

WALNUSSE blatt

Vereinsmagazin von Ubuntu Spirit – Verein für Bewusstseinsarbeit und gemeinnützige Dorfgemeinschaften, Heft 5, Mai 2022, 7,20 EUR

Der Weg zum Frieden

Die Liebe.

THEMA GESELLSCHAFT

Matthias Frey: Musiker ohne Grenzen
Besuch auf dem Apfelhof

Die neue Währung heißt „Dankbarkeit“
Der Gradido: Interview mit Bernd Hückstädt

Groß Tartarien
Spannende Erkenntnisse über eine
verschwiegene Weltmacht – von Martin Hipp

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

Entgiften, aber richtig!
Corinna Kaminsky und Eckhard Anker
gehen dem Thema „Detox“ auf den Grund

Alte Essgewohnheiten ablegen?
Von Jin Japing

THEMA BEWUSSTSEIN

Psi im Alltag – Wo gibt's denn sowas?
„Übersinnliches“ im Alltag

Wir sind die Evolution – Andreas Koch
Neue Weltordnung? Ja, aber ganz anders.

Die Kolumne in Kooperation mit [Mittelerde.tv](https://www.mittelerde.tv)
Daniel & Sam: Mein Lieblingsplatz
Nancy Mandody und Carsten Pötter: Friedensprojekt
Alexander Krakolinig: Selbstmeisterschaft
Jivako: Das Ende der Besatzung

**MITTEL
ERDE TV**

Wundervolle Zitate

Das ist des Warners schweres Amt,
daß ihn die Zeit, in der er lebt, verdammt.
Daß ihn die Vielfalt, der sein Wirken gilt,
in Haßgesängen einen Narren schilt.

Daß ihn das Volk, das liebend er umfängt,
gleich einer Pest aus ihrer Mitte drängt.

Und dennoch warnt der Warner unentwegt
und trägt die Last, die er sich auferlegt!

Konrad Lorenz

So viel hat der Mensch vom Wissen,
wie er in die Tat umsetzt.

Franz von Assisi

Kein Mensch ist ohne Gott, in dem noch ein
Fünkchen Gutes lebt, denn jede noch so
leise Regung zum Idealen, zum Wahren und
Guten ist ein Flügelschlag des Geistes
Gottes in ihm.

Valeska Bolgiani

Was die Herde am meisten haßt,
ist derjenige, der anders denkt; es
ist nicht so sehr die Meinung
selbst, sondern die Kühnheit,
selbst denken zu wollen.

Arthur Schopenhauer

Krankheiten befallen uns nicht aus heiterem Himmel,
sondern entwickeln sich aus täglichen Sünden
wider die Natur. Wenn sich diese gehäuft haben,
brechen sie unversehens hervor.

Hippokrates

Man schafft niemals Veränderung,
indem man das Bestehende bekämpft.

Um etwas zu verändern,
baut man Modelle, die das Alte
überflüssig machen.

Richard Buckminster Fuller

Wer dem Himmel gehorcht, besteht;
wer dem Himmel widersteht, vergeht.

Laotse

Der Vorteil der Klugheit besteht darin,
daß man sich dumm stellen kann.
Das Gegenteil ist schon schwieriger.

Kurt Tucholsky

Diejenigen, die den Frieden lieben,
müssen sich ebenso effektiv
organisieren wie diejenigen,
die Krieg lieben.

Martin Luther King

Heimat ist nicht Raum, Heimat
ist nicht Freundschaft,
Heimat ist nicht Liebe –
Heimat ist Friede.

Paul Keller



EDITORIAL Der Weg zum Frieden ist die Liebe.

Fühlen Sie das auch? Eine merkwürdige Stille, eine leicht unbehagliche und trügerische Ruhe macht sich breit. Da wird von „Killer-Viren“ schwadroniert und für „schwere Waffen“ geschwärmt, während es draußen nach Freiheit und Sommer riecht.

Auf die widersprüchlichen Vorgänge „im Außen“ will ich hier nicht weiter eingehen, denn dafür gibt es in dieser Ausgabe die Rubrik „Zeitkapsel“, in der die Autoren versuchen, das aktuelle Geschehen lösungsorientiert einzuordnen. Unser Heft lebt, und die Zusammenstellung der Themen ist, so wie Wasser, in Bewegung und im ständigen Fluß. Das bedeutet, daß wir nicht auf bestimmte Rubriken festgelegt sind und diese dann krampfhaft mit Inhalten füllen müssen. Die Autorinnen und Autoren folgen vielmehr ihrer Intuition und bringen das zu Papier, wovon sie glauben, daß es jetzt gerade besonders wichtig wird.

Und so zeigt Ihnen die aktuelle Ausgabe Beispiele, wie Sie sich miteinander vernetzen können und damit Kräfte bündeln. Dieser Themenkomplex ist damit aber noch lange nicht ausgeschöpft und wird vermutlich auch im nächsten WALNUSSblatt eine wichtige Rolle spielen. Es sieht fast so aus, als würde jede neue Drangsal, jeder neue Gesetzes- und Lebensentwurf und jeder Angriff auf das Göttliche ebendieses nähren. Den „Experten“ in den Verwaltungen, Medienhäusern und Laboren scheint dieses hingegen abhanden gekommen zu sein. Und dadurch wird uns bewußt, wie wichtig diese „Verbindung nach oben“ doch ist.

Daß keine K.I. der Welt das, was wir in unseren Herzen tragen, jemals ersetzen könnte. Es gibt dort keine Datensätze, die erfaßt und analysiert werden können.

Denn was sich aus dieser Herzenergie heraus aufbaut ist stärker, nachhaltiger und friedvoller als das, was Globalisten planen. Freude und Liebe sind die Triebfedern für eine neue Gesellschaft, nicht Angst und Schrecken. Die Menschen und Gruppierungen, welche wie Leuchttürme überall auf der Welt strahlen, Orientierung anbieten und Brücken bauen müssen wir nur erkennen – und dann

selbst daran Teil haben und uns engagieren. Dabei möchte das WALNUSSblatt Hilfestellung leisten.

Apropos Hilfestellung; obwohl wir diese Ausgabe auf ein paar weniger Seiten als sonst zusammenstauchen konnten – hoffentlich ohne daß es der Lesbarkeit schadet – kostet der Druck rund 20 % mehr. Aber was soll's – wir machen weiter, und das mit großer Freude! Dabei haben wir das Ziel, unsere Auflage zu erhöhen und damit die Leserschaft zu vergrößern, und wir tun unser Möglichstes, den Verkaufspreis stabil zu halten.

Wenn Sie, z.B. über Ihre Internetseite, viele Menschen erreichen und dabei mithelfen möchten, unser Heft bekannter zu machen, würden wir uns sehr über eine Kontaktaufnahme und Ihre E-Mail an info@walnuss-blatt.de freuen.

Ein Schwerpunktthema im aktuellen Heft ist Energie – im weitesten Sinne. Sei es die Energie, welche als Musik durch den Äther fliegt, die Lebensenergie in uns oder die so genannte „Freie Energie“, welche von vielen Kritikern als Spinnerei abgetan wird. Es zeigt sich jedoch, daß diese neuen Entwicklungen alles andere als Hirngespinnste sind. Denn auch in der Industrie regt sich langsam, aber sicher der Pioniergeist, und es werden Projekte gefördert, von denen sich die meisten von uns jetzt noch gar keine Vorstellung machen können. Wir sind offensichtlich in den letzten ein- oder zweihundert Jahren systematisch um unser volles Potential gebracht worden. Durch Weltbilder, die man uns eingepflichtet hat oder ein Schuldgeldsystem, welches nicht dem Gemein-

wohl dient. Durch Konkurrenzkampf und Einsatz von Ellenbogen anstatt Empathie, Familie und Gemeinschaft. Die Trennung voneinander und der göttlichen Quelle, von Kindesbeinen an, entpuppt sich zunehmend als nicht tragfähig.

Und befaßt man sich dann auch noch etwas intensiver mit dem Thema „Geschichtsfälschung“, treten überaus erstaunliche Dinge zu Tage, die wiederum neue Fragen aufwerfen und die Antworten darauf so manch globale Planung und deren Strippenzieher entlarven dürften. Es wird für viele Mitmenschen sicherlich ein unsanftes Erwachen geben, für manche gar keins. Für diejenigen, welche sich aber jetzt schon im Auge des Sturmes befinden und eine Ahnung haben, was für Schwierigkeiten noch auf uns zukommen könnten, wächst allerdings auch die gesellschaftliche Verantwortung. Anstatt zur Spaltung beizutragen, dürfen wir Brücken bauen und durch ein aktives Vorleben den Weg in die neue Zeit ebnen.

Mitnichten ist es aber damit getan, zu visionieren und die Schwingung zu erhöhen. All die herzerwärmenden Geschichten, Meditationen und Mantras sind zwar wichtig und lassen uns eine positive Grundhaltung einnehmen, jedoch ist der Aufbau dieser neuen Welt mit viel Arbeit und Geduld verbunden. Projekte stehen permanent auf dem Prüfstand und auch Rückschläge gehören dazu. Wenn wir aber bereit sind, uns immer wieder und dabei selbstkritisch neu zu sortieren, werden wir denjenigen, die meinen uns regieren zu müssen, immer ein paar Schritte voraus sein. Und gibt es etwas schöneres, als gemeinsam Neues zu erschaffen?

Sehen wir also zu, daß wir stets „in unserer Mitte“ bleiben und Pausen einlegen, wenn unser Körper die entsprechenden Signale sendet. Daß wir nicht ungeduldig mit uns sind, sondern auch Hilfe anfordern, wenn wir sie brauchen und annehmen, was uns zuteil wird.

Ändern wir einfach so gut es geht, was wir verändern können. Was nicht, dürfen wir annehmen, um daran zu wachsen.

Viel Freude mit dem neuen WALNUSSblatt wünscht Ihnen
Pedro Kraft und die Redaktion

Impressum

Das WALNUSSblatt ist die Vereinszeitschrift von Ubuntu Spirit, Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige Dorfgemeinschaften.

Name und Kontaktdaten des Herausgebers
Ubuntu Spirit, Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige Dorfgemeinschaften
ZVR: 1256872396 · Sitz: Graz
Mail: ubuntuspirit.verein@gmail.com
c/o Melanie Jurak · Tel.: +436602165996

Redaktion und Produktion
Pedro Kraft, Melanie Jurak
www.walnuss-blatt.com

Layout, Satz und Grafik
Pedro Kraft
info@walnuss-blatt.de

Autoren und Autorinnen
werden unter jedem Artikel namentlich genannt.

©Fotos
Fotos werden unentgeltlich und lizenzfrei von Pixabay, Unsplash und Pexels zur Verfügung gestellt. Einzelbildnachweise erhalten Sie auf Anfrage unter Nennung von Seitenzahl und Überschrift:
redaktion@walnuss-blatt.de

Erscheinungsweise und Auflage
quartalsweise, 1.000 Exemplare

Verbreitungsgebiet
Deutschland, Österreich, Schweiz

Druck
SAXOPRINT GmbH
Enderstr. 92 c, 01277 Dresden

Bezug
Mitglieder und Fördermitglieder von Ubuntu Spirit erhalten die Vereinszeitschrift automatisch. Einzelne Ansichtsexemplare können Interessierte für 7,20 € pro Stück auf Anfrage erhalten.

Bezugsmöglichkeiten:

Das WALNUSSblatt ist ein Vereinsmagazin. Sie können es über unsere Internetseite bestellen oder ein Förder-Abonnement abschließen:

Heftbestellung unter: www.walnuss-blatt.com

Abonnieren Sie auch unseren Telegram-Kanal „WALNUSSblatt Öffentlich“. Hier ist Austausch möglich und Sie erhalten aktuelle Ankündigungen, Kommentare und Informationen rund um unser Magazin: t.me/walnussblatt

INHALT

| | |
|-----------------|---|
| Editorial | 3 |
| Impressum | 4 |

THEMA GESELLSCHAFT

| | |
|---|----|
| Wie ein Nabel der Welt – das Tonstudio im Einrich Matthias Frey: Musiker ohne Grenzen | 6 |
| Gradido – die neue Währung heißt „Dankbarkeit“ Interview mit Bernd Hückstädt | 10 |
| Raumenergie-Technologien auf der Zielgeraden! Freie Energie gab es schon seit Menschengedenken Adolf und Inge Schneider über den Stand der Technik | 15 |
| Groß Tartarien Eine verschwiegene Weltmacht? Von Martin Hipp | 20 |
| regionalkonzept Ein Netzwerk für regionales Wirtschaften | 26 |

KOLUMNE MITTELERDE.TV

| | |
|--|----|
| Mein Lieblingsplatz Inspirationen von Daniel und Sam | 28 |
| Das Friedensprojekt Heilung der deutschen Volksseele von Nancy Mandody und Carsten Pötter | 31 |
| Der Wegbegleiter zur Selbstmeisterschaft Vom Leistungssportler zum Spirituellen Lehrer und Heiler: Alexander Krakolinig | 34 |
| Natur, Gesundheit und Lebensfreude! Arthur Tränkle: Der Teslagarten mit dem Greeny+ | 38 |
| Das Ende der Besatzung Auszug aus dem Buch von Jivako | 42 |

THEMA BEWUSSTSEIN

| | |
|--|----|
| SERIE: Die wiedergefundenen Worte Vorsilben und deren (Be)deutung | 44 |
| Wunschkommunikation Wie kommuniziere ich meine Wünsche? von Christina Brückmann | 47 |
| Liebende Kraft stärken von Birgit Weidfrau | 50 |
| Buchtipps Kulissenriss – Frank Köstler | 53 |

Buchtipps

| | |
|--|----|
| Wir sind die Evolution – Andreas Koch | 54 |
| Psi im Alltag – Wo gibt's denn sowas? von Marie Priebusch und Timo Féret | 56 |
| Es gibt eine Kraft, die stets das Böse will und doch das Gute schafft!? von Marco Haxel | 60 |
| SERIE: Hühnerhaltung Eine alte Landhuhnrasse: Die Sulmtaler | 62 |
| Neues Aktions- und Unternehmernetzwerk Wir sind alle EINS | 65 |
| Das Ende einer Never-ending Story von Ute Netzmann | 66 |

THEMA ZEITKAPSEL | MAI 2022

| | |
|---|----|
| Die Vergessenen im Ahrtal Ein Zwischenfazit, daß nachdenklich macht von Sanjana | 68 |
| Quo vadis Deutschland – wie souverän sind wir eigentlich? Gastkolumne von Cornelia Schmoock | 70 |
| Des echten Menschen Bestimmung... von Severino Satchitananda | 72 |
| ProFrieden.net eine Internet-Plattform für zielführende Fragen | 75 |

THEMA ERNÄHRUNG & GESUNDHEIT

| | |
|--|----|
| SERIE: Entgiften Entgiften, aber richtig – die große Übersicht von Eckhard Anker | 76 |
| SERIE: Entgiften – 1. Teil: Die Leber Funktion, Entlastung und Reinigung von Corinna Kaminsky | 80 |
| Warum alte Essgewohnheiten ablegen? Gesunde Ernährung und Übereiweißung von Jin Japing | 82 |
| Germanische Neue Medizin von Claudia Gottwald | 86 |
| Unsere tägliche Energietankstelle: Entspannung Kerstin Otto-Laemmerhirt | 90 |
| Ubuntu ist ein Prozess von Melanie Jurak | 92 |
| Informationen für Leser und Autoren | 94 |

Matthias Frey: Musiker ohne Grenzen

Wie ein **Nabel der Welt** – das Tonstudio im Einrich

„Musiker ohne Grenzen“ ist nicht nur der Titel eines seiner vielen Projekte, sondern beschreibt auch zugleich sehr treffend, wie und mit wem er so musiziert. Auf dem Apfelhof, mitten in der Natur, lebt und arbeitet Matthias Frey.





Bei ihm geben sich Künstler aus aller Welt die Klinke in die Hand. Aber abgehoben ist er nicht. Eher bodenständig und dabei über alle Tellerränder herüberschauend und -hörend – so würde ich sein Werk skizzieren. Bereits neun mal veranstaltete er das Weltklang Festival mit Musikern und Musikerinnen aus aller Welt. Ob Ägypten, Chile, Ukraine, Indien, Irak, Schweden, Sibirien oder unzählige weitere Länder; kein Weg scheint zu weit, das Örtchen Katzenelnbogen (heißt wirklich so!) zu besuchen, dort gemeinsam zu musizieren und damit Menschen zu verbinden. Ich dagegen habe es nicht ganz so weit, gerade mal zwei kleine Ortschaften trennen uns. Im Jahr 2020 musste das Festival pausieren (Corona), doch nun laufen die Vorbereitungen für den September. Nicht nur die Freunde der Weltmusik in Westerwald und Taunus, sondern vor allem auch die beteiligten Musiker rund um den Erdball werden die Daumen drücken, da bin ich mir sehr sicher. Eine gute und zuversichtliche Energie ist spürbar, die Spatzen auf dem Apfelhof pfeifen es jedenfalls heute schon vom Dach: dieses Jahr ist wieder was los!

Matthias scheint Energie getankt zu haben in dieser „veranstaltungsarmen“ Zeit; ein Nachhaltigkeitsmarkt und das „AUFWIND“-Kulturfestival im Mai, ein Kulturmarkt mit offener Bühne im Juli, 5 Konzerte auf der Loreley und ein Open-Air auf dem Apfelhof im August sind geplant... Der Terminkalender füllt sich wieder! Er möchte Menschen zusammenbringen mit seinen Aktionen, und das tut der Musiker mit viel Liebe.

Musik und Liebe – diese zwei Sprachen versteht jeder Mensch. Wenn es bei gemeinsamen Konzerten Sprachbarrieren gibt, wird sich eben auf einer anderen Ebene verständigt. Es ist nun mal alles Schwingung, und entweder passt es, oder eben nicht. Überhaupt erlebe ich Matthias als einen erfreulich normalen und zuweilen pragmatischen, aber unkonventionellen Musiker, über dessen Schaffen und Werdegang man sich auf der Internetseite www.matthias-frey.com umfassend informieren kann. „Der Spiegel“ hat seine Arbeit einmal sehr treffend so umschrieben: „...eine Mischung aus zeitgenössischer, tonaler Musik, Jazz und folkloristischen Elementen – eine faszinierende Kammermusik!“

Angesichts der Vielfalt und Weltoffenheit, die Matthias an den Tag legt und die bei unserem Treffen deutlich spürbar ist, fällt es schwer, nicht auszuschweifen oder ins Plaudern zu kommen. Es ließe sich mühelos ein komplettes Heft füllen über die Geschichten, die wir uns an diesem wunderschönen Tag im März erzählen, seine Projekte und die Hingabe, die darin liegt. Wie er sich in den Sechzigern als Kind das Klavierspielen selbst beigebracht hat, in den Siebzigern Musikpädagogik studierte und mit anderen Autodidakten im Rhein-Main-Gebiet aufgetreten ist...

Oder wie er in den Achtzigern eine freie Schule mitgegründet hat, die bis heute existiert. Sein Wirken hallt nach. Aber Ausruhen auf den Lorbeeren, wie z.B. einer Emmy-Nominierung 2007, kommt für ihn nicht in Frage. Wir spre-

chen über sein aktuelles Album und ich frage ihn, was es mit dem „präparierten Flügel“ auf sich hat, der bei ihm immer wieder zum Einsatz kommt. Er springt auf und flitzt mit mir in das Studio im Nebengebäude. Denn dort steht das wunderschöne, große, glänzend schwarze Musikinstrument. Aber präpariert ist da (jetzt noch) nichts...

Mir fällt sofort der ungewöhnliche Grundriss des Raumes auf; die runde Wand lässt die Klänge aus dem Flügel dessen Tasten Matthias spielt, geschmeidig und ohne anzuecken durch den Raum fliegen. Viel Platz zum Entfalten. Nicht nur Studioaufnahmen entstehen hier, sondern es wird nach Herzenslust und jederzeit gejammt. Die nächsten Nachbarn wohnen zu weit weg, als dass sie sich mitten in der Nacht über laute Musik beschweren könnten.

29.000 Mark auf Raten hat sein Flügel damals gekostet und ich frage, ob die Klangexperimente dem wertvollen Instrument schaden – zimperlich geht Matthias nämlich nicht gerade damit um. Aber er meint, keinen höheren Verschleiß feststellen zu können. Na dann!

Nach einer kurzen Improvisation greift er nur noch mit der rechten Hand in die Tasten, die andere fasst in die Klaviersaiten hinein, drückt, reibt und zupft... Aha! Das hat er damit gemeint und ich verstehe, höre und fühle, warum es schwierig ist, mit Worten zu beschreiben, was er da anstellt. Der Flügel beflügelt offensichtlich! Matthias greift im wahrsten Sinne des Wortes in das Instrument ein. Er erzählt mir, wie manch ein Orchesterleiter vor einem Konzert mit „präpariertem Flügel“ um sein Inventar bangt und geneigt ist, dann doch lieber ein etwas älteres Klavier für diese abenteuerlichen Experimente bereitzustellen. Immerhin werden mit „Kaffeeumrührstäbchen“ die Saiten gestrichen, kleine Holzkeile dazwischen gesteckt oder mit der Triangel und dem Stimmschlüssel „bearbeitet“. Ich genieße das Privileg, diesem kleinen Privatkonzert lauschen zu dürfen und die Atmosphäre im Apfelhof-Musikstudio. Die Zeit am Flügel vergeht wie im Flug und ich möchte am

liebsten endlos weiter mit ihm fachsimpeln. Zum Beispiel hätte ich angesichts der hohen Klangvielfalt und -qualität seiner Aufnahmen wesentlich mehr und moderneres technisches Gerät im Regieraum erwartet. Doch der PC, auf dem die Aufnahmen abgemischt werden, läuft seit 17 Jahren zuverlässig. Vermutlich, weil er nicht ans Internet angeschlossen ist.

Obwohl wir beide wissen, dass früher nicht alles besser war, sind wir uns darüber einig, dass die heutige „Radiomusik“ auch mit modernster Studio-technik und Hochleistungs-Computern nicht unbedingt besser klingt, sondern eher beliebiger und austauschbarer geworden ist.

Aber Matthias macht ja auch keine Pop-Musik am Fließband, sondern richtet sich an ein weltoffenes und „audiophiles“ Publikum. Ihm ist bei seinen Produktionen die eigentliche Darbietung am wichtigsten; es sollte also beim Spielen schon gut klingen. Insofern kommt der Technik bei der so genannten „Post-Produktion“, also der Nachbearbeitung und dem Abmischen der Aufnahmen, auch nicht die Hauptrolle zu. Matthias Frey ist jedoch kein Technik-Muffel. Mir fällt direkt der blaue „AirFX“-Effekt auf, direkt neben dem Flügel platziert. Mit diesem Gerät werden Tonsignale verfremdet, indem man verschwörerisch die Hand darüber hin- und herbewegt. Gesehen habe ich so etwas bisher nur bei DJs und „Dancefloor“-Produktionen. Dieses „manuell-elektronische“ Musizieren wirkt aber nicht fremdartig auf mich, sondern erinnert mich an das „Theremin“. Ein Instrument, das vor über 100 Jahren erfunden wurde und welches heute noch hergestellt – und zahlreich gekauft wird! Es erzeugt künstliche Klänge mithilfe kapazitiver Aufladung. Man nennt diesen Vorläufer aller elektronischen Musikinstrumente auch „Äthergeige“. Und mit dem „Äther“ scheint es hier eine besondere Bewandnis zu haben...

Auf der Innenseite des neuen Albums von Matthias Frey und Tilman Höhn prangt ein altes Radio. Ein Weltempfänger, wie ich ihn aus meiner Kindheit noch in Erinnerung habe. Am Abend dann lege ich diese besondere



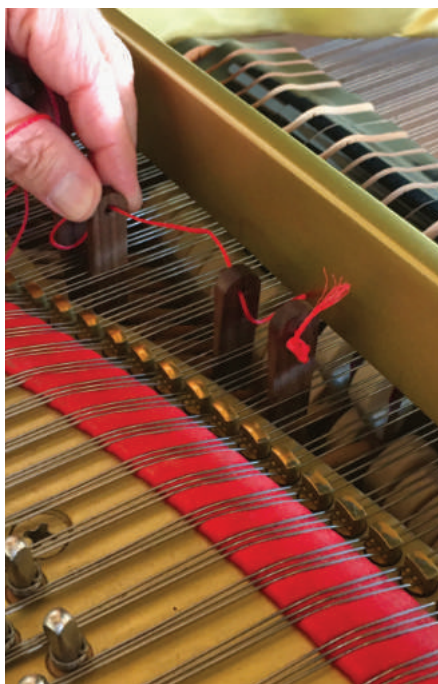
CD in den Spieler und folge der Gebrauchsanweisung: „Augen schließen...“

WELTEMPFÄNGER

Gitarrist Tilmann Höhn, der schon öfter mit Matthias aufgetreten ist, hatte im vergangenen Jahr die Idee, mit ihm gemeinsam ein experimentelles Album zu produzieren. Tilmann, der im kleinen „Werbevideo“ zur Album-Veröffentlichung auf YouTube von sich sagt, dass er die letzten 20 Jahre „ganz normal“ Musik gemacht hat, entdeckte während der Pandemie seine 20, 30 Jahre alten Platten wieder, ging damit

sofort in Resonanz und verspürte die Lust, sich erneut mit den unterschiedlichsten Klängen und Klangexperimenten zu beschäftigen, so wie damals. Das Projekt „WELTEMPFÄNGER“ war geboren.

Tilmann Höhn macht hörbar, wie das Gras wächst. Er nimmt elektromagnetische Wellen von Bäumen und andere Naturgeräusche auf, verfremdet die Signale, Töne und Wellenformen elektronisch und baut daraus seinen eigenen Klang-Malkasten. Was die beiden Profimusiker in diesem Projekt vereint ist das, was viele Menschen wohl gerade erleben: das Verlassen der Komfortzone, den eigenen Schöpfergeist neu entdecken und dem Forschungsdrang nachgeben. So wie die Krise mit ihren Einschränkungen besonders die Musiker unter uns beengt hat (ohne die Auswirkungen romantisieren zu wollen), führt das anscheinend nun bei vielen Menschen dazu, dass sich aufgestaute Kreativität Bahn brechen will. Wer weiß, ob die Umsetzung des WELTEMPFÄNGER-Albums im „normalen“ Tagesgeschäft der beiden Musiker überhaupt Platz gehabt hätte.



Wer bereit ist, sich auf das Klangexperiment einzulassen, geht auf eine Entdeckungsreise durch die ganz eigene Ästhetik der schrägen und harmonischen Töne und Geräusche, die auf dem Apfelhof empfangen und eingefangen wurden. Eine Art „Warnhinweis“ auf dem liebevoll gestalteten CD-



Cover weist mich darauf hin: „Dieses Album kann Spuren von Musik anderer Kulturen, O-Töne und Klangeskapseln enthalten“. Und tatsächlich ist es eine „Art Hörspiel“, wie das Cover verspricht. Geheimnisvolle Geräusche, direkt aus dem Äther, lebendig und nie exakt reproduzierbar. Der Äther, so glauben manche Forscher, ist das fünfte Element. Das, woraus angeblich nicht erst Nicola Tesla nutzbare Energie geschöpft hat, wird zu Kunst. Knistern, Rauschen. Ein Kommen und Gehen von merkwürdigen Frequenzen, die nun fast greifbar um mich herum schwirren. Dramen bilden sich und lösen sich auf, ich werde von Ort zu Ort gebeamt auf einer Weltkarte, wo die Kontinente zu verschmelzen scheinen. Ich versuche, die klanglichen Auswirkungen von Luftballon und Feuerzeug wiederzuerkennen, welche Matthias bei meinem Besuch auf und in die Klaviersaiten gequetscht hat. Die Collage aus all diesen verrückten und zugleich wunderschönen Klängen fügt sich perfekt zusammen und beweist, dass Dissonanz nicht das Gegenteil von Harmonie sein muss. In allem liegt Musik, sie verbindet uns auf sämtlichen Ebenen. Weltmusiker wie Matthias Frey zeigen uns, wie sich die Barrieren der Interkulturalität durchbrechen lassen. Wie wir, indem wir einfach gemeinsam und füreinander das tun, was uns Freude macht, über alle Grenzen hinweg respekt- und liebevoll miteinander umgehen – und uns damit gegenseitig bereichern. In diesem Geist entstand

schon 2009 zusammen mit Enkhjargal Dandarvaanchig (Mongolei), Hossam Shaker und Basem Darwisch (Ägypten), Thomas Kagermann und Büdi Siebert (Deutschland), Ramesh Shotham (Indien), Chung Yu-Feng (Taiwan) und Omri Hason (Israel) – Musikern aus sechs Ländern und drei Kontinenten – auf dem Apfelhof innerhalb von drei Wochen des Zusammenlebens und -musizierens ein beeindruckendes „Weltmusik-Programm“. Und infolgedessen und einer großen Konzerttournee die CD „Blue Circle – Musiker ohne Grenzen“.

Vielleicht fragt sich an dieser Stelle immer noch manch einer „warum in die Ferne schweifen...?“ Natürlich gibt es auch rund um den Apfelhof im Einrich Musiker und Musikerinnen, die mit Matthias gerne gemeinsame Sache machen und sich musikalisch begegnen.

Wie Shafiya Caroline Yao (www.carolineyao.de), die ich vergangenes Jahr kennenlernen durfte. Vier eigene CDs hat sie bisher aufgenommen, bevor es sie hierher verschlagen hat. Und auch sie ließ es sich nicht nehmen, spontan mit Matthias zu musizieren.

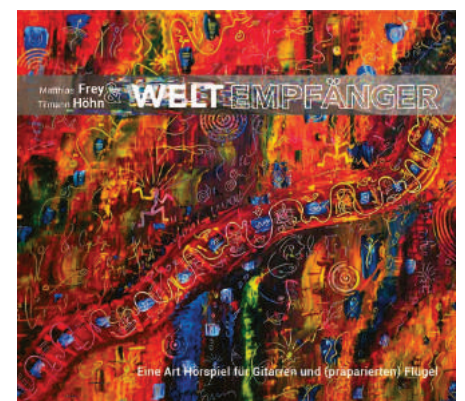
Der Besuch auf dem Apfelhof hat mir gezeigt, dass uns Kunst, die von Herzen kommt, über alle Grenzen, Ansichten und Meinungen hinweg miteinander verbinden kann. Der französische Schriftsteller Victor Hugo (1802 –

1885) hat einmal gesagt: „Die Musik drückt das aus, was nicht gesagt werden kann und worüber zu schweigen unmöglich ist.“

Hier auf dem Apfelhof fühlt es sich an, als hätte Matthias Frey schon die ganze Welt bei sich zu Gast gehabt, und jeder Musiker, jede Musikerin hat noch einen Koffer hier. Bevor ich aufbreche, genießen wir noch kurz den fantastischen Ausblick. Und schließt man die Augen, schaut man ganz tief in das Herz der Welt – und kann es schlagen hören!

AUTOR: Pedro Kraft

Weitere Informationen:
www.matthias-frey.com
info@matthias-frey.com



Die neue CD „WELTEMPFÄNGER“ kann direkt per E-Mail bestellt werden. 15,- € plus 3,- € Versand

Gradido – die neue Währung heißt „Dankbarkeit“



„Das Gradido-Modell kann weltweiten Wohlstand und Frieden schaffen“ – so konnte ich auf der Internetseite gradido.net lesen. Ich wurde – wie so oft in letzter Zeit – durch „Zufall“ darauf aufmerksam.

Meine ersten Gedanken waren allerdings, gelinde gesagt, eher skeptisch; mit Worten wie „utopisch“ und „unmöglich“ meldete sich mein Verstand. Doch je mehr ich bereit war, mich geistig und emotional von dem uns beherrschenden Fiat-Geldsystem loszulösen, umso aufregender und schlüssiger wurde der „Gradido“...

Ich durfte Bernd Hückstädt, Leiter des Gradido-Teams, ein paar Fragen zu diesem vielversprechenden Konzept stellen.

Lieber Bernd! Erst einmal vielen herzlichen Dank, daß du ein paar Fragen zum Gradido beantworten möchtest. Viele unserer Leser haben möglicherweise noch nie etwas davon gehört. Und ich selbst muß zugeben, daß ich erst vor kurzer Zeit so richtig Kenntnis davon genommen habe. Wirft man einen Blick auf eure Internetseite gradido.net, erschlagen

einen die genialen und vor allem logischen Konzepte dahinter förmlich. So ging es mir jedenfalls. Aber je mehr ich mich damit befaßt habe, um so klarer wurde mir, was ihr hier auf den Weg bringt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum unseres Finanzsystems ist bereits überschritten und wird ja doch nur noch künstlich am Leben gehalten – da kommt der Gra-

dido doch genau richtig! Hast du schon Kontakt zu unserem Finanzminister aufgenommen?

Bernd Hückstedt: Tatsächlich hatten wir vor einigen Jahren alle Mitglieder des deutschen Bundestags angeschrieben aber nur ein paar nichtssagende Antworten erhalten. Das ist schon eine Weile her. Inzwi-



MARGRET BAIER UND BERND HÜCKSTÄDT – GRÜNDER DER GRADIDO-AKADEMIE,
DEM FREIEN FORSCHUNGS- UND LEHRINSTITUT FÜR WIRTSCHAFTSBIONIK

schen richten wir uns an selbst denkende Menschen wie z.B. die Leserinnen und Leser dieser Zeitschrift, denn nur in Gemeinschaft mit verantwortungsbewußten Menschen können wir zusammen die friedvollen Transformationsprozesse vollziehen, die uns ins goldene Zeitalter führen – ganz gleich ob die Politiker mitspielen wollen oder nicht.

Pedro: Das war auch eine eher ketzerische Frage; daß mit einer Unterstützung durch unsere derzeitige Verwaltung nicht zu rechnen ist, leuchtet ein. Im Wort Regierung verbirgt sich immerhin das Wort „Gier“. Wie sich euer Konzept vom derzeitigen System unterscheidet, wird unter Anderem sehr gut und ausführlich in eurem kostenfreien E-Book „Gradido – Natürliche Ökonomie des Lebens“ erklärt. Ich hatte mir das ebenfalls kostenfreie Hörbuch gegönnt und ich weiß nicht mehr, wie viele offene Türen ihr damit bei mir eingerannt habt. Vor ein paar Jahren und ohne daß ich mich damals schon ernsthaft mit alternativen Währungen beschäftigt hätte,

schrieb ich in einem kleinen Manifest Folgendes zum Thema „Währung“ (hier nur ein kleiner Auszug):

„...und es gibt nur eine einzige echte Währung. Diese heißt „Vertrauen“. Tauschmittel sind so genannte Wertschätzungspunkte. Diese Punkte handelt man immer möglichst direkt mit dem Vertragspartner aus. Jeder Bürger hat ein Gerät, worauf die aktuellen Punkte gespeichert sind.“...usw.

Ich bin mir heute ziemlich sicher, daß solche Gedanken nicht meinem sehr bescheidenen Genius entsprungen sind, sondern ich sie lediglich aus dem Feld abgerufen habe, in das Menschen wie Du und dein Team sie schon längst hineingegeben haben. Aber seid ihr wirklich die Urheber dieses „Schwundgeldsystems“ – oder haben da noch andere Kräfte mitgewirkt und euch inspiriert?

Bernd: Die Grundlagen von dem „Lebensgeldsystem“ Gradido stammen nicht von uns, sondern vom größten Genie aller Zeiten: unserem

Schöpfer, der das Universum mit-samt der uns bekannten Natur erschaffen hat. Wir Menschen sind ein kleiner Teil davon. Die Natur existiert seit über viereinhalb Milliarden Jahren und ist dabei äußerst erfolgreich. Die wissenschaftliche Disziplin, die genialen Erfolgsrezepte der Natur zu erforschen und auf andere Gebiete zu übertragen, heißt Bionik. Wieviel Sinn es macht, die Natur zum Vorbild zu nehmen, sehen wir beispielsweise daran, dass Flugzeuge, die aussehen wie Vögel oder Libellen, seit vielen Jahrzehnten erfolgreich in der Luft unterwegs sind. Fliegende Zigarren hingegen können wir allenfalls noch im Zeppelin-Museum bewundern.

Das derzeitige Wirtschaftssystem empfand ich schon immer als widernatürlich. Bereits in früher Jugend bewegte mich die Frage nach der Ursache der großen Unterschiede zwischen arm und reich. Damals versenkte man „aus wirtschaftlichen Gründen“ ganze Schiffsladungen Getreide im Meer, während in der Kirche für „Brot für die Welt“ gesammelt

wurde. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich als Junge Prospekte für einen Lebensmittelmarkt austrug und das damit verdiente Geld mehrere Wochen lang sparte. Ich wollte mir nämlich den Wunschtraum eines japanischen Transistorradios für 25 Mark erfüllen. Im Jugendgottesdienst erklärte uns ein Missionar, dass man mit 25 Mark ein Kind ein ganzes Jahr lang mit Reis versorgen und vor dem Hungertod bewahren könne – Bumm! Mit riesigen Gewissensbissen hatte ich dann doch das Radio gekauft. Ich kam mir vor wie ein Mörder. Noch heute kommen mir die Tränen, wenn ich daran denke.

„Es muss eine Lösung geben!“ – der Gedanke ließ mich nicht mehr los. Doch sollte es noch über 30 Jahre dauern, in denen mir nach und nach klar wurde, dass das Problem und die dazugehörige Lösung im Geldsystem liegt. Ich tüftelte und rechnete, dachte mir alle möglichen Szenarien aus, fand aber keine Lösung – bis ich auf einmal den Impuls bekam: „Schau doch mal, wie die Natur funktioniert!“ Da fiel es mir wie Schuppen von den Augen: „Wir brauchen ein Geldsystem nach dem Vorbild der Natur, denn am Himmel fliegen Vögel und keine Zigarren!“ In wenigen Tagen entwickelte ich das Grundkonzept der „Natürlichen Ökonomie des Lebens für weltweiten Wohlstand und Frieden in Harmonie mit der Natur“. Ende 2000 lernte ich Margret Baier kennen, die sich mit ähnlichen Fragen beschäftigte. Sie hatte zuvor eine Zeit lang in den Slums in Ecuador mitgelebt. Wir wurden ein Paar und gründeten die Gradido-Akademie als freies Forschungsinstitut für Wirtschaftsbiologie.

Pedro: Ehrlich gesagt, würde ich persönlich das Thema „Geld“ am liebsten komplett aus meinem Leben verbannen. Und einfach nur mit



GRADIDO FOLGT DEM NATURGESETZ VON WERDEN UND VERGEHEN: DEM KREISLAUF DES LEBENS.

Freude das machen, was ich am besten kann und gleichzeitig andere Menschen weiterbringt – und darauf vertrauen, daß ich dafür so viel Wertschätzung erhalte, daß ich mein Leben individuell gestalten kann. So wie ich den Gradido verstehe, könnte er solch ein Dasein, in perfekter „Work-Life-Balance“, ermöglichen. Ich bin jetzt 51... werde ich das noch erleben dürfen?

Bernd: Wir sind bereits mitten im Wandel. Die aktuellen Ereignisse schütteln uns alle so richtig durch. Das kann schmerzhaft, ja sogar existenzbedrohend sein. Jetzt ist es wichtig, dass wir immer mehr in die Liebe kommen und die neue Welt cocreieren, das heißt gemeinsam erschaffen. Es gibt ein oft unterschätztes und äußerst wirksames Werkzeug zur Realitätserschaffung: die Dankbarkeit. Ich spreche hier von „aktiver Dankbarkeit“ – also nicht auf die anderen warten und deren scheinbare Undankbarkeit beklagen.

Im Gegenteil: ich lade dich ein, liebe Leserin und lieber Leser, aktiv auf deine Mitmenschen zuzugehen und danke zu sagen: „Danke, liebe Bäckerin für die freundliche Bedienung und das gute Brot, das mich

nährt!“ – „Danke, lieber Freund für die aufbauenden Worte!“ – „Danke, geliebter Feind, daß wir aneinander wachsen dürfen!“ ...Du siehst, da gibt es unbegrenzte Trainingsmöglichkeiten.

Dankbarkeit zaubert ein Lächeln ins Gesicht unserer Mitmenschen und auch in unser eigenes. Dankbarkeit ist aktive Friedensarbeit. Wir können einen Menschen nicht hassen, wenn wir ihm dankbar sind oder dessen Dank annehmen.

Und jetzt kommt Gradido ins Spiel. Gradido bedeutet ja so viel wie „Danke“. Gradido ist kein Geld im herkömmlichen Sinne,

mit dem wir eine Leistung bezahlen müssen. Gradidos sind „Dankpunkte“, mit denen wir anderen für einen Gefallen danken dürfen. Spürst du den Unterschied? Gradido ist „freiwillig“. Mit unserem freien Willen verschönern wir einander den Tag und erschaffen Schritt für Schritt und „Dank für Dank“ eine gute Zukunft für alle. Mit Gradido machen wir Dankbarkeit zu unserer neuen Währung. In solch einem goldenen Zeitalter des Schenkens und Dankens macht dann jeder Mensch mit Freude, was er oder sie am besten kann und gleichzeitig andere Menschen weiterbringt – und das mit einem breiten Lächeln von einem Ohr zum anderen.

Pedro: Es gibt Menschen, die eine möglichst autarke Lebensweise in Gemeinschaft anstreben. Ich nehme wahr, daß solche Gemeinschaftsprojekte in Grundzügen zwar fleißig geplant und visioniert werden, aber das Loslassen von alten Systemen für viele so schwer ist, daß man in vielen Bereichen dann doch in der „alten Welt“ hängen bleibt oder dorthin zurückfällt. Anscheinend bietet die Komfortzone noch genügend gemütliche Ecken. Sind wir denn eigentlich auf der geistigen Ebene schon

bereit für den Gradido? Oder müsste ich anders fragen: könnte der Gradido die Gemeinschaftsbildung unterstützen?

Bernd: Oh ja, das dürfen wir gerade hautnah miterleben. Seit Corona bilden sich überall alternative Communities. Menschen tun sich zusammen, um gemeinsam gut durch die Zeit des Wandels zu kommen und das Neue mitzuerschaffen. Das kann, aber muß nicht unbedingt bedeuten, daß sie zusammenwohnen. In vielen Fällen behalten sie ihre bisherige Wohnung und treffen sich zu gemeinsamen Projekten, wie Autarkie, Energie, freie Schule, Gesundheit, Kunst usw.

Da kommt schnell der Wunsch nach einem neuen Geld- oder Wertesystem, das den Menschen und der Natur dient und nicht umgekehrt. Dafür ist Gradido geradezu prädestiniert. Allein schon der Name ist Programm: „Gra“ steht für Graditude und Appreciation, auf deutsch Dankbarkeit und Wertschätzung. „Di“ steht für Dignity, also Menschenwürde. Und Donation ist das englische Wort für Gabe oder Geschenk.

Gradido ist sozusagen eine Brücke von der alten Kauf- und Bezahl-Wirtschaft hin zu einer neuen Schenk- und Dankwirtschaft, die die Würde des Menschen im Fokus hat, allen Beteiligten Wertschätzung entgegenbringt und ein gutes Gefühl gibt.

Gradido ist gemeinschaftsorientiert und basiert auf dezentral vernetzten Gemeinschaften. Jedes Mitglied hat das Recht, sich in die Gemeinschaft einzubringen und sich dafür ein Aktives Grundeinkommen bis zu 1000 Gradido (GDD) als Dank und Wertschätzung auf seinem Gradido-Konto gutschreiben zu lassen: „Tausend Dank, weil Du bei uns bist“. Mit den so geschöpften Gradidos

können sich die Mitglieder untereinander austauschen. Selbstständige und Unternehmen können ihre Produkte mit Gradido-Rabatt anbieten und damit ihren Kundenstamm erweitern.

Dafür brauchen wir nicht einmal die Kontodaten voneinander zu kennen, denn Gradido wird einfach über

DAS ETHISCHE GRUNDPRINZIP VON „GRADIDO“ BASIERT DARAUFG, DAS WOHL DES EINZELNEN MIT DEM DER GEMEINSCHAFT UND DEM GROSSEN GANZEN – IM SINNE DER NATUR UND UMWELT – IN EINKLANG ZU BRINGEN.

einen Gradido-Link verschickt, den der Empfänger per Mausklick auf seinem Gradido-Konto einlöst.

Und es geht noch weiter: durch das Aktive Grundeinkommen ist Gradido in Fülle vorhanden. Allerdings ist er auch vergänglich, denn er folgt dem Naturgesetz von Werden und Vergehen. Dies motiviert die Menschen großzügig zu sein und einander frei-willig mit Gradido zu danken. Wir sprachen eben schon von der Dankbarkeit als Friedensenergie. Mit dem Gradido-Link können wir jedem Menschen auf der Welt Gradido senden und damit „danke“ sagen. Wenn der Empfänger noch kein Gradido-Konto hat, ist er oder sie eingeladen, eines zu registrieren. Gradido ist weltweit kostenfrei, ein Geschenk an die Menschheitsfamilie. Auf diese Weise erzeugen wir „Wellen der Dankbarkeit“, die sich rund um den Globus ausbreiten und die Herzen der Menschen erwärmen.

Pedro: Die meisten Menschen in meinem Umfeld sind sehr kritisch und zurückhaltend, wenn es um Themen wie „Kryptowährung“ geht. Viele wollen lieber selbst „das Rad neu erfinden“ und verzetteln sich dann oft damit. Über kleine Tausch- und Schenkkreise geht es dann meist nicht weiter hinaus. Der Gradido ist dagegen schon gleich als globale Lösung angelegt. Wenn ich mich in meinem Gradido-Konto anmelde, sehe ich den Punkt „GradidoTransform“, wo ich Förderbeiträge einzahlen kann, welche dann von Euro in Gradido „transformiert“ werden. Was hat es damit auf sich?

Bernd: Mit der Idee der „Wellen der Dankbarkeit“ bewegt sich Gradido auf einer anderen Ebene als herkömmliche Währungen. Wie schon erwähnt, ist Gradido kostenfrei und damit allen Menschen auf freiwilliger Basis zugänglich. Um dies in globalem Maßstab zu ermöglichen, entwickeln wir das weltweit skalierbare Gradido-Konto, das auf dezentral vernetzten Gemeinschaften beruht. Noch dieses Jahr werden wir so weit sein, daß die Communities ihre eigenen Gradido-Server betreiben können, die untereinander dezentral vernetzt sind.

Selbstverständlich muß dies hohen Sicherheitsstandards genügen, denn Gradido soll ja die neue von uns Menschen geschöpfte Welt-Währung werden. Das erfordert einen hohen Programmieraufwand. Auch wenn unsere Programmierer für ein vergleichsweise geringes (Euro-)Honorar arbeiten und darüber hinaus mit GradidoTransform „bedankt“ werden, haben wir bei unserem großen Team enorme Kosten, die wir über großzügige Förderbeiträge finanzieren. Hierfür sind wir unseren Förderinnen und Förderern zutiefst dankbar.

Dass dies so fantastisch funktioniert, liegt unter anderem an unserem Förderprogramm, dessen Idee uns vor etwa zwei Jahren wie ein Geschenk zugeflogen ist.

Das läuft folgendermaßen: du förderst Gradido mit einem Euro-Betrag deiner Wahl, und wir bedanken uns bei dir, indem wir dir die 15-fache Summe GradidoTransform (GDT) gutschreiben. GradidoTransform sind sozusagen „Dankpunkte für die Zeit der Transformation“. Im Gegensatz zum Gradido (GDD) sind sie nicht vergänglich. Du kannst sie später 1:1 in Gradido umwandeln.

Das Förderprogramm dient dem Dreifachen Wohl, dem Wohl des Einzelnen, der Gemeinschaft und des Großen Ganzen. Als einzelner Förderer trägst du wirksam zur friedvollen Transformation bei und erschaffst dir zugleich ein ansehnliches Startguthaben, das du in der neuen Zeit nach der Transformation nutzen kannst. Als Gemeinschaft profitieren wir gemeinsam davon, daß die Entwicklung weitergeht, Gradido dezentral wird und baldmöglichst als anerkannte Währung genutzt werden kann. Die Menschheitsfamilie und unsere Mitwelt profitieren davon, daß Gradido in die Welt kommt und Wohlstand für alle entsteht, in Frieden und in Harmonie mit der Natur.

