz und Co. den Rücken zugewendet.

Ach ja, und das Grundgesetz ist nach mehrfachen Abstimmungen in ihrem Bundestag inzwischen auch bis zur Unkenntlichkeit verkommen.

Mich als ehemalige DDR-Bürgerin mit 3 Jahrzehnten Osterfahrung schmerzt es schon zu sehen, daß das Gros der westdeutschen Mitbürger dieses nur zum Teil erkennt. Wieviel Jahre nach der Wiedervereinigung wurde der Ostdeutsche mit Häme überschüttet, wie oft fielen die Sätze: „Baut die Mauer wieder!“, weil man sich über den Soli ärgerte.

Und heute? Viele erkennen nicht, wo wir als Nation gelandet sind: in der DDR 2.0. Nur ist alles noch einen Zacken schärfer als vor 35 Jahren. Wer hätte es gedacht.

Nein, ich sage es ganz deutlich: Wir wollen in Deutschland keine Mauern mehr bauen. Im Gegenteil: Wir wollen sie einreißen und alle Spaltung überwinden. Gerne wollen wir wieder ein Volk von geeinten Deutschen sein mit Stolz auf unser Land, auf unsere Historie und unsere Kultur, mit Heimatliebe und mutigen Menschen.

Leider lernt der Mensch erst durch Schmerz, und die Schmerzen sind noch nicht groß genug.

Insofern erleben wir nun in Deutschland einen Abgesang. Die Wirtschaft stirbt. Der Kampf der Regierung gegen die eigenen Menschen und gegen die eigene Wirtschaft ist unübersehbar und für viele deutlich spürbar.

Ein paar wenige machthungrige Kriegstreiber versuchen uns tatsächlich in den Krieg zu stürzen. Nur die meisten vernünftigen Deutschen wollen keinen Krieg, und das ist gut so. Die Abrissbirne in Deutschland wird derweil hervor-

gend geschwungen. Überleben ist angesagt!

Und nein – ich denke nicht, daß Putin je in Deutschland einmarschieren wird. Er und auch andere weltweit bekommen zunehmend den Eindruck, der Feind der Deutschen sei die Regierung im eigenen Land. Russen und Deutsche waren auf Grund ihrer Historie und ihrer Wurzeln stets ein Brudervolk und nicht verfeindet.

Und überlegen wir mal: Wer sollte uns aus welchem Grund angreifen? An unseren Flächen dürfte niemand Interesse haben, denn gerade Rußland, Frankreich, Amerika oder andere Länder – die haben schon genug Fläche. Was wollten die mit dem Fitzel Deutschland?

Unsere „gut ausgebildeten Arbeitskräfte“ will auch niemand haben. Und haben wir interessante Rohstoffe? Nein! Der Russe kämpft ja nahezu drum, Deutschland und Europa wieder ausreichend mit Energie versorgen zu können. Nun ja, wenn unsere „Eliten“ nun mal nicht wollen, müssen wir wohl leiden.

Machen wir uns nochmals bewußt, daß der Weg in die Freiheit über die Wiedererlangung unserer ureigensten Souveränität führt. Oft genug haben ich und andere darüber geschrieben. Wir müssen ins Handeln kommen. Der Rest ergibt sich aus der globalen Weltpolitik, die im Zusammenspiel der großen Machthaber (Trump, Putin etc.) gesteuert wird. Erleben wir dieses Schauspiel bis zum Schluß.

Am Ende dieses großen Abgesangs steht der Weltfrieden und die Freiheit für die Menschen aller Nationen dieser Welt. Ich bin hoffnungsvoll, daß dies nicht nur ein Traum sein wird!

Eure Schmoock Cornelia.

Die parlamentarische Monarchie kommt **Ausweg** aus dem Dilemma

„Wir alle sollten die Führungskräfte sein, die wir uns gerne gewünscht hätten. Menschen, die fähig sind, Entscheidungen zu treffen, können die Welt verändern.“

Mit diesem Satz wirbt Grossherzog Friedrich-Maik auf seiner Internetseite als auch in Anzeigen. Wie wahr!

Dieser Satz ist nicht einfach nur eine Werbefloskel, sondern beinhaltet so viel mehr an Weisheit.

In Jahrzehnten hat man der Bevölkerung souveränes, eigenständiges Denken und Handeln abtrainiert. Will man jedoch die Welt verändern, bedarf es nicht nur eines breiten Kreuzes, sondern des Verständnisses um viele juristische Erkenntnisse, die man den Menschen im Land einfach vorenthalten hat. Wollen wir wahrhafte Führung übernehmen, sollte einem klar sein, daß wir uns wieder mit sehr vielen Dingen auseinanderzusetzen haben und daß wir uns ein gewisses Grundwissen zu eigen machen müssen.

Nun ist es wie im Tierreich. Das Wolfsrudel wird immer durch das Alfatier angeführt. Nicht jeder kann die Führungsposition innehaben. Das wird auch in einer parlamentarischen Monarchie nicht anders sein. Doch Wissen erwerben kann zunächst jeder.

Eine gute Führungskraft besitzt wertschätzendes Durchsetzungsvermögen. Sie ist in der Lage, strategisch



zu denken und zu handeln. Durch eine zielorientierte Arbeitsweise und das Delegieren von Verantwortung können Veränderungen umgesetzt werden. Und auch Fehler sind erlaubt. Sie sind sogar wichtig, denn wer keine Fehler macht, kann sich nicht weiterentwickeln. Nur wer Fehler macht und diese erkennt, kann daraus lernen und sein Verhalten positiv anpassen. Deshalb sind die Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstdisziplin unbedingte Eigenschaften und ermöglichen erst eine entsprechende Führungsqualität.

In den vergangenen Magazinen schrieben wir bereits mehrfach über die gesellschaftlichen Vorgänge im Grossherzogthum Mecklenburg.

Neuerdings haben sich neben zahlreichen Stammtischen bereits verschiedene Organisationsbüros und Informationsstellen gegründet (siehe Karte auf der nächsten Seite). Es geht offensichtlich voran in den Gebieten. Und das macht Mut.

Ca. 15.000 Menschen besuchen monatlich die Internetseite des Gross-

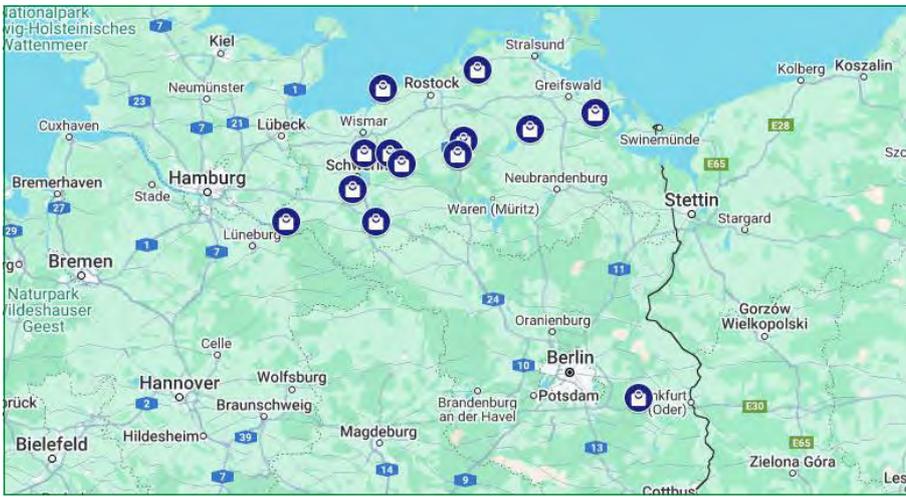
herzogs Friedrich-Maik, und das Interesse reißt nicht ab.

Wir rufen auf, sich mit den geschichtlichen Hintergründen konkret auseinanderzusetzen. Hilfe hierfür und sehr viele interessante Informationen gibt es auf der Internetseite ghz-friedrich-maik.com.

Angst vor einem alleinherrschenden König muß niemand haben, denn in der parlamentarischen Monarchie wird es genau wie im Fürstenthum Liechtenstein ein vom Volk gewähltes Parlament geben.

Die Demokratie weltweit ist mehr als am Ende. Das beweist am deutlichsten die BRD GmbH selbst. Aber wir können auch in die USA, nach Kanada oder Frankreich usw. schauen. Genug darüber wurde in den vergangenen Magazinen philosophiert.

Die Menschen in Mecklenburg, Pommern und Preußen wollen wieder in die Selbstbestimmung und in die Freiheit. Wir brauchen keine Regierenden, die ungefragt nach der Macht greifen. Deshalb haben sich die Menschen



in den Gebieten wieder auf ihre historischen Wurzeln zurückbesonnen. Freilich, noch ist das System da, aber der Grundstein ist gelegt.

Und sagen Sie selbst, klingen 25 % Steuerlast nicht verlockend? Ich finde schon.

Auch der Schilling und Taler als goldgedeckte Währung könnte unsere Gebiete wieder zu wirtschaftlichem Wohlstand in der Zukunft verhelfen.

Beobachten wir genau das Geschehen in den USA. Präsident Trump und seine Regierung vollziehen eine komplette Säuberung der ehemaligen Machtstrukturen.

Er hat in keinem Punkt seine Wahlversprechen nicht eingehalten. Anders in unserem Land.

Die Auswirkungen dieser Politik werden auch weitreichende Folgen für Europa sowie für die gesamte Welt haben. Eine 4. Weltmacht Deutschland, von der die hiesigen Politfiguren träu-

men, wird es gottlob nicht geben, und wenn: Will sich die Machelite Deutschlands etwa gegen die ganze Welt stellen?

Noch dauert der Kampf an, denn auch in Mecklenburg, Pommern und

EINE KONKRETE AUSEINANDERZUSETZUNG MIT DEN GESCHICHTLICHEN HINTERGRÜNDEN IST NÖTIG

Preußen gibt es trotz allem noch Menschen, die mit Scheuklappen vor den Augen durch den Alltag gehen.

Dennoch bleiben wir optimistisch. Der angestoßene Prozeß läßt sich nicht mehr rückgängig machen.

Selbst aus dem Ausland drängen Menschen, die vor 4 Jahren geflüchtet sind, wieder zurück in ihre Heimat, weil sie mit Wohlwollen auf die Entwicklungen der Herzogthümer schauen.

Und nein – wir sind keine Reichsbürger und sind deshalb auch nicht beim Bundesstaatentreffen am 15. März 2025 in Schwerin mitgelaufen. Den Norddeutschen Bund hatte das Haus Mecklenburg-Strelitz, dessen Blutlinie Grossherzog Friedrich-Maik entstammt, nie ratifiziert. Damit blieb die Freiheit und Souveränität Mecklenburgs erhalten. Wahrscheinlich bezahlte Grossherzog Adolf-Friedrich VI. diese Entscheidung mit seinem Leben. Am 24. Februar 1918 fand man seine Leiche im Kammerkanal zu Neustrelitz.

Offiziell ranken sich verschiedene Theorien um seinen Tod. Er wurde nur 36 Jahre alt und mußte sein Leben in der Blüte seiner Jahre lassen.

Wir sollten sein Andenken in ewiger Ehre halten. Nachzulesen sind diese Sachverhalte im Münchener Staatsarchiv. Sonderbarerweise findet man in sämtlichen Google-Einträgen (Wikipedia u.a.) keinerlei Hinweise auf diesen Sachverhalt.

„Verantwortung tragen kann eine Last sein. Eine lebenslange Verantwortung wird zur schönen Pflicht, wenn sie von Liebe und Herzenswärme getragen wird.“

Diesen Grundsatz lebt und verkörpert Grossherzog Friedrich-Maik.

Eure Schmoock Cornelia.



Auf dem Weg in die parlamentarische Monarchie.

www.ghz-friedrich-maik.com

Wir alle sollten die Führungskräfte sein, die wir uns selbst gewünscht hätten. Menschen, die fähig sind, Entscheidungen zu treffen, können die Welt verändern!



Geld nutzen und loslassen



Zwischen staatlicher Macht, menschlicher Kreativität und dem Reichtum des Miteinander

Eine provokante Definition lautet:

„Geld ist das, womit ich Steuern bezahlen kann.“

Dieser Satz faßt prägnant zusammen, was Geld in unserem Alltag wirklich ist: Ein Instrument staatlicher Macht. Die undurchsichtige Steuergesetzgebung, besonders in Deutschland, zwingt den Bürger dazu, sich auf Experten zu verlassen, die er nicht wirk-

lich überwachen kann. So entsteht ein System, das nicht den Wohlstand der Menschen, sondern die Kontrolle über jeden einzelnen sichert. Der Mythos, daß ein Leben ohne Geld unmöglich sei, verfestigt diese Abhängigkeit. Zugleich eröffnet die verfassungsrechtlich garantierte Vertragsfreiheit aber auch den Raum für alternative Wege – den Weg, die Fesseln eines überbewerteten Systems abzustreifen und andere Formen des Austausches zu erproben.

Historisch gesehen hat Geld seinen Ursprung im Söldnerwesen. Goldmünzen wurden geprägt, um deren kriegerische Dienste zu honorieren – ein buchhalterischer Mechanismus entstand, der den Wert menschlichen Lebens auf nüchterne Zahlen reduzierte. Diese Herkunft ist noch immer wichtig für unser heutiges Geldsystem: Geld war nie primär dazu da, den allgemeinen Wohlstand zu mehren, sondern es diente stets der Machtver-

schiebung von unten nach oben. Dabei kann das Geldsystem den wahren Reichtum eines Volkes nicht ergreifen, in Schatzkammern einsperren oder verkaufen.

Was ist also der wahre Reichtum eines Volkes? Wir werden sehen...

Alternative Geldformen

Die Geschichte lehrt uns, daß unser heutiges Geldsystem nicht alternativlos ist. Schon immer haben Menschen eigene Wege gesucht, den Energieaustausch zu regulieren und an die Bedürfnisse der Gemeinschaft anzupassen. Moderne Ansätze möchten diesen Geist wieder aufleben lassen:

Regiogeld: Regionale Währungen wie der Chiemgauer zielen darauf ab, den lokalen Handel zu stärken. Durch einen eingebauten Wertverlust wird der Umlauf beschleunigt und das Horten unterbunden - ein Experiment, das den Glauben an dezentralisierte Ökonomien unterstützt.

Expressgeld: Ein Konzept, das während der Eurokrise diskutiert wurde, um inländische Währungen durch Umlaufsicherung zu beleben. Trotz behördlichen Widerstands fanden die Bürger Wege jenseits des etablierten Systems, um die Folgen der Krise für ihr Leben zu mildern.

Brakteaten: Mittelalterliche Münzen, die regelmäßig entwertet wurden, um den Münzherren Einnahmen zu verschaffen sowie gleichzeitig Investitionen der Bürger und die allgemeine Wirtschaftstätigkeit anzuregen. Sie veranschaulichen, wie ein gezielt erzeugter schneller Umlauf von Geld zu wirtschaftlicher Dynamik führen kann. Mittelalterliche Rathäuser und Kirchen belegen den damaligen großen Reichtum.

Freie Energieausgleichsmittel:

Kryptowährungen wie Bitcoin etc. verkörpern heute die Idee finanzieller Freiheit und Dezentralisierung, auch wenn der Umgang damit fundiertes Wissen erfordert, um alle Vorteile zu nutzen.

Minuto setzt auf Arbeitszeit als Tauschmittel und schafft durch persönliche Netzwerke Vertrauen und Eigenverantwortung.

Rheingold und Gradido basieren auf den Prinzipien der Freigeld-Theorie und einer kreislauforientierten Wirtschaft – sie wollen den Umlauf fördern, Hortung verhindern und dabei ökologische, soziale und ökonomische Ziele miteinander verknüpfen.



MARIEDAMMBRAKTEAT
(QUELLE: WIKIPEDIA)

Diese Modelle fordern uns heraus, das altbekannte Bild vom allgegenwärtigen, unersetzlichen Geld zu überwinden. Geld soll nicht mehr als statisches Kapital verstanden werden, sondern als lebendiger Fluß, der durch seine Beweglichkeit die Erzeugung echten Mehrwertes ermöglicht.

Geldartige Dokumente

Frühzeitig waren es nicht allein Münzen, die den Austausch von Reichtum ermöglichten, sondern die Menschen erfanden Dokumente, die als Vertrauensbeweis dienten. Klöster, Tempel und Handelsnetzwerke stellten Lagerquittungen für Gold, Getreide oder Juwelen aus. Ein Kaufmann konnte in Köln sein Gold gegen eine Quittung deponieren; in Venedig konnte er darauf vertrauen, daß seine Kölner Quittung als so gut wie Gold angesehen wurde. Schriftstücke wurden zu Trägern eines unsichtbaren Wertes und revolutionierten den Fernhandel.

Parallel dazu entwickelte sich der Wechsel - eine unbedingte Zahlungs-

anweisung, die in den 1950er Jahren noch alltäglich war, und bei Zahlungsverzug unerbittlich Einlösung verlangte, so daß unverzügliche Pfändung durch den Gerichtsvollzieher und soziale Ächtung drohten. Später wurden Schecks und Reiseschecks alltägliche Zahlungsmittel, der elektronische Zahlungsverkehr verdrängte sie inzwischen vollständig.

Tauschhandel und Lieferantenkredit

Auch der Tauschhandel hat seine eigene, zeitlose Logik. Im Kleinen: Ein Sack Kartoffeln gegen 60 Eier, im großen Stil: Erdöl gegen Maschinen zwischen Staaten. Der direkte Austausch schont die Liquidität der Geschäftspartner und umgeht die oft drückende Last der Verschuldung. In Deutschland wird dieser Barter-Gedanke sogar steuerlich begünstigt, weil beim Tausch keine Wertschöpfung entsteht.

Den Alltag erleichterte das „Anschreiben lassen“. Ob Bierdeckel in der Kneipe oder handschriftliche Notizen im kleinen Dorfladen - diese zinslosen Kredite sind Vertrauensvorschüsse, die beweisen, daß Wirtschaft auch ohne formelle Verträge und direkte Zahlungen möglich ist. In Asien existieren noch heute formalisierte Systeme wie das chinesische Fei Lun, bei dem die Gläubiger, Kreditgeber, dem verstorbenen Schuldner seine unbezahlten Schuldscheine als letzte Ehre und zugleich Unterstützung für die Hinterbliebenen ins Grab mitgaben.

Geld und Waren als Ausdruck menschlicher Arbeit

Geld war ursprünglich nie Selbstzweck, sondern stets Stellvertreter für Güter, die aus menschlicher Kreativität und Arbeitsleistung hervorgingen. Handwerkliche Kunst, edle Stoffe, edle Steine und Metalle oder kulinarische Spezialitäten tragen nicht nur materiellen, sondern auch kulturellen Wert in sich. Diese Güter sind Zeugnisse disziplinierter Arbeit, leidenschaftlicher Hingabe und eines tiefen Verständnisses für Qualität - Werte, die in der industriellen Massenproduktion oft in den Hintergrund treten.

Die Qualität, die einst eng mit dem persönlichen Engagement und der Würde des Arbeiters verknüpft war, leidet heute unter dem Druck der Profitmaximierung. Dabei erinnert uns die Geschichte daran, daß echter Reichtum nicht im bloßen Anhäufen von Geld liegt, sondern in der bewußten Wertschätzung, dem kreativen Schaffen und der Zusammenarbeit der Menschen.

Gemeinsam sparen, teilen und schenken

Zusammenhalt von Gemeinschaften zeigt sich nicht nur in der kreativen Nutzung von Geld, sondern auch im unentgeltlichen Miteinander. Kollektives Sparen, ob in Gasthäusern mit Sparkästen oder in frühen Bausparsystemen, demonstriert, wie Gruppen durch regelmäßige Einzahlungen miteinander ihre individuellen Träume verwirklichen - sei es ein Eigenheim für jeden Teilnehmer oder gemeinsame Anschaffungen oder Aktivitäten. Diese Gruppen haben als wichtigstes Gut ihre Solidarität, da zählt nicht der Profit, sondern der zwischenmenschliche Zusammenhalt und der Wille, gemeinsame Ziele zu erreichen.

Teilen und Schenken gehören zum Leben nicht nur der Menschen, auch Schimpansen, Delfine und andere Tierarten tun es. „Ich brauch's nicht mehr - nimm du es!“ - Diese einfache Geste ist Ausdruck eines tiefen, sozialen Vertrauens. Flohmärkte, Tauschkreise und moderne Online-Plattformen zelebrieren diesen Geist des Gebens und Nehmens ohne echte monetäre Anreize. Es sind genau diese unentgeltlichen Gesten, die das soziale Miteinander stärken und den unsichtbaren Reichtum einer Gemeinschaft sichtbar machen.

Der wahre Reichtum – Bildung, Initiative und das fließende Kapital der Gemeinschaft

Wohlstand entsteht nicht durch das Horten von Geld, sondern durch die kreative, produktive Energie der Menschen. Wahre Reichtümer liegen in der allgemeinen guten Bildung, unterneh-

merischem Denken und in der Fähigkeit, eigenverantwortlich zu handeln. Der freie Markt lebt von einem ständigen Austausch, in dem Geld nicht als endliches Gut gehortet, sondern als pulsierender Strom eingesetzt wird, um Innovation und Fortschritt zu ermöglichen. Hierbei ist es entscheidend, daß der Staat zwar als Hüter der Rechtsordnung auftritt, dabei aber nicht den Raum für Selbstbestimmung und Eigeninitiative beschneiden darf.

Menschen mit Gewerbefleiß und Händlergesinnung haben zu allen Zeiten aktiv in ihre Betriebe investiert, um zuverlässig und langfristig den Lebensunterhalt zu erwirtschaften. Sie schaffen sich dauerhafte Werte in Form eines gut ausgerüsteten Gewerbes, das ihnen erlaubt, ihren Gewinn vor der jederzeit drohenden Geldentwertung zu schützen und zu vermehren. Wenn das Geld kaputtgeht, geht eben nur etwas Geld verloren, die Güter bleiben, Wissen und Können der Menschen ebenso.

Geld, das im Umlauf bleibt, schafft Dynamik - es wird zum Ermöglicher, Katalysator wirtschaftlicher Aktivität und sozialer Entwicklung. Doch diese Dynamik muß immer auch in Verbindung mit den immateriellen Werten stehen, die eine Gesellschaft zusammenhalten: Vertrauen, Gemeinschaft und das unsichtbare Netz menschlicher Beziehungen. Damit sind auch die Punkte aufgeführt, die ein mißgünstiger Eroberer klammheimlich angreifen wird, um einen unerwünschten Konkurrenten dauerhaft auszuschalten. Sollte es hier manchem Leser einen kalten Schauer den Rücken hinunterjagen, wenn er an seine eigene Lebenswirklichkeit und die seiner Kinder und Enkel denkt, so hat das sicher gute Gründe.

Gleichgewicht von Ordnung und Freiheit

Geld ist mehr als ein neutrales Tauschmittel - es ist ein Spiegel gesellschaftlicher Machtverhältnisse. Die Vorstellung, daß Geld als Hort der Sicherheit und als „arbeitender“ Wohlstandsmotor fungiert, ist ein Mythos,

der seit jeher von interessierter Seite propagiert wurde. Oft wiederkehrende Inflationen und Währungsreformen sollten die Menschen eines Besseren belehrt haben. In Wirklichkeit liegt ein Schlüssel für den Wohlstand in einem dynamischen Umlauf: Geld, das ständig fließt, investiert wird und somit den Raum für Innovation und Kreativität öffnet: Der Chiemgauer fließt fünfmal pro Jahr um, der Euro ungefähr einmal.

Der Wandel, den alternative Modelle und historische Beispiele uns aufzeigen, ist mehr als nur ein wirtschaftlicher oder politischer Impuls - er ist auch ein Aufruf zu einem neuen Geist des Miteinanders. Bildung, Eigenverantwortung, Gemeinsinn und Vertrauen sind die wahren Triebfedern einer Gesellschaft, die sich von alten Fesseln befreien will.

In einer Welt, in der staatliche Kontrolle und bürokratische Komplexität vorherrschen, bietet die Rückbesinnung auf alternative Wege nicht nur ökonomische, sondern auch spirituelle Impulse. Ein Gleichgewicht aus Ordnung und Freiheit, getragen von der Weisheit vergangener Generationen und dem unerschütterlichen Glauben an den menschlichen Schöpfergeist, kann den Weg zu einer gerechteren und nachhaltigeren Zukunft ebnen.

Letztlich zeigt sich: Es sind nicht die Münzen oder Bankguthaben, die den wahren Reichtum einer Gesellschaft bestimmen, sondern der Umgang miteinander - das Teilen, das Schenken, der kreative Austausch und die Fähigkeit, über den Tellerrand hinauszublicken. Geld ist nur ein Werkzeug, ein Mittel von mehreren, um unser Leben zu gestalten. Der wahre Reichtum liegt in den Beziehungen, in der Bildung, in der Kunst und in der unermeßlichen Kraft menschlicher Kreativität.

AUTORIN: Petra Bergermann

Entspannt euch!



Der Stoizismus lehrt uns, das Leben mit Gelassenheit und Klarheit zu betrachten. Besonders hilfreich wenn es darum geht, etwas loszulassen oder Neues zu beginnen.

Die Philosophie des „Stoizismus“, die von Denkern wie Marc Aurel geprägt wurde, bestärkt uns darin, uns auf das zu konzentrieren, was in unserer Macht liegt, und das zu akzeptieren, was außerhalb unserer Kontrolle liegt. Loslassen bedeutet im stoischen Sinne, sich von äußeren Umständen, Erwartungen und vergangenen Fehlern zu befreien, um mit einem klaren Geist neue Wege zu beschreiten.

Marc Aurel schrieb in seinen „Selbstbetrachtungen“: *„Du hast Macht über deinen Geist – nicht über äußere Ereignisse. Erkenne dies, und du wirst Stärke finden.“* Dieses Zitat faßt die Essenz des stoischen Loslassens zusammen. Es geht nicht darum, Gefühle zu unterdrücken, sondern darum, sie zu verstehen und bewußt zu entscheiden, wie wir darauf reagieren. Wenn wir an Themen festhalten, die in Wahrheit längst am Vergehen sind – sei es eine Enttäuschung, ein Verlust oder ein Projekt, welches einem schon lange über den Kopf gewachsen ist –, binden wir unsere

Energie an etwas, das wir nicht ändern können. Der Stoizismus lädt uns ein, diese Energie freizusetzen, indem wir akzeptieren, daß das Vergangene unveränderlich ist, und uns statt dessen auf die Gegenwart richten.

Ein Neuanfang im stoischen Kontext ist kein radikaler Bruch, sondern eine bewußte Neuorientierung. Es bedeutet, mit Tugend und Vernunft voranzugehen, unabhängig von den Dingen, die wir ja doch nicht ändern können. Marc Aurel mahnt uns: *„Es ist nicht der Tod, den der Mensch fürchten sollte, sondern nie mit dem Leben begonnen zu haben.“* Ein Neuanfang erfordert Mut, nicht weil er äußere Veränderungen erzwingt, sondern weil er uns auffordert, uns selbst zu meistern. Wir beginnen neu, indem wir unsere Werte klären, uns auf das Wesentliche besinnen und handeln, anstatt uns von Ängsten oder anderen Meinungen leiten zu lassen.

Der stoische Ansatz betont, daß Loslassen und Neuanfang zwei Seiten der-

selben Medaille sind. Indem wir loslassen, schaffen wir Raum für das Neue. Dies erfordert Übung – etwa durch tägliche Reflexion, wie sie Marc Aurel praktizierte. Wir können uns fragen: *„Was liegt in meiner Kontrolle?“* oder *„Wie kann ich heute tugendhaft handeln?“* Solche simplen Fragen helfen, den Fokus auf das Hier und Jetzt zu lenken und die Vergangenheit als Lehrerin, nicht als Fessel, zu sehen.

Letztlich können wir aus dem Stoizismus mitnehmen, daß Loslassen kein Verlust ist, sondern stets eine Befreiung. Und daß ein Neuanfang nicht der Sprung ins Ungewisse ist, sondern ein Schritt in die Verantwortung für unser eigenes Denken und Handeln.

So finden wir, wie Marc Aurel es ausdrückte, *„die Freude des Geistes, der in die Natur der Dinge eingedrungen ist“* – eine Freude, die aus innerer Freiheit und bewußtem Neubeginn erwächst.

AUTOR: Pedro Kraft

Rückblick und Ausblick

Im Mai 2021 war es soweit: das erste WALNUSSblatt-Magazin lag auf dem Tisch. Nun das letzte Heft. Wie ist es dazu gekommen?

Das WALNUSSblatt endet mit dieser Ausgabe – eine Entscheidung, die aus wirtschaftlichen und persönlichen Gründen notwendig wurde. Trotz großer Leidenschaft, vieler Ideen und wunderbarer Unterstützung fehlten die Ressourcen, um das Magazin weiterzuführen. Dieser Rückblick erzählt, wie alles begann, warum es endet und was bleibt: ein Funke, der weiterwirkt.

Es war 2020, und eine Pandemie wurde ausgerufen – weltweit. Kurz zuvor warnten uns die Medien noch, man solle Verschwörungstheorien, wonach Lockdowns und andere Maßnahmen geplant seien, keinen Glauben schenken. Wer damals schon in der Lage war, solche Aussagen nur um 180 Grad zu drehen, damit sich so etwas wie „Wahrheit“ zeigt, ahnte, daß da etwas auf uns zurollt. Ich selbst erinnere mich noch sehr gut daran, wie schon gegen Ende 2019 erste Merkwürdigkeiten in China ans Tageslicht kamen. Und die Videos und Berichte aus Wuhan machten mir wirklich ein ziemlich ungutes Gefühl. Da war definitiv etwas im Busch, und daß die Medien dem (noch) keine Beachtung zu schenken schienen, machte es nicht unbedingt besser. Sollte man in Panik verfallen oder Ruhe bewahrend und in Lauerstellung der Dinge harren? Ich entschied mich zur Gelassenheit, kaufte ein paar Vitamine ein und achtete etwas mehr als sonst auf mein Immunsystem. Daß der Konsum von Horrormeldungen dem nicht zuträglich ist, habe ich schnell bemerkt und blieb angesichts des kommenden Sturmes erstaunlich gelassen.

Nachdem man also Ende Januar ganz offiziell die Pandemie ausrief, wurde mir sehr schnell klar: Ab jetzt können die mit uns machen, was sie wollen! Und das taten sie ...



Völliger Stillstand

Mein Terminkalender für 2020 war gut gefüllt, als langjähriger Hochzeits-DJ wurde ich von Veranstaltung zu Veranstaltung weitergereicht. Ich liebte diesen Knochenjob, der hauptsächlich zwischen April und Oktober zu tun war; meist als erster vor Ort – ging ich stets

als letzter nach Hause ... Aber nicht nur dieser einträgliche Nebenjob war von jetzt auf gleich obsolet. Ein normales (wirtschafts-)Leben war für mich als Solo-Selbständiger Grafiker kaum noch möglich. Reihenweise wurden Termine verschoben und abgesagt, Kunden warfen das Handtuch. Der Event- und Messebereich, in welchem ich tätig war,

kam fast zum völligen Stillstand. Unter Masken und mit Abstands- und anderen Regeln waren gesellige Veranstaltungen nicht mehr durchführbar, Frust machte sich bei vielen Unternehmern breit.

Man soll die Dinge nehmen, wie sie sind, am besten positiv, und so dachte etwas in mir: Endlich! Zeit zur Besinnung. Jammern galt nicht, denn wir standen ja jetzt mehr oder weniger kollektiv dumm da! Am einfachsten war es, sich der Herde anzuschließen und die „Maßnahmen“ unkritisch zu ertragen. Da mich bis zu diesem Zeitpunkt schon genügend Lebenskrisen lehrreich durchgeschüttelt hatten, schloß ich mich zunächst nichts und niemandem an, schon gar nicht dem „neuen Normal“ – und sehr schnell fanden

LINKS (GROSSES FOTO) DAS TITELBLATT DER ERSTAUSGABE – UND RECHTS DAS SO GENANNT „DUMMY“-HEFT FÜR DIE AUSARBEITUNG VON LAYOUT, FARBGEBUNG USW.

erste Kundgebungen und Demos statt. Da waren sie auf einmal, die „Gleichgesinnten“! Und so nahm ich sehr bald eine kleine Gruppe von lieben Leuten, die auf dem Limburger Neumarkt Friedens- und Freiheitslieder sangen, wahr, und es entstand sehr bald eine Art „Gallische Dorf“ – in starker Synchronizität zu ganz ähnlichen Entwicklungen, überall im Land! Wir trafen uns, den sich verschärfenden Vereinzelungsmaßnahmen zum Trotz und dabei hochgradig konspirativ (denn es war ja schließlich nicht „Corona-Konform“), gaben uns Halt, entwickelten Ideen für die „Neue Zeit“ – und schlossen Freundschaften. Immer wieder kamen Neue hinzu, manche manche gingen – zum Teil für immer.

Freie Zeit

Da saß ich nun, an einem leeren Schreibtisch und ohne nennenswerte oder gar lukrative Aufträge. Bald engagierte ich mich in der „Demo-Szene“, entwarf Flyer – und leistete Wider-

stand gegen den völlig entgleiten Staat. Und gleichzeitig drängte sich der seit vielen Jahren gehegte Wunsch, „irgendwann mal“ selbst ein Magazin

so sein ...“, gab ich mich blauäugig und enthusiastisch direkt der Gestaltung eines solchen Magazins hin, mit offenem Ausgang. Darüber sprach ich auch



herauszugeben, an die Oberfläche. Als Mediengestalter kam ich schließlich aus dem Metier, die gewonnene Zeit im Lockdown bereitete den Boden für das Reifenlassen und Ausarbeiten von Ideen. Es sollte ein Heft für offensichtlich zu kurz gekommene Werte wie

mit einer der o. g. Gleichgesinnten, die zu dieser Zeit mit einer Freundin aus Österreich einen Online-Kongreß für den Verein „Ubuntu Spirit“ veranstalteten. Wir fragten uns, warum nicht überregional und in Zusammenarbeit auf Vereinsebene? Der Knoten war geplatzt, und ich entschied mich gegen mein regionales Konzept, zugunsten einer überregionalen Verbreitung im gesamtdeutschsprachigen Raum. Daß dies über die Landesgrenzen hinaus für mich nicht zu realisieren

ENDLICH! ZEIT ZUR BESINNUNG.

Geist, Herz und Verstand werden. Ein Magazin, daß ich selbst gerne lesen würde. Warum also nicht den allgemeinen Stillstand und die resultierende Langeweile sinnvoll nutzen? Ich forschte herum, bastelte Layouts und klopfte bei zugänglichen und hellen Köpfen an, die ich bereits seit einigen Jahren beim Bachheimer-Taunusclub, organisiert von Thomas Bachheimer und Peter Denk, kennengelernt hatte. Ob man denn solch ein „Blättchen“ als Gastautor unterstützen wolle, fragte ich herum. Der Zuspruch war allgemein groß, aber auch die Bedenken hinsichtlich der wirtschaftlichen Tragfähigkeit. „Wenn es in die Welt paßt, soll es

war – und einige andere Fallstricke –, wurde erst später offenbar. Ein Rattenschwanz an bürokratischen und persönlichen Herausforderungen brachte mich schnell auf den Boden der Tatsachen zurück, und so wurde das Projekt ein Jahr später mit der Ausgabe Nr. 6 in den Verein DAGADO e.V. übertragen, der sich inzwischen vor der eigenen Haustür gegründet hatte. Das Heft als Vereinszeitschrift herauszugeben, fühlte sich nicht nur aufgrund der staatlichen Drangsalierungen weiterhin gut an. Das hohe Gut der Meinungsfreiheit sollte schließlich geschützt und bewahrt werden.

Ein Name muß her!

Kommen wir noch einmal kurz zurück zur Entstehungsgeschichte. Denn die Frage nach einem Titel für das Heft ergab sich auf eine ganz magische Weise. Ich erzähle immer wieder gern die Geschichte von einem Video (es muß aus dem Jahr 2020 gewesen sein), in welchem es um die Gesten der Natur und ihrer Wesenheiten ging. Ich erinnere mich daran, wie die Walnuß hierfür als Beispiel diente. Die Frucht ist zunächst noch eingewickelt im Blatt, welches sich langsam öffnet und die eigentliche Nuß allmählich preisgibt. So wie eine Hand, die etwas fest hält, sich langsam öffnet, uns zuwendet und dabei sagen will: Hier, nimm! In dem Augenblick war mir klar, das Heft muß „WALNUSSblatt“ heißen. Eine Nuß, die aussieht wie ein Gehirn, das Blatt, welches auch in der Naturheilkunde seinen Platz hat – und dazu das Sinnbild. Die Zeitschrift konnte und durfte nicht anders heißen.

Geben und Nehmen

Wer das Heft seit seinen ersten Ausgaben kennt, hat sicher im Laufe der Zeit ein Gefühl dafür bekommen, für welches Weltbild das WALNUSSblatt steht; nämlich für dasjenige, welches jeder einzelne Leser vollkommen reinerzig für und aus sich selbst entwickelt hat und mit Leben füllen möchte. Dabei so souverän zu sein, jeden einzelnen Artikel und jede Aussage kritisch unter die Lupe zu nehmen und etwas davon mitzunehmen – oder auch nicht. So habe ich nicht selten gehört, daß Leser mit einem Thema zunächst nichts anfangen konnten, einige Ausgaben später das betreffende Heft aber wieder zur Hand nahmen und nochmals gelesen haben – mit einer inzwischen veränderten Sichtweise und Offenheit dem jeweiligen Thema gegenüber. Mir selbst ging es auch schon so – aber auch andersherum. Denn manch ein Thema hat sich für mich persönlich im Nachhinein als nicht zielführend herausgestellt. Wie auch der Wunsch, daß das, was hineingegeben wurde, in der Art zurückkommt, daß sich das WALNUSSblatt-Projekt dadurch tragen kann – aus heutiger Sicht viel zu kurz gegriffen war.

Die Energien, welche für eine gesunde Entwicklung des Projektes wirtschaftlich dringend notwendig gewesen wären, sind größtenteils ausgeblieben. Die immer sehr engagierten Anzeigenkunden, denen unsere geringe Reichweite bewußt war und die einfach nur das Projekt unterstützen wollten, reichten leider nicht aus. Ich war nie ein Vollblut-Unternehmer, bin kein Narzißt und weit davon entfernt, mich oder meine „Leistung“ auf ein teures Podest zu stellen. Menschen, die im WALNUSSblatt ein „Business“ witterten, waren mir immer suspekt. Vielleicht hätte ich auf den ein oder anderen hören sollen – aber ich hatte Angst, mich verbiegen zu müssen. Bei einigen gestandenen und bekannten Akteuren aus den etablierten alternativen Medien habe ich angefragt, ob eine gegenseitige Unterstützung denkbar wäre. Meist wurde dankend abgelehnt – aufgrund unserer geringen Reichweite. Und wenn doch mal ein Kontakt zustande kam, blieb es bei anerkennenden und blumigsten Worten – und den besten Wünschen für die Zukunft.