Pedro: Finanzexperten raten dazu, sein Geld in Sachwerte (z.B. Edelmetalle) umzuwandeln. Neulich gab mir jemand den Tipp, auch einen Teil in Bitcoin anzulegen. Wir sehen gerade, wie die Inflation davongaloppiert und z.B. Gold immer teurer wird. Was rätst du unseren Lesern und Leserinnen in diesen unsicheren Zeiten?

Bernd: Da ich kein Anlagenberater bin, darf ich selbst keine Ratschläge geben. Daher nur ein paar Gedanken dazu: Geldwerte unterliegen der Inflation. Bank-Konten können eingefroren oder mit Zwangsabgaben belegt werden. Edelmetalle und Kryptowährungen können verboten, Immobilien mit Zwangshypotheken belegt werden. Viele Exper-

ten empfehlen daher zu streuen, also mehrgleisig zu fahren. Wer vom Bewußtsein bereits im „neuen Wir“ unterwegs ist und seine Aufgabe darin sieht, die neue Erde mitzuerschaffen, engagiert sich mit seinen Ressourcen verstärkt in gemeinsamen Projekten, die genau dies zum Ziel haben, wie zum Beispiel Gradido.

Und ganz wichtig ist Vernetzung. Gemeinschaften bilden, in denen die Menschen einander helfen, ihr gemeinsames Potenzial bündeln und selbst die größten Herausforderungen zusammen meistern.

Pedro: Kennst du die Initiative „Wir sind alle EINS“?

Hier kann man sich über Projekte austauschen und anderen „Clubmitgliedern“ spezielle Vorteile einräumen. Ähnlich wie mit den klassischen Bonuskarten- und Heftchen, soll hier die regionale Wirtschaft gefördert werden. Nur mit dem Unterschied, daß jeder Teilnehmer sein „Bonusprogramm“ selbst festlegt. So könnte ein Bonus lauten: „Rabatt bei Zahlung mit Gradido“. Denkst du, daß Synergien mit anderen Vernetzungs-Initiativen oder Dachverbänden dem Gradido einen Extra-Schub geben können. Gibt es bereits Kooperationen?

Bernd: Communities wie „Wir sind alle EINS“ dienen der Vernetzung und sind ideale Kooperationspartner für Gradido. Die angebotenen Boni können mit Gradido „bedankt“ werden, womit das Wir-Bewusstsein zusätzlich gestärkt wird. Die Mitglieder bringen sich in die Gemeinschaft ein und erhalten dafür ihr Aktives Grundeinkommen. Sie „bedanken“ sich auch außerhalb der Community bei ihren Mitmenschen und laden diese ein, ebenfalls dazu zu kommen. Das ist so, wie wenn man Steine ins Wasser wirft und sich die Wellen kreisförmig ausbreiten. So entstehen um jede Community kreisförmige „Dankbarkeitswellen“, die sich mit den Wellen anderer Communities durchdringen und mit der Zeit ein flächendeckendes Netz bilden. Das Interesse an solch einer „Great Co-

operation der lebensbejahenden Menschen und Projekte“ ist riesengroß. Wir sind mit vielen Initiativen in aktiven Kooperationsgesprächen.

Pedro: Kannst du unseren Lesern und Leserinnen abschließend noch eine kleine Vorausschau geben, wie es mit der Entwicklung des Gradido in diesem Jahr weitergehen soll?

Bernd: Schon jetzt könnt ihr Gradido als die neue Dankbarkeitswährung nutzen und die erste große Welle der Dankbarkeit mit-erschaffen. Noch ist das Gradido-Konto zentral, aber bald haben wir dezentrale Community-Server, die sich gegenseitig erkennen und verbinden. Communities wie „Wir sind alle EINS“ können dann ihren eigenen Gradido-Server betreiben und werden Teil eines stetig wachsenden dezentralen Netzwerks.

Auf diese Weise sind wir nicht der zentral-globalistischen Agenda des „Great Reset“ hilflos ausgeliefert, sondern fluten das Netz mit unseren Dankbarkeitswellen, bis schließlich Dankbarkeit und Wertschätzung zur neuen Welt-Währung wird und wir als Menschheitsfamilie gemeinsam die neue Erde erschaffen. So co-kreieren wir ein friedvolles Paradies, in dem alle Menschen gerne leben – unseren Kindern und allen Kindern der Welt zuliebe.

Pedro: Lieber Bernd, ich danke dir sehr für deine Zeit und wünsche uns allen, daß der Gradido ein voller Erfolg wird!



AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de

Weitere Informationen:
www.gradido.net



Raumenergie-Technologien auf der Zielgeraden!

Die Raumenergie, Ätherenergie, Chi, Urkraft, Lebensenergie, Vis vitalis oder Freie Energie gab es schon seit Menschengedenken, eigentlich schon immer. Doch die Technologien, um diese in nutzbare Elektrizität umzusetzen, sind erst seit Nikola Tesla, John Worrell Keely oder Moray B. King bekannt geworden, aber deren Erfindungen sind heute nur noch als historische Berichte oder Grundlagenpatente vorhanden.

Doch jetzt drängen einige Raumenergie-Technologien auf den Markt und werden nicht nur die Physik und Wirtschaft, sondern auch die Energieszene revolutionieren. Sie kommen gerade rechtzeitig, um die Energielücken – die nach dem beschlossenen AKW-Ausstieg und jetzt im Zeichen des Krieges Russlands gegen die Ukraine entstehen – zu füllen: kostengünstig und mit noch nie gekannter Effizienz. Es wird ein jahrhundertelanger Traum der Menschheit wahr: der Traum der perpetuierlichen Bewegung und autonomen Energieversorgung!

Der harte Weg, den Raumenergieforscher gehen mussten, damit wenige

unter ihnen das Ziel erreichen können, wird im Buch „Der Weg in das Raumenergie-Zeitalter“ von den Autoren dargestellt.

Viele der Erfinder haben ihre Pioniertaten mit ihrem Leben bezahlt, einige wurden umgebracht, weitere verschwanden trotz erfolgreicher Entwicklungen von der Bildfläche, weil ihnen das Geld ausging und Investoren nicht gefunden werden konnten. Warum nicht? Weil Financiers allzu oft Techniker und Physiker um Rat fragen und diese urteilen, dass solche Geräte nicht funktionieren können, welche die physikalischen Gesetze zu verletzen scheinen.

Der Energieerhaltungssatz und die „Perpehs“

Auf die Frage nach der Möglichkeit eines „Perpetuum mobile“ schütteln auch heute noch mindestens neunzig Prozent aller Physiker, Techniker und Ingenieure, aber auch ganz normale Sterbliche den Kopf. Sie berufen sich auf das Gesetz von der Erhaltung der Energie, welches bekanntlich Robert Mayer im Jahr 1849 formuliert hat. Dieses Gesetz besagt, dass zwar Verwandlung von einer Energieform in eine andere stattfinden kann, dass aber die „Summe aller Energien“ letztlich immer gleich bleibt. Demnach ist die fortwährende Bewegung einer Maschine ohne Zufuhr



äußerer Energien (Strom, Treibstoff usw.) in einem geschlossenen System nicht denkbar. Das ist im Grundsatz richtig, nur gibt es aus Sicht der Quantenphysik keine geschlossenen Systeme. Und Energien – zum Beispiel Neutrinos! - können auch über unsichtbare Strahlen und Kraftfelder zugeführt werden.

Als „Spinner“ gelten solche Erfinder somit wegen der Verletzung von Mayers Energieerhaltungssatz:

„Mayers Gesetz von der Erhaltung der Energie“, so schreibt Paul Scheerbart in seinem Büchlein „Perpetuum mobile“ ironisch, „lässt die ungeheure Energieleistung des Sterns Erde ganz außer acht – und bildet ein glänzendes Dokument menschlichen Größenwahns und gibt noch mal recht viel Stoff zum Lachen... Ich möchte nur wissen, wo zum Beispiel die Erde und die Sonne ihre Energie hernehmen, um sich perpetuierlich um sich selbst zu drehen. Doch das nur nebenbei. Bleiben wir auf der Erdrinde! Da gibt's eben noch mehr Perpehs (Bezeichnung des Autors für „Perpetuum mobile“, Anmerkung des Autors). Der Kreislauf des menschlichen Blutes ist doch auch als Perpetuum mobile anzusprechen. Was müssen wir aber tun, wenn wir das tun? Doch auch jedes Tier und jedes Insekt als „Perpeh“ betrachten – die Fülle wird unheimlich. Und wenn wir jeden Baum und jeden Grashalm auch als „Perpeh“...“

Das Buch „Auf dem Weg in das Raumenergie-Zeitalter“ zeigt anhand von



ANDREA ROSSI AM 5. JUNI 2012 MIT AUTOREN UND UNTERNEHMERN DER E-CAT-DEUTSCHLAND GMBH IN SEINER 1-MW-ANLAGE IM LABOR IN BOLOGNA.

Beiträgen aus dem „NET-Journal“ seit 1996 die Entwicklungen der Raumenergie-technologien auf, die entgegen dem Energieerhaltungssatz mehr Energie erzeugen, als sie zum Betrieb benötigen. Dies wird auch als Overunity (mehr als 100) bezeichnet. Dabei wird letztlich nur Energie aus einem unbekanntem, unerschöpflichen Reservoir zugeführt. Im Buch werden auch Geschichten von Erfindern erzählt, die plötzlich unwiederbringlich verschwanden. Doch waren ihre Opfer nicht vergeblich, sie sind als Schritte zum Ziel zu verstehen. Jedenfalls ist „Der Weg in das Raumenergie-Zeitalter“ eine Geschichte, die an Dramatik nicht zu überbieten ist. Im Folgenden einige wenige Beispiele aus der Fülle der Freie-Energie-Erfindungen, die es gibt und die im Buch beschrieben sind.

Zum Beispiel Andrea Rossi

In den 1990er Jahren begann der italienische Erfinder, Ing. Andrea Rossi, seine Forschungen mit einem Verfahren zum Recycling von Abfällen. Danach gründete er die Firma Petrodragon, ein Unternehmen, das Öl aus Abfall gewinnen sollte. Unter dem Vorwand der Steu-

erhinterziehung wurde er vier Jahre ins Gefängnis gesteckt. Seiner Darstellung zufolge war das eine Aktion der Ölindustrie. Doch er machte nach seiner Freilassung weiter und stellte 2011 mit Sergio Focardi zusammen ein Gerät vor, das Energie durch kalte Fusion erzeugen soll. 2012 präsentierte er den Redaktoren eine 1-MW-Anlage.

2013 dislozierte er in die USA und kooperierte mit einem Konzern, von dem er sich jedoch 2016 wegen dessen nicht eingehaltener Finanzzusagen trennte. Er machte weiter mit seiner eigenen Firma, der Leonardo Corporation. Am 31. Januar 2019 demonstrierte er in einer Online-Präsentation ein 22-kW-Heizgerät. Für dessen Ingangsetzung wurden gerade mal 380 W benötigt. Solche Geräte werden in den USA heute via Leasing vermarktet und eingesetzt.

Andrea Rossi verfolgte jedoch das Ziel, Massengeräte zu entwickeln. Am 9. Dezember 2021 präsentierte er in einem weiteren Livestream zwei kleine E-Cat-Geräte: eine SK-LED-Lampe, die mit nur 4 W zugeführter Leistung einen Lichtstrom von 10.000 Lumen erzeugen soll,

und außerdem eine Energiebox namens SKLep in der Größe von 7 cm x 7 cm x 9 cm, die mit 1 Watt Eingangsleistung konstant eine Ausgangsleistung von 100 W liefert. Die Resultate wurden von der Universität Bologna bestätigt. Kurz nach der Demo wurde klar, dass alle Besteller das Energiegerät SKLep und nicht die Lampe favorisierten, weshalb das LED-Projekt eingestellt wurde.

Andrea Rossi hatte mitgeteilt, dass er die Geräte erst nach Erreichen von 1 Mio. Bestellungen ausliefern werde. Bis heute (28. März 2022) hat er 800.000 Bestellungen erhalten und bereits mit der Produktion angefangen. Die Energiebox kostet 250 USD, was aktuell 220 Euro entspricht. Diese 100W-Geräte lassen sich in Serie bzw. parallel schalten, so dass ein Heim autark mit Energie versorgt werden kann. Die Redaktoren dieses Artikels sind mit Andrea Rossi befreundet und konnten mit ihm vereinbaren, eine Sammelbestellung machen zu dürfen. Bisher haben sie über 1.000 SKLeps bestellt, weitere Bestellungen können noch entgegengenommen werden!

Die „Heureka-Maschine“ und eine überraschende Begegnung

Da glaubten die Autoren und einschlägigen Gruppen doch, mit dem Thema „Freie Energie“ resp. Raumenergie allein auf weiter Flur zu sein, gar nicht bemerkt von der Allgemeinheit – oder wenn bemerkt, dann belächelt oder (im Falle von Skeptikerforen wie Psiram) belächelt und verhöhnt. Dann geschah das Überraschende!

Es war an einer Pressekonferenz vom 28. Januar 2018 in Zürich-Leimbach, wo das „Mehrfamilienhaus mit Energiezukunft“ präsentiert wurde. Wir berichteten im „NET-Journal“ darüber². Der bekannte Visionär und Umweltpionier Walter Schmid, Erfinder des Kompogas-Verfahrens, war Initiator dieses energieautarken Hauses. Beim Kompogas-Verfahren wird aus Grünabfällen Biogas und Kompost hergestellt. Dem Erfinder wehte am Anfang, ab 1991, ein starker Gegenwind um die Ohren. So musste er sich gegen Politiker jeder Cou-



leur durchsetzen, um Grünabfälle zu erhalten. Das Projekt war jedoch dann sehr erfolgreich, und im Jahr 2009 produzierte Kompogas in der Schweiz 18 Millionen Kilowattstunden Strom und 9 Millionen Kilowattstunden Biogas. Weltweit sind heute 80 Anlagen im Einsatz, die größte in Katar. In den Schweizer Anlagen kann der anfallende Kompost gratis von der Bevölkerung bezogen werden und ist für den biologischen Landbau zertifiziert. Walter Schmid verkaufte das ab 1991 aufgebaute Unternehmen Kompogas im Jahr 2011 an den Stromproduzenten Axpo. Seit 2014 läuft das Unternehmen unter Hitachi Zosen Inova AG. Walter Schmid machte weiter und baute einige Plusenergiehäuser, und im Jahr 2012 wurde die UmweltArena in Spreitenbach eröffnet – ebenfalls eines der Projekte von Walter Schmid. Seither besuchen Millionen Neugierige – auch viele Kinder – die spannenden Ausstellungshallen. Es werden ihnen Umweltthemen auf spielerische Art nahegebracht. Sie sehen dort immer wieder wechselnde Projekte, Geräte und Objekte auf dem Gebiet der Alternativenergie. Das Einzige, was dort noch fehlt, ist ein Freie-Energie-Gerät – doch das kommt noch!

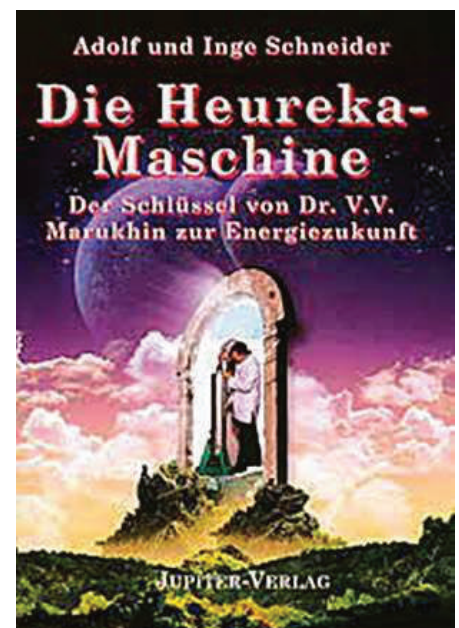
Bei der Pressekonferenz gab es auch Apéritifs und Snacks. Bei der Gelegenheit drückte Adolf Schneider Walter Schmid das Buch „Die Heureka-Maschine – der Schlüssel von Dr. V. V. Marukhin für die Energiezukunft“ in die Hand. Von Ingenieur zu Ingenieur erklärte er Walter Schmid, worum es hier ging: um eine autonome Energiemaschine, die wie ein äußerst komprimierter hydraulischer Widder 1 MW Energie produziert.

ENERGY BOX RESP. SKLEP VON ANDREA ROSSI, GRÖSSE: 7 X 7 X 9 CM, MIT EINEM INPUT VON 1 W UND EINEM OUTPUT VON 100 W, DAS HEISST EINEM COP (COEFFICIENT OF PERFORMANCE) VON 100.1.

Als die Autorin Walter Schmid noch ein Firmenblatt mit der Bemerkung überreichte, dass die dort und auf dem Cover des Buchs abgebildete 80 cm hohe und 25 cm dicke Röhre 1 MW Strom autark erzeuge, rief er elektrisiert aus: „Wer ein solches System hat, wird steinreich!“ Die Autoren entgegneten jedoch, dass sie mit dieser Technologie nicht steinreich werden, sondern das Energieproblem lösen wollen. Das tun sie nun, indem sie die Generallizenz gekauft haben!

Die effizienteste Energiemaschine der Welt

Der Hydraulic Energy Generator HEG oder Fluid-Oszillationsgenerator von Dr. V. V. Marukhin ist die konsequente Weiterentwicklung des bekannten Hydraulischen Widders, wie er heute noch zum Teil in der Landwirtschaft resp. Bergwirtschaft vorgefunden wird. Seine Funktion besteht darin, Wasser mit Hilfe der Gravitation auf ein höheres Niveau zu transportieren, ohne Strom. Letzterer arbeitet automatisch im Sekundentakt durch ein Wechselspiel zwischen Flüssigkeitsdruck und Vaku-



IM ZENTRUM SIEHT MAN DR. V. V. MARUKHIN MIT EINER AUTONOMEN 1-MW-ANLAGE.

1.: www.borderlands.de/net_pdf/NET0122S4-7.pdf
2.: www.borderlands.de/net_pdf/NET0318S18-24.pdf

um, solange ein Flüssigkeitsreservoir unter einem Gravitationspotenzial oder einem konstanten Flüssigkeitsstrom vorhanden ist.

DIE NEUESTE VERSION EINER AUTONOMEN 1-MW-ANLAGE, FÜR WELCHE DIE AUTOREN ALS GESCHÄFTSFÜHRER DER OVERUNITY GMBH DIE GENERALLIZENZ FÜR 169 LÄNDER GEKAUFT HABEN:



AR-1000 (EGM-H-P-1000-21)
HÖHE: 420 MM, DURCHMESSER: 150 MM,
GEWICHT: 40 KG,
SPANNUNG AM AUSGANG: 20 kV,
AUSGANGSLEISTUNG: 1.000 kW, MAX.
NEIGUNGSWINKEL: +/- 60 GRAD

Die Umwandlung der Hydraulikschwingungen beim HEG in Elektrizität erfolgt im Innern der Röhre über Piezokeramik und nachfolgenden Wechselrichter. Die ganze Anlage mit Wechselrichter benötigt einen Platz von etwa 5 m². Im Vergleich dazu: Solaranlagen für 1 MW brauchen eine Fläche von etwa drei Fußballfeldern und entsprechend mehr Material, das heißt „graue Energie“!

Den Autoren wurde 2016 in der Russischen Akademie der Wissenschaften in Moskau eine 1-MW-Anlage vorgestellt. Eine Last konnte nicht angehängt werden, weil die Abnahme von 1 MW im Demoraum zu aufwändig und zu teuer gewesen wäre. Das patentierte, wissen-

schaftlich beschriebene und mit 500 Formeln belegte Verfahren ist in punkto Effizienz und Gesteuerungskosten weltweit konkurrenzlos. Vor allem aber kann damit das Ziel erreicht werden, Industriebetriebe, die bisher für gewisse Abläufe Dieselanlagen brauchten, unter Einsatz des HEG auf ökologischen Betrieb umzustellen.

Als Geschäftsführer mehrere Firmen konnten die Redaktoren von Dr. V. V. Marukhin die Generallizenz der neuesten Version einer 1-MW-Maschine für 169 Länder erwerben und 2022 in Produktion gehen. Die ersten Anlagen werden im Herbst 2022 fertiggestellt sein. Eine 1-MW-Maschine versorgt problemlos ein Quartier oder ein Dorf oder Industriebetriebe mit ökologischem Strom³.

Bei der zunehmenden Vermarktung von Elektroautos steigt der Bedarf nach E-Tankstellen massiv an. Hier bieten sich die 1-MW-HEG-Anlagen an, die zum Beispiel drei Schnellladestationen von je 320 kW autonom bedienen können.

Das autonome Auftriebskraftwerk der Firma Rosch AG

Diese Technologie gab seit ihrer Bekanntmachung im Herbst 2013 viel zu reden. Die Redaktoren des NET-Journals konnten am 15. November 2013 das Ursprungsmodell dieses Auftriebskraftwerks in einem Labor in Belgrad anschauen. Die dort demonstrierte 8 m hohe Anlage (ein Teil des Turms war im Boden versenkt) leistete 11,4 kW und benötigte für die Erzeugung der in die Auftriebsbehälter eingeblasenen Pressluft eine Eingangsleistung von 1,6 kW. Dies entspricht einem COP von 7:1.

Am 14. April 2016 konnten die Redaktoren in der Firmenzentrale der Rosch Deutschland GmbH in Spich die neueste 60-kW-Demoanlage in Funktion besichtigen. Bei der Demo wurde deutlich, dass die Firma offenbar über ein spezielles Know-How verfügt. Dies ermöglicht es dem Unternehmen, als Marktplayer aufzutreten und die Verkaufspreise weitgehend zu bestimmen.

In Deutschland gab es jedoch Schwierigkeiten bei der Einführung dieser Technologie. So wird die Energieerzeugung durch Auftrieb und Gravitation (noch) nicht als grüne Energie anerkannt. Das und andere Gründe bewogen die Firma, ihren Hauptsitz nach Thailand zu verlegen. Die thailändische Regierung ist wegen der Energieknappheit sehr interessiert an dieser Technologie und unterstützt das Unternehmen. Doch auch westliche Unternehmer sind interessiert. Kaufen kann man die Anlagen ab 5 MW, Kostenpunkt 20 Mio. Euro. Eine solche Anlage besteht aus zehn 500-kW-Röhren und vier Reserve-röhren, die parallel platziert werden. Auf Rückfrage der Autoren, ob die Technologie auch wirklich funktioniert, antwortete Direktor Hanns-Ulrich Gaedke am 27. November 2021: „Ja, sicher! Wir haben am Standort Thailand jeweils eine 100-kW- und 500-kW-Anlage im Echtzeitbetrieb laufen. Die eine versorgt unsere Liegenschaft mit Strom, die andere speist ins Netz ein.“

AM 14. APRIL 2016 BESUCHTEN DIE AUTOREN DIE ROSCH GMBH IN SPICH/DE UND KONNTEN DIE DEMO EINES AUTONOMEN 60-KW-AUFTRIEBSKRAFTWERKS SEHEN.



3.: www.borderlands.de/Links/HEG1000kw.de.pdf



MUAMMER YILDIZ FÜHRT DEN AUTOREN AM 14. JULI 2008 IN STEIN BEI NÜRNBERG SEINEN MAGNETMOTOR VOR.

Von Seiten von Kunden hatten wir Besuch von der SGS und vom TÜV, die beide unmissverständlich bescheinigen, dass wir ohne Energiezufuhr von außen arbeiten."

Er fügte hinzu, dass potenzielle Käufer mit entsprechendem Kapitalnachweis die Anlagen in Thailand besichtigen können.

Näheres dazu findet sich im 2022 neu aufgelegten und ergänzten Buch „Urkraft aus dem Universum und Nikola Teslas Pierce Arrow 8“ von Klaus Jebens und den Autoren.

Autonome Magnetmotoren

Die Jahre 2019 und 2020 waren geprägt von dramatischen Ereignissen rund um autonome Magnetmotoren, und zwar eines 3-kW-Motors von Andrij Slobodian von Infinity SAV in Südkorea und eines 7,5-kW-Motors von Muammer Yildiz, demonstriert in Belluno/Italien. Beide Projekte wurden und werden durch GAIA Energy von Roberto Reuter und Robert Reich⁴ verfolgt. Um es kurz zu machen: Andrij Slobodian verstarb 2019 bei einem Brandunfall, und Muammer Yildiz musste 2019 zwei Herzoperationen über sich ergehen lassen und ist seither stillgelegt.

Vom 21.-28. August 2019 waren die Autoren in den USA, um in einem Labor in Las Vegas und am Geschäftssitz der Firma IEC (Inductance Energy Company) in Scottsdale den Erfinder Dennis Danzik zu treffen und mehrere autonome Magnetmotoren in Funktion zu se-

hen. Es handelt sich um Motoren, die mit Schwungrädern und Magneten funktionieren und je nach Drehzahl zwischen 8 und 25 kW autonom erzeugen. In Las Vegas sahen sie in einer externen Firma einen 4,4-kW-Motor, der 422 Stunden gelaufen sein soll. Die Verantwortlichen der Firma gaben den Redaktoren eine Übersicht der produzierten Gesamtenergie aller Motoren – „Earth-Machines“ genannt – im Bereich von 244.000 kWh. Die Firma investierte 26 Mio. USD in die Entwicklung und die Vorbereitung der Serienproduktion. Im Oktober 2020 erfuhren die Autoren von den Chefs der Firma, dass sie bereits Magnetmotoren produzieren und nach Arizona, Wyoming, Michigan und Florida ausliefern, weil sie dort Lieferverträge haben. Die Lizenzen für diese Staaten hat eine Investmentgruppe in Detroit erworben. Die Lizenz erlaubt, die Maschinen eigenständig herzustellen, die Steuer-Elektronik bekommen die Produzenten von IEC zugeliefert.

AM 26. AUGUST 2018 BESUCHTEN DIE REDAKTOREN DIE FIRMA IEC (INDUCTANCE ENERGY CORPORATION) IN SCOTTSDALE UND SAHEN DORT MEHRERE AUTONOM FUNKTIONIERENDE MAGNETMOTOREN UND TRAFEN MITGLIEDER DER GESCHÄFTSLEITUNG.



AUF DEM BILD VON LINKS TONY KER, CHIEF FINANCIAL OFFICER, BILL HINZE, CEO. IM HINTERGRUND ERFINDER DENNIS DANZIK MIT DEM 25kW-MAGNETMOTOR („EARTH ENGINE“).

Für Europa sind die Autoren mit den IEC-Chefs in bestem Kontakt und versuchen ihre Beziehungen dahingehend einzusetzen, dass diese Hightech-Motoren auch hier verfügbar werden sollen. Laut Erfinder Dennis Danzik soll das ab dem Jahr 2023 der Fall sein. Es stellt sich auch hier die Frage:

Warum funktionieren Magnetmotoren? Die Antwort gibt Prof. Dr. Theo Almeida-Murphy: „Die Physikgesetze sind nicht komplett!“ Tom Bearden (+ 2022), Erfinder des Motionless Magnetic Generator M.E.G., Prof. Philip Kanarev und Prof. Claus W. Turtur erklären, dass Magnete an das Quantumfeld ankoppeln. Näheres dazu findet sich in der Broschüre „USA-Reise vom 21.-28. August 2018 zur Besichtigung der Earth-Machine“ der Autoren. Hier gibt es auch einen Film zur Funktion der „Earth-Engine“ zu sehen⁵.

Nikola Tesla äußerte in seinen späteren Lebensjahren einmal: „Es wird die Zeit kommen, da wir andere Energiequellen auftun, an die wir früher gar nicht gedacht haben. Wir werden sogar Wege finden, um den Magnetismus oder die Gravitation zur Energieerzeugung zu nutzen.“ Das sagte er 1900 in der Zeitschrift „Century“ unter dem Titel „Increasing human energy“. Er wusste es damals schon, konnte es aber nicht umsetzen. Heute ist die Zeit gekommen!

AUTOREN: Adolf & Inge Schneider

Informationen im Internet:

www.borderlands.de ist die Plattform zu Freier Energie/Raumenergie mit Angaben aller Raumenergieorganisationen und -Firmen, zum „NET-Journal“, dem Jupiter-Verlag, zum „Buch der Synergie“ u.v.m.

Bücher:

Auf dem Weg in das Raumenergie-Zeitalter; ISBN 978-3-906571-37-9, 521 Seiten, viele farb. und s/w-Abbild, 2020

Die Heureka-Maschine; ISBN 978-3-90571-27-32-4, 200 S., zahlreiche Bilder

4.: gaia-energy.org

5.: gehtanders.de/produkt/usa-reisebericht-zur-besichtigung-der-earth-engine/

Groß Tartarien

Die verschwiegene Weltmacht?

Ist es möglich, ein ganzes Land oder eine komplette Zivilisation aus den Geschichtsbüchern verschwinden zu lassen? Ist es vielleicht sogar möglich, ein WELTREICH aus denselben zu verbannen und der Vergessenheit preiszugeben?

Genau das soll im Folgenden untersucht werden. Denn es scheint bis in das frühe 19. Jahrhundert hinein in unserer unmittelbaren Nachbarschaft – höchst wahrscheinlich sogar mit Teilen bis hierher nach Europa – ein Weltreich gegeben zu haben, das jede Vorstellungskraft sprengt, und zwar sowohl in Bezug auf seine schierere Größe wie auch Ar-

chitektur, Kultur, Technologie, Kunst und... und... und...

Die Rede ist von Groß Tartarien oder auch der Tartarei – im folgenden Tartaria genannt – ein Weltreich, das sich vor 1800 noch auf zahlreichen alten Landkarten findet, auf Flaggentafeln in Marinehandbüchern, in alten Büchern und sogar in der Encyclopaedia Britannica des Jahres 1771 – danach verschwindet es allerdings urplötzlich aus eben diesem Lexikon und

wird seitdem mit aller Macht „aus dem Tagesnarrativ verdrängt“ – so würde man das im Kulturmarxismus heute wahrscheinlich im besten Sinne der „Cancel Culture“ ausdrücken. Alles, was Tartaria einmal ausgemacht hat mußte und muß verschwinden – oder wenigstens so umgedeutet werden, daß es nicht mehr direkt auf Tartaria zurückgeführt werden kann.

Die Tradition und vor allem die Verbindung zu den Ahnen muß abgeschnitten werden. Je länger ich mich mit der Geschichte Tartarias befasse, desto mehr komme ich zu dem Schluß,

KARTEN AUS DEM 15. JAHRHUNDERT (NETZFUNDE)





KARTE EURASISCHE LANDMASSE, TEILE AFRIKA UND OZEANIEN, A.D. 1788
(NETZFUND)

Aber geben wir uns nicht nur zu-
frieden mit dem reinen Kartenstudium.
So ein riesiges Reich muß doch
auch noch andere Spuren hinterlassen
haben, oder?

Hat es natürlich – zum Beispiel
wissen wir auch heute noch, welche
Flaggen über den Tartarischen Landen
geweht haben – aus Marinebüchern
beispielsweise der USA oder Deutsch-
lands.

AUSZUG AUS EINEM US
MARINEHANDBUCH



Wir finden jeweils den Silant (Dra-
chenschlange) oder die Eule auf gold-
gelbem Untergrund. Man beachte vor
allem die prominente Plazierung di-
rekt unter der amerikanischen Flagge.
Es scheint also tatsächlich ein bedeu-
tendes Land gewesen zu sein.



Meines Erachtens ist es gerade
KEIN Zufall, daß die Grundfarbe des
Heiligen Römischen Reiches deut-
scher Nation ebenfalls Gold ist. Auch
das russische Reich trägt im Wappen
den schwarzen Doppeladler auf gold-
nem Hintergrund. Wir wissen, daß
sich gerade in der Heraldik Zusam-
menhänge über Jahrhunderte durch-
ziehen und die Systematik der Farben,
Wappentiere etc. immer gleichbleibt.
Befindet sich nicht sowohl das hl. Röm.
Reich als auch das spätere Russische
Reich auf der gleichen Landmasse wie
Groß Tartarien? Übrigens die größte
auf der Erde...

Zum Schluß dieser zweifellos sehr
oberflächlichen Existenzforschung
noch zwei Abbildungen aus der Litera-
tur. Auch hier finden wir den Namen
des Staates, ebenso wie die eben ent-
deckte Eule als ein verbreitetes Wap-
pentier Tartarias.



Diese Drucke werden mit dem aus-
gehenden 17. Jahrhundert angegeben
und bestätigen einmal mehr sowohl
die Farben als auch die beginnende
Teilung des Landes, da sich das Buch
speziell mit der „Tartarie Chinoise“ be-
faßt. Der Leser möge sich im Internet
selbst ein Bild machen über die Viel-
zahl an Spuren, die sich trotz aller Ver-
tauschungsversuche noch finden las-
sen. Ich empfehle vor allem auch den
Artikel in der Encyclopedia Britannica
aus dem Jahre 1771 – hier findet sich



ASTRONOMISCHE UHR IM ST.-PAULUS-DOM MÜNSTER. FOTO: MARTIN HIPPE

ein detaillierter Artikel über „Tartary“, der dann allerdings bereits in der Folgedition verschwunden ist. Das dürfte ein Hinweis auf den endgültigen Untergang von Tartaria sein. Spätestens mit dem Marsch Napoleons nach Moskau (St. Petersburg war die russische Hauptstadt – warum sollte Napoleon den übrigens deutlich weiteren Weg nach Moskau marschieren?) scheint Tartaria wahrscheinlich letztlich durch eine Kombination von Kriegen und Naturkatastrophen zusammengebrochen zu sein – endgültig irgendwann nach 1812.

Wir dürfen gespannt sein, was sich nach der durch Präsident Putin angekündigten Öffnung der russischen Archive sowie vor allem auch der vatikanischen Archive noch so alles findet. Haben Sie übrigens im Zusammenhang mit dieser, für mich mehr als offensichtlichen, Vertuschungsaktion schon einmal darüber nachgedacht, wie viele bedeutende Bibliotheken in den letzten paar hundert Jahren abgebrannt sind? Alexandria ist wohl bekannt, aber auch bei Bränden in Paris, Berlin, London und vor allem auch St. Petersburg sind bedeutende Bestände vernichtet worden... Cui bono?

Mir war es übrigens auch wichtig, über die Internetrecherche hinaus, mit eigenen Augen einen Existenzbeweis für Tartaria zu sehen. So geschehen mit meinem Besuch im Dom zu Müns-

ter im Herbst 2021 bei der berühmten astronomischen Uhr, die einen Besuch mehr als wert ist. Im Jahre 1408 entstanden, zeigt sie uns auf der Weltkarte im Hintergrund Tartaria – ich habe dieses Bild selbst fotografiert.

Ich kann mir vorstellen, daß den Leser jetzt vor allem zwei Fragen bewegen: Warum wurde Tartaria zerstört, und wie konnte das passieren? Zumindest war es das, was mich umtrieb, nachdem ich auf Tartaria eigentlich eher zufällig im Rahmen meiner Forschung in Richtung Geschichtsfälschung gestoßen bin. Auch für das wie und warum lassen sich in erster Linie zunächst Indizien sammeln, die sich allerdings in den letzten Jahren immer weiter verdichteten und mehr und mehr an das Licht der Öffentlichkeit drängen. Mit Sicherheit werde ich das auch noch in ein oder anderen Artikel vertiefen, aber heute möchte ich noch einen ganz anderen Aspekt Tartarias ansprechen. Etwas, das mehr Einfluß sowohl auf die Vergangenheit, als auch potentiell unsere Zukunft hat, als wir uns das bisher überhaupt vorstellen können;

Die Technologie der tartarischen Zivilisation

Sichtbarster und auch verbreitetster Überrest der tartarischen Kultur heute ist die Architektur, die uns heute als griechisch-römisch oder klassizistisch verkauft wird. Diesen Baustil fin-

den wir tatsächlich auf der ganzen Erde in einem Umfang, der weit über das „da hat halt das Nachbarland kopiert“ hinaus geht. Ein Indiz dafür mag sein, daß heute keine Nation und keine Kultur Bauwerke wie z.B. einen Kölner Dom, eine Akropolis, ein Kolosseum oder auch eine St. Pauls Cathedral oder Capitol in Washington DC hinbekommen würde. Begründet wird das immer mit Material, Kosten und Zeit, aber ist es das wirklich allein? Oder könnte es vielleicht sein, daß ein ganz entscheidendes Narrativ der heutigen Zeit auch nicht stimmt – daß angeblich wir heute den größten technischen Fortschritt haben, den die Menschheit je erlebt hat? Ein Blick auf Monolith-Bauten auf der ganzen Erde, z.B. Sacsayhuaman in Peru, Baalbek im Libanon, die Pyramiden in Ägypten oder Angkor Wat in Kambodscha führen uns unmißverständlich vor Augen, daß all diese Bauten ohne fortschrittliche Technik nicht möglich wären. Das geht schon über das schiere Gewicht und die Paßgenauigkeit der Einzelsteine bis zu der Frage, wo und wie das Baumaterial da überhaupt hingekommen sein soll – in einem Zeitalter, in dem uns Galeeren und Ochsenkarren als Transportmittel verkauft werden. Dachten Sie, Pyramiden gibt es nur in Ägypten? Ich empfehle einen Blick auf www.pyramiden-deutschland.de. Die größte bekannte Pyramide der Welt steht übrigens in Bosnien bei Visoko – schön überwuchert, als bewaldeter Hügel getarnt.

Aber zurück zum eigentlichen Thema...

Weit über die Architektur hinaus wurden in Tartaria Technologien eingesetzt, die unser heutiges Vorstellungsvermögen völlig sprengen, vielleicht sogar mitunter als Science Fiction anmuten. Googelbare Stichworte hierzu: Freie Energie, Frequenzen & Wasser, Elektromagnetismus, Starforts...

Ich vertiefe diesen weiteren potentiell abendfüllenden Themenkomplex heute mal nur in Richtung freie Energie. Ich kam zu der ganzen inzwischen weit disziplinenübergreifenden Aufwachthematik ursprünglich aus meinem Interesse für Geschichte. Aber je mehr ich mich mit Tartaria beschäftige, desto mehr bekomme ich das Gefühl, daß uns hier eine Art Zentralschlüssel geschenkt worden ist, der viele andere Gebiete unseres heute real erlebten Irrsinns öffnet und verständlicher werden läßt.

Das schon oben erwähnte gängige Narrativ, welches man uns seit Schulzeiten eingebläut hat und das täglich von den Medien wie ein Mantra wiederholt wird, lautet: „Wir sind heute auf dem technisch fortschrittlichsten Stand der Menschheitsentwicklung.“ Ist das wirklich so – in einer Zeit, in der wir staunend auf Bau- und Kunstwerke der Antike und Renaissance schauen und uns immer wieder eingestehen müssen, daß man das SO heute nicht mehr herstellen kann? Daß ein heute gebautes Gebäude mit Glück die nächsten hundert Jahre hält, nehmen wir genauso achselzuckend hin, wie wir über hunderte oder gar tausende Jahre alte Gebäude staunen. Dabei übernehmen wir dann natürlich auch die uns erzählte Funktion dieser Gebäude, die wir wie selbstverständlich in das gelehrte Weltbild einfügen. Das Brot-und-Spiele-Programm unserer Systeme und Regierungen führt uns schnell zum nächsten „viel wichtigeren Thema“, um am besten gar nicht weiter zu hinterfragen, was uns Guido Knopp & Co so einhämmern.

Die übriggebliebene – oder sollte ich sagen „noch nicht beseitigte“ – tar-

tarische Architektur ist allein schon lebender Ausdruck einer technischen Überlegenheit, die alle Narrative Lügen straft. Wie aufwendig diese Gebäude gestaltet wurden, wie vielfältig und in Grundelementen dann doch wieder sehr ähnlich sie weltweit sind, zeugt nicht nur von größerem Wohlstand und Fortschritt in dieser Zeit, sondern vor allem auch einem viel bewußteren und liebevolleren Umgang der damals lebenden Menschen mit Wissen um Baukunst, Material und eben allem, was dem Menschen nicht nur nützt sondern auch Freude macht. Die bis heute beeindruckendsten Gebäude sind



Wir finden Erker und Türme, Kuppeln, Antennen, Zwiebdächer, eben alle Elemente, die so viel mehr sind als nur verspielte Verzierungen an Gebäuden. Die einschlägigen „Verschwörungstheoretiker“ sprechen von „Antiquitech“ - vergessener oder vielmehr aktiv entfernter Technologie, deren entscheidende Elemente abgebaut wurden um lieber Kohle, Öl oder Gas verkaufen zu können, anstatt hinzunehmen, daß Städte oder sogar einzelne Gebäude energetisch autark waren – also weder abhängig waren noch irgendwie Geld einbrachten.



die, die das alles miteinander vereinen – zum Teil tatsächlich sogar in einem Gebäude. Leider hat man aber gerade die technischen Funktionalitäten systematisch abgebaut und verschwinden lassen. Aber der Reihe nach...

Das mit der weltweit vorhandenen – uns heute als griechisch-römisch oder klassizistisch verkauften – Architektur fiel mir persönlich zum ersten Mal auf einer Dienstreise nach Shanghai auf: An der Uferpromenade des Huangpu-Flusses, dem sogenannten „Bund“ stehen Gebäude, die man so gar nicht in einer chinesischen Stadt erwartet hätte. Damals schob ich das alles auf englische Kolonialherren, die ihren stinkenden Reichtum doch sicherlich zu diesem wichtigen Handelsposten exportiert hatten. So verkauft uns auch die Wikipedia alle diese Gebäude als im Kolonialstil errichtet – also nichts Besonderes. Rein gar nichts zu sehen hier, gehen Sie bitte weiter...!

Doch zu verblüffend sind die Ähnlichkeiten, vor allem der technischen Gebäudebestandteile mit denen, die wir quasi in der ganzen Welt in so vielen wichtigen Städten beobachten können:

Es existieren noch einige wenige alter Bilder von solchen Gebäudeteilen, meistens diese „glockenturmartigen“ Aufbauten über einer Kuppel, auf denen man deutlich einen zylinderförmigen oder auch kugelförmigen Apparat erkennen kann. Irgendwann um die Jahrhundertwende wurden diese Apparate abgebaut und verschwanden auf Nimmerwiedersehen aus der öffentlichen Wahrnehmung. Seltsamerweise fällt dies zeitlich – und übrigens ebenfalls weltweit – genau mit dem Aufstieg von Öl und später Erdgas als wichtigste Energieträger zusammen. Irgend etwas wurde hier demontiert, abgeschaltet und die Energiequelle durch fossile Brennstoffe ersetzt. Die hellerleuchteten Nachtbilder bedeutender Städte, wie z.B. St Petersburg, Moskau, Paris im Zeitalter VOR der 1891 erfundenen Hochspannungsleitung, sprechen Bände. Jeder gelernte Elektriker wird bestätigen, daß die Verkabelung solcher alle Gebäudeliniennachzeichnenden „Lichterketten“ ein Alptraum wäre. Wo die Energie dafür hergekommen sein soll, steht ebenfalls in den Sternen. Was dem Ganzen die Krone aufsetzt ist, daß angeblich die Straßenbeleuchtung zu der Zeit kom-

plett durch Gas gespeist worden sein soll. Jeder, der schon einmal eine Gas-Campinglampe angezündet hat weiß, daß es äußerst unwahrscheinlich ist, daß z.B. in London irgendwelche Angestellten hunderte von Gaslampen angezündet haben sollen, nur um sie dann am Morgen wieder „auszublasen“ und den ganzen Sermon jeden Abend zu wiederholen. Und das VOR der Existenz von Gaspipelines und -leitungen...

Wie nun hat man es in Tartaria geschafft, Energie auf Gebäudeebene zu erzeugen? Die relevanten Zauberwörter sind „das magnetische Feld der Erde“ und der „Äther“. Es gibt interessante kleine Versuche, in denen man eine Glühlampe mittels Spule und einem Dauermagneten zum Leuchten bringen kann (Suchen Sie auf YouTube nach: „100% Free Energy Generator Self Running by Magnet With Light Bulb 220v“).

Warum sollte, was hier im Kleinen funktioniert, nicht im Großen mit dem Magnetfeld der Erde – welches zweifellos existiert – funktionieren? Ein heute ganz sicher fehlendes Element in dieser Art der Stromerzeugung ist der bereits oben erwähnte Apparat zwischen Antenne und Verstärker(kuppel), der die magnetischen Kräfte in elektrische Energie umsetzte. Weiterhin ist auch die Speicherung dieser Energieform (noch) unbekannt bzw. vor uns verborgen. Es gibt allerdings mehr als schlüssige Hinweise, daß sowohl bestimmte Gebäudeelemente als auch bestimmte Baumaterialien diesen Zweck erfüllen können. Was oft von Zweiflern als Gegenargument angeführt wird ist, daß Mauern und Säulen keinen Strom leiten würden. Aber: Warum sind Ziegel rot? Richtig: Eisenoxyd bzw. einfacher gesagt, Rost. Eisen leitet Strom ebenso wie die Eisenstangen, die in den meisten Säulen als verstärkende Armierung verwendet werden. Ein weiteres Beispiel: Die arkadenförmige Bogenbauform unzähliger Gebäude entspricht einer der stärksten Magnetformen, dem Hufeisenmagneten. Gleiches gilt für Torbögen in Gebäuden sowie freistehenden Triumphbögen, die sich ebenfalls auf der ganzen Welt verstreut finden lassen.

Was aber war nun in diesen geheimnisvollen Apparaten, die Elektrizität aus dem Äther erzeugen konnten? Vieles deutet darauf hin, daß die entscheidenden chemischen Elemente dieser Technologie Quecksilber und Gold, ggf. auch Kupfer waren. Zumindest die Kupfer- und Golddächer sind auf einigen Gebäuden erhalten geblieben. Eine chemische Besonderheit des Quecksilbers ist, daß es jedes Metall außer Eisen amalgamiert. Das Quecksilber ist inzwischen allerdings aus dem täglichen Umgang (z.B. Fieberthermometer) weitestgehend verschwunden und wurde zunehmend verteufelt – ein Phänomen, das übrigens besonders auch im Pharmabereich auf Stoffe zutrifft, die dem Menschen einfach „zu nützlich“ oder „zu billig“ sind. Genannt seien hier als Beispiele Bor, Wasserstoffperoxyd oder Chlordioxid, aber dazu vielleicht einmal in einem anderen Artikel mehr.

Interessanterweise fand man Quecksilber noch lange in Leuchttürmen, nämlich als Lager- und Schmiermittel für die schwere drehbare Linse. Inwieweit eine andere Besonderheit des Quecksilbers' dabei eine Rolle spielte, daß es nämlich in einem (Elektro-) Magnetfeld beginnt zu rotieren, ist ein weiterer interessanter Aspekt. Auf jeden Fall bemerkenswert ist, daß auch klassische Leuchttürme diese Formen aufweisen, in denen dieser geheimnisvolle Apparat angebracht gewesen sein könnte. Wurden die Leuchttürme vielleicht ebenso umfunktioniert wie Türme, Kuppeln, Litfaßsäulen oder gar Kathedralen? Letztere sind eben genau solche Gebäude, die alle diese Bauelemente sowie die Liebe zur Architektur und Kunst in einem Bauwerk vereinen. Über Sinn und Zweck der Rosettenfenster, der filigranen Strebebögen und Fiale möchte ich mich hier noch gar nicht auslassen. Wer sich dem Thema nähern will, wird bei Fulcanelli „Le Mystere des Cathedrales“ zumindest einen guten Startpunkt finden. Sicher ist jedenfalls auch hier, daß all diese Gebäudeelemente weit aus mehr konnten, als einfach nur schön auszusehen. Sie hatten konkrete technische Zwecke, sie nutzten den Menschen. Aus Macht- und Profitgier

wird uns dieser Nutzen heute vorenthalten, man hat Schlüsselemente dieser Technologien abmontiert und verschwinden lassen.

Der neuzeitliche Wissenschaftler, der diesen Geheimnissen am nächsten kam – und ich bin mir sicher, daß er im Wesentlichen nichts neues erfunden, sondern lediglich wiederentdeckt und weiterentwickelt hat – war Nicola Tesla. Er verstarb 1943 verarmt und einsam im Hotel New Yorker. Von seinen Aufzeichnungen, die er in Kisten in seinem Hotelzimmer hatte, sind einige direkt nach seinem Tod verschwunden. Man hatte ihn über Jahre kaltgestellt und den elektrischen Systemen des Thomas Alva Edison (praktizierender Freimaurer) den Vorzug gegeben. Ein Schuft, wer Böses dabei denkt...