Meine unternehmerischen Defizite sind am Beispiel der Artikel mit klarem PR-Charakter heute gut erkennbar. Mein Wunsch war es ursprünglich, daß anstatt eines „Geschäfts“ stets sogenannte „Win-Win-Situationen“ für alle Beteiligten entstehen sollen. Das heißt, daß ich keine strikte Trennung der werblichen Inhalte vornahm (wie es in anderen Medien üblich ist) und einem Autor daher auch kein Geld dafür abverlangte, wenn sein Artikel einen deutlichen Hinweis auf sein Angebot enthielt. Denn unsere Leser sollten selbst entscheiden, was sie aus einem Bericht mitnehmen, ob sie ihn als reine Werbung betrachten oder Kontakt mit dem Autor (in diesem Fall auch Anbieter) aufnehmen, um dort etwas zu kaufen oder zu buchen – oder sich einfach nur vernetzen möchten. Daß die Gestaltung jeder einzelnen Seite von der Vision bis zum fertigen Heft auch mit erheblichen Kosten verbunden ist – unabhängig davon, ob es rein redaktionell ist oder mit Werbegehalt –, wollte ich nicht erklären müssen und tat es auch in den seltensten Fällen. Denn ein Gefühl dafür, welche Mittel nötig sind und welcher Aufwand dahinter steckt, um das

zu erhalten, was dann in Heftform auf dem Couchtisch liegt, setzte ich ein Stück weit voraus; das WALNUSSblatt sollte in möglichst allen Aspekten unsere Vorstellungen einer „neuen Welt“ vorleben. Es sollte seinen Wert aus sich selbst heraus erkenn- und fühlbar machen.

Es war immer eine große Freude, wenn manche Autoren sich erkenntlich zeigten und mehrere Hefte gekauft haben, wodurch sie einen Teil der Herstellungs- und Produktionskosten mittrugen. Umso ernüchternder dagegen war es, wenn kostenlose „Belegexemplare“ angefordert wurden, obwohl der jeweilige Artikel einen sehr stark erkennbaren PR-Charakter hatte. Aber selbst das habe ich klaglos hingenommen und dadurch eine Werbewirkung für unser Magazin erhofft. Da ich das gesamte Projekt immer auch unter einem solidarischen Aspekt gesehen habe, hatte ich nicht das Bedürfnis, hier klare Regeln zu schaffen oder gar Preise zu definieren. Es sollte stets ein Geben und Nehmen auf Herzebene und Augenhöhe stattfinden – so der fromme Gedanke.

Naivität muß nichts Schlechtes sein

„Der Mensch ist leider nicht naiv, der Mensch ist leider primitiv“, sang Westernhagen zu Zeiten, als es ihm mental besser ging. Die Erkenntnis aus diesen Zeilen in seinem Lied „Freiheit“ wurde mir damit nun auch ein kleines Stück weit vergönnt, aber meine Naivität lege ich trotzdem niemals ganz ab. Sie paßt offenbar nur (noch) nicht zu solch einem ambitionierten Projekt. Viel Engagement, eine positive Ausrichtung und viele Menschen, die am selben Seil ziehen, hätten demnach genügt und dafür sorgen können, daß „die WALNUSS“, wie sie auch manche Autorin liebevoll umgetauft hat, gesund wächst. Nur ist „Licht & Liebe“ zwar sehr wichtig, aber letztendlich doch nur eines von vielen Puzzleteilen. Oft wurden die wirtschaftlichen Aspekte (nicht nur von mir) weggewischt mit dem Argument, daß wir doch in einer anderen Welt leben möchten und wir alle Bedürfnisse mit unserer Herzenergie und hohen Schwingung ganz einfach manifestieren können.

Wie ich im Laufe der vier Jahre lernen durfte, kann Idealismus aber leider weder die (Büro-)Miete zahlen noch die Druck- und alle anderen Kosten begleichen. Mit der Erwartung eines allgemeinen Bewußtseinsanstieges jenseits des schnöden Mammons und unvernünftigerweise hatte ich mich von solchen „Wirtschaftsfaktoren“ lieber ab- als zugewendet – und wollte einfach nur ein gutes Magazin machen, solange es „in die Welt paßt“.

Wie gesagt: eine Zeitschrift zu machen, die ich selbst gerne lesen würde, war von Anfang an der Anspruch. „Für Geist, Herz und Verstand“, am besten in gleicher Gewichtung, war der kleinste gemeinsame Nenner. Und so fanden sich sehr schnell Autoren, die sich damit identifizieren konnten. Damit entstand das nötige Momentum, um die erste Ausgabe im Mai 2021 mit dem Titelblatt „Wohin führt uns der Weg? – Denkanstöße und Lösungen“ zu realisieren. Entgegen aller Warnungen von Menschen mit wirtschaftlichem Weitblick, denn „solange es in die Welt paßt ...“ und ich in der Lage war, das ganze Projekt „irgendwie“ zu stemmen, konnten wir uns den Fragen nach Mediadata, Reichweite und anderen Zahlenspielen erfolgreich entziehen. Das erhebende Gefühl, wieder eine neue Ausgabe geschafft zu haben, hat mir alle drei Monate so viel Auf- und Antrieb verschafft, daß ich die Querfinanzierung durch andere Arbeit klaglos hingenommen und zudem durch einen extrem genügsamen Lebensstil ermöglicht habe. Eine solche „Querfinanzierung“ ergab sich dann auch durch das NATURSCHECK-Magazin, welches ich einige Zeitlang kostenlos im Internet las und mich irgendwann zu einem Abonnement durchrang. Während ich am zweiten Heft „Aufbruch und Abbau – Zwei Welten?“ tüftelte, blätterte ich im NATURSCHECK aus Papier, und eine Art Stellenangebot flog mich von Seite drei an. Der Herausgeber suchte nach einem neuen Grafiker. Wir verabredeten uns, und mit der inzwischen gedruckten WALNUSSblatt-Ausgabe Nr. 2 unterm Arm besuchte ich ihn in Wüstenrot. Schnell entdeckten wir unsere Schnittmengen, und ich freute mich über den

Auftrag, das Heft quartalsweise druckfertig zu machen. Der erste größere Auftrag seit dem Pandemie-Zusammenbruch – ich war trotz der allgemeinen negativen Stimmung positiv eingestellt und dachte: Die Dinge fügen sich! Mit diesem und ein paar weiteren kleinen Aufträgen hielt ich mich und das WALNUSSblatt einigermmaßen über Wasser.

Es läuft doch gut ...?!

Jedes Heft stellte mich vor neue Herausforderungen – die ich immer wieder gerne annahm und die mich komplett ausfüllten. Ein neues Heft unter die Leute gebracht zu haben und die positive Resonanz zu spüren, das allein war es mir wert! Und daß man solch einem Projekt mindestens zwei, drei Jahre geben muß, bis sich heraus-

GEIST, HERZ UND VERSTAND – IN GLEICHER GEWICHTUNG.

stellt, ob es überhaupt tragfähig ist, war mir bewußt. Und ein wenig stolz machte es mich, daß ich keinerlei Kredite aufnehmen mußte, sondern das „Risikokapital“ aus den eigenen Rücklagen bestand und der Tatsache, daß ich keinen Grafiker beschäftigen mußte. Jedes Heft hatte seinen eigenen Charakter, und ich ließ mich immer wieder gerne auf die große Themenvielfalt ein. Indem ich versucht habe, die Dinge stets aus einer möglichst weiten Vogelperspektive zu betrachten, kam es auch manchmal zu Kontroversen, sogar erkennbar innerhalb einer Ausgabe – wenn man sie sehr aufmerksam las. Glattgebügelt sollte hier nichts werden, auch der „unprofessionelle“ Stil mancher Artikel wurde beibehalten. Schließlich war eine hochprofessionelle redaktionelle Arbeit nicht finanzierbar. Es ging mir ohnehin stets um den guten Geist in den Texten und vor allem die Impulse, welche die Leser für sich dort herausziehen können. Keine Redakteure in irgendwelchen schicken Büros waren hier am Werk, sondern ganz normale, aber wache Menschen, wie du und ich.

Meistens waren die Arbeit am Heft und die Erfahrungen positiv. Es gab aber auch immer wieder Situationen, die mich das Projekt infrage stellen ließen, und das Gefühl, einen „Kampf“ auszutragen, war latent vorhanden.

Welche Inhalte – zu welchem Preis?

Ich wurde in der Anfangszeit zu einem großen „Bewußtseinskongreß“ eingeladen und durfte das WALNUSSblatt dort kostenlos verteilen. Es gab daraufhin zwar ein paar neue Leser, aber auch eine wichtige Erkenntnis. Denn wenn Veranstalter und Redner mit Luxuskarossen anreisen, Produkte und Heilverprechen zu teilweise astronomischen Preisen veräußern – von den Helfern aber erwartet wird, daß sie sich „ehrenamtlich“ einbringen, stimmt in solchen Licht- und Liebe-Ge-fügen etwas nicht. Auch im Supermarkt des Esoterik-Kapitalismus wird immer noch in EUR abgerechnet, selbst wenn man es „Energieausgleich“ nennt oder den Markt mit anderen hochschwingenden Begriffen beackert. Das ist aber nur meine eigene, kritische Sicht auf die Dinge, und ich gönne jedem seinen Erfolg mit dem, was er tut – denn ich glaube an die Mündigkeit der Konsumenten.

Journalismus vs. Vertrauen

Daß es auf wirtschaftlicher Ebene nicht funktioniert hat, dürfte inzwischen klar sein, ich war in dieser Hinsicht mit dem Projekt schlicht überfordert. Aber auch in einem anderen, vielleicht noch bedeutsameren Bereich habe ich die Arbeit eines Herausgebers unterschätzt. Viele höchst unterschiedliche Artikel waren im WALNUSSblatt zu lesen. Und immer gab ein hohes Maß an Vertrauen und Sympathie – oder besser ein hingebungsvolles Trauen – den Ausschlag für eine Veröffentlichung. Oft habe ich im Nachgang mit Lesern und Autoren über einzelne Artikel diskutiert und diese kritisch hinterfragt. Nicht ganz selten kam es zur Einsicht, daß es ein sorgfältiges Lektorat gebraucht hätte, was jedoch im Einzelfall sogar dazu

hätte führen können, daß ein Artikel nicht erscheint. Hier danke ich einem ganz bestimmten Leser ganz herzlich, der sich in den späteren Heften vielen Artikeln angenommen und maßgeblich mitgeholfen hat, die Orthografie zurechtzubiegen.

Unabhängig davon ist mir die Themenvielfalt mit jedem Heft ein ganz kleines, fast unmerkliches Stück weit mehr entglitten, soviel weiß ich heute. Oder besser gesagt: Es hätte sehr viel mehr Zeit und Muße bedurft, das Heft auf das Niveau zu bringen, das ich mir immer erträumt hatte. Das soll auf keinen Fall die „unperfekten“ Artikel mindern oder die Tatsache verschleiern, daß ich selbst kein „professioneller“ Schreiber bin. Vielleicht war dieses „Unvollkommene“ sogar eine Art Markenzeichen, denn schließlich war das WALNUSSEblatt auch ein Hort der freien und vielfältigen Meinung! Die Einhaltung der „Grundregeln des Journalismus“ fühlten sich daher auch eher lästig an, denn glattgebügelte Zeitschriften, die stringent die Weltansicht der Redaktion oder die ihrer Sponsoren abbilden und/oder sich zwecks schicker Mediadata einem gängigen Narrativ anbieten, gibt es schon genug. Wir hielten uns also eher im Nichtschwimmerbereich des alternativ-medialen Haifischbeckens auf, anstatt große Sprünge auf Kosten noch größerer Zugeständnisse zu machen.

Um das Konzept „Geist, Herz und Verstand“ mit jedem Heft noch mehr in Harmonie zu bringen und jeden Artikel gemäß den journalistischen Grundregeln zu prüfen, zu recherchieren und in einem Redaktionsteam ausführlich zu besprechen, waren nie die nötigen Ressourcen vorhanden. Planbar waren solche Investitionen erst recht nicht, denn die Zahl der Abonnenten ist sehr bald stagniert. Selbst die Ankündigungen auf reichweitenstarken Social-Media-Kanälen führten in der letzten Zeit bestenfalls zu einer Handvoll neuer Leser. Der „Content-War“ – ein Kampf um die Aufmerksamkeit – tobt immer lauter, und jeden Tag werden die Menschen mit immer mehr, zum Teil ganz hervorragenden Inhalten, regelrecht geflutet. Warum dann noch Geld für eine von 25.000 Zeitschriften ausge-

ben? So lautet die nicht ganz unberechtigte Frage, die von kündigenden Abonnenten oft mit „Ich komme leider nicht zum Lesen“ hinreichend beantwortet ist.

Grundregeln des Journalismus

Meiner heutigen Meinung nach sollten sie beachtet werden. Soviel weiß ich jetzt, nach sehr viel Reflexion und Anerkennung des Geleisteten. Nur weil gute Grundsätze von Konzernen, Thinktanks und NGOs bis zur Unkenntlichkeit pervertiert wurden – vielleicht die längste Zeit, denn aus den USA weht inzwischen ein etwas anderer medialer Wind – sind sie nicht weniger wert. Was aber sind diese Grundsätze? Hier eine kurze Zusammenfassung:

Wahrheit & Faktentreue

Journalisten haben die Pflicht, wahrheitsgemäß und faktenbasiert zu berichten. Informationen müssen sorgfältig recherchiert, überprüft und von glaubwürdigen Quellen gestützt werden.

Unabhängigkeit & Neutralität

Berichterstattung sollte frei von persönlicher Meinung, politischen oder wirtschaftlichen Interessen sein. Objektivität bedeutet, verschiedene Perspektiven zu beleuchten, ohne eine Seite bewußt zu bevorzugen.

Sorgfaltspflicht & Quellenprüfung

Jede Information muß auf ihre Richtigkeit geprüft werden. Mehrere unabhängige Quellen sind ideal, um Fehlinformationen zu vermeiden. Unbestätigte Gerüchte, Spekulationen und Polemik haben in seriösem Journalismus keinen Platz.

Verantwortung & Ethik

Journalisten tragen eine gesellschaftliche Verantwortung. Sie sollten niemandem bewußt schaden, Persönlichkeitsrechte wahren und über sensible Themen mit Fingerspitzengefühl berichten.

Transparenz & Korrekturen

Fehler können passieren – entscheidend ist, daß sie offen zugegeben und korrigiert werden.

Transparenz über Quellen, Arbeitsmethoden und mögliche Interessenkonflikte stärkt die Glaubwürdigkeit.

Schutz von Informanten & Quellen

Journalisten müssen ihre Quellen – insbesondere Whistleblower – schützen, wenn deren Identität Gefahren mit sich bringen könnte.

Trennung von Meinung & Nachricht

Faktenbasierte Berichterstattung und persönliche Kommentare sollten klar voneinander getrennt werden. Meinung gehört in den Kommentarbereich, nicht in eine Nachricht.

Keine Sensationsmache & Fake News

Journalismus sollte informieren, nicht manipulieren. Übertreibungen, Panikmache oder bewußt irreführende Überschriften sind unethisch und schaden dem Vertrauen in die Medien.

Diese Grundsätze sind in vielen journalistischen Leitlinien verankert, z. B. im Pressekodex des Deutschen Presserats. Der sich, spätestens seit der Corona-Zeit, kaum dadurch ausgezeichnet hat, die Einhaltung dieser, wie ich finde, vernünftigen Regeln vom „Mainstream“ einzufordern und statt dessen dabei mitgeholfen hat, diejenigen zu diskreditieren, die sich wenigstens Mühe gaben.

Sie können sich bestimmt vorstellen, daß es eine Herkulesaufgabe wäre, diese Grundsätze in Einklang mit der Weltoffenheit des sowieso schon unrentablen WALNUSSEblatt-Magazins zu bringen.

Der Zeit voraus?

In meiner Jugend waren Magazine wie Spiegel, GEO oder P.M. absolute Highlights – Quellen fundierter Recherchen, streitbarer Analysen und echter Entdeckerlust; schlug ich vor 40 Jahren den „Stern“ auf, öffnete sich das Fenster zu einer Welt, die ich unbedingt entdecken und mehr darüber wissen wollte! Leider haben viele dieser einst geschätzten Titel im Laufe der Jahre und im Zuge der all-

gemeinen Wokeness ihre Tiefe verlieren, sie sind bestenfalls formelhafter oder berechenbarer geworden – um den Stempel „Lügenpresse“ ganz bewusst zu vermeiden, denn nach wie vor finden sich im von den „Alternativen“ so verhaßten „Mainstream“ wahre Perlen, etwas detektivisches Gespür vorausgesetzt. Doch wer weiß? Vielleicht gelingt auch ihnen irgendwann die Rückbesinnung auf ihre ursprünglichen Stärken – so wie der sprichwörtliche Phönix, der aus der Asche steigt ...

Das „Esotainment“ dagegen sehe ich in der Beliebigkeit, wenn nicht gar der Belanglosigkeit angekommen. Wie vielen Zeitenwenden-Prognosen aus der „geistigen Welt“ und stundenlangen Diskussionen über Prophetien, die in ihrer Essenz doch nur die immer gleichen Themenfelder beackern und sich bestenfalls mit aktualisierten Zeitangaben generisch wiederholen, wollen wir unsere Aufmerksamkeit noch schenken? Wieviel theoretisches Wissen über Autarkie, Souveränität, Anthroposophie oder das „Erwachen“ ganz im Allgemeinen (um nur ganz wenige, willkürlich gewählte Beispiele zu nennen) muß noch angelesen werden, bevor es in die individuelle Umsetzung gehen kann? Wir müssen niemandem mehr irgendein Wissen hinterhertragen, und Phrasen wie „Wenn niemand mehr Wählen gehen würde, dann ...“ halte ich für Unsinn. Denn welches Medium ist schon in der Lage, „alle“ zu erreichen und „die Masse“ breitbandig mit der „Wahrheit“ auszustatten? Diese Entwicklung kann letztendlich nur durch eigene Erfahrungen, intrinsisches Lernen – und das Erfühlen passieren. Beim Zusammentreffen von Menschen, die nicht bloß nachplappern, was einem der Guru, Philosoph oder Nachrichtensprecher vorgelesen hat. Sondern ihren ganz eigenen Erfahrungsschatz teilen, ihre Intuition freilassen und damit aufhören, die vielen Matrixen mit wertvoller Energie zu versorgen. Energie, die das Licht in uns selbst viel effizienter zu nutzen weiß.

Vor einigen Ausgaben habe ich mit einem Autor noch darüber diskutiert, was wir denn überhaupt noch bringen

können im WALNUSSblatt, wenn der Titel von Ausgabe Nr. 13 vor einem Jahr: „Vom Denken ins Fühlen“, vom kollektiven Bewußtsein tatsächlich wahrgenommen würde? „Mandalas zum Ausmalen!“, witzelte ich. Nun, vier Ausgaben weiter, zeigt sich, was die Saat tatsächlich hervorbringt. Nicht den stabilen, fest verwurzelten Walnußbaum mit immer neuen und vielen Blättern; eine Metapher, die ich immer mal wieder bemüht habe als Antwort auf die Frage, wohin es mit dem WALNUSSblatt gehen soll. Sondern etwas, das sich mithilfe eines Mediums in der materiellen Welt längst in einer anderen Ebene auskristallisiert. Dort, wo aus der Stille unseres tiefen Bewußtseins heraus die eigene Tat sich Bahn bricht und eine echte, ungefilterte und liebevolle Kommunikation mit den Menschen in unserem Umfeld stattfindet. Wo wir uns nicht mehr von den Influencern in Geimpfte und Ungeimpfte, Linke und Rechte, Schlafschafe und Aufgewachte aufteilen lassen. Sondern in erster Linie schauen, welche relevanten Schnittmengen es gibt. Ansonsten fallen wir womöglich den gleichen Mechanismen von Ideologisierung und Spaltung anheim, die wir dem Mainstream so gerne ankreiden.

„Geht es irgendwie weiter?“

Diese Frage wurde von manchen Autoren und Autorinnen gestellt. Fakt ist, daß das Heft unter meiner Federführung mit dieser Ausgabe zum letzten Mal erscheint. Es gab Überlegungen, es in Blog-Form im Internet weiterzuführen. Dieser Blog wurde vor einiger Zeit eingerichtet, um ausgewählte Artikel online zu stellen. Aber auch hiermit habe ich mich leider übernommen, und das Archiv wurde größtenteils in die Haupt-Internetseite integriert.

Falls jemand unter den Autoren oder Lesern bereit wäre, den Blog (auf [findbar unter `blog.walnuss-blatt.de`](http://blog.walnuss-blatt.de)) komplett eigenverantwortlich weiterzuführen, kann er oder sie gerne Kontakt mit mir aufnehmen. Die Internet- und E-Mail-Adresse (info@walnuss-blatt.de) bleibt noch mindestens bis November bestehen.

Sie merken es, und ich auch: Eine gewisse Wehmut steigt auf, wenn ein solch intensives Projekt nun endet. Ich könnte über die vergangenen fünf Jahre sicher ein Buch schreiben, aber das soll es nun an Einblicken gewesen sein.

Fazit

Unser WALNUSSblatt mag nun enden, aber vielleicht war es nie dazu gedacht, für immer zu bestehen. Vielleicht war es eher ein Funke, ein Impuls – ein Experiment, das nicht nur mich, sondern auch andere inspiriert hat. Und wer weiß, wohin dieser Funke noch hinüberspringt? Möglicherweise entstehen aus ihm neue Projekte, neue Ideen, neue Wege. Denn auch wenn etwas endet, bedeutet das nicht, daß es wirkungslos war. Ich bin davon überzeugt, daß ein Scheitern nicht wirklich etwas Schlimmes ist – im Gegensatz zu vertanen Chancen.

Ich bin den Autoren, Lesern und Mitstreitern zutiefst dankbar für die Erfahrungen, die ich machen durfte, für die vielen wunderbaren und spannenden Begegnungen und den erhebenden Austausch. Es kamen in den letzten Wochen viele E-Mails und Anrufe von Autoren und Lesern bei mir an, die ich leider nur zum Teil beantworten konnte. Aber Sie alle wissen, daß wir allein schon durch unsere Sicht der Dinge untrennbar miteinander verbunden sind. So möchte ich ganz bewußt niemanden namentlich besonders erwähnen – es wäre unfair allen anderen gegenüber. Denn immerhin haben sich im Laufe der Zeit über 100 Autorinnen und Autoren eingefunden. Auch den Leserinnen und Lesern, welche sich mit dem Verteilen von Freiemplaren engagiert haben, danke ich von Herzen!

Vielleicht war das WALNUSSblatt genau das, was es sein sollte – und trägt seine Früchte nun an Orten, an denen ich es nie erwartet hätte.

Alles Liebe, Pedro

AUTOR: Pedro Kraft

Dankbarkeit – der leise Klang, der alles verwandelt

Ein Abschied mit
offenem Herzen



Es gibt ein Gefühl, das oft zu kurz kommt in der Hast der Welt, dabei ist es vielleicht das kostbarste überhaupt. Ein Gefühl, das keine Schlagzeilen braucht, keinen Applaus und kein Spektakel. Es genügt sich selbst. Es ist da, wenn wir still werden. Wenn wir uns erinnern. Wenn wir fühlen.

Dieses Gefühl ist Dankbarkeit.

Nicht die schnell dahingesagte Floskel. Nicht das höfliche „Danke“, das wir aus Gewohnheit murmeln. Sondern die echte, tiefe Dankbarkeit. Die, die man im Herzen spürt wie ein warmes Leuchten. Die, die uns Demut lehrt. Die, die uns verändert, ganz ohne Worte.

Manchmal, wenn der Alltag tobt, vergessen wir sie. Und doch ist sie immer da. Eine stille Kraft, die uns aufrichtet, wenn wir gefallen sind. Die uns sanft den Blick hebt, damit wir das Wesentliche wieder sehen. Sie ist wie ein Licht in der Dämmerung – nicht grell, aber verlässlich. Und sie flüstert uns zu: „Schau hin. All das ist Leben.“

Wir durften in vielen Ausgaben Teil des WALNUSBlatts sein. Eine Kolumne, die nicht nur eine Rubrik war, sondern ein Raum. Ein Raum, in dem wir teilen konnten, was uns bewegt. In dem wir schreiben durften, ohne Maske. Ohne Eile. Ohne Anpassung. Nur echt. Und das ist heute keine Selbstverständlichkeit mehr.

Mit jedem Text, den wir verfasst haben, waren wir verbunden – mit euch, den Leserinnen und Lesern, von denen wir oft gar nicht wußten, wer ihr seid. Aber in dem Wissen: Da draußen liest jemand gerade diesen Satz – und taucht damit ein in unsere Geschichte.

Und so, jetzt, wo wir unsere letzte Kolumne schreiben, möchten wir nicht

einfach aufhören. Wir möchten uns verneigen. Still. Aufrichtig. Aus vollem Herzen.

Danke.

Danke für jeden Moment, in dem ihr uns euer „Ohr“, euer Herz, eure Zeit geschenkt habt. Für jeden Gedanken, den ihr mitgetragen, für jede Erinnerung, die ihr in euch wachgerufen habt. Danke für euer Vertrauen, euer Mitfühlen, euer Dabeisein.

Dankbarkeit ist wie eine Brücke. Sie verbindet. Uns mit euch. Uns mit uns selbst. Und sie ist wie ein Samen: Wenn man ihn pflanzt, wächst etwas daraus. Vielleicht nicht sofort. Aber sicher. Es kann ein Gedanke sein, der bleibt. Ein Lächeln, das man teilt. Ein Gespräch, das man führt. Oder einfach ein liebevollerer Blick auf das eigene Leben.

Denn die Wahrheit ist: Jeder Moment, der uns berührt, lebt weiter. Nicht in der Form, sondern in der Tiefe. Und so ist auch dieser Abschied kein Ende, sondern ein Übergang. Ein Wandel. Und Wandel ist nie nur Verlust. Er ist auch Geburt. Er ist auch Neubeginn.

Das WALNUSBlatt war in einer Zeit des Umbruchs ein Zuhause für Gedanken, die im Lärm der Welt oft keinen Platz finden. Es hat Menschen ver-

bunden, inspiriert, erinnert. Es war mehr als ein Magazin – es war eine Haltung.

Eine Entscheidung für Tiefe, für Mut, für Menschlichkeit.

Wir sind dankbar, daß wir Teil davon sein durften. Und wir nehmen diese Dankbarkeit mit. Nicht nur als Erinnerung – sondern als Kompaß. Für das, was kommt. Für das, was weitergeht. Denn eines ist gewiß: Alles, was aus Liebe geschrieben wurde, bleibt.

Vielleicht begegnen wir uns wieder. In einem neuen Format, auf einer neuen Seite, mit neuen Gedanken – doch im gleichen Geist. Vielleicht lest ihr unsere Worte eines Tages an einem anderen Ort. Vielleicht begegnet ihr ihnen in einem Moment, in dem ihr sie besonders braucht.

Und bis dahin... seid gewiß: Ihr habt uns berührt. Tief. Und wir hoffen, daß wir auch euch berühren durften.

Mit allem, was wir sind, sagen wir:

Danke. Danke Pedro, denn du hast es für uns alle möglich gemacht!

In Liebe
Sam & Daniel



Die letzte Kolumne – Abschied und Neubeginn



Die nackten Füße streifen durch das Gras hinter dem kleinen Holzhaus am Wald. Die noch tief stehende Morgensonne läßt den Morgentau auf der Wiese golden funkeln.

Die nackten Füße streifen durch das Gras hinter dem kleinen Holzhaus am Wald. Die noch tief stehende Morgensonne läßt den Morgentau auf der Wiese golden funkeln. Ein Blick in die Schatzkammer der Natur, der sich nur Frühaufstehern offenbart.

Das Gezwitscher der gefiederten Gesellen, die versteckt in den Zweigen den Tag begrüßen, verschmilzt mit dem leichten Rauschen der Baumwipfel zum Morgenradio von Mutter Erde.

Wenn es der Kaffeebecher in meiner Hand mit mir bis zu den ersten Fichten schafft, dann ist der Kopf tatsächlich beschäftigt. Das Gatter für die Hühner muß neu. Der kleine Hoftraktor braucht frisches Öl. Und jetzt, wenn es tagsüber schon warm ist, aber einem noch nicht die Sommer-sonne den Pelz verbrennt, sollte ich noch aufs Dach, an dem der Winter nicht ganz spurlos vorübergegangen ist.

Die kleinen Aufgaben des irdischen Himmelreichs am Waldrand im Frühjahr. Ich muß lächeln.

Was mir wirklich auf der Seele brennt, ist etwas ganz anderes. Die letzte Kolumne für das WALNUSSblatt. Pedro, der Herausgeber des Magazins, hat eine Entscheidung getroffen. Sein kreativer Geist will andere Prioritäten setzen. Gut so! Neue Wege, neue Chancen. Aber was gibt man den Lesern in so einem Fall mit auf den Weg? Diese Frage stellt sich nun für den Magazin-Herausgeber als eben auch für die Autoren einer Kolumne.

Sam streift vom Haus her über die Wiese. Gegen die Sonne wiegt sich ihre Silhouette weich und elegant im Takt der Schritte. Sie hat die handgestrickte Decke ihrer Oma um die Schultern gelegt, die sonst in der Truhe neben dem Sofa auf zu kalte Abende wartet. Mit diesem Erbstück geht sie nur raus, wenn es schön ist.

Sie lächelt auf ihren letzten Metern zu mir, pustet in ihre blaue Tasse und schlürft vorsichtig an dem noch

zu heißen Tee. Sie blinzelt in die Sonne, schließt die Augen und atmet tief ein. Wir haben den gleichen Gedanken. Was für ein Morgen!

Sam war es, die eines Tages von Pedro und dem WALNUSSblatt sprach. Und dem Angebot, Artikel zu veröffentlichen. Von uns selbst und den kreativen Menschen aus unserem Netzwerk.

Das war vor vier Jahren. Jetzt stehen wir hier in der Morgensonne und blicken zurück auf eine Reise, die uns mehr geschenkt hat, als wir je erwartet hätten. Das WALNUSSblatt war nie nur ein Magazin, es war ein Schmelztiegel freier Geister, ein Leuchtturm in dunklen Zeiten, in denen das Denken in vorgegebenen Bahnen mehr und mehr zur Norm wurde.

„Weißt du noch, unser erster Artikel?“, fragt Sam und nippt an ihrem Tee. Ich nicke. Der erste Text war eine Reise ins Ungewisse. Die Menschen sollten uns und unser Wirken ja erst einmal kennenlernen. Würde das ankommen? Würden uns die Leser akzeptieren? Doch die Resonanz übertraf alle Erwartungen. Menschen schrieben uns, teilten ihre eigenen Erfahrungen, ihre Ängste und Hoffnungen. Und so begann dieses wunderbare Abenteuer unserer Kolumne in Pedros Herzensprojekt.

In den vergangenen Jahren haben wir im WALNUSSblatt Themen behandelt, die unser Herz bewegten. Von der Frage, wie wir in einer zunehmend digitalisierten Welt unsere Menschlichkeit bewahren können, über die Bedeutung des Handwerks und der sinnlichen Erfahrung, bis hin zu den kleinen Wundern des Alltags, die wir so leicht übersehen. Wir haben von Begegnungen erzählt, die uns verändert haben, von Erkenntnissen, die uns wachsen ließen, und von Träumen, die uns antreiben.

Der Schreibtisch in unserem kleinen Arbeitszimmer ist übersät mit Briefen, Notizen und Ausdrucken – Zeugnisse unserer Arbeit für eine Ge-

meinschaft, in der das WALNUSSblatt mit seinen engagierten Inhalten einen festen Platz bekam. Wir hatten das Privileg, tollen Menschen mit interessanten Themen über unsere Kolumne eine Stimme zu geben, die sonst vielleicht im Rauschen der Zeit untergegangen wären. Gesundheit, Finanzen, die Sicht auf die Welt, die Zukunft unserer Kinder, immer ging es um einen Gedanken – der Weg zum selbstbestimmten Menschen.

Wir sind zurück von der taufri-schen Wiese und setzen uns in der Küche an den massiven Holztisch, den wir letzten Sommer selbst gebaut haben. Das Projekt hatte länger gedauert als erwartet. Aber er sollte möglichst perfekt sein. Die von Hand gehobelten Beine, die Schwalbenschwanzverbindungen im Rahmen und die Schublade unter der Tischplatte, für die es ein ganzes Wochenende brauchte, damit sie nicht klemmt. Nun ist er nicht nur Zentrum der Küche. Er ist ein Teil von uns.

„Und jetzt?“, fragt Sam und schaut aus dem Fenster auf die wild wachsenden Kräuter im Garten.

„Jetzt schreiben wir die letzte Kolumne“, sage ich und öffne den Laptop. „Eine Kolumne, die gleichzeitig ein Abschied und ein Willkommen ist.“

Denn das ist es, was uns das Leben immer wieder lehrt: Jedes Ende ist auch ein Anfang. Jeder Abschied öffnet neue Türen. Und so ist es auch mit dem WALNUSSblatt. Pedro hat in einem langen Gespräch letzten Monat erklärt, warum er das Magazin in seiner jetzigen Form beenden möchte. Seine Worte waren voller Dankbarkeit und Wehmut, aber auch voller Vorfreude auf das, was kommt.

„Das Leben ist Wandel“, sagte er, „und manchmal müssen wir loslassen, um Neues zu erschaffen.“

Die Entscheidung, das WALNUSSblatt einzustellen, hat Pedro nicht leichtfertig getroffen. Fünf Jahre lang hat er seine Vision eines

Magazins, das sich nicht den Mainstream-Themen unterwirft, sondern den Blick für das Wesentliche schärft, mit Leidenschaft verfolgt. Er hat Autoren eine Plattform gegeben, die anderswo keinen Raum fanden. Er hat Themen aufgegriffen, die zu oft im Schatten stehen. Und er hat eine Gemeinschaft geschaffen, die weit über das gedruckte Wort hinausgeht.

Jetzt ruft ihn sein kreativer Geist zu neuen Ufern. Jede einzelne Ausgabe, jedes Setzen eines Bildes im Heft, jedes Telefonat mit den Autoren und jedes Titelbild der einzelnen Ausgaben wird Pedro als Teil seines Schaffens in sich tragen. Und die Verbundenheit mit allen aus diesem Projekt, die wird bleiben.

Wir haben es uns zur Aufgabe gemacht, in dieser letzten Kolumne all jenen zu danken, die das WALNUSSblatt zu dem gemacht haben, was es war.

Da sind zuallererst die Leser – ihr, die ihr uns durch alle Höhen und Tiefen begleitet habt. Die ihr eure Gedanken mit uns geteilt, uns herausgefordert und inspiriert habt. Ohne euch wäre das WALNUSSblatt nur bedrucktes Papier gewesen. Ihr habt es mit Leben gefüllt.

Dann die Autoren, die uns ihre Stimmen anvertraut haben. Die mutigen Seelen, die ihre Gedanken, Gefühle und Erfahrungen offengelegt haben, um anderen Orientierung, Trost oder Inspiration zu schenken. Eure Worte haben Brücken gebaut zwischen Menschen, die sich sonst nie begegnet wären.

Und natürlich Pedro, der Visionär hinter dem WALNUSSblatt. Der Mann, der an eine andere Art von Journalismus glaubte – nicht sensationshungrig, sondern sinnstiftend. Der weniger über die oberflächlichen Wellen des Flusses berichtet, sondern die tieferen Strömungen dahinter erkundet. Sein Mut, gegen den Strom zu schwimmen, hat uns allen gezeigt, was möglich ist, wenn man seinen Überzeugungen treu bleibt.

Die letzte Ausgabe des WALNUSSblatts wird wieder Texte enthalten, die zum Nachdenken anregen, die berühren und vielleicht auch provozieren. Aber sie wird auch etwas Besonderes sein – ein Kaleidoskop der Stimmen, die das Magazin über die Jahre geprägt haben. Eine Sammlung von Gedanken zum Thema Abschied und Neubeginn, von Rückblicken und Ausblicken.

„Was glaubst du, was die Zukunft für uns bereithält?“, fragt Sam, während sie eine frische Kanne Tee aufgießt.

Ich schaue durchs Fenster auf die Bäume, die sich sanft im Frühlingwind wiegen. „Ich weiß es nicht genau“, antworte ich, „aber ich bin sicher, daß wir weiterhin unsere Vision leben werden. Den Menschen den Weg zu ihrer Souveränität zu zeigen. Vielleicht in einer anderen Form, an einem anderen Ort, aber die Essenz wird die gleiche sein.“

Denn darum geht es letztlich: Das zu tun, was es bedeutet, menschlich zu sein. Was uns hilft, uns selbst und andere besser zu verstehen. Was uns zeigt, daß wir trotz aller Unterschiede durch ein unsichtbares Band verbunden sind.

Das Ende des WALNUSSblatts bedeutet nicht das Ende dieser Reise. Im Gegenteil – es öffnet neue Möglichkeiten. Einige der Autoren haben bereits neue Projekte angekündigt. Andere werden sich Zeit nehmen, um neue Inspiration zu finden. Und wir alle werden die Verbindungen, die durch das Magazin entstanden sind, auf andere Weise pflegen.

In einer Welt, die oft von Hast und Oberflächlichkeit geprägt ist, war das WALNUSSblatt ein Ort der Tiefe und Besinnung. Es hat uns daran erinnert, daß es wichtigere Dinge gibt als das ständige Streben nach mehr – nach mehr Besitz, mehr Status, mehr Anerkennung. Es hat uns eingeladen, inzuhalten und uns zu fragen, was wirklich zählt.

Diese Haltung werden wir weitertragen, wohin auch immer unsere Wege uns führen. Sie ist ein Vermächtnis, das bleibt, auch wenn das Magazin nicht mehr erscheint.

Der Abend senkt sich über unser kleines Holzhaus am Waldrand. Die Lichter im Arbeitszimmer brennen noch, während wir die letzten Worte dieser Kolumne niederschreiben. Es ist ein seltsames Gefühl, zu wissen, daß dies der letzte Text ist, den wir für das WALNUSSblatt verfassen.

An alle, die uns auf dieser Reise begleitet haben: Vielen Dank für eure Treue, eure Offenheit und eure Bereitschaft, gemeinsam mit uns neue Wege zu erkunden. Möge das, was ihr im WALNUSSblatt gefunden habt, euch weiterhin begleiten und inspirieren.

Und an Pedro: Danke für dein Vertrauen, deine Vision und den Raum, den du geschaffen hast. Das WALNUSSblatt mag zu Ende gehen, aber was es bewirkt hat, wird weiterleben – in uns allen.

Eines Tages werden wir auf der Morgentauwiese im goldenen Sonnenlicht stehen und lächeln. Ob der Erinnerung an das WALNUSSblatt oder weil wir Pedro und all den anderen tollen Menschen um uns herum längst in anderer Weise begegnen, wer weiß?

In diesem Sinne verabschieden wir uns – nicht für immer, sondern nur für den Moment. Bis unsere Wege sich wieder kreuzen, sei es auf Papier, im digitalen Raum oder im echten Leben.

Mit Dankbarkeit und Zuversicht,
Sam & Daniel



Wie es wohl ist

Zartes Liebesband in allen Ewigkeiten
knüpft und bindet als des Lebens Elixier,
was diesseits fließt und jenseits mündet.
Wahrscheinlichkeit in allen Möglichkeiten
als Licht des Schicksals scheint HiEr;
aus Nichts und Allem Es Wirklichkeiten kündigt.

Mit Freud der Güte hingegeben,
Harmonie webts Netz, gibt absoluten Halt.
Ruh` kehrt ein, erweist man Sinn dem Leben.
Erlösung zeigt sich siegend bald.

Dankbarkeit dem ungeheuren Weltenganzen,
unendlich Tiefen all umschließen.
Wahrheit strahlt – des Absoluten klare Eminenz.
Erfüllend wir das Leben tanzen,
holde Glücke aus starken Wurzeln fließen –
geschenkt jeder Augenblick als blühend Lenz

Mein lieber Pedro,

es werden in Schrift nicht allzu viele
Worte sein, welche nunmehr zu dir fin-
den. Die darin ruhende Dankbarkeit ist
jedoch unermesslich. Schau bitte in den
Spiegel und danke vor allem dir selbst
für ein Wirken, das vielen Menschen die
Möglichkeit gab und gibt, sich und die
Welten zu erkennen.

Das WALNUSSblatt ist für mich und
andere ein Tor zur Welt in der Welt. In
welcher wirklichen Welt wir uns damit
bewegen, wird sich offenbaren, wenn
sich alles offenbart. Es hilft, Menschen
in sich und um sich herum zu entwirren;
bringt Klarheit und den Hauch von
Wahrhaftigkeit, den jeder für sich finden
mag. Für mich wirkt die Reinheit deines
Schaffens fühlbar durch die Saiten und
Lettern. Die Schwere der Ungewißheiten
entweicht bei allen Möglichkeiten, die in
deinen Machwerken ruhen. Auf dem
Weg eines jeden Einzelnen hin zum „Er-
kenne dich!“ tragen die WALNUSSblätter
unzählige helfende Hände zur Selbsthilfe
und die Selbstverantwortung in sich.

Auch wenn wir
viele Autoren sind, so
empfinde ich deine Bin-
dungsenergie als diejenige, durch die
wir im Gemeinsamen eine Form fanden,
als die bestimmende. Herzblut, Liebe
und Hingabe erkenne ich in der Wertig-
keit jedes einzelnen Heftes.

Und wenn du weiter in den Spiegel
deines WALNUSSblattes schaust, kannst
du aus meiner Sicht deine Vielheit in
einer wunderbaren und zauberhaften
Einheit erkennen. Für mich hast du aus
deiner inneren Reichhaltigkeit und
unser aller Vielstimmigkeit eine wohl-
klingende Harmonie komponiert und
den Menschen als Geschenk gegeben.

Ja, und bitte mach es nicht an ir-
gendwelchen irdischen wirtschaftli-
chen Erfolgen fest, was deinem Tun ent-
springt. Es sind immer die „verlorenen
Söhne“ und „schwarzen Schafe“ aus
Sicht der anderen, welche Veränderung
brachten. Mit den WALNUSSblättern

Unberührte Anmuth funkelnd scheint.
Höchsts selbst durchleuchtet jedes Augenpaar.
Ein glühend Herz
nur Liebe freudenvoll beweint.
Erscheint Erfüllung wahr und klar.

Ergeben ström ich Lebens Seyn,
spüre mich: ICH BIN allEin.

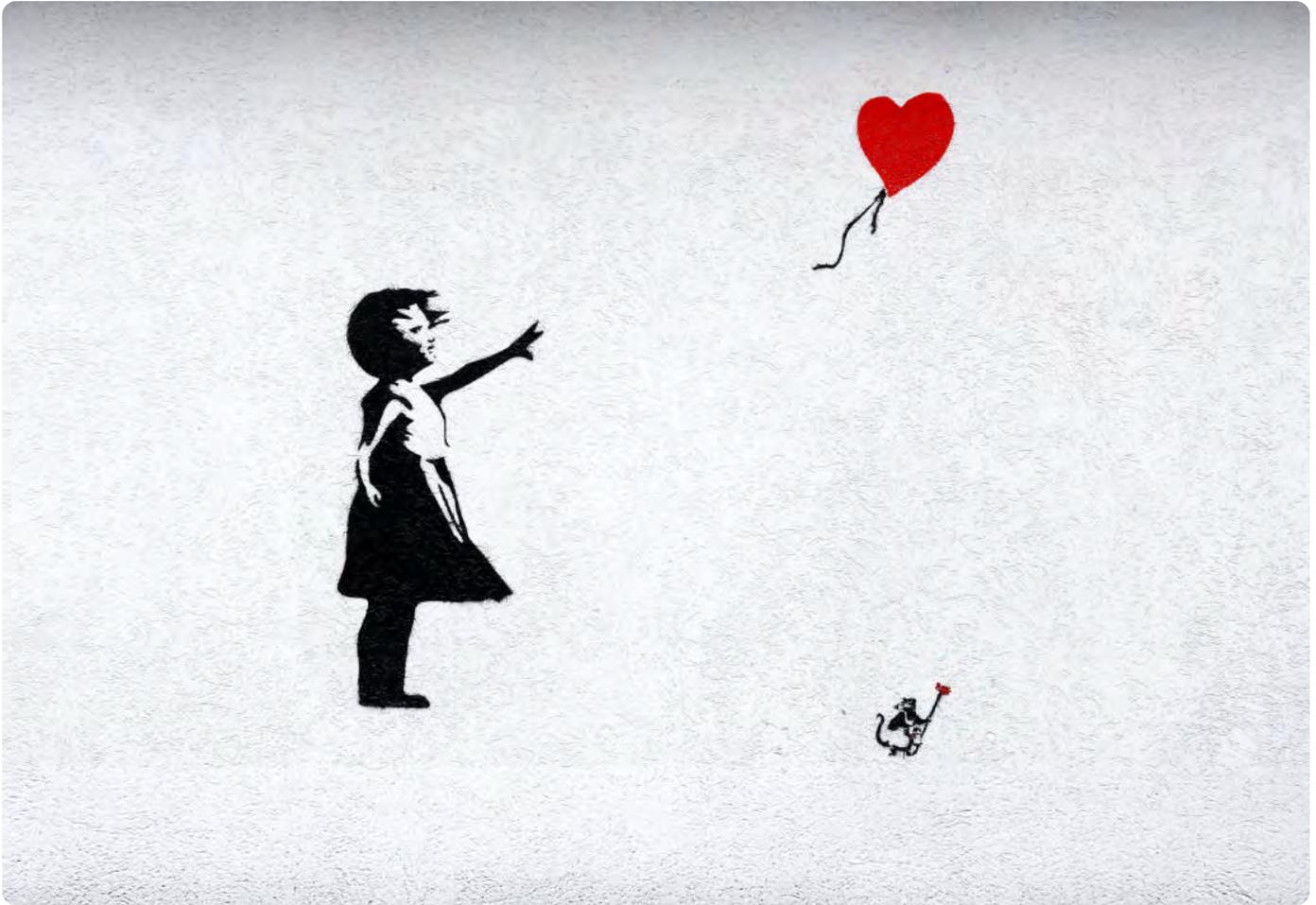
Markus Lange

stehen bedeutende
Marksteine für das
Ganze. Die reife Zeit er-
kennt sich selbst meist
erst im nächsten Umlauf.

Auch mir und meinem
Selbst öffnestest du immer wie-
der Wege. Ich empfinde es als
einen Segen, wo ein kleiner
Schritt für dich ein großer für
einen anderen ist – dein Wirken
und Tun. Dafür bin ich in ewiger
Dankbarkeit. Als mein ganz eigenes
Dankeschön gebe ich gerne dieses Ge-
dicht. Du wirst wissen, in meinen
Worten zu lesen, so, wie wir uns
immer begreifen. Danke, daß es dich
gibt!

Herzlich, Dein Markus

Was ist schon ein Ende?



Wir erwarten stets, daß andere für uns den ersten Schritt machen: Setzen unsere Beine nicht in Bewegung und zögern alles bis auf die letzte Sekunde hinaus. Aber das ist doch der springende Punkt, nicht wahr? – Was ist denn, wenn es das letzte Mal ist, daß es so möglich wäre, wie wir es uns jetzt vorstellen? (...)

Ein Ende – für die einen ist es ein Anfang und für die anderen eine Weggabelung oder sogar ein Schlußstrich, der mal gesetzt werden muß. Ein Pfad, den man beschritten hat, um Dinge zu erlernen, mitzunehmen und vielleicht auch selbst anzuwenden.

Situationen und Menschen gehören oft dazu und teilen diesen Weg mit uns. Einige sicher für eine ganze Weile und andere wiederum nur für

einen kurzen Moment. So ist eben das Leben. Es zeigt uns einzelne Silhouetten und Aufnahmen von einem Moment, und im nächsten ist schon wieder alles anders. Es vergeht, und etwas Neues beginnt. Nichts ruht oder steht still – denn alles ist ständig in Bewegung, wie wir es schon festgestellt haben.

Das Leben ist ein Ausgleich der Polarität und immerzu im Wandel.

Aber die Frage, die wir uns eher stellen sollten, ist vielmehr: Was ist eigentlich ein „Ende“?

Die Sichtweisen darauf sind hier wohl mehr als nur verschieden. Für den einen ist es ein Abschluß und für den anderen ein Neuanfang. Ob positiv wie negativ, das ist wohl von der eigentlichen Situation abhängig. Wobei wir uns jedoch sicher sein können, ist, daß ein Ende zum Leben dazugehört. Das Leben,

wie wir es nämlich jetzt kennen, ist endlich – gefüllt mit einzelnen Lebensabschnitten, die uns begleiten auf unserem ganz eigenen Weg.

Vielleicht ist der Punkt, daß ein einziger Moment immer nur endlich ist, die größte Herausforderung von allen. **Es begrenzt nämlich alles, was wir kennen und was uns umgibt, auf eine einzige Anzahl.** Etwas, das nur ein einziges Mal existiert. Das, was das Endliche einmalig macht.

Damit ist es nicht mehr die Unendlichkeit, die unerreichbar für uns ist. Es entsteht ein Raum, der gefüllt von all dem ist, was uns als Mensch ausmacht und was wir in unserem Leben für wichtig halten oder als Priorität setzen.

Aber das macht es doch erst so wertvoll, oder?

Deswegen ist das Leben auch so einzigartig – deswegen ist es einmalig!

Nun, und ein Ende? Was sagt das genau aus?

Ich denke, daß dieses Wort vielmehr abhängig von unserer eigenen Einstellung ist. Von unserem Glauben, der Moral, unseren Emotionen, den Erfahrungen, den Erinnerungen und noch so vieles mehr.

Doch warum schreibe ich das alles überhaupt?

Wie wir alle schon festgestellt haben, ist das nun die letzte Ausgabe vom WALNUSSblatt und damit auch das sogenannte finale Ende einer Ära, die wir alle auf irgendeiner Art und Weise geteilt haben. Eine Gemeinschaft, die sich hier entwickelt hat. Projekte, die zum Leben erweckt worden sind. Bekanntschaften, die vielleicht sogar zu Freundschaften herangewachsen sind. Und vor allem auch Gedanken und Glaubenssätze, die hier auf einem Raum geteilt worden sind, um sich auszutauschen und auf dem wir angehalten worden sind, nicht über unsere Mitmenschen zu urteilen.

Um vielleicht sogar etwas zu verändern.

Und das ist vollkommen in Ordnung, denn wir alle konnten und durften durch dieses Projekt hier lernen. Es hat uns gewissermaßen wißbegierig gemacht. Aber der springende Punkt ist, daß wir hoffentlich alle für uns selbst etwas lernen durften. Egal in welcher Hinsicht und egal, inwiefern sich diese Lehre auf unser eigenes Leben auswirkt.

Denn laßt uns einmal ehrlich sein.

Von Mensch zu Mensch und von Bekanntschaft zu Bekanntschaft.

Dieses Projekt hier wurde mit viel Herzblut ins Leben gerufen. Hat mehr als nur Schweiß und Zeit benötigt, um es aufrechtzuerhalten. Der Gedanke, alles aus Luft und reiner Liebe auf die Beine zu stellen, war schön. Aber der eigentliche Haken ist, daß es in der Realität anders aussieht. Auch wenn viele das nicht hören möchten und sich jemand eventuell durch meine Worte persönlich angegriffen fühlen könnte, teile ich trotzdem Folgendes:

Das Leben ist nicht leicht. Ob jung oder alt, wir alle sollten inzwischen wissen, daß es wie eine Achterbahnfahrt sein kann und jeden einzelnen von uns ständig herausfordert. Immer auf eine andere Art und Weise, mit der man niemals rechnet. Denn ja, das Leben ist unberechenbar, aber das macht es ja erst so interessant.

Manche von uns haben eine Familie und Kinder daheim, mit einem Dach über den Kopf. Andere sind wiederum selbständig und für sich. Es gibt so viele Konstellationen, die all unsere Situationen beschreiben würden. Aber all das wird nun mal nicht nur von „Luft und Liebe“ gedeihen. Es ist harte Arbeit, bedeutet finanzielle Absicherung und eine Menge an Zeitinvestition.

Auch das WALNUSSblatt war ein Herzensprojekt und mit einem Grundsatz, der auf Leichtigkeit beruht hat. Der Gedanke, ein Magazin ins Leben zu rufen, das als Austausch für Menschen und ihre eigenen Projekte oder Herzensangelegenheiten dienen sollte, war ein toller Gedanke.

Aber hinter der Fassade standen Menschen und ein Team, die mehr als nur Worte, liebe Zeilen und Bilder auf eine Reihe von Blättern aus Papier gebracht haben. Mehr als nur ein Text auf einer Website oder Telegram – ein paar Videos zu Spekulationen oder gut gesagte konstruktive Kritiken. Das WALNUSSblatt ist ein Magazin, das durch Eigeninitiative entstanden ist. Mit eigenem Willen und schwierigen Entscheidungen zu einem Ort herangewachsen ist, wo wir uns als Menschen begegnen sowie austauschen durften. Auch das war bisher harte Arbeit und Fleiß, lange Nächte sowie Streß und oft auch Erschöpfung. Eine Kehrseite, welche gar nicht so wirklich wahrgenommen wurde, eventuell sogar etwas zu wenig geschätzt worden ist. Daher sollten wir einfach Revue passieren lassen, welchen Komfort wir jeden Tag ausleben.

Komfort, der für uns selbstverständlich ist, doch andere Menschen eventuell Nerven und Mühe kostet. Dinge, die wir als ganz „normal“ betrachten. Ich denke, daß in diesem Fall wohl niemandem ein bißchen Dankbarkeit schadet.

Man muß dazu sagen, daß es viele solcher Projekte wie das WALNUSSblatt gab – vielleicht sogar zu viele. Welche gleichermaßen von Menschen versucht worden sind, mit Herz und Seele zu unterstützen oder umzusetzen. Andere wiederum wollten sich leider einen eigenen finanziellen Vorteil verschaffen – ob durch Seminare, Coachings, über-teuerte Angebote und noch vieles mehr dieser Art. Eine Menge dieser Projekte scheinen den menschlichen Glauben schamlos ausgenutzt zu haben und sind über Grenzen hinausgegangen, wofür man sich schämen sollte. Ich werde sicherlich keine expliziten Nennungen aufzählen, denn ich möchte auch gar nicht so recht auf diese Thematik eingehen. Jeder sollte sich seine eigenen Gedanken dazu machen und die bisherigen Konzepte einfach mal in Frage stellen, die uns so auf einem Silberteller serviert worden sind. Es gibt immer eine Rückseite der Medaille – eine andere Perspektive, die man uns nicht zeigt. Und wenn wir nicht die Eigeninitiative ergreifen, diese zu hinterfragen, dann bleibt sie auch verborgen.

Bedauerlicherweise habe ich das Gefühl, daß wir durch zu viele dieser Projekte den Fokus auf das Wesentliche verloren haben. Wir lenken uns mit Materialismus und Idealismus ab, der uns völlig aus der Bahn wirft. **Denn eine Illusion ist oft schöner als das Nichts.** Schon ein wenig erschreckend, wie einfach es für den Menschen ist, jemanden damit zu kontrollieren und in eine Richtung zu lenken, wenn man es nicht besser weiß. Und dann fragt euch bitte einmal, weshalb wir so einfach zu kontrollieren sind, und gebt euch eine ehrliche Antwort darauf. Denkt daran: **Daß Kontrolle nur ein Zustand der Angst ist.** Alles holt euch ein. Nichts bleibt verborgen.

Und das bringt uns zurück in die harte Realität. In das Leben.

Liebe ist ein wertvoller Grundstein, den wir uns immerzu im Herzen behalten sollten. Alles baut darauf auf, und es ist wichtig, nicht aus den Augen zu verlieren, daß wir füreinander da sein sollten und uns gegenseitig die Hand reichen können.

Aber genauso wichtig ist es auch zu erkennen, daß hinter all dem immer harte Arbeit, Fleiß, Materialien, Intrigen, Investitionen, Zeit, finanzielle Aspekte, Energie, Machteinfluß, Gesundheit, Sicherheit, Absicherung und noch so vieles mehr stecken.

Ja, und auch das gehört dazu. Nicht nur der Gedanke der guten Energie, der Idealismus oder das Abwerten des Materialismus. Leider reicht das nicht aus, um in der heutigen Welt Fuß zu fassen und etwas zu erschaffen, das uns weiterbringen und entwickeln soll. Es reicht nicht aus, alles abzuwerten und in allem und jedem ein Vorurteil zu sehen. Wir können nicht alles diffamieren. Wenn wir das tun, sind wir nicht besser als das, was uns so bewegt und was uns zur Veränderung gestimmt hat. Tja, und dann? Stehen wir dann nicht eigentlich wieder am Anfang?

Es ist leicht, immer etwas wegzu stoßen und sich darüber aufzuregen. Denn das ist bequem. Es ist einfach. Bequem bedeutet Komfort, und Kom-

fort bedeutet, keine Angst haben zu müssen. Daß man sich selbst nicht verändern muß.

Das, was nicht bequem ist, versuchen wir oft zu meiden. Doch genau das ist es, was wir bräuchten.

Menschen, die nach Lösungen suchen und den Weg gehen, der nicht nur bequem ist – Wege, die anstrengend und herausfordernd sind. Menschen, die sich trauen, in das kalte Wasser zu springen und im besten Fall dabei sogar lachen. Denn soll ich euch etwas sagen?

Das bedeutet Mut. *Wenn man weiß, daß man sich fürchtet und trotzdem über die selbst gesetzte Grenze hinausgeht, um daran zu wachsen.* Selbst wenn man dabei Angst empfindet.

Bequemlichkeit macht den Menschen nämlich naiv.

Naiv und unvorsichtig. Und ich würde mal so ganz „frech“ behaupten, daß Naivität und Unvorsichtigkeit eine sehr ungünstige Mischung sind, vor der man sich in Acht nehmen sollte.

Aber manchmal kommt im Leben ein Wendepunkt, der uns beeinflusst und eventuell sogar ein bißchen dazu beiträgt, daß wir etwas hinterfragen. Wir werden ständig von unseren Mitmenschen, von den Medien, vom Konsum, vom Alltag, von der Familie und von unseren Freunden beeinflusst und herausgefordert. Alles, was uns umgibt, hat einen gewissen Einfluß und bewegt uns in irgendeiner Art und Weise. Das Leben fordert uns jeden Tag aufs Neue heraus. Es fordert unseren Geist, unsere Nerven, unsere physische und mentale Gesundheit. Der Alltag nutzt uns ab, und das soll spurlos an uns vorbeiziehen?

Ich denke, wenn wir das tun, dann ist das Leben nutzlos. Dann ist all das, was wir im Hier und Jetzt mitnehmen könnten, hinfällig.

Dabei ist das Leben einzigartig und umgibt uns mit all seinen Fassetten. Fassetten, die wir wahrscheinlich gar nicht für möglich gehalten hätten. Es zeigt uns Seiten, die uns zutiefst berüh-

ren. Manchmal auch niederschmettern. Aber die meisten von ihnen sind voll Licht, Glück und Liebe. Das hat allein was mit unserer Einstellung zum Leben zu tun. Ob wir daran glauben oder nicht. Ob du an das Leben glaubst – an dein Leben.

Natürlich gibt es viele Dinge, die nicht fair sind. Aber gewiß gibt es genügend andere Sachen, die das wieder ausgleichen. Und wenn wir eines lernen sollten, dann daß jeder für sich selbst verantwortlich ist. Nur für sich selbst und für niemand anderen.

Daß unsere Entscheidungen immer abhängig von gewissen Einflüssen sind, ist selbstverständlich. Nichtsdestotrotz entscheiden wir es ja und treffen in demjenigen Moment eine Entscheidung.

Es ist unfassbar, wie viele Menschen ihr Glück von äußeren Dingen abhängig machen – von anderen Menschen. Das beunruhigt mich sogar ein wenig. Denn wer kann dafür verantwortlich sein, außer wir selbst? Wen können wir für unsere Taten und Handlungen, unsere Entscheidungen und Gedanken verantwortlich machen, außer uns selbst?

Wer hat denn das Recht, uns diese Entscheidungen abzunehmen? Wann lernen wir, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen? Wann lernen wir, daß Veränderungen nicht immer etwas Schlechtes sein müssen und daß Vertrauen ein wertvoller Grundstein für das Leben ist? Sagt mir, wann hören wir auf, vor Dingen wegzulaufen, die unbequem sind?

Ja, wir werden jeden Tag polarisiert.

Und nochmals ja, wir lassen uns jeden Tag darauf ein.

Ja, verdammt, es ist viel bequemer, andere denken und machen zu lassen.

Aber soll ich dir noch etwas sagen?

Es macht trotzdem nicht glücklicher, und es erfüllt einen sicherlich nicht mehr.

Irgendwann ist der Tag gekommen, an dem du für dich selbst entscheidest, wie du dein Leben leben möchtest. Vielleicht bist du sogar schon durch diese Phase gegangen. Aber der Punkt ist, daß alles einmal zu Ende geht, weil das Leben nun mal endlich ist.

Ein endlicher Raum, der unendlich viele Möglichkeiten beinhaltet. Also laß dich darauf ein. Denn es ist vollkommen egal, ob ein Ende für dich ein Neuanfang, ein Schlußstrich oder nur ein Abzweig ist. Es geht gar nicht darum, wie du es betitelst. Schlussendlich kommt es ganz darauf an, was du daraus machst.

Ja, es ist das Ende des WALNUSSblatts. Aber auch in diesem Fall kann etwas Neues entstehen. Laßt es nicht so dramatisch wirken, sondern nutzt vielmehr die Gelegenheit.

Bevor ich allerdings zum Abschluß meines letzten Artikels komme, möchte ich euch allen noch etwas ans Herz legen:

Ihr solltet leben und euch nicht dagegenstellen. Es gibt Tage, die sind anstrengend und erfüllt mit Streß und Sorgen. Aber es gibt auch Tage, die sind gefüllt mit Freude und Liebe, Spaß und Glück. Tage, die uns nur ein einziges Mal begegnen und voll mit kleinen Momenten sind, die uns zum Leben erwecken. Menschen, die uns lieben und uns wertschätzen. Situationen, die uns genau den richtigen Reiz geben, um daran zu wachsen.

Egal, woran ihr glaubt und was ihr in eurem Leben für euch verfolgen möchtet; ganz egal, was euer Grundsatz ist und welche Moral ihr habt oder welche Grenzen ihr euch setzt ...

Denkt daran, daß das Leben hier endlich ist. Deine Gefühle sind endlich. Deine Handlungen sind es auch. Denke daran, daß deine Möglichkeiten immer nur davon abhängig sind, was du dir selbst zutraust. **DU allein bist deine Grenze und begrenzt dein Denken oder Handeln.**

Traut euch zum nächsten Abschnitt, macht den Sprung ins Ungewisse. Teilt eure Meinungen. Verfolgt eure Ziele.

Lernt von anderen Menschen. Schaut euch die Vielfalt vom Leben an. Laßt euch belehren. Freut euch über die kleinen Dinge. Sagt, was auch immer ihr denkt. Nutzt den Moment. Macht es, auch wenn ihr Angst habt. Schreit, lebt, liebt, lacht, verliebt euch in Menschen, Gefühle und in das Leben. Strebt nach dem, was euch wichtig ist. Hört bei anderen genau hin. Und nehmt bitte nicht immer alles persönlich.

Denn wie sagte Oscar Wilde nochmal?

„Am Ende wird alles gut – und wenn es nicht gut ist, ist es auch nicht das Ende!“ (...)

Ein Ende? Tja, ein Ende kann wohl auch ein Anfang sein.

Was für ein Anfang es sein soll, das entscheiden wir. Das entscheidet ihr. Das entscheidest allein nur du.

Ich lege euch nur eines ans Herz:

Denkt immer daran, wer für sein Leben verantwortlich ist.

Gib dir die Möglichkeit, herauszufinden, was du möchtest. Nutze deine Fähigkeiten und erlerne neue Dinge. Probiere etwas Neues aus. Laß dich nicht stressen und nimm dir genügend Zeit für die Dinge, die du liebst – und ja, selbst für die, die dich nicht so sehr begeistern. Geh raus aus deiner Komfortzone und erlebe den Nervenkitzel. Genieße das, was du tust, und wenn du es tust, dann mit Leidenschaft. Setze dich unbequemen Situationen aus und lerne daraus. Bringe dir neue Dinge bei und sichte die Vielfalt des Lebens. Mach es mit Angst, aber mach es einfach. Lerne Menschen und ihre Sichtweisen kennen. Wenn du zögerst, dann versuche es lieber. Hör auf dein Bauchgefühl. Fühle und laß dich darauf ein. Wenn dir etwas auf der Zunge liegt, trage es in die Welt hinaus. Laß dein Herz sprechen und deine Augen funkeln. Verliebe dich in das Leben und lebe mit all dem, was du bist und was du hast.

In diesem Sinne wünsche ich allen Lesern, Autoren und Mitmenschen für ihren weiteren Weg alles erdenkliche Gute. Auch wenn das hier nun ein Ende

für uns ist, hoffe ich jedoch, daß es für alle einen Neuanfang geben wird, der euch auf eine gute Art und Weise herausfordert.

Ich bedanke mich mit ganzem Herzen bei Pedro für seine Zusammenarbeit und die Möglichkeit, meine Texte und Gedanken hier veröffentlicht zu haben. Genauso bedanke ich mich auch bei seinem Team, das das Projekt hier mit ihm zusammen auf die Beine gestellt hat. Vielen Dank für eure gelungene Herzensarbeit.

Geht alle euren eigenen Weg und setzt eure Fußspuren in diese Welt.

Denn ... „Die Welt gehört dem, der sie genießt“ – Giacomo Leopardi

In Liebe,
eure Mara Flor

AUTORIN: Mara Flor

Kontakt:
www.marafloblog.de

KNORR

Bauunternehmens-GmbH

Wir bauen an der Zukunft. seit über 20 Jahren.





KERN-HAUS

INDIVIDUELL BAUEN, GANZ ENTSPANNT!

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



„Dieses Buch kann **spirituelle Kanäle** öffnen ...“



In den letzten Jahren habe ich den ersten Band meiner CARMENCITA-Reihe fertig gestellt. Hier im WALNUSSblatt stelle ich sie zum ersten Mal öffentlich vor.

Es ist ein mehrteiliger spiritueller Roman, der die Erweckungsgeschichte einer Frau ab Ende der 1950er-Jahre bis in die Zukunft hinein aus irdischer und außerirdischer Sicht begleitet.

Diese Buchreihe dient der Frequenzanhebung unseres Bewusstseins und kann ein Wegweiser sein. Wer es erlaubt, dem wird das Buch helfen spirituelle Kanäle zu weiten und unser Vertrauen in unsere spirituelle Intuition, die die Andromedaniten Licht-Epinoia nennen, zu stärken und zu klären. Nebel lichten sich. Blickwechsel sind möglich.

Ein Buch konzipieren, schreiben und herausgeben ist wie das empfangen, austragen und gebären eines Kindes. Jetzt heißt es loslassen und frei geben. Genau das werde ich tun.

Die „Krönung“ zwang mich, mich intensiver auf das Wesentliche zu besinnen, auf meine Verbindung zur unsichtbaren, zur feinstofflichen Welt. Wir alle wissen, die Schwingungen auf Planet Erde erhöhen sich derzeit rasant, was Auswirkungen auf unsere körpereigenen Schwingungen hat – und eine gesellschaftliche Veränderung hervorbringen wird. Wir leben in einer Übergangszeit.

Vor diesen Hintergründen entstand aus vielen Fragmenten der 1. Band meiner neuen Romanreihe:

CARMENCITA – Im Land des Vergessens – Unterwegs in die Neue Zeit

Carmencita – eine Sternenfrau im Land des Vergessens.

Albruna – eine Erdenfrau, unterwegs in die Neue Zeit.

Zwei höchst ungleiche Schwestern spiegeln sich und erzählen ihre gemeinsame Geschichte.

Band 1 beginnt in den frühen 1950er-Jahren und endet in den späten 1980er-Jahren.

Einige Zeitliniensprünge in Vergangenheit und Zukunft sind unvermeidlich.

Mittels holotonischer Grafie – eine andromedanische Übertragungstechnik – unterweisen die Mütter von Andromeda ihre Tochter Carmencita.

Ein Gnom begleitet Albruna von klein auf in humorvoller Weise. Er ist einer der Hüter von Mutter Erde.

Magisches und Reales verschmelzen. Neue Sichtweisen tun sich auf.

Eine spannende Lebensreise auf dem Weg in eine neue Zeit.

Mit-Autorinnen

Mein großer Dank geht an euch, ihr zahlreichen Unsichtbaren, ihr fantastischen Seelenwesen der unterschiedlichsten Ebenen. Danke für eure wundervolle, unermüdliche und stets präsente Unterstützung.

Unser Anliegen ist, dem spirituellen Wissen eine Plattform zu geben.

Einige galaktische und intergalaktische Informationen, die ich im Buch als andromedanisches Kulturgut eingebaut habe, stammen aus Veröffentlichungen von Christina von Dreien. Von ihr und aus Channelings und Gesprächen mit anderen Medien habe ich mich inspirieren lassen. In Meditationen stimmte ich ihre Informationen mit meinen Begleitern ab und ließ mir vieles, was ich nicht verstand, erklären.

Mein Dank geht hier vor allem an Christina von Dreien, Sabine Richter, Carmen Sturm, Ingrid Keminer und Varda Hasselmann. Danke, daß ihr euer Leben als spirituelles Werkzeug zur Verfügung gestellt habt. Ich habe unglaublich viel von euch gelernt.

Warum soll ich dieses Buch eigentlich lesen?

Als mich meine Freundin und Erstleserin Nana Sturm vom YouTube-Kanal **Matriwissen** fragte: „Warum soll ich dieses Buch lesen?“

stellte ich diese Frage in den Raum. Meine spirituellen Begleiter antworteten: „Dieses Buch kann spirituelle Kanäle öffnen, sofern du es erlaubst. Es kann Wege weisend sein.“ Ups. Ich hatte es mal wieder vergessen. So ist das nun mal bei uns, im Land des Vergessens. Wir brauchen Erinnerung.

Briefauszug der Erstleserin Nana Sturm

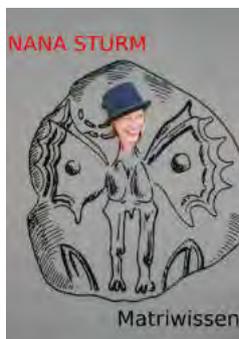
„Bücher wie dieses helfen uns, neue Perspektiven einzunehmen, neue Verbindungen einzugehen und vertrauensvoll in die neue Zeit zu schreiten. ...

... denn nur mit gesunden, kräftigen Wurzeln können wir der neuen Zeit entgegenwachsen. ... und in Harmonie mit all den Wesenheiten um uns her, den Schritt in ein neues Bewußtsein zu wagen. Für diesen Weg erzählt Birgit Weidmann die [Lebensgeschichte Albrunas], verwoben mit der Geschichte der Sternenmaid Carmencita ...

Die Betrachtungen unserer Lebenswelt, die die Andromedanerin Carmencita anstellt, ... [helfen uns], noch einmal neu zu betrachten und zu überprüfen, was wir allzu oft einfach als gegeben hinnehmen.

All dies macht dieses Buch zu einer bereichernden Lektüre, die der Freude den Weg bereitet – und so wünsche ich viel Vergnügen beim Lesen!“

– Nana Sturm



Link zu Nanas YT-Kanal: [youtube.com/@matriwissen3916](https://www.youtube.com/@matriwissen3916)

Zum Inhalt

Als inhaltlicher Überblick ist ein Inhaltsverzeichnis immer hilfreich:

1. Zauber der Kindheit – 1959 –
2. Albruna und Carmencita stellen sich vor – 80 Jahre später –
3. Carmencita lebt sich auf Planet Erde ein – 1952 bis 1967 –
4. Carmencitas Mission beginnt – 1967 bis 1971 –
5. Albruna folgt ihrem Bauchgefühl – 1973 bis 1976 –
6. Es geht immer um die Liebe ... – 1976 bis 1980 –
7. Die Sehnsucht nach der heilen Welt – Um 1980 –
8. Ein Rückblick – 1983 bis Übermorgen –

Leseproben

1. Auszug aus: Zauber der Kindheit – 1959 – (S. 23f, S. 27f)

[Die fünfjährige Albruna, die einmal Hexe werden will, befindet sich in einer Hütte im Wald, wo sie von einem alten Mann, der in ihrer Vorstellung ein Zauberer ist, eine Initiation, eine Erinnerungsschulung, erfährt.]

... Schmunzelnd beobachtet er [der alte Mann] sie [Albruna] über seine Brillengläser hinweg und fährt dann fort:

„Die Veränderung nahm ihren Lauf. Die Menschen wollten natürliche Gezeiten und Rhythmen kontrollieren. Dafür benötigten sie sehr viel Energie. Um ihren Energiehunger zu stillen, stellten sie immer mehr kristalline Eier in der Landschaft auf. Sie waren wirklich sehr schön anzusehen, diese Eier. Nur, weil es mit der Zeit so viele wurden, strahlten sie etwas zu hell. Tiere flohen in entlegene Gebiete und Menschen erblindeten leicht. Doch das war für sie kein Problem. Spezielle Brillen mit verdunkelten Gläsern schützten ihre Augen und schmückten das Gesicht.

Leider waren diese energieproduzierenden Eier, in Massen genutzt, so gefährlich, dass eine Katastrophe mit gigantischem Ausmaß drohte.“

Erschrocken klatscht sich Albruna die Hände auf den Mund. Ihr Herz klopft wild. Ein leises „Oh“ entfleucht ihrer Kehle.

Der Zauberer zwinkert ihr ermutigend zu.

Albrunas Herz schlägt wieder ruhig.

„In deiner Zeit, kleine Hexe, haben die meisten Menschen ihre Verbindung zu Planet Erde als ihre liebende, lehrende und nährenden Mutter verloren. Altes Wissen hüten nur noch wenige Völker, die bis heute an verborgenen Orten der Erde leben. Auch sie sterben mehr und mehr aus.

Der moderne Mensch deiner Zeit erinnert sich nicht mehr an die alten Weisheiten, die das Überleben aller sichern. Stattdessen raubt er der Erde ihre Schätze und missachtet ihre Gastfreundschaft. ...

... Da die Erdenfrau, bedingt durch Mondzeit, Eisprung, Schwangerschaft und Muttersein, bis heute das Wissen der Sterne empfängt, wirkt sie als Hebamme der neuen Zeit. Darin wird auch deine Aufgabe liegen. Deshalb möchtest du so gerne eine Hexe werden. Alle Hexen waren einst Priesterinnen der Großen Göttinnen.

Du bist gekommen, um deine Aufgabe zu meistern. Suche deine Gefährten. Ihr seid Rebellen. Rebellen des Lichts. Gekommen, um Frieden und Liebe im Herzen der Menschen zu wecken, so dass die Wandlung jetzt eingeleitet werden kann. Erinnerung dich, kleine Hexe! Du bist eine von uns. So ist es auch deine Aufgabe, Erkenntnisse zu sammeln und Herausforderungen zu meistern, um das Fliegen erneut zu erlernen.“

Leise verhallen die Worte des Alten.

Stille erfüllt den Raum.

2. Auszug aus: Albruna folgt ihrem Bauchgefühl – 1973 bis 1976 – (S. 183f)

Carmencitas Liveschaltung ist ein voller Erfolg. In andromedanischen Forschungsstätten und Leehrn-Einrichtungen werden viele Sehnsuchtsaspekte neu belichtet.

Die Gesellschaftsstrukturen der vaterorientierten Völker mit ihren Verkettungen von Verrat und Verleumdungen werden erneut überprüft und zu den urmenschlichen inneren Empfindungen ins Verhältnis gesetzt. Die allermeisten dieser Gesellschaftsformen verleugnen die Seele, das Selbst und die spirituelle Intuition. Diese Verleugnungsstrategien zerstören das Urvertrauen in die bedingungslos alles umfassende, urmütterliche Liebe. Die innere Gewissheit, dass alles lebt, geht verloren. Die Todessehnsucht scheint auf Planet Erde gefährlich weit fortgeschritten zu sein.

Aufgeregt verfolgt Carmencita die aufgeworfenen Fragestellungen.

Welche Muster braucht die Neue Zeit auf Planet Erde? Wie können sie gewebt, wie vermittelt werden? Die Große Göttin scheint dort immer noch zu schlafen. Die alten Götter ruhen. Die Zeitenwende wird sie wecken. Das kollektive „Ja“ der Erdenmenschen wird gebraucht, damit sich der Wertewandel friedlich und im Einklang mit allem vollziehen kann.

Die Sache ist nicht aussichtslos. Zaghaft glimmt das Licht der Neuen Zeit unter den Trümmern der alten Ignoranz. Noch scheint es schwach zu sein.

... Dennoch halten viele Forschende die Gefahr, dass Mutter Erde ernsthaft ins Schlingern gerät, derzeit für gebannt. Verdichtungen lösen sich. Ein kollektives Bewusstsein bildet sich. Die Aufbruchsstimmung auf Planet Erde ist enorm.

3. Auszug aus ebda. (S. 227)

Versunken blickt sich Albruna um. Sie droht schon wieder in ihr Drama abzusinken.

Jemand kichert leise in der Ecke. Die Katze ist das nicht, sie ist draußen unterwegs. Ein Stimmchen intoniert: „Ich bin ein Narr. Du bist ein Narr. Wir sind alle Narren.“

Das kommt so überraschend, dass Albruna laut losprusten muss. Was für befreiende Worte! Sie wirken wie frische Luft, die durch ein weit geöffnetes Fenster ins Zimmer weht und den stickigen Mief einer viel zu eng gewordenen Lebenshaltung vertreibt.

Mit Blick auf die sprechende Ecke erwidert Albruna: „Viele von uns suchen dieses Freiheitsgefühl.“

Abraxis feixt und schweigt.

Albruna sieht ihn nicht. Sie nimmt ihr Tagebuch zur Hand und schreibt: *Wie verbinde ich Freiheit mit der Liebe? Liegt darin der Sinn des Lebens?* Albruna stöhnt.

Abraxis wartet.