Der geschätzte Leser merkt schon, daß ich vieles hier nur anreißen kann. Man könnte Bücher und Vortragsabende füllen und fände immer noch weitere Tangenten, die sich mehr als lohnen verfolgt zu werden. Wichtig ist hier zunächst einmal, dieses verschollene – wie ich meine bewußt versteckte – Wissen, welches sich zunehmend einen Weg zum Licht bahnt, bekannter zu machen. Man möge nicht einfach alles glauben, was ich hier zu Papier bringe – das wahre Erwachen liegt im selbst Recherchieren, selbst Überprüfen und selbst Erfahren. Eine der größten Stärken der Menschheit ist der Austausch von Gedanken, oder zu neudeutsch das „Master Mind Prinzip“.

Ich möchte dieses Geschenk einer völlig neuen Sichtweise auf unsere Welt weitergeben – denn das hat mir persönlich ermöglicht, mich mit der verschwiegenen Macht Tartaria zu beschäftigen. Faszinierend dabei ist, daß man vieles darüber ausgerechnet in Büchern finden kann, die 100 Jahre und älter sind. Die Leute damals wußten viele Dinge noch... So viel zum Thema, „Wir sind heute auf dem technisch fortschrittlichsten Stand der Menschheitsentwicklung...“

Fortsetzung folgt...

AUTOR: Martin Hipp

regionalkonzept

Ein Netzwerk für regionales Wirtschaften



Die „Corona-Krise“ hat vielen Menschen ihr Einkaufs-Erlebnis – wenn es das im Supermarkt überhaupt jemals gegeben hat – gehörig verhaselt.

Manch ein Maskenbefreiter oder -entwöhnter Konsument erlebt den profanen Vorgang der Nahrungsmittelversorgung zum Teil immer noch als „Spießrutenlauf“. Aber auch besonders leidensfähige Mitmenschen können sich bestimmt Schöneres vorstellen, als einen Einkaufswagen an endlosen Regalen mit überwiegend nutzlosem, ungesundem und inflationsbedingt überbeuertem Zeug entlangzuschieben. Das Jagen und Sammeln muß früher nicht nur spannender, sondern auch kommunikativer gewesen sein. Immerhin, man sieht hier und da wieder ein vollständiges Gesicht. Aber Spaß beiseite; Verknappung, Verteuerung und neue Einsichten über gesunde Ernährung sorgen bei vielen Menschen für ein Umdenken. So werden die Probleme zu Triebfedern für alternative Konzepte. Eines ist die so genannte Food-Coop. Dahinter verbirgt sich der sperrige Begriff

„Lebensmitteleinkaufsgemeinschaft“, den man auch durch nicht weniger schwerfällige Fachbegriffe umschreiben kann: Selbstversorger-Kooperative, Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften, Community Supported Agriculture usw. Es hört sich kompliziert an, aber im Grunde geht es nur um Lebensmittel und ums Kooperieren. Der private „Tante-Emma-Event“, wo sich eine Gruppe von Menschen trifft und die Sammelbestellung vom Großhändler untereinander aufteilt, macht zwar Spaß, ist aber zunächst mit allerlei organisatorischem Aufwand verbunden.

Ursprung in der Food-Coop

Aus einer solchen Food-Coop ist nun das „regionalkonzept“ entstanden. Traf man sich zunächst nur, um die Gebinde vom Großhändler aufzuteilen, abzufüllen, zu wiegen, zu tratschen und Rezepte auszutauschen,

ging man bald auch zum gemeinsamen Backen und Einkochen sowie der gemeinsamen Nutzung von Gärten über. Aber je größer die Gemeinschaft wurde, desto mehr organisatorischer Aufwand war nötig. Zumal die gemeinsame Lebensmittelerzeugung und -beschaffung unter Freunden weiterhin auf privater und damit nicht-kommerzieller Ebene stattfinden sollte. So wurden gemeinsam strategische Lösungen entwickelt, die aus der Food-Coop schließlich „ein Projekt für Menschen mit dem Interesse an lokaler Vernetzung zum Zweck des sinnvollen Wirtschaftens“ entstehen ließ. Also eine Initiative, die weit über den Einkauf, die gemeinsame Herstellung von Lebensmitteln und deren Verteilung hinausgehen kann.

Ressourcen, die ökonomisch und ökologisch effektiv genutzt werden können, bringen Vorteile für alle. Ver-

netzt man viele Menschen miteinander, realisiert man, was es alles in der Region gibt. Dabei geht es nicht nur um das, was auf den Feldern der Bauern und in den Gärten der Permakultur-Enthusiasten wächst. Vielmehr sind es auch das Know-how und die vielen Talente, die jeder Einzelne einbringen kann, aber auch die Geräte oder Gebrauchsgegenstände, die in den einzelnen Haushalten verfügbar sind.

Warum jedoch fiel es uns in den letzten Jahren so schwer, die Möglichkeiten effizient zu nutzen? Es fehlte einfach an genau dem, was es früher im Dorfleben noch gab und was im schönen Osten unserer Republik noch viel länger gelebt wurde. Nämlich Gemeinschaft mit dem Anspruch, füreinander da zu sein.

Die Internetseite regionalkonzept.org bietet die Möglichkeit, all diese Menschen, die wieder zusammen agieren möchten, zu verbinden. Genau dort, wo es am zielführendsten ist, nämlich rund um den eigenen Wohnort. Einige lokale Gruppen gibt es schon. Sie orientieren sich alle im Umkreis von bis zu 8 km um einen bestimmten Punkt. So ist gewährleistet, daß das Miteinander auch ökonomisch sinnvoll gelebt werden kann. Registriert man sich auf der Webseite, um diese gemeinsam mit den anderen zu nutzen, kommt man, sofern es in der Gegend schon eine Gruppe gibt, zu dieser dazu. Jedoch können auch jederzeit einfach weitere Regionen gestartet werden – es braucht nur Menschen, die es dort auch umsetzen möchten.

Welche Möglichkeiten bietet einem nun das [regionalkonzept](http://regionalkonzept.org)?

Würde der Begriff „soziales Netzwerk“ nicht schon für etwas anderes genutzt werden, bei dem es nicht immer wirklich um „sozial“ geht, hätte dieser wohl gepaßt. So jedoch sieht man die Internetseite eher als Plattform, um Menschen zu verbinden, damit diese ihre Fähigkeiten und Talente mit- und füreinander einsetzen können. Gelebte Nachbarschaftshilfe. Neben der Möglichkeit Produkte, Dienst-

leistungen und Veranstaltungen zu inserieren sowie Hilfe oder Gegenstände zu finden, wird auch viel Wert auf die gemeinsame Ressourcennutzung gelegt. Gartensharing, Koch- und Backevents, lokaler Kurierdienst und die Lebensmittelversorgung sind nur einige der Möglichkeiten, die von den einzelnen Gruppen aus bis zu 70 Mitwirkenden gelebt werden. Als ein sehr wichtiger Faktor hat sich bereits zu Beginn herauskristallisiert, daß man wieder wissen möchte, woher Rohstoffe für Essen und Trinken kommen und wie sich Rezepturen zusammensetzen. Um konsequent die Fallstricke der „Lücken“ der Gesetzgebung bei Zutatenlisten zu umgehen, hilft es nur, den Menschen vertrauen zu können, von denen man die Zutaten bezieht. Und die Rezepturen in solch einer Perfektion zu erstellen, daß man problemlos leckerer – und fairer! – essen kann, als die Industrie das mit „immer billiger“ jemals hinbekommen könnte.

Um in Zeiten immer unsicherer werdenden Finanzmärkte auch nachhaltig unabhängig zu werden, bietet die Internetseite das Verbuchen von Zeit als Währung. So kann jeder mit dem Bezahlen, was ihm erstmal unbegrenzt zur Verfügung steht. Dabei ist es auch bewußt nicht erforderlich, daß man etwas an den Kollegen zurückgibt, der einem geholfen hat. Getauscht wird vielmehr „im Kreis herum“.

Ein sehr wichtiger Aspekt geht auch über die Regionalität hinaus. Nämlich das in den einzelnen Regionen gesammelte Wissen gemeinsam nutzen zu können. Über die Plattform werden Rezepturen genauso (kostenlos) weitergegeben wie z.B. erstellte Konzepte für neue Schulformen oder Gesundheitshäuser. Wer mitmachen möchte, zahlt wohl eine monatliche Nutzungsgebühr in Höhe von aktuell umgerechnet 10,- € und investiert zusätzlich zwei Stunden seiner Zeit, die er mit dem aufbringen kann, was er

gerne macht. Diese Werte fließen, nach Abzug von ca. 5 % für die Deckung von laufenden Kosten, wieder zurück in die einzelnen Regionen. Sie ermöglichen das Realisieren von sozialen, ökologischen und ökonomischen Projekten. Und im Unterschied zur Vereinsarbeit, wo es immer wieder

1844 gründeten sich in England die „Pioniere von Rochedale“, eine Handvoll Weber, die sich Sorgen angesichts steigender Lebensmittelpreise in ihrer Kleinstadt machten. Sie kauften die Ware in größeren Mengen zu besseren Konditionen ein, um sie dann in kleineren Einheiten an ihre Mitglieder zu verkaufen. Die Idee schwappte 1850 nach Deutschland über, wo sich die ersten Konsumgenossenschaften bildeten, mit steigender Tendenz.

Diese ungeheuerliche Ausprägung von Selbstbestimmung war den Nationalsozialisten natürlich ein Dorn im Auge, und so schob man derlei subversiven Gruppierungen schnell einen Riegel vor...

heißt „da habe ich keine Zeit“, ist es ein Einfaches, diese Zeit einzufordern.

Da es sich beim [regionalkonzept](http://regionalkonzept.org) um ein Non-Profit-Projekt handelt, einer Gemeinschaft von Menschen für Menschen, kann ein Jeder von den Erfahrungen, Erkenntnissen und den Lernprozessen, die beim Aufbau einer solchen Gemeinschaft schon gemacht wurden, profitieren. Das Anmelden auf der Internetseite regionalkonzept.org ist nur ein kleiner Schritt zur großen Welt der lokalen Möglichkeiten.



AUTOR: Pedro Kraft
redaktion@walnuss-blatt.de

Weitere Informationen:
www.regionalkonzept.net

Mein Lieblingsplatz

Warum ein Artikel über einen Lieblingsplatz?

Gibt es überhaupt einen Lieblingsplatz?

Hast DU einen Lieblingsplatz, oder hast du mehrere Lieblingsplätze und was bedeutet so ein Lieblingsplatz für dich?



Zuerst einmal zu mir. Sam. Ich möchte unbedingt von einem meiner Lieblingsplätze berichten. Als die Welt vor 2 Jahren mit dem C-Thema auf den Kopf gestellt wurde und viele Menschen in Angst und Schrecken gejagt, sich isolieren sollten und keinesfalls mehr auf Reisen gehen, habe ich mit einigen wundervollen Menschen genau das Gegenteil gemacht.

Wir hatten uns gefunden, in diesen wirren Zeiten, haben unsere Energien gebündelt und sind gemeinsam losmarschiert. Für die Freiheit.

Uns waren echte Begegnungen wichtig, wir wollten Menschen treffen und sie berühren – und das nicht nur über einen digitalen Raum.

Auf diesen Reisen sind wir an einigen inspirierenden Plätzen gewesen. Konnten kraftvolle Orte erkennen und haben es genossen, die Welt weiter zu entdecken.

Ein Ort, der mein Herz in dieser Zeit im Sturm erobert hat, liegt in Österreich – in Raabs an der Thaya. Das idyllisch gelegene Hotel Liebnitzmüh-

le ist eine Oase mit ganz besonderen Energien.

Ein magischer Ort in einem Tal gelegen, umringt von Wäldern und mit einem Fluß, dem eine heilende Kraft nachgesagt wird.

Als ich dort zum ersten Mal auf der kleinen Terrasse direkt am Wasser mein Gesicht in die Sonne hielt und dem Rauschen des Flusses lauschte war für mich klar: Hier ist auch Zuhause. Ein Frieden hatte sich in meinem Inneren eingestellt, der meinen

ewig plappernden Verstand zum Schweigen brachte und mein Herz weit öffnete.

Dieser Platz hat so viel Wundervolles, daß ich unendlich schwärmen könnte, über die liebevoll gestalteten Nischen im Garten und rund um das Hotel, die zum Auftanken und Erholen einladen. Über den Feuerplatz, der uns dort unvergessene Momente in lauen Nächten geschenkt hat. Mit Blick in die Flammen, dem Knistern des Feuers lauschend, einfach sein. Ich könnte auch schwärmen, weil dort Menschen Gastgeber sind, die aus vollem Herzen tun was sie tun.

Dieser Lieblingsplatz macht für mich das, wofür Lieblingsplätze da sind: mich ankommen lassen – bei mir.

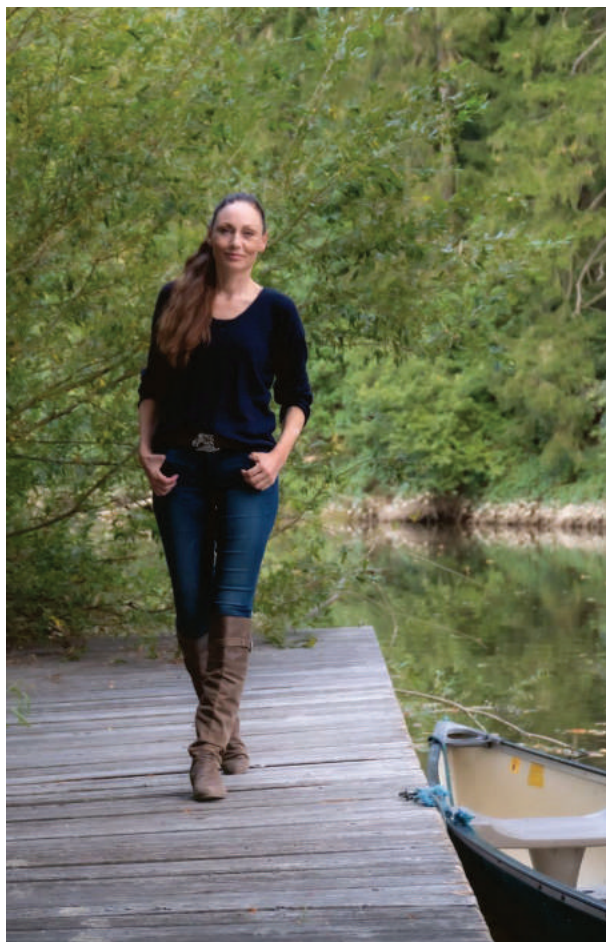
Hast du schon mal darüber nachgedacht was genau du mit deinem Lieblingsplatz verbindest und was er mit dir macht? Welche Gefühle werden geweckt? Woran erinnerst du dich? Was genau macht es mit dir darüber nachzuspüren, oder gar dort zu sein? Welche Geschichten verbindest du mit deinem Lieblingsplatz?

Vielleicht ist dein Lieblingsplatz aber ein Ort nicht außerhalb von dir und du kannst ihn jeder Zeit bereisen, oder du bist schon immer da.

Das ist doch wonach viele Menschen streben, ein Ort des Friedens und der Geborgenheit. Den Ort, an dem ich sagen kann – hier bin ich Zuhause. Auf der Reise zu uns selbst und dem Erkennen, daß dieser besondere Ort eigentlich in uns sein darf, treffen wir auf Lieblingsplätze, die unser Herz auf wundersame Weise berühren und uns im Außen spiegeln was wir im Inneren noch finden dürfen. Magische Plätze, bunte Plätze, Wohlfühlplätze, gesellige Plätze, friedliche Plätze, geheime Plätze, inspirierende Plätze, liebevolle Plätze und viele, viele mehr. Wenn du also deine äußere Welt mit diesen Augen betrach-

test, wird sie dir viel mehr über dich erzählen als du überhaupt für möglich gehalten hast. Betrachte deinen Lieblingsplatz einmal unter diesem Aspekt. Was liebst du dort besonders? Fehlt dir etwas, wenn du nicht dort bist? Welche leise Geschichte erzählt dir dein Lieblingsplatz über dich?

Viele Fragen, viele Impulse. Wenn wir die Welt in einem großen wundervollen Zusammenhang verstehen ler-



nen, ist es, als seien wir auf großer Abenteuer-Tour. Wir blicken immer wieder in Spiegel, bekommen Zeichen gesendet und können in der Welt lesen wie in einem Buch, daß auch unsere Geschichte schreibt.

„Mein Lieblingsplatz“ ist der Ort, an dem ich dann am liebsten verweile.

Mein Lieblingsplatz

Es ist noch dunkel. Ich versuche, mich in meinem Schlafsack so leise wie möglich zu drehen. So leise, wie

das eben in einem Schlafsack möglich ist. Ich liege im Unterholz auf einer Anhöhe in den Voralpen.

Ich habe vielleicht 4 Stunden geschlafen. Trotzdem fühle ich mich ausgesprochen frisch und aufgeladen. Das ist die energetische Kraft des Waldes. Darum bin ich hier. Ruhe, Frieden, auftanken.

Zwei Tage war ich unterwegs, nur mit mir und meinem Rucksack, in dem Bestreben, keiner Menschenseele zu begegnen. Nicht, daß ich Menschen nicht mag. Aber die geistige Verbindung, die der Wald jedesmal mit mir eingeht, wenn ich in ihn eintauche, hat nur in der Einsamkeit Bestand. Für diese innige Verschmelzung werde ich eben am besten unsichtbar.

Es dauert nicht mehr lange, dann beginnt der Tag. Woher ich das weiß? Ich weiß es nicht. Aber die Vögel sehr wohl. Ein früher Grünspecht lacht mit seinem typische Kikern keine fünfzig Meter von mir über das ganze Tal.

Der kleine Gaskocher neben mir beginnt seine Früh-schicht mit einer Bialetti. Kurz darauf riecht auch das letzte Reh im Revier, es gibt italienischen Kaffee.

Mit dem dampfenden Becher zwischen den Händen warte ich auf den heiligsten Moment des Tages, seine Geburt. Noch ein tiefer Atemzug. Dann offenbart sich zwischen den Bergen der erste Sonnenstrahl. Ein perfekter Moment an einem perfekten Ort. So entsteht Glückseligkeit.

Wir alle haben einen Lieblingsplatz. Einen, den es tatsächlich gibt oder einen, der nur in der eigenen Vorstellung zu Hause ist. Es ist ein Ort, der unseren Anforderungen an unser subjektives Wohlbefinden in besonders Maße entspricht. Ja, das ist, so denke ich, das Hauptkriterium.



In der Kindheit war ein solcher Platz vielleicht das Baumhaus im Garten. Die ersten eigenen vier Wände. Der beste Freund war regelmäßig zu Besuch im Hauptquartier und Ursprungsort all der kleinen Streiche, die man damals eben so ausgeheckt hat. Räuber und Gendarm, Nachbars Katze ein Glöckchen an den Schwanz binden, ganz egal. Das Baumhaus war Planungszentrale und Rückzugsort zugleich.

Später, mit der ersten Liebe war es der Strand an der Kiesgrube. Eigentlich durfte man da ja gar nicht hin. Schließlich war das ja Betriebsgelände. Betreten verboten. Aber hält das einen 15-jährigen Verliebten auf? Und so wurde der See Zeuge von unzähligen Abenden voller Zuneigung und Dingen, über die das Wasser in der Kiesgrube bis heute schweigt.

Und heute? 200 Nachrichten, noch bevor überhaupt ein Fuß das Bett verlassen hat. Telefonate beim Frühstück. Volle Straßen, volle Parklätze, volle Bahn mit Verspätung und das alles vor acht Uhr. Bin ich hier auf der Suche nach einem Lieblingsplatz richtig? Wer mag schon von allem zu viel und auch noch mittendrin? Nein, ein Lieblingsplatz muß ohnehin einer sein, den ich in freier Entscheidung und gern betrete. So sehr dieser Lieblingsplatz alles sein kann, was so vorstellbar ist, bringt er doch eine Bedingung mit. Selbst, wenn es nur ein imaginärer Ort ist, zu dem wir uns hingezogen fühlen, er stellt dieselbe Bedingung. Nach kurzer Überlegung fühlt es sich geradezu nach einer Ver-

schwörung aller Lieblingsorte zugleich an. Wie ist das möglich? Sie alle brauchen Zeit. Meine Zeit. Die Zeit, bei der ich selbst in jedem Moment entscheide, wem ich sie gebe.

Und wenn auch die Notwendigkeiten des Lebens hier und da nach Zeit verlangen, die Momente, die ich für mich selbst gestalten kann, sind die wirklich wertvollen und entscheidenden.

In dieser Wichtung der Momente meines Lebens, die ich entweder einfach entgegennehme oder ich sie für mich als etwas ganz Besonderes erschaffe, sitze ich nach zwei Tagen

Wanderung mitten in unberührter Natur, mit der aufgehenden Sonne und einem Kaffee. Auf meinem Lieblingsplatz.

Um jenen Impulsen zu geben, die Ruhe und Selbstreflexion suchen, haben Sam und ich in Kooperation mit der Liebnitzmühle und World of Creators eine regelmäßige Sendung kreiert.

„Moment mal“ - Dein Augenblick für Bewußtheit, Selbstfindung und Erholung.

Wer möchte, hört gern mal rein an seinem Lieblingsplatz oder auf dem Weg dahin, wenigstens im Geiste.

Alles Gute von uns an Euch alle
Sam & Daniel

Telegram: [mittelerdetv](https://t.me/mittelerdetv)
Internetseite: [mittelerde.tv](https://www.mittelerde.tv)

Alle weiterführenden Links zum Lebensfreude Podcast und YouTube unter:
[walnuss-blatt.com/mittelerde-tv](https://www.walnuss-blatt.com/mittelerde-tv)



7:01 UHR
GUTEN MORGEN



Der Frühstückspodcast
mit
SAM & DANIEL

<https://t.me/mittelerdetv>

Heilung der deutschen Volksseele

Das Friedensprojekt

Seit dem 8. Mai 1945 schweigen die physischen Waffen. Dennoch herrscht kein Frieden. Das liegt insbesondere daran, dass die Geschichte weder vorbei, noch erledigt, geschweige denn geklärt ist, auch wenn öffentliche Stellen gebetsmühlenartig behaupten, dem sei nicht so.

Die Wirklichkeit ist eine andere.

Der Krieg ist nicht beendet. Es gibt keinen Friedensvertrag und die Feindstaatsklausel wurde in der UN-Charta nie gelöscht. Neben diesen völkerrechtlichen Fakten ist ein Umstand von Bedeutung, der bis in die Gegenwart seine Wirkkraft in einer Weise entfaltet, von denen viele Menschen nicht viel oder gar nichts wissen. Es geht um die vorsätzliche Tötung von mehreren Millionen wehrloser gefangener deutscher Soldaten, die nach dem Waffenstillstand in den von den US-Amerikanern errichteten Lagern auf den Rheinwiesen, von März bis September 1945 verhungerten, verdursteten und an Auszehrung verstarben. Diese Männer vegetierten über 6 Monate hinter Stacheldraht, eingepfercht unter freiem Himmel. Im September wurden die Toten und die, die sich nicht mehr regten, unisono mit Planierraupen unter die Erde der Rheinwiesen gepflügt.

Von den in diesen Rheinwiesenlagern mehrheitlich internierten Männern und Knaben, manche von ihnen waren 12 Jahre jung, kamen nur sehr wenige nach Hause. Die Faktenchecker des Presseportals beeilten sich, die Opferzahlen pflichtschuldigst auf maximal 10.000 zu herunter zu rechnen und versicherten glaubhaft, dass die Amerikaner mit der Anzahl von Gefangenen überfordert gewesen seien. Mehr können es schon deshalb nicht gewesen sein, da eine Verbrennung oder Bestattung einer größeren Zahl logistisch nicht möglich gewesen wäre. Von den wenigen, die dieses Martyrium überlebt haben, gibt es

ergreifende Zeitzeugenberichte sowie mehrere Dokumentarfilme, wie z.B. „Other Losses“ (alles u.a. auf YouTube). Des Weiteren wurde eine Rheinwiesener Geschichte unter dem Namen „Kurt 45“ publiziert.

Man könnte meinen, das sei längst erledigt und vorbei; dem ist aber nicht so, da die Seelen dieser Männer und Knaben unter den Schlamm- und Erdschichten nicht nach Hause kehren konnten. Auch wenn diese Ereignisse fast 80 Jahre zurückliegen, wirken die Folgen bis in die Gegenwart hinein.

Auswirkungen

Der Tod dieser wehrlosen Gefangenen wirkt im kollektiven Feld der Deutschen nach. Diese Energie kann nicht gelöscht, sondern nur transformiert werden. Das Abschneiden dieser Wurzelstränge und die Verleugnung der Verfahren haben energetische Folgen und Konsequenzen, die unter anderem durch Krankheiten zum Ausdruck kommen, die selbstzerstörerische Merkmale aufweisen. Dazu gehört Rheuma, Arthritis, Multiple Sklerose, Leukämie, um nur einige zu nennen. Bei diesen Störungen handelt es sich in aller Regel um gespeicherte Inhalte, die mit Zerstörungen zu tun hat. Die gravierendsten Zerstörungen haben immer mit Gewalt zu tun. Wird diese ursächliche Energie nicht verwandelt, wird ein Organismus diese Energie über Selbstzerstörung zum Ausdruck bringen müssen, bis jemand den Mut aufbringt, diesem Ausdruck bis zu seinem Eindruck zu folgen und diese Speicherung zu transformieren und sich

damit von der geistigen Knechtschaft, die auf Lügen und Verdrehungen beruht, selbst zu befreien.

Friedensprojekt

Das, was geschehen ist, kann nicht verändert werden; wohl aber das, was in den Nachfahren dieser Männer und Knaben im kollektiven Energiefeld bis heute wirkt. Die Heilung dieses Feldes setzt allerdings das Aufdecken der Wahrheit voraus, denn nur auf diesem Fundament kann sich Frieden entwickeln. Es geht in diesem Zusammenhang nicht nur um die Geschehnisse in den Rheinwiesenerlagern, Dresden '45, Hamburg, Polen, Tschechien, um nur einige zu nennen, sondern vor allem um den wiederholten Versuch, den deutschen Geist, das deutsche Wesen sowie die deutsche Volksseele zu zerstören. Die vorsätzliche Vernichtung der männlichen Kraft stellte nur einen Baustein dar.

Diesem Anliegen hat sich das Aufklärungsportal „Aufgetischt zum Aufwachen“ gewidmet. Das Aufklärungsportal hat mehrere Sendungen zu den Themen Rheinwiesenerlager und Bletchley Park gebracht und dabei viele geschichtliche Unwahrheiten, Verdrehungen und Manipulationen am Deutschen Volk, sowie an der deutschen Sprache aufgezeigt. Aufgrund der daraus resultierenden Erkenntnisse, dass das deutsche Volk unbewusst in einen psycho-historischen Krieg verwickelt war und heute noch ist, und zwar in einem Krieg gegen das deutsche Wesen, dem Geiste Schillers, ist der Impuls entsprungen, dass die deutsche Volkseele geheilt und in ihre

ursprüngliche Wirkenskraft gebracht werden darf.

Das Portal Aufgetischt zum Aufwachen und die „Akademie für BewusstseinsMedizin“ haben vor diesem Hintergrund ein Projekt der besonderen Art ins Leben gerufen, um an der Heilung der Deutschen Volkseele mitzuwirken. Unser Ziel ist die Ganzwerdung des Deutschen Geistes. Dies kann nach unserem Verständnis nur gelingen, wenn wir uns in Liebe und Wohlwollen wieder mit unseren Wurzeln, unseren Ahnen und Seelenteilen rückverbinden. An der Erreichung dieses Zieles führt kein Weg an den eingewirkten Lügen und Täuschungen vorbei, die das Fundament für den Krieg legen. Wir wurden u.a. durch Bletchley Park, der Frankfurter Schule u.v.m. umprogrammiert. Dazu gehört die Implementierung des bis heute andauernden Schuld- und Schamkomplexes in alle Deutschen. Hinzu kommt die jahrzehntelange Verhöhnung unserer Muttersprache. Das geschieht fortwährend, zum Beispiel durch Anglizismen und durch die Entfernung wertvoller deutscher Wörter, die eine enorme Schaffenskraft haben.

Wir tragen die Gewissheit in uns, dass die Heilung dieser Wunden notwendig ist, um nach dem Zusammenbruch des aktuellen Systems, jene aufzufangen, denen diese Rückverbindung fehlt. Für diese Aufgabe möchten wir Menschen gewinnen, die als Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen und Therapeuten aller Art ihre Dienste, ihr Können mit Herz zum Wohle Aller einzusetzen vermögen, um Betroffene in die Heilung, ins Ganzwerden und somit in die Selbstbefreiung zu begleiten.

Diesen Menschen steht eine große, ehrenhafte sowie bedeutungsvolle Aufgabe bevor, nämlich die Rückgabe der Selbstachtung und der Selbstliebe.

Um dieser Aufgabe gerecht zu werden braucht es, nach unserer Vorstellung ein Verständnis von den Zusammenhängen und ihren Auswirkungen bis in die Gegenwart und darüber hinaus. Erfahrungen im Umgang mit besonderen Impulsgebern, die speziell für diese Aufgabe entwickelt wurden. Dazu bieten wir im Rahmen der Akademie für

BewusstseinsMedizin, zusammen mit Aufgetischt zum Aufwachen eine spezielle Schulung an, in der Menschen qualifiziert werden.

Somit wurde das Projekt „Heilung der Deutschen Volkseele“ geboren und die Akademie für Bewusstseinsmedizin hat sich angeboten, die Ausbildungsplattform dafür zu bieten.

So entstand die Kooperation zwischen Aufgetischt zum Aufwachen und der Akademie für Bewusstseinsmedizin.

Was die hier partizipierenden Therapeuten von anderen unterscheiden wird, ist das profunde Wissen um die historischen und somit psycho-sozialen Geschehnisse, u.a. den Maßnahmen zur Umprogrammierung (Bletchley Park, Frankfurter Schule, etc.) sowie der u.a. in der Nachkriegszeit von den Alliierten durchgeführten Abtrennung von unseren Ahnen und Seelen (u.a. Rheinwiesenslager, Dresden '45, Hamburg und viele mehr). Diese Ungerechtigkeiten dürfen mit fachlichem Wissen um die Hintergründe der Geschehnisse und mit Lösungswegen zum Wohle des deutschen Volkes und zum Wohle Aller ausgeheilt werden. Das ist in unseren Augen der einzig wahre Weg, der in die Freiheit und Souveränität führen kann.

Dies hat nicht nur Konsequenzen für den Einzelnen, sondern auch für das Kollektiv, denn Wahrheit ist das Fundament für Frieden im Menschen und damit für Frieden auf Mutter Erde, unserem Heimatplaneten.

Wen möchten wir erreichen?

Die Ausbildung in erster Linie für Menschen konzipiert, die kurativ tätig sind. Dazu zählen Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen und Therapeuten aller Art. Da in Zukunft der Unterricht von Kindern völlig andere Formen annehmen wird, sind an dieser Stelle auch ausdrücklich Lehrer und Pädagogen ermuntert, sich mit BewusstseinsMedizin auseinanderzusetzen. Auch Apotheker sind aufgerufen, sich ein erweitertes Bild von der Medizin zu verschaffen. Sie werden in der Zukunft nicht primär das bedienen, was ihnen über die pharmazeutische Industrie angeboten wird, sondern

das, was den Berufstand einst ausmachte und leider in Vergessenheit geriet. Darüber hinaus sollen Menschen angesprochen werden, die das erworbene Wissen und die erlangten Kenntnisse für sich selbst nutzen möchten. Die Ausbildung wird von Nancy Mandody und Carsten Pötter verantwortet.

ResonanzMittel Selbstbefreiung

Für dieses Projekt wurde ein energetischer Katalysator entwickelt, der diesen Transformationsprozess unterstützt. All diejenigen Männer und Frauen, in denen diese Speicherung aktiv ist, können mit Hilfe dieses Impulsgebers die erinnerten Energien erkennen und verwandeln.

Zur Herstellung wurden unter anderem Erdproben an den ehemaligen Rheinwiesenslagern gesammelt und einem alchemistischen Aufschlussprozess über Wasserdampfzersetzung unterzogen. Diesen Informationen wurden Korrekturmuster hinzugefügt, die den Klärungsprozess steuern.

Wie genau dieses ResonanzMittel arbeitet, ist auf der Webseite der Resonalogic publiziert:

www.resonalogic.de/content/resonanzmittel/causolyt-komplexe/themen-komplexe/selbstbefreiung.html

Zielsetzung

Freie Menschen sollten in einer freien Welt leben. Eine Welt, die wir nach unseren Vorstellungen, Werten und gemachten Erfahrungen erschaffen. Eine Welt, in der die Liebe, die Nächstenliebe und die Liebe zu allem Leben auf unserem Planeten im Vordergrund steht.

Wie einst unsere germanischen Vorfahren, erschaffen wir ein neues Fundament für ein gesundes, friedliches und schöpferisches Zusammenleben, untereinander und mit der Natur, denn wir sind alle Eins.

Unser Friedensprojekt beginnt in Deutschland. Dem Ursprung. Im Pudels Kern. Es ist ein großer Irrtum auf Hilfen von außen zu warten, oder diese gar zu erhoffen. In uns steckt alles, was wir

brauchen. Diese Fähigkeiten dürfen nun neu entwickelt werden, individuell sowie kollektiv. Denn: Wir sind diejenigen, auf die wir gewartet haben.

Als Menschenfamilie haben wir nicht nur in unserer Heimat Krieg und Zerstörung erfahren. Diese systemgetriebenen Maßnahmen fanden und finden überall auf der Welt statt. Und mit dieser Faktenlage lässt sich voraussagen, dass auch die ganze Welt, all ihre Nationen und deren Menschen gleichfalls eines Tages diese Heilung zuteil kommen wird. Denn wenn nur ein Mensch leidet, leiden im Kollektiv energetisch alle.

Wir treten nunmehr eine Reise in unsere neue Freiheit, in ein neues Zeitalter des Friedens mit neuem Bewusstsein an. Die Zeit des „Teile und Herrschen“ ist nun vorbei. Wir, als Menschheit, haben unsere Lektionen daraus gelernt und zum Wohle Aller integriert. Wer mitreisen möchte, ist herzlich eingeladen. Es wird nie wieder so werden wie es früher war. Jedoch besser. Für alle und alles.

Treffen an den Rheinwiesen 2022 –
Heilung der deutschen Volksseele

2021 fand eine Woche lang ein Treffen am Rhein statt („Walk-am-Rhein“), um den Opfern, unseren Ahnen, im Gebet und in der Andacht zu würdigen. Ca. 62.000 Menschen haben daran teilgenommen und an vielen Orten entlang des Rheins wurden Gaben, wie z.B. Obst oder Brot niedergelegt; alles Dinge, nach denen sich unsere Ahnen in den Rheinwiesenlagern damals gesehnt und verzerrt haben; mit einem Lichtermeer von Kerzen.

Und auch in diesem Jahr wird ein großes Treffen aller Deutschen entlang dieser besonderen Stätten des Rheines im Spätsommer stattfinden. Es geht dabei um die „Heilung der deutschen Volksseele“ und wir rufen alle Deutschen auf, bei dieser Rückverbindung mit unseren Ahnen mitzuwirken, sei es persönlich dabei zu sein, oder im Geiste, wo auch immer auf dieser Erde. Wir werden zu bestimmten Uhrzeiten gemeinsame Meditationen vor Ort abhalten, bei dem jeder mitmachen kann, unabhängig davon wo sich jeder einzelne

befindet. Bei den Meditationen geht es darum, und mit unseren Ahnen und somit mit unseren Wurzeln wieder zu verbinden. Durch diese heilsame Verbindung wird der deutsche Volksstammbaum nach der Abtrennung endlich wieder in die Vereinigung und somit in die urwüchsige Kraft gebracht. Dieser wichtige und bislang „vergessene, da unbewusster“ Schritt ist ein wichtiger Meilenstein für unseren kollektiven Weg in die wahre Freiheit und Souveränität. Wenn wir wieder einen geheilten und somit kraftvollen Volksstammbaum haben, können wir einen wunderbaren, gesunden und liebevollen Boden für unsere Zukunft bilden, für unsere Kinder und allen weiteren Nachkommen.

Weitere Informationen zum diesjährigen Treffen an den Rheinwiesenlagern zur „Heilung der deutschen Volksseele“ werden im Friedensprojekt auf der Webseite der Akademie für BewusstseinsMedizin sowie bei Aufgetischt zum Aufwachen verfügbar sein. In diesem Jahr ist u.a. angedacht, dass bekannte Redner an verschiedenen Stellen am Rhein über die damalige Geschichte berichten, Wahrheiten auftischen und somit zu einer besseren Erkenntnis und Verständnis unseres wahren Deutschseins beitragen.

Diese Wahrheiten sind reinigend und ggf. teils mit Schmerz verbunden, mit dem Schmerz vieles nicht gewusst oder gesehen zu haben. Doch nach diesem wichtigen Heilungsprozess kann sich eine Reinheit, eine Klarheit entwickeln, die sich in einem gesunden Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstliebe für jeden einzeln und kollektiv dann ausdrücken wird. Es ist an der Zeit, das ein jeder wieder echt und wahrhaftig wird.

Aufruf an Ärzte, Heilpraktiker,
Psychologen und Therapeuten
aller Art

In diesem Zusammenhang rufen wir erneut alle Ärzte, Heilpraktiker, Psychologen und Therapeuten aller Art auf, die bei uns mitwirken möchten, um für

das deutsche Volk da zu sein, es liebevoll mit Herz durch den Erwachungsprozess zu begleiten, der so enorm wichtig ist für unsere kollektive Heilung und Vereinigung als Volk.

Wer sich angesprochen fühlt und bei dieser ehrenhaften sowie spirituellen Volksheilung mitwirken möchte, möge sich bitte gerne an uns wenden. Wir, von Aufgetischt zum Aufwachen und der Akademie für BewusstseinsMedizin, freuen uns und sind dankbar für alle, die sich an dieser wundervollen und wichtigen Heilung der deutschen Volksseele beteiligen möchten.

Unsere Ahnen sind nicht vergessen!

www.akademie-bewusstseinsmedizin.com/friedensprojekt



NANCY MANDODY UND CARSTEN PÖTTER

Kontakte:

Nancy Mandody
info@mandody.com

Carsten Pötter,
Hauptstr. 33, 49429 Visbek
www.resonalogic.de

Aufgetischt zum Aufwachen
bei Telegram:

Gruppe: [t.me/
Aufgetischt_zum_Aufwachen](https://t.me/Aufgetischt_zum_Aufwachen)

Kanal: t.me/auf_getischt

Verlorene Wörter (Gruppe):
t.me/aufgetischt_verlorenewoerter

Verlorene Wörter (Kanal):
[t.me/Aufgetischt_z_A_
Verlorenewoerter](https://t.me/Aufgetischt_z_A_Verlorenewoerter)

Alexander Krakolinig:

Der Wegbegleiter zur Selbstmeisterschaft



In dieser Zeit des Informationsüberflusses wird es immer wichtiger, mehr über sein eigenes Körper-Geist-Seelenbewußtsein zu erfahren – und danach zu praktizieren.

Information allein reicht leider noch nicht, da es nur geistig ist und noch nicht verkörpert wurde. Viele Menschen bieten bereits hilfreiche Methoden an, stecken jedoch immer wieder fest. Sie sind immer noch auf Problemsuche, anstatt selbst die verkörperte Lösung zu sein. Die meisten Menschen wissen gar nicht, was Sie mit sich selbst anfangen sollen, wenn sie keine Probleme mehr haben.

Die innere Unruhe und ständige Suche nach Verbesserung, Veränderung zeigt den inneren Kampf und Konflikt mit allem was ist und läßt den Menschen nicht zur Ruhe kommen.

Weshalb er sehr viel Energie verliert und schneller altert, obwohl der Mensch eigentlich mit sehr viel Leichtigkeit über 150 Jahre alt werden kann, wenn er nur ein wenig mehr Bewußtheit leben würde. Das viele „Nach“denken – was immer hinten nach ist und lediglich den

gleichen Brei aus der Vergangenheit wiederholt, läßt den Menschen von Jahr zu Jahr immer mehr verdummen. Ein wirklich kreatives Denken wurde uns nie beigebracht. Das Problem ist jedoch meist nicht der Informationsmangel, sondern eher die fehlende Umsetzung, die gewohnte und programmierte Komfortzone zu verlassen.

Nun stehen wir vor einem Kollektiv was sich nach wie vor in einem Kriegszustand befindet und ein paar wenigen, die sich isolieren, weil sie das Ganze nicht mehr ansehen können.

Immer mehr Spaltung auf allen Ebenen, weil uns das „Wir“ nie vorgelebt wurde. Weil es von klein auf heißt: „Was macht Du, wenn du mal groß bist...?“. Es kommt nie die Frage „Was können WIR miteinander gestalten und in welchem Bereich möchtest du dich entfalten?“. Für den Weg der Selbstmeisterschaft ist es wichtig, einmal sich selbst über alle

Programmierungen im Unterbewußtsein klarer zu werden, um seine eigene Wahrheit und Intuition wieder leben zu können. Danach geht es jedoch ins Miteinander – anstatt gemeinsam einsam. Was leider einer der Gründe ist, weshalb fast alle Gemeinschaften scheitern; da die innere Arbeit nicht gemacht wird, sondern der Mensch in die Flucht geht, wenn er mit dem Außen nicht mehr umgehen kann.

Nur im Miteinander können wir viel bewegen. Jedoch muß zuerst das Potential jedes Einzelnen wieder aktiviert werden, um wirklich zukunftsorientiert und ideenreich zu handeln, anstatt aus dem Mangel heraus. Die veralteten Schulen mit ihren unter(ver)richteten Schülern, dürfen sich durch inspirierte und ins Leben verliebte Lehrer und deren vorgelebter Weisheit, mit Leichtigkeit ersetzen.

Die „Macht in dir Seminare“ bieten diese Unterstützung auf allen

Ebenen an, um die Gesellschaft in ein schöneres Zeitalter zu transformieren. Eine der wichtigsten zu lösenden Programmierungen in unserer Gesellschaft sind die berühmten Opfer/Täter-Rollen. Jedoch gibt es da noch etwas. Nämlich die Helferrolle und natürlich der Weg der Selbstmeisterschaft, um aus diesen Programmierungen auszusteigen.

In den „The Force in you“-Seminaren lehre ich immer, daß es eine Wahl ist, in einer Opfer/Täter/Helfer Rolle zu sein – oder sein Leben wirklich zu meistern. Du kannst dich alle 7 Sekunden für eine neue Realität entscheiden und in die Selbstbeherrschung gehen, um die Situation zu schaffen die du möchtest. Es ist immer deine Wahl, ob du dich in die Selbstverantwortung begibst, dich auf das Fühlen der Lösung konzentrierst und dein Ding machst, oder ob du dich dafür entscheidest, ein Opfer der selbst geschaffenen Probleme zu sein, und das ganze Leben lang darüber weinst und die äußeren Umstände für dein Fehlverhalten beschuldigst.

Die Top 3 Ausreden eines Opfers, das in seinem Leben nicht weitermachen will und es liebt, in seiner Schmerzzone zu bleiben sind: „Ich habe keine Zeit“, „Ich habe kein Geld“ und „Ich habe Kinder“ ...und die Lieblingswörter in ihrem Wortschatz sind „NEIN“, „VIELLEICHT“ und „ABER“. Wenn du diese Wörter und Sätze hörst, lehne dich entspannt zurück und helfe auf keinen Fall. Sondern warte, bis du ernsthaft nach Lösungen gefragt wirst.

Je mehr du dir dessen bewusst bist, desto leichter wirst du sofort erkennen, daß diese Personen Opfer sein wollen. Opfer haben immer eine Antwort darauf, warum sie nichts tun können und warum sie gefangen sind. Anstatt alles loszulassen und nach einer neuen Perspektive zu suchen, wollen sie einfach nur im Recht sein, daß sie das Recht haben, ihr Problem zu haben, und sie werden es so lange wie möglich verteidigen. Hör also nicht auf irgendwelche Geschichten und hör damit auf, selbst

welche zu erfinden. Es dreht sich alles um Manipulation, nur damit die Person in ihrer selbst geschaffenen Opferrolle bleiben kann.

Die Fragen werden lauten: „Könntest du so nett sein, mir einen Gefallen zu tun, denn du bist stärker, größer etc.“... Nein, die eigentliche Tatsache ist, daß sie nur faul sind und falsche Schlangen, die sich in ihrer Komfortzone zu wohl fühlen, um es selbst zu tun (bitte nicht verallgemeinern, sondern jeweils überprüfen, welche Intention dahintersteckt); es gibt Menschen ohne Gliedmaßen, die aktiver und lebendiger sind als sie. Suche einmal in YouTube nach „The most inspirational video you will ever see Nick Vujicic“...!

Mein Lieblingsbeispiel ist: Stell dir vor, du gehst auf die Straße und siehst etwas Glänzendes auf dem Boden. Es sieht aus wie Gold, also hebst du es auf, und wenn du es in die Hand nimmst und genauer hinsiehst, siehst du, daß es nur ein Kaugummipapier war. Anstatt es also einfach wegzuwerfen und nicht weiter darüber nachzudenken, fangen die Opfer an, die ganze Situation zu beurteilen; z.B. daß sie so arm sind, Abfall aufzusammeln zu müssen usw. Nur um eine Geschichte zu erfinden, noch mehr Drama aus ihrem Leben zu machen und damit Aufmerksamkeit zu bekommen. Warum brauchen sie also Aufmerksamkeit...? Es spielt keine Rolle, ob sie Opfer/Täter oder Helfer sind – das Einzige, was diesem Menschen wichtig ist, ist das Gewinnen.

So kann er als Täter gewinnen, indem er sich stark und sicher fühlt und indem er einmal den Schwächeren erniedrigt. Und das Opfer gewinnt, indem es immer die Aufmerksamkeit bekommt, weil es ja soooooo arm ist, und damit versucht, den Mangel nach Liebe mit Aufmerksamkeit aufzufüllen. Und der Helfer wird gewinnen, indem er für das Opfer da ist und versucht, den Täter zu belehren. Der Helfer glaubt daher immer, im Recht zu sein. Weil er etwas Gutes tut und er richtig ist und alle anderen falsch sind. Viele Helfer sind dann oft

so ausgebrannt durch die ständige Suche nach Opfer und Tätern und der eigentlichen Suche nach ihrem eigenen Heil, und daß ihnen endlich geholfen wird.

Sie hoffen insgeheim: „Wenn ich nur zu jedem gut genug bin, wird mir auch irgendwann mal jemand helfen“. Den Täter mögen die wenigsten und er wird am meisten verurteilt, weshalb ihn die meisten nur unbewußt wählen oder dann, wenn sie für ihre Wahrheit einstehen. Das Opfer macht es sich am leichtesten, weil es immer weiß, wo ein Schuldiger ist, und findet auch bald einen Deppen, der zu Hilfe kommt. Also braucht das Opfer nichts weiter zu tun – außer herumzujammern und das Schauspiel anzusehen.

Die größte Angst des Opfers ist eine positive Veränderung, daher sucht es wieder Probleme und neue Zweifel, um sich weiterhin von diesem Spiel zu ernähren. Für das Opfer ist das Wichtigste und die Hauptsache: Nur keine Eigenverantwortung übernehmen!

Hinter all den Rollen geht es auch um Energieraub. Denn der Täter weiß, daß das Opfer ihm (mit seinen angestauten Traumen) viel Energie gibt. Weshalb das beraubte Opfer dann vom Helfer raubt. Der Helfer muß sich dann über Opfer und Täter stellen, um wieder an neue Energie zu kommen...

In der Selbstmeisterschaft gibt es zwar auch noch einen Gewinn, jedoch ist die Intention dahinter bewußter und im Einklang. Der Impuls des Helfens oder des Handelns kommt nicht mehr aus dem Ego, das nach Gewinn sucht, sondern man wird für sich und andere hilfreich – zur richtigen Zeit.

Es ist jetzt also deine wichtigste Wahl. Wofür möchtest du dich entscheiden? Willst du immer noch an der Vergangenheit festhalten und dein Drama aufrechterhalten, oder kannst du einfach ohne das Goldpapier weggehen, ohne zu urteilen und ohne darüber nachzudenken? Solan-

ge du eine feste Meinung zu einem Thema hast, siehst du nie das Ganze und willst im Leben nicht weitergehen. Sei also bereit, alle deine Sollvorgaben und sogenannten Realitäten zu zerstören, zu verwerfen und sie neu zu kreieren.