Albruna schreibt: Manche sagen: *Das Leben ist ein Theaterstück. Andere sagen: Das Glück liegt auf der Straße. Andere sagen: Das Leben ist eine Reise.*

Abraxis ist zu ihr gerobbt. Jetzt hockt er, für Albruna unsichtbar, ganz nah bei ihr. So kann er sie gut führen. Auf diese Straße wollte er sie bringen. Flüsternd rezitiert er ein Gedicht. Und Albruna schreibt es auf:

Das Leben ist eine Reise – eine Reise durch das Universum

Das Leben ist eine Reise – ein Stück Ewigkeit.

Du wirst gezeugt,

Du wirst geboren,

Du beginnst zu atmen, zu laufen, zu lieben,

Du beginnst dich zu spüren.

Veröffentlichung und Vorbestellung

Die Veröffentlichung des Buches ist für Mitte bis Ende Mai geplant. Der Preis steht noch nicht fest. Es umfasst ca. 370 Seiten. Möchtest Du zum Vorzugspreis ein Buch bei mir per-

sönlich vorbestellen? Hier sind meine Kontaktdaten: Birgit Weidmann: biwei@spir-ird.de oder per telegram: @Weidfrau oder per Post an: Neuwagenmühle 1, 56370 Kördorf (bitte Telefonnummer oder Emailadresse angeben)

Allen wünsche ich eine genussvolle Leehrne. (Ein andromedischer Ausdruck für Lehre, Leere und Lernen, was in ihrer Kultur stets zusammengehört.)

Birgit



AUTORIN: Birgit Weidmann

Lebens-Künstlerin,
Autorin, Vortragsreisende
(auf Einladung)

Kontakt:

www.neuwagenmuehle.de
www.spir-ird.de

Loslassen – in Dankbarkeit

Mit großer Dankbarkeit blicke ich auf die WALNUSSblatt-Jahre zurück. Anfang 2021 habe ich das WALNUSSblatt entdeckt. Es hat mir alle die Jahre großen Spaß gemacht diese Zeitung zu lesen. Sie wird mir fehlen. Wo gibt es sonst ein solches Blatt?

Danke für die Gelegenheit hier zu schreiben. Durch die vierteljährlichen Artikel, die ich für das WALNUSSblatt schrieb, konnte ich mich in den letzten Jahren üben, meinen Schreibstil zu verfeinern. Ich lernte, meinen kreativen Schreibfluss zu bündeln und mich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Danke an den Herausgeber Pedro Kraft für seinen unermüdlichen Einsatz, Botschaften abseits der digitalen Medien in die Welt zu bringen.

Danke an alle Schreiberlinge für die vielen Beiträge. Kalla und ich haben von euch so manche erhellende Anregung erhalten.

Und nicht zuletzt ein riesengroßes Danke an die vielen Leserinnen und Leser, die bereit waren, sind und sein werden, ihr Handy, Tablet oder Laptop beiseite zu legen, um Artikel im WALNUSSblatt zu lesen.

Sein werden? Ja, klar! Die WALNUSSblatt-Artikel sind zeitlos. Bleiben also interessant! Es gibt nach wie vor gedruckte WALNUSSblatt-Ausgaben. Zum Beispiel bei uns am Wanderer-Kiosk auf der Neuwagenmühle. Komm vorbei, setz dich in die Sonne und lies mal rein



Spreewaldhaus Budich

Spreewaldhaus zum Schoberplatz

Verbringen Sie Ihren Urlaub im Spreewald und genießen Sie Ruhe und Entspannung in der einzigartigen grünen Naturlandschaft – bei uns in Lübben, der historischen Stadt an der Spree im spreewaldtypischen Ferienhaus inkl. Poolnutzung

Spreewaldhaus zum Schoberplatz · Podeckaweg 2 · 15907 Lübben
www.spreewaldhaus-zum-schoberplatz.de · Tel.: 03546 - 180683



Trag die Freiheit weit hinaus

„Alte Muster tauchen wieder auf, wenn du versuchst dich zu ändern. Erkenne sie an, aber lass sie nicht deinen Weg bestimmen. Emotionaler Umbruch ist Teil des Loslassens“, weise Worte des Münchner Autors und Impulsgebers Oliver Ribbert, die kaum dringender sein könnten...

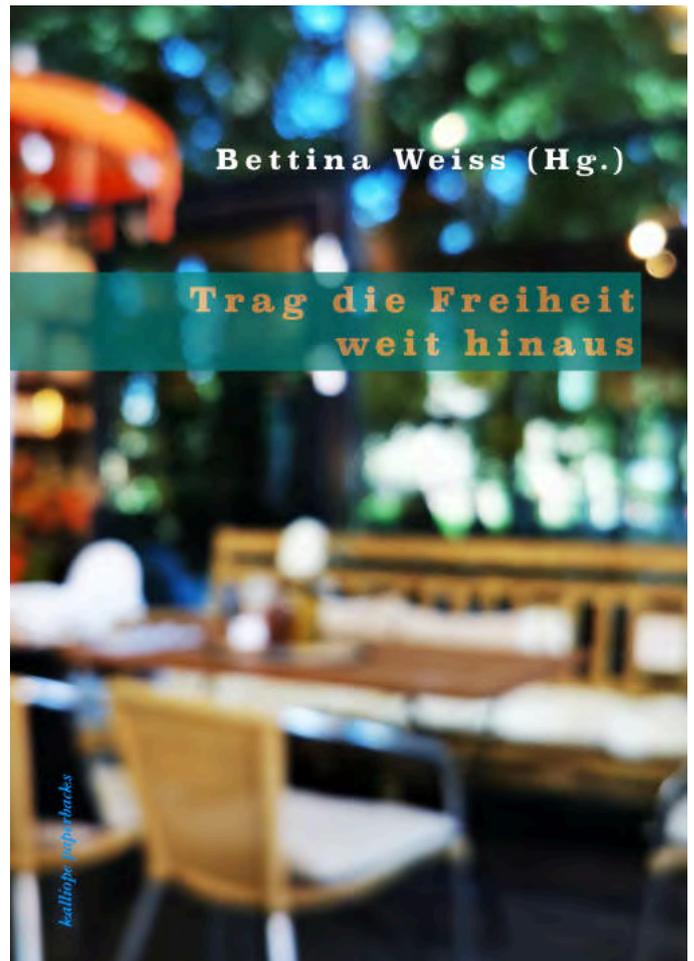
Veränderung beginnt in kleinen Schritten - und mit einer Stimme, die gehört wird. Veränderung impliziert das Loslassen. Die Neuerscheinung „Trag die Freiheit weit hinaus“ (Verlag kalliope paperbacks) gibt Raum für Gedanken, die inspirieren, herausfordern und Mut machen. Wegweisende Impulse zeigen, wie wir uns aus der vermeintlichen Ohnmacht befreien und aktiv Zukunft gestalten können. Sie ist eine Sammlung, die persönliche Erzählungen, Gedichte, Poesie-Prosa, philosophische Reflexionen, Kurzgeschichten

und Impulsbeiträge vereint - so vielfältig wie die Möglichkeiten, die sich uns bieten.

Auf 310 Seiten mit vielen farbigen Illustrationen und Fotografien laden die Freiheitsträger dieser Anthologie - darunter auch dem WALNUSSblatt-Leser bekannte wie Pedro Kraft, Michael Simmermann und Alexander Wiechec - dazu ein, neue Perspektiven zu entdecken, alte Denkmuster zu hinterfragen, Altes loszulassen und eigene Wege bewusst zu gestalten.

Ein paar einleitende Worte der Herausgeberin

Im Frühjahr 2022 erschien im Verlag die Anthologie „Starke Stimmen in Zeiten Coronas“, eine facettenreiche Sammlung aus Kurzgeschichten, Märchen, Essays, Gedichten, Liedtexten, persönlichen Gedanken, Lebensentwürfen, einem Reisebericht und Zeichnungen. Wunderbar vielstimmig, mit scharfer Feder geschrieben beziehungsweise gezeichnet verschiedene Generationen - im Alter von fünf bis Mitte 70 - gegen Anfeindung, Diffamierung und beredtes Schweigen, über Biosecurity und eine Huxley'sche ‚schöne neue Welt‘, über verlassene Kinderspielplätze und zerrüttete Beziehungen - Beiträge, die manches Mal auch zu Tränen rührten, wie ich aus Rückmeldungen einiger Leser erfahren durfte. Was streckenweise mahnend, kritisierend und anklagend die Verfasstheit unserer Gesellschaft beleuchtete, spendete jedoch auch Hoffnung und Kraft in einer vermeintlich aussichtslosen Zeit.



Nun, drei Jahre später, entstand „Trag die Freiheit weit hinaus“, eine weitere Anthologie, ähnlich der ersten, jedoch mit dem Fokus auf Denkanstöße und transformative Lösungsansätze, die zur Nachahmung anregen sollen oder eine Hilfestellung bieten können. Die Beiträge der Freiheitsträger in dieser Sammlung sind so vielfältig wie die Möglichkeiten, die sich uns bieten. Verkrustungen brechen auf, das Leichte macht sich breit, die vermeintliche Machtlosigkeit, die sich in den Wirren der Zeit verfangen hat, wandelt sich in Selbstbestimmung und mündet in der Freisetzung der eigenen Kräfte, der Selbstwirksamkeit und Selbstverantwortung.

„Trag die Freiheit weit hinaus“ ist ein Fackelruf! Es liegt in unseren Händen, in unserem Tun eine Transformation hin zum Positiven, zum Lebenswerten zu gestalten. In der man sich auch auf alte Werte besinnt, die sich in eine ‚Neue Zeit‘ gut einbringen lassen. In der wir uns Freiräume schaffen, mit Substanz. Für uns, für unsere Kinder und Enkelkinder. Wir wollen keine Transformation in eine Super-Rechner-Dystopie à la Yuval Noah Harari, in der sich alles Menschliche auflöst, auch keine eines Klaus Schwabs oder Ray Kurzweils und auch nicht die eines Robert Sapolskys, der dem Menschen den freien Willen abspricht. Der ihn, den Transhumanisten gleich, als einen biologischen Roboter definiert, dessen Entscheidungen vorherbestimmt seien durch Gene, Erziehung und Lebensumstände. Eine Maschine, deren alltägliche Handlungen lediglich durch Steuerung unbewusster Impulse ausgelöst werden – de facto seelenlos.¹

In dieser Epoche des Umbruchs die Augen und Ohren zu verschließen wäre jedoch fatal: Die künstliche Intelligenz wird die Begründung für rationale Entscheidungen sein; sie wird die Erklärung dafür sein, dass nicht menschliches Versagen das Leben bestimmt. Sie wird Teil des täglichen Lebens werden, ob wir es nun wollen oder nicht, und die Geschwindigkeit der bereits jetzt schon implementierten Anwendungen ist unvorstellbar.² Wir können uns dieser Entwicklung nicht entziehen, aber wir können lernen, die Wucht der Welle abzufedern, indem wir ihre Energie harmonisieren, ähnlich dem Ki in der japanischen Kampfkunst Aikido und der Idee, die Kraft des Angreifers nicht zu blockieren, sondern in den eigenen fließenden Bewegungsablauf zu integrieren.

Das heißt, wir müssen formen, sonst werden wir geformt. Werden wir verformt auch durch Verführung, Bequemlichkeit und die Abgabe der geistigen Prozesse. Wir müssen uns positionieren, sonst werden wir positioniert. Dringend ist daher eine Führung von Nöten, eine Führung im Innern wie im Außen, die sich auszeichnet durch Weisheit und Würde, durch Menschlichkeit, Intelligenz (emotionale Intelligenz; Bewusstseins-Intelligenz), durch fachübergreifende Kompetenzen (kein ‚Expertenwissen‘ konditioniert durch Follow the Science) und durch Wissenschaften, die ohne Drittmittelfinanzierung durch den Diskurs (!) leben. Wir müssen an einem Strang ziehen, der Spaltung entsagen. Wir müssen in uns investieren, ohne uns vorschreiben zu lassen, wie wir zu sein haben. Der Normopathie absagen. Kreatives Denken ist angesagt. Wir müssen uns erinnern und wieder lernen uns wertzuschätzen, wie Cornelia Boksa, eine der Freiheitsträger in dieser Anthologie, so treffend formulierte: »...als Schatz, der sich seiner Wertigkeit bewusst ist.« Im Einzelnen wie im Kollektiv. Wir sollten uns wieder auf Made in Germany besinnen, einst ein Synonym für das Wirtschaftswunder nach dem Zweiten Weltkrieg und ein Gütesiegel für deutsche Wertarbeit. Der Erfindergeist und der Anspruch auf Qualität sind nach wie vor vorhanden, geben wir ihnen auch den Wert, der ihnen zusteht. Werden wir wieder stolz³ auf das, was wir imstande sind zu leisten!

Die Zeit der Unkenntnis, der Ängste und des Klagens ist vorüber! Bedenke: Ignorance pulls the trigger!⁴ Und der Kaiser... nun, der ist nackt.

Ich wünsche dir während des Lesens der freiheitstragenden Beiträge von ganzem Herzen viel Freude beim Vermehren der Erkenntnisse.

SONJA MERKLE DAS ENDE DER ANGST

Hier stimmt was nicht! Mein Leben wirft Fragen auf. Und es hat eine scheinbare Pandemie gebraucht, um auf all diese Fragen endlich Antworten zu erhalten.

Alles begann in der Zeit, in der die ganze Welt in Angst und Sorgen über eine scheinbare Bedrohung von außen im Chaos zu versinken drohte. Fragen wurden in mir laut. Aber nicht an die Politiker, Wissenschaftler, Ärzte, Journalisten oder an unsere Gesellschaft, sondern Fragen, die direkt an mich gerichtet waren: Wer bin ich? Bin ich dieser Körper, der geboren wird, aufwächst, sich entwickelt, krank wird, altert und schließlich stirbt? Oder bin ich geistiger Natur? Unsterblich und ewig? Ein Lichtstrahl Gottes? Schließlich kann ich mich beim Leben beobachten... Doch wer ist dieser Beobachter? Und: Warum bin ich hier? Was ist der Sinn? Soll ich hier Aufgaben erfüllen, meine Berufung finden? Pandemien, Naturkatastrophen und Kriege überleben? Die Welt retten? Familien gründen? Beziehungen eingehen, die jederzeit durch den Verlust eines geliebten Menschen enden können? Einfach ein guter Mensch sein? Was tut ein guter Mensch? Freude, Glück und Liebe erfahren? Hat Gott tatsächlich diese Welt, so wie ich sie sehe, erschaffen? Mit all den vergänglichen Dingen, die ich hier erlebe?

All diese Fragen wabern seit Jahren durch meinen Kopf und beschäftigen meinen Geist. Unkonkret, leise und zaghaft haben sie immer mal wieder angeklopft. Um dann sehr schnell, abgelenkt durch eine geschäftige, laute Welt, von mir nicht gehört zu werden. Die Türe nach innen blieb zu.

Diesmal hatte ich meine Fragen endlich laut und deutlich formuliert. An mich. Mit ehrlichem Interesse und ohne Angst vor den Antworten. Und so begab es sich, dass ich mich seit vielen Monaten auf einer spirituellen Reise befinde, die nicht mehr enden soll und in die ich immer tiefer eintauche.

Ich lade dich ein, mir auf diesem Weg ein klein wenig über die Schulter zu schauen. Das Gelesene einfach auf dich wirken zu lassen. Vielleicht als Inspiration für dich, eigene Nachforschungen anzustellen. Meiner Erfahrung nach kreuzen sich unsere Wege nur, wenn es vom Universum so vorgegeben ist. Daher lies ruhig weiter... Doch noch eines vorweg: Es sind meine Antworten, die sich für mich wahr anfühlen, da sich dabei ein tiefer innerer Frieden in mir wahrnehmen lässt. Diese Antworten müssen für dich nicht zwingend stimmig sein. Du kannst darüber gerne den Kopf schütteln, das Ganze als unwissenschaftliche Spinnerei abtun oder in

Widerstand damit gehen. Das macht nichts. Vielleicht bist du auch jemand, der gar keine Fragen stellt. Auch das macht überhaupt nichts.

Also zurück auf meinen Pfad, der mich sanft, aber bestimmt zu spirituellen Weisheiten und Lehren führen sollte, die mir dabei halfen, klarer zu sehen und wacheren Geistes zu werden.

Zuerst bin ich über Workshops und Vorträge unzähliger Coaches und Speaker zur Persönlichkeitsentwicklung gestolpert: diese ‚Selbst-Optimierer‘, die mir zeigen, wie ich mein Ego stärke – wie ich selbstbewusster werde, erfolgreicher, mutiger, fokussierter, wie ich besser mithalten kann, in unserer Höher-schneller-weiter-so-Gesellschaft –, gefolgt von Coaches, die die Technik des richtigen Manifestierens lehren, also die ‚Wünsch-dir-was-Programme‘ dieser Welt, die mich mühelos zu mehr Reichtum und der Finca auf Mallorca führen. Leider war die richtige Technik für mich nicht dabei. Ich möchte das alles gar nicht als Unsinn abtun, das wäre sicherlich zu anderen Zeiten in meinem Leben irgendwie hilfreich gewesen, doch diese Dinge waren jetzt nicht dran.

Der Ruf nach tieferen Erkenntnissen war übermächtig.

Die Beiträge, Bücher und Podcasts, die sich mir nun zeigen sollten, konzentrieren sich alle auf unseren Geist als mächtiges Werkzeug, als ein Instrument, wie ich meine Welt im Innen und im Außen wahrnehme. Mir wird erklärt, dass ich alles im Außen tatsächlich durch meinen WahrnehmungsfILTER sehe. Basierend auf meinen Werten, Überzeugungen, Glaubenssätzen und Erfahrungen. Deshalb können mich ganz andere Dinge triggern und aufregen als dich.

Es wird gelehrt, dass es dem Geist möglich ist, auf verschiedene Arten zu denken und die Dinge dann entsprechend wahrzunehmen. Ob wir Liebe oder Frieden denken und erfahren oder Angst und Schuld, hat hier ihren Ursprung. Das Gefühl der Angst wird im Ego erzeugt. Wenn wir diesem Ego viel Aufmerksamkeit schenken, dann kann es sich mächtig aufblasen. Wenn ich mit dem Ego denke, sehe ich Angst und Schuld, in Form von Bedrohungen, Katastrophen, Konflikten, Mangelgedanken, Krankheiten bis hin zum Tod. Das Ego denkt gerne in Täter- und Opferschablonen. Als Opfer gebe ich einer Kraft im Außen Macht über mich. Und mache mich dadurch handlungsunfähig. Mit dem Ego urteile ich den ganzen Tag. Über alles und jeden, der mir begegnet. Auch das darf ich erkennen. Und welche negative Gefühle es in mir auslöst, wenn ich zum Beispiel glaube, ich hätte das Recht, über dich zu urteilen.

Gott sei Dank haben wir die Möglichkeit, die Art der Wahrnehmung zu verändern, indem wir unserem Bauchgefühl, unserer Inspiration folgen, unserem höheren Selbst, unsere innere Führung beziehungsweise unseren inneren Lehrer befragen. Diese innere Führung zeigt sich mir, sobald ich sie aktiv um Hilfe bitte und dann in mein Denken und Handeln einbinde. Die Folge sind friedvolle, liebevolle Gedanken. Was sich unmittelbar in meiner friedvollen Stimmung widerspiegelt. Meine äußere Realität ist ein Spiegelbild meines inneren Zustandes. ‚Wie innen, so außen‘ – die Kernbotschaft von all dem ist für mich: Ich habe eine Wahl, wie ich diese Welt sehen möchte beziehungsweise mit welcher Einstellung ich auf die Dinge und die Menschen schaue. Und darin sind all meine Antworten zu finden. Niemand zwingt mich, diese Welt mit meinem ängstlichen Ego zu sehen. Und in der Folge, mich genauso unsicher und verloren zu fühlen. Wie befreiend ist diese Erkenntnis. Das Ende der Angst.

Ich darf alles, was sich mir zeigt, ansehen, akzeptieren und dann an meine innere Führung abgeben. Nur bewusst entscheiden muss ich mich dafür. Diese Führung ist leise und drängt sich mir nicht auf. Und doch wartet sie nur auf meine Hinwendung. Das ist alles. Darin zeigt sich wahre Freiheit für mich.

Ach ja, bevor ich es vergesse, natürlich wird auch die Frage nach dem Wer bin ich? zufriedenstellend beantwortet: Ich bin ein geistiges Wesen, Licht und Liebe, nicht dieser Körper. Und daher unendlich, ewig, unsterblich. Uff, diese Botschaft beschert dem Ego doch glatt Schnappatmung. Nichts ist vorbei, wenn ich diesen Körper einmal ablege in diesem Spielfilm namens Leben, den ich hier zu erleben glaube. Daher darf ich gerne etwas Drama aus meiner Geschichte nehmen. Von der ich übrigens Produzentin, Regisseurin und Hauptdarstellerin bin. In diesem Theaterstück darf gelacht werden. Am meisten über mich selbst.

AUTORIN: Bettina Weiss

Weitere Informationen:

„Trag die Freiheit weit hinaus“

Bettina Weiss (Hg.), Klappenbroschur

310 Seiten mit Farbfotografien und Illustrationen

ISBN 978-3-00-081464-8

Zu bestellen unter:

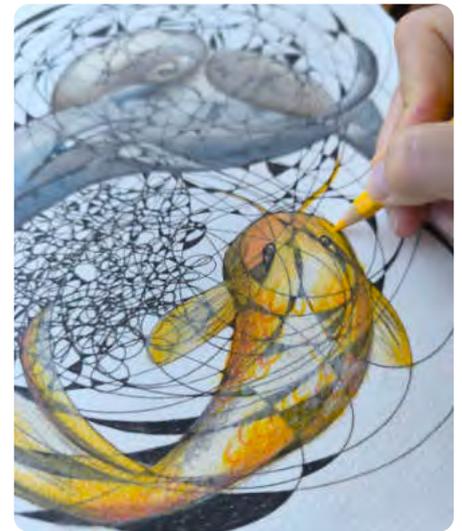
www.kalliope-paperbacks.com

1 Ann-Sophie Wisser: ‚Gibt es einen freien Willen? Dieser Wissenschaftler ist überzeugt, dass ihr keinen Einfluss auf eure Entscheidung habt‘. In: Businessinsider, 10.12.2023. <https://www.businessinsider.de/wissenschaft/gibt-es-einen-freien-willen-dieser-wissenschaftler-ist-ueberzeugt-dass-ihr-keinen-einfluss-auf-eure-entscheidungen-habt> (Zugriff am 12.11.2024)

2 Alexander Wagandt: alexanders-Tagesenergie 177 Teil II vom 22.01.2025. <https://www.youtube.com/watch?v=LWTdBMkcb8s> (Zugriff am 27.01.2025)

3 Stolz im Sinne eines Gefühls der Zufriedenheit und der Freude, die der Gewissheit entspringt, etwas Besonderes, Anerkennenswertes oder Zukunftsträchtiges geleistet zu haben (siehe dazu Wikipedia).

4 Kai Stuht: ‚Ignorance pulls the trigger‘. <https://www.kaistuht.com/project/ignorance-pulls-the-trigger> (Zugriff am 12.11.2024)



Ein Seelenbild

Während unserer Zusammenarbeit für das Interview in der vorherigen Ausgabe, in dem ich über mich und meine Arbeit sprechen durfte, entstand in mir der Impuls, Pedro ein Bild zu malen. So fragte ich ihn, ob ich sein Seelenbild malen darf ...

Ich erinnere mich an seine erste Frage, als ich ihn auf der Vernissage in der Galerie H1 in Höhr-Grenzhausen getroffen habe. Im Wortlaut in etwa:

„Ist die Linie, die du zu Beginn malst, so etwas wie eine Lebenslinie?“

Ich antwortete, daß ich mich medial führen lasse und so die Linie auf dem Papier entsteht.

Als ich dann mit der Linie für sein Seelenbild begann, war mir, als wäre diese Linie in seinem speziellen Fall tatsächlich eine, die durch sein Leben führt.

Mich berührte dabei die Erkenntnis, daß jeder in den Bildern, die ich malen darf, genau *das* für sich erkennt, was für ihn in diesem Moment wichtig und stimmig ist.

Als mir Pedro nach dem Interview geschrieben hat, daß er das WALNUSBlatt beendet, war ich sehr überrascht und auch traurig. Ich habe ihn als eine sehr herzliche, neugierige, friedliebende Persönlichkeit kennen- und schätzen gelernt. Mit seiner wertschätzenden, freilassenden und professionellen Art habe ich mich in der Zusammenarbeit sehr wohl gefühlt. Ein großes Dankeschön!

In dieser letzten Ausgabe noch einmal eine Erwähnung zu bekommen, ist für mich eine besondere Ehre.

Ich wünsche Pedro für seinen Weg weiterhin das Allerbeste.

AUTORIN: Kerstin Hoffmann

Kontakt und weitere Infos:

Kerstin Hoffmann, Mediale Kunst, Beratung und Energiearbeit
Deckenfronner Str. 55, 72218 Wildberg

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

Loslassen – leichter gesagt als getan?

Du kennst das sicher: Es gibt Dinge, Menschen, Gewohnheiten oder Lebensumstände, an denen wir festhalten – obwohl sie uns längst nicht mehr guttun. Obwohl wir wissen, daß Veränderung notwendig wäre. Aber etwas in uns klammert sich fest. Vielleicht ist es die Angst vor dem Unbekannten, der innere Widerstand gegen Schmerz oder der Versuch, Kontrolle zu behalten.



Loslassen klingt so einfach – ist aber oft eine der größten Herausforderungen in unserem Leben. Dabei begegnet uns das Thema ständig: im Alltag, in Beziehungen, im Job, beim Älter-

werden. Und es beginnt nicht erst im hohen Alter, sondern mit dem ersten Schrei bei der Geburt.

Im folgenden Artikel gehe ich dem Thema Loslas-

sen auf den Grund. Ich nehme dich mit in die Tiefen unserer menschlichen Psychologie, um dort die Erklärung zu finden, warum uns das Loslassen so schwer fällt.

Dann zeige ich dir verschiedene – manchmal skurrile, manchmal schmerzhaft – Strategien, mit denen wir versuchen, Veränderungen zu vermeiden oder loszuwerden. Du wirst wahrscheinlich

schmunzeln, dich ertappt fühlen und vielleicht auch ein bißchen nicken.

Und vielleicht entdeckst du zwischen den Zeilen genau das, was dir hilft, einen neuen Blick auf dich selbst und dein eigenes Loslassen zu werfen.

Das Loslassen wird geboren

Langsam wird es eng hier. Dabei war es doch ein schönes Leben. Ich spüre die Veränderung rings um mich, irgendetwas beschleunigt sich hier. Ich will eigentlich nicht, bin doch voller Erwartung. Wie wird das Leben danach sein?

Jetzt geht es los, die Luft wird mir knapp, es ist, als ob ich meine Haut abstreifen würde. Da ein Lichtpunkt, ein Tunnel, an dessen Ende ist Licht, und ich steuere unaufhörlich darauf zu. Eng, immer enger, bald bin ich frei, Gott, bin ich froh, wenn es vorbei ist ...

Von Tunneln umgeben

Was meinst du – beschreib die Einleitung die Geburt oder den Tod? Egal, ob du auf „Geburt“ oder auf „Sterben“ getippt hast – du hast in beiden Fällen recht. Die Parallelen zwischen Geburts- und Sterbeprozess sind zahlreich. Diesen eigenartigen Tunneleffekt kennt sowohl das Baby als auch der Sterbende. Und ist es nicht so, daß du nach einer Zeit des Darbens oder einer Pechsträhne sagst, daß du „jetzt langsam wieder Licht im Tunnel siehst“?

Eigentlich bist du ja ständig von Tunneln umgeben – in deinen verschiedenen Lebensabschnitten.

Noch spannender ist es, nachzudenken, wie viele solcher Tunnel in einer Folge es noch geben kann? Oder ist eventuell der Tunnel, den viele im Sterbeprozess sehen, der selbe, den wir im Geburtsprozess sehen – gehen wir vielleicht nahtlos über von Leben zu Leben zu Leben ohne entspannende Pause dazwischen?

Als der Tod auf die Welt kam, wurde das Loslassen geboren

Solange wir noch an das Weiterleben nach dem Tod geglaubt hatten und noch keine Angst vor einer eventuellen „Hölle“ geschürt wurde, glaubten wir uns eins mit dem Universum. Eins mit allen Lebewesen, eins mit Gott (oder der Quelle allen Lebens). Wir klammerten uns nicht an Besitz, weil wir wußten, daß uns nichts gehört, sondern alles nur eine Leihgabe ist. Damals starben wir bewußter – wir verabschiedeten uns und gingen, wenn wir bereit waren.

Grabbeigaben in Gräbern zeigten, daß man die Verstorbenen auf ihr weiteres Leben vorbereitete. Trauer wurde öffentlich gezeigt und oft auch lautstark in Trauergesängen oder Geheul kundgetan, bis alles „herausgeschrien“ (los-gelassen) war.

Heutzutage sieht es anders aus. Wir verbannen das Sterben in die Krankenhäuser und Hospize – niemand will sich damit „belasten“. So kommt es, daß wir Angst vor dem Sterben, vor dem Tod und damit auch vor dem Leben haben. Doch gerade zur Zeit des Neubeginns erkennen wir, daß uns die Angst vor dem Tod (dem Loslassen) das Leben selbst entgehen läßt. Im Buch Gesprä-

che mit Gott von Neale Donald Walsch erfahren wir Tröstliches: Der Tod existiert nicht – er ist ein Geschenk. Denn wir sind mit Gott eins, und es gibt keine Trennung. Es gibt auch keinen Weg nach Hause, da wir immer zu Hause sind. Und daß Geburt und Tod dasselbe sind.

Je weiter wir uns voneinander und von Mutter Erde getrennt sehen, desto schwerer fällt uns das Loslassen. Unser Ego möchte möglichst alles kontrollieren, was „uns“ gehört – Geld, Menschen, Verwandte – und mit der Kontrolle über die Gesundheit sogar das Leben selbst. Von außen werden wir von zahlreichen Wirtschaftszweigen darin unterstützt, weiterhin in diesem Bild des fremdbestimmten Lebens (jeder ist alleine statt: wir sind gemeinsam) zu verweilen. Wen wundert es also, wenn wir mit dem Loslassen – und all den Gefühlen, die damit einhergehen – unsere Probleme haben?

Loslassen ist verbunden mit Trauer

Obwohl das Loslassen gleich mit dem ersten Schrei beginnt, gewöhnen sich viele von uns nur schwer an all die Veränderungen, die mit dem Loslassen einhergehen.

So muß die Mutter „ihr“ Kind loslassen, mit dem sie neun Monate verbunden war, und das Kind muß in dem Moment, in dem die Nabelschnur durchgeschnitten wird, auch die Welt „seiner“ Mutter loslassen. Je nachdem, wie dieses erste Loslassen geprägt wird, tun sich Menschen im Leben dann mehr oder weniger schwer damit.

Und loszulassen gibt es vieles: Berufe, Beziehungen, Lebensraum, Freunde – und schließlich das Leben selbst. Loslassen gehört zum Lebensfluß; Überflüssiges beschwert uns. Denk einfach an einen Baum: Er läßt im Herbst die Blätter los, damit er im Winter leichter seine Kräfte speichern kann. Er läßt jedes Jahr aufs Neue im Vertrauen los, daß er im Frühling wieder neue Blätter bekommt. Wer loslassen kann, tut sich also leichter. Er braucht aber auch Vertrauen ins Leben.

Das häufigste Gefühl, das den Prozess des Loslassens begleitet, ist die Trauer. (Die Trauer ist jedoch auch das am meisten „geächtete“ Gefühl in unserem Kulturkreis – möglichst nicht zeigen, möglichst nicht den Trauernden berühren. Warum? Weil es uns hilflos macht. Weil wir nichts anderes tun können als da zu sein. Und wie auch beim Sterben selbst ist das „Nichtstun-Können“, die eigene Hilflosigkeit, das schlimmste Gefühl für die Beteiligten. Dabei gilt es zu erkennen, daß das „Da-Sein“ das weitaus größte Tun ist, das wir einem Sterbenden schenken können. Nichts anderes – nur einfach präsent sein: liebevolle Berührung, Körperwärme, Atem, Da-Sein eben.) Doch Trauer zu akzeptieren, erleichtert uns das Loslassen.

Loslassen ist ein lebenslanger Prozess

Wenn wir älter werden, müssen wir zunehmend von Plänen Abschied nehmen, die wir uns für die Zukunft aufgespart haben – die große Reise, das Haus. Mit diesen Kleinigkeiten üben wir das Loslassen.

In der Mitte unseres Lebens nähern wir uns dem Herbst (Metall-Element) in der Chinesischen Medizin, der mit seinen Organen Lunge und Dickdarm das Loslassen schlechthin unterstützt.

Wenn wir merken, daß sich Dinge in unserem Leben verändern möchten – ja, nach Veränderung schreien –, brauchen wir immer mehr Kraft, um uns daran festzuklammern. Wenn wir das Loslassen nicht akzeptieren, nehmen wir uns die Chance auf die Möglichkeiten, die danach entstehen könnten.

Aber auch wenn wir es bewußt noch nicht erkennen möchten (weil es schmerzt), daß da etwas ist, das wir loslassen sollten, lohnt es sich, der Ahnung nachzugehen. Und meist finden sich dann im Außen hilfreiche Menschen, Bücher, Gegebenheiten, die uns auf unserem Weg unterstützen.

Nur ein leeres Gefäß kann gefüllt werden! So müssen wir immer erst das Alte loslassen, ehe das Neue kommen kann. Das braucht Mut und Vertrauen ins Leben. Mut und Vertrauen haben, kann geübt werden. Stärke deinen Mut und dein Vertrauen in dich und das Leben selbst, indem du im Alltag kleine „Mutproben“ bestehst.

Deine Muster bestimmen den Loslaß-Prozeß

Jeder Mensch lebt nach seinen eigenen Mustern. Das können Muster sein, die uns weiterbringen – aber auch solche, die uns einschränken oder uns im Laufe unseres Lebens sogar Steine in den Weg legen. Muster entstehen sehr oft in unserer Kindheit aus dem Überlebenstrieb gesteuert.

In jedem von uns ist ein Überlebenstrieb angelegt. Dieser Überlebenstrieb sorgt dafür, daß wir uns an die Gruppen anpassen, in denen wir uns aufhalten. Für Säuglinge und Kinder ist das überlebenswichtig. Doch früher war das für das ganze Leben entscheidend. Denn dieser Teil in uns stammt noch aus der grauen Vorzeit – als unsere Gruppe eine kleine Höhlengemeinschaft war, ohne die wir draußen dem Verderben ausgeliefert gewesen wären.

Und dieser Teil in uns funktioniert immer noch perfekt. Ob es die Gruppe der Arbeitskolleg:innen ist, der wir uns anpassen, oder ein Verein, in dem bestimmte Umgangsformen gelten – oder unsere Ursprungsfamilie bzw. die jetzige Familie: Anpassung geschieht überall.

Teil des Musters: Das Anpassen an die Gruppe

Du bist durch deinen Überlebenstrieb darauf programmiert, dich den Gepflogenheiten und Regeln einer Gruppe anzupassen. Das ist grundsätzlich nichts Schlechtes – solange du dich bewußt auf diese Gruppenregeln einläßt, um in dieser Gruppe zu einem bestimmten Zweck zu verweilen. Also: Dort mache ich es so und so – daheim bin ich wieder ich und mache es anders.

Und genauso hat das damals funktioniert, als wir noch Kinder waren. Wir haben uns dem Usus unserer Ursprungsfamilie angepaßt. Das passiert oft ganz ohne Worte – allein durch Nachahmung.

Es ist so, als wollte das Kind sagen: „Schau, ich bin

dir so ähnlich – bitte hab mich doch lieb.“

Wenn du genau nachdenkst, wirst du erkennen, daß du dich auf eine ganz bestimmte Art und Weise verhältst, wenn du in eine neue Gruppe kommst. Wenn du genau hinschaust, wirst du vielleicht bemerken, daß du zu Beginn besonders vorsichtig bist – vielleicht stehst du zuerst am Rand der Gruppe und beobachtest, bevor du dich langsam bemerkbar machst. Vielleicht bist du aber auch jemand, der eine neue Gruppe im Sturm erobert.

In dieser ersten Zeit checkt dein Überlebenssystem die Gruppenregeln ab – und sobald es sie erkannt hat, veranlaßt es dich ganz unbewußt, dich diesen Regeln anzupassen. Denn selbst wenn jemand Gruppenregeln ändern möchte, muß er zuerst in die Gruppe integriert sein – zuerst das Vertrauen besitzen –, ehe er Veränderungen vorleben kann.

Natürlich gibt es auch ganz allgemeine kulturelle Gruppenregeln, die je nach Religion und Land unterschiedlich sind. Auch hier geschieht Anpassung meist unbewußt – und genau hier liegt die erste Falle:

Wenn dir dieser Anpassungsprozeß nicht bewußt ist, passiert es, daß du dir die Gruppenregeln zu eigen machst – ganz unbewußt. Zu Beginn mögen sie sogar deiner Persönlichkeit widersprechen. Doch dein Sicherheitsbedürfnis und dein Überlebenstrieb werden darauf achten, daß du deine Persönlichkeit diesen Gruppenregeln anpaßt. Und je wichtiger deinem Überlebenstrieb diese Anpassung

erscheint, desto dauerhafter wird der persönlichkeitsverändernde Prozeß sein.

Das geht so weit, daß Kinder zu ihren Eltern halten – komme, was wolle –, um die Liebe nicht zu verlieren. Selbst dann, wenn sie geschlagen oder sogar mißbraucht werden.

Das Kind übernimmt zuerst die Gruppenregeln seiner Ursprungsfamilie als die „richtigen Regeln des Lebens“ und entwickelt auf dieser Basis seine Persönlichkeit und seine Muster. Im zweiten Schritt lernt es dann durch Kindergarten und Schule weitere Gruppenstrukturen kennen.

Wenn wir schließlich erwachsen sind und unsere Ursprungsfamilie verlassen, um unser eigenes Leben zu führen, nehmen wir unbewußt die Einstellung mit, daß diese alten Regeln die einzig richtigen sind, um das Leben zu meistern.

Da jedoch jede Familie ihre eigenen Gruppenregeln hat, sind Konflikte vorprogrammiert. Jeder denkt, seine Regeln seien die einzig richtigen.

Doch im Laufe des Lebens – besonders durch immer wiederkehrende Probleme – erkennen wir, daß diese alten Regeln, die wir damals gelernt haben, heute nicht mehr zu uns und unserem Leben passen.

Diese Regeln, die zu Gewohnheiten geführt haben, spiegeln sich im Denken, Fühlen und sogar im Körper wider – und beginnen, uns nicht mehr gutzutun.

So lernen wir durch unsere Gruppe, wie wir auf Ab-

schiednehmen, Veränderung und das Loslassen reagieren sollen. Doch genau das hat etwas Gutes: Wir können uns der Muster bewußt werden und sie ändern.

Gedankenmuster erkennen und verändern

Wenn du etwas an deinen Mustern oder Problemen im Leben verändern möchtest, ist der erste Schritt, dir deiner Gedankenmuster bewußt zu werden. Meditation kann dir dabei helfen, diese Muster zu erkennen.