Noch ein Beispiel, wie du die Rollen erkennen kannst.

Der Mann kommt müde nach Hause und sucht eigentlich Erholung und nährenden Liebe. Jedoch wird er vom Kind belagert, das selbst gerade leer ist und Aufmerksamkeit will. Aufgrund der Überforderung wird er unbewusst zum Täter, da er nie Grenzen gemacht hat und weshalb er auch übermüdet ist. Denn er hat seine Grenzen nicht gespürt und sich dadurch überarbeitet. Das Kind wird zum Opfer, die Mutter kommt als Helferin und beschützt das Kind. Wenn die Stimmung sich dann beruhigt, erzählt er, daß er „kaputt ist“. Er zeigt sich als „Opfer des Tages“ – und die Mutter wird zum Täter, wenn sie sagt „...ja, du hattest einen harten Tag... und mich fragst du gar nicht, wie es mir geht...?“ Sie spielen jetzt das Spiel „Wer ist das größere Opfer?“

Ein anderes bekanntes Beispiel; im „Business“ wird oft versucht, jemanden einzukaufen, damit man dann das bekommt, was man haben will. Durch unehrliche Komplimente oder kleinere Geschenke, damit du dann z.B. das neue Auto kaufst. Und so wie im Geschäftsleben passiert das auch im privaten. Indem dir vielleicht der Partner, ein Elternteil, Geschwister oder Freunde immer etwas im Voraus schenken, damit sie etwas gut bei dir haben. Wenn sie dann mal etwas von dir verlangen, lassen sie wie eine Frage aussehen. In Wahrheit ist es aber eine Forderung. Und wenn du nicht liefern kannst oder willst, dann heißt es von ihnen: „Ich tue alles für dich... und einmal brauche ich etwas von dir... auf dich kann ich nicht zählen...“. Dies ist emotionale Erpressung, denn der Täter, der sich bisher als Helfer ausgab, sagt „ich kann mich nicht auf dich verlassen, du bist nicht für mich da, du bist ein schlechter Freund, Mensch etc.... Was

man natürlich nicht sein will, und so macht man dann diesen „Gefallen“, oder besser „erfüllt die Forderung“ trotzdem. Auch gegen den eigenen wahren Willen, nur um die Harmonie aufrecht zu erhalten. Meistens merkt man dabei nicht, daß man beherrscht wird.

Dieses häßliche Manipulationsspiel kann man überall beobachten, nicht nur unter Menschen sondern im ständigen Konsumverhalten. Fühle ich mich als Opfer, werde ich mich mit Schokolade, Alkohol, Zigaretten und TV ablenken. Oder nach Anerkennung suchen in den sozialen Medien, Religionen oder anderen Vereinen, um meinen wahren Schmerz zu kompensieren. Was mich von dem ablenkt, was ich wirklich tun möchte.

Die Frage lautet hier: „Was willst du wirklich im Leben sein und tun?“ Wer oder Was kann dich wirklich daran hindern? Ich höre, was dich aufregt und was dich fertig macht, jedoch: Was würdest du tun, wenn das nicht wäre?

Bist du bereit, jeden Tag für mindestens fünf Minuten zu fühlen, daß es dein Problem nicht mehr gibt und daß das, was du haben willst, schon da ist?

Wenn du dich von der Helferrolle löst und nicht mehr in das Opfer-System passt, werden die Opfer dich als Täter beschimpfen. Vor allem, wenn du ihnen zeigst, daß sie nicht in ihren Opferrolle bleiben müssen. Somit wirst du angeprangert und dann zu deren Opfern.

Welches einer der Gründe war, weshalb ich vor langer Zeit keine Lust mehr hatte, Menschen zu heilen, sondern lieber zeigte, wie es jeder selbst tun kann – weshalb ich dann natürlich viele neue anfeindende Opfer bekam...

Übung:

Erkenne im Alltag, wo du dich in diesen Rollen befindest? Privat und in der Arbeit?

Wo versuchst du, eine Rolle zu vermeiden, weil du sie nicht magst (meistens Täter)?

Was wäre, wenn die Rolle, welche du vermeidest, in dieser Situation hilfreich wäre?

Als ich dies alles erkannte, versuchte ich seitdem, aus diesen Rollen auszusteigen. Jedoch erkannte ich; die einzigen, die mich noch triggern konnten, war meine Familie.

Eines Sommers rief meine Mutter mich überfordert an, da meine Schwester ein Drama machte. Sie erwartete von mir, daß ich es jetzt löse. Jedoch hatte das ganze eigentlich nichts mit mir zu tun, und ich war von diesem „Kindergarten“ mal wieder genervt. Also fing ich an, mich als Opfer hinzustellen – und somit gleichzeitig zum Täter zu machen. Und ich war überrascht, daß es funktioniert hat. Meine Mutter mußte somit lernen, selbst mit den Dingen umzugehen und konnte ihre Sorgen und Schuldgefühle nicht mehr auf mich abwälzen.

Im nachhinein war ich noch recht erstaunt, denn ich war immer der Helfer und verstand nicht, warum ich immer wieder eines auf den Deckel bekomme, obwohl ich doch durchgehend am Helfen bin...

Dann machte es klick! Aha!! Ich bin der Helferarsch und somit bekomme ich immer Opfer- UND Täterrollen ab. Weil ich immer versuchte, diese zu harmonisieren.

Helfen ist das Gegenteil von Hilfreich sein...

Beim Helfen steht das „wollen“ im Vordergrund; ich will jemandem helfen, damit es ihm/uns besser geht. Jedoch geht es eigentlich um uns selbst. Denn wir wollen den anderen nicht leiden sehen, wir leiden selbst mit, und deshalb wollen wir unbedingt eine Veränderung. Das Problem hierbei ist, dass wir nicht fragen, ob der oder diejenige wirklich die Verbesserung wollen, die wir anbieten.



www.alexanderkrakolinig.com

Und somit sehen sie dich entweder als Besserwisser, oder sie springen in die Opferrolle indem sie sagen, „für dich ist es leicht“, „für mich geht das nicht“ – oder irgendeine andere Ausrede. Du wirst schnell erkennen, daß sie einfach nicht wollen, aufgrund der Angst vor dem Unbekannten. Denn: Wer bin ich, wenn ich dieses Problem nicht mehr habe?

Diese und viele andere Themen bearbeiten wir, wenn wir in einem Seminar zusammenkommen.

Jeder der Bereit ist, sich von seinen alten Identifikationen zu lösen, ist herzlich Willkommen, mit uns diesen Weg zu gehen und damit vorzuleben, was es für eine harmonischere Welt – für uns alle! – braucht.

AUTOR: Mag. Alexander Krakolinig

Kontakt:
www.theforceinyou.com



Über den Autor:

Vom Leistungssportler zum Spirituellen Lehrer und Heiler

Mag. Alexander Krakolinig, geboren in Klagenfurt, ging den Weg der Extreme – in allen Bereichen.

Seine intensive Reise begann vor über 12 Jahren, nachdem er einem Bandscheibenvorfall hatte und ihm 1 ½ Jahre niemand helfen konnte. Durch interessante „Zufälle“ ging er einen neuen Weg, löste sich vom Extremsport und erkundete das menschliche Potential.

Vor 8 Jahren beendete er erfolgreich sein Sportwissenschaftsstudium und bereiste bis jetzt über 50 Länder, wo er faszinierende Megalithplätze, Pyramiden und Steinkreise erforschte und machte sehr viele außergewöhnliche und verrückte Erfahrungen auf seiner Reise.

Von Ritualen, die durch ihn durchwirkten bis ans Erinnern vieler seiner früheren Leben war sein spiritueller Weg so extrem wie früher im Sport.

Bewußtseinsforschung mittels dutzender Heilmethoden, Vipassana Schweigeretreats, 1 Monat lang Lichtnahrung vor 8 Jahren, 2 Wochen Dunkelretreats und Heilpflanzenretreats mit Schamanen brachten ihm auf den Weg der Identifikationsablösung und unterschiedlichsten Bewußtseinsstadien.

Seit einigen Jahren unterrichtet er die Essenz und die Geheimnisse der spirituellen Lehren, Fähigkeiten und Kräfte in den „The Force in you - Die Macht in dir“-Seminare, um Menschen zu einem effektiveren Weg in die Selbstmeisterschaft zu begleiten.

In seiner YouTube Playlist „thekrake Spiritual Powers - Super human abilities“ finden sich einige Videos über Heilung, Telekinese, Aerokinase, Atmokinese, kontaktloses Kämpfen,

Geschmack von Getränken verändern, Eisbaden, im Schnee meditieren oder über heiße Kohlen gehen, sich mit wilden Tieren verbinden, Sehen ohne Augen etc.



Der Teslagarten
mit dem Greeny+

Natur, Gesundheit und Lebensfreude!

Viele Menschen leben in der Stadt und haben kaum Platz oder Zeit, einen Garten zu pflegen. Sie würden gern etwas naturnäher leben, gesunde Pflanzenkost essen, von lebenden Pflanzen umgeben sein.

Sie wissen, dass viele Produkte, die sie als „vegan“ kaufen mit vielen Hilfs- und Ersatzstoffen aufgemöbelt werden, die eigentlich nicht besonders gesundheitsfördernd sind.



Sie wissen auch, dass das Gemüse und Obst, das sie in den Supermärkten kaufen, meist mit Pestiziden und Herbiziden gespritzt und mit Kunstdünger „gepimpt“ worden ist. Und selbst, wenn nicht, wird doch vieles von wer-weiß-woher in unreifem Zustand angefahren, in Reifekammern begast und dann erst in die Supermärkte gebracht. Solche Gemüsepflanzen können kaum das an Geschmacks- und Nährstoffen bieten, was man zu einer gesunden Ernährung braucht.

Doch was tun? Ein paar Blumentöpfe auf der Fensterbank können nicht viel beitragen. Überdies sind viele öfter tagelang beruflich unterwegs. Oder haben einfach keine Zeit, die Pflanzen zu pflegen ... und, Hand aufs Herz: keinerlei gärtnerische Erfahrung. Die meisten bekämen es sogar fertig, einen Kaktus verdorren zu lassen.

Eine Gruppe an Unternehmern, Vordenkern, Erfindern, Entwicklern und Botanikern hat sich deshalb zum Ziel gesetzt, den Menschen einen Paradiesgarten zu geben, den jeder ohne Vorkenntnisse zu Hause, auf dem Balkon, in der Küche oder der Terrasse

haben kann: Den Greeny+Garten mit dem Prinzip der Technologie des Jahrhundertgenies Nicola Tesla.

Der Anblick gesunder, blühender, sattgrüner Pflanzen macht den Menschen glücklich. Wenn man dann auch inmitten von prachtvollem Gemüse, leckeren Beeren, Salate, Tomaten, Zucchini, Kohlrabi usw. wohnt, ihren wundervollen Duft riecht, ihre prächtigen Farben bewundert und dann den intensiven Geschmack genießt, gewinnt das Leben eine ganz neue Qualität.

Weiterentwickelte Tesla-Technologie und Wasservitalisierung für ein naturharmonisches Pflanzenwachstum

Der greeny+ Teslagarten ist eine vollkommen neuartige Entwicklung, die weit mehr kann, als herkömmliche Hydrokulturen. Die aeroponische greeny+-Technologie ist Dimensionen voraus: Hier arbeitet Hochtechnologie in Harmonie und Einklang mit der Natur.

Denn die Besonderheit dieses Systems liegt in der Verwendung einer Tesla-Spule. Diese von dem Genie

Nicola Tesla schon vor mehr als hundert Jahren entwickelte Technologie ist – weiterentwickelt und auf spezielle Frequenzen aus der Natur kalibriert – ganz genau auf die Bedürfnisse von Pflanzen angepasst worden. Dass Pflanzen bestimmte Frequenzen lieben und in deren Anwesenheit besonders gut gedeihen, haben Wissenschaftler in vielen Studien herausgefunden. Die verbauten Sensoren, die ausgefeilte Elektronik und die von der Tesla-Spule ausgesandte, natürliche Wachstumsfrequenz machen den greeny+ zu einem System, das seinesgleichen sucht. Und das ist noch lange nicht alles:

Gleichzeitig sorgen weitere Frequenzen dafür, dass das für die Pflanzen verwendete Wasser gereinigt, mit Impulsen und Informationen aufgeladen und in die natur-richtige Struktur gebracht wird: die hexagonale Molekülstruktur, die zum Beispiel Regenwasser, Schneeflocken und natürliches Quellwasser aufweist. Wer eine Schneeflocke einmal von ganz Nahem betrachtet hat, der kennt die elfenarten, sechsstrahligen Eiskristalle, die, ineinander verhakt, eine Schneeflocke bilden.

Erreicht wird dieser reinigende Wandlungsprozess mit Hilfe hochfrequent angeregter elektromagnetischer Felder, die von der integrierten Tesla-Spule ausgesendet werden. Durch die permanente und schonende Befeldung ordnen sich die Wassermoleküle dauerhaft zu hexagonalen, also sechseckigen Strukturen an. Arthur Tränkle, einer der Entwickler des greeny+, ist der Experte für Tesla-Technologie und Hexagonales Wasser. Er hebt in einem seiner Bücher die immense Wichtigkeit von hexagonalem Wasser hervor, das grundsätzlich in diesem „glücklichen“ Urzustand verweilen sollte.

Denn seit den berühmten Arbeiten und Erkenntnissen von Viktor Schauberger und Masaru Emoto wissen wir, dass in natürlich sich schlängelnden Gewässern dieser Urzustand durch ständiges Verwirbeln entsteht. „Wird hingegen der sechseckige Moleküllring zerrissen und zerstört“, so Tränkle, „suchen sich die Trümmer verzweifelt die fehlenden Teile in ihrer Umgebung. Wenn das im Körper oder einer Pflanze geschieht, reißen die Wasserbruchstücke die fehlenden Elektronenbrücken aus dem Gewebe, anstatt dem Organismus gutes, gesundes Wasser zu schenken. Dieses Herausreißen nennt die Medizin oxidativen Stress, der zur Zerstörung und Degeneration der Zellen führt.“

Arthur Tränkle hat aus den Erkenntnissen der Genies Tesla, Schauberger und Emoto und aus weiterführenden Forschungen ein Hochfrequenztechnologie-Gerät zur Wasserstrukturierung entwickelt, das heute weltweit mit großem Erfolg genutzt wird, wie auch jetzt in dem Teslagarten greeny+.

Die Wissenschaft hat vor gar nicht langer Zeit entdeckt, dass unsere DNA in den Zellkernen immer in ei-



ner „Blase“ aus hexagonalem Wasser eingebettet liegt. Und dass jede Zelle in ihrem Inneren diese hexagonale Wasserstruktur benötigt. Dieses kristallartig strukturierte Wasser kann von der Zelle sofort aufgenommen werden. Die Pflanzen im greeny+ Teslagarten bekommen also das beste, sauberste, zellgängigste, sauerstoff- und energiereichste Wasser. Und damit auch derjenige, der sich von den im greeny+ Teslagarten gewachsenen Pflanzen ernährt.

Denn dasselbe gilt für die Nahrung, die aus diesen Pflanzen zubereitet wird. Ob Frischkost oder gekocht: Hexagonales Wasser – von einer speziell konstruierten Teslaspule erzeugt – stärkt die Vitalität aller Körperzellen. Es fördert die Entgiftung und Entschlackung, bringt Energie in jede Zelle, fördert die Zellregeneration und ist das beste Antioxidans. Oxidativer Stress ist einer der wichtigsten Faktoren, der uns schneller altern lässt, chronische Entzündungen hervorruft und die Entstehung von degenerativen Erkrankungen und Krebs be-

günstigt. Der Mensch und die Pflanzen bestehen zum allergrößten Teil aus Wasser. Dem berühmten, koreanischen Wasserforscher Prof. John zufolge, hat die Qualität des Wassers, das wir zu uns nehmen, größere Auswirkungen auf unsere Gesundheit als jedes andere Lebensmittel.

Und übrigens: Im Vergleich zu konventioneller Landwirtschaft, spart man beim Gemüseanbau mit dem Teslagarten greeny+ rund 95 % Wasser!

Superfood für die Pflanzen – Superfood für den Menschen!

Selbst Hobbygärtner wissen oft nicht, welche Pflanzen sie da so stolz in ihrem Garten einpflanzen. Die meisten Gemüsesetzlinge, die man in den Gartencentern bekommt, sind

F1-Hybriden, also Kreuzungen, die besonders viele Früchte bringen und starkwüchsig sind, aber wenig Nährstoffe liefern. Und überdies auch nicht vermehrungsfähig sind, sie erzeugen nur sterile Samen. Das ist biologisch dasselbe, wie bei Maultieren, die eine Kreuzung aus Esel und Pferd sind. Maultiere sind stark, wie Pferde und so genügsam und zäh wie Esel, aber ebenfalls steril, sie können keinen Nachwuchs zeugen, das Erbgut wurde zu sehr destabilisiert. Unser mitgeliefertes „Heritage“-Saatgut dagegen besteht aus ursprünglichen, alten, stabilen und erprobten Samen.

Die Samen, die Sie mit dem greeny+ erhalten, sind also „samenfest“, das heißt, es sind gesunde, echte Pflanzen, aus deren Samen sie immer neue gesunde Pflanzen ziehen können. Man könnte es auch „Ursamen“ nennen. Das ist nicht nur die Garantie für starkes, natürliches, vitales Wachstum und gute Ernte, sondern auch für einen hohen Nährstoffgehalt. Anders, als die großen Agrar-Unternehmen, wollen wir nicht manipu-



liertes Saatgut in Verkehr bringen, das jedesmal neu gekauft werden muss. Mit der Verwendung des „Heritage“-Saattutes von alten, stabilen Sorten leistest Du einen Beitrag zur Biodiversität und Bewahrung der alten Sorten.

Gemüse, Beeren, Salate und Früchte sind prallvoll mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Unabhängige Messungen haben ergeben, dass es 33 Tomaten aus dem Supermarkt braucht um soviel Vitamin B wie eine Tomate aus dem Greeny+ zu liefern. Oder 23 Supermarkt-Tomaten, um den Vitamin C-Gehalt einer greeny+-Tomate zu erreichen. Während beispielsweise Kupfer, Magnesium, Kalzium Eisen und

Kalium, das heutzutage nur noch in kaum messbaren Konzentrationen in Obst und Gemüse zu finden ist, bietet eine Ernte vom greeny+ das volle Spektrum in Fülle.

Da man den Teslagarten greeny+ rund um das Jahr neu bestücken kann und die Pflanzen bis zu sechs mal schneller wachsen, liefert ein greeny+ etwa soviel, wie 60 m2 Gartenbeet oder Ackerland.

Man kann auf diese Weise das ganze Jahr ernten und da kommen einige Kilo Gemüse, Salat, Beeren, Kräuter, Gurken, Tomaten und vieles mehr zusammen. Betrachten wir die gegenwärtig beginnende Preisinflation im Supermarkt und die Liefer-

probleme, ist es geradezu ein Befreiungsschlag, sich selbst versorgen zu können – und das mit wenig Aufwand.

Das liegt an der genau austarieren Zusammensetzung der Nährflüssigkeit, die in dem Pflanzenturm immer in genau der richtigen Dosierung und Menge zur Verfügung steht. Eine selbsterklärende LED-Anzeige an dem Pflanzenturm zeigt an, ob die Nährlösung ausreichend ist, oder ob Nährstoff zugefügt werden sollte, Wasser aufgefüllt oder der pH-Wert angepasst – und auch das geht kinderleicht. Das System ist so ausgereift, dass es im Prinzip die zeitintensive Pflege der Pflanzen übernimmt. Es regelt auch die Lichtmenge, das richtige Farbspektrum des Lichtes so, dass die Pflanzen ideale Verhältnisse finden. Zusätzlich sorgt ein leichter Luftstrom dafür, dass die Pflanzen fest und kräftig wachsen.

Apropos Luft: Die greeny+ Pflanztürme sorgen auch für frische, saubere Luft in jedem Raum. Nicht nur, dass Pflanzen das CO₂, das wir Menschen ausatmen aus der Luft filtern und für ihr Wachstum einsetzen. Pflanzen „atmen“ Sauerstoff aus. Damit erzeugen sie eine unglaublich angenehme Atmosphäre, als ob wir in einem Garten säßen oder einen Waldspaziergang machen würden. Der überdies noch mit eingebaute greenyAIR reinigt die Luft im Raum und eliminiert Viren, Schimmelsporen und Feinstaub.

Wer mehr darüber erfahren möchte, kann gern Corina Klein kontaktieren. Sie beantwortet gern alle Fragen und kann viele detaillierte Informationen geben.

AUTOR: Arthur Tränkle

Weitere Informationen:
greenybaum.greenyplus.shop/de
Corina.Klein@moving-people.info



Auszug aus dem Buch

Das Ende der Besatzung

Du lebst in einem Spiel, das in etwa soviel mit dem wahren Leben zu tun hat, wie jene Wirklichkeiten, die Dir tagtäglich über die so genannten Medien vorgegaukelt werden. Alles, was Du derzeit für wirklich hältst, ist nicht mehr als eine Einspielung von „Realitäten“, die nur zu einem einzigen Zweck ersonnen werden, nämlich Dich – den Empfänger – zu fangen und zu steuern.

Alles was Du derzeit zu wissen glaubst und woran Du Dich orientierst, gründet letztlich auf Informationen, die von anderen erschaffen wurden. Permanent wägst Du die Entscheidungen – das Richtig und das Falsch – in Deinem Leben an Wissen ab, das nicht aus Deiner eigenen Erfahrung herrührt.

Ich behaupte, dass Dein bisheriges Leben nicht mehr ist, als die planmäßige und vorschrittmäßige Erfüllung jener Programme, die Dir in der Vergangenheit eingespielt wurden und Dir tagtäglich über die Medien eingespielt werden. Mit der Offenheit eines Kindes hast Du sie zur Kenntnis genommen und nun lenken sie Dich von innen heraus - doch, Du weißt es nicht. Nie hat es Dir jemand gesagt. Und ja, die Programme wurden Dir, mehr oder weniger, offen gezeigt – ihr wahrer Zweck wurde Dir jedoch von Anfang an vorenthalten.

Ohne es zu ahnen, stehst Du nahezu vollständig unter gedanklicher Kontrolle jener Besatzungsmächte, die Dich nach ihrem Willen und ausschließlich zu ihrem Vorteil lenken. Sie bestimmen, was Du über die Medien zu sehen bekommst und was nicht.

Sie bestimmen den Lehrplan Deiner Kinder und sie definieren, was gut ist und was aufs Schärfste zu verurteilen sei. Sie beanspruchen alle Macht im Staat und sie bestimmen, was als nächstes in Deinem Leben geschieht. So zumindest geschieht es all jenen, die blind für ihre Freiheit und Macht sind.

All das mag Dir, wie das Hirngespinnst eines Wahnsinnigen erscheinen, doch auch diese Reaktion ist nur die planmäßige Folge jener Programmierung, die Dir im Rahmen Deiner Erziehung und Bildung eingepflegt wurde.

Solange Du Dir diese bittere Wahrheit nicht eingestehen willst und Dich von ihr abwendest, wirst Du weiterhin – wie eine ferngesteuerte Puppe – nach der Vorschrift derer leben, die Dich programmieren. Und hiermit werden sie solange fortfahren können, bis Du es Dir anschaust und Dich zu Dir selbst und Deiner Freiheit bekennt. Solange Du Dich jedoch hiervor sträubst, wirst Du Dich weiterhin in Kriege verwickeln lassen, die rein gar nichts mit Dir zu tun haben.

Du wendest Dich gegen andere, wenn Dir gesagt wird, dass sie eine Gefahr seien und verbündest Dich mit jenen, die Dir als die „Guten“ verkauft werden. Du befolgst sinnlose Regeln, wenn Dir gesagt wird, dass sie unvermeidbar seien. Blind erfüllst Du das, was Dir als richtig und wichtig verkauft wird und bei all dem glaubst Du auch noch, dass Du es freiwillig tust.

Du gleichst in der Tat einem dressierten Affen – einem Affen, der in blindem Gehorsam die Befehle befolgt, die ihm von seinen Herren gegeben werden. Das ist nicht nur schade, sondern auch eines freien Menschen unwürdig. In all dem hältst Du Dich für einen aufgeklärten Menschen, der keiner anderen Instanz folgt, als der reinen Vernunft. Das ist in der Tat ein Witz. Tatsächlich bist Du nichts weiter als ein willfähiges Werkzeug in den Händen jener Mächte, denen es gelungen ist, Menschen wie Puppen zu steuern und sie beliebig nach ihrem Willen zu lenken. Das ist der Missbrauch, der tagtäglich an Menschen begangen wird und der immer noch von den meisten als Normalität angenommen wird.



JIVAKO

Das mögen bedrohliche Worte für Dich sein, denn sie stellen Dein gesamtes Selbstbild in Frage. Sie kratzen an Deinem kultivierten Ego, doch in Wirklichkeit sind sie nichts anderes, als eine Liebeserklärung an Dein freies und souveränes Wesen, das jenseits aller Manipulationen bis heute in Dir gegenwärtig ist.

Das Wesen, das Du in Wirklichkeit bist, lebt und es wartet schon Dein ganzes Leben darauf, dass Du es endlich befreist.

Offensichtlich scheinst Du zu den Menschen zu zählen, die mehr an der Wahrheit, als an stupider Bequemlichkeit interessiert sind. Hierfür gratuliere ich Dir in aller Aufrichtigkeit, denn hierfür sind noch nicht viele fähig.

Offensichtlich hast Du Rückgrat und bist Du nicht zu verblendet, um Dir noch etwas Wahrhaftiges sagen zu lassen – selbst dann, wenn es unbequem erscheint. Offenbar scheinst Du bemerkt zu haben, dass an dem Konstrukt, das Dir verkauft wurde, etwas

faul ist. Und offenbar hast Du genügend Mut, die Wahrheit in Augenschein nehmen zu wollen.

Auch ich bin einer jener Menschen, die den Weg der Wahrheit und der Enttäuschung gewählt und eingeschlagen haben. Er scheint mir der einzig wahre Weg zu sein, denn der alte Weg hat sich als Holzweg erwiesen. Auch er war gut – er war erforderlich, um zur Besinnung zu kommen. Jetzt ist er zu klein geworden. Die Wahrheit ist ganz einfach größer als die Täuschung, die einst als Sicherheit erschien. Alles ist weit offen. Alles ist möglich. Hierüber bin ich bewusst. Was Dich betrifft, so liegt es nun an Dir, eine Entscheidung bezüglich Deines zukünftigen Lebens zu treffen.

Falls Du an der Wahrheit interessiert und bereit dafür bist, den entsprechenden Preis dafür zu zahlen, lade ich Dich nun ein, mit mir hinter die Kulissen der Bühne zu blicken, die Dir als das wahre Leben verkauft wird. Bei all dem werde ich nichts weiter tun, als Dir die Welt durch meine Augen zu zeigen und Dich an meinem bisherigen Kenntnissstand teilhaben zu lassen. Was Du daraus machst, überlasse ich Dir. Ich wünsche indessen nichts weiter, als dass Du Dich als denjenigen anerkennst, der Du in Wirklichkeit bist – ein freier Mensch, der im Stande ist, in reinem Gewissen zu leben, wie es seinem unbefangenen Herzen entspricht. Das ist Dein Recht und niemand hat das Recht, Dich hieran zu hindern. Doch es wird einzig und allein an Dir und Deiner Ehre liegen, für dieses Recht einzustehen und es nötigenfalls gegen alle Angriffe und Anfeindungen zu verteidigen.

Die Fakten:

Im Unterscheid zu einer seelenlosen Maschine, die keinen eigenen Willen hat und daher auch keine eigenen Schöpfungen hervorbringen kann, kannst Du – wie jeder lebendige Mensch – aus Dir selbst heraus schöpfen. Anders als eine Maschine brauchst Du keine externe Instanz, die Dir sagt, was zu tun, zu denken und zu sagen sei. Du kannst selbst bestimmen, wie Du lebst – allerdings nur dann, wenn Du es für Dich beanspruchst.

Das ist Dein Recht und Deine Freiheit.

Auch wenn es Dir anders beigebracht wurde, bist Du nicht von anderen abhängig.

Anders als ein Smartphone bist Du nicht auf eine Steckdose im Außen angewiesen.

Dein Leben nährt sich aus einer inneren, unaufhörlich sprudelnden Quelle. Sie versorgt Dich unaufhörlich mit Energie und mit Weisheit, die keine andere Ursache hat, als sich selbst. Daher kannst Du im Gegensatz zu einer Maschine aus Dir selbst heraus schöpfen, was Du schöpfen willst. Wenn Du das erkennst, wirst Du ein Freier sein. Dann wirst Du wissen, dass der Schöpfer keine von Dir getrennte Instanz ist, sondern dass er Dein ureigenes und ursprüngliches Wesen ist, dem keinerlei Grenzen gesetzt sind.

Bedauerlicherweise scheinen sich derzeit nur sehr wenige Menschen auf diesem Planeten dieser Wahrheit bewusst zu sein. Die meisten Menschen vertrauen auf andere und zweifeln an sich selbst. Weshalb sonst legen sie ihr Leben und sogar das Leben ihrer Kinder so bereitwillig in die Hände von so genannten Staatsführern, Wissenschaftlern, Ärzten und Experten?

Wie dem auch sei – jeder Mensch trifft seine eigene Wahl und allen geschieht recht – und zwar jenes Recht, das sie sich nehmen. Du brauchst und Du kannst daher niemanden retten – selbst dann nicht, wenn er Dir noch so sehr am Herzen liegt.

Was Du indessen tun kannst, ist, an Deiner eigenen Befreiung zu wirken. Hiervon werden alle einen Nutzen haben. Denn: Was könnte kraftvoller und befreiender sein, als Dein eigenes, lebendiges Beispiel?

Dieses Buch wird Dir Aufschluss darüber geben, wie Du Dich befreist und wieder zu klaren Sinnen kommst. Es enthält eine konkrete Anleitung, wie Du Dich auf das Wesen besinnst, das durch keine Macht, dieser und anderer Welten befangen werden kann.

Und bedenke immer: Es hat Dich nie im Stich gelassen. Du hast Dich lediglich um die Bewusstheit, von dessen immerwährender Gegenwart und Macht bringen lassen – hierin lag der ganze Zweck Deiner bisherigen Erziehung und Ausbildung.

Dieses Buch wird Dich darüber in Kenntnis setzen, wie Du in die Gewalt der Besatzer gekommen bist und schließlich wird es Dir aufzeigen, wie Du Dich von ihren Ketten befreist, die Dich bislang daran hindern, die Wahrheit zu erkennen. Mehr ist nicht erforderlich. Denn: Sobald Du wieder frei und bei klaren Sinnen bist, wirst Du unwillkürlich wieder in der Führung und im Schutz Deines Wesens stehen. Auch jetzt – in diesem Augenblick – ist der Souverän in Dir gegenwärtig! Du siehst und hörst ihn nur nicht.

Doch das wird sich schon bald ändern. Dann wirst Du ihn zum Ausdruck bringen und nicht länger den Willen der Besatzung befolgen müssen.

Das Wissen um die Wahrheit, das in diesem Buch bereitgestellt wird, ist nicht neu. Es war zu allen Zeiten vorhanden, doch es wurde Dir willentlich und bewusst vorenthalten. Das geschah deshalb, weil es Dich so mächtig und unabhängig machen würde, dass die Lenker des gegenwärtigen Weltsystems nicht länger Zugriff auf Dich, Dein Reich und Deine Nächsten haben würden. Deshalb wird es an keiner einzigen staatlichen Schule, in keinem Kindergarten und an keiner Universität der technisierten Welt bereitgestellt.

Die Konstrukteure und Kontrolleure der industrialisierten und globalisierten Welt wissen sehr genau, was sie tun. Sie wollen und sie brauchen keine selbstbewussten Menschen, denn diese wären für ihre Zwecke nicht zu gebrauchen. Alles was sie interessiert, sind bereitwillige Arbeiter, loyale Staatsdiener, Bürger und nicht zuletzt gewissenlose Söldner.

Jivako im März 2022

www.jivako.com
jivakaforld@gmail.com
YouTube: Jivakaworld



Die wiedergefundenen Worte

Wir sind von so vielen Worten umgeben. Täglich, im Berufsleben, wie auch im persönlichen Umfeld. Aber spüren wir auch, wie sehr uns diese Worte in unserem Leben „beeinflußen“?

Jedes Wort auf die ein oder andere Weise, zum Guten, aber auch zum Schlechten. Es liegt in unserem Ermessen, wie wir diese Worte deuten, erspüren und für unseren Sprachaustausch einsetzen. Wir sollten daher unsere Wort(aus)wahl sehr bewußt und bedacht treffen und deren Kraft und Schwingung in unserer Verständigung miteinander nutzen, denn unser Bewußtsein schafft die Wirklichkeit.

Heute möchten wir das Thema Vorsilben und deren (Be)deutung näher beleuchten, anhand des Wortstammes „**liebe(n)**“. Ist Euch schon einmal aufgefallen, daß sich die Schwingung, die von einem Wort ausgehende Kraft, gänzlich ändern kann, indem man Vorsilben voranstellt? Seht selbst und erspürt es an folgenden Beispielen:

„**lieben**“:
„**sie lieben sich einander sehr**“,

„**wir lieben unseren Beruf**“
(angenehm, herzlich, wertschätzend; eine klare, „liebevoll“ Botschaft; „einem jemand's Gunst zuwegenbringen“; aber auch lüstern machen, reizen – nach J. J. Spreng)

„**ver-lieben**“
„**sich in jemanden verlieben**“
(wenn sich jemand verliebt, Schmetterlinge im Bauch hat, ein wundervoll wohlige Gefühl; aber: Drückt die Vorsilbe „ver-“ etwas Schlechtes aus? Ist sie mit schlechten Schwingungen behaftet und übt daher Einfluß auf unser Schicksal aus?)

„**ent-lieben**“
„**ich muß mich von jemandem entlieben**“, „**keine Liebe mehr für jemanden empfinden, sich entlieben**“
(meist schmerzvolles Gefühl, wenn z.B. eine Liebe nicht erwidert wird; entgegen, von etwas entfernen;

mit schlechten Schwingungen behaftet)

„**er-lieben**“
„**sich erlustigen, sich erfreuen – sich erleben**“
(It. Deutschem Wörterbuch von Jacob und Wilhelm Grimm: „sich vergnügen, erlustigen, erfreuen, ein seltnes, hübsches wort, zu welchem auch noch kein ahd. irliopôn, mhd. erleben gefunden ist: das sie sich einmal mit ehren, wie die magd an dem tanze, erleben, ermüeten“ – Schreibweise wie im Originalzitat belassen)

„**be-lieben**“
„**Sie belieben zu scherzen...**“
(It. DW von Jacob und Wilhelm Grimm: wünschen, geneigt sein, jmd. gefallen, geschätzt sein; gefühlte neutrale bis positive Schwingung)

DER WUNDER GRÖSSTES IST DIE LIEBE

Hoffmann von Fallersleben

„miss-lieben“

„Entlassung der missliebten Politiker“

(die Vorsilbe „miss-“ leitet uns meist auf eine schlechte Schwingung und Ausdrucksweise hin;

lt. G. Köbler auch „misselieben“ (1060–1065), „missfallen“);

„un-lieben“

„es war mir nicht unlieb, daß der Termin abgesagt wurde“

(lt. Duden in der Bedeutung „etwas kommt jemandem ganz gelegen, ist willkommen“ – also im Guten gedeutet; Synonyme wie „unerträglich“ und „unsympathisch“ deuten auf eine Herleitung von Schlechtem ausgehend)

Wir können es drehen und wenden, wie wir möchten. Wenn wir unsere Worte bewußt wählen und einsetzen, können wir das Gute, die förderlichen Schwingungen der Worte, heilsam und kraftvoll in unseren Alltag einfügen und unser Schicksal selbst in die Hand nehmen.

Zum Beispiel: „herzdurchglüht“

herzdurchglüht, zusammengesetztes Eigenschaftswort: Herz und durchglüht, „von Herzen mit strahlender Helle erfüllen“, „von Herzen erfüllt, ergriffen“, „von einer liebenden Herzensglut durchflammt, durchdrungen“;

das Herz, Hauptwort, „Sitz der Seele, des Gemüts, des Verstandes“, aber auch: „Antriebsorgan des Blutkreislaufs“, ahd. *herza* (8. Jh.), mhd. *herz(e)*, auch *herzen*, Tätigkeitswort, „ans Herz drücken, liebkosen“ (15. Jh.), mhd. *herzen*: „mit einem Herzen versehen, ein (mutiges) Herz annehmen“, aber auch nhd. (älter) *beherzen*: „Mut fassen, zu Herzen nehmen, ein Herz nehmen“, mhd. *beherzen*: „standhaft, mutig sein, entschlossen“, mhd. *beherzet* und ebenfalls *beherzigen*, Tätigkeitswort,

„sich zu Herzen nehmen, beachten, bedenken“ (15. Jh.); **herzig**, Eigenschaftswort, „das Herz rührend, lieb, nett“ (16. Jh.);

durchglühen, Tätigkeitswort, „durch und durch glühen“, „strahlend hell glühen“, „durchbrennen“, z.B. eine Glühlampe oder Heizspirale; ein von der Sonne durchglüheter Himmel, oder Büsche, die durch die Sonne blendend durchschienen werden, aber auch „Begeisterung, Dank und Freude durchglühten ihn/sie...“.

„Wenn das die Gletscher tun, ihr guten Götter,

Was soll der arme

herzdurchglühte Mensch?

Ach! Wenn es nur die Sitte

mir erlaubte,

Vom Ufer sank ich selbst herab,

und wälzte,

Wollüstig, wie ein Hecht,

mich in der Flut!“

(Heinrich von Kleist (1777–1811), aus: „Der Schrecken im Bade“, Idylle, 1808)

„Daß sich Gefühl in Worte hüllen muß, Durch die sein Wesen zweifelhaft

nur schimmert,

Nicht frey hinüberströmt

von Brust zu Brust!

Ich wortreich? ich? –

und finde keine Worte,

Für jenen Dank,

der ganz mein Herz durchglüht.“

(Heinrich Joseph von Collin (1771–1811), aus: „Coriolan“. Berlin, 1804, S. 91)

Thema Frühling: Frühlingserwachen „Lenz, Lenzing, Lenzel“

Der **Lenzing**, „Frühling, Frühjahr“ aber auch „März“, leitet bereits seit dem 15. Jh. die erste Zeit des Jahres ein; bedeutungsgleich wird er auch **Lenzel** genannt.

Der **Lenzing** wird seit dem 18. Jh. in der Dichtersprache, in der Verkür-

zung, nur noch als Lenz niedergeschrieben. Jedes Jahr am 20. März ist es wieder so weit: Ein neuer Zyklus beginnt und wir freuen uns auf den Beginn des Frühlings. „Hurra, hurra, der Lenz ist da!“

Die **Lenznächte** werden kürzer, die Tage langsam länger. Die Erde erwacht aus ihrem Winterschlaf und aus dem noch kühlen, kalten Nass sprießen die ersten Blütenknospen. Bald werden sie ihr Blütenkleid, ihre **Lenzblüthen** in voller **Lenzespracht** zeigen. Die Schlangen ziehen ihren **Lenzenbalg** aus und zeigen ihre frische Haut. Wir beginnen die **Lenzwochen**, Fastenwochen. Es wird uns Menschen und der Natur wieder frische **Lenzluft** eingehaucht. Welch **Lenzesentzücken** unser Herz beglückt und lacht, mit Anblick auf dieses prachtvolle Naturgeschmeide, dem **Lenzschmuck**.

Lenz, der, Hauptwort, „Frühjahr, Frühling“, ahd. *lenzo* (um 1000), mhd. *lenze*, mnd. *lente*, frühnhd./nhd. *Lenz* (15. Jh.), gleichbedeutend ahd. (11. Jh.), mhd. *langez*.

Lenzschmuck, der, zusammengesetztes Hauptwort aus Lenz und Schmuck (Beispiel), „Geschmeide, Verzierung“ (16. Jh.), mnd. *smuk*: „dem Körper anschmiegendes“, „von prächtiger, wertvoller Kleidung“, älter *gesmuc* (15. Jh.); verwandt mit ahd. *smocko*: „Untergewand“ (um 1000), mhd. *smuc*, „Umarmung, Anschmiegen“.

„Glücklich, wem die stille Freude Heiliger Natur genügt:

Seht, wie rings ihm Kränze blühen,

Wie ihm Lenz und Maiflur glühen,

Wie der Himmel vor ihm liegt!“

(Karl Reinhard (1769–1840), „Über Alles die Liebe“, aus: Gedichte, Altona, 1819)

„In ihr mit mächt'gem

Waldesrauschen

Der Lenzluft erster Athemzug; –

Ihr eine Stunde stumm zu lauschen, Ist für das Leben Glück genug.“

(Adolf Friedrich von Schack (1815–1894), aus: „Gesammelte Werke des Grafen Adolf Friedrich von Schack“, Stuttgart 1883)



HEINRICH HEINE (1797–1856)

**„Sie schwuren sich keine Liebeseide,
Sie sagten ihr Glück nicht leise
noch laut,
Nur die duftige Lenznacht
hat sie Beide
Die Hände falten und beten geschaut.“**

(Karl Isidor Beck (1817–1879), „Sie sagten ihr Glück nicht leise noch laut“, aus: Perlen deutscher Lyrik, S. 23, Regensburg, 1871)

**„In Lenzespracht, in Waldesnacht,
Der Finke schlägt, der Kuckuck lacht,
Maasliebchen blüht und Flieder bunt,
Und wilde Ros' im Waldesgrund.“**

(Helene von Engelhardt (1850–1910), „Überreich“, aus: Baltische Dichtungen, hrsg. Freifrau von Staël-Holstein, Verlag von L. Hoerschelmann (S. 337–338), Riga 1896)

**„Und ladet sie grüßend
zu duftigem Flieder,
Zu Mondscheingeflüster
mich Glücklichen ein,
In Lenzesentzücken gleich
ist es mir wieder,
Als müßte sie selber
der Frühling sein.“**

(Karl August Förster (1784–1884), aus: „Liebesglück“, Gedichte von Karl Förster, hrsg. Von Ludwig Tieck, Band 1, S. 163–164, F. A. Brockhaus, Leipzig, 1843)

Auszüge aus Liebesbriefen

**„Die süßen Worte, mit denen du mich
verwöhnst – ach!
Mehr wollt' ich nicht, sogar Dein
Lispeln würde mitlesen,
mit dem Du mir leise das Lieblichste
in die Seele ergossen hast.“**

(Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), Liebesbriefe an Charlotte von Stein, Hofdame am sächsischen Hof)

**„Der Brief, den du geschrieben,
Er macht mich gar nicht bang;
Du willst mich nicht mehr lieben,
Aber dein Brief ist lang.
Zwölf Seiten, eng und zierlich!
Ein kleines Manuskript!
Man schreibt nicht so ausführlich,
Wenn man den Abschied gibt.“**

(Heinrich Heine (1797–1856), aus: „Der Brief, den du geschrieben“, 1844)

**„Hat sie's dir denn angethan
Im Vorüberschweben,
So verfolge rasch die Bahn
Zu dem neuen Leben.
Hasche dir den Schmetterling
Auf dem Rosenhügel,
Nimm ihm mit dem blauen Ring
Seinen weißen Flügel;
Borge von der Biene dann
Dir den Honigrüssel,
Der zum Griffel dienen kann,
Wie zum Blumenschlüssel;
Laß das Blatt nun ohne Scheu
Durch die Lüfte schnellen:
Ist dir Amor hold und treu,
Wird's der Wind bestellen.“**

(Friedrich Hebbel (1813–1863), aus: „Der beste Liebesbrief“, Sämtliche Werke, 1. Abteilung: Werke, S. 285, Berlin 1911)

AUTOREN: Die Wortfinderinnen
www.verloreneworte.de



Wunschkommunikation

Wie kommuniziere ich meine Wünsche –
oder besser, was für eine Kommunikation
wünsche ich mir?



Wenn das Leben eine Frage stellt, ist es meine Aufgabe eine Antwort darauf zu finden. Woher hole ich diese Antwort dann? Meist aus meinem eigenen Erfahrungsschatz oder auch aus Ratgebern und Hilfe von außen, wie Büchern, Freunden, Blogs und Coaches, dem was mir eben zur Verfügung steht. Nicht anders ist es mit der Kommunikation. Sie dient der Verbindung und Verständigung unter Menschen, genauer mit der gesamten Umgebung, dem eigenen Körper, der Natur und natürlich auch mit Tieren. Kommunikation ist so viel mehr als Sprache! Austausch geschieht jederzeit. Wir bekommen Informationen auch durch Beobachtung und geben sie weiter durch Nachahmung.

Vielleicht sind wir leicht über- rascht, wenn wir einen Freund einen Wunsch äußern hören und er wird ihm

förmlich von den Lippen abgelesen und von seiner Umgebung erfüllt. Wenn wir meinen, genau das Gleiche zu tun, finden wir uns jedoch in einer anderen Situation.

Der Freund fragt vielleicht, warum und die Antwort überzeugt ihn nicht, die Umgebung gibt vielleicht zurück, dass dieser Wunsch unerfüllbar sei, oder egoistisch oder einem nicht zustehende. Was dann? Woher kommen diese Unterschiede, auch wenn es vielleicht im Außen gleich aussieht?

Und wie oft glauben wir, jemand wäre wunschlos glücklich; denn er hätte ja alles, Familie, Freunde, Haus, Auto und Arbeit, und dann hören wir von Depression, Burnout oder Lebens- unmut. Leider fallen wir in unserer Ge- sellschaft oft auf den Trug im äußeren Schein herein. Wir werden früh, von

Kind auf, konditioniert, dass wir Beloh- nungen erhalten in Form von Sachen, von Spielzeug, von Süßigkeiten oder auch Geld, wenn wir uns nett und gefü- gig verhalten.

Dies produziert natürlich Erwach- sene und damit eine Gesellschaft, die auf Belohnung oder auch Bestrafung ausgerichtet ist und jedes Mal, wenn wir uns vom Leben nicht belohnt, be- straft fühlen, geben wir uns selbst die Schuld, versagt zu haben. Solange Lei- stung das Maß der Wunsch-Erfüllung ist und sichtbare Statussymbole zu Ver- gleich und Konkurrenz führen, solange bleiben die wahren Wünsche unserer Seele und damit auch unseres inneren Kindes unerfüllt. Das Kind hat immer die Sehnsucht, gesehen und anerkannt zu sein als Teil der Gemeinschaft, in der es aufwächst. Es möchte willkom- men sein und seinen Platz einnehmen.

Ob als Tochter oder als Sohn, es sucht sich Vorbilder und lernt, was zu Akzeptanz und Annahme führt. Die Seele will eigentlich nur erfahren, also da sein und lernen. Sie möchte fühlen und gibt das, was sie fühlt oder lernt an den Körper weiter, der diese Impulse speichert: Glücksgefühle genauso wie traumatische Erlebnisse.

Da die Körpersprache unbewusst passiert, sind also auch später, beim Erwachsenen, die Körpererinnerungen immer im Ausdruck unserer Haltung, Gestik und Mimik zu sehen.

Je aufrichtiger und ehrlicher dieser innere Ausdruck nach außen gezeigt wird, desto mehr aufrichtige Anteilnahme und Verständnis kann ein Gegenüber dann zeigen. Da wir jedoch meist im Laufe des Lebens lernen, dass in der Gesellschaft nur das Anpassen zählt und vor allem der Vergleich, lernen wir, diese inneren Gefühle und Wünsche zu verbergen und uns Masken aufzuziehen. Mithilfe von materiellem Wohlstand lassen sich diese Masken perfektionieren und können durch Ersatzbefriedigungen und Süchte in verschiedenster Form gut kompensiert werden. Platt gesagt ermöglicht scheinbar der Wohlstand, also das Geld den Menschen, sich ihre 'Wünsche' zu erfüllen. Das können durchaus materielle Wünsche sein, die zu Glücksgefühlen und dem Gefühl, dazuzugehören, führen. Doch das, was nicht kaufbar oder bezahlbar ist, nämlich dieser tiefe innere Wunsch nach geliebt sein, nach angenommen sein und dies nur um seiner selbst willen, bleibt vielen trotzdem lebenslang unerreichbar. Erst wenn der Mensch im Außen, also in der Arbeitswelt oder auch Familie und Partnerschaft 'nicht mehr funktioniert', also die in ihn gesetzten Er-

wartungen nicht mehr erfüllt, gibt es eine Möglichkeit tief nach innen zu schauen. Meist in Therapien kommt

AUTHENTISCH SEIN!