Es ist gut, daß wir als menschliche Wesen denken können – dadurch sind wir fähig zu planen, Dinge zu unterscheiden, in unserer Vergangenheit zu forschen und zu reflektieren. Es ermöglicht uns, aus Fehlern zu lernen.

Diese Funktion unseres Geistes kann uns im Leben sehr viel Gewinn bringen – aber auch großen Schaden anrichten. Und zwar dann, wenn wir uns mit unseren Gedanken identifizieren. Das passiert, wenn wir unseren Gedanken hinterherlaufen und uns in Gedankenkonstruktionen verlieren. Das kann so weit gehen, daß uns unsere Gedanken lähmen und wir nicht mehr handlungsfähig sind.

Nimm als Beispiel die Angst: Es kann passieren, daß du dich allein durch deine Gedanken immer stärker in die Emotion der Angst hineinsteigerst. Dein Körpersystem folgt dem inneren Befehl, und rasch wird diese Angst auch körperlich spürbar. Du erstarrst und kannst nicht mehr handeln – oder du schaltest auf Fluchtmodus und läufst davon.

Beide Reaktionen – ob Erstarren oder Fliehen – können deinem Leben in bestimmten Situationen direkt schaden. Es gilt also, die Ursachen deines Angst-Musters aufzuspüren – und sowohl die gewohnten gedanklichen Pfade zu verlassen als auch die damit verbundenen körperlichen Symptome zu erkennen und zu lösen.

Mit ein wenig Übung wird es dir also gelingen, Veränderung zu akzeptieren, das Loslassen rechtzeitig zu tun und so dein Leben um einiges einfacher zu gestalten.

7 unmögliche Tipps zum Loslassen

Zum Abschluß noch ein wenig Humor – Lachen hilft auch dabei, zu lernen.

Kaust du auf einer notwendigen Veränderung herum wie auf einem alten Kaugummi?

Und hast den Trick aller Tricks noch nicht gefunden, wie du es endlich schaffst, dieses alte „Ding“ in deinem Leben loszulassen?

Wobei „Ding“ jetzt ein wenig aussagekräftiges – und vielleicht auch ein bißchen böses – Wort für alles Mögliche sein kann:

- Arbeit
- Partner
- Auto
- Gartenarbeit
- Umbauarbeiten

... na, du weißt schon – deine ganze To-do-Liste paßt vielleicht da mit rein ...

Wenn die notwendige Veränderung einfach nicht kommen mag ...

... weil du nicht loslassen kannst, kennst du vielleicht die eine oder andere Methode, die ich dir heute vorstelle.

Es sind alles von vielen Menschen erprobte Wege – sie können dir auch eine Zeit lang Erleichterung bringen. Aber eben nur für eine gewisse Zeit.

Denn wenn das eigentliche Problem dahinter nicht gelöst ist, poppt es immer wieder auf – wie der sprichwörtliche Springteufel aus der Schachtel.

Und zwar genau dann, wenn du es am wenigsten brauchst.

Hier ist sie nun: die Liste der unmöglichen Wege, etwas zu verändern.

Psst ... nur eine davon ist die „echte Prinzessin“ ...

1. Wegwerfen
2. Davonlaufen
3. Sich totstellen
4. Die Sache mit Gewalt ändern
5. Dich selbst verbiegen
6. Die Sache verkleiden
7. Deine Einstellung ändern

Wegwerfen

Die Sache wegzuwerfen ist ein probates Mittel – **wenn du dir sicher bist**, daß sie wirklich kaputt ist.

Also: Wenn der Rahmen deines Fahrrads einen rechtwinkligen Knick hat, dann ist es gut, das Fahrrad wegzuwerfen. Auch das Auto mit Totalschaden oder die Socken, die aus mehr Löchern als aus Stoff bestehen – alles wirklich wegwerfen.

Die „Freundin“, die nur von sich spricht und von

ihren 1001 Krankheiten erzählt – und du brauchst danach eine Woche, um dich emotional von ihrem Besuch zu erholen ...

Nun ja.

Aber: Wenn es sich um deinen Partner, deine Arbeit oder deine pubertierenden Kinder handelt – oder das Auto nur einen neuen Bremsbelag braucht –, dann mußt du selbst wissen, ob „Wegwerfen“ hier wirklich die beste Lösung ist.

Manche Dinge lassen sich reparieren – und sind danach wie neu.

Doch manchmal sind wir von unseren Emotionen so benebelt, daß wir den Weg zur Lösung nicht erkennen.

Modell: Wirf nur weg, was wirklich **unwiederbringlich kaputt** ist.

Davonlaufen

Ein weiteres Mittel der Wahl – und eines, das viele Menschen sehr lieben.

Besonders nützlich ist es, wenn über dir gerade eine Lawine abgeht oder du unter einem Damm stehst, der kurz davor ist zu brechen ...

Aber schon bei einem Bären im Wald kommen mir die ersten Zweifel, ob davonlaufen wirklich die beste Idee ist.

Und wenn es um Probleme mit deinen Mitmenschen geht – vielleicht sogar um solche, die immer wiederkehren –, dann überlege gut, ob davonlaufen wirklich etwas verändert.

Es kommt darauf an, **was du erreichen möchtest.**

Modell: Laufe weg – wenn es um **dein Leben** geht.

Sich totstellen

So langsam erkennst du wahrscheinlich, worauf ich hinauswill. Kommt die Laine – dann ist Totstellen einfach ... blöd. Da ist Davon-

laufen genial. Totstellen wäre vielleicht beim Bären besser gewesen.

Wer hier die Reaktionen vertauscht, hat möglicherweise **keine zweite Chance**, eine neue Strategie zu wählen ...

Stell dich also tot, wenn du einem Bären oder Löwen gegenüberstehst. Ob das wirklich hilft? Keine Ah-

nung – ich hab's noch nicht ausprobiert. Aber ich vermute, es wirkt besser, als wenn ich davonlaufe. Beim Laufen sehe ich vermutlich sehr nach Beute aus ...

Stell dich auch tot, wenn dein Chef dich zu sich ruft.

Oder doch lieber nicht?

Oder wenn du die dritte Mahnung im Postkasten hast ...? Totstellen ist ein probates Mittel. Nur leider nicht immer und überall.

Totstellen erinnert mich an Des Kaisers neue Kleider – keiner bemerkt es. Außer dir.

Modell: Totstellen ist die Kunst, sich unsichtbar zu machen – nur: Die meisten Menschen lassen sich davon leider nicht täuschen.

Die Sache mit Gewalt verändern

Diese Methode gefällt mir – sie ist überhaupt die beste und wohl auch die am häufigsten verwendete.

Paßt etwas nicht dort hin, wo ich es gern hätte, dann hol ich eben den Hammer.

Oder – je nach Laune – die Atombombe. Kommt ganz drauf an, wie groß der Spaß am Dach ist.

Je kleiner das Problem, desto besser für meinen Hammer. Und falls ich den Spatz nicht mehr erkenne, hol ich mir eben ein Fernglas – und schaue verkehrt herum durch ...

Verändere eine Sache mit Gewalt – **wenn wirklich keine andere Lösung mehr möglich ist.**

Also: Wenn so viel Schutt über dem Ganzen liegt, daß nur mehr Sprengen hilft ... vielleicht.

Ob die Hammer-Methode das beste Mittel der Wahl ist, wenn es um deinen pubertierenden Teenager geht, darfst du selbst entscheiden ...

Modell: Wenn du mit dem Hammer irgendwo draufhaust – **achte auf deinen Daumen.**

Dich selber verbiegen

Auja, das ist super! Denn das tut den anderen nicht weh – die können einfach so weitermachen: über deine Zeit verfügen, deine Kräfte verbrauchen, dein Geld ausgeben oder mit dir sprechen, wie sie es gerade brauchen. Damit ist die Sache eindeutig **vom Tisch.**

Nur ... daß sie **unter dem Tisch** leider stinkig wird. Seeehr stinkig.

Irgendwann ist es dann so weit – und die Stinkbombe geht hoch.

Ich möchte dann ehrlich gesagt **nicht die anderen** sein.

Das mag als lustiger Weg erscheinen, auf diese Art und Weise Dinge aus dem Weg zu räumen – doch leider tut dir das auf Dauer in der Leber weh.

Und in der Galle.
Und im Magen.
Und im Kopf.

Migräne, sagt man dann dazu.

Aber das ist natürlich nur meine laienhafte Ansicht ...

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

Unternehmer
aus Gnoien
ECKERT
Heizung-Lüftung-Sanitär
Wir zeigen Gesicht! Gegründet 1946 sind wir ein Familienunternehmen in der 3. Generation! Und darauf sind wir stolz!
www.heizung-eckert.de Tel.: 039971 - 12 113

Modell: Verbiege dich nur, wenn du ein **Gartenschlauch** bist.

Die Sache verkleiden

Also ... eigentlich ist die Sache ja anders. Und gar nicht so.

Sie ist **ganz sicher nicht mittelblau** – allerhöchstens **dunkelmittelblau**.

Aber wenn ich sie mir nochmal anschau, dann ist die Sache eigentlich überhaupt nicht blau, sondern türkis. Mit ganz wenig Grünanteil. Vielleicht.

Die Krux am Verkleiden ist: Die oberste Schicht sieht anders aus – ja.

Aber **darunter wuchert immer noch die Brennesel**.

Das Unerledigte.
Das „Wird-schon-noch-halten“.

Verkleiden ist dem Verbiegen übrigens ziemlich ähnlich.

Verkleiden **tarnt sich gern** – na klar, nomen est omen – durch Verniedlichungen. Oder Verkleinerungen.

„Nein, nein – die Haustüre hängt ja eh noch an einer Angel.“

„Es ist gar nicht so schlimm, ich hab ja noch alle Zähne.“

„Was macht das schon, wenn meine Nase gebrochen ist ...?“

Modell: Wenn du Dinge vor dir selbst verstecken willst – dann mach das, wenn du gerade **nicht hinschaust**.

Oder: Verbinde dir vorher die Augen.

Deine Einstellung ändern

Je nachdem, wie deine Sache ist und was sie ist, gibt es unterschiedliche Wege, mit ihr umzugehen. In vielen Fällen kann das „Einstellung ändern“ eine harmonische Lösung sein. Aber nur dann, wenn dein „Einstellung ändern“ nicht eine Maske vom „Verkleiden“ ist. Oder von allen anderen Lösungen, die ich hier vorgestellt habe.

Wenn du tatsächlich etwas Loslassen möchtest, Veränderung bewirken willst und authentisch leben möchtest, dann lies hier weiter und hilf dir selber.

Sonst bitte nicht.

Deine
Eva Laspas

Businessromane erklären dein Business

Konzeption, Begleitung, Ghostwriting

Website:
<https://www.laspas.at>

Trilogie:
Der letzte Zeitwächter
<https://der-letzte-zeitwaechter.at>

Übung: Der Theaterblick

Eine von vielen Möglichkeiten, deinen eigenen Strukturen und deinem Verhalten auf die Schliche zu kommen, stellen dir Sabine und Roland Bösel mit dem „Theaterblick“ vor. Sie schreiben dazu:

„Um dein Verhalten wahrzunehmen, stehst du dir manchmal selbst im Licht. Allzu sehr fühlst du dich umgeben von Gründen, warum du dich so und nicht anders verhältst. Ein kleiner Trick hilft dir, die Meta-Position einzunehmen und dich quasi aus der Vogelperspektive zu betrachten:

Stell dir vor, dein Leben, deine Beziehung würde auf einer Bühne aufgeführt werden. Du selbst bist der Besucher, sitzt in der Loge in der ersten Reihe und betrachtest das Geschehen auf der Bühne. Normalerweise nimmst du im Alltag nur deinen eigenen Blickwinkel wahr. Hier, in der Loge, siehst du alle Akteure. Du siehst nicht nur die anderen, sondern auch dich selbst

und die verschiedenen Handlungen.

Den Theaterblick einzunehmen bedeutet nicht, das Verhalten der anderen zu entschuldigen oder dich selbst fertigzumachen, sondern die Situation aus einer neutralen Perspektive zu betrachten. Er hilft dir, mehr darauf zu achten, was tatsächlich passiert ist – wer welche Handlungen gesetzt hat.

Das Gegenteil vom Theaterblick wäre, stunden- oder tagelang darüber zu grübeln, warum dir jemand etwas angetan hat oder warum du dich so blöd verhalten hast. Das bringt dich nicht weiter – im Gegenteil: Du vergräbst dich immer tiefer und findest schwerer wieder heraus.“



BATZ

Bautenschutz und Abdichtung Tom Zielke

- ✓ Bauwerkssanierung
- ✓ Fußbodeninstandsetzung
- ✓ Mauertrockenlegung
- ✓ Schimmelpilzsanierung
- ✓ Windkraftwerkanlagen
- ✓ Betonsanierung/SIVV
- ✓ Balkone und Terrassen
- ✓ WHG-Beschichtungen/-Fugen
- ✓ Beschichtungen für Landwirtschaft und Industrie

Rufen Sie uns an:
+49 3843 214105
+49 170 5873645

 @baufenster_batz_gmbh
batz-mauerwerkstrockenlegung.de



Sind wir Götter? Sind wir Schöpfer?

Wer ist verantwortlich für unser Gewissen,
unsere Entscheidungen?

Haben wir unser Gewissen selbst kreiert, oder haben wir es uns einreden lassen? Von unseren Eltern, der Kirche, der Politik, der Gesellschaft, der Industrie, wie bei der Corona-Pandemie? Wir müssen doch aber die Konsequenzen tragen, also wäre es doch sinnvoll, wenn wir unser Gewissen selber gestalten, selbst kreieren?

Die Folgen tragen doch wir, wie bei der Corona-Spritze sehr deutlich zu merken war. Also überprüfen wir besser, was uns als Meinung vorgesetzt wird. Wahrheit und Erkenntnis werden uns frei machen, heißt es im Johannes-Evangelium, und nur so möchte Gott angebetet werden. Ist damit auch der Gott in uns gemeint, weil wir sonst untergehen, wenn wir uns selbst belügen und betrügen (lassen), als Einzelmensch wie auch als Gesellschaft? Wir sind es, die unser Gewissen selbst gestalten! Im Positiven wie im Negativen. Ist die Schokolade oder die Zigarette schädlich oder gesund? Wenn wir vom ganzen Menschen ausgehen, Leib, Seele und Geist, so könnten sie Seelennahrung sein, ich kann es genießen, es tut mir gut. Handle ich aber aus einem schlechten Gewissen, so wird es mir nicht so gut bekommen. Ich entscheide, oder etwa nicht? Ich könnte es ändern, es genießen. Es ist mein Gewissen, ich will darüber entscheiden, was und wieviel ich jetzt möchte und was mir guttun würde, es mir von keinem vorschreiben lassen – ist das nicht erst Freiheit? Doch wenn wir von diesen irdischen Genüssen abhängig sind, ist natürlich mit unserer Freiheit nicht mehr so weit her. Wir sind wieder Knecht unserer Sucht geworden. Es ist wieder der Mittelweg, den wir fin-

den sollten. Wir müssen die Seele ernähren, sonst haben wir nicht viel zu lachen. Wie wir die Erde und uns gerne hätten, so sollten wir sie verändern, uns nicht von ihr beherrschen lassen. Es geht nicht um die Materie, sie ist nur Maia, Schein. Konzentrieren wir uns auf das Genießen; im Übermaß genießen wir nicht mehr, da ist es Sucht und führt in die Sklaverei. Bei den Mönchen heißt es: Entweder bist du Meister oder Sklave deiner Gedanken. Wer der Materie dient, dient dem Satan, es ist uns noch nie gut bekommen. Dienen wir der Wahrheit und Erkenntnis, so verspricht uns Johannes im Evangelium, sie werden uns frei machen. Der Christus verspricht uns dazu den Geistesmut zu schicken, wenn wir ihm folgen.

Die Aufgabe des Gewissens für die Zukunft

Wie ich schon im früheren WALNUSSblatt geschildert habe, will Gott uns groß machen, möchte, daß wir wachsen, die Weisheit und Schöpferkraft lernen, die er uns bieten kann. Dazu ist es notwendig, daß wir auf Ihn/uns hören, dem Göttlichen in uns, und die Verantwortung für uns übernehmen. Die Geistwelt zieht sich immer mehr zurück, wir sollen diese Lücke füllen und müssen sie auch

füllen, sonst geht es uns schlecht, und wir gehen unter. Unsere Aufgabe ist also ein lebenslanges Wachsen und Lernen.

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

(Netzfund)

Wenn Gedanken und Worte schon schöpferisch sind, sollten wir sie unter Kontrolle haben und nicht wild in uns denken lassen, es könnte fatale Folgen haben. Es wird kein Wort in der Geistwelt gesprochen, das nicht auf der Welt Wirklichkeit werden könnte. Lukas-Ev. 1. Hierzu benötigen wir unser Gewissen, es ist die Instanz, wenn ich erwachsen sein will, also selbst die Verantwortung übernehmen muß. Für die Zukunft werden

wir uns immer mehr sensibilisieren, um mit dem Herzen Unstimmigkeiten zu fühlen und mit Hilfe des Verstandes und eventuell durch weitere Information vom Verstand Erkenntnis und Wahrheit zu bekommen und damit mein Gewissen zu gestalten, von Fehlurteilen zu befreien. Wie Gott-Vater, wie wir ihn auch nennen, uns beibringen möchte, wir sollen ihm gleich werden. So muß es ein Mittel geben, durch welches wir lernen. Es ist das Gewissen, das wir uns selber bauen und immer wieder umbauen, ergänzen und erweitern.

Unser Gewissen, die Richtschnur für unser Handeln. Handeln wir dagegen, wird es uns nicht gut bekommen, die Lektion wird wiederholt, bis wir es verstanden haben. Das hat mit Sünde nichts zu tun, sondern sagt nur etwas darüber aus, wie willig und bereit wir sind, zu lernen. Also Gott, wie auch immer wir ihn nennen wollen, will unser Lehrer sein. Der Weg zu ihm geht über den Christus, er kann uns den Weg zeigen, so sagt er uns: Folge mir nach. Jetzt haben wir noch einen höchst eigenen Weg, unseren Schicksalsweg, wo unsere Seele sagt: Da möchte ich meine Erfahrungen machen. Hier kann mir mein Gewissen noch keine Empfehlung geben, weil es das Resultat noch nicht kennt. Nur in Einzelpunkten wird es intervenieren, weil ich in andere Freiheiten eingreife. Diesen höchst eigenen Weg sollte ich mutig gehen. Die Seele freut sich, genau für diese Erfahrung hat sie sich im Körper inkarniert. Diese Freude sollten wir gut bei uns ankommen lassen, es ist doch das, was uns Mut und Kraft schenkt für weiteres Lernen, Schaffen und Freude. Natürlich muß ich die Konsequenzen tragen, weil sie für die Entscheidungen stehen: War etwas gut und wertvoll, lebensbejahend oder etwa zerstörerisch? Nehmen wir also auch mal einen Mißerfolg hin, es gehört zum Leben und Lernen dazu. Lernen und Arbeiten haben in unserer heutigen Zeit so eine Schwere und sind mit Qual verbunden, aber nur, weil wir nicht gelernt haben, es mit Freude zu tun und rechtzeitig Pausen zu machen.

Der Wohnort der Freude ist ebenfalls in unserem Herzen angesiedelt, wie auch das Gewissen. Bei der Freude gesellt sich gerne die Begeisterung hinzu. Wird daraus Schaffenskraft, gesellt sich zu ihr

gern die Freiwilligkeit, das Herz lacht, die Arbeit wird zum Hobby. Beim Gewissen wird sein Partner leicht die Verpflichtung, und die Freude geht mit Tränen in den Augen; wenn, ja wenn die Freude nicht aus einer anderen Richtung kommt, weil ich mich z. B. an der Freude eines anderen freue, also an etwas, das ich jemandem als Leistung herschenken durfte. Richte ich meine Aufmerksamkeit mehr auf die Freude und wo sie herkommen könnte, so bin ich auf dem Weg ins Paradies, dem ewigen Glück. Dazu gehört natürlich Dankbarkeit, die ich geben und annehmen sollte, gerade für Kleinigkeiten. Sie machen das Leben, den Alltag erst für alle lichter und freudvoller.

Das Mitgefühl gehört genauso in den Herzbereich, es klingt nicht ganz so platt wie Anteilnahme. Wir sagen es z. B. bei einer Beerdigung. Nur, es braucht eine äußere Ursache und mein Wahrnehmen, um diese Schwingung bei mir ankommen zu lassen, wenn es nicht nur eine Floskel ist. Dieses Wahrnehmen ist ein Organ, wie Augen und Ohren, auch wenn wir diese manchmal dazu zusätzlich benutzen. Es ist ein Organ für die nichtmaterielle Welt, für Schwingung, z. B.: Was will mir das Gehörte eigentlich sagen? Was schwingt mit dem Gesehenen noch mit? Ganz ohne physische Sinne geht es, wenn ich fühle, ich sollte mal wieder die alten Eltern anrufen, da fühlt sich was nicht so gut an, oder: Was machen die Kinder, das ist so still, leise. Diese Art Wahrnehmen ist bei uns noch nicht so gut ausgebildet. Die Mütter können es oft besser. Es läßt sich aber schulen, es wird auch geschult, weil immer mehr Dinge im Umfeld nicht mehr von alleine gehen, wir also es in die Hand nehmen, in unser Bewußtsein aufnehmen müssen, die Verantwortung übernehmen, daß es weitergeht, wir uns wieder wohlfühlen. Genau – so – werden wir weiter geschubst, damit Entwicklung und Zukunft weitergeht und entsteht. So bekommen wir übersinnliches Wahrnehmen. Wenn wir Rudolf Steiner dazu hören, so ist die geistige Welt stark an unserer Gewissensbildung beteiligt:

„Und man glaube nicht, daß Gedanken, daß Behauptungen nicht objektive Mächte sind.

Sie sind objektive, reale Mächte.

Und es ist ganz unausbleiblich, daß sie ihre Wirkungen nach sich ziehen ...

Unsere Gedanken ... werden sich in den Taten der Zukunft entladen.“

Zitat von Rudolf Steiner, aus „Wahrheit heilt“ von Hans Bonneval. An anderer Stelle sagt uns Rudolf Steiner:

„... in Wirklichkeit ist das Herz etwas sehr Großes in der geistigen Welt und war bestimmt, die Wohnstätte der Elohim zu sein. Als Luzifer in das menschliche Herz einzog, haben die Elohim aber eine Stelle für sich bewahrt, dort können sie immer noch wohnen, und das äußert sich im Menschenleben als die Stimme des Gewissens.“ – und später – „Jedes Einschlafen ist eine Fragestellung, eine unbewußte Fragestellung an die geistige Welt, jedes Aufwachen ist ein unbewußtes Antwortgeben aus der geistigen Welt. Wir stehen fortwährend gewissermaßen mit unserem Unterbewußtsein mit der geistigen Welt in einer Korrespondenz, indem wir aus dieser geistigen Welt heraus uns die Antworten darüber holen, wie wir innerlich als Mensch eigentlich sind.“

Die Gewissensbildung und wie wir daraus dann in unserem Schaffen, mit dem nachts umgebauten, erweiterten Gewissen tags dann tätig werden können – ist das nicht schön? Der ganze Mensch ist für die Zukunft gewappnet, gebaut, darf sie mit Liebe und Freude bauen und selbst in ihr groß werden, wachsen, vom eigenen Gewissen geleitet und von der Geistwelt unterstützt, in Freiheit, einfach grandios.

Was für eine Schöpfung, an der ich teilnehmen darf! Danke!

Eine lichtvolle Zeit wünsche ich!

Lieben Gruß
Johannes Anders

AUTOR: Johannes Anders

Kontakt und weitere Informationen:
Lebensraumanders@gmx.de

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

Der geistige Weg der Menschwerdung

Meine ganz private Sicht

Die eigene Einzigartigkeit annehmen:
Talente erkennen und wertschätzen

Ist das ein Prozeß, der niemals endet?

Je tiefer und umfassender ich das Leben, mein Leben verstehe, umso ehrfürchtiger und staunender betrachte ich mich und die Welt.

Ich habe hin und her überlegt, diese Kolumne einfach so weiter zu schreiben oder Euch in der letzten WALNUSSEblatt-Ausgabe ein paar persönliche Worte mit auf den Weg zu geben.

Für letzteres habe ich mich entschieden. Vorgenommen habe ich mir dennoch, diese Kolumne auf dem künftigen online „Blog-WALNUSSEblatt“ zu Ende zu bringen (falls sich jemand finden sollte, der diesen Blog federführend übernimmt).

Mir war es eine große Freude, Euch alle (fast alle) letztes Jahr in Laurenburg kennenzulernen. Die Hoffnung, daß dieses Jahr ein ähnliches Treffen

stattfindet, trage ich noch in mir. Wir werden sehen, was sich auf dem Weg der Veränderung so zeigt und in die Umsetzung kommen möchte.

Das WALNUSSEblatt hat nicht nur in persona von Pedro viele Menschen zusammengebracht und verbunden, auch wenn Pedro den redaktionellen Teil fast alleine gestemmt hat. Meinen großen Dank an Dich, Pedro, für Deine Geduld und Muße, mit der Du den schreibenden Hühnerhaufen koordiniert hast. Ich glaube, die meisten von uns sind Laien und keine professionellen Schreiberlinge. Und gerade das hat mich angespornt, hier meinen Senf dazuzugeben.

Was hat uns mit dem WALNUSSEblatt verbunden? Dich und mich?

Mich verbindet zuerst mein Denken mit Deinem Denken. Mein Gefühl ist so ähnlich wie Dein Empfinden. Gleiche und auch gegensätzliche Meinungen sind ebenso wichtig, denn jeder steht an einem anderen persönlichen Punkt im Gesamtgefüge.

Rückblickend auf unser Treffen in Laurenburg im letzten Jahr gab es verbindende und kontroverse Elemente. Mit dem Blick auf Gemeinschaft, Gruppendynamiken und individuellem Erleben sind viele von uns beschenkt nach Hause gefahren. So habe ich es erlebt. Viele der persönlichen Gespräche klingen mir bis heute im Ohr. So haben Pedro und Michael mitsamt ihren Mitstreitern Menschen zusammengeführt, die Neues ausprobierend in die Welt bringen möchten. Wenn wir es nicht versuchen, können wir nicht wissen, ob es für uns paßt und umsetzbar ist. In diesem Sinne haben wir alle dazu beigetragen und der Welt ein neues Puzzleteil hinzugefügt. Danke für Euren Enthusiasmus und Eure Zeit.

Die geistige Schau der Menschwerdung wird mich weiter und noch länger begleiten. Dieses Feld ist so groß, daß ich es in diesem Leben vielleicht gar nicht überblicken kann. Auch hier ist der Weg das Ziel. Dranbleiben ist alles. Ich lasse mich von meiner Seele führen und von ihr helfen, um den nächsten Schritt zu finden.

Egal, welche Erfahrungen gemacht werden sollen, sie tauchen dann im Leben auf, wenn die Seele den nächsten Schritt gehen möchte und bereit ist für eine weitere Lernerfahrung, Verzeih-Erfahrung, Dankbarkeits-Erfahrung oder Liebes-Erfahrung.

So schlängelt sich die Wellenbewegung des Lebens von einem Tag zum anderen und ist manchmal intensiver, und manchmal plätschert sie wie ein ausgetrockneter Bach dahin.

Wir alle leben in Rhythmen; im Rhythmus des Jahres, in persönlichen

Zyklen, 7er- und 9er-Abläufen und so weiter. Hier durchläuft jeder von uns seine eigenen Lernprozesse. In diesem Sinne sehe ich mich als Wegbegleiterin. Freiwillig und unabhängig von festen Vorgaben schauen wir gemeinsam, welcher Schritt der nächste und wie er umzusetzen ist; nach dem Motto – was kann ich im Moment am leichtesten und einfachsten bewältigen.

Ich freue mich, viele von Euch online auf dem „WALNUSSblog“ wiederzusehen, falls es zustande kommen sollte. Ich bin schon gespannt, was Ihr alle zu sagen habt. Verbinden wir uns

NEU und frei! Gehen wir mit der Zeit (dagegen ist witzlos), werden wir digitaler, vernetzen uns weiter und katalysieren das System aus uns heraus.

Bis demnächst.
Eure Sabine Pilz

AUTORIN: Sabine Pilz

Kontakt:
praxis@sabia-vita.de

Leben ist es

Leben ist es, wenn es wächst,
Leben ist es, wenn es blüht,
wenn es krabbelt, wenn es springt,
es ist Leben, wenn es singt.

Leben ist es, wenn es fühlt,
Leben ist es, wenn es staunt,
welchen Reichtum es sich schenkt,
Leben heißt es, wenn es denkt.

Alles stammt aus einem Grund,
alles fließt aus einem Quell,
höher wächst als Gras der Baum,
Leben läßt doch beidem Raum.

Alles hier hat seinen Platz,
alles hat hier seinen Sinn,
keines steht für sich allein,
Leben braucht das andre Sein.

Leben braucht das ganze Sein,
jede Einzigartigkeit,
alle Vielfalt wünscht es sich.
Leben braucht auch Dich.

Hartmut Warm
www.keplerstern.de



Krisensequenz



Gestern im Gespräch mit einem Fuldaer Mitstreiter wurde mir noch einmal folgendes klar: Diese Ähnlichkeit der Krisen. Zwei Jahre währte die „Corona“-Krise und stand im Fokus der Öffentlichkeit, dann bröckelte „das Narrativ“, und sofort trat die Ukraine-Krise an ihre Stelle und lenkte die ganze Aufmerksamkeit auf sich.

Auch da dauerte es etwa zwei Jahre, bis sie nicht mehr so sehr im Vordergrund stand und das Narrativ brüchig wurde, wobei das allmählicher geschah als im ersten Fall. Denn die Zweifel an der Richtigkeit der Waffenlieferungen sind dieses Jahr (2022–24) doch relativ weit verbreitet, und man wird nicht mehr so sehr als Rechter bezeichnet, wenn man für Friedensverhandlungen ist. Nach diesen zwei Jahren, zum Jahresbeginn wiederum, brandete der „Kampf gegen Rechts“ auf und rückte für eine gewisse Zeit in den Fokus der Medien. Das zog sich bis in den Herbst. Dies stand neben dem Zurückdrängen der Proteste vom Januar und dem Einführen eines neuen Sündenbocks, nachdem der alte, zweite, nicht mehr ganz frisch war, auch in Zusammenhang mit den Wahlen dieses Jahres. EU-Wahl, Landtagswahlen in Deutschland, US-Wahl im Spätherbst. Bei allen sind die rechten Parteien die Favoriten. Etwas

ähnlich wie Anfang 2022, als das „Corona-Narrativ“ bröckelte und das anfang, in den Tageszeitungen zu erscheinen (zum Beispiel „Kliniken waren nie überlastet“ in der Bild-Zeitung). Ein Unterschied ist natürlich, daß der Ukraine-Krieg real ist und auch danach noch weiterging; ich vergleiche hier nur das mediale Geschehen, das mediale Gesellschaftsdesign, sozusagen. Dahinein geschoben hat sich die Israel-Krise, wo versucht wurde, die Hamas als neuen Sündenbock aufzubauen, was aber in der Öffentlichkeit nicht so verfangen hat. Wie gesagt, ich rede hier nur vom Niederschlag der Ereignisse in den Medien, ich sage nicht, daß der Angriff der Hamas – wie auch immer – nicht stattgefunden hat. Das Ungerechte an der Kriegsführung Israels war wohl zu deutlich, und es war zu bekannt, daß schon seit Jahrzehnten die palästinensische Bevölkerung von den Israelis unterdrückt wird. Hinzu kam sicher, daß wir

hier in den letzten Jahren dazu erzogen wurden, die Araber nicht zu kritisieren und pauschal für gut zu halten und daß es in Deutschland viele davon gibt. Parallel zu den genannten Teilkrisen gibt es ja die Klimakrise, bei der ebenfalls in einseitiger Weise der eine Faktor (CO₂) als Ursache bezeichnet wird und was ebenfalls zu sehr fragwürdigen Maßnahmen führt. Die Klimakrise ist wie ein Orgelpunkt, der neben den anderen Krisen im Untergrund mitläuft. Bei allen Krisen fällt die starke Sündenbockbildung mit extrem einseitigem, reduktionistischem Denken auf. Eine Art Denkverbot waltet. Ich habe zu alledem weiter vorne schon mal etwas geschrieben. Auch der Grad des Wahnaften zwischen den zwei Krisen ähnelt sich. Da war das Wahnhafte der kollektiven, politisch-medial erzeugten Angst, das Wahnhafte der Maßnahmen seitens der Politiker und das Wahnhafte im Umgehen mit ihnen seitens der Bevölkerung.

(Wie gesagt, es gab auch den gegenteiligen Effekt, Menschen, die aus ihrem milderen Wahn gegenüber den gesellschaftlichen Verhältnissen aufgewacht sind durch das allzu Unverhältnismäßige der Maßnahmen.)

In der Ukraine-Krise nun herrscht der Wahn, daß man auf Teufel komm raus zündeln und Krieg spielen könne Rußland gegenüber. Denn wenn man sich die ersten Folgen dieses Tuns klar machen würde, würde man das Wahnhafte daran erkennen. Hier liegt aber das Schwergewicht des Wahnes bei den Politikern und anderen herrschenden Kräften. Denn auch wenn sich wieder ein großer Teil der Bevölkerung mit hat hineinziehen lassen, so ist dieser Teil doch viel kleiner als bei „Corona“, und die Polemik dagegen ist nicht ganz so kraß wie dort – wenn auch immer noch kraß genug. Wie schon erwähnt, man kann dieses Aufschäumen des Wahnaften als eine Folge der auf ein falsches Gleis geratenen Erkenntniskultur, beziehungsweise des auf ein falsches Gleis geratenen Geisteslebens ansehen; als Folgen des vorstellenden Denkens oder des „Antigoetheanismus“. Bei dem Trieb zur Sündenbockbildung, der mit dem wahnhaften Element verbunden ist, kommt meines Erachtens zum Ausdruck, daß die herrschenden Kräfte, die diese Sündenbockbildung vorantreiben, insgeheim spüren, in was für einem großen Schlammassel sie sind, ich meine jetzt auf globale Gesamtsituation bezogen, die auch schon vor „Corona“ da war, sich in den letzten vier Jahren nur noch extrem zugespitzt hat. Sie wollen aber den Haufen vor der eigenen Tür nicht sehen, vor der sie erst selber kehren müßten. Es ist eine psychologische Reaktion, eine Art Übersprungsreaktion, daß sie sich deshalb ganz auf den Gegner im Außen kaprizieren. Das gilt für alle erwähnten (Teil-)Krisen. Vom Psychologischen her halte ich das für eine Vermeidungsreaktion. Der Krieg ist die extremste Form davon. Ähnliches gab es in der Vergangenheit schon öfters. Natürlich kommen dabei noch andere Faktoren in Betracht, beim Krieg zum Beispiel meines Erachtens der Kampf um die globale Vorherrschaft, die die USA dabei ist zu verlieren und wo sie an-

scheinend alles in ihrer Macht Stehende tut, um sie zu sichern. Zum Beispiel auch die EU gegen Rußland aufzustacheln. Anmerkung: dieser Text wurde vor der Amtseinführung von Donald Trump verfaßt

Wie beim tapferen Schneiderlein, das vom Baum aus Steine auf die unter ihm liegenden Riesen wirft, sodaß sie meinen, es wäre der jeweils andere. Dadurch bekämpfen sie sich gegenseitig und schalten sich aus. Ein Folgeaspekt dieser wahnhaften Geschehnisse ist, daß bei beiden Krisen ein großer Teil der Bevölkerung durch das Mitmachen dieser Tendenzen in eine Mitschuld hineingezogen wurde und wird. In der Corona-Zeit zum Beispiel, weil es „offiziell legitimiert“ war, seine Mitmenschen zu diskriminieren, zu beleidigen, eine gesundheitsschädigende Impfung einzufordern und seinen Liebsten zu verabreichen. Schon durch das Masketragen hat man einem falschen Kurs recht gegeben und wurde dadurch ein klein wenig mitschuldig, und vieles andere mehr. Aus einer ähnlichen Haltung konnte man sich in den letzten zwei Jahren mitziehen lassen, die kriegsverlängernden Maßnahmen der Politiker gutzuheißen und die, die das nicht wollen, zu schmähen. Diese, von vielen mitgetragene Haltung kann im schlimmsten Fall in einen dritten Weltkrieg münden. Mittlerweile rufen sie ja nach Langstreckenraketen, mit denen sie von der Ukraine aus Rußland angreifen wollen. Natürlich ist auch das ein reiner Verteidigungskrieg. Bei diesem Schuldigmachen von vielen fällt mir immer das Dritte Reich ein. Da geschah das auch. Aus Unreflektiertheit und Gläubigkeit gegenüber den herrschenden Kräften wurde man zum Mitläufer. Liegt darin eine Art karmische Wiederholung? Im Sinne, daß man den gleichen Fehler immer wieder machen muß, natürlich auch innerhalb eines Lebens, bis man daraus gelernt hat? Anknüpfend an diesen Vergleich kann man weitere Aspekte finden: Die Nazis hatten auch eine „Wunderwaffe“, die V2, und machten gegen Kriegsende das ganze Volk glauben, daß diese „das Problem“ lösen würde. In „Corona“ hatten wir auch eine Wunderwaffe, das war die Spritze, die den „Angriff von Osten“, in dem Fall von China durch den

von dort kommenden Virus, abwehren würde. Das Ergebnis war ähnlich überzeugend wie bei der „Wunderwaffe“ V2. Na gut, das ist ein bißchen polemisch überspitzt. Dann wurde diese Langstreckenrakete V2 von den Nazis als reine Verteidigungswaffe bezeichnet. Auch das klingt uns Heutigen doch vertraut – daß das Herstellen und Herbeischaffen von Kriegsgerät „nur der Verteidigung diene“ und das Kriegführen notwendig sei.

Ich möchte der beschriebenen Kri-sensequenz noch etwas hinzufügen, was ich bisher noch nicht erwähnt habe und was durch das Gespräch mit einem jungen, sehr fein empfindenden und tief blickenden Franzosen vor kurzem wiedererinnert und bestätigt wurde. Ich habe ja beschrieben, daß seit „Corona“ immer wieder am Jahresanfang ein gewisser Aufbruch stattfand, der dann durch ein Gegenereignis gedeckelt wurde: Corona-Bröckeln – Ukraine, Bauernproteste, neue Parteigründungen und Nachlassen des Ukraine-Narrativs – „Kampf gegen Rechts“. Man könnte in diese Serie einreihen den Aufbruch der Demonstrationsbewegung für den Frieden durch Sarah Wagenknecht und Alice Schwarzer, der auch am Jahresanfang des Zwischenjahres, 2023, stattfand – und der dann auch gedeckelt wurde durch die Diffamierung der Initiatorinnen und anderer. Nun geht dem aber aus meiner Sicht und der einiger anderer ein Erstereignis voraus. Anfang 2020 hatte ich das Gefühl, das wird ein Jahr des Aufbruchs. Viele gute Initiativen und viel Aufklärendes über die Verwicklungen unserer Gegenwartskultur standen „in den Startlöchern“ und waren dabei, in die Sichtbarkeit zu treten. Bei mir ganz konkret war es das erste Jahr, wo ich den Eindruck hatte: Jetzt bin ich in meinem (Künstler)-Beruf angekommen, jetzt habe ich jeden Monat bis zur Mitte des Jahres ein Projekt vor, jetzt ist mein Leben wirklich mit meinem eigenen Tun erfüllt. Eine große Lesung stand kurz bevor, die Plakate hingen schon in der ganzen Stadt, das erste Buch, von dem ich mir eine größere Resonanz erhoffte, war gedruckt, gesponsert von einem Freund in Weimar. Nun konnte es losgehen. Wie gesagt, es gab einige Menschen, die Ähnliches von

sich oder ihrem Umfeld berichteten, und der junge Franzose neulich schien das ganz klar vor sich zu haben, daß da ein geistiger Aufbruch in der Luft lag, der durch „Corona“ in Bausch und Bogen (vorerst) vereitelt wurde. Ich war in den ersten Monaten der „Corona“-Zeit auch manchmal äußerst erstaunt und konnte es nicht fassen, wie „gut“ dieses Aushebeln „gestaltet“ war. Das ging so ins Detail, daß sich das kein Mensch, auch keine noch so gut vernetzte Menschengruppe hätte ausdenken können. Das ist ein Punkt, an dem meines Erachtens die Erklärung rein durch menschliche Zusammenhänge, selbst durch die gewieftesten „Verschwörer“, nicht mehr ausreicht, sondern eine höhere, geistige Instanz zur Erklärung dieser Geschehnisse notwendig wird. Wenn man die Ordnung und die Schönheit im Kosmos mit all ihren präzisen und schönen Planetenbahnen, Entwicklungsläufen im Kleinen und Großen der Natur und des Weltalls als die Spur von geistigen Kräften ansieht (wenn man das tut), so könnte man auch die erstaunliche Präzision und Regelmäßigkeit, mit der das Krisengeschehen der letzten Jahre ablief, als die Spur von höheren, dunklen Kräften ansehen. Es gibt sicherlich diese Menschen und Menschengruppen, die vieles, was wir in den letzten Jahren erlebten, geplant, beeinflußt, benutzt haben, aber erstens sehe ich auch ihr Tun nicht als die letzte Ursachenebene an, sondern so, daß es eingegliedert ist in eine höhere, negative Logik. Auch daß von Anfang an die Osterzeit so eine besondere Rolle spielte, scheint mir signifikant und nicht zufällig zu sein. Man muß diesen spirituellen Gedanken keineswegs mitvollziehen, und ich möchte das auch als Frage formulieren, im goetheanistischen Sinne. Das heißt, daß man möglichst lange bei der Beobachtung bleibt und diese sich aussprechen läßt. Auch Goethe fühlte sich durch die Beobachtung von Metamorphosezusammenhängen, vor allem bei der Pflanze, auf das geistige Wesen dahinter oder darin verwiesen, von dem diese regelmäßigen Ausdehnungen und Zusammenziehungen ausgehen. Aber auch diese „höhere Logik“ sehe ich wiederum nicht ganz unabhängig von der Menschenwelt, sondern so, daß wir in der gesamten abendländischen Ent-

wicklung eine einseitige, defizitäre Entwicklung vollzogen und dadurch gewisse Kräfte an uns gezogen haben. Und das hat nun in gewisser Hinsicht seine Krönung, seine Coronation erfahren und ist auch noch nicht zu Ende. Als literarisch-poetischer Vergleich kann hier Goethes Faust und sein Vertrag mit Mephisto dienen, sowie seine Ballade vom Zauberlehrling, der die Kräfte, die er rief, nicht mehr loswird. Wie gesagt, das enthebt die handelnden Personen, die diese Entwicklung vorangetrieben haben und vorantreiben, nicht ihrer Verantwortung! Sie sollten sich ihr stellen und die entsprechenden Konsequenzen erleiden. Dazu können zum Beispiel konkrete öffentlich berichtete Begegnungen mit den zerstörerischen Folgen ihres Tuns gehören, mit geschädigten Menschen oder anderem. Auch die juristische Aufarbeitung halte ich für unbedingt erforderlich. Es stellt aber ihr Tun gleichzeitig in einen größeren Rahmen.

Man kann diese mit Spikes bestückte „Dornenkrone“, die wir Menschen, die „Krone der Schöpfung“, da über uns gebracht haben, auch sehen als Anfang einer großen Wandlung, einer großen Auferstehung aus den Ruinen des Materialismus; die erfolgen kann und erfolgen muß. Es ist an uns, aus der Dornenkrone die Auferstehungskrone zu machen, sodaß wir wieder unserem Namen und unserer Rolle im Weltganzen gerecht werden. Ich hoffe, neben der nötigen Kritik in meinem Tagebuch einer Krise, gezeigt zu haben, daß es diese Ansätze in den letzten Jahren gab und weiterhin gibt. Aus seinem Schlußteil stammt dieser Text. Daß sie der polare Ausgleich waren zu dem dunklen Geschehen, das wir erlebten und erleben. Und auch hier paßt wieder ein Goethezitat: „Ich bin ein Teil von jener Kraft, die stets das Böse will und stets das Gute schafft.“

Freitag, 13. September 2024

Und das letzte Glied in der Kette ist dann folgendes. Gestern erfuhr ich, daß auf EU-Ebene beschlossen wurde, daß es der Polizei bei Demonstrationen hinfort erlaubt werden kann zu schießen, nicht grundsätzlich, aber im Einzelfall. Auch der Einsatz des Militärs soll – im

Einzelfall – bei Demonstrationen ermöglicht werden. Das paßt nahtlos zu der zuvor erwähnten Überschrift Angst vor dem eigenen Volk. Man kann es auch, etwas böse, so deuten, daß die herrschenden Kräfte bemerkt haben, daß die Propaganda nicht mehr ausreicht, weil zu viele Menschen unzufrieden sind (an den Wahlergebnissen dieses Jahres abzulesen) und zu viele den Hauptstrom-Medien keinen Glauben mehr schenken. Und daß deswegen – „im Einzelfall“ – andere Maßnahmen erforderlich sein könnten. Nun, einen Vorgeschmack davon haben wir ja zum Beispiel bei der Demonstration im November 2020 in Berlin bekommen, wo die Polizei mit großer Brutalität vorging und Wasserwerfer gegen die friedlichen Demonstranten eingesetzt hat. Auch andere brutale Polizeieinsätze in der „Corona“-Zeit wurden ja bekannt. Wenn das wahr ist, dann wäre „der Schuß“ als eine zentrale Signatur der Krisensequenz der letzten Jahre wieder ins eigene Land zurückgekehrt. Zuerst der Schuß in die Vene jedes Einzelnen als „ultima ratio“, als letztes Mittel gegen den „Feind“ (Virus), dann der „Schuß der ganzen Welt“, der sich auf den „Feind“ im anderen Land (Rußland) richtete und nun wieder der Schuß aufs eigene Volk, wobei der Impfstoff dann durch Blei ersetzt worden wäre. (Ich sage damit nicht, daß die Impfung explizit die Absicht hatte, die Menschen umzubringen, ich vergleiche nur das Bildgeschehen.) Man könnte musikalisch sagen: Das Leitmotiv hat auf seinem Durchgang durch die stofflicheren Erfahrungen in einer anderen Tonart (Waffen-Krieg) ein neues Element in sich aufgenommen und wird nun „als Reprise“, um ein feststoffliches Element bereichert, wieder aufgegriffen. Nun, ich bin mir bewußt, daß das ziemlich makaber ist.

Ein bitteres Lachen ist erlaubt. Aber, wie gesagt, es gilt, dem nicht mehr so viel Energie zu geben, sondern die Kraft auf die neue, aufzubauende Kultur zu richten. Nicht die Angst kultivieren, sondern die Freiheit und die Freude. Ich arbeite auch daran. Natürlich trotzdem nicht naiv werden, sondern informiert bleiben. Jedenfalls war bei mir ja der Durchgang durch die „Corona“-Zeit ein Ereignis von Tod und

Auferstehung. Nach dem großen Leiden im ersten Jahr erfolgte im dritten Jahr, kurz vor Ostern, sozusagen die Auferstehung. Das begann am 7. April 2022. Ich erwähnte es am Ende des ersten Teils. Eine Woche vorher war die Maskenpflicht in Geschäften aufgehoben worden, und an diesem Tage hatte ich den ersten kleinen Veranstaltungsbeitrag in der Öffentlichkeit. Er hatte mit Beuys zu tun. Es war zugleich der Tag, an dem die Impfpflicht im Parlament abgelehnt wurde. An diesem Tag fing bei mir eine neue Phase an. Nicht nur äußerlich durch die Kenntnis dieser Ereignisse verursacht, sondern auch als ein innerer Prozeß. Es ist seitdem eine positivere Grundenergie in mir vorhanden, als ich jemals hatte! Kaum zu glauben. Also „danke Corona“, könnte man beinahe sagen. Und wenn das im einzelnen Leben möglich ist, könnte es dann nicht auch im Großen und Ganzen geschehen?

Ich denke, es geht darum, im Kleinen mit neuen Initiativen anzufangen, so wie ich es hier beschrieben habe mit meinem „Kulturwohnzimmer“, mit vielen anderen Gruppen, die sich aus „Corona“ gebildet haben. So wie die Gruppe, die ich im Zusammenhang mit „meiner“ neuen Zeitschrift WALNUSSblatt im Juni kennengelernt habe. Sie scheinen etwas Ähnliches gemacht zu haben, wie wir hier im Fuldaer Kreis, nur noch eine Stufe größer aufgehängt, jedenfalls verglichen mit meinem Kulturwohnzimmer. Denn sie haben einen Verein gegründet (DAGADO) und eben eine richtige Zeitschrift herausgebracht. Die erste Nummer mit einem Text von mir kam im August heraus. Zwei Tage vor meinem Geburtstag bekam ich sie zugeschickt. Auch mein neuer Verleger hat in seinem Verlags- haus einen Veranstaltungsraum, in dem er jeden Donnerstag Treffen macht. Auch dies scheint ähnlich zu sein, vielleicht wie unsere Mittwochs- gruppe, nur eben eine Nummer größer, das heißt öffentlich sichtbar und bekannt gemacht. Bei uns bewegte es sich nur in den näheren und weiteren Kreisen, die wir durch die Fuldaer Demonstration kennengelernt hatten und wurde nicht in der breiten Öffentlichkeit beworben. Diesen Verleger lernte ich durch den Herausgeber des WAL-

NUSSblatts kennen und diesen wiederum durch den Bekannten aus der Musikhörschule, der mir bei der Weiterverbreitung meines Corona-Tagebuches helfen wollte. Siehe Lichtmeß 2023. Die Bekanntschaft mit ihm war bei einem Musikhörseminar, ebenfalls bei einem Gespräch über das Corona-Thema, entstanden. Aber auch die Ukraine-Sache hat ihr positives, polares Gegenbild, jedenfalls in meinem Leben. Im Sommer 2022 war ich unter besonderen Umständen von einem Freund zu einer Friedenskonferenz „gerufen“ worden, die auf Schloß Hohenfels am Bodensee stattfand. Das ist ein anthroposophischer Tagungsort. Ich hatte dafür meine Pläne, die mich aus Deutschland hinausführen sollten, über den Haufen geworfen und war von Bern aus statt nach Kroatien nach Deutschland zurückgefahren. Bei dieser Tagung traf ich zum ersten Mal seit zwölf Jahren wieder den Leiter dieser Musikhörschule. Dadurch wurde ich animiert, wieder bei einem ihrer Seminare mitzumachen. Bei dieser Tagung lernte ich den Ebenervähnten kennen, der mich später mit dem WALNUSSblatt bekannt machte. Und bei der Musikhörschule bin ich seitdem immer öfter, habe zusammen mit einer anderen Mitarbeiterin neue Methoden erkundet und werde diesen Herbst zum ersten Mal bei einem Seminar mitwirken, indem ich die Naturbetrachtung leite. Es fühlt sich so an, als könnte aus diesem Faden, der bei der „Friedenskonferenz“ begonnen hat, ein Hauptthema meines Lebens werden. Ebenfalls bei dieser Tagung lernte ich einen inzwischen lieben Freund kennen. Mit ihm mache ich seitdem Focussing, meist telephonisch. Das ist eine wahrnehmungsbasierte Heilmethode für Körper und Seele. Das hat mir in meiner inneren Entwicklung sehr weitergeholfen. Und der Anlaß für diese öffentliche Friedenskonferenz war eben der Ukraine-Krieg, der ein halbes Jahr zuvor begonnen hatte. Ähnlich wie in der „Corona“-Zeit gab es Menschen, die das Geschehen so kraß und so dringlich fanden, daß sie „besondere Maßnahmen“ ergriffen – und dadurch solche Gelegenheiten schufen, bei denen sich Menschen eines Geistes kennenlernen konnten. Das hat in diesem Falle mein Leben verändert!

Und so entwickelt sich allmählich ein neues Netz in der Gesellschaft, ein Netz, das einen neuen Impuls für eine neue Kultur beinhaltet. Ich glaube, daß das der Weg ist. Daß erst im Verborgenen an vielen Stellen etwas Neues wächst. Dazu gehört natürlich immer auch die Arbeit jedes einzelnen an sich selbst. Daß dann vielleicht irgendwann eine Schwelle erreicht wird, wo das, was im Verborgenen gewachsen ist, in die Sichtbarkeit des Kulturlebens tritt und wo vielleicht die bisher noch herrschenden Kräfte sich derart auferieben und unglaublich gemacht haben, daß sie wie welkes Laub abfallen und dem frischen Grün den Platz freimachen. Hierfür gilt es zu warten und weiterzuwachsen. Und natürlich muß es dabei auch Menschen geben, die schon neue Strukturen in der oder für die Außenwelt erarbeiten. Eine solche heilsame Struktur ist zum Beispiel die Soziale Dreigliederung. Beides muß sich entwickeln, die Substanzbildung durch Vernetzung, Gruppenbildung und innere Arbeit und die Beschäftigung mit organischeren und gesünderen Strukturen im Außen. Sodaß, wenn die Zeit für das frische Grün gekommen ist, schon Ansätze da sind, die dann entfaltet werden können.

Die Verrücktheit von vielem, was im öffentlichen und politischen Leben geschieht und die ich in diesem Buch versucht habe darzustellen, gilt es wahrzunehmen. Dieses Wahrnehmen wird dann zur „Korkschiicht“, die sich mehr und mehr zwischen den alten Blättern und dem Zweig bildet – bis diese schließlich abfallen wie das Laub im Herbst und Platz machen für das neue Grün.

AUTOR: Alexander Wiechec

Der Text ist aus dem TAGEBUCH EINER KRISE und ist bisher im Selbstverlag beim Autor zu bestellen

Kontakt & Bezug:
Alexander Wiechec

Am Berg 47, 36041 Fulda
Tel.: 0661 52800
Mobil: 0175 7625342

Auf den Spuren unserer Ahnen

Unternehmen Baßgeige

Serie über eine im Packeis von Grönland gestrandete Mission
im Jahre 1943 und 1944 – 7. Teil (Buch 2)

Fortsetzung
20. Polarnacht

Meine astronomische Vorausberechnung hat gestimmt. Am 19. November sehen wir die Sonne in diesem Jahre zum letzten Mal. Nur für einige Minuten erscheint sie über dem Flachland des südlichen Shannon. Am nächsten Tage gewahrt man an derselben Stelle nur noch einen schwachen rötlichen Schein. Nun beginnt die Polarnacht mit ihrer monatelangen Dunkelheit und der berüchtigten seelischen Depression.

Unsere Lage an Bord ist nicht die Beste. Zunächst die schrecklich schiefe Lage des Schiffes und dann die heißumstrittene, offene Frage zur Schwimmfähigkeit lassen keine heitere, frohe Stimmung aufkommen. Das kann ja heiter werden, wenn es schon zu Anfang so kritisch aussieht. Unser Hauptaufenthaltsraum ist die Messe.

Wird von jemand ein heiteres Thema angeschnitten, so fährt der Alte mit den unsinnigsten Widersprüchen dazwischen. Er hat in letzter Zeit zu viel seelisch gelitten. Es begann schon in der Eisscholle und seitdem folgte ein Misserfolg auf den anderen und endigte mit jener Schreckensnacht. Was uns noch bevorsteht, wissen wir nicht. Die Versuche der einzelnen Kameraden, ihn davon zu überzeugen, daß in der Eisfahrt der Erfolg meistens vom Glück abhängt, schlagen fehl. Die Einbildung, daß er der tüchtigste Mensch ist und ihm solche Misserfolge gar nicht passieren dürfen, wird bei ihm mit der Zeit immer stärker, denn sonst hätte man



ihn doch gar nicht mit solch einer Aufgabe betraut.

Jetzt, mit der hereinbrechenden Dunkelheit nimmt diese Wahnvor-

stellung solche Ausmaße an, daß wir uns abends nach dem Essen in unsere Kammern zurückziehen, um Streitigkeiten zu entgehen. Wir können uns entschuldigen, weil wir von

der Arbeit müde und abgespannt sind. Er sitzt dann alleine weiter und grübelt, wie er weiteren Misserfolgen aus dem Wege gehen könnte. Auch des Tages sucht er sich keinerlei Beschäftigung und das Unheil wird nur schlimmer.

Erst als der Skat wieder mehr in seine Rechte tritt, wird dieser Umstand mehr oder weniger behoben. Wir halten es sogar für günstig, durch unsere Arbeit geistige Ablenkung und körperliche Betätigung zu haben. „Das hält ab vom Spinnen!“ Dies regt unseren Kommandanten an, und er beschäftigt sich damit, den an Deck liegenden Schnee über Bord zu werfen. Er versteigt sich sogar in der Behauptung, daß ein schneefreies Deck unser Schicksal entscheiden kann. Aber immer neue Stürme überraschen ihn dabei, daß es ihm endlich über wird, und er Rheuma im rechten Unterarm vorschiebt und behauptet nichts mehr anfassen zu können.

Nur in den ersten Tagen nach jedem Sturm war er mit Stöhnen und Ächzen dabei, wenigstens die größten Schneemassen über Bord zu werfen. Abends in der Messe war er dann sehr heiter gelaunt und schimpfte über den Schnee, bis dann Schewe oder Sturm, um abzulenken, zu einer Partie Skat raten.

Es ist keine Kleinigkeit, solch eine Polarnacht durchzumachen. Leute, welche längere Zeit dort oben verlebten, empfehlen körperliche und geistige Arbeit, um der seelischen Depression zu entgehen. Aus diesem Grunde verlegen wir unsere Arbeitszeit. Zu tun haben wir mit dem Bau des Schottes genug.

Wir liegen mit unserem Schiff auf 18 Grad westlicher Länge. Da wir unsere Uhren aus praktischen Gründen der Meteorologie und des Funkdienstes auf deutsche Zeit weiterlaufen lassen, haben wir kurz nach 15:00 Uhr, den wahren Mittag. Das heißt, zu dieser Zeit stünde die Sonne am höchsten also genau im Süden. Wenn nun auch die Sonne als Lichtspender fehlt, so haben wir jetzt um diese Zeit



die Dämmerungserscheinung, welche selbst in ihrer kürzesten Zeit von kaum einer Stunde, Helligkeit genug besitzt, um die wichtigsten Arbeiten an Deck auszuführen. Sei es etwas Eis für Trinkwasser oder zum Kühlen des kleinen Motors zu schlagen.

Wir beginnen mit der Arbeit nach unserer Uhrzeit um 12:00 Uhr. Legen um 16:00 Uhr eine Frühstückspause ein und machen um 19:00 Uhr Feierabend. Eine halbe Stunde später wird das reguläre Mittagessen eingenommen und das Abendbrot gegen Mitternacht zwischen 23:00 und 1:00 Uhr. Wer Lust hat, geht dann in die Koje und kann bis 12:00 Uhr durchkochen.

Auf diese Art und Weise nutzen wir die Dämmerung am günstigsten aus. In Wirklichkeit leben wir ja zur richtigen Tageszeit, nur unsere Uhren gehen falsch.

Schön ist eigentlich die Essenszeit. Die Arbeitszeit beim Bau des Schottes verläuft am schnellsten. Es ist eine mühselige und umständliche Arbeit, aber sie muss gewissenhaft ausgeführt werden, denn unser eigenes Schicksal hängt schließlich davon ab.

Stickling, unser neuer Koch, gibt sich alle erdenkliche Mühe, aus unserer einseitigen Konservenkost jeden

Tag schmackhaftes Essen zu bereiten. Auch wenn man noch einen so großen, vielseitigen Konservenvorrat hat, auf die Dauer schmeckt letzten Endes nur noch alles nach Blech. Jedenfalls haben wir mit unserem Koch viel Glück und behandeln ihn entsprechend, indem wir gut und sehr lange essen.

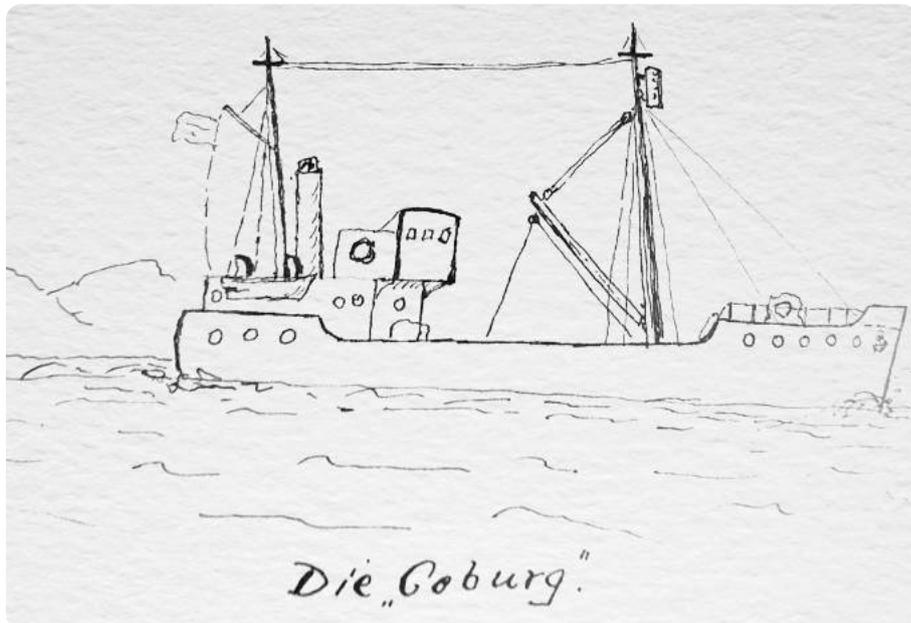
An sechs Abenden der Woche rollt der Skat über die Back. Lemke und ich verschwinden in unsere Gemächer. Jeder wurstelt dann für sich allein. Ich beschäftige mich hauptsächlich mit Nähen von Pelzwerk, Lesen und Schreiben. Auch bastele ich viel an beschädigten, außer Dienst gestellten, meteorologischen Instrumenten. Besondere Freude macht mir ein fast demolierter Thermograph. Wochenlang experimentiere ich an ihm herum, bis er schließlich nicht nur genau geht, sondern auch auf 1/5 Grad Celsius genau anzeigt.

Viel später stellte ich ihn auf das Eis in die Sonne. Durch Vergleich mit dem regulären Thermographen, welcher ja im Schatten steht, konnte ich die Einwirkung der Sonnenstrahlung auf das Eis studieren.

Nach dem Abendessen heißt es, sich die Zeit bis zum Wecken, also rund zehn bis zwölf Stunden tot zu schlagen.

In der ersten Zeit der Dunkelheit war ich immer fähig, jede Nacht 10 Stunden fest und gut zu schlafen. Später reduziert sich die Zeit auf 8 und 6 Stunden. Nicht nur mir ergeht es so, sondern auch die anderen Leute klagen über eine zunehmende Schlaflosigkeit. Sehr treffend bezeichnet Nansen in seinem Buch „Durch Nacht und Eis“ diese als eine „quälende Schlaflosigkeit“.

Zuerst nehme ich an, es wird an der zu langen Schlafenszeit liegen. Aber auch die verkürzte Ruhezeit behebt das Übel keineswegs. Sollte es daran liegen, daß unsere Luft oder wir selbst den Mangel der Sonnenstrahlen empfinden? Ich weiß es nicht. Ich bin kein Fachmann auf diesem Ge-



biet. Ich finde auch kein Buch, welches darüber eine genaue Auskunft gibt, obgleich das Thema sehr oft behandelt wird.

Man spürte keine Übermüdung des Körpers, auch wenn man noch so wenig geruht hat. Nur die Nerven fangen an zu vibrieren, eine innerlich gereizte Stimmung macht sich bemerkbar. Ich beobachtete, dass es bei ausgesprochenen Phlegmatikern, wie Stickling und Schewe es sind, nicht so stark in Erscheinung tritt. Die Empfehlung Sticklings, sich darin zu üben, an nichts mehr zu denken, gelingt mir nicht.

Stundenlang liege ich in der Koje und suche den Schlaf. Es ist mir unmöglich, die Gedanken auszuschalten. Ich träume mit wachen, offenen Augen. Ein Gedankengang löst den anderen ab, aus der Vergangenheit in die Zukunft.

Erinnerungsbilder, welche ich lange vergessen habe, tauchen vor mir auf. Bilder aus der Schulzeit und meinem späteren Berufsleben.

Ich höre, wie meine Mutter mir erzählte, wie ich als kleines Baby in der Kieler Bucht über Bord fiel, und von einem Torpedoboot aufgefischt wurde. Wie mein Vater mir einmal den Nuckel mit Salz füllte und ich ihn dann selbst über Bord warf.

Ich fuhr in meiner Ferienzeit nach Stettin oder in eine andere Hafenstadt, wo gerade mein Vater mit seinem Schiff lag, um eine Reise nach Dänemark oder Schweden mitzumachen.

So manchen Streich, welchen ich mit meinen Schulkameraden ausgefressen hatte, durchlebte ich hier noch einmal.

Ich sehe mich wieder als Schiffsjunge auf dem Segler bei hereinbrechendem Sturm die Segel raffen.

Ich saß mit Kameraden in den Hafenkneipen Antwerpens bei Bier und Gin.

Ich fuhr in der Rikscha durch die glühend heißen Straßen Ranguns zum Buddha-Tempel Shan.

Ich schlenderte durch die Prunkstraßen Rio de Janeiros und verglich sie mit denen von Buenos Aires.

Ich ließ mich in Kalkutta im Tempel der Göttin Kali von den Fakiren anbetteln und bewunderte die zierliche Mosaikarbeit der Tempel der Liebesgöttin Djain.

Ich erlebte noch einmal den Sturm in der Biskaya, wo uns auf der „Lug Pelemir“ auf der Back die Windfahne wie Streichhölzer abbrachen.

Ich bummelte auf der Reeperbahn von einem Lokal in das andere, um die Freuden der Welt zu genießen.

Ich fand mich wieder zuhause, in der überwältigenden Arbeit der Badesaison.

Ich genoss noch einmal die wundervollen Tage der Hochzeitsreise in Wien.

Aber dann sehe ich wieder viele hohe Eisberge und mittendrin unsere schiefe Coburg liegen.

Mir ist siedend heiß in der Koje geworden. Deshalb stehe ich auf, um mir draußen an der frischen Luft den Kopf ein wenig auszukühlen.

Die Vorstellung, daß hier die ganze Zeit der Winter vollkommen in Dunkelheit gehüllt ist, so ist es nicht.

Heute scheint es, als wenn Sterne und Mond das Ausbleiben der Sonne wettmachen wollen. Nirgends in der Welt habe ich die Sterne so hell und klar strahlen gesehen, wie in einer vor Kälte klirrenden Polarnacht.

Im Süden steht leuchtend das Sternbild des Orion. Wie in vollendeter Pracht glitzert der Sirius herüber und wirft einen schmalen Streifen auf die funkelnde, starre Eisfläche. Im Schatten überflutet die volle Scheibe des Mondes die Berge von Kap Sussi mit einem silbernen Schein. Jedes Tal, jeder Höhenzug ist deutlich zu erkennen.

Etwas weiter südlich grüßt das Flachland von Shannon, das zackige, bizarre Gebirgsmassiv des Hochstetter Vorlandes herüber. Drüben im Südosten glänzt der schneebedeckte Berg Blanche aus der Eiswüste hervor.

Tausend kleine Funken sprühen infolge der Reflexion aus dem Schnee und Eise. Nur hinter jedem Hügel, jeder kleinen Bodenerhebung ruht die tiefe, schwarze Finsternis der Polarnacht. Man fühlt sich wie ins Märchenland versetzt zu sein.

Nein, in folgenden Nächten ist die Polarnacht wirklich nicht dunkel. In dieser fesselnden, bezauberten Schönheit verstehe ich jenen Grönlandjäger, wenn er der hastenden Kultur Europas den Rücken zuwendet, um zurück zu kehren in diese gewaltige, grausige, aber wahre Schönheit.

Fröstelnd ziehe ich mich wieder in meine warme Kammer zurück und trage das Wetter im Schiffstagebuch ein. Da ich vor lauter Bewunderung der Natur vergessen habe das Thermometer abzulesen, muss ich nochmal hinaus.

Aber wie hat sich draußen in der kurzen Zeit alles verändert?

Oft habe ich schon das grandiose Schauspiel des Polarlichtes erleben dürfen. Dabei gibt es Augenblicke die sich nicht in Worte fassen lassen. Es ist jener Moment, wenn das Gehirn aufhört zu arbeiten und alle Sinne sich auf Genuss einstellt. Mir fehlen die passenden Worte, um das so wieder zu geben, was ich gerade sehe und erleben darf.

Wie sagte schon der Maler Fries, der Teilnehmer an der Dänemarkexpedition, welche 1909 an der Germania-Küste (Nordostgrönland) überwinterte, „Noch nie in meinem Leben habe ich einen solchen Farbenkontrast, sowie Harmonie gesehen und werde es auch nirgendwo wieder sehen, wie bei einem Nordlicht!“ In der Tatsache, so ein Naturschauspiel, wie heute Abend, habe ich noch nie erlebt.

Der ganze südliche Himmel scheint in Flammen zu stehen. Dort im SO, wo ich den Scoresbysund vermute, stößt eine breite züngelnde Flamme hinter dem Horizont glühend dunkelrot herauf. Riesigen Schlangen gleichend wälzt sich das Nordlicht über das ganze Hochland und taucht es in blutig rotes Feuer. Nordwärts, bis zum Hochstetter Vorland ziehend, hüllt es dessen steile, zum Teil schneebedeckte Gipfel in orangefarbigem Glanz. Einer wilden Furie gleich zittert und bebt es, rollt

nervös etliche Male auf und nieder, stößt dann hell aufleuchtend in eine schmale Wolkenwand. Wie Öl ins Feuer gegossen, flammen die darüber liegenden Kumuluswolken auf. Hellrot, nach allen Seiten ausstrahlend, dann ins hellgrün übergehend, um weit im Norden und Süden in fallendem dunkelblau sich ins Unendliche zu verlieren.

Abwechselnd dunkelgrün, oder hellrot schießt das Nordlicht wie Scheinwerferstrahlen aus den Wolken zum Zenit empor. Sonderbar erregt, hin und her fahrend, als wenn sie irgendetwas Verloren gegangenes suchen, tasten sie den gesamten südlichen Himmel ab. Im Zenit steht eine Gruppe Zirkuswolken. Sie werden von den Strahlenbüscheln erfasst und jedes einzelne Schäfchen nimmt eine besondere Farbe an. Vom tiefsten blau über violett und grün bis zum verblassenden lila, von dunklem braun über rot bis zum leuchtenden rosa. Alle Farben vereinigen sich dort zu einer einzigartigen Pracht.

Unten über den Gebirgsketten scheint sich die Hölle geöffnet zu haben. Breite grelle, hellrot leuchtende Flächen steigen vom Firmament, alles in Farbe tauchend, fiebrig zitternd empor. Dort nach allen Seiten auseinandergehend die Farben ununterbrochen wechselnd, bald rot, bald rötlich violett, bald gelb, grün oder blendend weiß, um sich dann vom Norden und Süden her, hier und dort leicht aufflackernd, langsam zu verlöschen.

Kein Maler wäre dazu im Stande gewesen, hiervon ein Bild anzufertigen. Schon nach Ablauf weniger Minuten, oft sogar nach Sekunden, hatte sich das Schauspiel geändert. Man brauchte nur mal kurz die Augen zu schließen und man sah ein vollständig anderes Bild. Traurig könnte man sein, daß es der Farbfilm nicht schafft, diese Momente festzuhalten.

Jetzt glitzern wieder eine Milliarde Lichttropfen stumm mit den untergehenden Monde um die Wette, als wenn nichts gewesen wäre.

Fritz Schewe kommt aus seiner Funkbrücke geklettert und schimpft wie ein Spatz: „So'n Schiet. Dabei ist mit bestem Willen nichts zu machen und du stellst dich dahin und guckst dir den Dreck noch an!“

Bekanntlich ist bei starkem Nordlicht, infolge der radioaktiven Strahlen kein Funkverkehr möglich. Er ist sonst ein prächtiger Kamerad. Jetzt aber, wo er es mit seinem Magen zu tun hat, ist er in seiner schlechten Laune kaum zu genießen. Kein Wunder, er sitzt die ganze Zeit in seiner Funkstation und raucht Kutta. Seine ganze körperliche Bewegung besteht darin, vormittags nach oben in die Funkbrücke zu steigen und nur zu den Mahlzeiten in der Messe zu erscheinen. Diese mangelhafte Betätigung genügt nicht, bei diesem guten Essen den Körper instand zu halten. Seine Schmerzen in der Gegend des Blinddarmes werden immer größer. Er bekommt jetzt nur Haferschleimsuppe und Rizinus, außerdem in den letzten Tagen Rauchwarenentzug. Wir haben keinen Arzt an Bord und müssen solche Sachen selber kurieren. Sturm und ich bieten an, ihm den Blinddarm heraus zu schneiden. „Unsere Bordmesser habe ich schon geschliffen und gut abgezogen, damit sie nicht so unangenehm in der Haut kratzen und der Schnitt recht glatt wird!“ drohe ich ihm. „Und den Vorschlaghammer habe ich mit etwas Fell vom Eisbären umwickelt, damit es bei der Narkose an deinem Döz keine solch blaue Stelle gibt!“ setzt Sturm noch hinzu. Es steigen in ihm jedoch Zweifel an unseren chirurgischen Fähigkeiten auf. Er stellt das Rauchen mehr ein. So übersteht er die Krankheit auch ohne Operation. Zu einer vermehrten Bewegung in der frischen Luft lässt er sich nicht überreden.

An besonders klaren Tagen ist die Helligkeit der Dämmerung immerhin groß genug, um einen kleinen Spaziergang von 1–2 Stunden zu machen. Ich unterlasse es nicht, des Sonntags die Skier unter zuschnallen, um eine weite Runde um das Schiff zu drehen und an dem nahen fast 10 m hohen Eishügel einige Abläufe zu nehmen.

Es ist mir nicht nur die Bewegung des Körpers in der frischen Luft wichtig, sondern ich merke deutlich, wie sich durch die sportliche Freude und Anspannung die Seele aufheitert und erfrischt.

Ja! So bekommt jeder einen Polarroller nach seiner Art. Es hat schon seine Bewandnis damit, daß diese lange, dunkle Nacht beim Menschen mit der Zeit seelische Reaktionen auslöst. Bei besonders empfindlichen Personen kann es leicht zu Siechtum und Schwermut führen. Nicht nur an mir kann ich es feststellen, sondern es klagt dieser, dann jener über drückende Schmerzen im Hinterkopf oder beklemmende Schmerzen am Herzen und verfällt dabei in eine seltsame gereizte Stimmung. In diesen Zeiten ist man, wenn man auch vor Müdigkeit fast umfällt, nicht fähig eine volle Stunde zu schlafen. Oft behebt sich das Leiden schon nach Stunden, dann aber auch erst nach Tagen von selbst. Wirksame Mittel dagegen können wir nicht finden. Ich versuche es immer wieder mit Bewegung in der frischen Luft, welche oft, aber nicht immer anschlägt. Sturm findet das Mittel im Skatspiel und Lesen, Schewe im Rauchen und Stickling im Faulenzen. Unser Alter geht dann immer hinaus und knallt ein paar Schüsse in die dunkle Polarnacht. Nach seinem Prachtschuss auf den ersten Bären ist er schießwütig geworden, hauptsächlich seit dem Schewe ihn einmal vorhielt, es wäre ein Zufallstreffer gewesen.

Aber mit dem Schießen im Allgemeinen hat es doch etwas auf sich. Die Erschütterungen des Körpers durch den Rückstoß des Gewehres und des darauffolgenden Knalls, lösen eine seelische Beruhigung im Körper aus.

Auch unseren Maschinisten Marx befällt einmal ganz eklig der Schießteufel. Marx ist ein großer, kräftiger, in seinen Bewegungen oft unbeholfener Mensch mit einem offenen, selbstbewussten und beherrschten Charakter. Er hat ein Herz wie eine Kinderseele, kaum fähig eine Kakerlake am Schott zu töten - ein erns-

ter Seemannstyp alten Schlages. Er bewohnt die Kammer neben mir am Trennungsschott. Wo bei mir das Kopfende meiner Koje ist, befindet sich auf seiner Seite ein Kleiderspind. An dieser Spindtür hängt ein Maskottchen, ein gelber, dickwanstiger Stoffhund mit großen weißbraunen Rollaugen, ein sogenannter Bonzo.

Es ist an einem Sonntagmorgen, als ich vom Gepolter aufwache. Marx kommt die Treppe laut herunter und reißt bei sich die Tür auf. Dann stürmt er zu Stickling in der gegenüber liegender Kammer mit den Worten hinein: „Pass auf, jetzt wird Bonzo erschossen!“ 8- bis 10-mal knallt es dann durch die engen Räume.

Mit Schrecken und Entsetzen türme ich in meiner Koje alle Decken und meinen Pelzmantel am Kopfende, um dahinter in Deckung zu gehen. Vielleicht folgen jetzt die Handgranaten. Aber es beruhigt sich alles sofort wieder. Ich ziehe mich schnell an und gehe hinüber zu Marx.

Genüsslich und heiter steht er vor dem geöffneten Spind. In der einen Hand seine nagelneue l. Garnitur, welche ein Dutzend Mal durchlöchert ist, in der anderen Hand den Bonzo, welcher nur eine kleine, unbedeutende Stoffwunde am rechten Hinterfuß erhalten hat. Ich verspreche ihm, Bonzo gleich in ärztliche Behandlung zu nehmen und stopfe das Loch mit einem Faden aus der Signalflagge fein säuberlich zu.

Hoch erfreut darüber, lädt er mich gleich zu einer Flasche Wein ein. Inzwischen kommen noch Sturm und Schewe dazu. So verbringen wir den Sonntagvormittag erzählend und singend bei Wein, Schnaps, Keks und Zigaretten, bis Stickling's „Klar zum Mittagessen!“ ertönt.