Sei wie Du bist – jetzt, hier und heute!

Kein Mensch, kein System hat die Macht
Dich zu biegen oder brechen,
wenn Du selbst ihm nicht die Macht dazu verleihst!

Wach auf! Reck Dich und streck Dich
zu Deiner vollen Größe auf!

Göttlich – Menschlich – Natürlich – Eins

Was gibt Dir das Recht
Dich selbst zu unterdrücken?

Was schmerzt und quält Dich,
wenn nicht Du Selbst?

Öffne Dich und lass durch Dich geschehen –
soviel Schönheit kannst Du um Dich sehen!

Jeder der Dir ins Antlitz blickt dann,
kann sich selbst finden darin,
kommt nun auch an!

Was Schöneres kann es geben als zu vereinen!

Ewig!

Christina Brückmann

dann heraus, was früher, meist in der Kindheit, nicht stimmte und welche Sehnsucht wirklich, wirklich erfüllt werden will.

Wie können wir unsere Wünsche so kommunizieren, dass sie erhört werden?

Zuallererst müssen uns selbst natürlich unsere tiefsten Wünsche bekannt sein. Leider sind sie oft überdeckt von dem, 'was man sich wünscht'. Nur in der Stille und dem tiefen in Kontakt kommen mit den Gefühlen, mit dem eigenen Herzen, können die wahren Wünsche und auch die Motive, die zu Wünschen oder veränderndem Verhalten führen, erkannt werden.

Was vor allem immer die Grundlage von Wünschen ist, sind die Werte, die wir in unserem Leben zugrunde legen. Die Werte, die wir entweder übernommen haben vom Umfeld, die wir für uns entwickelt haben oder die wir sogar mitgebracht haben in dieses Leben, um sie, meist gegen Widerstände, zu verwirklichen. Je bewusster wir uns selbst darüber sind, was oder wie wir leben wollen, desto klarer und genauer können wir unsere Wünsche vortragen.

Je mehr unsere sprachliche Botschaft mit der innen gefühlten Wahrheit übereinstimmt, je authentischer wir sind, desto leichter erleben wir unsere Wunsch-Erfüllung. Für eine wirkliche Erfüllung und Glücksgefühle ist natürlich erforderlich, dass wir auch annehmen können, wenn sich Wünsche erfüllen. Zum Beispiel, wenn das ersehnte Paket ankommt oder der Wunschpartner vor einem steht. Die Garantie dafür, dass aus dem einen erfüllten Wunsch

heraus sich mehr Wünsche erfüllen und sich immer mehr und mehr getragenes Glück und Zufriedenheit einstellt, ist die Dankbarkeit, die sich im Herzen regt. Dankbarkeit zu empfinden ist natürlich schwer, wenn der Wunsch nur oberflächliche und nicht wirklich Herzenswünsche berührt. Trotzdem ist Dankbarkeit für die kleinen Dinge des Lebens, für die Luft zu atmen, für eine Blume, für einen neuen Tag eine wichtige Basis für Glück!

Wofür kommunizieren wir unsere Wünsche, wenn nicht, um glücklich zu sein?

Es gibt leider viele Motive, um Wünsche zu äußern und damit Erwartungen und Forderungen auf andere

Menschen zu verteilen. In Wirklichkeit jedoch versuchen wir dadurch nur, die Verantwortung für unser Glück abzugeben. Wir machen uns so abhängig und zu Opfern, wenn es nicht so läuft, wie wir es gerne hätten. Wir finden Schuldige im Außen oder auch in uns selbst und so entfernen wir uns bedauerlicherweise von der Liebe in uns und zu uns selbst. Die Liebe will nur annehmen und sein. Wer Liebe von außen und damit Aufmerksamkeit bekommen will, der ist innen davon überzeugt selbst nicht genug Liebe zu haben, bzw. ist durch Konditionierung gehemmt. Wir finden uns im Mangel, aber werten Selbstliebe als egoistisch. Wir fordern von außen, ohne zu erkennen, dass unser inneres Kind nun eigentlich etwas von unserem Erwachsenen fordert, der wir nun sind. Indem wir dies erkennen und uns erlauben, es uns erst einmal selbst gut gehen zu lassen, also uns selbst unsere tiefsten Wünsche zu erlauben und zu erfüllen, beginnen wir, uns zu entspannen. Wir lösen uns von Spannungen und Blockaden in unserem Körper-Gedächtnis und damit können wir auch nach und nach viel leichter authentisch mit anderen kommunizieren.

Ich berichte dann ehrlich von mir, wie es mir gerade geht. Ich erzähle, was meine Werte im Leben sind und was ich dafür brauche, um diese zu leben. Es eröffnet sich im Gespräch mit anderen ein Raum, der es ihnen erlaubt, mich zu sehen und mitzufühlen. Dann beginnt tatsächlich eine Energie zu fließen, die wir uns seit Kindertagen wünschen! Am besten gelingt das, aus meiner Praxis-Erfahrung, in Kreisen. Indem wir uns gleichwertig im Kreis gegenüber sitzen und den Redestein kreisen lassen, ist niemand gezwungen sich zu erklären oder zu rechtfertigen. Jede und jeder hört zu und alle berichten erst mal nur von sich und ihren Wünschen und Erfahrungen. Dies geht auch im 'Zwiesgespräch', das erfordert aber zumindest, dass beide Seiten aufrichtig dabei sind und sich auf die Regeln einlassen. Es ist an sich egal, zu welchen Themen sich Menschen im Kreis zusammenfinden, die Kreisform macht tatsächlich etwas mit den Menschen. Es entsteht ein Raum dazwischen. Etwas Archaisches entsteht,

alle können alle sehen, es gibt keinen der 'vorne ansteht' oder etwas vorgibt. Er erlaubt, den Körper zu fühlen, auch durch das Halten des Redesteins, dies gibt etwas 'in die Hand'. Je mehr ausgesprochen ist und je weniger die anderen gezwungen sind zu antworten, desto einfacher finden sich Lösungen im Raum ein, liegen sozusagen in der Luft. Tatsächlich haben schon viele in diesen Runden ihre eigenen Motive, Bedürfnisse und Wünsche klären können und sind allein dadurch und durch den Respekt, der ihnen durch das aktive Zuhören zuteil wird, viel zufriedener. Was damit so nach und nach entsteht, ist ein Lernen einer neuen Form und vor allem einer neuen Haltung zu Kommunikation.

Wir dürfen erleben, dass wir uns selbst begrenzen, wenn wir glauben im Mangel zu sein, oder uns mit unserem Unglück arrangieren zu müssen. Doch es gibt in diesem Rahmen kein Allheilmittel, keine Tricks oder Garantien für Erfolg. Der Erfolg oder die Erfüllung entsteht allein aus der Ehrlichkeit zu sich selbst und damit zu anderen. Je ehrlicher, vertrauter die Haltung zu uns selbst und zu anderen wird, desto liebevoller und verständnisvoller beginnen wir zu sprechen und uns ebenso Gefahr-frei und Stress-frei zu bewegen.

Und nun geschieht ein kleines Wunder! Wir sind in der Lage, selbst mit anderen zu kommunizieren, wie wir es für uns selbst wünschen! Und damit kommt dann die Erfüllung, denn nicht nur das Erkennen der eigenen Bedürfnisse und Werte ermöglicht eine gelungene Kommunikation, sondern vor allem die Gegenseitigkeit. Indem wir anderen das geben können, was wir selbst suchen, und dabei auch offen sind zu empfangen, geschieht eine Verbundenheit. Genau diese Verbundenheit, ob mit einer Gruppe, der Familie oder dem Partner hatten wir gesehen und leider nicht wirklich gelernt, wie wir dahin kommen.

Ursprünglich war diese Form der Kommunikation, des Kreises, in allen Kulturen gegeben. Die Sippe saß ums Lagerfeuer, gefeiert wurde meist auch im Kreis, der Ältestenrat tagte im Kreis

und viele Ur-Wohnformen waren rund, wie Tipi's, Jurten, Lehmbauten. Dies ist wieder im Kommen, nicht nur als Lebensform, sondern vor allem als Kommunikationsform.

So gibt es schon in Kindergärten und in Schulen den Morgenkreis, den Männer- und den Frauenkreis und wer sonst keinen Kreis findet, geht früher oder später in eine Selbsthilfegruppe oder zu Therapiegruppen im Kreis. Also was liegt näher, als sich gleich damit zu befassen?

Was hält uns davon ab, unsere Motive und wahren Bedürfnisse hinter unseren Wünschen zu erforschen? Was brauchen wir dafür, um damit zu beginnen?

An sich nur die Bereitschaft und ein bis einige Menschen, die sich darauf einlassen!

AUTORIN: Christina Brückmann



Autorin, Lifecoach, Einzel- und Gruppencoaching, Konsensfindung, Energie-Blockadenlösung, Natur-Erfahrungen, Spielerische Annäherung in Projektarbeit nach BNE (Bildung für nachhaltige Entwicklung) für Erwachsene und Kinder.

www.HappinessCreation.de



Liebende Kraft stärken

In meinem letzten Artikel berichtete ich von einer möglichen Herkunft des Begriffs Germanien und führte ihn auf Gerðr-Máni, den Liebesgarten der Göttin Gerðr (= Garten), zurück, in dem sie sich mit Máni, dem Mond, traf und auch vereinte.

Den Refrain des Liebesliedes Gerðr-Máni, den die Uralten zu Ehren der Liebe zwischen Erde (Gerðr) und Mond (Máni) so gerne sangen, verbanden römische Reisende und Soldaten mit diesem unwirtlichen Land. Aus diesem wohlklingenden Ohrwurm bildete sich im Laufe der Zeit der lateinische Gebietsname Germania.

Germania ist der Garten der Göttin Gerðr, ihr Eibenhain, der Ort an dem sich die ersten Liebenden vereinten, der Heilige Hain der Liebe, Lebensfreude und Erkenntnis. Wir Christen kennen diesen Ort unter dem Namen Paradies,

himmlischer Garten oder Garten Heden bzw. Eden. Diesen Ort gab es überall in Europa, Kleinasien und im Orient. Erst das patriarchal verzernte Christentum packte ihn ins Jenseits und die dazugehörenden Rituale und Zeremonien hinter dicke Mauern.

Was hat das alles mit uns heute zu tun? Anfang dieses Jahres stellte ich mir die Frage: Was steht an in 2022? Ich machte mir Gedanken über mein diesjähriges Seminarprojekt. Wie sollte ich es benennen und gestalten? Welche Botschaft will ergründet und geboren werden? Die Ereignisse der letzten 2

Jahre haben viele von uns herausgefordert. Themen wollten neu betrachtet werden. Veränderungen folgten daraus auf vielen Ebenen im persönlichen Leben. Klärung steht an, dachte ich mir, doch was beinhaltet diese Aussage? Vorsicht vor der Dramaturgie der Angst, das gehört ganz sicher dazu, ebenso wie Mut zu Neuem.

Mir wurde klar: Es ist an der Zeit in den eigenen Innenraum zu blicken und die dort vorhandene Vision zu entfalten. Der Wandel geht nicht von außen nach innen, sondern umgekehrt. Ich erschaffe das Neue in mir. Das Neue ist

anfangs ein Gefühl, eine Ahnung, eine Kraft. Dahinein bringe ich mein Leben. Ich nehme also mein Leben in die Hand und bringe es in dieses erahnte Gefühl. Dann spüre ich der mir noch fremden Kraft in aller Ruhe nach und warte, was passieren wird. Die Intuition wird mich weisen. So schöpfe ich das Neue aus dem Nichts – aus der Ahnung – und bringe es aktiv in mein Leben. Das Neue will aus mir heraus geboren werden und nicht in mich hinein konsumiert.

An vielen Orten bauen sich Nester der Geborgenheit auf. Dort lässt sich der Unfriede im Außen vergessen und Lebensfreude und Gemeinsamkeiten reifen heran. Diese Orte geben mir jedes Mal das Gefühl in einer Art Paralleluniversum zu sein.

Die Metaebene behält die Neutralität, die in der Reinigungsphase notwendig ist. Sorge, Angst, Unmut und nagender Selbst- und Fremdzweifel werden flüchtig. Das Gedankenkarussell kommt zur Ruhe. An diesen besonderen Orten, die vielfach in der Natur aber auch unter Freunden und Vertrauten zu finden sind, kommt Freude auf, und Freude ist unsere Heilung.

Wenn ich von der Ahnung spreche, dann fallen mir unsere Ahnen ein. Damit meine ich die Vorfahren, die ich nur noch erahnen kann. Sie lebten in einer Zeit, bevor die Zivilisation der militanten Eroberer alle ihnen vertrauten Kommunikationsfelder, wie Familien, Sippen und Stämme, zerstörten.

Das Wesen des Lebens und der Liebe ist bedingungslos und frei. Die Erde lehrt uns dies.

Doch wir Menschen haben uns in den letzten 5.000 Jahren eine Welt der Disharmonie und des Widerstreites erschaffen. Mit allem in Harmonie und im Einklang zu leben erscheint uns zwar erstrebenswert, doch zugleich unmöglich. Wir sehnen uns nach einer besseren Welt und stärken immer wieder das Alte. Wir warten auf einen Herrn oder eine Frau X, die das Neue für uns installieren soll, doch die gibt es nicht, denn wir müssen das Neue erst noch gebären.



GOTTHEITEN-VIELFALT IN DER NATUR: DIE GÖTTINEN IM BAUM

Liebe und Erdverbundenheit zu leben bedeutet Verantwortung zu übernehmen. Das ist der Schlüssel zu einem Leben in Harmonie und Einklang. Unsere indigenen Ahnen lebten so. Bis heute können wir von indigenen und matriarchalen Kulturen lernen. Sie kennen noch das mütterlich-fürsorgende Prinzip. Den Geschlechterkrieg kennen sie nicht, denn der ist unnatürlich. Nirgends außer in der „zivilisierten“ Menschengesellschaft gibt es einen Krieg gegen werdende, gebärende, stillende oder erziehende Mütter. Überall in der Natur, außer bei uns, befinden sich Mütter oder Muttertiere in der Mitte ihrer Gemeinschaft oder Herde, ihres Rudels oder Schwarms. In einer gesunden Gemeinschaft bemuttern alle ihre werdenden und jungen Mütter, sie wer-

den beschützt und umsorgt. Nur unsere Zivilisation drängt sie an den Rand unserer Gesellschaft. Nur wir bringen es fertig, Mütter verarmen zu lassen und in den Sozialhilfestatus abzudrängen. Will eine Mutter frei bleiben, muss sie entweder ihre Kinder schon früh in eine staatliche Erziehungsanstalt geben (Krippe, Kita, Hort) oder sie muss in kurzer Zeit viel verdienen und das geht häufig nur, indem sie sich prostituiert. In dieser Mutter-Situation liegt der Grund, warum unsere Gesellschaft so sehr abgeglitten ist und weiter abgleitet, wir haben es aufgegeben uns gegenseitig zu bemuttern. Die Kinder wachsen mutterlos auf, so wie es die allermeisten Märchen, Filme und Romane bis heute thematisieren, um Spannung aufzubauen.

INSTALLATION AUF DER NEUWAGENMÜHLE, SOMMER 2012





IM PARADIES – „HEILIGE HOCHZEIT“ –
INSTALLATION VON BIRGIT WEIDFRAU



HOLLERICH: EHEMALIGER HEXENTANZPLATZ UNTERHALB DES KLOSTER
ARNSTEIN IN OBERNHOF/LAHN, DER NAME HOLLERICH WEISST AUF DEN
HEILIGEN HAIN DER FRAU HOLLE HIN

Was für eine zur Normalität gewordene Verirrung! Verantwortung übernehmen ist das nicht.

Was ich heute tue, wirkt sich bis in die 7. Generation aus. Das wussten unsere heidnischen Ahnen. Im sozialen Miteinander, in der sakralen Kultur und im mütterlich-fürsorglichen Umgang mit der Umwelt waren sie uns weit voraus. Von ihnen können wir lernen. Wir sind ihre Nachkommen. Gehen wir also noch einmal zurück in den Mondgarten der Großen Göttin, die dereinst Gute Frau genannt wurde, gehen wir zurück in den Garten der Gerðr, Erde, Erce, Aertha, Berhta oder Perchta sowie Freyja, Holda, Holle und vieler mehr, und lernen wir von ihnen.

Die in Germania lebenden Menschen kannten keine Tempel, denn Gottheiten leben überall. Sie formen Struktur und Ordnung der uns umgebenden Welten. Ihre Erscheinungsform ist vielfältig. So verkörpern sich Göttinnen beispielsweise in Bergen, Seen, Flüssen und Bäumen. Der Hag (= Hain) im Wald oder auf der Heide verkörpert die ortsansässige Göttin und war zugleich der Ort, an dem die Menschen ihre Zeremonien abhielten. Prachtvolle Tempel, Statuen oder gar ummauerte Haine mit Cella (Innenraum) brauchten die damals hier lebenden Menschen nicht. So berichtete Tacitus mit Stauen: „Übrigens verträgt es sich nach Ansicht der Germanen nicht mit der Er-

habenheit der Himmlischen, sie in Tempel einzuschließen und menschenähnlich darzustellen. Wälder und Haine weihen sie ihnen, und mit Namen von Göttern rufen sie jenes geheimnisvolle Wesen an, das sie nur in frommer Andacht schauen.“

Diese „frommen Andachten“ waren schamanische Trancereisen, Tänze, Musik und Gesänge, die während der heidnischen Thing- und Trankopfer rituale meist nachts und häufig zu Vollmond stattfanden. Überliefert ist uns u.a. die Zeremonie der Heiligen Hochzeit (Hierós Gamós). Dazu werde ich am Wochenende 14./15. Mai ein Seminar in Theorie (Vortrag) und Praxis (Waldgang) anbieten.

Mit der Heiligen Hochzeit wurde die Vereinigung der Pole gefeiert. Alles ist polar in unserer Welt. Die sich gegenüberstehenden Pole bilden Felder der Harmonie und sorgen dafür, dass Leben entstehen und vergehen kann.

Die Stigmatisierung eines Pols, wie wir es mit Geschlechtern, Rassen und Klassen machen, ist in der Natur unmöglich. Würden Nordpol und Südpol in einen Geschlechterkrieg verfallen, würde die ganze Erde zerfallen.

Durch die Heilige Hochzeit werden die Wunder des Lebens und die Verschmelzung der Pole gefeiert. In dieser Zeremonie zählt die Ausgewogenheit, die Balance, das Miteinander und Füreinander, das sich gegenseitig Befruchtende, Beschenkende und Liebende. Machtmissbrauch und Unterwerfung haben hier keinen Raum. Alle Waffen bleiben draußen. Der Heilige Hain ist die Gebärmutter der Großen Göttin, sein Tor ist ihre Vulva. Du betrittst den Heiligen Hain durch ihre Vulva und so verlässt du ihn auch wieder.

AUTORIN: Birgit Weidfrau

Birgit Weidfrau (bgl. Weidmann) ist Projekt- und Lebens-Künstlerin und Autorin von: „Die verloren Göttin“ (3 Bände in 2 Büchern).

Alle Infos zu Terminen, Themen, Dozentinnen, Wegbeschreibung, Energieausgleich etc.:
<https://www.neuwagenmuehle.de/Events>

Kontakt über www.neuwagenmuehle.de
und www.spir-ird.de



Buchtipp: „Kulissenriss“

Wir dachten, was man uns erzählte...

Die Welt ist nur ein Narrativ. Sie ist eine Ansammlung von Erzählungen, hinter denen sich das Echte verbirgt und darauf wartet, von uns entdeckt zu werden. Früher nannte man diese Narrative „Märchen“. Seit Jahrtausenden erzählt man uns von Gut und Böse, von Richtig und Falsch. „Spare, lerne, leiste was. Dann hast du, kannst du, bist du was.“ Das sind Erzählungen, nichts weiter! Schon immer hat man versucht, Weltbilder zu generieren und dafür immer die passenden Geschichten und Werbeslogans parat gehabt. Also die geeigneten Kulissen aufgebaut; die da heißen, nur um ein paar wenige, willkürliche Beispiele zu nennen: Waldsterben, AIDS, der Russe kommt, Ozonloch, Rechts, Links, Rinderwahn, Schweine-, Vogel- oder sonstige Grippe, Islam, Atom, Maskenpflicht, Solidarität, etc. etc.

Doch der bunte Vorhang, hinter dem diese Kulissen emsig verschoben oder auf- und abgebaut werden, bekommt zunehmend Risse. Einer Medien- und Machtelite, die Angst vor Atomstrom verbreitet, aber offensichtlich keine Angst vor einem Atomkrieg hat, glaubt man kaum noch. In einer Zeit, in der sich alles und jeder fast pausenlos widerspricht sobald eine Kamera in der Nähe ist, sind Menschen wie Frank Köstler, die in der Lage sind, „mehrtragig“ zu denken und die modernen Märchen mit chirurgischer Präzision zu entwirren, Gold wert!

Wir möchten allen Leserinnen und Lesern des WALNUSSblattes mit Nachdruck ans Herz legen und Ihnen mitgeben, was die Internetseite remoteviewing.de zum Buch „Kulissenriss“ schreibt:

Innere Kulissen, äußere Kulissen und das Dahinter. Ein Buch über Denken, Bewusstsein, Welt und Realität. Alles ist Kulisse.

Was wir denken und was wir von der Welt gezeigt bekommen. Im ersten Teil des Buches erwartet den Leser ein Tieftauchgang in unsere eigenen Gedankenwelten und -schichten beim Remote Viewing und im Alltag. Die verschiedenen Muster unseres Denkens werden detailliert besprochen und analysiert. Das Ergebnis ist klar: wir leben meist vollkommen unbewusst und in einer eigenen Welt.

Aber unser Bewusstsein scheint auch in Wechselwirkung mit tieferen Schichten der Wirklichkeit zu stehen. „Es ist so ein Gefühl in uns, unbestimmt und leise, das weiß – seltsamerweise.“ Je tiefer wir stoßen, desto freier und offener, aber auch unkonkreter wird das Erleben des Ich. Dies mündet in der Frage: Wer sind wir? Wer sind wir hinter unseren eigenen internen Kulissen?

Im zweiten Teil werden die kollektiven Gedankenwelten von uns Menschen untersucht.

Diese sind weitgehend durch Dritte und medial beeinflusst. An welchen konkreten Fällen ist dies nachvollziehbar? Warum und zu welchem Zweck? Und warum findet man so viele magische Spuren und Indizien bei diesen Manipulationen?

Die Antwort lautet: In dieser Welt geht alles nur um Bewusstsein. Um Sie. Ihr Denken. Um Kontrolle und Macht.

Doch warum ist die Überschrift dieses Buchtipps nun im Präteritum formuliert? Ganz einfach; die meisten von Ihnen wissen heute bereits, daß der Großteil dessen, was uns durch die Medien präsentiert wird, am Ende doch nur Schall und Rauch ist. Aber die Frage lautet; was fangen wir mit dieser Binsenweisheit an? Wie bringt uns die Erkenntnis des Offensichtlichen weiter?

Frank Köstler liefert uns in seinen Büchern und Videos die nötigen und notwendigen Denkanstöße, um nachhaltig das Beste draus zu machen. Empfehlenswert in jeder Hinsicht.

AUTOR: Pedro Kraft

Weitere Informationen:
www.frankkoestler.net
t.me/FrankKoestler (Telegram-Kanal)



„KULISSENRISS“,
ISBN: 978-3-95990-002-7
ZU BESTELLEN UNTER
REMOTEVIEWING.DE

Buchtipp: „Wir sind die Evolution“ **Neue Weltordnung?** **Ja, aber ganz anders.**

Die so genannte NWO ist ein Konzept, das gesellschaftliche Werte neu definiert. Für uns – oder gegen uns? Zeit, sich der eigenen Verantwortung zu stellen...



Meist sind es die immer verrückter werdenden äußeren Umstände, die unsere Aufmerksamkeit beanspruchen. Aber ein Thema beschäftigt mich in letzter Zeit immer öfter: Wo stehe ich denn eigentlich in dieser Gleichung? Welche Rolle spiele ich in meiner Gemeinschaft? Bin ich denn überhaupt schon „aufgewacht“ und was bedeutet das eigentlich? Oder warten wir in Wahrheit alle nur darauf, dass im Außen etwas geschieht, das die Dinge zum Positiven wendet?

Wenn man lange genug darüber nachdenkt und das Warten auf den oder die „Befreier“ vergeblich bleibt, könnte man resignieren. Oder der Tatsache ins Auge sehen, dass wir selbst es sind, die alles ändern! Andreas Koch beschreibt in seinem Buch „Wir sind die Evolution“ das „integrale Bewusstsein“ und zeigt, gestützt durch Erkenntnisse aus Psychologie, Soziologie und Neurowissenschaft, wie wir selbst das Kommende mitgestalten – und nicht mehr aufzuhalten sind!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen einer Passage aus diesem Buch – mit freundlicher Genehmigung des zeitgeist-Verlags.

Der Mensch ist frei und verantwortlich

Eigenverantwortung – für manche vielleicht ein schwieriger, ein unbequemer Gedanke. Die dahinter stehende Sichtweise, dass jeder der Schöpfer seines eigenen Lebens ist, folglich für

sein Wohlbefinden, sein Glück, seine Erfolge sowie auch die Misserfolge verantwortlich ist, kann Angst machen, Ablehnung und Widerspruch auslösen. Im Grunde aber ist die Sache gar nicht so schlimm. Denn in erster Linie bedeutet Eigenverantwortung, sich selbst wirklich ernst zu nehmen mitsamt allen Bedürfnissen und Wünschen. Wenn ich mich selbst nicht ernst nehme, wer soll es sonst tun? Es ist wichtig, dass wir die Verantwortung für unser Leben übernehmen, weil es uns aus der Ohnmacht herausführt, aus der Opferhaltung. Kein Chef, kein Arzt, kein Psychiater, kein Heilpraktiker, kein Apotheker, kein Pfarrer, Papst, Guru, Abgeordneter, Präsident oder König kann uns die Verantwortung für unser eigenes Wohl abnehmen. Auch keine Medikamente oder technischen Instrumente. Und, Hand aufs Herz, auch nicht irgendein Gott.

Es bedeutet, Zuständigkeit zu akzeptieren für alles, was zu mir gehört, für Eigenschaften und Besitztümer ebenso wie für Entscheidungen, Verwundungen und Probleme. Hierzu muss ich wissen, was meine Angelegenheiten sind. Für die schlechte Laune der Nachbarin etwa bin ich nicht zuständig, ebenso wenig für die Sorgen anderer Menschen. Umso mehr aber für mein eigenes Denken und Fühlen. Warum das so ist? Weil alles, was man denkt, fühlt und empfindet, das eigene Handeln beeinflusst, führt somit zu Konsequenzen. Laotse sagt: „Verantwortlich ist man nicht nur für das, was

man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ Eigenverantwortung heißt: Ich übernehme Verantwortung für das, was sich aus dem ergibt, was ich tue, und ebenso für das, was ich nicht tue. Denn auch Nichthandeln erzeugt eine Wirkung, die auf meine Entscheidung zurückgeht.

Unser Leben so in die Hand zu nehmen ist nicht leicht, weil wir es zu sehr gewohnt sind, Verantwortung wegzuschieben. Wie oft machen wir unser Wohlbefinden von anderen Menschen abhängig, den Eltern, den Umständen, dem Schicksal? Niemand kann die Verantwortung aber einfach an sein Umfeld oder eine höhere Macht delegieren, der „liebe Gott“ ist die Projektion des archetypischen Vaterbildes. Wer sein Leben lang einen himmlischen Vater oder eine himmlische Mutter braucht, bleibt geistig im Entwicklungsstadium eines Kindes stecken. Meistens ist sein Verhalten in der Realität dementsprechend, unabhängig vom biologischen Alter.

Allen von uns wurden Wunden zugefügt, wir wurden verletzt, enttäuscht, betrogen, die einen mehr, andere weniger. Manche haben eine schlimme Kindheit erlebt oder hatten andere ungünstige Startbedingungen. All das hat zu unseren Einstellungen und Glaubenssätzen geführt. Vielleicht sorgten die Eltern auch dafür, dass man Eigenverantwortung mit dem Gefühl von Bestrafung verbindet. Verantwortung zu übernehmen macht dann keinem

Spaß. Der Blick zurück ist wichtig, um solche Muster zu erkennen und mit sich selbst Mitgefühl zu haben, wenn es einem schlecht ergangen ist. Nur: Ab einem bestimmten Punkt in unserem Leben geht es darum, jetzt zu leben, für sich selbst zu sorgen. Damit ist klar: Eigenverantwortung will gelernt sein.

Kinder können keine übernehmen, denn sie entwickelt sich sukzessive, wenn die Eltern den entsprechenden Raum dafür bei der Erziehung schaffen. Und natürlich wenn sie selbst Eigenverantwortung akzeptiert haben, also wirklich erwachsen sind.

Im Wort „Verantwortung“ steckt „Antwort“. Was bedeutet, dass ich auf die Frage, warum ich etwas getan oder nicht getan habe, eine Antwort geben kann. Das hängt mit der Bewusstseinsentwicklung zusammen, denn im Zuge dessen wird der Sinn von Eigenverantwortung klarer: Man wird autonomer, unabhängiger, indem man anderen die Macht über sich entzieht, ihnen keine Zuständigkeit mehr zuweist, die Opferrolle verlässt - man ist nicht länger Opfer der „Umstände“ oder des „Schicksals“. Eigenverantwortung zu tragen fördert Selbsterkenntnis, führt zu einem stärkeren Selbstbewusstsein, zu mehr Selbstsicherheit, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl. Solcherart erweitert sie den Freiheitsgrad in hohem Maße. Denn wenn einem nicht gefällt, wo man gerade im Leben steht, dann hat man damit jetzt drei Möglichkeiten: Man verlässt die Situation, man passt sich an, oder man verändert etwas.

„Wir werden nicht durch die Erinnerung an unsere Vergangenheit weise, sondern durch die Verantwortung für unsere Zukunft.“
George Bernard Shaw

Eigenverantwortung zu übernehmen bedeutet zudem, für eigene Fehler geradestehen. Fehler begeht man am häufigsten dann, wenn etwas Neues beginnt. Fehler sind legitim, sie dürfen geschehen. Sie gehören nicht nur zum täglichen Leben, sondern zur Essenz des Lebens. Ja, sie sind geradezu diese Essenz, auch wenn die Gesell-

schaft und unser innerer Kritiker, das Über-Ich, das anders sehen. Wer Fehler unbedingt vermeiden will, macht keine neuen Erfahrungen mehr, das Leben wird langweilig, man verkrustet geistig. Auch im Bereich der Gesundheit besitzt Eigenverantwortung einen großen Stellenwert. Nach dem Molekularbiologen Bruce Lipton wird uns die Kontrolle über unser Leben im Augenblick der Empfängnis in die Hände gelegt und ist kein genetisches Würfelspiel.

Das Bewusstsein habe direkten Einfluss auf die Körperphysiologie, unser Geist könne unsere Biologie steuern, das Bewusstsein habe dabei die Macht, den Informationsinput festzulegen, den wir in unseren „Biocomputer“ eingeben. Wir müssten also unseren Geist wieder in die Gleichung mit einbringen, wenn wir unsere physische Gesundheit verbessern wollen. Nicht die gengesteuerten Hormone und Neurotransmitter bestimmten nämlich über unseren Körper, vielmehr seien es unsere Überzeugungen. Die Neurowissenschaftlerin Candace Pert bestätigt Liptons Erkenntnisse. In „Moleküle der Gefühle“ schildert sie, wie ihre Erforschung der informationsverarbeitenden Rezeptoren in den Nervenzellmembranen des Gehirns zu der Entdeckung führte, dass die gleichen „neuralen“ Rezeptoren in den meisten, wenn nicht gar in allen Körperzellen auftreten. Der menschliche Geist „sitzt“ somit nicht nur im Kopf, sondern ist im ganzen Körper verteilt. Perts Erkenntnis: Emotionen entstehen nicht allein durch ein Feedback der Umweltinformationen des Körpers, sondern das Bewusstsein könne durch das Gehirn „Gefühlmoleküle“ erzeugen, deren angemessener Einsatz einen kranken Körper gesunden lassen, ein unangemessener hingegen einen gesunden Körper krank machen. Es sind demnach also nicht einfach die Gene, die unser Schicksal bestimmen, wie viele glauben. Die Epigenetik veränderte in dieser Hinsicht von Grund auf unser Verständnis davon, wie Leben gesteuert wird. Festgestellt wurde beispielsweise, dass die DNA zum Zeitpunkt der Geburt noch gar nicht vollständig in unseren Genen festgelegt ist. Gedanken wie auch

Gefühle, Umwelteinflüsse, Ernährung und Stress beeinflussen, verändern Letztere.

Diese Modifizierungen können sogar an die Nachkommen weitergegeben werden. Umso wichtiger ist es, wie wir denken, was unsere Bewusstseinsinhalte sind, denn sie zeigen Wirkung und pflanzen sich fort. Somit kann uns also tatsächlich niemand die Verantwortung für unser Leben und unsere Gesundheit abnehmen, denn: Wir sind viel mächtiger, als wir glauben.

Eigenverantwortung bedeutet, so schrieb ich, sich selbst ernst zu nehmen. Das schließt mit ein, gut für sich zu sorgen, mit der Erfahrung aus dem Gestern heute zu leben und nach vorne zu schauen. Eigenverantwortung bedeutet auch, nach den eigenen Werten zu leben, die eigenen Ziele und Visionen in die Realität umzusetzen. Zu sagen: Ich bin ich, und dafür stehe ich ein. Das macht eigenständig und sorgt für Authentizität. Sich zu entwickeln geht andererseits nur in Gemeinschaft mit anderen. Allein verkümmert man, wird schließlich irre. Das führt uns zum nächsten primären Bereich: der sozialen Verantwortung. Sozial, das klingt so vertraut. Und es wird tatsächlich viel darüber geredet. Da wären zum Beispiel die sogenannten sozialen Medien, dann soziale Themen, soziale Kontakte, soziale Standards, soziale Rolle, soziale Entwicklung, soziale Lasten, die soziale Frage, soziale Sicherheit, sozialer Fortschritt, soziale Missstände, soziales Ansehen, soziales Gefälle, soziale Einrichtungen, soziales Denken Hinzu kommen Sozialisten und Sozialdemokraten sowie die Soziologie. Es gibt auch soziale Insekten. So weit das Auge liest, das Ohr hört – „sozial“ scheint schon fast ein Modewort geworden zu sein, in der Regel ein untrügliches Zeichen dafür, dass etwas nicht so ist, wie es eigentlich sein sollte.

INFORMATIONEN:
<https://zeitgeist-online.de/wir-sind-die-evolution>

Psi im Alltag – Wo gibt's denn sowas?

Haben Sie besondere Fähigkeiten?
Können Sie zum Beispiel Hellsehen?
Beherrschen Sie Telepathie?
Oder träumen Sie präkognitiv?
Sind Sie sozusagen ein Psychic?
Nein? Wir denken schon.



Lassen Sie uns zunächst einmal klären, was mit Psi gemeint ist. Psi bedeutet, übersinnliche Wahrnehmungen zu erfahren. Wir alle haben von diesen Menschen das ein- oder andere Mal gehört. Vielleicht kennen Sie sogar jemanden persönlich, der Dinge tut, die ein „Normalo“ nicht tut. Vielleicht denken Sie, dass solche Menschen diese Gaben in die Wiege gelegt bekommen haben, eine natürliche Begabung sozusagen, die Ihnen nicht geschenkt wurde. Ja, da haben Sie recht. Das ist wohl so, dass diese Menschen übersinnliche Fähigkeiten bereits bei der Geburt mit auf die Erde genommen haben. Schlichtweg falsch ist, dass diese Menschen eine Rarität sind. Psi sucht uns alle heim. Von Geburt an. Jeden Tag. Ob man will, oder nicht.

Lassen Sie uns ein paar Beispiele geben.

Kennen Sie die Situation nicht auch, dass Sie an jemanden denken und prompt klingelt das Telefon und derjenige ist am anderen Ende der Leitung? Was für ein Zufall, könnte man denken und ist gewillt zu sagen: „Wie schön, dass du anrufst. An dich habe ich gerade gedacht!“

Oder haben Sie schon mal erlebt, dass Sie etwas sagen wollen und Ihr Gegenüber spricht es aus? Vielleicht haben Sie in dem Moment erstaunt herausgerufen: „Mensch, genau das wollte ich auch gerade sagen!“ Dieses Phänomen ist zum Beispiel sehr häufig bei Paaren anzutreffen, oder bei Menschen, die sich generell nahestehen. Eventuell hatten Sie auch einmal ein flaes Gefühl im Magen, als es um eine Entscheidung ging und sie sich hinterher ärgerten, nicht darauf gehört zu haben. Mit großer Wahrscheinlichkeit haben Sie eines die-

ser Dinge irgendwann einmal erlebt. Und Sie werden es vielleicht als Zufall abgetan haben. Und natürlich ist es wahrscheinlich, dass solche Dinge auch aus dem Zufall heraus passieren. Jedoch können solche Phänomene gezielt und bewusst im Alltag genutzt werden. Dann werden Sie feststellen, dass Zufall hier keine Rolle mehr spielen kann und „mehr“ dahintersteckt.

Dieses „mehr“ wird gemeinhin als Psi bezeichnet. Und es ist alles andere als außergewöhnlich. Wir haben lediglich den Zugang zu unserer ureigenen Intuition zugeschüttet. Das macht aber nichts, können wir doch jederzeit beginnen aufzuräumen. Jetzt wo der Frühling da ist, ist genau der richtige Zeitpunkt dafür. Keine Sorge, es ist wunderbar integrierbar in Ihren Alltag. Das ist ja das Schöne.

Das Wichtigste vorab: Es funktioniert am besten, wenn Sie Spaß an der Sache haben. Machen Sie ein Spiel daraus. Nehmen Sie es nicht zu ernst und bleiben Sie neugierig. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn Sie einmal daneben liegen. Das liegt dann meist daran, dass der Verstand als „Wächter“ dazwischengefunkt und Ihre intuitive Wahrnehmung verfälscht oder überschrieben hat. Im Fachjargon des „Remote Viewing“ nennt man so etwas „Analytic Overlay“, übersetzt also „analytische Überlagerung“. Die störende Stimme des Verstandes lässt sich nicht unterbinden, aber man kann lernen, mit ihr umzugehen. Damit wächst auch Ihre Treffsicherheit.

Lassen Sie uns ein wenig aus dem Nähkästchen plaudern, wie wir Normalos Psi im Alltag anwenden.

Timo und ich sind gerne in der Natur spazieren und auf unseren Runden begegnen wir natürlich auch hin und wieder anderen Spaziergängern. Hier draußen ist ein geradezu perfekter Moment für ein bisschen Spielerei. Denn an der frischen Luft und in Bewegung baut man bekanntlich nicht nur Stress ab und bildet Glückshormone, man beruhigt auch seinen Geist und entschleunigt ihn, lässt die Seele baumeln. Genießt die Stille. Das machen wir und gleichzeitig nutzen wir diese Momente ganz bewusst aus, um unsere Intuition zu schulen, oder (wie nun im folgenden Beispiel), um Vorhersagen zu treffen, indem wir uns eine bestimmte Frage stellen und diese intuitiv beantworten. Zum Beispiel fragen wir uns: Wie sieht die Person aus, die uns als nächstes entgegenkommt? Und dann achten wir auf die Eindrücke, die sich ihren Weg aus dem Inneren in unser Bewusstsein bahnen. Nehmen wir an, derjenige wäre eine 50-Jährige Joggerin, mit weißen Turnschuhen, schwarzer Laufhose und gelber Jacke. Die Eindrücke Eindrücke, die wir vorab demnach beispielsweise erhalten könnten, wären: weiß, klein, unten; schwarz, groß, lang; gelb, oben; hüpfend, Bewegung, weiblich, eine Person, mittelalt. Wir geben also unsere Tipps ab und schlendern weiter. Manchmal erscheint recht schnell hinter der nächs-

ten Kurve vorhergesagte Person, manchmal müssen wir etwas warten, bis uns jemand begegnet, der dann auch zu fast 100% zu unseren Tipps passt. Wir spüren die Person sozusagen auf, bevor sie uns begegnet. Ein netter, kurzweiliger Zeitvertreib. Probieren Sie es aus, es macht Spaß! Diese Art von Psi-Übung ist superleicht in den Alltag zu integrieren, denn sie funktioniert auch, wenn sie nicht gerne spazieren gehen. Dann fragen sie sich doch einfach, wer der nächste ist, der Ihnen generell entgegenkommt. Vielleicht bei der Arbeit, oder beim Einkaufen, nur bitte nicht beim Autofahren.

Seien Sie aber wachsam: manchmal ist die von Ihnen beschriebene Person nicht die unmittelbar nächste Person, die Sie sehen werden. Sondern einfach eine Person, die Ihnen ganz besonders auffallen wird. Ihre Intuition folgt dann eher markanten Begegnungen als Ihrem Wunsch nach genau der nächsten Person.

Eine weitere spannende Übung ist das Beschreiben von Gegenständen in einem geschlossenen Behälter. Bitten Sie hierfür doch einfach einmal einen lieben Menschen, einen Ihnen nicht bekannten Gegenstand in eine Box oder eine Dose zu tun, die er/sie verschließen soll, so dass Sie den Inhalt nicht sehen können. Versuchen Sie einmal diesen Gegenstand zu beschreiben, ohne die Box zu öffnen. Schreiben Sie Ihre Eindrücke gerne auf ein Blatt Papier und halten Sie fest, was Ihnen in den Sinn kommt. Versuchen Sie dabei nicht zu raten, oder angestrengt nachzudenken. Lassen Sie Ihren Geist einfach einmal auf Entdeckungsreise gehen. Schließen Sie Ihre Augen, stellen Sie sich vor, wie Sie gedanklich zu dem Gegenstand in die Box steigen. Nehmen Sie wahr, wie er sich vor Ihnen befindet und achten Sie auf Ihre Eindrücke. Vielleicht haben Sie das Gefühl, da ist was eckig, aber auch gerade, länger als breit, glatt und fest. Eventuell möchten Sie gedanklich auch einmal dagegentreten, um zu hören, ob es hohl klingt oder nicht. Vielleicht kommt es ihnen holzig vor, irgendwie bräunlich. Ihre intuitiven Eindrücke sind sehr verschwommen

und immer, wenn Sie das Gefühl haben, „gestochen scharf“ wahrzunehmen, dann ist Ihr Verstand eingeklinkt. Schieben Sie ihn einfach beiseite.

Schreiben Sie alles auf und legen Sie den Stift dann ab und schauen Sie nach, um welchen Gegenstand es sich handelt. Wir sind immer wieder fasziniert, was möglich ist, ganz aus dem Stehgreif. Natürlich werden Ihre Treffer mit der Zeit immer besser und Sie lernen mit Sicherheit auch, wann es ein intuitiver Eindruck war, oder eben der Verstand intervenierte.

Alltagstauglich ist auch die folgende Übung, da sich ein einfaches Kartenspiel recht leicht auftreiben lässt. Mischen Sie die Karten gut durch und legen Sie den Stapel anschließend auf den Tisch, mit dem Spielblatt nach unten, so dass sie es nicht sehen können. Nehmen Sie die oberste Karte und legen Sie sie verdeckt vor sich. Versuchen Sie die Farbe zu „erspüren“. Wie das am besten für Sie funktioniert, müssen Sie herausfinden. Das ist sehr individuell. Sie können zum Beispiel Ihre Handfläche über die Karte halten und sich die Anweisung geben, wenn die Karte rot ist, dann empfinden Sie eine Anziehung, bei schwarz eine Abstoßung und dann schauen Sie einfach mal was passiert und wie sich ihre Handfläche anfühlt. Sie können aber auch nach Gefühl gehen und in sich hören, welche Farbe mehr Resonanz bei Ihnen auslöst. Oder fahren Sie doch einmal mit Ihrer Handgelenkinnenseite über die Karte und fühlen Sie, ob die Karte sich heiß oder kalt anfühlt. Entweder sie legen vorab fest, welche Temperatur zu welcher Farbe gehören soll, oder sie satteln das Pferd von hinten auf, indem Sie ein paar Probeläufe machen und erst die Temperatur wahrnehmen und dann die Karte aufdecken und die Farbe damit vergleichen. Dabei hätten Sie sogar den Vorteil, dass Ihr Unbewusstes die Verknüpfung festlegen durfte und sie direkt schon mal näher zusammenschließen lässt. Vielleicht kreiern Sie sich auch Ihre eigene Herangehensweise, wie Sie die Farbe der jeweiligen Karte erspüren, ohne sie zu sehen. Auch hier macht Übung den

Meister und Ihre Treffer werden immer besser werden.

Wenn Sie Freude daran haben, anderen in den Kopf zu schauen, dann ist die nächste Übung etwas für Sie! Allerdings möchten wir Sie bitten, das Einverständnis des Anderen einzuholen, oder noch besser, ihn direkt miteinzubeziehen. Wir machen das gerne einmal zwischendurch. Für diese Übung legen Sie sich bitte wieder ein Blatt Papier und einen Stift bereit. Bitten Sie Ihren gegenüber, sich eine Form vorzustellen, an die er intensiv denken soll und nur an diese. Das ist wichtig, damit ein klarer Gedankenaustausch stattfinden kann. Optimalerweise malt Ihr Partner die gedachte Form auch auf ein Stück Papier, das er Ihnen aber nicht zeigt, bis die Übung vorbei ist. Lassen Sie sich nun auf den Gedanken Ihres Gegenübers ein, schließen Sie vielleicht die Augen, wenn Sie sich so besser konzentrieren können, oder bitten Sie Ihren gegenüber, Ihnen in die Augen zu schauen und die Form gedanklich zu übertragen. Es geht beides. Setzen Sie den Stift auf und versuchen Sie nun, die Form auf das Papier vor Ihnen zu übertragen. Vielleicht haben Sie direkt einen Eindruck, wie zum Beispiel einen Kreis. Dann zeichnen Sie das. Es kann aber auch sein, dass sie der Typ sind, der sich stückchenweise die Daten „herunterlädt“. Dann zeichnen Sie Stück für Stück. Haben Sie das Gefühl, sie müssen nach rechts malen, tun Sie dies, haben Sie das Bedürfnis danach in einem halben Bogen nach oben zu fahren, machen Sie das. Das Endergebnis vergleichen Sie dann mit Ihrem Partner. Hat es geklappt? Dann wird er Sie nun vermutlich nicht mehr in seiner Nähe haben wollen, weil er Angst um die Privatsphäre seiner Gedankenwelt hat.

Manchmal, ja manchmal necken wir uns auch. Denn wir mögen uns. Dann kommt es vor, dass wir dem anderen wie eine kleine Feder übers Gesicht huschen, so dass er sich ins Gesicht fassen muss, weil er es spürt. Un-

verständlich? Versuchen Sie es. Am besten mit jemandem, der Humor versteht und für kleine Späße, die niemandem schaden, zu haben ist. Wählen Sie hierfür vielleicht einen Moment aus, in dem Ihr Auserwählter entspannt ist und nicht zu sehr von Außenreizen abgelenkt wird. Zum Beispiel beim Frühstück. Fokussieren Sie sich auf eine Stelle in beispielsweise

MIT ÜBUNG UND VERBESSERTEM ZUGANG ZUR INTUITION WERDEN SIE FESTSTELLEN, DASS SIE SICH AUCH UNGEFRAGT ZU WORT MELDEN KANN.

seinem Gesicht. Stellen Sie sich vor, wie sie mit einer kitzeligen Feder über die Stirn huschen und diese beim Gegenüber ein kribbelndes Gefühl auslöst. Denken Sie daran, wie angenehm es für Ihr Gegenüber sein muss, wenn er sich jetzt gleich an dieser Stelle berühren wird und sich durch Kratzen dem kitzelnden Gefühl entledigt. Haben Sie ruhig etwas Geduld und starren Sie nicht zu auffällig, agieren Sie aus dem Verborgenen heraus und genießen Sie die Show!