Wie mir Lemke am nächsten Tage erzählt, hat er den vollkommen zerlöcherten Anzug achtlos in die Maschine als Putzlappen gegeben.

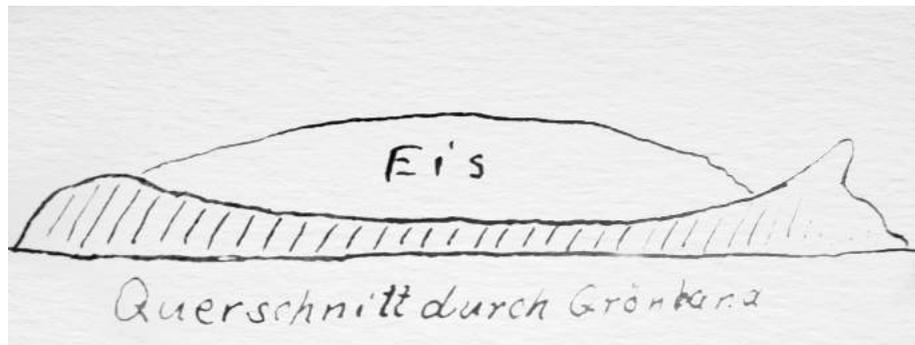
Der Bonzo aber hängt wieder wie zuvor am Spind und rollt mit den Augen.

Noch wochenlang später konnte es Marx nicht erklären, was ihn so plötzlich auf den Gedanken gebracht hatte, seinen vielgeliebten Bonzo umzubringen.

Auch Stickling hat nicht so ganz Unrecht. Wenn man sich dazu überwindet, alle fünf gerade gehen zu lassen, so ist einem in vielem schon geholfen. So eine gleichgültige und phlegmatische Lebensauffassung, ist einem gewissenhaften und pedantischen Menschen, wie unser Sturm es ist, ein Dorn im Auge.

Aus diesem Grunde glaube ich, daß sich der norwegische Küstenbewohner besonders für das einsame und einseitige Leben an dieser Küste eignet. Wenn man das Klima außer Betracht läßt, so ist nur wenig Unterschied in der Gestalt der Küstenformen und der Lebensweise seiner Bewohner vorhanden.

Besondere Freude hat man, wenn man merkt, daß jemand vom Koller befallen ist, um ihn damit zu hänseln und zu necken. Innerlich wütend sucht jener dann einen stillen Winkel auf, um den sogenannten toten Punkt zu überwinden. Danach ist alle Mühe umsonst, ihn weiter damit zu belästigen. Einen besonders netten Fall erlaubt sich unser Schewe. Er kommt von seiner Funkbrücke zu uns in die Messe herein und behauptet Schritte von Eisbären gehört zu haben. In einem Satz springt der Alte zur Tür hinaus, sein berühmtes Rheuma im rechten Unterarm nicht achtend, entert er die steile Leiter zur Brücke hoch, um die Kugelbüchse zu holen. Natürlich ist von Eisbären weit und breit nichts zu hören und zu sehen. Wir sind ihm alle mächtig auf den Leim gegangen. Lachend und schimpfend versammeln wir uns in der Messe. Es gibt den Anschein, daß es zum Krach kommen wird. Die Uzelei, daß das Rheuma nur Bärenfieber sei und nur mit Bärenspeck zu heilen wäre, ist doch zu stichhaltig. Aber wir sind uns diesmal einig und raten, da wir so viel frische Luft geschnappt haben, zu einem anständigen Grog. Wir trinken an diesem Abend mehr wie gewöhnlich und die Stimmung



wird aufgeräumt. Wir spielen „Mensch ärgere dich nicht“ die ganze Nacht durch und wer verliert, muss einen Grog extra austrinken.

Draußen ist es bitter kalt. Die Temperatur ist über Nacht unter -40 Grad Celsius gesunken. Ein eisiger Wind verursacht ungemütliches Schneetreiben. Wie Glassplitter schlagen mir die feinen Eiskristalle des hartgefrorenen Schnees ins Gesicht. In der Kälte ist es nicht auszuhalten. Durch den Alkoholgenuss haben sich die Rachenschleimhäute entzündet. Beim Atmen habe ich das Gefühl, als wenn die inneren Organe bis zur Lunge hinab nur aus rohem Fleisch bestehen. Diese Erfahrung haben schon mehrere von den Kameraden machen müssen und waren deshalb am nächsten Tage bei der Arbeit ausgefallen. Aus diesem Grund wird der Alkoholgenuss mehr oder weniger gemieden. Auch erklärten einige spezielle Trinker, man findet nicht so den richtigen Geschmack am Alkohol, wie es sonst üblich ist. Es mag sein, daß Nansen, als er mit der Fram die große Polarexpedition unternahm, von diesem Ergebnis wusste. Denn wie er berichtet, nahm er zu dieser jahrelangen Fahrt keine unnötigen Flaschen Alkohol mit. Er war in jeder Hinsicht Fachmann, in und auf diesem Gebiet, denn er wird auch die große Schwäche seiner Landsleute für dieses Genussmittel zu gut gekannt haben.

Schnell drehe ich um und begeben mich ins Innere des Schiffes. Ich höre, wie Sturm in seiner Kammer rumort und schließlich in die Koje steigt. Das heißt so viel: Heute wird nicht gearbeitet. Es ist wirklich auch kein Wetter dazu.

In der Messe sitzt nur der Alte ganz allein beim Frühstück. Obgleich er weiß, daß ich schon gegessen habe, lädt er mich leutselig zu einer Tasse Kaffee ein. Dieser ist heute schwach und fade. Der Alte schimpft natürlich darüber und bittet mich, für frischen Kaffee zu sorgen, es wäre das richtige Wetter dazu, etwas Anständiges zu genießen. Ich merke, daß unser Alter heute in besonders guter Stimmung ist und gedenke sie aufrecht zu halten.

Stickling hatte vergessen, die Kaffeebüchse zu schließen und der Inhalt war deshalb feucht geworden. Schnell röste ich eine gehörige Portion nach und koche einen herzhaft kräftigen Kaffee Marke „Mokka“. Im Allgemeinen ist es in diesen Breitengraden nicht üblich, einen so starken Kaffee zu trinken. Infolge der geringen relativen Luftfeuchtigkeit hat man ein stetiges Durstgefühl und man trinkt dadurch sehr viel. Kaffee ist vorwiegend beliebt und wird in großen Mengen, meist als zweiten Aufguß getrunken, da er sonst zu stark ans Herz greift.

Wohl zum zehnten Male erzählt mir der Alte seinen Lebenslauf. Von dem Jungen im Weltkrieg, vom Leiden der Inflation, von den unseligen Zuständen der Arbeitslosigkeit. Immer hatte sich sein harter, westfälischer Schädel durchzusetzen versucht, bis er sich hier in der Arktis festgerammt hatte. Auch jetzt gäbe er noch nicht auf, die Reise im Eis fortzusetzen und schildert mir klar und deutlich, wie die Heimreise mit der Coburg von statten gehen wird. Eines Tages wird das Eis von selbst aufgehen, das Schiff wird vom Berg herunterrutschen, der Motor wird angeworfen und wir fahren durch ein paar



Schollen hindurch. „Dann haben wir ja auch gleich die norwegische Küste!“

Meine Einwendungen, daß wir nicht wissen, wie das Eis sich während der Frühjahrspressungen gegen uns verhalten wird, stellt er als glatten Pessimismus hin. Egal, hin wie her, der Alte ist heute sehr aufgeräumt, wie ich ihn schon lange nicht mehr wahrgenommen habe. In Wirklichkeit ist er kein schlechter Charakter. Während der ganzen Zeit dieser Unternehmung habe ich nicht ein grobes Wort gegenüber den Männern der Besatzung gehört. Er hat zwar seine eigenen und besonderen Grillen und wer versteht, diese zu umgehen, kann sehr gut mit ihm auskommen.

Ich bin heute zu der Auffassung gekommen, daß er durch die strenge, einseitige, militärische Ausbildung seelisch erstarrt wurde. Es gelten bei ihm nur Paragraphen und Vorschriften. Jedoch kann man hier im Eise damit nichts anfangen. Hier gilt nur das klare Denken und der freie Gedanke eines herzhaften Mannes, welcher die Macht der hiesigen Naturgewalten erkannt hat und sie zu seinen Gunsten auszunutzen versteht. Dann spielt das Glück immerhin noch eine große Rolle im Dasein des Schicksals mit. Ich habe nun viele Bücher über die Polarforschung gelesen und immer wieder habe ich feststellen können, daß ein Mann in der Geschichte alle anderen weit über-

strahlt, auch wenn er nicht sein Ziel den Pol zu betreten, erreicht hat. Und das ist Nansen!

Gemütlich trinken wir den Kaffee und knabbern Knäckebrot mit Honig dazu. Dann aber rauchen wir eine Pfeife nach der anderen bis Stickling in der Kombüse anfängt, das Mittagessen zu kochen.

Eintopf ist seine starke Seite, Wirsingkohlsuppe mit Kartoffeln und Schweinebauch seine Stärke. So auch heute, zum Abschluss dann noch ein paar Tassen vom guten Kaffee und der Tag findet seinen Abschluss im Halma-, Schach- und Kartenspiel. Natürlich kann ich wegen des übermäßigen Genusses des guten Kaffees nicht schlafen.

Gleich in den ersten Tagen der zunehmenden Dunkelheit fällt am 6. Dezember mein Geburtstag. Es ist unter uns ausgemacht, daß jeder seinen Geburtstagkuchen selber backen muss. Was ist der beliebteste Kuchen unter der Mannschaft? Der Berliner Pfannkuchen!!! Stickling beschwört mich, daß es dieses Mal was ganz besonders Gutes werden müsse. Von jeher hatten wir Pech, eine anständige und saubere Marmeladenfüllung hinein zu bekommen. Alles Mögliche ist deswegen schon angestellt worden. Aber immer, wenn die Schüssel serviert wurde, gäerte aus vielen Stücken der weiche Inhalt unappetitlich heraus. Das letzte Mal

wurden die Dinger einfach aufgeschnitten, die Füllung hineingeschmiert und wieder zugeklappt. Allerdings waren sie da auch unheimlich fest, beinahe steinhart gewesen. Alles soll dieses Mal besser gelingen, denn es wird mein Geburtstagskuchen und ich will die Mannschaft nicht enttäuschen. Stickling rührt den Teig an. Mehl, Ei- und Milchpulver und was sonst noch dazu gehört. Während dessen überlege ich, wie eine einwandfreie Marmeladenfüllung am besten hinzubekommen ist. Mir fällt ein, daß sich in unserer Schiffsapotheke eine Spritze befindet, welche zur Einführung der Heilmittel gegen eine Krankheit benutzt wird, die Seeleute mehr oder minder nur in Hafenstädten befällt, wenn sie von langer enthaltungsvoller Seereise zurückkommen und sich an Land mal gehörig austoben wollen. Hier in der Arktis, wo diese Möglichkeit ja nicht besteht, ist die Krankheit bei uns gesunden Leuten vollkommen ausgeschlossen.

Diese Spritze finde ich noch in ihrer vollständigen fabrikmäßigen Verpackung im Pflasterkasten und habe deshalb keinerlei Gewissensbisse, sie für meine Idee zu verwenden.

Als ich in die Kombüse zurückkomme, rührt Stickling immer noch am Teig herum. Er muss jetzt unbedingt mal Austreten und ich soll das Rührgeschäft weiter übernehmen. Ich denke sofort an die letzten, etwas zu hart gewordenen Pürzelchen und gebe noch eine gehörige Portion Backpulver hinzu. Es wird wohl durch die Feuchtigkeit etwas gelitten und nicht mehr so eine Wirkung wie früher haben. Stickling ist zurück und übernimmt das Backen, während ich in der Messe alles für die Befüllung vorbereite.

Ein leises Fluchen und Gemurmel wird aus der Kombüse hörbar, als auch gleich darauf durch die Klappe ein rotbrauner, kinderkopfgroßer Kloß erscheint: „Das ist das Produkt eines knappen Löffels voll!“ ruft Stickling entrüstet. „So wird die Sache noch nichts. Innen befindet

sich größtenteils nur Luft. Wie soll man die Apparate eigentlich anbeißen?“ Nach einer längeren Aussprache müssen wir feststellen, daß auch er, um den Teig recht locker zu machen, eine doppelte Portion Backpulver hinzugefügt hatte. Durch Hinzutun einer entsprechenden Menge Mehl, Ei- und Milchpulver wird dieser Fehler korrigiert und das Backen kann wieder beginnen.

Als nun die neuen fertigen Dinger durch die Klappe erscheinen, sehen sie recht manierlich aus und sind dabei so locker und so luftig, gerade so wie wir sie haben wollen. Jeder Pfannkuchen bekommt nun eine Injektion köstlicher und eigens zu diesem Zwecke ausgesuchter Vierfrucht- marmelade. Die Wunde kann mit einem leichten Druck des Fingers wieder geschlossen werden. Dann rollen wir sie einzeln in der Schüssel mit zu Staub zerstampften Zucker solange, bis sie eine schneeweiße Farbe annehmen. Zum Abschluss bekommt die Einstichstelle vorsichtshalber noch eine Garnierung aus Zucker- oder Schokoladenguss.

Großes Hallo ist zu hören, als Stickling zum Kaffee die Schüssel auf die Back stellt. Die Dinger müssen unbedingt einen Namen haben, so lecker sehn sie aus. „Berliner im Schneehemd“, „Weiße Mäuse“, „Purzeln in Arktistarnung“ alles Mögliche wird vorgeschlagen. Aber wie groß wird erst das Erstaunen, als man ihren pikanten Inhalt feststellt. Wie konnte der so unbemerkt hineingekommen sein. Stickling, innerlich stolz vor Freude, läßt vernehmen, daß es unser Geheimnis wäre und wir es bei der Rückkehr in Deutschland zum Patent einzureichen gedenken.

Im eigentlichen Sinne wollte ich die Veröffentlichung unseres Verfahrens aus ästhetischen Gründen vermeiden, denn wie wir wissen, haben wir recht empfindliche Gemüter unter unserer Besatzung. „Nun, wer die Dinger nicht mag, kann gerne Abstand nehmen, desto länger halten sie vor!“ ergänzt Stickling. Es ist sowieso eine ganze Menge, infolge des vermehrten Teiges geworden. So wird dann mein



Geburtstag in voller Zufriedenheit aller Anwesenden mit einigen Flaschen Schnaps besoffen.

Inmitten dieser dunklen Zeit wird in der Heimat das Weihnachtsfest so herrlich gefeiert. Vielleicht ist es, daß unsere Besatzung so weit auseinandergerissen ist, oder sei es, daß das raue Seemanns-herz nicht mehr fähig ist, ein solches Fest zu inszenieren oder mag es auch sein, daß unsere allgemeine Lage uns in so eine misstrauische Stimmung versetzt hat. Viel ist jedenfalls bei uns an Bord nicht daraus geworden.

Die Tanne, welche wir uns noch in Narvik besorgten, finde ich total erfroren, aber immerhin noch gut erhalten im Gestänge des Ankerspills.

Ich mache sie, so gut es geht, salonfähig und versee sie mit einem Fuß. Lemke hat aus Blech und Stanniol allerlei netten Zierkram gebastelt. In der inneren Ecke der Messe steht sie nun aufgebaut und geschmückt. Eigentlich sieht sie recht nett aus. Unser Koch setzt eine Schüssel voll Berliner Pfannkuchen auf die Back. Triloff, welcher zurzeit an Bord wohnt, spielt einige Weihnachtslieder auf seiner etwas feucht gewordenen Geige. Keiner wagt mitzusingen. Es liegt wie ein Bann auf allen Anwesenden. Schweigend wird ein Pfannkuchen nach dem anderen verzehrt. Nicht mal der folgende Grog löst die Zungen. Jeder geht seinen ei-

genen Gedanken nach, denkt an die Lieben zuhause, sei es Vater und Mutter, Frau und Kind, Braut oder Freundin. In vorgerückter Stunde verläßt das Lokal. Mit Absicht haben Lemke und ich reichlich dem Grog zugesprochen, um nachher bei einer Flasche Weinbrand und einer Flasche Sekt auf meiner Bude weiter zu feiern. Und dies wieder mit der Absicht, unsere Sinne so zu betäuben, um vom ganzen Fest nichts mehr zu hören und zu sehen.

Am ersten Weihnachtstag fühlen wir uns alle so frisch, daß wir während des Essens auf den Einfall kommen, unsere Kameraden im „Eislager“ einen Besuch abzustatten. Es wird nicht mehr lange herumgesessen. Sturm, Schewe und ich tippeln gleich darauf los.

Herrlicher Vollmondschein liegt auf der glitzernden Eisfläche. Die Markierungsstäbe, welche sich die Transportleute an den Weg gesteckt haben, sind deutlich zu erkennen. Es ist bitter kalt und der Schnee hart gefroren. Es geht sich deshalb sehr gut, wir haben das Lager in einer knappen Stunde erreicht.

Mit lautem Hallo werden wir empfangen und überreichen dem Ersten unseren mitgebrachten Weihnachtsbaum. Während der letzten Stürme war die Baracke vollständig eingeschneit. Zwar ist es dadurch



Jüreinige Minuten erscheint die Sonne.

drinnen etwas wärmer geworden, aber es macht sich eine unangenehme Feuchtigkeit bemerkbar. Durch den Fußboden dringt das klare Wasser. Zuerst stand man hier einem vollkommenen Rätsel gegenüber, welches sich aber folgend aufklärte. Die Baracke wurde seinerzeit auf einer schönen, glatten Ebene, eines gefrorenen Wasserlochs montiert. In Wirklichkeit ist das der eigentliche Meeresspiegel, da das Wasser auch im Eis nicht höher steigt, als der eigentliche Meeresspiegel ist. Infolge der Schneestürme in der letzten Zeit bekam die Eisdecke durch die vermehrte Schneeauflage eine größere Belastung. Sie sank somit tiefer ins Wasser und der Wasserspiegel stieg in der Eisdecke, daß sie etwa 20 cm über dem Fußboden zum Stehen kam.

Daher ist die Besatzung bestrebt, so schnell wie möglich an Land zu ziehen. Doch die kurze Dämmerung läßt nur einen Transport zu und man ist mehr auf die Mondscheinnächte angewiesen. Ohne Mondschein ruht der Transport vollständig.

Die Unterkunft ist auch für die Masse der Leute, welche hier augenblicklich untergebracht sind, zu klein und dadurch die Bewegungsmöglichkeit sehr beschränkt.

Meistens liegen sie in der Koje, die sich oft zwei Mann teilen müssen. Man behauptet, daß es gar nicht so unpraktisch wäre. Man erwärmt leichter und kann somit besser einschlafen. Der Professor erzählt mir, daß einige seiner Mannschaft hier täglich 20 und mehr Stunden schlafen können und die übrige Zeit mit Essen ausfüllen. Anderen ergeht es so

wie uns an Bord. Sie klagen über Schlaflosigkeit. „Vielleicht“, so meint er etwas ironisch „ergeht es uns wie den Tieren. Je nach Intelligenz begehen sie sich ja auch in den Winterschlaf. Wer jedoch etwas Geist besitzt, beschäftigt ihn während dieser Phase!“

Den Heiligen Abend hatten sie gestern, zwar ohne Baum, aber sehr nett verlebt.

Das Hauptaugenmerk war auf eine besonders gute Mahlzeit gelegt worden. Man hat ein paar Lichter angezündet und dazu Weihnachtslieder gesungen. Alsdann begann der gemütliche Teil. Grog, Wein und Schnaps hat die Gemüter so in Stimmung versetzt, dass das Fest mit einer kleinen Rauferei endigte, welche aber ohne schwere Folgen auslief. Also, es wurde sehr zünftig gefeiert.

Durchweg stelle ich fest, daß es ihnen hier nicht viel besser ergeht, als uns an Bord. Jeder bekommt so seinen kleinen Koller. Schließlich ist es kein Wunder, daß bei dieser guten Verpflegung, bei diesen kerngesunden Leuten in diesem einsamen, einseitigen Leben, sich kleinere Reaktionen auslösen, besonders wenn sie zur Untätigkeit gezwungen sind.

Sehr gastfreundlich werden wir behandelt. Es gibt feines Essen, anschließend Grog oder Tee, Schokolade und was zu rauchen. Jeder bemüht sich, uns das Beste zu bieten.

Erst spät treten wir den Heimweg an. Der Vollmond steht hoch am Himmel und überwirft die raue Eisdecke mit einem silbernen Glanz. Es ist

draußen sehr kalt geworden. Ein leichter Nordwest beißt schneidend ins Gesicht, darum beeilen wir uns, die Coburg so schnell wie möglich zu erreichen.

Silvester feiern wir in solider, bescheidener Form. Außer den Berlinern hat Sturm noch Schokoladenkekstorte

fabriziert. Um Mitternacht gehen im Eislager Leuchtkugeln hoch, welche wir in gleicher Weise beantworten. Es ist draußen so kalt, daß sich keiner länger als notwendig dort aufhält. In der Messe erwartet uns eine köstlich duftende Bowle. Wieder wandern unsere Gedanken zur Heimat. Wo mögen sie sich mit Jenen aus der Heimat auf der mehrere tausend km langen Strecke kreuzen?

Mit dem Start in das neue Jahr geht es jetzt wieder langsam dem Licht entgegen. Als dann gegen Ende Januar die Tage etwas länger werden und die Außenarbeit sich wieder lohnt, wird die Faulheit im Körper beendet. Besonders erschreckend ist die Kälte, welche draußen herrscht. Das Thermometer zeigt keine Lust mehr, etwas höher zu steigen. Im Gegenteil je länger die Dämmerung wird, desto mehr fällt es und hält sich konstant an minus 40 Grad Celsius fest.

Da das WALNUSSblatt mit dieser Ausgabe endet, steht unter diesem Teil leider diesmal nicht „Fortsetzung folgt ...“

Doch die Geschichte über das „Unternehmen Baßgeige“ ist noch längst nicht zuende erzählt!

Schreiben Sie bitte an Cornelia Schmoock (info@schmoock-design.de).

Melden sich genügend Leserinnen und Leser, die ebenso gerne wissen möchten, wie es weitergeht, werden auch die letzten Aufzeichnungen des Tagebuchs ihren Weg zu Ihnen finden.

Leinsamen Cracker und Spargelragout

Diese beiden Gerichte ergänzen sich wunderbar und passen perfekt in diese Jahreszeit. Die Cracker haben einen Umami-Geschmack, sind glutenfrei, kohlenhydratarm und knusprig. Es ist schwer, einmal angefangen, mit dem Knabbern aufzuhören. Als Vorspeise zum Ragout mit etwas Kräuterbutter oder einem leckeren Brotaufstrich sind sie unwiderstehlich gut.



Knusprige Leinsamen Cracker

ca. 30 Stück

Zutaten:

100g Leinsamen davon die Hälfte im Flocker gequetscht
50 g Buchweizen geflockt oder gemahlen
2 EL (20 g) Hanfsamen
2 EL (30 g) Sonnenblumenkerne
1 EL (10 g) Sesamsamen deiner Wahl
150 ml Wasser
1 EL Olivenöl
½ TL Natron
eine Prise Ascorbinsäure
je ½ TL Salz, Kurkuma-, Paprika- und Chilipulver
3 EL (15 g) Parmesan oder Bierhefe

Alle trockenen Zutaten miteinander vermischen, Leinsamen im Wasser für ca. 20 min quellen lassen, trockene Mischung unter die gequollenen Leinsamen vermengen und Öl zufügen. Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, die Teigmasse auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech zwetschgengroß portionieren.

In 20 – 25 Minuten goldgelb backen.

Das Spargelragout ist mein Favorit in der Spargelzeit, weil es beide Sorten in einer delikaten Weise kombiniert. Für die eingeschworenen Genießer von weißem Spargel ist dies ein ‚Lock-Angebot‘, auch mal den grünen Spargel zu versuchen. Das Gericht lebt im wesentlichen von der Kombination der beiden geschmacklich doch unterschiedlichen Spargelsorten im Zusammenspiel mit der pikanten Sauce. Als Beilage zum Gericht passen wunderbar gekochte neue Kartoffeln, mit Petersilie garniert.

Guten Appetit wünscht euch
Eckhard Anker

Spargelragout mit pikanter Sauce

für 2 Personen

Zutaten:

je 300 Gramm grünen und weißen Spargel
1 TL Kokosblütenzucker für das Kochwasser
etwas Butter
½ TL Salz
etwas Muskatpulver
etwas Zitronensaft

Zutaten für die Sauce:

30 g Schalotten
1 EL Kokosöl
1 TL Buchweizen- oder Dinkelmehl
100 ml Gemüsebrühe
50 ml Pflanzenmilch
1 TL Apfelessig
Paprika, Muskatpulver, Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung Spargel

Beim grünen Spargel die holzigen Enden abschneiden, den weißen Spargel schälen. Weißen Spargel in heißes Wasser geben und ca. 8 min bissfest köcheln. Im selben Wasser anschließend die grünen Spargel in ca. 3 min bissfest köcheln. Spargelstangen halbieren, beiseitestellen und warmhalten.

Zubereitung Sauce

Zwiebeln fein hacken und im Kokosöl glasig dünsten, mit Mehl bestäuben, mit Essig ablöschen und dann Gemüsebrühe zufügen. Ca. 10 min köcheln und dann Pflanzenmilch einrühren. Mit den Gewürzen pikant abschmecken, Spargelstangen in die Sauce legen und kurz aufkochen. Auf 2 vorgewärmte Teller verteilen und Kartoffeln zugeben. Et Voila!

Rezepte

von Sabine Pilz

Amaranthbrei ohne Zucker

Im Mai wird es wärmer und es kann zeitweilig schon ganz schön heiß sein. Dieser Brei ist sehr lecker und nährend und vor allem super schnell zubereitet.

Meine Empfehlung in diesem Monat ist eine zuckerfreie Süßspeise – der Amaranthbrei ohne Zucker

Zutaten für 1 – 2 Personen:

1 Tasse Amaranth mit der gleichen Menge Wasser
ca. 15 Minuten kochen
mit geschlossenem Deckel quellen lassen

Dazu kommen dann:

150 ml Kokosmilch oder
Joghurt Deiner Wahl
5 Datteln
3 Feigen



Das fertig gekochte Amaranth und die weiteren Zutaten in einen Mixer geben und mit der Pulse-Taste vorsichtig mixen.

Du kannst Dir eine Portion auch in eine Dose füllen und im Kühlschrank ein paar Tage aufbewahren.

Der Brei eignet sich übrigens auch sehr gut für unterwegs. Wenn Du mehr von dem Amaranth kochst, kannst Du so eine schnelle Mahlzeit für den nächsten oder übernächsten Tag vorbereiten.

Dieses Essen schmeckt Erwachsenen ebenso gut wie Kindern.

Guten Appetit, Eure Sabine Pilz
Kontakt: praxis@sabia-vita.de

Ich lade Euch herzlich ein, in meinem Buch oder Kalender zustöbern

Kuchen backen - erster Teil

Jederzeit unter:
www.sabiavita-shop.de

Sabine Pilz

Gerne backe ich Dein Lieblingsrezept glutenfrei.
Schreib mit einfach.
praxis@sabia-vita.de

Ich freue mich, wenn Ihr unter
Tel.: 0170 38 18 563
Kontakt zu mir aufnehmt

Sabine Pilz
Kuchen backen - erster Teil
Backen mit Geschichten
Ratgeber verknüpft mit meiner persönlichen Lebensgeschichte

LAKTOSEFREI - GLUTENFREI - NACHTSCHATTENGEWÄCHSFREI



Feine Aronia-Leinöl-Creme

Rezept für 2 Portionen

Zutaten:

- 250 g Magerquark
- 50 g Naturjoghurt ungesüßt
- ½ reife Banane
- 1 EL Honig
- 2 EL Aronia Extrakt
- 2 EL Omega-3 Leinöl mit DHA & EPA
- Frische Beeren
- ggf. Nüsse nach Geschmack

Zubereitung:

Alle Zutaten mit einem Pürierstab oder einem Mixer zu einer feinen Creme aufschlagen und auf zwei Schälchen verteilen. Mit Beeren und ggf. Nüssen nach Geschmack belegen.



Mit dem Gutscheincode „Walnussblatt“ erhalten Sie 10% Treue-Rabatt.

Kontakt:

office@aronialand.at
 Tel A: +43 5373 20600
 Tel D: +49 8033 6929190
 www.aronialand.at



Zu hoher Blutdruck

Eine globale
Gesundheitsgefahr

Über 30 Millionen Menschen in Deutschland haben einen hohen Blutdruck, und es werden jedes Jahr mehr.

Bemerkenswert ist dabei, daß 75 % der über 70jährigen einen zu hohen Blutdruck haben. Wie kommt es dazu, fragen sich sicher viele Menschen, zumal wir ja gesund leben, uns alles Gute leisten können und die medizinische Unterstützung und die Versorgung mit Medikamenten doch hervorragend ist. Welches sind die Ursachen für die weltweit steigende Anzahl von Hypertonikern? Laut WHO ist es ein Drittel der Weltbevölkerung. Was kann dagegen unternommen werden? Gibt es noch nicht die EINE Pille? Ich gehe im folgenden Artikel darauf ein, was jeder tun kann, um gesund zu bleiben oder, viel wichtiger, wieder gesund zu

werden und zwar OHNE Medikamente und deren Nebenwirkungen. Aber lest selbst und entscheidet später.

Prolog

Die Skeptiker unter uns wissen, daß Medikamente (Antihypertensiva) zwar den Blutdruck senken, ABER die Ursachen für die Hypertonie nicht heilen. Deshalb wird von Medizinern die Einnahme der verordneten Medikamente empfohlen und auf die möglichen Folgen bei Nichteinnahme nachdrücklich hingewiesen. Natürlich wird von denselben Medizinern auch auf die wichtigen lebensstilverändernden

Maßnahmen hingewiesen, die helfen könnten. Gesund zu leben ist zudem eine Definitionssache, und bis dies greift, ist die Einnahme der Medikamente unerlässlich.

Was es bedeutet, diese zivilisationsbedingten Ursachen zu erkennen, langfristig abzustellen und OHNE Medikament auszukommen, kann ein langer Weg sein. Er verlangt von dem Betroffenen, die Komfortzone zu verlassen, setzt Motivation und vor allem Disziplin voraus. Ich zeige auf, daß sich dieser Weg lohnt, relativ einfach umzusetzen ist und sich gut in den Alltag integrieren läßt.

Definition vom Bluthochdruck

Mit jedem Herzschlag wird Blut in unsere Gefäße gepumpt. Dabei entsteht ein gewisser Druck in den Arterien und auf unsere Gefäßwände. Dieser Druck wird in mmHg (Millimeter Quecksilbersäule) angegeben und mit zwei Werten definiert. Dem systolischen, dem höheren Wert, und dem diastolischen, dem niedrigeren Wert. Der systolische Wert wird beim ‚Pumpen‘ vom Herz erzeugt, wenn es sich zusammenzieht. Der zweite Wert, wenn sich das Herz entspannt und wieder mit Blut füllt. Doch was sind nun die richtigen Werte, an denen du dich orientieren kannst?

Blutdruck-Grenzwerte

Hierzu ist es wichtig zu wissen, wie die heute gültigen ‚Grenzwerte‘ in mmHg sind:

Optimal	< 120 / < 80
Normal	< 130 / < 85
Hochnormal	130–139 / 85–89
Hypertonie Grad 1	140–159 / 90–99
Hypertonie Grad 2	160–179 / 100–109
Hypertonie Grad 3	> 180 / > 110
Zu niedriger Wert	105 / 65 (Hypotonie)

Ab wann ist nun eine, aus der Sicht von Ärzten, medikamentöse Behandlung sinnvoll? Dazu gibt es keine generelle Antwort, sondern es kommt auf die Begleiterkrankungen an, die bereits vorliegen. Je gesünder wir leben, umso länger kann unser Körper leicht erhöhte Werte, z. B. 140/90, verkraften.

Interessant ist auch zu wissen, daß in den USA die Tendenz, ‚vorbeugend‘ Medikamente einzunehmen, schon ab einem Wert ab 130/85 empfohlen wird. Gemäß einer US-Richtlinie von vor 10 Jahren wurde jedoch schon ein Wert von 120/80 zu einem ‚Frühstadium‘ erklärt. Damit waren auf einen Schlag 45 Millionen Amerikaner ‚Prä-Hypertoni-ker‘! In Deutschland wird oft ab den Werten 140/90 zu einer Einnahme von Medikamenten geraten.

Was auch interessant ist, sind die Grenzwerte aus früheren Jahren. So war in den 80er Jahren bis zu einem Wert von 160/100 alles in Ordnung, oder

auch die Angabe 100 plus Lebensalter war gebräuchlich. Die WHO legte den Grenzwert im Jahr 1983 dann auf 140/90 fest, der in den 90er Jahren auf 130/85 reduziert wurde.

Mögliche Folgen bei hohen Werten

Der Blutdruck ermöglicht die Durchblutung und damit die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung lebenswichtiger Organe und des gesamten Körpers. Sind die beiden Blutdruckwerte dauerhaft erhöht, wird er zu einer Belastung für Organe und Gefäße. Er ist u. a. ein entscheidender Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall, Herzschwäche und Herzinfarkt sowie Nierenschwäche und auch bei Demenz.

Ursachen für einen hohen Blutdruck

Als Ursachen für einen hohen Blutdruck kommt das Zusammenwirken verschiedener Faktoren in Frage:

- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- Psychische Überlastung & negativer Dauerstreß
- Ungesunde Ernährung (zu oft Fertiggerichte)
- Übersäuerung
- Zuviel Salz, Zucker & Alkohol
- Rauchen
- Gefäßablagerungen (Plaque, Kalk)
- Schwache Nieren und hohe Harnsäurewerte

Klassische (medizinische) Behandlungsmethoden

Ganz generell läßt sich sagen, daß der Anteil an blutdrucksenkenden Mitteln in den letzten 30 Jahren deutlich zugenommen hat. Anzumerken ist, daß Tabletten zwar den Blutdruck reduzieren, ABER das Risiko für Schlaganfall & Herzinfarkt nur minimal um 1–3 % reduziert. Hinzu kommt:

- Auf den Medikamenten steht keine Adresse, wo es wirken soll
- Sie wirken im ganzen Körper
- Lebenslange erhebliche Nebenwirkungen sind garantiert

Hier sind die 3 wichtigsten Arzneimittel und Präparate:

Beta-Blocker (verlangsamt den Herzschlag), (Olol in der Namensendung)

Bei Streß wird normalerweise Adrenalin ausgeschüttet. Adrenalin dockt an den Beta-Rezeptoren von Herz und Niere an und erhöht den Blutdruck. Der Beta-Blocker besetzt und blockiert diese ‚Rezeptoren‘. Die Folge ist, der Herzschlag & Blutdruck bleiben bei Streß normal!

Nebenwirkungen sind: Schwindel, Müdigkeit, kalte Hände & Füße, depressive Verstimmung, langsamer Puls, Asthmaanfälle, Gedächtnisstörung, Impotenz und Durchblutungsstörung.

ACE-Hemmer (weitet die Blutgefäße), (Pril in der Namensendung)

ACE (steht für Angiotensin Converting Enzyme) bildet bei Streß ein Enzym, welches die Blutgefäße verengt, die Nierenfunktion reduziert und den Blutdruck steigen läßt. Ein ACE-Hemmer verhindert die Bildung des körpereigenen ACE, der Blutdruck bleibt normal, weil die Blutgefäße ‚weit‘ bleiben.

AT- & Ca-Antagonisten sind eine Weiterentwicklung der ACE-Hemmer.

Nebenwirkungen sind: trockener Reizhusten, Atemnot, Kopfschmerzen, Nierenfunktionsstörung, Verdauungsbeschwerden, Muskelkrämpfe, Gesichtsschwellung.

Diuretika (regt die Nierentätigkeit an)

Durch die Einnahme von Medikamenten gegen Bluthochdruck kommt es häufig zu einer Hyperhydratation, also einer Überwässerung des Körpers. Die verordneten Diuretika fördern eine vermehrte Ausscheidung



MEDITERRANE ERNÄHRUNG: DIE TYPISCHEN ZUTATEN SIND EIN NATÜRLICHES UND SCHMACKHAFTES MITTEL, DEN BLUTDRUCK ZU SENKEN UND DAS HERZ ZU SCHÜTZEN.

von Flüssigkeit, es entwässert den Körper, und das Herz wird entlastet, weil es weniger Blut durch den Körper pumpen muß. Diuretika können nur Symptome lindern, nicht aber eine Grunderkrankung verbessern. Es ist bei dauerhafter Einnahme wichtig, die Blutelektrolyte regelmäßig zu kontrollieren.

Nebenwirkungen sind: Müdigkeit, Schwindel und Schwächegefühl, Krampfanfälle und Wadenkrämpfe.

Natürliche Diuretika (ohne Nebenwirkungen) gehören zur Gruppe der Xanthien-Derivate. Dazu gehört z. B. grüner und schwarzer Tee und auch Kaffee. Pflanzen und Kräuter wie Löwenzahn, Brennnessel und Birkenblätter gehören ebenfalls dazu. Bewährte Hausmittel sind auch die tägliche Einnahme von naturtrübem Apfelessig in Wasser oder die ‚antike‘ Oxymel-Kur (Essig und Honig).

Alternative Behandlungsmethoden

Aus den gelisteten Ursachen ergeben sich zwangsläufig entsprechende Maßnahmen, wenn OHNE Medika-

mente der Blutdruck normalisiert werden soll.