Zugegeben, das sind alles nette Spielereien. Doch lassen sich solche Fähigkeiten auch auf sehr praktische Art und Weise einsetzen. Im Alltag kommt es beispielsweise häufig genug vor, dass Sie etwas suchen. Wir sind dazu übergegangen, verlorene Gegenstände mittels intuitiver Wahrnehmung wiederzufinden. Wir wissen dann zwar nicht „Treppe hoch, links, rechts rein ins Schlafzimmer, Schublade in der Kommode in der Ecke, unter den Socken“. Aber wir wissen „dunkel und eng, da drin ist es weich, es ist eher oben, kommt mir vor wie eine Ecke“. Und wenn Sie Ihren Haustürschlüssel oder Geldbeutel suchen, sind das wertvolle Informationen!

Mit Übung und verbessertem Zugang zur Intuition werden Sie feststel-

len, dass sich diese Intuition auch ungefragt zu Wort melden kann. Und dann geben wir Ihnen den guten Rat: hören Sie drauf! Wir durften das selbst erfahren. Timo hat sich vor einigen Jahren ein neues Motorrad zugelegt. Ein großer, schwerer Chopper von der Sorte, bei der er ein Autobahnkreuz benötigt, wenn er sich verfahren hat und wenden möchte. Als Motorradfahrer weiß man: an so eine Maschine muss man sich erst gewöhnen. Eines Abends nach der Arbeit, als er die Maschine seit einigen Tagen sein Eigen nannte, wollte er noch zu einem Freund. Mit der neuen Maschine. In dem Moment meldete sich seine Intuition mit einem Veto: „Nein, heute lieber nicht“. Timo fuhr also mit dem Auto. Und auf dem Weg kam es, wie es

kommen musste: es passierte beinahe ein Unfall. Als er ein sehr langsam fahrendes Auto auf gerader Strecke außerorts überholen wollte, bog das Auto ohne Blinker links in einen Feldweg ein. Eine Vollbremsung verhinderte Schlimmeres. Wie diese Situation mit einem neuen, schweren und anspruchsvollen Motorrad ausgegangen wäre, das bleibt Spekulation. Wir sind uns aber sicher, dass Timos Intuition bewusst eingegriffen hat. Timo fährt seit über 20 Jahren unfallfrei Motorrad, aber ein aus dem Nichts kommendes Gefühl wie „Heute lieber nicht“ hatte er tatsächlich noch nie.

Psi ist also mehr als reine Spielerei. Durch Spaß und Spiel lassen sich unsere Sinne schärfen. Aber irgendwann erkennen wir, dass wir uns auf unsere wieder neu entdeckten Fähigkeiten verlassen können, wenn es ernst wird.

AUTOREN:
Marie Priebusch, Timo Féret

Ausbilder für Remote Viewing
www.into-the-matrix.de
info@into-the-matrix.de



Es gibt eine Kraft, die stets das Böse will und doch das Gute schafft!?

Es ist mir ein Anliegen, einem weitverbreiteten Gerücht aus der deutschen Literatur einmal näher auf den Zahn zu fühlen.

Kaum ein anderer Satz, wie dieser aus Goethes Faust, hat es, als allgemein gebräuchliche Redewendung, zu einem solch hohen Stellenwert in der deutschsprachigen Bevölkerung gebracht und brennende Diskussionen unter Hobbyphilosophen entfacht, wie dieser Ausspruch von Mephisto, als er die folgenden Worte äußert:

**[Ich bin] ein Teil von jener Kraft,
die stets das Böse will und stets das
Gute schafft...**

**Ich bin der Geist, der stets verneint!
Und das mit Recht; denn alles, was
entsteht,
ist wert, daß es zugrunde geht;
Drum besser wär's, daß nichts
entstünde.**

**So ist denn alles, was ihr Sünde,
Zerstörung, kurz, das Böse nennt,
mein eigentliches Element.**

Johann Wolfgang von Goethe

Meistens wird dieser Aphorismus aber nicht vollständig verwendet, so wie hier angegeben, sondern leider, wie so vieles andere auch, in unserer schnellebigen Zeit heutzutage, auf das Nötigste gekürzt und damit aus dem Zusammenhang gerissen, sowie in seiner Botschaft und Ausrichtung verfälscht.

Wer dieser viel zitierten These allerdings Glauben schenken mag, sollte sich die oben vollständig genannte Aussage doch einmal genauer unter die Lupe nehmen und des tatsächlichen Pudels Kern darin etwas näher beleuchten.

Goethe war laut einiger fachkundiger Quellen ein hoher Eingeweihter des geheimen Wissens und hat meiner Ansicht nach diesen Satz ganz bewußt in sein häufig gelesenes Meisterwerk eingeflochten, um ihn in einer unterschwelligem Manier, als erklärendes

Element in der Sinnfrage, bei der Behandlung dunkler Praktiken gewisser Gruppen, zu benutzen. Dazu zählten vor allem die Geheimgesellschaften, der adelige Stand und vorstellige Klerus.

In der heutigen Welt teilt uns die herrschende Elite ihre düsteren Pläne durch prophetische Hollywood-Filme und die gleichgeschaltete, mediale Berichterstattung der Mainstream-Medien mit. Früher ging dies vorwiegend mittels Theateraufführungen, klassischen Musik-Kompositionen und literarischen Abhandlungen. Für die Eingeweihten und Gelehrten waren und sind es übrigens immer noch die Prophezeiungen der alten Schriften wie z. B. der Bibel, des Kybalion oder der Tabula Smaragdina, sowie deren Deutung für die zukünftige Entwicklung der Menschheit.

Zur damaligen Zeit durften bestimmte Themen gar nicht offen und

direkt angesprochen werden, ohne daß der Verkünder die Gefahr einer Brandmarkung oder Ächtung riskiert hätte. Quelle und Ziel der Betrachtung wurden demnach in den Konversationen geschickt verschleiert.

Goethe brachte mit dem, nicht von ungefähr stammenden, kirchlich-religiös angehauchten Gewand des teufelgestaltigen Mephisto nämlich einen wesentlichen Aspekt auf den Punkt, der noch bis heute fest in der Natur des Menschen einzementiert ist, nämlich den Geist der Trennung, welcher sich auf Lügen und Verdrehungen begründet und damit den eigentlichen Antrieb des allgegenwärtigen Machtgefüges auf der Erde symptomatisch kennzeichnet. Nur allzu gerne greift man immer wieder auf den in der Überschrift genannten Auszug zurück, um sich eine vorschnelle Erleichterung bei der Erklärung diverser schändlicher Taten zu verschaffen und eine gut gemeinte Kontrastschwelle in deren Rechtfertigung zu bilden. Man darf sich gerne einmal ernsthaft mit der folgenden, im tiefer liegenden Kontext der Wahrheitsfindung, absolut angebrachten Fragestellung beschäftigen:

Gibt und gab es wirklich jemals eine Kraft, mit der Absicht der Zerstörung, die durch ihre feindliche Gesinnung wohlwollend oder lebensgerecht gehandelt hat, bzw. gehandelt hätte? Mit dem Beweggrund eines bösen Willens? Aus einer umtriebenen Besessenheit heraus?

Ist es nicht vielmehr eine Unterstützung satanischer Mächte, die man mit der leichtfertigen Äußerung dieses subtil wirkenden, feingeistigen Sinnespruches unwissentlich fördert, da dieser immer wieder aufs Neue, aus einer zweckoptimistisch bewegten, gutmütig erscheinenden Haltung heraus, meist unreflektiert, rezitiert wird?

Die Bewertung von Gut und Böse liegt natürlich immer im Auge des Betrachters und definiert eine subjektive Auffassung der Dinge mit einem riesigen Spielraum an Interpretationsmöglichkeiten. Einfacher gesagt, ist sie tragender Bestandteil einer kollektiven Selbsttäuschung, denn beide Attribute

entstammen ein und desselben Ursprungs. Diese geschickte Herleitung stellt für mich aber keine Legitimation im Sinne der Verteidigung eines Verbrechens oder einer mißlichen Handlung dar. Schon gar nicht sollte man behaupten, daß ein Mensch mit schlechten Vorsätzen ja gar nicht böse sein kann, indem man eben diesen besagten Satz als Entschuldigung anführt.

Böse Intentionen erschaffen auf Dauer keine hochgepriesenen Ergebnisse und streben schon gar keinen guten Zweck an, sondern eher das Gegenteil davon. Denn letztlich ist es erst die Kraft des Gegengewichts, die mit ihrem heilbringenden Einsatz für einen folgerichtigen und gerechten Ausgleich sorgt. Wie auch immer dieser dann aussehen mag. Was man sät, das erntet man, so besagen es die geistigen Gesetze der kosmischen Ordnung. Möchte man ein Übel begehen, wird man die Konsequenzen seiner Entscheidung auf kurz oder lang am eigenen Leib erfahren. Dann bringt ein entsprechender Ausspruch, nach dem oben genannten Motto: „Ich bin die Kraft, die Böses will und Gutes schafft“, vor den Richtern der Instanz des eigenen Gewissens sicherlich auch nicht die erhoffte Entlastung einer begnadigenden Absolution.

Ob eine Tat nun willfährig-wissentlich, arglos-unwissentlich oder in einer, von einem unbewußten Dasein getrübbten Wahrnehmungsverzerrung, begangen wird, spielt dabei keine Rolle. Denn wie heißt es selbst im offiziellen Tenor der vermeintlichen Rechtsprechung, aus dem dunklen Regelwerk der römisch-katholischen Justiz: „Unwissenheit schützt vor Strafe nicht“.

Wobei jeder für sich selbst ermes- sen darf, inwiefern man den Spiegel einer erfahrenen Lektion als Bestrafung ansehen sollte oder nicht. Denn in den meisten Fällen bringt eine erstmalige Demütigung auch ein großes Potential der Einsicht und Heilung mit sich. Der Glaube ist des Menschen Himmelreich, in dem jedoch immer noch, zum Leidwesen vieler ahnungsloser Zeitgenossen, des Schöpfers Wille geschieht, und zwar durch die Gültigkeit der wahren

göttlichen Gebote. Was des einen Pech, ist dann vielleicht sogar des anderen Glück. Böse Zungen würden jetzt im Hinblick der Schadenfreude, zum gewissenhaften Ausgleich, vielleicht im Umkehrschluß sagen: Es gibt also auch eine Kraft, die stets das Gute will und damit doch das ... schafft ;-)

Keiner von uns ist frei von Verfehlung in Maß, Wert und Urteil. Daher wünsche ich uns allen ein besonnenes und umsichtiges Handeln, zu jeder Zeit und in möglichst jeder Situation.

Ausgestattet mit der Triebfeder der Weisheit, des Stabes der Klarheit und des Kelches der Wahrheit. Im Namen der Liebe.

Doch vor allem aber die Befreiung der selbst auferlegten Schuld bei allen beabsichtigten und unbeabsichtigten Zuwiderhandlungen.

Beste Grüße von Herzen

AUTOR: Marco Haxel



Heiler, Medium, Lebensberater,
Ernährungscoach,
Bewusstseinstrainer,
Autor/Redakteur/Freier Journalist

Heilquelle
Marco Haxel
Gillwiese 9, 56355 Bettendorf

Tel.: 015238552528
info@medial-heilen.de
www.medial-heilen.de

Eine alte Landhuhnrasse: Die Sulmtaler



FREDERICK – SULMTALER BLAU- WEIZENFARBIG

Heute stelle ich Euch meine Lieblingshuhnerrasse, die Sulmtaler vor.

Auf ein klassisches Rasseporträt, wie es zahlreich im Internet zu finden ist, verzichte ich, weil sich diese meistens nur auf das Äußere beziehen. Bei mir zählen die inneren Werte! Für mich ist es nicht wichtig, ob alle Federn vorschriftsmäßig gefärbt und an der richtigen Stelle gewachsen sind. Ich schätze die Individualität der Lebewesen.

Bei den Sulmtalern gibt es die normal großen Exemplare und die Zwerge, also die Kleinen von den Großen. Wir haben uns für die Zwerge entschieden. Sulmtaler standen lange Zeit auf der roten Liste – www.g-e-h.de –, schaut man aktuell, findet man sie nicht mehr. Ich denke, dass dies den Bemühungen einiger Züchter in Österreich zu verdanken ist, die die Sulmtaler als Zwiehuhrasse wieder entdeckt haben.

Zwiehuhrasse bedeutet, daß die Damen ordentlich Eier legen und die Herren einen leckeren Braten abgeben, also die Tiere für Eier und Fleisch genutzt werden können. Ein wichtiger Schritt, um vom Elend des Kükentötens wegzukommen. Außerdem wird die Artenvielfalt gefördert.

Erstmals wurden die Sulmtaler im 14. Jahrhundert urkundlich erwähnt. Wie der Name sagt, stammt diese Rasse aus dem steirischen Sulmtal, südlich von Graz. Eine alte Landhuhnrasse die sehr robust, wetterfest, frohwüchsig und widerstandsfähig ist. Die Tiere verfügen über einen ausgeprägten Bewegungsdrang und benötigen einen abwechslungsreichen Auslauf mit Gräsern und Kräutern, aber auch Bäumen und Sträuchern, um sich verstecken zu können.

Es war ein Zufall, als 2016 die ersten Sulmtaler bei uns das Licht der Welt erblickten. Ende Juli wollte einer unserer Damen Mutti werden, recht spät im Jahr, doch noch nicht zu spät. Ich suchte im Internet nach einem Züchter für die Altsteirischen Hühner, denn diese Rasse hatte ich ins Auge gefasst. Ich fand tatsächlich einen Züchter im 50 km Umkreis und telefonierte mit dem guten Mann. Als ich ihm sagte, ich sei an Altsteirern interessiert, sagte er nur, ich solle mal kommen. Die Altsteirer kommen ursprünglich aus Österreich. Ihre Heimat sind die Berge, quasi um die Ecke, von da, woher die Sulmtaler stammen.

Wir fuhren zu dem Züchter. Dort angekommen, zeigte er uns stolz seine wunderschönen Altsteirischen Tiere. Er schilderte uns, dass es ein Problem mit seinem Hahn gebe. Im Frühjahr legte er 70 Eier in die Brutmaschine, dabei sind kaum Küken geschlüpft. Er müsse erst nach Thüringen fahren, um seinen Damen einen neuen Herrn zu besorgen. Meine Enttäuschung war unübersehbar. Doch der nette Herr

EINEN MASCHENDRAHTZAUN MIT
1,80 M HÖHE ZU ÜBERFLIEGEN, IST
FÜR SULMTALER EINE EINFACHE
NUMMER.

hatte noch eine Überraschung für mich. Wir gingen noch tiefer in seinen wunderbar eingewachsenen Garten. Dort offenbarte sich ein weiterer großer Bereich, das Refugium der Sulmtaler. Ich schloß die cremefarbenen Damen mit den prachtvollen Herren sofort ins Herz. Aus den Eiern, die uns der tierliebe Herr mitgab, schlüpfte Mitte August drei Küken, zwei Hennen, die wir Hilda und Tilda nannten – und unser Hahn Paul. Die Küken entwickelten sich prächtig. Schnell erkannten wir, was Henne und Hahn war, da das Gefieder farblich unterschiedlich ausgeprägt ist. Die jungen Mädels sahen von hinten wie runde Tennisbälle aus. Ihr Gefieder ist flauschiger als bei anderen Hühnern.

Sulmtaler machen auf den ersten Blick einen ruhigen Eindruck. Obwohl sie etwas fülliger wirken, können sie ausgezeichnet fliegen. Einen Maschendrahtzaun mit 1,80 m Höhe zu überfliegen, ist für sie eine einfache Nummer. Im Alter verliert sich die Fluglust etwas. Wenn ich jedoch den „Gruß aus der Küche“ serviere, dann fliegen auch 6-jährige Damen noch 10 Meter über den Teich.

Sie sind sehr gute Futtersucher und scharren sehr gern. Sie legen sehr gut, auch ältere Damen leisten noch ihren Beitrag.

Früher galten Sulmtaler als Leckerbissen. Ihr hochwertiges Fleisch war bei gut betuchten Leuten und den Adelshöfen sehr begehrt. Sie wurden deshalb als „Kaiserhühner“ bezeichnet.

Und jetzt muß ich doch noch was zum Äußeren sagen. Die Damen sind ein Augenschmaus, ihre cremefarbige Haube auf dem Kopf ist mit dem braunen Halsgefieder harmonisch farblich abgestimmt. Sie erinnern mich an eine adrett gekleidete Hausdame aus der guten alten Zeit. Ihre im Vergleich zu anderen Hühnern etwas kürzeren Beine lassen sie etwas pummelig wirken, was ich sehr bezaubernd finde.

Die attraktiven Herren verkörpern den klassischen Hahn, mit auffallend bunten Gefieder, das in der Sonne glänzt.

Zu den drei Erstgeschlüpften, die in diesem Jahr ihr 6. Lebensjahr vollenden, gesellte sich 2019 unser Frederick – Pauls Sohn –, der jetzt der Chef der Truppe ist. 2020 kamen noch zwei Damen, Amanda und Annabell dazu. Sulmtaler Hähne sind untereinander gut verträglich, zu Kämpfen, wie bei anderen Rassen kommt es nicht. Genügend Platz sollte vorhanden sein, damit der rangniedere Hahn ausweichen kann.

Man liest immer wieder, dass die Damen nicht so brutwillig sind. Das kann ich nicht nachvollziehen, denn bei uns brüten sie sehr zuverlässig. Sie sind tolle Muttis und ziehen ihre Küken souverän auf.

Unsere beiden Sulmtaler Hähne sorgen fleißig für Nachwuchs. Ich verwende zur Brut nur die Eier von anderen Hühnerrassen, z.B. unseren beiden schwarzen Wyandotten, Dresdner Zwerghühnern oder unserem Fräulein Anmuth, also den Damen, die in keinem verwandtschaftlichen Verhältnis zu unseren Herren stehen. Dabei entstehen sogenannte Mixe, bei denen alle ein unterschiedliches Gefieder zeigen.

Auffällig ist, daß jedes Tier ein Häubchen trägt, das definitiv Papa vererbt. Bei den Sulmtalern haben beide Geschlechter eine Haube, die bei den Hähnen nicht so stark ausgeprägt ist, wie bei den Damen.

In all den Jahren ist eine bunte Hühnerschar entstanden, die farblich alle Nuancen abdeckt, außer reinweiß. Aber auch charakterlich bieten die Damen ein reiches Repertoire. Von besonders lieb, fast unscheinbar über besonders hartnäckig im Ausleben von Gewohnheiten, bis tief eigensinnig ist alles vertreten.

Uns wird nie langweilig mit unseren gefiederten Damen und Herren. Der Nachwuchs aus dem letzten Jahr – acht junge Damen –, sorgt nicht nur für reichlich Eier, sondern auch für fortwährende Überraschungen.

Unsere Simba war schon als Küken auffällig. Sie war das hellste Küken und schaute immer so frech aus ihrem Flaum, daß ich anfangs annahm, es wird ein kleiner Hahn. Simba hat das Zeug unsere alte Dorothe, die im 8. Lebensjahr, als Leithenne, ihren Ruhestand genießt, vom Tron zu stoßen. Im Januar, als die Eier noch rar waren, hatte sie doch tatsächlich ihr Nest beim Nachbarn errichtet. In der Zwischenzeit hat sie sich überzeugen lassen, die Eier dort abzuliefern, wo auch das Futter herkommt.

Auch unsere Flora ist besonders. Sie geht sehr gern spazieren und kennt sich am besten in Nachbars Garten aus. Glücklicherweise ist dieser Nachbar keiner von denen, die den Rasen mit der Nagelschere schneiden. So unternimmt sie täglich Ausflüge in die nähere Umgebung, klopft auch mal mit dem Schnabel an unsere Terrassentür oder schaut durchs Fenster, ob jemand zu Hause ist. Einmal wollte sie ihr Ei in den Thymian legen, der



SULMTALER DAME

im Topf auf der Terrasse steht. Dieses Vorhaben ist der armen Pflanze noch heute anzusehen.

Mila legt großen Wert auf ein individuelles Nest für ihre Eier. Dafür hat sie sich den Dachboden von unserem Nebengebäude ausgesucht. Ihre Flugkünste, die dafür von elementarer Bedeutung sind, untermalt sie mit lautem Gegacker auf dem Hin- und Rückweg zu ihrem Lieblingsort. Ursprünglich fand ich ihre Eier im Heuvorrat, neuerdings benutzt sie das Nest, welches die Dohlen im vergangenen Jahr gebaut, jedoch nicht verwendet haben. So sorgt sie für meine Fitneß, denn ich darf fast jeden Tag auf den Dachboden klettern.

Unsere Bella, eine alte Seele, pflegte eine ganze Zeit ihre Ausflüge in die benachbarte Wiese. Sie flog auf einen niederen Ast der Fichte, der ihr den

Übergang auf die Wiese ermöglichte. Meine Aufgabe bestand darin, ihr für den Rückweg das Tor zu öffnen. Am Ostersonntag war sie abends nicht im Stall. Meine Vermutung, sie in der Wiese zu finden, hat sich nicht bestätigt. Ich fand sie brütend hinter dem Holz, das wir zum Trocknen unter der Eibe aufgestapelt hatten. Ein schöner Platz, mit Sicht über die gesamte Wiese, der jedoch einen Haken hatte. Der Platz war nur von einer Seite aus zugänglich, bei Gefahr gab es keinen Fluchtweg. Für mich war dieser Weg unpassierbar, deshalb schichtete ich das Holz um, um Bella davon zu überzeugen, daß ich ihre Idee nicht ganz so großartig fand. Ich barg die werdende Mutti und 13(!) Eier. Die Möglichkeit, ihr Vorhaben in einem mit Heu ausgepolsterten Nest im Stall zu vollenden, lehnte sie rigoros ab. Ich denke, vorerst hat sie die Brüterei aufgegeben – vorerst...

Ihr seht, Hühner bieten die beste Unterhaltung. Hier ist alles echt, nichts ist aufgesetzt, sie leben einfach, was sie sind – Individuen, mit eigenen Vorstellungen, wie das Leben gelebt werden will. Hier können wir viel darüber lernen, unser Leben in die eigenen Hände zu nehmen und das zu tun, worauf wir Lust haben.

Ich wünsche Euch alles Liebe und Gute, kommt gut durch diese Zeit, spürt die Kraft des Frühlings und macht es wie die Hühner – einfach das, was Euch in den Sinn kommt.

Eure Anke

AUTORIN: Anke Rudolph

a.rudolph@walnuss-blatt.de

Neues Aktions- und Unternehmernetzwerk

Um eine kreative Alternative zur ausufernden Globalisierung und der Zerstörung unserer regionalen wirtschaftlichen Strukturen zu bilden, ist das Magazin „NATURSCHECK“ Mitinitiator eines deutschlandweiten Aktions- und Unternehmernetzwerkes, das am 1.3.2022 an den Start ging.

Hier finden ganzheitlich und nachhaltig denkende Menschen Gleichgesinnte – und das Wichtigste dabei ist: Jeder kann und soll mitmachen!!!

Womit wir beim nächsten Großprojekt wären!

Auf der Vernetzungsplattform wirsindalleins.org finden Interessierte zukünftig nicht nur eine ständig wachsende Zahl an ganzheitlich denkenden Ärzten, Heilpraktikern, Dienstleistern, Handwerkern, Unternehmen, Organisationen und Projekten, sondern jedes »Mitglied« kann selbst Dienstleistungen, Projekte und Aktivitäten anbieten!

Das Prinzip ist so einfach wie genial:

Sie stellen sich selbst, Ihr Unternehmen, Ihr Projekt oder Ihre Dienstleistung vor, präsentieren ein oder mehrere sogenannte „Wertschätzungsangebote“ für die EINS-Community und helfen mit, daß sich das Netzwerk regional und natürlich auch überregional ausbreitet. Gleichzeitig profitieren Sie von den „Wertschätzungsangeboten“ der anderen Teilnehmer. Was Sie anbieten, bleibt Ihnen selbst überlassen:

Seien es Rabatte auf bestimmte Waren oder Dienstleistungen, Einladungen für bewußtseinsbildende Veranstaltungen oder „eine Stunde Vorlesen im Altenheim“ – der Fantasie sind keinerlei Grenzen gesetzt. Ziel ist

immer der direkte und menschliche Kontakt zu „Gleichgesinnten“, die Vernetzung nachhaltiger Unternehmer und die Pflege der regionalen Infrastruktur. Eine klassische Win-Win-Situation für alle Beteiligten!

So trägt die gemeinnützige Initiative EINS dazu bei, daß sich teilnehmende Regionen und ihre nachhaltigen Produzenten, Händler, Handwerker, Dienstleistern Vereine und Organisationen im Wettbewerb zugunsten der heimischen Wirtschaft und Gesellschaft gegenüber negativen Globalisierungseinflüssen behaupten.

Gleichzeitig entsteht eine Plattform, auf welcher sich Menschen rund um Themen wie ganzheitliche Gesundheit, menschliche Werte, Nachhaltigkeit, neue Energiekonzepte oder Spiritualität austauschen können.

Das NATURSCHECK Magazin gibt im Namen der „Initiative EINS“ individualisierte „Botschafterkarten“ heraus, die jedem Teilnehmer den Zugang zur gemeinsamen Vernetzungsplattform und den dort hinterlegten „Angeboten“

ermöglicht. Bestellt und erworben werden können sie beim NATURSCHECK. Derzeit gibt es drei Teilnahmemöglichkeiten.

Die Mitgliedskarten für Privatpersonen, Förderpartner und Unternehmer kosten zwischen 49,- und 99,- Euro pro Jahr. Alle Informationen finden Sie unter naturescheck.de/wir-sind-alle-eins

Für den Aufbau und die Weiterentwicklung des EINS-Netzwerks suchen wir aktive Mitstreiter! Ob Botschafter, Unternehmer oder „Multiplikator“ – wer sich beteiligen möchte, bitte bei uns melden!

Weitere Informationen:
naturescheck.de/wir-sind-alle-eins

Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11
71543 Wüstenrot
Tel. 07945-943969

E-Mail: mh@naturescheck.de



Das Ende einer Never-ending Story

Kürzlich sagte jemand zu mir, er wolle, dass diese Never-ending Story endlich aufhöre. Mein Sohn meint das wäre unlogisch. Eine Never-ending Story könne nicht enden.

Aber gehen wir einmal davon aus, dass es möglich wäre, und machen uns Gedanken um das WIE.



Da es sich hier um eine Sache handelt, die die ganze Welt betrifft, vielleicht sogar das gesamte Universum, gibt es wohl kaum jemanden, der das Ganze vollständig überblickt. Aber ich hatte einen Traum, der mir einen Lösungsansatz bot und den möchte ich mit Dir teilen.

In meinem Traum hielt mich ein Mann gewaltsam an beiden Händen fest, um mit mir zu tanzen. Er war mir sehr unangenehm und ich versuchte mich mit allen Kräften zu befreien, aber er ließ mich nicht los, wirbelte mich im Kreis herum und lachte wild. Es war kein freundliches, ansteckendes Lachen, sondern eher ein Lachen, das einem das Blut in den Adern gefrieren lässt.

Du hast diesen Mann nicht gesehen. Er war nur in meinem Traum. Aber Du könntest Dir vorstellen, dass er das System verkörpert, einen Politiker oder einflussreiche Mächte, die das Steuer in der Hand halten und mit Dir einen wilden Tanz vollführen wollen. Dann können wir gemeinsam durch

meinen Traum reisen und Du kannst mitfühlen.

Während er mich so fest an den Händen hielt und ich ihm in die Augen schaute, tauchte der Gedanke auf: „Er behandelt mich ohne jegliches Mitgefühl, fernab von der Liebe.“

Aber wer will schon ohne Mitgefühl und lieblos behandelt werden? Mit diesem Gedanken war ich total in der Abwehr und wollte nur weg von ihm. Er widerte mich an und mir drehte sich der Magen um. In keiner Weise war ich gewillt, mich mit ihm auseinanderzusetzen. Mein einziges Ziel war, ihn loszuwerden. Ich verurteilte ihn zutiefst und hasste ihn. Ich war selbst fernab von der Liebe. Ich hatte Angst und wo Angst ist, kann keine Liebe sein.

So in der Ablehnung verstrickt blieb mir einiges verborgen. Was hatte ihn denn so werden lassen, wie er war? Das fragte ich mich nicht. Es interessierte mich nicht im Geringsten. Ich behandelte ihn ohne jegliches Mit-

gefühl. Mir blieb verborgen, dass er ein Psychopath war, dass dieser Psychopath auch ein Teil von mir war und es meine Aufgabe war, ihn zu heilen. Denn er konnte das nicht, weil er so krank war. Aber ich hätte etwas zur Heilung beitragen können. Ich konnte nicht sehen, dass er Hilfe brauchte. Sein Verhalten war ein Hilfeschrei und diese Hilfe bekam er nicht, wenn ich ihn nur verurteilte und ablehnte.

Was für ein anderer Blickwinkel! Wenn ich nun rückwirkend mit dieser neuen Sichtweise auf meinen Traum schaue, sehe ich plötzlich einen anderen Menschen vor mir. Das lässt die Sache in einem ganz anderen Licht erscheinen und berührt mich.

Wer wäre ich denn ohne den Gedanken gewesen, dass er mich ohne jegliches Mitgefühl und fernab von der Liebe behandelt? Lass uns einen Moment innehalten. Die gleiche Situation, nur ohne diesen Gedanken. Wie anders hätte sich das angefühlt und wie anders hätte ich ihm begegnen können? Ich hätte nicht flüchten brauchen und

mir anschauen können, was er zum Ausdruck brachte. Ohne diesen Gedanken hätte ich sehen können, dass er einfach nur krank ist und nicht anders kann und dass es sehr gut wäre, wenn ihn jemand heilen könnte – mit Liebe.

Ich hätte auch an Stärke gewonnen, denn die Angst wäre verschwunden. Und weißt Du was? Ich hätte sehen können, dass er keine Gewalt über mich haben kann. Er könnte zwar eine Weile mit mir rumtanzen, aber ich könnte dabei unverseht bleiben, unberührt davon. Könnte die bleiben, die ich bin. Könnte sogar darüber hinausgehen, über mich hinauswachsen, neue Dinge entdecken und mehr lieben als zuvor.

Vielleicht denkst Du jetzt es wäre eine zu große Aufgabe, dieses kranke System oder unsere Politiker zu lieben und mit Liebe zu heilen. Aber lass uns einfach kleine Schritte machen. Statt innerlich darüber zu wettern, was der eine oder andere für ein Psychopath ist, statt uns schadenfroh und lästernd über die Sprachschwierigkeiten von Frau Baerbock zu äußern, Herrn Lauterbach als Klabaüterbach zu bezeichnen und festzustellen, dass wir von lauter Irren regiert werden, könnten wir uns darin üben, unser Herz ein wenig mehr zu öffnen. Nicht nur für die, wo es uns ohnehin leichtfällt, sondern gerade für die, wo es uns sehr schwerfällt.

Das, was wir im Außen sehen, ist ein Spiegelbild dessen, wie es in unserem Inneren noch ausschaut. Solange wir selbst Gedanken haben, die nicht liebevoll und mitfühlend sind, werden wir auch weiterhin Lieblosigkeit im Außen erleben. „Es ist leicht, für den Frieden auf die Straße zu gehen, aber ungleich schwerer, es ohne Feindbilder zu tun“, soll Pfarrer Volker Hörner (ehemaliger Direktor der Ev. Akademie Pfalz) einmal gesagt haben. Pfarrer zitieren ist nicht das, was ich üblicher Weise tue, aber wenn ich auf die letzten zwei Jahre zurückblicke, finde ich seine Worte weise.

Auf einem impfkritischen Telegram-Kanal las ich neulich: „Wir haben eine Schlacht gewonnen – aber

nicht den Krieg“. Lass uns achtsam mit unseren Worten umgehen und damit unseren Teil dazu beitragen, um den Krieg zu beenden. Lass uns dem, was uns im Außen widerfährt und damit auch uns selbst, mehr und mehr mit Liebe begegnen.

Im „Kurs in Wundern“ heißt es: „Du wirst dich mit dem identifizieren, von dem du denkst, dass es dich sicher macht. Was auch immer es sein mag, du wirst glauben, dass es eins mit dir ist.“ Wenn Du also denkst, eine Schlacht führen zu müssen, gegen etwas kämpfen zu müssen, um Sicherheit und Freiheit zu erlangen, identifizierst Du Dich mit Krieg. Aber machen Angriffsgedanken und verurteilende Gedanken uns wirklich sicher? Ist es hilfreich, sich damit zu identifizieren? Trägt das zum Ende der Never-ending Story bei? Weiter heißt es im „Kurs in Wundern“: „Die Liebe ist deine Sicherheit [...] Identifiziere dich mit der Liebe, und du bist sicher. Identifiziere dich mit der Liebe, und du bist zu Hause. Identifiziere dich mit der Liebe, und finde dein Selbst.“

Kleine Schritte. Wie wäre es mit einem Tag, an dem du beobachtest, wann immer Du im Angriff, in der Verteidigung oder im Urteil bist? Schau, was es in Dir bewirkt. Schau, wie Du Dich fühlst, wenn Du das tust. Bringt es Dir Frieden oder Stress? Öffnet oder schließt es Dein Herz? Und wie fühlt es sich an, wenn Du Deine angriffslustigen Gedanken beruhigst und stattdessen Deinen Fokus darauf richtest, Frieden zu sehen? Das könnte Dein Kompass sein, Dein neuer Reiseführer.

Stell Dir vor all Deine Gedanken würden in den Himmel geschrieben und wären dort für jeden lesbar. Und mit Deinen auch die Gedanken all der anderen Menschen. Was würdest Du dort oben lesen wollen? Was müsstest dort zu lesen sein, damit die Never-ending Story enden kann? Und was würdest Du gerne dazu beitragen?

„Byron Katie, die Begründerin der Methode The Work, sagt: „Die Wirklich-

keit ist stets freundlicher als die Geschichten, die wir darüber erzählen.“ Mit den kraftvollen Fragen von The Work kannst Du Dir Deiner eigenen Gedanken bewusstwerden, sie erforschen und dabei zu einer völlig neuen Klarheit gelangen und inneren Frieden finden. Mit dieser Methode habe ich auch die Gedanken in meinem Traum untersucht. Die allermeisten unserer Gedanken entspringen unserem Ego. Oft sind uns unsere Gedanken zunächst noch nicht einmal bewusst, sondern wir bemerken nur die damit verbundenen Gefühle wie Ärger, Trauer, Angst. Dann glauben wir die äußeren Umstände würden diese Gefühle verursachen und suchen im Außen den Schuldigen. In Wahrheit verursachen aber unsere Gedanken, mit denen wir die Situation, die anderen Menschen und uns selbst bewerten, den Schmerz.



AUTORIN: Ute Netzmann
Coach für The Work of Byron Katie

Homepage der Autorin:
www.the-work-im-westerwald.de

Homepage Byron Katie:
www.thework.com/sites/de



BYRON KATIE

In dieser Rubrik, der „Zeitkapsel“, möchten wir kritisch Themen behandeln, die uns im Außen begegnen und viele von uns oft fragend zurücklassen.

Daß die Dinge zunehmend herausfordernd sind, läßt sich nicht wegwischen.

Wir möchten daher unseren Autorinnen und Autoren an dieser Stelle auch die Möglichkeit bieten, offen Stellung zu beziehen.



Die Vergessenen im Ahrtal

Ein Zwischenfazit, daß nachdenklich macht. Denn bis zum heutigen Tag sind die versprochenen 33 Millionen Euro bei den Flutbetroffenen im Ahrtal nicht angekommen – oder zumindest merkt man nichts davon.

Vieles geht nur mühsam und in kleinen Schritten voran. Es fehlt an Kraft, helfenden Händen und finanzieller Unterstützung.

Da viele Häuser aufgrund von Feuchtigkeit und Schimmel immer noch nicht saniert werden können, sind die Betroffenen weiterhin bei Bekannten und Freunden untergekommen. Andere haben die Möglichkeit, in bereitgestellten Tiny-Häusern zu wohnen. Die Ungewißheit, ob das eigene Haus womöglich abgerissen werden muß, zehrt an den Nerven.

Weiterhin gibt es vielerorts Probleme mit der Strom- und Wasserversorgung. Hohe Miet- und Stromkosten, die für Gerätschaften wie Bautrockner anfallen, belasten die Betroffenen zusätz-

lich. Hohe Preise für Baumaterial und zunehmenden Lieferschwierigkeiten verschärfen die Situation. Das schleppe Bürokratie-Wirrwarr von Behörden, Versicherungen und Banken belastet die Flutbetroffenen zusätzlich, sowohl finanziell als auch psychisch.

Traurigerweise haben dementsprechend die Suizidzahlen zugenommen; Mütter, Väter, alte Menschen, Alleinstehende und sogar freiwillige Helfer sind darunter. Sie fühlten sich mit ihren vielen Problemen allein gelassen und sahen keine Lebensperspektive mehr für sich und ihre Familien.

Wir vom Verein „Eine Hand hilft der anderen e.V.“ haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen in Notsituationen zu helfen. Seit der Flutkatastro-

phe im Ahrtal im Juli 2021, haben wir unseren Focus dorthin gelegt.

Schon in den ersten Tagen war die Vereinsvorsitzende Sanjana A. vorort und hat mit Betroffenen und Helfern Kontakt aufgenommen. Monatelang





AUCH EIN DREI VIERTEL JAHR NACH DER FLUTKATASTROPHE SIND IMMER NOCH VERHEERENDE ZUSTÄNDE ZU BEKLAGEN.



wurden wir von einem Hotel, welches eine Versorgungsstation für Betroffene und Helfer eingerichtet hatte, unterstützt. Dank vieler Spendengelder konnten wir Lebensmittel, Hygienartikel, verschiedene Einkaufsgutscheine und Geld direkt ins Krisengebiet überbringen.

Gemeinsam mit vielen helfenden Händen konnten wir im November unser Projekt für Körper, Seele und Geist – das „Kraftpaket“ – starten. Interessierte Betroffene werden seitdem mit hochwertiger Nahrungsergänzung und Wasserfiltern versorgt.

Da Sanjana (Interview mit ihr im WALNUSSEBLATT Nr. 2) ständig mit Helfern und Betroffenen in persönlichem Kontakt steht, ist es möglich, gezielt und unbürokratisch schnelle Hilfe zu leisten. Babynahrung, Kindersachen, Lehrbücher, ein Wäschetrockner oder auch energetische Hilfsmittel werden

organisiert, so wie es aktuell gebraucht wird. Zusätzlich unterstützen wir die Menschen immer wieder mit unseren bewährten Einkaufsgutscheinen für Lebensmittel und Treibstoff, wodurch die Betroffenen finanziell entlastet werden und ihr Geld für den Aufbau und die Renovierung ihrer Wohnungen und Häuser einsetzen können. Nur durch die großartige Unterstützung vieler Menschen konnten und können wir all das bewältigen.

Jede Hilfe zählt, sei es durch Zuhören, Kraft spenden, Anpacken beim Aufbau oder Geldspenden.

Wir bedanken uns von ganzem Herzen, daß ihr die Flutbetroffenen weiterhin unterstützt und daß ihr diesem Thema eure Aufmerksamkeit schenkt!

In Liebe,
Sanjana und alle helfenden Hände



GLS Bank
Eine Hand hilft der anderen e.V.

IBAN: DE87 4306 0967 1256 8752 00
BIC: GENODEM1GLS

Verwendungszweck:
Flutbetroffene Spende

Spendenquittung anfordern
info@einehandhilftderanderen.org

Quo vadis Deutschland – wie souverän sind wir eigentlich?

Gastkolumne von Cornelia Schmooch

Verehrter Leser, ich bin Inhaberin eines Webdesignstudios und seit 32 Jahren in der Medienbranche tätig. Seitdem diese weltweite Krise tobt, schreibe ich Kolumnen zum Zeitgeschehen und suche mir dabei Magazine und Zeitschriften, deren Herausgeber versuchen, einen gesunden und ehrlichen Journalismus zu betreiben, mit Recherchen und Beiträgen, die sich deutlich unterscheiden von den täglichen Lügen, die uns durch den Mainstream präsentiert werden.

Ehrlich gesagt, fällt mir die Aktualität diesmal sehr schwer. Denn die Ereignisse überschlugen sich und kaum habe ich meine Kolumne fertig, da ist das Thema schon nicht mehr brisant, weil ständig neue Dinge in den Tagesfokus rücken.

Eigentlich wollte ich zur Einführung der Impfpflicht schreiben und ein klares NEIN in den Äther schicken, da ist die Gesetzesvorlage auch schon mit Pauken und Trompeten im Bundestag gescheitert. Und auch die Entscheidungen über irgendwelche Coronamaßnahmen ändern sich täglich, man möchte meinen im 12 Stundentakt. Angesichts der Ereignisse in der Ukraine interessieren die Menschen sich gerade für den Weltfrieden mehr als für Corona. Das scheint jetzt vorbei. Gut wir sehen noch immer die Menschen mit der

Maske in den Supermärkten – da hat die Manipulation der Medien ganze Arbeit geleistet. Jetzt könnte ich noch über die steigenden Benzinpreise, über die generelle Inflation oder über die immer knapper werdenden Lebensmittel schreiben – Sie sehen, verehrter Leser, ich habe es nicht leicht bei der Auswahl der Thematik.

Nehmen wir den Ukrainekrieg. Krieg ist nie etwas Schönes. Und wir alle wünschen uns den Weltfrieden. Doch schon wieder werden wir mit Fake news über den Mainstream zugepflastert. Da gab es Bilder von Gasexplosionen, die aus dem Jahre 2018 stammen, brennende Hochhäuser in Videos, die vom 12. August 2015 aus Tianjin/China sind, Aufnahmen von Panikszene, die unter Regieanleitung entstanden sind und denen man im Anschluß Sirenenalarm und Granatengeräusche beigemischt hat, damit wir ja wieder in

die Angst gehen. Und es wird sich alle Mühe gegeben, ein neues Feindbild aufzubauen.

Meine Frage, bei all dem ist: Wenn die Berichterstattung der Medien so eindeutig der Realität in der Vergangenheit widersprochen hat, wie kann ich denen dann noch vertrauen? Woher wissen wir, was sich dort wirklich abspielt? Ich habe da so meine Zweifel...

Nein, mir brennt es unter den Nägeln, zu sagen... Herr Scholz, es ist genug! Angesichts der Pleiten, Pech und Pannen nur der letzten 14 Tage hätte es bereits massive Rücktritte geben müssen. Aber egal... es wird immer fein weiter gemacht. Deutschland liefert immer weiter Waffen an die Ukraine, dabei unterliegen wir noch immer der Feindstaatenklausel der UN. Hieß es nicht, daß Deutschland sich nie wieder in einen Krieg einmischen darf? Woher



nehmen wir die finanziellen Mittel, für Waffen, für Masken, für Impfstoffe, die keiner will, für das Flüchtlingsproblem ...überhaupt, wo es doch im Land schon hinten und vorne nicht mehr reicht? Man hat das Gefühl, daß durch die Regierung das Wohl und Wehe unseres Volkes und der Weltfrieden beinahe täglich riskiert werden.

Und da bin ich auch schon beim nächsten Thema, welches nicht erst in die nächste Ausgabe darf.

Die Souveränität unseres Volkes. Es ist dringend an der Zeit, daß wir uns ernsthaft damit auseinandersetzen. Es ist nicht fünf vor zwölf sondern zehn nach drei.

Da falle ich im Netz über ein Video, wo sich jemand in der Vergangenheit für den Bundestag aufstellen lassen will und von den Behörden abgewiesen wird, nicht weil er nicht fähig oder in der Lage für diese hohe Aufgabe wäre, etwas bewirken zu wollen, nein, weil ihn unser Personalausweis der BRD gar nicht dazu befähigt. Dazu muß man nämlich deutscher Staatsangehöriger sein. Sie denken jetzt, was schreibt sie da, das sind wir doch?! Das hatte ich bis zu diesem Video auch gedacht. Ich bin dann in den nächsten Tagen über ein Buch von Maximilian von Frei „Geheimsache Staatsangehörigkeit“ gestolpert. Dieses Buch baut mit seinem Inhalt von der ersten bis zur letzten Seite

auf unser Grundgesetz und das BGB auf. Und was Sie dort finden werden, haut buchstäblich dem Faß den Boden aus, wie man so schön sagt. Es ist zu lesen von Recht- und Staatenlosigkeit, von Gerichtsprozessen und warum die meistens mit einem Vergleich enden, von Richtern und Beamten, die eigentlich gar keine Beamte sind, von der BRD, Städten und Gemeinden, die eine GmbH sind, vom geltenden und gültigen Recht, vom Friedensvertrag, der nicht gültig ist, da er von 2 Privatleuten unterzeichnet worden ist, vom 2+4 Vertrag und was damals versprochen wurde, von richtigen und falschen Siegelstempeln in sogenannten Beamtenstuben... und, und, und.

Ich schreibe eine Kolumne und habe nicht unendlich viel Platz im Journal. Schlußendlich habe ich dann auf der Internetseite des Bundesverwaltungsamtes www.bva.bund.de hochhoffiziell meinen Antrag F und die Anlage V heruntergeladen und bin dann mit meiner Antragstellung in der Ausländerbehörde gelandet, wo mein Name, Geburtsname, Tag der Geburt usw. – und bei Staatsangehörigkeit doch tatsächlich „staatenlos“ eingetragen wurde! Aber warum die Ausländerbehörde? Dort warte ich jetzt auf die Bearbeitung meines Antrages, da vor meinem Antrag erst mal die deutsche Staatsangehörigkeit ganz vieler Flüchtlinge bearbeitet werden muß.

Gut Ihr Lieben, da müssen wir jetzt durch. Also besorgen Sie sich bitte dieses Buch:



Hilfreich ist auch die Internetseite www.bewusst-handeln.de.

Kommen wir ins bewußte Handeln und holen wir uns unser Recht und unsere Souveränität zurück.

Für uns, für unsere Nation, für unsere Kinder und für den Weltfrieden. Worauf warten wir noch. Es wird niemand um die Ecke kommen, und dies für uns tun.

Beten wir, daß der Krieg, den unsere Regierung mit Ihrem Handeln heraufbeschwört für uns als Volk und für die friedliebende Weltbevölkerung nicht stattfinden mag und daß wir nie wieder auf derartige Lügen hereinfallen!



Ihre Cornelia Schmoock



Des **echten** Menschen Bestimmung...

...ist es, ein fühlendes, mitfühlendes, selbstbestimmendes, bewußtes und liebendes Wesen zu werden; ein Wesen, das nach Wahrheit strebt und schließlich in seinem Transformationsprozeß zu immer mehr Bewußtheit und Spiritualität gelangt, bis es das Leben ganzheitlich, als ein multidimensionales Geschehen des gesamten Kosmos begreift, dessen Grundlage die Liebe und ein allumfassendes Bewußtsein ist.



Erst von dieser Bewußtseins-ebene aus wird so richtig klar, was „Freiheit“ meint und bedeutet. Wenn ich vorher vom „echten Menschen“ sprach, so muß es zwingend auch den „unechten Menschen“ geben, der eine andere, seltsame und irrationale, eine groteske und infantile Vorstellung von Freiheit hat.

Man könnte auch sagen, er hat gar keine. Es ist der genormte, an die Machtverhältnisse angepaßte Mensch. Seine Eltern und unser Erziehungssystem haben ihm bezüglich des Verständnisses echter Freiheit und eines tieferen Welt- und Menschenbildes nichts vermittelt. Diese sind unsere vielen Brüder und Schwestern dort draußen, die mehrfach in die Impfstationen und dann zum Boostern rennen, weil sie meinen, sie bekämen dann ihre Freiheit wieder. Die sich dem Druck und der Angst-mache der massenmedialen Propaganda naiv und gutgläubig gebeugt haben. Unter Freiheit verstehen sie, genauso weiterleben zu können, wie sie es vorher gewöhnt waren. Also zurück in das Hamsterrad, zurück zu Brot und Spielen, zurück zum vorherigen Konsumentenalltag. Zurück in die Illusion von Freiheit.

Doch diese Illusion zerbröselt und zerbröckelt vor unserer aller Augen. Und nie mehr wird es so sein, wie es die letzten 75 Jahre war. Jedoch bleibt die Wahrheit unzerstörbar, ewig vorhanden. Zerstört wird nur das, was in der Lüge ruht und Lüge ist. Ja, die Lüge zerstört sich letztendlich selbst. Was wir erleben ist, daß Lügen, Weltügen und Lebenslügen zerstört werden. Und dieser Erwachensprozeß ist ein Prozeß der Desillusionierung. Und wer genau wissen will, in welcher Art Demokratie wir leben, nämlich einer Elitendemokratie, dem kann ich nur das 2018 erschienene Buch „Warum schweigen die Lämmer“

von Prof. Rainer Mausfeld empfehlen. Erschienen im Westend-Verlag. Und wenn ich von „unechten Menschen“ spreche, so möchte ich sie damit keinesfalls moralisch abwerten.

Es sind desinformierte Menschen. Ich könnte sie auch die „Gutgläubigen“ nennen, oder die „Unmündigen“, die nichts wissen von den essentiellen Dingen des Lebens,

UNSERE GRÖSSTE ANGST IST NICHT DIE ANGST VOR DEM TOD, SONDERN DIE ANGST VOR DER LIEBE

nichts von Selbstverantwortung, nichts von den Naturgesetzen. Abgekoppelt von der höheren Wirklichkeit und Wahrheit, in einer illusionären synthetischen und digitalen Scheinwelt gefangen, folgen sie Fachleuten, Experten, Politikern, religiösen und politischen Rattenfängern und anderen Vorgesetzten Autoritäten, die ihnen die Welt und wie sie sich selbst zu verhalten haben, erklären. Dazu werden Ideologien und Feindbilder rund um die Uhr exzessiv ausgestreut. Ein Teil der Masse der Gutgläubigen und Obrigkeitshörigen, die Mitmacher, stellen ein großes Gefahrenpotential für Andersdenkende und Freiheitsliebende dar, weil sie hervorragend instrumentalisiert und eingenordet sind.

Auf Feindbilder und ideologische Konstrukte ausgerichtet, lassen Sie sich bestens als Erfüllungsgehilfen und Steigbügelhalter, Blockwarte und Denunzianten gebrauchen. Sie denken und meinen, einer guten Sache zu dienen. Sie, die langatmigen, gutgläubigen Bürger,

haben sich auf das, was man Staat, Demokratie, Rechtsstaat und Massenmedien nennt, verlassen, so wie ein Kind sich auf eine richtige Mama und den Papa verlassen kann. Aber es zeigt sich längst und jeden Tag deutlicher, daß diese Eltern zu „Rabeneltern“ mutiert sind, schlimmer noch, zu bösaartigen Wölfen, die drohend, knurrend, fauchend und geifernd ihre Kinder, die Bürger, autoritär maßregeln und belehren, wie und was sie zu denken haben und welcher Weg der richtige sei.

Dieser Elternersatz des unmündigen Menschen, der Staat und seine sogenannten Autoritäten, hat sich in erstaunlich kurzer Zeit in ein diktatorisches Elternpaar verwandelt, das die Meinungsfreiheit und Andersdenkende mit diffamierenden Etiketten, Zensur und anderen ruchlosen Methoden bekämpft wie nie zuvor. Krieg ist wieder eine Lösung, wenn nur das Feindbild stimmt und entsprechend propagiert wird. Anstatt logischerweise gegen die seit Jahrzehnten stattfindenden Aber-Milliarden von DM und Euro an Rüstungsexporten in die ganze Welt, die die Bundesregierung genehmigt, zu demonstrieren, schafft es dieses System tatsächlich, etliche Tausende Bürger gegen den Krieg zu mobilisieren, gegen Putin, gegen Rußland zu demonstrieren, dabei Schilder tragend, auf denen z.B. steht „Putler“ (Putin) muss weg! Oder „gegen rechts“, „gegen Rassismus“, „gegen Diskriminierung“, gegen die „Impfmuffel, Corona- und Rechtsstaatsleugner“, „Kampf dem Virus“... Gegen, gegen, gegen, etc. etc.

Diese Kampf- und Kriegsrhetorik ist alleine schon höchst entlarvend und zeigt, mit welchem Ungeist wir es zu tun haben. Die kognitive Dissonanz und digitale Demenz vieler Menschen sowie ihre ideologische Befangenheit in „Freund-/Feind-Denken“, läßt sie die himmelschreienden Widersprüche, die

das System generiert, nicht erkennen. Es ist ein krasser Widerspruch in sich selbst, zu behaupten, man wolle und beabsichtige den Frieden, liefert aber seit Jahrzehnten Waffen an die halbe Welt... Indem man stets den Dreck vor den Haustüren anderer kehrt, seine eigenen verdrängten Inhalte auf einen imaginären Feind projiziert, lenkt man vom eigenen Dreck ab, von der eigenen Müllhalde, die längst das ganze eigene Haus verschmutzt...

Die braune Gülle tropft von allen Wänden des Hauses. Und daß man obendrein auch noch die Frechheit und Skrupellosigkeit besitzt, trotz all dieses offenkundigen Staatsversagens und Massenmedienversagens, Demokratie- und Rechtsstaatsversagens, Lügens und Falschdarstellungen rund um die Uhr, zu behaupten, man lebe in einem Rechtsstaat und einer Demokratie und verteidige dieselben, schlägt dem Faß den Boden aus! Welch immense Verdrängungen der Wirklichkeit, welche Blindheit sind nötig, um so etwas zu behaupten und zu glauben! Willkommen im unverarbeiteten Dritten Reich! Die historische Geschichte klärt uns deutlich darüber auf, daß, wenn die Ursachen der Kriegs- und Gewaltkonflikte nicht analytisch geklärt und den Menschen umfassend durch entsprechende Bildungssysteme und therapeutische Instanzen vermittelt werden, sich die Geschichte wiederholt.

Des Kaisers neue Kleider

Der Kaiser trägt nur neue Kleider, aber die Mechanismen und das Räderwerk der Macht greifen genauso wie vorher und inszenieren erneut Krieg, Chaos und Gewalt, Armut und Verelendung. Und der wache Beobachter kann sich sicher sein, dass der Krieg jetzt deshalb das neue Narrativ ist, weil das Corona-Narrativ und Spektakel nicht das gewünschte Ergebnis gezeitigt hat; zu Wenige haben mitgemacht und zuviel Protest erhob sich. Zwei Jahre Corona haben bei vielen Menschen Frustrationsenergien entste-

hen lassen, Wut, Ärger und Verzweiflung, die sich naturgemäß gegen die Verursacher all der freiheits-einschränkenden und übertriebenen, grundgesetzwidrigen und irrationalen Maßnahmen richtet: den Staat und seine Vertreter.

So werden Kriege gemacht!

In einer massenpsychologischen Operation durch die Massenmedien können diese Frustrationsenergien jetzt auf Rußland und Putin projiziert und umgelenkt werden. So werden Kriege gemacht, indem die Frustrationsenergien der Massen auf Feindbilder umgelenkt werden. Macht in ihrer negativen, also destruktiven Form, ist nichts anderes als die Abwesenheit von Liebe. Und da, wo Liebe ist, kann keine destruktive Macht sein. Und in ihrer positiven Bedeutung bedeutet Macht die Macht der Liebe. Die größte Macht ist die Liebe, sie überwindet alles, jedes Hindernis. Durchgesetzt hat sich dieselbe nur noch nicht, weil sie von zu wenigen praktiziert wird. Doch werden es immer schneller mehr...

Also, liebe Leser, das einzige, was uns rettet und schützt, unsere Seelen und unser Verständnis weitet, ist das Praktizieren von Liebe. Machen wir uns bewußt, daß wir großartige Wesen sind, zur Liebe und zur Freiheit berufen, zur Freundschaft und zum friedlichen Miteinander. Verständige Menschen streiten sich nicht darum, wer Recht hat, sondern hören sich gegenseitig zu und helfen einander. Sie bemühen sich, sich in das Gegenüber einzufühlen, um es zu verstehen, seine Motive und Argumente zu begreifen. Und die Liebe ist genau das eine Element, auf deren Basis ein Verstehen statt finden kann. Das Erkennen von Schönheit, von Wahrheit, der Achtsamkeit, der Respekt, das Lachen, das große Ganze, das Allumfassende und das All-erhaltende. Tatsächlich glaube ich, daß unsere größte Angst nicht die Angst vor dem Tod ist, sondern die Angst vor der Liebe. Die Liebe ist so gewaltig, so positiv machtvoll, daß

wir zurückschrecken, uns ihr auszuliefern, ihr die Hand zu reichen. Und die, die Angst vor dem Tod haben, haben sehr wahrscheinlich noch nicht richtig gelebt. Denn wer gelebt – und das heißt auch: geliebt hat – der hat den Tod nicht zu fürchten. Der Tod ist ihm nur ein Tor zu weiterem Leben.

Freilich gibt es auch diejenigen Psychopathen, die die Völker in Politik und Wirtschaft führen, die noch nie gelebt haben, die dem Machtrausch huldigen, den sie mit Leben verwechseln, die dem Tod dadurch ausweichen, daß sie andere töten bzw. töten lassen. Sie inszenieren den Tod anderer durch Kriege, Genozide, multiple Gewaltkonflikte und erschaffen durch perfide und perverse Strategien vielfältiges Leiden, an dem sie sich ergötzen. Und ein riesiges Heer ahnungsloser Vollstrecker und Mitmacher, hauptsächlich gebunden durch finanzielle Abhängigkeit, helfen ihnen dabei.

Wir machen nicht mehr mit!

Dieses erzeugte Leid und Elend kann und muß jetzt durchbrochen werden, indem wir, liebe Leser, ganz einfach nicht mehr mitmachen. Wir steigen aus. Dies können wir umso leichter tun, indem wir erkennen, wer wir wirklich sind: „Mächtige Liebeswesen, mächtige Seelen und Geister, deren Bestimmung die Freiheit ist.“ Schon Friedrich Schiller hat uns gewarnt: „Wer seine Freiheit zugunsten der Sicherheit aufgibt, verliert am Ende beides.“ Genauso ist es. Darum laßt uns Liebende sein, die gemeinsam eine schönere und bessere Welt erschaffen. Wir haben es nur verlernt und vergessen: Unsere kreative Liebesmacht und seelisch-geistige Kraft ist grenzenlos und unbesiegbar! Und ich will euch noch ein Geheimnis verraten: Es sieht auf unserer materiellen Ebene nicht so aus, aber auf einer höheren Ebene haben wir schon gewonnen!

Ich danke Euch fürs Lesen!

Autor: Severino Satchitananda



Fragen stellen – für eine friedlichere Welt



profrieden.net ist eine Internetseite,
auf der Fragen zu aktuellen

Themen gesammelt werden, die dann in Form von „Memes“, kleinen Bildern mit Textbotschaft, auf profrieden.net zum Herunterladen und Verteilen zur Verfügung gestellt werden.

„Wer fragt, der führt“; diesen Tipp gab mir vor vielen Jahren einmal jemand hinsichtlich eines anstehenden Bewerbungsgesprächs. Und tatsächlich! Die viele Fragerei über das Unternehmen, seine Angestellten, den Zielen und Werten hat Eindruck gemacht und dem Gegenüber echtes Interesse vermittelt.

Es ist natürlich kaum zu erwarten, daß wir auf Fragen an die Adressaten in Politik und Wirtschaft zu-friedenstellende oder schlüssige Antworten erhalten. Das heißt für unsere Aktion „Pro Frieden“, daß wir Fragen sammeln und sie erst einmal nur „ins Feld“ schicken um zu zeigen, daß diese Fragen einer Klärung bedürfen.

Und anstatt nur darauf zu warten, daß man uns Antworten liefert, machen wir uns schon einmal selbst Gedanken dazu und versuchen, gemeinsam Lösungen zu erarbeiten.

Und so können Sie sich aktiv daran beteiligen, unsere Aktion „Pro Frieden“ zu unterstützen:

- Leiten Sie den Link zu profrieden.net an Freunde und Bekannte weiter
- Die schon bestehenden Memes (Bilder) herunterladen und posten, weiterleiten, oder ausdrucken und als Flugblätter verteilen
- Ihre Frage einreichen; entweder per E-Mail oder die Kontaktformulare auf der Seite
- Ihre eigenen Aktionen dokumentieren und uns Ihre Berichte, Fotos oder Videos senden
- Ihre eigenen Ideen einbringen, wie wir noch mehr Menschen erreichen

„In welcher Welt wachsen unsere Kinder zukünftig auf?“, „Wem gegenüber ist unsere Regierung verpflichtet?“ oder „Welche Rolle spielt unsere Stimme in der EU?“, „Wem schaden Sanktionen?“, „Wie können wir Einfluß nehmen?“...

Allen, die in Liebe und Frieden leben wollen, möchten wir eine Möglichkeit des friedlichen Protestes geben, denn Fragen sind das Tor zu einer Diskussion!

Sie alle sind nun herzlich eingeladen, sich an der Aktion „Pro Frieden“ zu beteiligen!

AUTOR: Pedro Kraft

www.profrieden.net
info@profrieden.net

Entgiften – aber richtig!

Der Mensch lebt heute in einer Zeit der Umweltverschmutzung.

Die Hektik des Alltags und der routinemäßige Streß im Beruf sind für viele zur Normalität geworden. Für die Gesundheit wird nur wenig Zeit eingeräumt. Statt mit natürlichen Methoden für seine Gesundheit zu sorgen, geht man lieber um die Ecke zur Apotheke und holt sich, selbst bei kleinsten Beschwerden, hochdosierte Tabletten und Pillen.

Eine Entgiftung des Körpers ist jetzt wichtiger denn je.



Doch was gilt es zu tun? Ist es überhaupt relevant, zu entgiften, zumal die klassische Medizin postuliert, daß dies nicht notwendig wäre, da der Mensch täglich entgiftet & entschlackt...? Nun ja, ich gehe dieser Aussage nach und werde aufzeigen, was Sinn macht und wie jeder seinem Körper etwas Gutes tun kann.

Meldungen wie folgende sind immer öfter zu hören und zu lesen; Arsen im Reis, Cadmium im Getreide, Quecksilber in Fisch und Meeresfrüchten, Pflanzenschutzmittel in Gemüse und Obst, Aluminium in der Luft, Schimmelpilze in der Wohnung, Chemikalien aus Teppichen und Möbeln... und vieles mehr. Was geschieht mit uns, wenn wir überall und permanent von diesen „Schadstoffen“ umgeben sind? Zunächst entstehen umweltbedingte Krankheiten, die meistens als solche gar nicht erkannt werden.

Was Gifte bewirken können.

Hier ein paar Beispiele, woher die unterschiedlichsten Stoffe kommen, worin sie enthalten sind, wie sie im Körper wirken, und welche Schäden sie verursachen können.

Arsen ist hochgradig krebserregend, beeinträchtigt über 200 Enzyme in ihrer Wirkung und hemmt das körpereigene Entgiftungssystem. Indische Wissenschaftler stellten 2015 fest, daß Folsäure in Kombination mit B12 diese schädliche Wirkung verhindern kann!

Cadmium gelangt über Phosphatdünger und Klärschlamm in die Böden und von dort in pflanzliche und tierische Lebensmittel (nicht so bei BIO, wo man ohne Kunstdünger und Schlamm auskommt). Auch das Rauchen und Passivrauchen führt zu einer Belastung mit Cadmium. Es reichert sich in den Nieren, der Leber und im Knochengewebe an und verursacht Schäden in vielen Organen. Es gilt als starker Risikofaktor für Osteoporose und verhindert effektiv die Aufnahme von Eisen, Calcium und Zink. Von allen Getreidesorten ist Roggen signifikant am niedrigsten belastet.

Pestizide können die Embryonalentwicklung beeinträchtigen, ähnlich wie Autoabgase und Zigarettenrauch. Die weiträumig im Gemüseanbau, zur Ameisenbekämpfung, aber auch im Weinbau und in der Forstwirtschaft eingesetzten Organophosphat-Pestizide können Frühgeburten bewirken, führen verstärkt zu ADHS bei Kindern, zu Autismus und zu Entwicklungsstörungen. Auch Probleme mit den Atemwegen wie Asthma und Lungenerkrankungen der unterschiedlichsten Art treten vorwiegend bei Kindern verstärkt auf.

Dioxine (eine Kohlenwasserstoffverbindung) sind seit den 70er Jahren bekannt und hochtoxisch. Sie bauen sich nur sehr schwer in der Umwelt ab und reichern sich in der Nahrungskette vornehmlich in fetthaltigen, tierischen Lebensmitteln an. Sie sind stark krebserregend, führen zu Schäden am Immunsystem und beeinträchtigen den Hormonhaushalt. Sie sind fettlöslich und lagern sich vorwiegend im Fettgewebe der Menschen an.

Aluminium wird heutzutage über die Nahrung, die Luft, das Wasser, Aluminium-Kochgeschirr, Alu-Folie und -Verpackungen und auch Impfstoffe aufgenommen. Es reichert sich im Körpergewebe und im Gehirn an. Als Folgen können Hyperaktivität, Alzheimer, Muskelschmerzen, Osteoporose, Nieren- und Leberbeschwerden auftreten. Am besten kann Aluminium mit Silicium, Magnesium und Folsäure ausgeleitet werden.

Schimmelpilze produzieren gefährliche Gifte. Sie sind überwiegend in der Luft vorhanden, man kann sie weder riechen noch schmecken. Sie greifen die Leber und auch die Lunge an und führen zu Allergien, Asthma, chronischen Kopf- und Gliederschmerzen und einer erhöhten Infektanfälligkeit. Besonders problematisch ist Schimmelbefall an Wänden. Schimmelpilzgifte nennt man Mykotoxine. Diese können mit Bentonit und Zeolith gebunden werden und werden dann vom Körper ausgeschieden, bevor sie in den Blutkreislauf gelangen.

Das körpereigene
Entgiftungsprogramm

Schon in alten Zeiten halfen Entgiftungskuren den Menschen bei ihrer Gesundheit; im Ayurveda und auch in der TCM („Traditionelle Chinesische Medizin“) steht die Entgiftung an oberster Stelle, vor jeder Behandlung! Schon Sebastian Kneipp legte im 19. Jahrhundert großen Wert aufs Entgiften. Es gibt im Wesentlichen vier Methoden. Diese sind: Schwitzen, Aderlaß, Erbrechen und Abführen.

Es gibt unzählige Detox-Kuren, welche inzwischen zum Trend- & Modebegriff geworden sind, ohne daß man genau erfährt, für was sie gut sein sollen. Die Studienlage ist äußerst mager, und klinische Studien sind absolute Ausnahmen. Andererseits gibt es auch unzählige Berichte, die das Entgiften als falsches Versprechen darstellen und zum Teil sogar davon abraten.

Der menschliche Körper verfügt selbstverständlich auch über eigene Entgiftungsmechanismen und dies ist auch Überlebenswichtig. Warum also eine Detox-Kur? Weil auf Grund der im Umlauf befindlichen Umweltgifte in den meisten Fällen der Organismus längst haltlos überfordert ist, um damit tagtäglich fertig zu werden. Hinzu kommt eine ungesunde Ernährung mit viel Zucker, wenig Vitalstoffen, kaum Bewegung und zu viel Alltagsstress. Nicht ausgeleitete Gifte führen langfristig zu Organschäden, Zellveränderungen und ernsthaften Erkrankungen. Der Stoffwechsel verlangsamt sich, was zu Übergewicht führt, zudem lagern sich die fettlöslichen Gifte überwiegend im Fettgewebe an. Nahezu alle Krebsarten haben ihren Ursprung im fetthaltigen Gewebe. Der Körper sollte bei seinen Entgiftungsbemühungen unterstützt werden. Genau dies bewirkt eine Detox-Kur. Die Hauptarbeit beim Entgiften übernimmt die Leber. Den Prozeß der Entgiftung nennt man auch „Biotransformation“. Diese verwandelt die Schadstoffe in wasserlösliche Substanzen, die vom Körper leichter ausgeschieden werden können.



EINE ZITRONEN-KNOBLAUCH-KUR HILFT – NICHT NUR BEIM ENTGIFTEN

Um die toxischen Schwermetalle zu bestimmen, ist eine Vollblut-Analyse und die Bestimmung des Vitalstoffstatus erforderlich. Da sich viele Gifte im Gewebe „verstecken“, ist der Weg zum Umweltmediziner sinnvoll und hilfreich. Auch durch eine Hausstaub-Analyse kann der Belastungsgrad in den eigenen vier Wänden ermittelt werden.

Entgiftungsmaßnahmen

Eine effektive und hochwertige Detox-Kur umfaßt viele verschiedene Maßnahmen.

Zuallererst sollte die weitere Giftbelastung reduziert werden. Dies erreichen Sie, indem Sie z.B. Bio-Lebensmittel bevorzugen, nicht mehr rauchen, Naturkosmetik und Bio-Reinigungsmittel verwenden.

Der nächste Schritt ist, die Aufnahme von neuen Giften zu vermeiden. Dies kann durch eine gute Versorgung mit Eisen, Calcium, Zink, Magnesium und Silicium erreicht werden. Eine gesunde Darmflora wird durch die Einnahme von Probiotika unterstützt. Bentonit und Zeolith bindet Gifte im Verdauungssystem und der Körper scheidet diese dann aus. Mariendistel und Artischockenextrakt unterstützen die Leber bei der Regeneration.

Die Entgiftungsorgane Darm, Lymphe, Leber, Haut und Nieren sollten regelmäßig gepflegt, gereinigt und unterstützt werden. Sorgen Sie für einen hohen Glutathionspiegel, indem Sie die Eigenproduktion in ihrem Körper durch Einnahme von Sekundären

Pflanzenstoffen und Spurenelementen anregen. Schützen sie ihre Zellen vor giftbedingten Schäden durch Einnahme von Antioxidantien wie Curcumin, Astaxanthin, Sulforaphan, Quercetin und Resveratrol. Achten sie auch auf eine antioxidantreiche Ernährung (näheres dazu können Sie im WALNUSSEBLATT Nr. 4 im Artikel „Superfood“ nachlesen). Eine Zitronen-Knoblauch-Kur hat erstaunlich positive Auswirkungen beim Entgiften.

Anleitung zur ganzheitlichen Entgiftung

Jeder sollte regelmäßig vorbeugende Entgiftungskuren durchführen, um der ständigen Flut von Umweltgiften ihr krank machendes Potential zu nehmen. Beispielsweise sollte man sich einmal pro Jahr intensiv um die Entgiftungsorgane wie Leber, Darm, Nieren, Haut und Lymphe kümmern. Bei chronisch Kranken werden die Beschwerden dadurch sehr häufig deutlich gemildert. Jede Kur eines einzelnen Organes beeinflusst auch die anderen positiv. Manchmal reicht es schon, mehr Wasser oder einen Nierentee zu trinken, um Ihre Nieren auf Vordermann zu bringen. Eine Umstellung der Ernährung, mehr Bewegung und auch die Reduzierung von Streßfaktoren kann Wunder bewirken.

Wer eine Entgiftungskur nicht nur vorbeugend durchführt, sondern um seine akuten Gesundheitsbeschwerden in den Griff zu bekommen, sollte einen erfahrenen Heilpraktiker, Umwelt- oder Orthomolekularmediziner zu Rate ziehen.

Die körpereigene Entgiftung funktioniert nur, wenn der Körper mit den dafür nötigen Nähr-, Mineral- und Vitalstoffen versorgt ist. Nehmen sie genügend pflanzliches Protein zu sich, vermeiden Sie Zucker und Produkte, die mit Auszugsmehl hergestellt sind. Ein Multivitamin-Präparat oder auch eine gezielte Substitution unterstützen die Entgiftung. Eine gezielte Einnahme von Mineralstoffen und Spurenelementen, nach vorheriger Mineralstoffanalyse, ist wichtig und sinnvoll. Ebenso sinnvoll ist es, mit dem gesamten Vitamin-B-Komplex gut versorgt zu sein.

Reduzieren sie die Giftaufnahme durch das Essen von gesunden BIO-Nahrungsmitteln. Achten sie auf ihre Darmgesundheit und minimieren die Giftaufnahme im Darm. Verbessern sie ihren Gallenfluß durch gute Bitterstoffquellen. Curcumin ist sehr effektiv bei der Quecksilberausleitung. Versorgen Sie sich mit Antioxidantien wie z.B. Vitamin C und E, aber auch OPC und Astaxanthin, um ihre Körperzellen zu schützen. Es gibt kaum ein Vitamin oder einen Mineralstoff, der nicht an irgendeiner Stelle am Entgiftungssystem beteiligt ist. Schon das Fehlen eines einzelnen Stoffes reduziert die Aktivität der Entgiftungsenzyme. Achten sie aber auch darauf, nicht zu viel einzunehmen!

Weiterhin sollte der regelmäßige Verzehr von Knoblauch und Brokkoli auf dem Speiseplan stehen. Mikroalgen so wie Spirulina und Chlorella, alle Graspulver und auch Moringapulver unterstützen die Ausleitung. Vergessen sie auch nicht Probiotika (für den Darm) und Mariendistel (für die Leber) und die Unterstützung durch Zeolith, den Meister der Entgiftung.

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen, besprechen Sie diese vor ihren Entgiftungsbestrebungen mit ihrem Arzt, ebenso bei einer bestehenden Schwangerschaft.

Alles in allem erkennen Sie jetzt sicher, daß die Entgiftung es ein sehr vielschichtiges Vorgehen ist, um dem Körper dabei zu helfen gesund zu werden, bzw. gesund zu bleiben. Sie haben nunmehr die Wahl, sich mit diesem Thema

auseinanderzusetzen, sich alles Notwendige anzueignen, anzuwenden und umzusetzen... oder einen Experten mit alternativen Heilmethoden zu finden und professionelle Hilfe in Form von qualifizierten Kliniken oder Praxen in Anspruch zu nehmen.

Autophagozytose, die „Gesundheitsgarantie“ für Ihren Körpers

Autophagozytose oder auch Autophagie ist ein anders Wort für Entschlackung. Die Zweifler, zumeist aus der Schulmedizin, kontern sofort, daß es Schlacken im Körper nicht gibt. Jedoch ist es so, daß jede einzelne Zelle des Körpers permanent entschlackt, was ein ganz normaler Prozeß ist. Jede Zelle entsorgt und recycelt eigenständig Stoffwechselabfälle und schädliche Substanzen. Ist dieser Ablauf der Autophagie gestört, wird die Zelle krank, kann entarten und der Mensch erkrankt. Jede Möglichkeit, die Autophagie am Laufen zu halten, ist Prävention.

Wie kann nun diese Autophagie aktiviert und unterstützt werden? Die Antwort ist relativ einfach; nämlich durch eine gesunde, vitalstoffreiche Ernährung! Insbesondere Lebensmittel mit einem hohen Spermidin-Gehalt regen die Autophagie an. Dieses sind z.B. Grapefruit, Birnen, Brokkoli, Pilze, Weizenkleie und -keime, Linsen und grüne Erbsen. Pflanzliche Proteine stimulieren die Autophagie, währenddessen sie durch tierisches Protein gehemmt wird.

Spermidin ist ein „Anti-Aging“-Stoff, der jedoch mit zunehmendem Alter abnimmt. Um so mehr ist im Alter auf eine ausreichend spermidinhaltige Ernährung zu achten. Hundertjährige sind „randvoll“ mit Spermidin!

Ein weiterer Turbo für die Autophagie ist Sport und Bewegung. Sport versetzt Zellen in einen Nährstoffmangel, quasi ein „Minifasten“. Auch Curcumin regt die Autophagie an. Ganz besonders zu empfehlen ist Intervallfasten mit langen Eßpausen. Wer die Nachtfastenphase nutzt, kommt, wenn er um 19:00 Uhr zu Abend ißt und am nächsten Tag um 9:00 frühstückt, bequem auf 14 Stunden Fasten. Eine Inter-

vallpause von 16 Stunden ist anzustreben. In dieser „Hungerzeit“ können die Zellen hervorragend entsorgen und entschlacken, wichtige Organe wie Leber und Bauspeicheldrüse kommen zur Ruhe. Ihr Körper wird es Ihnen langfristig danken.

Eine weitere traditionelle Kur ist die Zitronen-Knoblauch-Kur, ein Verjüngungsmittel aus der Volksheilkunde. Sie stärkt das Herz, reinigt die Arterien und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

Fazit

Als ich das erste Mal etwas zum Thema Detox gehört und gelesen habe, war ich mehr als skeptisch. Dies ist inzwischen mehr als 15 Jahre her und heute lebe ich täglich ohne Mühe danach. Es ist ein wichtiger Teil meiner Lebensphilosophie geworden. Damals haben mich gefragt: Wie soll das gehen, sich täglich vitalstoffreich mit Bio-Lebensmitteln zu ernähren? Kann ich den Umweltgiften denn überhaupt entkommen? Mit was fange ich zuerst an, mit einer Darmsanierung oder doch besser mit der Leberreinigung...? Fragen über Fragen!

Meine Empfehlung heute ist: lesen sie sich in das Thema ein, hören auf ihren Körper und fangen Sie an! Jetzt! Sie können nicht wirklich etwas falsch machen. Wenn Sie warten, bis Sie alles bis zum letzten Baustein verstanden haben, verschenken Sie mitunter Monate, bevor sie den ersten Schritt machen. Vielleicht hat Sie auch der Mut, etwas zu tun, bis dahin verlassen – und am Ende machen Sie gar nichts.

Hier eine bewährte und persönliche Empfehlung:

Stellen sie ihre Ernährung im Laufe der nächsten Wochen und Monate langsam um. Trinken sie jeden Tag genügend stilles Wasser. Treiben Sie regelmäßig Sport und bewegen Sie sich. Einmal jede Woche ist deutlich zu wenig. Gehen Sie in die Sauna und bauen Ruhepausen in Ihren Tagesablauf ein. Lesen Sie ein Buch, das schon länger auf Sie wartet, hören Sie ihre Lieblingsmusik, gehen regelmäßig spazieren

oder fangen an zu kochen und zu backen. Werden Sie kreativ und gestalten Ihr Leben neu! Entschleunigen Sie...!

Trauen Sie sich an das Intervallfasten heran und fangen an, das eine oder andere Nahrungsergänzungsmittel zu substituieren. Am wichtigsten sind zuallererst die Vitamine C und D. Reden sie mit anderen Gleichgesinnten über Ihre Erfahrungen. Nach kurzer Zeit werden Sie merken, wie sich Ihre Lebensenergie deutlich verbessert hat. Sie werden mehr Lebensfreude empfinden und bemerken, daß Sie insgesamt leistungsfähiger geworden sind.

Fangen sie heute mit dem ersten Schritt dieser Reise an. Tun sie es, Tag und Nacht! Sie schaffen das und haben sehr bald Spaß daran – ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

AUTOR: Eckhard Anker

Weiterführende Informationen und Anregungen:

Buch „Gifte im Alltag“ von Max Dauderer, Verlag C.H. Beck

www.naturheilt.com
Zitronen-Knoblauch-Kur und andere gesundheitliche Tipps von Rene Graeber

www.fitforfun.de/gesundheit/detox-mehr-energie-als-je-zuvor_aid_10883.html

www.essen-und-trinken.de/detox

www.dge.de/ernaehrungspraxis/diaeten-fasten/entgiftungsdiaeten/?L=0

www.thieme.de/de/ernaehrung/gute-gruende-detox-57345.htm

www.spermidinlife.com/welche-arten-von-detox-kuren-gibt-es-wir-haben-recherchiert

1. Teil: die Leber

Funktion, Entlastung und Reinigung



Eines der wichtigsten Entgiftungsorgane ist unsere Leber, daher verdient sie besondere Aufmerksamkeit. Täglich sind wir Belastungen ausgesetzt – und manche davon haben schlichtweg mit unserem heutigen Lebensstil zu tun.

Teilweise wissentlich, wie beim Alkohol, teilweise auch unbewußt durch Konservierungsmittel, Pestizide, Schwermetalle, Chemikalien, Weichmacher oder auch Ausdünstungen aus Kunststoffen, Möbeln usw. Auch durch Medikamente wird unsere Leber belastet, aber manchmal ist es unumgänglich, diese zu einzunehmen.

Schon die tägliche Ernährung der meisten Menschen ist schon eine hohe Belastung, nicht nur für die Leber. Bei einer Übersäuerung können zudem Schmerzen an den Gelenken entstehen. Vereinfacht gesagt bilden sich dabei Kristalle, die sich an den Gelenken festsetzen. Hinzu kommt, daß durch die Überhitzung von Lebensmitteln auf mehr als 42° C Vitamine und Enzyme verloren gehen und Eiweiße degenerieren. So ist es wichtig, einen möglichst großen Anteil der Ernährung mit natürlichen, unter 42° C zubereiteten, pflanzenbasierten Lebensmitteln zu decken.

Unsere Leber ist ein wahres Wunderwerk, die für unglaublich viele Dinge verantwortlich ist. Um einen kleinen Einblick zu vermitteln, möchte ich diese hier kurz anreißen.

Sie reguliert die Aufnahme und Abgabe der wichtigsten Vitamine und Spurenelemente. So speichert die Leber z.B. das Vitamin B12, Eisen und die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, die sie auch selbst erzeugen kann. Weiterhin bildet sie Sexualhormone und ermöglicht eine Blutgerinnung und damit die Wundheilung. Sie bildet auch den größten Teil unserer Lympflüssigkeit, wodurch eine überlastete Leber zu einem trägen Lymphsystem führen kann.

Makronährstoffe wie Zucker, Fett und Eiweiß reguliert die Leber mit. In ihr werden Aminosäuren für die Eiweißproduktion gebildet. Aus dem Blut, das sie durchströmt, nimmt sie Glukose auf, die sie nach Bedarf gezielt wieder abgibt. Sie speichert nicht benötigte Glukose in Form von Glykogen erst in den Leberzellen und bei gefüllten Speichern dann auch an anderen Stellen im Körper, was dann zu Gewichtszunahme und Übergewicht führt. Auf diese Speicher kann sie bei Bedarf aber auch zurückgreifen, aus dem Glykogen wieder Glukose herstellen und dieses an den Körper abgeben. Dadurch ermöglicht sie einen konstanten Blutzuckerspiegel, selbst wenn mal keine Kohlenhydrate aufgenommen werden. Auch die Gallenflüssigkeit, die in der Gallen-

blase gespeichert wird und bei Bedarf von dieser in den Dünndarm zur Fettverdauung abgegeben wird, wird von der Leber produziert.

Unsere Leber ist eines der Organe, die uns täglich bei der Entgiftung unterstützen. Sie filtert unermüdlich jeden Tag ca. 2.000 Liter Blut! Rund drei Viertel des Blutes kommen über die Pfortader aus Magen und Darm. Hier setzt sich die Leber als Filterorgan täglich für uns ein. Sie reinigt das Blut und zerlegt die ausgefilterten, nicht direkt ausscheidbaren, Stoffe, die für den Körper schädlich sind. Dabei wandelt sie viele ankommende Gifte und Stoffwechselprodukte in ausscheidungsfähige Stoffe um. Diese werden dann nach Möglichkeit zur Ausscheidung gebracht; die wasserlöslichen über den Urin, der Rest wird nach Leber und Gallenblase über den Darm ausgeleitet. Leider verbleiben bei diesem Vorgang aber auch immer wieder Rückstände in dieser „Filteranlage“ und lagern sich ab. Bei den vielen Dingen, für die unsere Leber täglich im Einsatz für uns ist, ist es kein Wunder, das diese Ablagerungen zu den unterschiedlichsten Problemen führen können. Daher ist es wichtig, eine eingeschränkte Leberfunktion schnellstmöglich wieder

zu verbessern. Unsere Leber hat eine fantastische Selbstheilungskraft, benötigt bei zunehmender Belastung aber dringend unsere Unterstützung.

Die Leber leidet still und leise. Sie ist kein Organ, das großartige Warnsignale in Form von Schmerzen sendet. Daher müssen wir die Warnsignale unseres Körpers zu deuten wissen.

Wenn die Leber durch zu hohe Belastung in Rückstand gerät, kann sie nicht mehr alles Nötige aus dem Blut filtern. So bleiben Giftstoffe und Stoffwechselprodukte im Blut, die sich mit der Zeit im Bindegewebe ablagern. Es führt aber auch dazu, daß weniger Sauerstoff mit dem Blut transportiert wird. Im Volksmund heißt es dazu: „Die Müdigkeit ist der Schmerz der Leber.“

Es gibt viele weitere Symptome, die auf eine Überlastung der Leber hindeuten können, wie z.B. schlechter Schlaf (besonders mit Erwachen zwischen 2 und 3 Uhr), Kopfschmerzen, Gedächtnisprobleme, Völlegefühl und Blähungen nach den Mahlzeiten, verringertes Leistungsvermögen und Abgeschlagenheit, unklare Rückenschmerzen, Hämorrhoiden und nicht zuletzt auch emotionale Probleme wie Streß, Gereiztheit, Streitlust, Wut und Anspanntheit können durch eine Überlastung der Leber ausgelöst werden.

Die Haut ist neben der Leber auch ein wichtiges Entgiftungsorgan. Hautprobleme wie Ausschlag und Pickel können auch Anzeichen für eine überlastete Leber sein.

Um unsere Leber zu entlasten können wir einiges tun. Schon durch einfache Maßnahmen kann die Arbeitsbelastung der Leber reduziert werden, wie z.B. durch das Vermeiden von großen Mengen an Fett und Zucker. Auch die Reduktion von Streß und ausreichend viel Schlaf unterstützen unsere Leber. Die Einnahme der Mahlzeiten innerhalb von 8 Stunden und einer täglichen Fastenzeit von 16 Stunden – also das „intermittierende Fasten“ – hilft der Leber ungemein. Auch die Einnahme von Bitterstoffen und blutreinigenden Kräutern kann hilfreich sein. Nicht zuletzt trägt die aktive Vermeidung der

giftigen Stoffe in unserem Umfeld zu einer großen Entlastung für unsere Leber bei. Bei allen Maßnahmen muß aber unbedingt darauf geachtet werden, daß eine Entgiftung immer mit einer Ausleitung zusammen gemacht oder beendet werden muß. Sonst verlassen die freigesetzten Gifte und Stoffwechselprodukte ggf. nicht den Körper, sondern belasten ihn dann erneut. Es kann zu Rückvergiftungen kommen, und die belastenden Stoffe werden letzten Endes wieder in ihre alten Depots im Körper verbracht.

Wir können unsere Leber besonders unterstützen, wenn wir uns und ihr eine schöne Leber-Gallenblasenreinigung gönnen. Das ist zwar etwas aufwendiger als die kleinen vorgenannten Maßnahmentipps oder die Einnahme von Mittelchen, die im Handel angeboten werden. Aber es lohnt sich! Denn hierbei wird unser Körper jede Menge Altlasten aus Leber, Galle und Darm los. Die Ausscheidungen von Griefß, Verschleimungen bis hin zu Steinen in den unterschiedlichsten Formen und Farben belohnen einen am Ausscheidungstag. Diese Ausscheidungen sind so individuell wie die durchführenden Menschen und ihre Geschichte. Die „hintersten Ecken“ von Leber und Gallenblase werden förmlich durchgeputzt. Eine solche Reinigung sollte in Ruhe und sorgfältig durchgeführt werden. Beim ersten Mal ist es gut, dies unter fachlicher Anleitung zu tun. Zur Vorbereitung der Leber-Gallenblasenreinigung ist es wichtig, den Körper zu entlasten und den Konsum von Kaffee, Nikotin und Alkohol herabzusetzen oder wenn möglich, komplett auszusetzen. Schleimbildende und belastende Nahrungsmittel, wie z.B. Weißmehlprodukte sind zu vermeiden. Drei Tage vor der Reinigung selbst empfehle ich eine gut abgestimmte Kur mit vitalstoffreichen, frischen Säften aus Obst, Gemüse, Kräutern und Gräsern, um Körper, Leber, Galle und Darm optimal vorzubereiten. Da für die Leber-Gallenblasenreinigung der Darm leer sein sollte, ist eine kleine Darmreinigung in dieser Zeit ein positiver Nebeneffekt, denn Darm und Leber werden entlastet und optimal für die Ausleitung vorbereitet. Die Leber-Gallenblasenreinigung kann zwei Mal im Jahr durchgeführt

werden, ohne den Körper zu überlasten. So ist eine gute, tiefgreifende, regelmäßige Reinigung gewährleistet, die den Körper nicht überfordert und genügend Zeit für Regeneration läßt. Nach der Reinigung verspüren viele Menschen eine große Leichtigkeit, eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit, eine verbesserte Sehfähigkeit und manch andere erstaunliche Verbesserungen. Gehen Sie es an, unterstützen Sie Ihre Leber!

AUTORIN: Corinna Kaminsky



Corinna ist Ernährungsberaterin für Pflanzenbasierte Vitalkost, Darmberaterin, Wechseljahreberaterin, Kräuterfrau, Fastenleiterin und Leber-Gallenblasenreinigungs-Coach.

Ihr Wissen vermittelt sie in Workshops, Seminaren und Vorträgen.

Sie selbst führt die Leber-Gallenblasenreinigung seit vielen Jahren 2-mal im Jahr, gemeinsam mit ihrem Mann durch. Um auch ihre Klienten bei dieser tollen Erfahrung professionell zu unterstützen, hat sie sich 2020 zum Leber-Gallenblasenreinigungs-Coach ausbilden lassen und bietet seither auch Seminare an.

Kontakt:
info@zentrum-der-Lebenskraft.de
www.zentrum-der-lebenskraft.de

Warum alte Essgewohnheiten ablegen?

Vieles wird über gesunde Ernährung berichtet und empfohlen. Spezielle Diäten, vegetarische oder vegane Ernährung, Tierische Eiweiße ohne oder mit Kohlenhydrate, die Liste wird immer länger...



Ernährung hat aber auch eine wissenschaftliche Basis, nämlich die Wirkungsweise von bestimmten Nahrungs- oder Lebensmitteln auf den menschlichen Organismus selbst. Das bedeutet, dass nicht jedes Nahrungsmittel zu jeder Tages- und Nachtzeit gegessen werden kann. Der menschliche Organismus mit seinen lebensnotwendigen Organen, die Tag- und Nacht für unser Wohlergehen arbeiten, können durch eine Fehlernährung über Jahrzehnte hinweg, stark in Mitleidenschaft gezogen werden und ihre Tätigkeit nicht mehr zufriedenstellend ausführen. Die Quintessenz daraus, sind Krankheiten, die der Mensch in der heutigen Zivilisation nicht haben müsste. Mit dem Verständnis und der Einsicht über gewisse Systeme und Abläufe im Körper, die eigentlich der Gesunderhaltung dienen, könnte man jedwede Krankheit über-

winden und in Gesundheit und Vitalität Leben bis ins hohe Alter. Hierzu bedarf es, wie schon erwähnt, die eigene Beobachtungsgabe und ein Umdenken in Sachen Ernährung und Gesundheit.

Was ist denn Gesundheit?
Was ist Heilung?

Heilung besteht nicht einfach nur in der Vernarbung einer Wunde oder dem Verschwinden eines Symptoms. Ein Mensch, eine Gesellschaft ist erst wieder geheilt, wenn die ursprüngliche Ganzheit wieder hergestellt worden ist. Man spricht hierbei auch gerne von der 1. Ordnung. Die heilige Trinität von Geist, Seele und Körper muss erst wieder erfahren werden wenn Gesundheit wieder manifest werden soll. Alles andere wäre nur ein Zwischenraum, der zwei Krankheiten überbrückt. Der Mensch leidet in der heutigen Zeit un-

ter Isolierung, Trennung, Zerstückelung und Abgrenzung. Welches nicht ohne Folgen bleiben kann. Traumata entstehen. Worauf ich heute nicht näher eingehe.

Die vorherrschende Meinung in medizinischen Belangen ist immer noch an die mittelalterliche Vorstellung angelehnt, der Mensch sei eine Maschine, die aus voneinander unabhängigen Einzelteilen besteht. Man wechselt ein kaputtes Teil aus und der Roboter funktioniert wieder. Oder man schneidet ein krankhaftes störendes Teil ganz raus und gibt dem Roboter einen Ersatz in Form von Tabletten, damit er weiter funktionieren kann. Wie lange er das durchsteht und mit welchen Konsequenzen auf lange Sicht, interessiert doch niemanden. Hauptsache, der Störenfried ist zunächst mal weg.



Sämtliche Umweltprobleme hängen mit dem mangelnden Wissen über die wesensmäßige Verbindung mit allem Lebendigen zusammen. Es herrscht ein gravierender Angriff auf unsere tropischen Wälder und auf die Tiere und Menschen, die dort leben. Und damit ein Angriff auf unser Weltklima.

Denken Sie, für was braucht die Menschheit, der Planet, schon das bisschen Wald an diesem Platz? Sie können es sicher erahnen. Diese Vorgehensweise, um noch mehr Profit und Gier nach Machtbestreben auszuleben leitet enorme Umwälzungen des gesamten Klimas ein und die Veränderungen können wir seit geraumer Zeit spüren. Die Folgen der massiven Rodungen kostbarster, energetisch hoch entwickelter Wälder können wir nicht überblicken. Oder was glauben Sie, warum wir immer noch Hunger auf der Welt haben, Kriege führen, Lebewesen töten, ausrotten, versklaven und Quälen? Durch Trennung der Trinität, durch Abtrennung von Wissen, durch die getrennte Sichtweise der Religionen von Mensch und dem göttlichen in uns. Der Mensch glaubt, er sei getrennt von allem.

Doch Heilung ist mehr. Heilung ist eine grundsätzliche Ordnung die wieder hergestellt werden will. Ein Fluss von göttlicher Energie, die jedem Menschen inne wohnt. In der traditionellen chinesischen Medizin ist es die Chi = Energie = Wirksamkeit, die wieder ungehindert Geist, Seele sowie den Körper vollkommen und ungehindert durchströmt. Wir sind quasi umhüllt

und durchflutet mit dieser Energie. Wenn wir uns bewusst werden.

Genauso wenig wie Krankheit von außen kommt, kann deshalb auch Heilung nicht von außen kommen. Ein äußerer Heiler, ein Schamane kann immer nur in Resonanz mit Ihrem inneren Arzt wirken.

Sie heilen sich selbst. Eine Gesellschaft heilt sich selbst.

Wir können alles unterstützen und zum Besseren wenden indem wir zuerst bei uns selbst anfangen und uns heilen. Wie die Ernährung dabei helfen kann und was sie für eine große Rolle dabei spielt, erfahren Sie in einem anderen Kapitel. Doch zunächst...

Entwickeln Sie wieder Vertrauen in das Prinzip „Leben"! Denn, wie der indische Philosoph Sri Aurobindo bereits erkannte; „Es gibt nur eine Krankheit – nicht bewusst zu sein“.

Und ich kann ihm nur beipflichten. Denn das ist eigentlich die Krankheit, die zuerst behandelt werden sollte.

Der Körper wird durch Ihre eigenen Gedanken geformt. Sie prägen ihn mit Ihren Gedanken, Ihren Meinungen, Ihren Geistesgiften (Emotionen), wie Wut, Zorn, Neid, Aggression, Frustration, Schadenfreude, übermäßige Erregung (Hysterie), unterdrückter Ärger, Reizbarkeit, Verbitterung, Entrüstung und Feindseligkeiten, Trauer, Angst. Darunter sind meistens unterdrückte Emotionen, seit Kindheit an.

Bedenken Sie, dass Ihre Neigungen, Emotionen und Gedanken Ihr Leben bestimmen. Sie wirken auf den Körper, dessen Geist, sein Wohlbefinden und dessen Zyklen. Jede Emotion ist Teil des natürlichen Ausdrucks des Menschen. Wirkt sie jedoch zu lange oder zu intensiv, wird sie unterdrückt, kann nicht verarbeitet oder nicht angenommen werden, macht sie krank. Im Organismus entstehen Imbalancen, auf die ich in den nächsten Kapiteln noch eingehen werde.

Durch die Ernährung und äußere Umstände wird die Disharmonie gefördert. Vielerlei Krankheiten und Allergien, die dadurch entstehen sind nur ein Bruchteil von dem, was sonst noch bewirkt wird.

ÜBEREIBEIBUNG

Krank durch zu viel Eiweiß und Säure im Körper?

Im Vergleich:
Tierische und pflanzliche Eiweiße aus alternativer wissenschaftlicher Sicht

Die vorherrschende Meinung sagt aus, Eiweiß ist durch nichts anderes zu ersetzen, wenn der tagtägliche Zellerneuerungsprozess einwandfrei funktionieren soll. Eiweiß findet sich vorwiegend in Milchprodukten, Fleisch, Eiern, Fisch, Sojaerzeugnissen, Nüssen, Hülsenfrüchten, Getreide, Hefe, Gemüse und Obst.

Welches Eiweiß ist am verträglichsten?