(Die Angaben in mmHg weisen auf das Potenzial der Reduktion vom Blutdruck hin)

Die Änderung folgender **Lebensstilgewohnheiten** führt zu einer deutlichen und nachhaltigen Verbesserung des Blutdrucks:

- 1.: Gewicht reduzieren
→ jedes kg weniger bis zu 2 mmHg!
- 2.: 30 min tägliche Bewegung (ins Schwitzen kommen)
→ bis zu 10 mmHg
- 3.: Reduzieren von Streß
→ bis zu 12 mmHg
- 4.: Nicht rauchen und wenig Zucker, Salz und Alkohol (beim Rauchen steigt kurzfristig der Blutdruck um bis zu 30 mmHg)

Desweiteren ist die gezielte Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln zu empfehlen, um die Blutgefäße zu stärken:

- Vitamin C, mind. 1000 mg/Tag (2 Acerola-Taler/Tag)
- Artischockenextrakt & Heidelbeeren
- ungesalzene Erdnüsse, Olivenöl

Die Entzündungshemmung der Blutgefäße unterstützen mit:

- Magnesium (Chelat)
- Folsäure (B9), B6, B12
(um Homocystein zu senken)
- Antioxidantien (Vitamin E + A) und Astaxanthin
- Vit D + K2 mind. 3000 i. E./Tag
(mind. 1 x/Jahr Vit-D-Wert überprüfen)
- OPC aus Traubenkernextrakt

Die Verdünnung des Blutes fördern mit:

- Ausreichend trinken
(30 ml/kg Körpergewicht/Tag)
- Fisch- und Leinöl (Omega 3), Knoblauch → 1 Zehe/Tag bis zu 10 mmHg
- Mandeln & Walnüsse

Allgemeines:

- Die Nieren-, Harnsäure- und Homocysteinwerte regelmäßig überprüfen
 - Elektromog meiden (z. B. WLAN, Handy, Mikrowelle, Induktionsherd, E-Auto)
 - Nach einer WHO-Studie in 16 europäischen Ländern war bei 87 % der Herzinfarkte der Vit-E- und C Wert deutlich zu niedrig!
 - Darmsanierung und Heilfasten
 - Sauna mind. 1 x/Woche
- 7 Tipps zur Ernährung
- Fertiggerichte meiden
 - Weniger Salz < 6 gr./Tag
→ bis zu 6 mmHg

- Alkoholmenge < 20 gr./Tag
→ bis zu 4 mmHg
- Fett 60–80 gr./Tag
- Weniger als 30 % gesättigte Fettsäuren (Wurst & Käse)
- 60 % einfach- und mehrfach ungesättigte Fettsäuren (pflanzliche Öle)
- Ballaststoffe mindestens 30 gr./Tag
→ bis zu 4 mmHg
- 5 Portionen Obst & Gemüse jeden Tag
- Hülsenfrüchte, Saaten & Vollkornprodukte
- Mediterrane Ernährung
→ Basenüberschüssig ernähren

Basenüberschüssige Ernährung:

- Mediterrane Kost (wenig tierische Produkte)
- Hülsenfrüchte wie Soja, Bohnen, Linsen, Erbsen, Kichererbsen
- Gemüse als Rohkost oder gedünstet und Salate
- Olivenöl
- Pastinaken, Fenchel, Kartoffeln, Sellerie, Kohl
- Obst (Bananen, Papayas, Datteln)
- Trockenobst (Aprikosen, Datteln, Feigen, Rosinen)
- Nüsse (Walnüsse, Mandeln)

Fazit

Der Bluthochdruck wird überwiegend durch die Lebensstilgewohnheiten begünstigt und verursacht. Diese haben sich in den letzten 50 Jahren dramatisch verändert und führen in der westlichen Welt zu der hohen Anzahl von Hypertonikern. Die Folge ist eine steigende Zahl von Menschen mit einem Schlaganfall oder Herzinfarkt. Die verordneten Medikamente senken zwar den Blutdruck, aber reduzieren

nicht die Ursachen. Zudem haben sie lebenslange drastische Nebenwirkungen, die weitere Medikamente nach sich ziehen.

Es gibt sinnvolle und wirksame Alternativen ohne Nebenwirkungen. Dadurch lässt sich die Lebensqualität deutlich, ohne Nebenwirkungen und weitere Medikamente, steigern. Die einzige Voraussetzung ist, die Komfortzone zu verlassen und präventiv vorzugehen.

Können reicht nicht – DU mußt auch wollen! Verlasse Deine Komfortzone.

Viel Erfolg!

Nachwort

Der Bluthochdruck ist ein Teil des metabolischen Syndroms, das „Tödliches Quartett“ genannt wird.

Die 3 anderen Krankheitsbilder sind zu ‚hohes Cholesterin‘, ‚Diabetes‘ und ‚starkes Übergewicht‘ (Adipositas). Allen zusammen ist gemein, daß die Veränderung der Lebensstilgewohnheiten in den letzten 30–50 Jahren diese Krankheitsbilder zwar nicht geschaffen, aber doch in einem erheblichen Maße beeinflusst und verändert haben.

Ein Ende dieser Krankheiten ist erst möglich, wenn die Menschen anfangen, ihre lieb gewonnenen Gewohnheiten zu hinterfragen, zu ändern und sich alternativ & natürlich ernähren & behandeln. Alle im vorliegenden Artikel genannten alternativen Methoden, die den Bluthochdruck reduzieren, wirken ebenso effektiv, mit einigen Ausnahmen und/oder Ergänzungen, bei den 3 anderen Zivilisationskrankheiten genauso effektiv.

Also geht es an. Bekämpft das metabolische Syndrom ohne allopathische Mittel – ich wünsche jedem viel Erfolg dabei!

AUTOR: Eckhard Anker

Ganzheitlicher Gesundheitsberater (IHK) & Ernährungscoach
Kontakt: eckhard.anker@web.de



**AUTOSERVICE
STEFAN WOLLER**

Mozartstraße 25 • 17109 Demmin
Tel.: 03998 - 282814

**TYPENOFFENER
KFZ-SERVICE**

WIR STEHEN FÜR EINE NEUE ZEIT!

Unternehmer



**Bestattungshaus
C. SPINDLER**

Unternehmer

Tel.: 03994 633 530
Mobil: 0172 3824026

Steinstraße 19
17139 Malchin

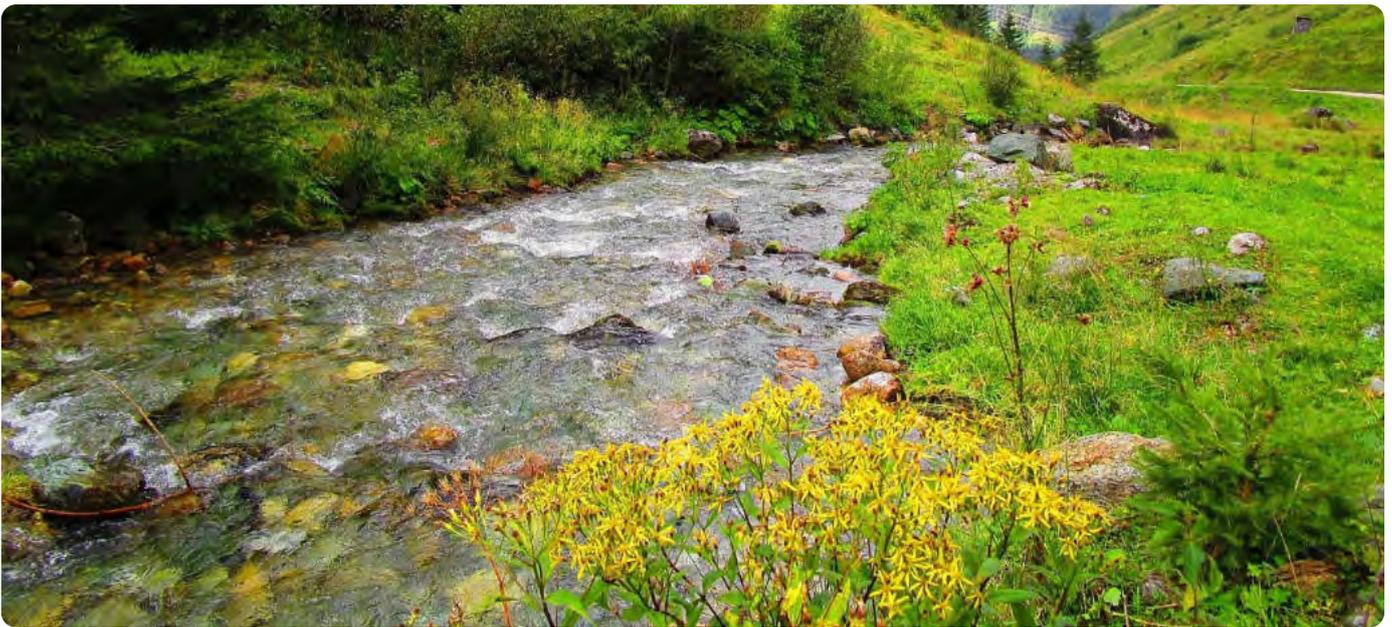
**Der Tod ist Ziel der Natur -
keine Strafe!**

www.bestattungen-spindler.de

Vom Graveurmeister zum Pionier des Wasserbewußtseins

Mein Weg zur **neuen Freiheit**

Mein berufliches Leben begann mit einer Leidenschaft für präzises Handwerk: Als Graveurmeister schuf ich mit Hingabe und Feingefühl Schmuckstücke und hochwertige Gravuren. Doch das Leben hatte Größeres mit mir vor. Vor über 25 Jahren begann ich, Wasser nicht nur als Element zu betrachten, sondern als lebendige Kraft, die alles durchdringt. Aus einer tiefen inneren Faszination wurde schließlich eine Berufung: die Erforschung des Wassers und seines Einflusses auf unser Bewußtsein.



Meine persönliche Reise war nicht immer einfach. Wie jeder Mensch erlebte auch ich tiefgreifende Schicksalsschläge, die mich zwingen, innezuhalten und meinen bisherigen Weg zu hinterfragen. Genau in diesen Momenten spürte ich immer deutlicher, daß Wasser mir Antworten auf alle meine existenziellen Fragen geben konnte. Ich begann intensiv zu forschen, experimentierte und

vertiefte mich in die Arbeit von Masaru Emoto, der mit seinen Wasserkristallbildern eindrucksvoll zeigte, wie Wasser positiv oder negativ auf Worte und Gedanken reagiert.

Je tiefer ich in diese Welt eintauchte, desto klarer wurde meine Vision: Ich wollte den Menschen eine neue Art des Wasser-Trinkens ermöglichen. Eine Art, die nicht nur den

Körper gesund erhält, sondern auch das Bewußtsein klärt und stärkt. So begann ich, hochwertige Wassergläser mit positiven Worten und Symbolen zu gravieren. Das Trinken aus diesen besonderen Gläsern wurde zur bewußten Handlung, zur täglichen Erinnerung daran, wie kraftvoll unser eigenes Bewußtsein auf das Wasser und somit auf uns selbst wirkt.



Diese Vision findet immer mehr Anhänger, denn intuitiv spüren die Menschen die Wahrheit, die hinter meiner Arbeit steht. Wir alle bestehen zum weitaus größten Teil aus Wasser – wir sind Wasserwesen. Wasser ist nicht nur lebensnotwendig, es ist lebendig und trägt eine natürliche, transformative Kraft in sich, die somit auch in jedem Menschen ist. Ich nenne diese natürliche Kraft die „Lebensprinzipien des Wassers“.

Diese Prinzipien zu verstehen und anzuwenden, eröffnet jedem Einzelnen vollkommen neue Wege in der eigenen Lebensgestaltung. Wasser folgt natürlichen Gesetzmäßigkeiten, es folgt stets dem Weg des geringsten Widerstands, dabei ist es zum einen sanft und gleichzeitig unendlich kraftvoll. Genauso können wir Menschen lernen, uns dem Fluß des Lebens hinzugeben, anstatt gegen ihn anzukämpfen. So entstehen innerer Raum und Klarheit, wir werden beweglicher, widerstandsfähiger und authentischer.

In meinen Vorträgen und Workshops zeige ich den Teilnehmern, wie

sie die Verbindung zwischen Wasser und Bewußtsein ganz konkret im Alltag umsetzen können. Es geht darum, die Lebensprinzipien des Wassers aktiv zu leben: Loslassen lernen, Vertrauen entwickeln, mutiger zu werden, Widerstände auflösen und das Leben fließen lassen. Durch Übungen, die tief ins Innere wirken, spüren die Menschen, wie sich mentale Begrenzungen und emotionale Blockaden lösen. Sie erfahren, was es bedeutet, wirklich frei zu sein.

Denn genau das ist die Magie, die entsteht, wenn wir wie Wasser sind: Wir werden unaufhaltsam, unwiderstehlich und frei. Wasser läßt sich nicht aufhalten, es findet immer seinen Weg – genauso entdecken Menschen, die ein neues Wasser-Bewußtsein entwickeln, ihren ureigenen Weg. Sie erkennen ihre wahre Kraft und beginnen, ein Leben voller Klarheit, Freude und Erfolg zu führen.

In meinem Buch „Die Kraft des Wassers“ habe ich mein Wissen und meine langjährige Erfahrung zusammengefaßt. Es ist mehr als ein bloßes Sachbuch – es ist ein Praxisbuch, das die Leser Schritt für Schritt auf ihrer eigenen Bewußtseinsreise begleitet. Meine größte Motivation ist es, den Menschen wieder einen tieferen Zugang zu ihrem innersten Wesen zu vermitteln, indem sie die wahre Kraft des Wassers erkennen und leben lernen.

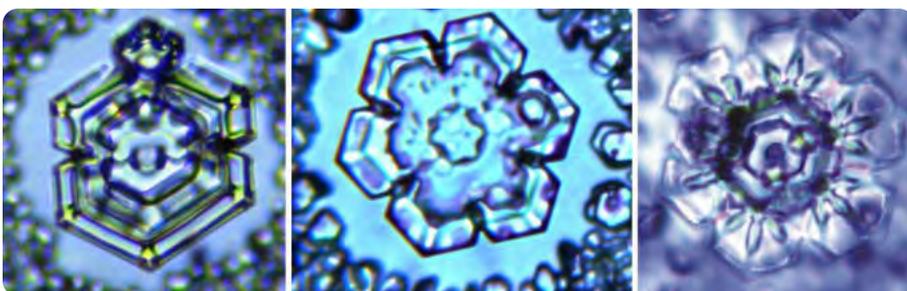
Denn Wasserbewußtsein ist nicht nur ein neuer Trend – es ist eine Revolution für das menschliche Bewußtsein. Es ist der Schlüssel zur endgültigen Befreiung von allem, was uns klein hält und begrenzt. Wasser ist unser Lehrer, es zeigt uns den Weg in eine neue Dimension der Freiheit und des Lebens.

Meine Vision und mein tägliches Handeln zielen darauf ab, diese Botschaft zu verbreiten und immer mehr Menschen dabei zu unterstützen, ihre eigenen mentalen Begrenzungen zu überwinden. Denn je mehr wir mit Wasser verbunden sind, desto stärker werden wir. Unsere Grenzen lösen sich auf, und was bleibt, ist ein Leben in seiner reinsten und klarsten Form – ein Leben, so frei und kraftvoll wie Wasser selbst.



AUTOR: Burkhard Koller

Kontakt und weitere Informationen:
www.burkhardkoller.de



DREI UNTERSCHIEDLICHE WASSERKRISTALLE VON WASSER AUS MEINEN GRAVIERTEN GLÄSERN, WURDEN NACH DER METHODE VON MASARU EMOTO GEMACHT.



Thomas Alwin Müller

Türen – Portale in neue Räume

Türen sind wie gute Witze –
sie öffnen sich erst
mit dem richtigen Schlüssel.



www.mopf.net



Tür auf für neue Möglichkeiten!

„Macht hoch die Tür, die Tor macht weit“, heißt es in einem der bekanntesten deutschen Weihnachtslieder. Türen symbolisieren die Grenze zwischen einer Außen- und einer Innenwelt. Sie öffnen sich für den Übergang zwischen Altem und Neuem – und manchmal sogar zwischen dem Kühlschrank und einem leeren Marmeladenglas.

Augen auf, Mopf – der Tag ruft!

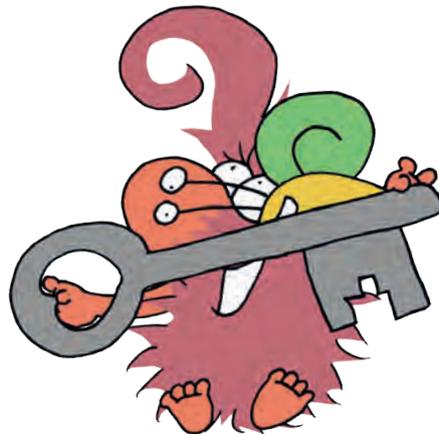
Mach die Augen auf, lieber Mopf, und begrüße den neuen Tag! Die Augen sind das Tor zum Herzen. Diesen Spruch kann man bereits in bedeutenden Werken der Weltliteratur nachlesen. Der Mopf kann das auch. Wenn du ihm in die Augen schaust, kann er in dein Herz blicken. Sei dir sicher: Er wird das mit ganz viel Liebe tun – und vielleicht auch mit einem leicht verträumten Blick aufs Frühstück.

Entscheidungen, Türen und Marmeladenkrisen

Unsere Welt ist voller Türen und Übergänge aller Art. Sie sind nicht nur Portale zwischen unterschiedlichen Räumen, sondern auch eine Metapher für aktive oder passive Entscheidungen im Leben. Auf unserem Weg durchschreiten wir unendlich viele Türen.



Unser Mopf hat inzwischen die Augen geöffnet und blinzelt in den neuen Tag. Die Sonne scheint, und er räkelt sich schlaftrunken ein letztes Mal vor dem Sprung aus seinem Schlafpantoffel. In Mopfingen gibt es nur wenige Türen, aber Entscheidungen sind immer zu treffen. Mag Mopf Marmelade oder Honig aufs Brötchen – oder doch beides? Für uns Nicht-Möpfe scheint das banal zu sein, doch im Laufe des Tages durchschreiten auch wir viele Türen. Am Abend durch die Tür ins Schlafzimmer – am Morgen wieder hinaus. Ja, das Leben ist manchmal ein Kreisverkehr.



Die hohe Kunst des Türendurchschreitens

Das Öffnen und Durchschreiten von Türen und Toren sind bewusste oder unbewusste (Lebens-)Entscheidungen. Wo wir genau stehen, ist das Ergebnis aller Entscheidungen, die nur wir gefällt haben. Eine Entscheidung ist der Vorgang, eine Klinge aus der besagten Scheide zu ziehen. Mit der Klinge übernehmen wir die Kontrolle über unseren (souveränen) Raum. Vor jeder Entscheidung liegt ein Impuls oder ein Gedanke. Somit gibt es ein Vorher und ein Nachher – und

manchmal auch ein: „Mist, ich habe die falsche Tür erwischt!“

Küchenarbeit oder Sonnenbad? – Ein echtes Dilemma

Unser Mopf hat nun sein erstes Frühstück verspachtelt und steht vor der nächsten bedeutenden Entscheidung des Tages: Soll er bei der Küchenarbeit helfen oder sich erst einmal faul in die Sonne legen? Natürlich beteiligt er sich an der Küchenarbeit, denn gemeinsam macht sie doppelt so viel Spaß. Die Möpfe singen zusammen, lachen herzlich – und manche schnappen sich auch mal heimlich ein Stückchen Karotte.

Mopf im Kochstudio – Die große Karriere beginnt!

In Mopfingen ist heute herrliches Wetter. Der Himmel ist streifenfrei blau, und die Sonne scheint über die Wipfel der Bäume. Die Vorbereitungen für Tante Palatinas und Steffis neue Folge der Sendung „Herznetz-Kochstudio“ laufen bereits auf Hochtouren.

Da Mopf inzwischen Dauergast im Kochstudio ist, fragt Steffi ihn, ob er bei der Vorbereitung und Aufnahme mitwirken möchte. Aber natürlich! Welch eine Freude für unseren Mopf! Tante Palatina bittet ihn, oben auf der Wiese am Mopfberg Wildkräuter zu sammeln und im Hausgarten ein paar Karotten und Kartoffeln auszugraben.

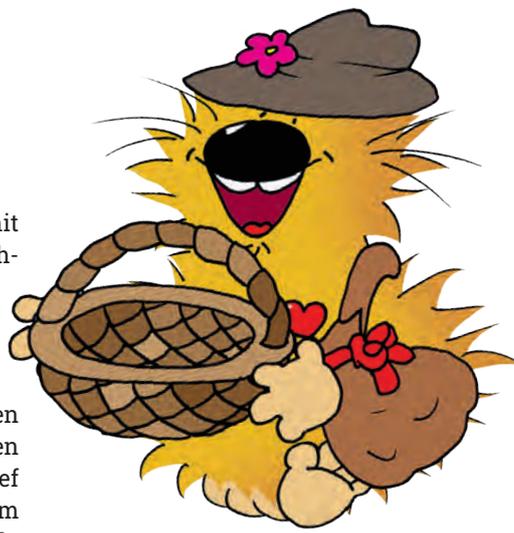
Bis zum Nachmittag ist genügend Zeit, diese Aufgaben zu erledigen. Da Mopf wahrscheinlich über Mittag oben am Mopfberg sein wird und nicht beim Essen dabei sein kann, hat Steffi ihm ein extra Versorgungspaket gepackt – natürlich mit ganz viel Liebe darin. Und einem kleinen Marmeladenvorrat, falls die Tür zum Hunger mal wieder klemmt.



Mit Proviant und Tatendrang
in den Tag!

Steffi verabschiedet den Mopf mit einem kleinen Kuss auf die Wange. Fröhlich hüpfert er in Richtung Mopfberg – im Rucksack der Proviant, in den Armen ein großer Korb für die Wildkräuter.

Der Tag wird schön für unseren Mopf. Er musste heute keine wirklichen Entscheidungen treffen, denn alles lief bisher reibungslos und machte ihm richtig Freude. Aber es gab auch Tage, da war es anders, und er stand vor verschlossenen Türen oder fand nicht, was er suchte. Auf dem Weg zum Mopfberg grübelt er über Türen und Tore im Leben.



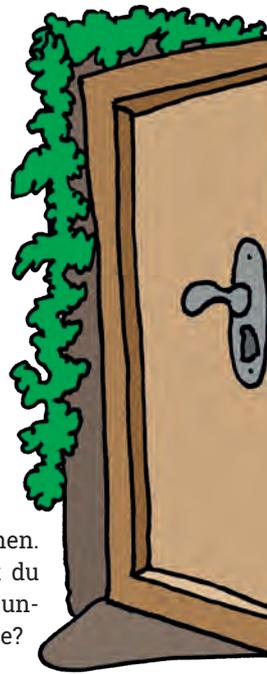
davon. Schade eigentlich. Aber wer weiß, vielleicht baut Steffi ihm eines Tages eine?

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen

Unser kuscheliger Geselle ist am Tor zum Mopfberg angekommen. Dort liegt eine wunderschöne Naturwiese, auf der bei frischer Bergluft wunderbare Wildkräuter aller Art gedeihen. Nebenbei bemerkt: Kennst du die Wildkräuter-Fibel mit unserem Mopf und Elias Leppe?

Sorgfältig pflückt unser Mopf die Pflanzen, die Palatina bei ihm bestellt hat. Es ist reichlich gewachsen, sodass er sich die schönsten Kräuter aussuchen kann. Hier oben muss auch ein Portal sein, durch das ganz viel Lebensenergie in die Mopfinger Welt strömt. Das hat der liebe Urs mal in einer stillen Stunde am Lagerfeuer erzählt.

Unser herziger Mopf erfreut sich an seinem Leben – und an den Türen, die



Es gibt einfache Türen, durch die man hinein- und hinausgehen kann. Wenn sie nicht verschlossen sind oder man den Schlüssel dafür hat, ist das immer ein leichtes Spiel. Manche Türen klemmen – aber da kommt man mit gutem Mopfschwung locker hindurch. Dann quietscht und knarrt es allenfalls.

Türen, die für den Mopf zu klein sind, sind einfach nicht für ihn bestimmt. Er kann immer nur eine Tür wählen. Das ist ein mopfiges und universelles Gesetz. Der Mopf hat auch schon mal von einer Drehtür gehört. Die würde ihm richtig viel Spaß machen – aber in ganz Mopfinger gibt es keine einzige

Lustige Türentypen

Normale Tür



Die Grundform aller Türen. Pflegeleicht, aber kann quietschen, wenn du sie nicht ölst.

Falltür

Hat nur eine Nach unten-Funktion. Gib'ts nicht in Mopfinger!



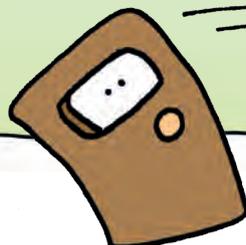
Schiebetür



Hat eine eingebaute Hin-und-her-Funktion. Bitte nicht wegschieben!

Nur-schnell-raus-Tür

War früher bei Hausarbeiten der Kassenschlager – heute ein Ladenhüter.



Unsichtbare Tür

Wo ist die?

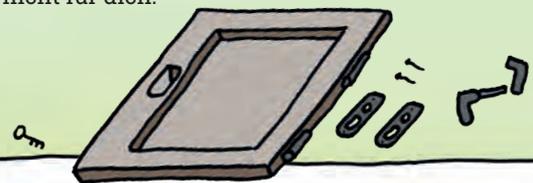


Ist eine Scheintür – du weißt, was hinter ihr steht.

Kleine-Tür-mit-großer-Wirkung

Selbstbau-Tür

Nur, wenn dir gar nichts einfällt. Halt: nicht für dich!





MOPF-Shop: www.appel-verlag.de

noch vor ihm liegen. In aller Ruhe ver-
speist er auf der Bergwiese den letzten
Rest von Steffis Mittagsschmaus. Nach
dem Essen liegt er noch ein wenig auf
der Wiese, bevor er wieder den Rückweg
nach Mopfingen antritt. Steffi und Pala-
tina werden sich über die Kräuter freuen.
Die Karotten und Kartoffeln wird er nicht
vergessen.

Er schafft es zur rechten Zeit, die
Sammelie am Drehset abzuliefern. Ge-
spannt sitzt er live im Studio und beob-
achtet, wie Steffi und Palatina ein lecke-
res Menü für das große Publikum in ganz
Mopfingen zaubern.

Nach Ende der Aufnahme sitzt er
noch gemütlich im Studio mit den ande-

ren kleinen Köchinnen und Köchen am
Lagerfeuer. Dann macht die Zeit eine Tür
zu – und öffnet einen neuen Tag.

Türen, die unser Leben prägen

Türen gibt es in vielen verschiede-
nen Versionen. Manche durchschreiten
wir sehr gern, andere beenden Kapitel
im Leben. Wichtig ist es, immer im Ver-
trauen auf dem Weg zu bleiben – denn
dieser ist das Ziel des Lebens.



Die-immer- geschlossene-Tür

Stehe nur davor, wenn
du nichts zu tun hast.
Erkenne deine Möglic-
keiten!



Die-falsche-Tür

Geht nicht auf? Ist nicht deine!
Weitergehen, nicht stehen blei-
ben.

Super- helden- Tür

Brauchst du
nicht – du bist
der Held!



Mopfinger-Tür

Bunt, kreativ und schön.



Ein dickes Dankeschön, lieber Pedro!

Hier schließt sich für uns eine
Tür, denn der liebe Pedro macht
sich auf die Suche nach einer neu-
en Bergwiese mit frischen Kräu-
tern. Wir danken dir von Herzen,
dass wir in deinem Walnussblatt ein
humor- und liebevolles Zuhause
finden durften. Wir nehmen dich
mit auf unsere Reise in die neue
Welt – und sehen uns bestimmt
wieder. Spätestens beim Frühstück
mit Marmelade und Honig!

Thomas, Petra und der Mopf

Bluthochdruck – eine Volkskrankheit



Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der häufigsten Erkrankungen bei uns Menschen, mittlerweile ist 1/3 der Weltbevölkerung davon betroffen.



Im deutschsprachigen Raum werden mehr als die Hälfte der über 65-Jährigen wegen ihres hohen Blutdrucks behandelt. Männer sind häufiger davon betroffen als Frauen. Seit einigen Jahren fällt auf, daß immer mehr Kinder und Jugendliche aufgrund ihres Übergewichts an Bluthochdruck erkranken. Die Erhebung der Kosten für die kassenärztlichen Verordnungen von blutdrucksenkenden Medikamenten zeigt, daß im Jahr 2023 Ausgaben in Höhe von insgesamt 2,92 Milliarden Euro dafür aufgebracht werden mußten, Privatversicherte sind darin nicht mit eingerechnet.

Bluthochdruck wird von Medizinern auch als der „stille Killer“ bezeichnet.

Erhöhter Blutdruck entwickelt sich oft schleichend, über viele Jahre hinweg, ohne daß Betroffene unter den typischen Beschwerden leiden. Es ist daher nicht außergewöhnlich, daß die Erkrankung oft nur zufällig im Rahmen anderer Untersuchungen festgestellt und deswegen jahrelang unbehandelt bleibt. Die Schädigung der Gefäße und weitere Nebenwirkungen, die durch Bluthochdruck entstehen, können sich im Stillen ausbilden.

Wissenswertes über den Blutdruck

Die Nieren sind die Organe, die den Blutdruck regeln.

Der Blutdruck ist der Druck, der in den Arterien auf die Gefäßwände ausgeübt wird. Erhöhte Blutdruckwerte schädigen auf Dauer die Nieren, das Herz und das Gehirn.

Mit einem medizinischen Meßgerät werden zwei Werte ermittelt:

Der **obere, systolische Wert** zeigt den Druck in den Arterien an, der in

den Gefäßen herrscht, wenn das Herz sich zusammenzieht und das Blut auswirft.

Der **untere, diastolische Wert** gibt Auskunft darüber, welcher Druck in den Gefäßen herrscht, wenn der Herzmuskel erschlafft und sich erneut mit Blut füllt.

Beide Werte sind wichtig und können Aufschluß über den Gesundheitszustand und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen geben.

Die deutsche Herzstiftung gibt als Richtwert für einen normalen Blutdruck 120 – 129 mmHg systolisch und 80 – 84 mmHg diastolisch an. Ab einem Wert von 140 zu 90 mmHg spricht man von leichtem Bluthochdruck, der bereits gesundheitliche Auswirkungen haben kann. Die früher vertretene Haltung, daß der Blutdruck im Alter höher sein darf, wird unter Medizinern mittlerweile kontrovers diskutiert.

Bluthochdruck kann verschiedene Ursachen haben

Wird ein erhöhter Bluthochdruck diagnostiziert, ohne daß sich dafür eine bestimmte Ursache finden läßt, sprechen Mediziner von einem **essentiellen oder primären Bluthochdruck**.

Der **sekundäre Bluthochdruck** wird durch eine vorliegende Krankheit begünstigt, davon sind nur etwa 8 % aller Blutdruckpatienten betroffen. Als häufigste Auslöser werden Schilddrüsenüberfunktion, Nierenerkrankungen, hormonelle Störungen, Gefäßerkrankungen, Angststörungen, Panikattacken, aber auch eine andauernde Schlafapnoe genannt. In diesem Fall muß zunächst die Erkrankung behandelt werden, die als Auslöser für die Erhöhung des Blutdrucks gilt.

Auch verschiedene Medikamente können den Blutdruck erhöhen. Dazu zählen Antirheumatika, Kortisonpräparate, Immunsuppressiva, einige Krebsmedikamente und sogar verschiedene Erkältungsmittel.

Ablagerungen in den Gefäßen als Ursache für Bluthochdruck

Wer sich für seine Gesundheit interessiert, setzt sich auch damit auseinander, was zu Bluthochdruck führen kann. Dabei läßt sich schnell erkennen, daß Ablagerungen in den Gefäßen auch durch einen ungesunden Lebensstil beeinflusst werden. Im Laufe der Jahre bilden sich immer mehr Ablagerungen (Plaques) in den Arterien, die sich dadurch erheblich verengen können. Als natürliche Folge davon steigt der Blutdruck in den Gefäßen an.

Risikofaktoren lassen die Gefäße vorzeitig altern

Ablagerungen sind bis zu einem bestimmten Maß ein normaler Alterungsvorgang der Gefäße. Ungünstige Faktoren wie Rauchen oder Fett- und Zuckerstoffwechselstörungen beschleunigen diesen Prozeß jedoch enorm.

Gewohnheiten überdenken – Hilfe zur Selbsthilfe

- Abbau von Übergewicht und hohem Bauchfettanteil
- mehr pflanzliche Lebensmittel verzehren
- Reduktion von Salzkonsum
- mehr Bewegung im Alltag integrieren
- Verzicht auf regelmäßigen und hohen Alkoholkonsum
- Verzicht auf Zigaretten- und Tabakkonsum
- Streßreduktion

Nutzen Sie die Kraft der Aroniabeeren und Omega-3-Fettsäuren gegen erhöhten Blutdruck.

Aroniabeeren unterstützen durch den hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, sie sind wahre Nährstoff- und Vitalstoffbomben. Sie ver-

sorgen uns mit Vitaminen, Mineralien und den **dunkelvioletten, entzündungshemmenden Pflanzenfarbstoffen** (Anthocyane). Das natürlicherweise enthaltene OPC begünstigt die Fließfähigkeit des Blutes, eine optimale Unterstützung bei verengten Gefäßen, damit unsere Organe weiterhin gut durchblutet und ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden können. **Therapeuten empfehlen bei erhöhtem Blutdruck 30-50 ml Aroniaaft täglich** oder alternativ 1 EL Aroniaextrakt.

Omega-3-Fettsäuren aus Leinöl (ALA) und die langkettigen, maritimen Fettsäuren EPA & DHA aus Algenöl bieten eine Reihe von Vorteilen zur Bekämpfung von Bluthochdruck. Sie enthalten entzündungshemmende Eigenschaften und spielen eine ausschlaggebende Rolle beim Erhalt eines normalen Blutdrucks. Darüber hinaus begünstigen sie die Erweiterung der Blutgefäße, wodurch sich der Blutdruck natürlich senkt. Ein weiterer Vorteil von Omega-3-Fettsäuren ist deren Wirkung auf die gesunde Funktion der Endothelzellen und den Erhalt der Elastizität der Blutgefäße. Eine tägliche Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren ist der Schlüssel für einen normalen Blutdruck. Wir empfehlen unsere Aronialand Omega-3-Öl-Mischung mit der idealen Zusammensetzung der empfohlenen Fettsäuren. Das Öl ist auch für Fischallergiker und bei Schilddrüsenerkrankungen geeignet.

Die tägliche Ernährung sollte viele natürliche Blutdrucksenker enthalten. Dazu zählen auch natives, kaltgepresstes Olivenöl, Knoblauch, Tomaten, grüne Gemüse, Kohlsorten und Rote Bete mit einem hohen Anteil an sekundären Pflanzenstoffen, sind sehr empfehlenswert.

AUTOR: Alfred Glarcher

Kontakt:

office@aronialand.at
Tel A: +43 5373 20600
Tel D: +49 8033 6929190
www.aronialand.at



Abschied aus der Matrix

[05/25]

Wir sind in jedem Augenblick die Schöpfer unserer Welt. Zehn Artikel, zehn Perspektiven, die uns einladen, die Realität nicht als gegeben zu nehmen, sondern als Spiegel unseres eigenen Bewußtseins.

Jeder Artikel dieser Serie ab Heft Nr. 7 warf ein neues Licht auf diese Idee. Zuerst erkundeten wir das Konzept des „digitalen Gefängnisses“, das wir uns selbst schaffen, ohne uns dessen bewußt zu sein, und stellten Fragen zur verlorenen Schöpferkraft. Ausgabe 8 lenkte den Blick ins eigene Herz und fragte, wer unsere Dramen eigentlich inszeniert. Ausgabe 9 brachte dann auch noch die fast schon obligatorische künstliche Intelligenz ins Spiel – eine Technologie, die uns in weiten Teilen ziemlich gut spiegelt. Ausgabe 10 widmete sich dem Thema Konsum und Positionierung und untersuchte, wie materielle Abhängigkeiten unsere Selbstwahrnehmung prägen. Ausgabe 11 sah in Krisen wie Corona einen Spiegel unserer inneren Unruhe und kollektiven Schöpfungen. Ausgabe 12 verband die Bauernproteste mit der Energie eines allgemeinen Unmuts und fragte, was solche Proteste über unsere eigene Schöpferkraft aussagen. Ausgabe 13 stellte die Weltbilder infrage, die unsere Wahrnehmung lenken, und forderte uns auf, diese zu reflektieren. Ausgabe 14 beleuchtete noch einmal die Entwicklung der künstlichen Intelligenz, von alltäglichen Assistenten bis hin zu möglichen Superintelligenzen, und ihre Auswirkungen auf unsere Realität bzw. deren Wahrnehmung. Ausgabe 15 sprach vom Nullpunkt inmitten der Nachrichtenflut und lud uns ein, uns endlich von den äußeren Dramen zu

lösen. Ausgabe 16 schließlich erkundete den Nullpunkt als spirituelles und technologisches Erwachen, unterstützt durch kommende Quantencomputer wie „Willow“, die die Mechanismen der Matrix offenlegen könnten. Ja, das Thema „KI“ hat im Laufe der WALNUSSblatt-Zeit insgesamt massiv an Bedeutung gewonnen. Es trägt das Potential in sich, die Mechanismen der von uns geglaubten „Realität“ endgültig freizulegen und die Menschheit kollektiv in einen Paradigmenwechsel zu zwingen.

Jede Neuigkeit aus der Matrix war dagegen nur ein kleiner Schritt, ein Impuls, der mich – und hoffentlich auch Sie – zum Nachdenken gebracht hat.

Ich hoffe, dieser Weg hat Sie auch ein Stück weit berührt und geholfen, in Ihre vielzitierte Schöpferkraft zu kommen. Vielleicht haben Sie gelernt, Fremdenergien zu erkennen oder die Dramen im Außen auch mal mit anderen Augen zu sehen. Bei mir hat sich ein Bewußtseinswandel vollzogen – ein langsames Erwachen, das mich die Illusionen hinterfragen ließ, die ich für Wahrheit hielt. Doch wenn wir ehrlich sind, ist zum Thema alles gesagt, was wir in dieser Form sagen können. Weitere Artikel wären nur Wiederholungen, vielleicht mit ein wenig „Spiri-Esotainment“ garniert – und das wollen wir nicht! Die Serie hat ihren Zweck erfüllt, und wir spüren, es ist Zeit, loszulassen.

Dieser Abschied aus der Matrix ist kein Ende, sondern ein Übergang. Wir nehmen zur Kenntnis, daß wir Architekten sind, nicht die Gefangenen. Die Matrix – ob digital, kollektiv oder persön-

lich – lebt von unserer Energie, unseren Ängsten und Kompromissen. Indem wir sie verlassen, nehmen wir unsere Macht zurück. Nicht mit großen Gesten, sondern mit kleinen Schritten: dem bewußten Fühlen, dem Loslassen von Fremdbesetzungen, dem Ja zum eigenen Weg. Die Welt da draußen mag weiter ihre Dramen spielen, doch wir können uns entscheiden, sie nicht mehr zu nähren.

Vielleicht ist der wahre Abschied der Moment, in dem wir uns selbst genug sind – nicht im Egoismus, sondern in der Souveränität. Die Serie „Neues aus der Matrix“ hat uns gezeigt, daß wir die Wahl haben. Nun liegt es an Ihnen, die eigene Realität zu gestalten. Wir wünschen Ihnen von Herzen, daß sie ihre Schöpferkraft nun auch mit Mut und Freude leben. Wir schließen die „Matrix“-Tür jetzt zu – und die bereits geöffnete wartet nur darauf, daß Sie hindurchgehen. Wohin sie führt? In Ihr ur-eigenes, freies und natürliches Sein!

AUTOR: Pedro Kraft

Co-Autor: Michael Simmermann

Wer das Thema weiter verfolgen möchte, soll gerne persönlichen Kontakt zu Michael aufnehmen: michaelsimmermann.com



Dort ist auch seine Broschüre „Bunte Welten“ erhältlich – ein Leitfaden für die praktische Umsetzung der Erkenntnisse im Alltag!

IDEEN • INNOVATION • KOMPETENZ

HANDWERKSFACHBETRIEB IN MV

- ✓ Kompressoranlagen
- ✓ Aufbereitungstechnik
- ✓ Energiemanagement
- ✓ Vakuumanlagen
- ✓ Gase | Generatoren



DLD

Druckluftdienst Walz & Sohn GmbH
Bölkower Chaussee 8, 18276 Mühl Rosin
Tel. +49 3843 34470

www.walz-druckluftdienst.de





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

T: +49 38452 20232

E: 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.“