Tierische Eiweiße werden generell zwar schnell im Dünndarm resorbiert, da sie aber zu hoher Enzyausschüttung und Salzsäureproduktion anregen, ist ihr Ein- und Umbau in die Körperzelle relativ schlecht. Nach den mikroskopisch belegten Erkenntnissen einiger Eiweißforscher wird das Eiweiß von z.B. Schweinefleisch nicht in die Zelle aufgenommen, sondern im Zwischenzellgewebe des Körpers eingelagert. Im Darm werden nämlich die Proteine nicht, wie man früher annahm, in einzelne Aminosäuren (bei erhitztem tierischem Eiweiß verkle-

ben die Aminosäurenketten und sind für das Organsystem wertlos, dennoch wirken Sie sich problematisch aus) zerlegt, sondern dringen als großmolekulare Polypeptide ins Blut. Deshalb kann der menschliche Körper die art-spezifischen Eiweiße vom Schwein, aber auch vom Rind und anderen Tieren, nicht in den eigenen Stoffwechsel einbeziehen und muss sie ablagern: im genannten Zwischenzellgewebe, an den Wänden der Blutgefäße, in den Gelenken, im Bindegewebe und in den Lymphdrüsen. Entsprechend sind das die Ursachen für Arterienverschlüsse (was ein Übersäuerungsproblem sein kann) und andere Erkrankungen.

Die Folge:

Unter anderem: Leistungsschwäche des Gehirns, Funktionsstörungen der Organe, Rheuma, Fibromyalgie-Syndrom, Herzrhythmusprobleme, Bluthochdruck, Osteoporose und vermehrte Zunahme von Allergien und Kreuzallergien, Kopfschmerzen, Hautausschläge, Rückenschmerzen, ständige Erkältungen oder Schlaflosigkeit.

Im Blut bewirkt die Übereiweißung eine verminderte Sauerstoffaufnahme-fähigkeit. Die Erythrozyten im Blut haben eine positive Oberflächenladung, dadurch stoßen sie sich gegenseitig ab und verbinden sich nicht, was sonst zur Verklumpung führen würde. Jedes Blutkörperchen kann so seine ganze Funktionsoberfläche nutzen. Befinden sich jetzt großmolekulare tierische Eiweiße im Blut, und diese Eiweiße haben eine negative Ladung, verbinden sie sich mit den positiv geladenen Erythrozyten. Unter dem Mikroskop sieht man dann eine weiße Kette um jedes rote Blutkörperchen, was zu einer geringeren Sauerstoffaufnahme-fähigkeit führt. Wird spätestens jetzt nicht auf eine Ernährungsumstellung geachtet, formieren sich die Erythrozyten zu dem, was man „Geldrollen“ nennt, vermischen sich miteinander und verkleben. Folgen sind neben der erniedrigten Sauerstoffaufnahme Thrombosen, Mikroembolien und Durchblutungsstörungen.

Erhalten die Gewebszellen nicht genügend Sauerstoff, schalten sie auf

anaeroben Stoffwechsel um, d.h., sie versuchen über einen Mechanismus, bei dem linksdrehende Milchsäure entsteht, ihre Energiegewinnung zu erreichen. In der Folge stellt sich aber Gärung in der Zelle ein (durch Glykolyse) – und das ist auch zugleich ihr Untergang. Bei der verminderten Zellatmung, durch die verminderte Sauerstofftransportfähigkeit der Erythrozyten, findet man zudem Erkrankungen in den Herzkranzgefäßen, Durchblutungsstörungen und hohen Blutdruck. Bei der Hypertonie versucht der Körper bei einer Übereiweißung die Zirkulation durch Drucksteigerung zu verbessern!

Der Körper, dem genetisch das Programm „Überleben“ eingegeben ist, zeigt bei einem mit Eiweiß überlasteten Blut noch eine andere Strategie, um sich von der Last zu befreien, nämlich Entzündungserscheinungen. Bei den entstandenen Entzündungen findet man beim Menschen außerdem Zungenentzündungen, Zahnfleischentzündungen, generell Schleimhautentzündungen, Rheumaschübe (auch durch Herde im Körper), Gelenkentzündungen, Gicht und alles was auf „itis“ endet.

Zu den chronischen Eiweißspeicherkrankheiten, besonders wenn noch andere Ernährungsfehler wie Zuckerkonsum vorhanden sind, zählen wir den Zahnfleischschwund (auch durch Dampilze), Herz-Kreislauf-Schäden, Arteriosklerose und Nierenschwund.

Ein kleiner 5-jähriger Junge hatte ein total gelockertes Milchgebiss, er aß nur Fruchtjoghurt und nahm als Getränk ausschließlich Milch. Ein 18-jähriger Patient mit gelockertem Gebiss aß nur tierische Produkte.

Aminosäuren und kleinemolekulare Proteine haben eine negative Ladung, und jedes Element mit einer negativen Ladung hat die Tendenz, sich an ein Element mit positiver Ladung zu binden. Mineralstoffe wie Magnesium und Calcium sind Kationen, und somit positiv geladen.

Was passiert damit?

Eiweiß und Mineralstoffe verbinden sich zu Eiweiß-Mineralstoff-Komplexen mit sehr hoher Einlagerungstendenz ins Zwischenzellgewebe und Bindegewebe. Dies führt im Körper zu Mangel an verfügbaren Mineralien und was das Calcium betrifft, zu Calciumkomplex-Einlagerungen. So zeigt der langjährig übereiweißte Patient einerseits Mineralstoffmängel an Knochen und Knorpel, andererseits Kalkablagerungen in den Weichteilen. Die Haut eines solchen Menschen wirkt verdickt, teigig, großporig, ist meist sonnenempfindlich bis sonnenallergisch, die Gesichtshaut erscheint sehr trocken, manchmal fleckig und kann eine Neigung zu Hauttumoren zeigen. Wenn das Zwischenzellgewebe verschlackt ist, fehlt eine ganz wichtige Voraussetzung für eine gute Regulation und Reaktionsfähigkeit der Gewebe, da alle feinstofflichen Informationen, aber auch der zelluläre Stoffaustausch über die feinsten Räume des Interstitiums (Zellzwischenraum) erfolgt.

Überschüssiges Eiweiß muss ausgeschieden werden, weil es nicht für die Zellen verarbeitet werden kann. Es muss abgebaut werden oder wird eingelagert. Der physiologische Abbau von Eiweiß geschieht über die Purinsynthese (Die Purinbiosynthese (genauer: IMP-de novo-Synthese) – der Stoffwechselweg, der alle Lebewesen dazu befähigt, Purine aus einfachen Ausgangsstoffen herzustellen. Purine haben eine überragende Bedeutung als Bestandteil der Erbinformation, als Energieträger (ATP) und als Basis für die Synthese weiterer wichtiger Stoffe. Proteine werden also zu Aminosäuren abgebaut, zu Purinen umgebaut und als Harnsäure ausgeschieden. Dieser Abbaumechanismus ist sehr säurelastig. Die Löslichkeit von Harnsäure ist allerdings sehr gering und deshalb muss viel getrunken werden - mindestens 2 Liter Wasser (Trinkwasser; am besten hochenergetisch) täglich – sonst bilden sich Harnsäurekristalle im Gewebe. Diese scharfkantigen Kristalle sind wie Fremdkörper im Gewebe, durch Scheuerwirkung können sie chronisch auf die Gelenke einwirken und gelegentlich einen akuten Gichtanfall auslösen.

Wo müssen die überschüssigen, aus dem Interstitium ausgeschwemmten Eiweiße, verarbeitet werden?

In der Leber! So wird sie auf Dauer überlastet und es bildet sich ein Toxinrückstau. Diese Toxine können mit ihrer Oxidationstendenz als freie Radikale im Körper wirken, die Zellmembranen angreifen und krebserregenden Charakter annehmen. Ein nicht enden wollender Kreislauf, wenn Sie mehrmals tägl. tierisches Eiweiß verkosten.

Wie erfolgt der Abbau und Einbau von pflanzlichem Eiweiß?

Die pflanzlichen Eiweiße werden nicht erst in der Leber, sondern schon im Dünndarm zu Aminosäuren abgebaut und in den Körper hinein resorbiert, wo sie von den Körperzellen leicht eingebaut werden. Viele Sportler bevorzugen inzwischen überwiegend pflanzliche Kost, weil sie spüren, dass dann ihre Kondition besser ist.

Dies liegt daran, dass durch einen großen Anteil von Pflanzenkost die Zellatmung verbessert wird.

Wie sieht die Therapie bei einem mit tierischem Eiweiß überweilten Patienten aus?

Eine solche Therapie sollte gleichzeitig von einer Entsäuerungstherapie begleitet werden. Sie beugt degenerativen und malignen (Tumorerkrankungen) Krankheiten vor, denn erinnern wir uns, dass das Abbauprodukt von Eiweiß Harnsäure ist. Und Harnsäure kann nur sehr schlecht bis gar nicht ausgeschieden werden, da dem Menschen das Enzym Uricase fehlt. Eine Weile „Fasten“ ist gut, aber nicht „Hungern“, denn beim Hungern reduzieren sich die Stoffwechselforgänge, was der, beim Menschen bestehenden Ausscheidungsabsicht entgegensteht. Außerdem stresst dieser Prozess den Organismus. Der Körper braucht Nahrungsmittel wie Gemüse, Kartoffeln, vor allem frische Früchte und Rohkost zur richtigen Tageszeit, die die Enzym-

tätigkeit und die Stoffwechselfunktionen entfachen und aufrechterhalten. Eine Nulldiät ist deshalb nicht angezeigt, weil beim Hungern Eiweiß in Zucker, also in Glukose umgebaut wird. Das führt wiederum dazu, dass das Blut mit Glukose überlastet wird, worauf die Bauchspeicheldrüse mit vermehrter Insulinausschüttung reagieren muss und die Leber mit Glykogenbildung. Beide Organe können dadurch überlastet und geschwächt werden.

ES GIBT NUR EINE KRANKHEIT – NICHT BEWUSST ZU SEIN.

Sri Aurobindo
indischer Philosoph, 1872 - 1950

Sich mal 6-8 Wochen total eiweißfrei, gemeint ist, frei von tierischem Eiweiß, zu ernähren, bringt schon enorm viel, Sie werden es spüren. Unterstützt werden sollte die Therapie mit den bekannten Antioxidantien wie Vitamin A, E, C, aus der natürlichen Ernährung.

Was sollten Sie als künftiger Vegetarier/Veganer wissen und beachten?

Das normale und notwendige Aminosäurespektrum eines jeden Menschen wird aus 25 verschiedenen Aminosäuren gebildet. Das pflanzliche Eiweiß hat gegenüber dem menschlichen Eiweiß kein komplettes Aminosäurespektrum. Den verschiedenen Pflanzeneiweißen fehlt immer im Vergleich zum menschlichen Eiweiß die eine oder andere, oder sogar mehrere Aminosäuren. Die menschliche Zelle kann aber nur dann ein Eiweißmolekül aufbauen, wenn sie zum Zeitpunkt des Aufbaus alle nötigen Aminosäuren besitzt, die das menschliche Eiweißmolekül zur Bildung braucht. Wenn auch nur eine Aminosäure in der Nahrung fehlt, kann der Aufbau nicht stattfinden und das ganze restliche Aminosäuregemisch ist unbrauchbar. Nun gibt es Kombinationen verschiedener Pflanzen, die sich in ihrem Aminosäuregehalt ergänzen, sodass die

menschliche Zelle doch noch Eiweiß aufbauen kann. Andere Pflanzenkombinationen ergänzen sich wieder gar nicht; ihr Eiweiß wird nur zur Energiegewinnung beim Prozess der Verbrennung genutzt, aber eben nicht zum Eiweißaufbau.

Gute Eiweißkombinationen sind z.B.: Alle Hülsenfrüchte mit Dinkel oder Weizen (Vollkorn), Hirse, Buchweizen, Mais, Amaranth oder Roggen (2-3 Tage gekeimt oder mal als Bratlinge; ebenfalls vorher einweichen); z.B. Hafer und Erdnüsse; Mais mit Reiskleie, Kartoffeln und Pilze.

Bei einer Eiweißabbau-diät sind natürlich solche Kombinationen zu vermeiden. In diesem Fall muss man Kombinationen wählen, bei denen sich das Gesamt-Aminosäurespektrum nicht ergänzt. Z.B.: Hülsenfrüchte mit Kartoffeln, Mais mit Kartoffeln, Brot mit Gemüse oder Getreide mit Soja und/oder Kartoffeln. Blumenkohl und Broccoli sowie alle anderen Kohlsorten besitzen nur die Hälfte der erforderlichen Aminosäuren, isst man sie allein, sind sie natürlich unbrauchbar für den Eiweißaufbau, aber optimal für die Eiweißabbau-diät.

Wie Sie sehen können, sind die Auswirkungen wahllos zusammengesetzter Nahrung, die im Gegensatz zur Arbeitsweise der Verdauungsorgane steht, enorm hoch und stellen ein hohes Risiko für ihre Gesundheit dar.

Erfahrungsgemäß liegt der beste Weg zur gesunden Ernährung vor allem darin, die Zyklen des Organismus in etwa zu verstehen und im Tagesverlauf zu berücksichtigen.

AUTORIN: Jin Japing

Weitere Informationen:
jj@fit-intelligence.de

Ein kurzer Abriß aus der Germanischen Neuen Medizin nach Dr. Ryke Geerd Hamer

Die Neue Medizin, auch Germanische Heilkunde genannt, hat bei einer „Krankheit“ einen völlig anderen Ansatz als die Schulmedizin.



Jede „Krankheit“ ist ein nicht verarbeiteter Konfliktschock, auch Trauma genannt. Mit einem Konfliktschock startet ein sinnvolles biologisches Sonderprogramm (SBS) im Körper und zwar auf drei Ebenen gleichzeitig: Psyche + Gehirn (sog. Hamerscher Herd) + Organ. Ein Konfliktschock entsteht nur, wenn ein Ereignis akut-dramatisch + isolativ (sich Mutterseelen alleine fühlen) + und denjenigen auf dem falschen Fuß erwischt. Nur wenn diese drei Kriterien zusammentreffen, spricht man von einem Konflikt.

Das ist das erste von 5 biologischen Naturgesetzen, die Dr. Hamer (er erlitt selbst einen Konfliktschock durch den Tod seines Sohnes und bekam Hodenkrebs) herausgefunden hat. Durch seine eigene Krebsdiagnose hat er sich gefragt, ob der Tod seines Sohnes und seine Krebserkrankung zusammenhängen könnten. Und zusammen mit und durch seine Patienten ist er jedes Mal fündig geworden, heißt: Jede Er-

krankung hat einen Konfliktschock/Trauma als Ursache. Und da jeder Mensch eine Situation anders erlebt, kann es den Einen komplett aus der Bahn werfen, während dem Nächsten das gleiche Thema gar nichts, oder nicht viel, ausmacht. Jeder Mensch empfindet eben anders. Zudem ist die Händigkeit zu beachten, d. h. biologischer Rechts- oder Linkshänder. Beim Rechtshänder entspricht die linke Seite der Mutter/Kind-Seite und die rechte Seite entspricht der Partner-Seite; beim Linkshänder ist es genau umgekehrt.

Zwei Beispiele für Konfliktschocks: Eine Mutter muß zusehen, wie ihr Kind von einem Auto erfaßt wird, und kann es nicht verhindern. Oder Sie/Er kommt nach Hause und erwischt den Partner in flagranti beim Seitensprung...

2. Biologisches Naturgesetz: Jedes sinnvolle biologische Sonderprogramm (SBS) durchläuft zwei Phasen: Die konfliktaktive Phase und die Reparatur- oder Heilungsphase nach der Konfliktlösung (beim ersten Beispiel: der Arzt teilt mit, daß das Kind wieder gesund wird).

3. Biologisches Naturgesetz: Alle Vorgänge im Körper sind entwicklungsgeschichtlich erklärbar und jedes Gewebe ist einem Keimblatt zugeordnet: Inneres – Mittleres und Äußeres Keimblatt-Gewebe.

4. Biologisches Naturgesetz: Pilze und Bakterien sind für unseren Körper notwendige Helfer (=Symbionten) und haben genau festgelegte Aufgaben zu erfüllen.

5. Biologisches Naturgesetz: „Krankheiten“ sind sinnvolle biologische Sonderprogramme (SBS), d. h. jede „Erkrankung“ hat einen biologischen Sinn.

Hier ein paar Beispiele (aus dem Buch von Björn Eybl, „Die seelischen Ursachen der Krankheiten“):

Darmkrebs: Ich kann eine erlebte Situation bis heute nicht verdauen.

Brustkrebs: Zellwachstum, damit ein Kind besser versorgt werden kann (obiges Beispiel).

Schmerzen im Bewegungsapparat: Zur Ruhe gezwungen werden, damit die betroffene Stelle, die durch Konflikt schwach war, sich erholen und verstärken kann. Wenn die Reparaturphase (= Entzündung) abgeschlossen ist, hören die Schmerzen auf und z.B. der Knochen ist wieder voll belastbar, er ist durch die Reparatur sogar stärker als zuvor.

Anhand von den auftretenden Symptomen wird der Konflikt gefunden und so führt der Weg durch kinesiologisches Testen zur Ursache. Die Ursache ist das Ereignis/Situation, die den Konfliktschock und die nachfolgenden Symptome ausgelöst hat.

Somit verlieren „Krankheiten“ ihren Schrecken, weil das einfach „nur“ ein traumatisches Erlebnis ist; alle wahrgenommenen Eindrücke wurden zusammen mit allen Gefühlen dieses Moments gespeichert.

Das Ahnentema

Wir alle sind aus einer Eizelle, die mit einer Samenzelle verschmolzen ist, entstanden. Ohne unsere Eltern, Großeltern, Urgroßeltern usw. wären wir heute nicht hier. Und durch Bert Hellinger wurde aufgedeckt, wie wichtig es ist, ALLE Ahnen zu sehen und zu würdigen. JEDER Einzelne hat dazu beigetragen, daß wir heute hier sind.

Bei unseren Ahnen sind aber auch oft Menschen dabei, die als Mörder, Selbstmörder, Vergewaltiger, Narzissen usw. aus unserer Ahnenreihe ausgeschlossen werden, als Tabuthema nicht mehr erwähnt werden. Und trotz aller „Schande“ gehören auch diese Menschen zu unserer Familie. Wer sich mit Familienstellen beschäftigt, der hat das sicher schon einmal gese-

hen oder gehört. Gerade solche ausgeschlossenen Familienmitglieder wirken über die Generationen hinweg bis in unsere Generation, unser Leben, hinein. Durch die Würdigung eines ausgeschlossenen Familienmitglieds wird die Familie wiederhergestellt, d. h. jeder bekommt den Platz, der ihm auch zusteht.

In einem Familiensystem gibt es Täter genauso wie Opfer. Ein Täter kann nur tätig werden, wenn sich ein Opfer „zur Verfügung stellt“. Genauso kann sich ein Opfer nur „opfern“, wenn sich ein Täter „zur Verfügung stellt“. Also bedingt ein Opfer immer auch einen Täter und umgekehrt. Wenn nun etwas zwischen „Opfer“ und „Täter“ geschieht, dann gehört dieses Geschehen einzig diesem Täter und diesem Opfer.

Entrüstung über das Leid von einem anderen Menschen (Bert Hellinger)

Wenn sich jemand über etwas Schlimmes entrüstet, dann scheint er auf der Seite des Guten zu stehen und gegen das Böse, auf der Seite des Rechts und gegen das Unrecht. Er tritt zwischen die Täter und Opfer, um weiterem Schlimmen zu wehren. Doch er könnte auch mit Liebe zwischen sie treten und das ist sicherlich besser. Was will also der Entrüstete? Und was macht er wirklich?

Der Entrüstete verhält sich, als sei er ein Opfer, ohne es selber zu sein. Er nimmt für sich das Recht in Anspruch, von den Tätern Genugtuung zu fordern, ohne daß ihm selber ein Unrecht geschah. Er macht sich zum Anwalt der Opfer, als hätten sie ihm das Recht übertragen, sie zu vertreten, und läßt sie dann rechtlos zurück. Und was macht der Entrüstete mit diesem Anspruch? Er nimmt sich die Freiheit, den Tätern Böses zu tun, ohne Furcht vor schlimmen persönlichen Folgen; denn da sein böses Tun im Licht des Guten erscheint, braucht er keine Strafe fürchten.

Im Angesicht eines Entrüsteten können die Opfer ihr Leid und die Täter die Folgen der Schuld nur schwer hinter sich lassen. Blicke es den Opfern und Tätern selbst überlassen, den Aus-

gleich zu suchen, könnten sie sich gegenseitig einen neuen Anfang gestatten.

Aus diesen beiden Komponenten ergibt sich meine Arbeitsweise. Über die körperlichen Symptome werden die Konflikte gefunden und durch das Testen, wann die Ursache entstand, findet sich ganz leicht das zugehörige Erlebnis, welches dieses Symptom ausgelöst hat.

So werden nun alle im Moment relevanten Symptome von mir aufgeschrieben, mit den dazugehörigen Konflikten, und danach auf der Liege „abgearbeitet“. D. h. dieses eine Ereignis wird noch einmal erinnert, mit allen dazu gehörigen Erinnerungen, Bildern und Gefühlen, und über die Berührung an bestimmten Körperpunkten wird der Streß aus dem Körper geleitet. Danach geht dieses Erlebnis ins endgültige Vergessen über und das körperliche Symptom kann vollständig ausheilen.

Jede Krankheit, die sich im Heute zeigt, hat ihre Vorgeschichte bei unseren Ahnen. Oft ist das Gegenteil bei den Ahnen geschehen und wir dürfen dieses Drama im Ahnenbereich hier und heute beenden. Dazu sind wir angetreten und es macht riesigen Spaß, den Menschen dabei zu helfen, den Blickwinkel auf verschiedene Themen zu ändern. Wenn ein Mensch seine Themen annimmt und sich ganz bewußt den Gefühlen stellt, dann geschehen Wunder. Diese Wunder sind in den Gesichtern sichtbar, nachdem ein Thema nach dem anderen bereinigt wird. Die Gesichter fangen zu strahlen an. Das hat nichts mit Lächeln zu tun, es ist ein Strahlen von innen heraus, ein Leuchten...

Ich bin mit den Jahren bei mir angekommen, ich bin in der Neutralität angekommen. Neutralität ist, alles Werten und Urteilen wegzulassen. In der Neutralität ist die Liebe, die allumfassende Liebe enthalten. Und jeder ist, wie er in diesem Augenblick ist. Jede Träne, jeder Widerstand, jedes Gefühl, jedes Wort... ist genau in diesem Moment richtig, wird gesehen und bewußt wahrgenommen und damit er-

inner-t, und geht dann ins Vergessen. Der Körper atmet auf, endlich hat der Betreffende hingesehen – und damit ändert sich alles.

Das Einzige, um das es im Leben wirklich geht, ist bewußt zu sein. Das heißt, daß ich beispielsweise beim Zwiebeln schneiden nicht auch noch Radio höre oder telefoniere. Wenn ich zwei Dinge gleichzeitig mache, dann bin ich bei jedem nur zu einem Teil dabei. Ich habe nur 100 % Aufmerksamkeit und wenn ich zwei Dinge gleichzeitig erledige, kann ich maximal bei jedem nur zu 50 % sein. Mehr als 100 % ist nicht möglich. Und genau das „Multitasking“-fähigsein, durften wir die letzten Jahre und Jahrzehnte lernen, weil immer mehr gefordert wurde, als wir zu leisten fähig sind. Und genau durch dieses Multitasking-fähigsein, werden wir innerlich zerrissen, weil wir nirgends wirklich „dabei sind“. Immer wird alles nur „halb-herzig“ – die deutsche Sprache ist sehr deutlich – gemacht.

Nur derjenige, der lernt, im Moment zu leben, lebt auch wirklich. Alles andere ist Streß, und dieser ist auch noch selbst gemacht. Und der Streß beginnt, wenn ich entweder im Widerstand mit mir selbst bin oder einem anderen meine Leistung zeigen will.

Jeder Aspekt in mir will einfach nur so genommen werden, wie er gerade in diesem Moment ist. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Und dieses Bewußtsein ist der Schlüssel zum inneren Frieden. Innerer Frieden entsteht, wenn ich auch ärgerlich, wütend, garstig, eifersüchtig, ängstlich usw. sein darf. In unserer Welt gibt es immer beide Seiten – Chaos und Ordnung, Liebe und Angst, Tag und Nacht, Ärger und Freude, heiß und kalt – und das sind einfach nur beide Seiten einer einzigen Medaille. Und wenn wir uns nun z. B. Liebe und Angst als Pendel vorstellen, das an einer Schnur hängt, dann ist Liebe (unsere menschliche Liebe) der Ausschlag auf der einen Seite und der gleiche Ausschlag der Angst

auf der anderen Seite. Und erst, wenn das Pendel in der Mitte zum Stillstand kommt (Neutralität = allumfassenden Liebe), dann darf einfach alles sein. Dann gibt es im Außen Chaos und Ordnung, Liebe und Angst, Tag und Nacht, Ärger und Freude – und alles kommt und geht und alles ist gleich-gültig, d. h. alles ist gleich viel wert.

ALLES HAT MIT MIR ZU TUN. ALLES UND ALLE MENSCHEN IM AUSSEN SIND SPIEGEL MEINER INNEREN WELT.

Und in dieser Neutralität habe ich dann die Wahl, wohin ich meine Aufmerksamkeit lenke. Denn das bringe ich unweigerlich in mein Leben...

Ein Text von mir im August 2021
verfaßt:

Ich übernehme die volle Verantwortung für mein Leben... – ganz provokant gesagt:

Ich bin verantwortlich für dieses Chaos im Außen.

Ich bin verantwortlich für diesen Krieg da draußen.

Ich bin zu 100 % verantwortlich für meine Worte.

Ich bin zu 100 % verantwortlich für meine Taten

Und ich bin zu 100 % verantwortlich für meine Gedanken.

Alles, was ich denke, spreche und tue, hat eine Auswirkung und ich bin dafür verantwortlich, zu 100 %. Es ist auch meine Verantwortung, wo ich meine Aufmerksamkeit und Energie hingebe. Es ist meine Verantwortung, was ich über meine Nachbarn denke, über Freunde, über Familie, über die Gesellschaft, über Politik, über Krank-

heit, über Gesundheit, über Geld, über die Banken, über Kinder, über Alte usw.

Es ist zu 100 % meine Verantwortung, was ich meinem Körper über Essen und Trinken gebe.

Es ist zu 100 % meine Verantwortung, welche Emotionen in mir schlummern und denen ich, so ich kann, aus dem Weg gehe....

Es ist zu 100 % meine Verantwortung, was ich im Internet poste, was ich weiterzähle.

Es ist zu 100 % meine Aufgabe, alles zu spüren, was ja schon da ist und was mich bewegt.

ALLES, wirklich alles, was mich aufregt, nervt, freut, mir wehtut, mich ärgert, mich wütend macht, mich erstarren läßt, mich kompromittiert, mich traurig macht, mich peinlich berührt, mich spaltet usw. hat IMMER mit mir zu tun. Es ist nicht das Thema des Nächsten....

ICH vergifte meine Gedanken, ICH rege mich auf und vergifte dadurch meinen Körper...

ALLES hat mit mir zu tun. Alles und alle Menschen im Außen sind Spiegel meiner inneren Welt.

Das Kollektiv im Außen zeigt ganz klar, wie es bei den meisten Menschen im Inneren aussieht.

Ja, die Politik ist, wie sie ist. Der Nachbar ist, wie er ist. Die Situation ist, wie sie nun mal ist...

Ein Krieg kann nur entstehen, weil ein Mensch oder eine Organisation sich über andere Menschen stellt, weil jemand meint, er hat mehr Recht als andere...

Mehr Recht haben heißt, mehr Rechte haben als andere. Aber... stimmt das?

Sind wir nicht alle gleich viel „wert“, sind wir nicht alle etwas Besonderes?

Keiner ist weniger besonders als der andere, weil jeder EINZIGARTIG ist in seinem SEIN, in seinem TUN und Wirken mit seinem einzigartigen Wissensschatz...

Bewerten und urteilen... die Welt ist voller Urteile und Bewertungen. Es sind unsere Bewertungen und Urteile, die die Welt zu dem gemacht haben, was sie heute ist. WIR ALLE GEMEINSAM haben diese Welt so erschaffen – weil wir diese Welt SIND.

Und wenn ich im Außen bin, dann bin ich nicht bei mir. Und wenn ich nicht bei mir bin, dann überfallen mich einfach Gefühle und Gedanken, von denen ich nicht weiß, wo sie herkommen.

Und nun zur Lösung: Alle Gefühle in mir wollen einfach nur gesehen und gefühlt werden. Und es ist MEINE Verantwortung – und zwar MEINE ganz alleine – in mir selbst aufzuräumen, alle Winkel und Ecken in meinen inneren Räumen zu durchleuchten im wahrsten Sinne des Wortes. Es sind die Geschichten meines Verstandes, die aus dem Regen ein schlechtes Wetter machen und aus dem Sonnenschein das gute Wetter.

Es sind meine Verletzungen, die einen Streit entstehen lassen, weil einer alleine einfach nicht streiten kann.

Es ist mein Ärger oder meine Wut, die ich ausstrahle und die, wie ein Bumerang, mir vorausseilt und der vor allem IMMER zu mir zurückkehrt.

Es ist meine Verurteilung, die bewirkt, daß auch ich verurteilt werde.

Es ist die Vergiftung meiner Gedanken, die letztlich zu hitzigen Debatten führt, nur weil ich Recht haben will, also mehr Rechte haben will, als der andere.

Ich fühle Ärger. Gut... Nichts weiter. Mein Körper fühlt Ärger...: FÜHLEN.

Ich fühle mich traurig. Gut... Nichts weiter. Mein Körper fühlt sich traurig an...: FÜHLEN

Ich schäme mich. Gut... Nichts weiter. Mein Körper fühlt das Schämen...: FÜHLEN

Es ist in dieser Sekunde einfach so, wie es ist. Ich, wir alle, haben verlernt mit unseren Gefühlen umzugehen. Viele können ihre Gefühle einfach nicht aushalten und beschäftigen sich immer mit irgend etwas. Das heißt, das Gefühl kommt wieder, auf eine andere Art, in einer anderen Situation. Das silberne Tablett zeigt sich immer wieder, bis diese Aufgabe erledigt ist.

Es geht ums Fühlen. Das Denken beiseite schieben – und fühlen...

Weil Denken und Fühlen gleichzeitig nicht funktioniert.

Das Gefühl ist einfach da. Gut... Nichts weiter... Erst meine Gedanken werten und urteilen: „das ist gut“ oder „das ist schlecht“.

Ich habe vor ein paar Tagen die Geschichte der drei Siebe des Sokrates gepostet:

Das erste Sieb: Ist das, was ich sagen will, wahr? Das weiß ich nur, wenn ich es selbst erlebt habe, weil es sonst nur eine Erzählung ist und mir ganz oft nicht möglich, es nachzuprüfen...

Das zweite Sieb: Ist das, was ich weitergeben will, gut? Da scheidet in der momentanen Situation ziemlich viel aus...

Und das dritte Sieb: Ist es notwendig, daß ich etwas weitererzähle oder auch poste? Ja, notwendig..., was ist notwendig? Tausend Sachen noch einmal breittreten, obwohl schon alles vielfach gesagt wurde? Vielleicht gilt hier der Ausspruch am intensivsten: „Weniger ist mehr“...

Es geht in dieser Zeit um Gedankenhygiene. Um zu unterscheiden, ob etwas wichtig oder vollkommen überbewertet ist... Das da draußen ist wie es

ist! Die einzige Möglichkeit für mich ist, meine Gefühle und Gedanken zu überprüfen, zu fühlen und die Geschichten meines Verstandes zu hinterfragen „Stimmt das auch wirklich so?“

Und zum Schluß noch einen Satz, der mich schon ziemlich lange begleitet:

Wem Du die Schuld gibst, dem gibst Du die Macht über Dich und Dein Leben.



AUTORIN: Claudia Gottwald

Einzelarbeit:
Themen erlösen auf der Liege

Seminare in ganz
Deutschland und Österreich:

Seminar Transformation 1
(Hilfe zur Selbsthilfe);
Inhalt: Einführung in die Neue
Medizin nach Dr. Hamer, Kurze
Einführung in das Ahnentema,
Auffinden und Erlösen der eigenen
Konflikte/Traumen



Verein Seelenfeuer –
Förderung und Entwicklung für ein
Sinnerfülltes Leben

Telefon: +49 163 8708926
Telegram: @ClaudiaSeelenfeuer

Unsere tägliche
Energietankstelle:

Entspannung



Entspannung, ein Wort, das jeder von uns kennt; aber nur die wenigsten praktizieren es in ihrem Leben. Wir sind den ganzen Tag in Bewegung und am Abend fallen wir dann todmüde in unser Bett... Und so geht es am nächsten Tag dann wieder weiter. Wo ist da Zeit für Entspannung?

Wir hören immer wieder, wie wichtig Entspannung ist, aber warum ist das so?

Entspannung ist in unserer modernen, schnellebigen und hektischen Zeit unerlässlich. Wir brauchen sie, um den Stress im Beruf und die alltägliche Hektik ausgleichen zu können. Entspannung gehört zum Alltag dazu, so wie schlafen, essen und trinken. Leider unterschätzen viele, wie wichtig Ruhephasen sind, aber nur in diesen Phasen kann sich unser Gehirn ausruhen. Auch unser Körper kann für einen Moment die Körperfunktionen herunterfahren. Das ist Erholung pur – für Körper, Geist und Seele.

Stress gehört für die meisten Menschen leider zum Alltag dazu. Stress muß allerdings nicht immer etwas

Negatives sein, der Körper produziert in Stresssituationen Stresshormone, die Energiereserven freisetzen. Diese wiederum hemmen alle Funktionen, die gerade nicht gebraucht werden. Das kann mir zum Beispiel bei den letzten Zügen einer wichtigen Arbeit helfen, ich kann mich dann besser auf diese eine Aufgabe konzentrieren, so daß ich schneller damit fertig werde. Allerdings sind die Menschen meistens nicht nur ab und zu im Stress, sondern täglich oder zumindest an fünf Tagen in der Woche. Viele auch mittlerweile an sieben Tagen, da auch der Alltag für viele Menschen mittlerweile Stress pur ist. Die Auswirkungen auf unseren Körper zeigen sich durch hohen Blutdruck, Schlafstörungen, Sodbrennen, Durchfall, Verstopfung, Entzündungen – und sogar Magengeschwüre sind keine Seltenheit.

Effektiv entspannen

Stress kann nicht einfach so von unserem Körper abgebaut werden. Regelmäßige Bewegung hilft, um ihn ganz abzubauen zu können. Es ist wichtig, sich wirklich täglich zu entspannen! Du solltest dafür zumindest ein

paar Minuten am Tag einplanen, um den Kopf freizubekommen und Energie zu tanken. Fünf bis fünfzehn Minuten pro Tag haben schon eine enorme Wirkung.

Diese Zeit sollte wirklich jeder haben, und wenn es nur abends vorm Einschlafen ist. Nimm Dir bewusst Zeit und Ruhe zum Meditieren. Ich empfehle Dir vorab einen Wecker zu stellen, damit Du nicht ständig auf die Uhr schaust, ob die Zeit vorüber ist.

Es ist gut, Dich währenddessen auf Deine Atmung zu konzentrieren und zu beobachten wie Du ein- und ausatmest. Wenn Du dabei noch doppelt so langsam ausatmest wie einatmest, verlangsamt sich der Puls durch die kontrollierte Atmung, der Blutdruck sinkt und die Muskulatur entspannt sich.

Durch die bewußte Atmung ist Dein Geist beschäftigt. Am Anfang kommen häufig viele Gedanken hoch wie: „Was muß ich heute eigentlich noch alles machen? Was habe ich heute wieder nicht geschafft?“ Schau sie kurz an und verabschiede Dich

dann liebevoll von ihnen. Sag, Du willst gerade mal etwas „Ruhe“ für Dich haben und daß sie nach der Meditation gerne wieder kommen können. Gehe immer liebevoll und achtsam mit Dir um, sonst wird die Unruhe immer stärker und Du kannst die Meditation nicht genießen. Ratsam ist es auch, vorher zur Toilette zu gehen, denn dann hast Du noch einen Impuls weniger, mit dem Du Dich beschäftigen mußt. Du wirst sehen, mit der Zeit funktioniert es immer besser und Du wirst das Meditieren vermissen, wenn Du es mal nicht tust.

Entspannung muß allerdings nicht immer bedeuten, zu meditieren. Dies kann man ohnehin auf verschiedenste Weisen, und jeder kann seine „Lieblings-Technik“ anwenden.

Und wer nicht meditieren möchte, kann auch andere Methoden anwenden, wie z.B. die Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training. Es gibt viele Methoden, um sich zu entspannen. Finde einfach die Methode, die gut zu Dir paßt und Dir Spaß und Entspannung bringt. Wenn Du es ca. 66 Tage praktiziert hast, dann wird es zur Routine und Du hast den großen Berg überwunden.

Wenn Du eher der Bewegungstyp bist, dann gehe doch einfach am Abend oder in Deiner Mittagspause eine Runde spazieren. Durch die Bewegung werden Deine Stresshormone schneller abgebaut, wodurch sich wiederum das Stresslevel senkt. Ein Abendspaziergang hilft auch dabei, daß Du besser und entspannter ein-

schlafen kannst. Joggen, Schwimmen und Fahrradfahren eignen sich ebenso gut, um Stress und Anspannung abzubauen.

Wer sich Zeit zum Ausgleich vom hektischen Alltag nimmt, wird die täglichen Herausforderungen besser meistern können und nicht im Burnout enden. So bestimmt dann nicht mehr die Alltagshektik und der Berufsstress den Tagesablauf, sondern Du. In diesem Sinne wünsche ich Dir einen entspannten Tag.

AUTORIN: Kerstin Otto-Laemmerhirt

Kerstin Otto-Laemmerhirt

Entspannungstherapeutin,
Sozialpädagogin,
Ernährungsberaterin,
Vitalstoffberaterin und
Darmberaterin

Ich selbst habe ein hohes Pensum und weiß, wovon ich spreche, wenn ich sage, wie wichtig es ist, sich zwischendurch zu entspannen und seinen Tag optimal zu gestalten.

Ich bin Mutter, leite einen Kindergarten, habe das „Zentrum der Lebenskraft“ mitgegründet und betreibe nebenbei auch noch ein Spucktestzentrum. In meinem Garten und der Küche verbringe ich viel Zeit, denn gesund und vitalstoffreich zu essen ist mir besonders wichtig.

Zentrum der Lebenskraft

Info@Zentrum-der-Lebenskraft.de
www.Zentrum-der-Lebenskraft.de



Hier könnte
Ihre Anzeige stehen

Mehr dazu im Internet unter
walnuss-blatt.com/anzeigen-schalten

Ubuntu ist ein Prozess

Nicht nur eine Philosophie, sondern ein Bewusstseinsprozess, der zuerst in uns und erst dann im Außen stattfindet.

Auf das Wort Ubuntu bin ich bereits 2016 durch das Buch „Das Ubuntu Prinzip“ von Michael Tellingner gestoßen. Ubuntu ist ein Wort aus der süd-afrikanischen Sprache. Es gibt keine genaue Übersetzung für dieses Wort. Man könnte es jedoch mit folgenden Worten beschreiben: ICH BIN, WEIL WIR SIND. Spüre dich gerne einmal in diese Worte hinein: Ich bin, weil wir sind. Was machen diese Worte mit dir?

Ich persönlich finde nicht nur ICH BIN, WEIL WIR SIND einen unglaublich tiefgehenden Satz, auch WIR SIND, WEIL ICH BIN sind Worte, die innerlich viel aktivieren. In unserer Gesellschaft ist es nicht mehr üblich, sich selbst wertzuschätzen, doch jeder einzelne Mensch ist unglaublich wertvoll mit seinem Wirken. Ich denke, das ist einer der ersten Erkenntnisse, die wir als Gesellschaft wieder erlangen dürfen.

Wie Innen so Außen. Alles ist in Wechselwirkung.

Wie oft begegnen wir Menschen, die wir unglaublich für das bewundern, was sie tun oder für das, was sie einfach sind. In unseren Augen machen sie großartige Dinge. Die einen bewundern wir für ihre Taten und andere einfach für ihr Lächeln. Oftmals sind diese Menschen ein wichtiger Teil der Gesellschaft. Und auch die Gesellschaft mit ihrem täglichen Wirken ist doch auch das „WIR SIND“.

Ich persönlich durfte in den letzten Wochen Erfahrungen in einem Hotelbetrieb sammeln. Täglich bin ich erstaunt, was der Zimmerservice und die Hausmeister alles Wundervolles tun, damit die Gäste sich wohl fühlen und glücklich sind. In der Gesellschaft haben diese Arbeiten einen eher niedrigen Stellenwert und dennoch bewundere ich diese Menschen jeden Tag und kann nun auch persönlich den



Wert ihres Wirkens viel besser erkennen.

Auch du bist wertvoll!

Erinnere dich daran, dass alles, was du im Außen sehen kannst, auch in dir ist. Auch du hast Talente, die andere beeindruckt und auch du hast ein Lächeln, das anderen Menschen den Tag verschönern kann. Nimm dir einen Moment Zeit und sei einfach mal stolz darauf! Sei stolz auf alles, was du bis jetzt in deinem Leben getan hast. Schreibe es dir vielleicht sogar auf und lege das Blatt an einen Ort, wo du täglich hinsiehst.

Wie kann man Ubuntu in der materiellen Welt realisieren?

Ich habe mich viele Jahre mit dem Gedanken auseinandergesetzt, wie man in der physischen Welt

das Ubuntu-Prinzip nach Michael Tellingner umsetzen könnte. Verschiedenste Ideen sind in meinem Kopf

„aufgeplopt“ und auch einige Projekte wurden ausprobiert, von denen ich in meinem Buch „Ubuntu Spirit – Bewusstsein für eine Welt frei vom Finanzsystem“ erzähle. Zuletzt bin ich nun auf den Verein „Gemeinnützige Dorfgemeinschaft“ von Alois Kemmer gestoßen. Alois Kemmer ist der Erfinder der Dorfstunde, die Menschen aufzeigen soll, dass jede Stunde Arbeit innerhalb einer Gemeinschaft gleich viel wert sein sollte. Mich fasziniert diese Idee und sofort, als ich die Dorfstunde in der Hand hielt, hatte ich das Gefühl, dass wir dem, was UBUNTU uns in Worten sagt, damit auch materiell näher kommen. Hinter der Dorfstunde gibt es auch keine Steuern, denn sie ist eine Idee, die innerhalb eines Vereines als Projekt stattfindet, um Bewusstsein zu schaffen. Steuern sind nichts Schlechtes. Ich persönlich finde einfach „Die Menge macht das Gift.“, wie in allen Dingen des Lebens. Man kann global derzeit an den Benzinpreisen erkennen, in welchem unbegreiflichen Konstrukt wir uns seit Jahrhunderten befinden. Ich denke, nun ist es an der

Zeit, die Augen zu öffnen, den Tatsachen in die Augen zu sehen und durch diese Erkenntnis neue Wege einzuschlagen. Wege, die uns zeigen, dass das ICH BIN wichtig für das WIR SIND ist. Das jedes ICH BIN gleich viel wert ist. Und, dass so ein WIR SIND entsteht, das alle glücklich macht und gesund hält.

Die Vision einer Dorfgemeinschaft

Und nun möchte ich wieder an die Vision einer Dorfgemeinschaft erinnern. Ich sehe die Dorfstunde als Brücke zu einer Gemeinschaft, die ein harmonisches, glückliches Miteinander lebt. Ein Miteinander, wo jeder für sein Wirken dankend wertgeschätzt wird und wo niemand überlastet ist, weil er täglich stundenlang etwas bestimmtes tun muss. Ich denke, in Zukunft werden völlig andere Strukturen entstehen, wo Menschen wieder mehr Zeit für sich haben werden. Diese persönliche Zeit wird sich auch positiv auf das Wirken für die Gesellschaft auswirken, denn mit mehr Energie von Innen kann auch mehr gute Energie ins Außen gebracht werden. Möglicherweise werden wir in Zukunft nicht nur eine Tätigkeit ausüben, sondern mehrere, die uns Freude bereiten. Wir Men-

schen haben viele Talente und sind vielfältig. Ich wünsche mir, dass wir uns als Gesellschaft den Raum eröffnen, um sie auszuleben.

Mach mit!

Diesmal möchte ich mit diesem Artikel gerne einen Schritt weitergehen und die Vision schon etwas realer werden lassen. Ich möchte DICH bitten, dich aktiv in die Vision einzubringen. Wenn es nun einen Platz geben würde, wo wir (neuartige, kleine) Häuser bauen könnten und unsere Vision einer Dorfgemeinschaft realisieren könnten, was würdest du dir dort wünschen? Wie würden die Häuser aussehen? Aus welchem Material würden sie bestehen? Wie würde die Strom- und Wasserversorgung aussehen? Was gibt es schon für wundervolle Manifestationen, mit denen wir bereits den Bau des Dorfes beginnen könnten?

Und was würdest du erleben wollen? Wie sieht das Miteinander im neuen Dorf aus?

Wir freuen uns sehr, wenn du uns eine Mail mit deinen Ideen an ubuntu-spirit.verein@gmail.com sendest.

Kooperation statt Konkurrenz

Zum Abschluss dieses Artikels möchte ich mich bei dir bedanken, dass du dir Zeit zum Lesen genommen hast. Lasst uns zusammen im Bewusstsein des „Ich bin, weil wir sind.“ & „Wir sind, weil ich bin.“ ein neues harmonisches, ausgeglichenes Miteinander erschaffen! Lasst uns im harmonischen Miteinander den Ubuntu Spirit auf Erden kreieren!



AUTORIN: Melanie Jurak

Werde Mitglied bei Ubuntu Spirit



Ubuntu Spirit

Verein für Bewusstseinsarbeit und Gemeinnützige
Dorfgemeinschaften

Das Walnussblatt ist unsere
Vereinszeitschrift.

Mehr dazu im Heft auf Seite 93



Lesen und Fördern



Das WALNUSSblatt ist das Vereinsmagazin von Ubuntu Spirit – dem Verein für Bewußtseinsarbeit und Gemeinnützige Dorfgemeinschaften.

Sie können mit den Themen in diesem Heft in Resonanz gehen und denken auch, dass wir die Impulse unserer Autoren und Autorinnen gemeinsam umsetzen können? Sie möchten sich mit Gleichgesinnten vernetzen um das zu unterstützen, was uns als wertschätzende und empathische Gesellschaft weiterbringt?

Das Vereinswesen – insbesondere das Österreichische – bietet uns Möglichkeiten zur Entfaltung unserer Ide-

en und steht natürlich allen Menschen offen – egal aus welchem Land.

Die Kooperation mit anderen Vereinen ist für uns dabei ein wichtiges Element für die langfristige Umsetzung von Projekten wie alternative und gemeinnützige Lebens- und Dorfgemeinschaften, Veranstaltung von Kongressen und Konferenzen, Permakultur etc. Im Bezugspreis für das WALNUSSblatt-Abonnement (4 Ausgaben) ist ein Jahres-Förderbeitrag

von 10,-€ enthalten. Sie unterstützen damit also nicht nur die Arbeit an dieser Zeitschrift, sondern leisten einen Beitrag zur Gestaltung einer lebenswerten Zukunft.

Mehr zu den Bezugsmöglichkeiten und weitere Informationen für Gast-Autoren und Werbekunden finden Sie auf unserer Internetseite.

www.walnuss-blatt.com

Sie schreiben gerne oder möchten werben?

Das WALNUSSblatt lebt von der Vielfalt. Jede Ausgabe soll eine wahre Schatztruhe an Wissen und Inspiration werden. Daher ist unser Magazin auch offen für Gastautoren. Wenn Sie zu den Themen Ernährung, Gesundheit, Wirtschaft, Gesellschaft, Spiritualität/Bewusstsein, Kultur und Medien einen Beitrag für das WALNUSSblatt anzubie-

ten haben und Ubuntu Spirit unterstützen möchten, würden wir uns über Ihr Angebot oder Ihre Anfrage sehr freuen!

Vielleicht haben Sie unseren Lesern und Leserinnen aber auch ein Produkt oder eine Dienstleistung anzubieten, für das wir eine Werbeanzeige schalten dürfen?

Wir sind offen für alle Ideen und Vorschläge! Schauen Sie sich unsere Informationen dazu im Internet unter walnuss-blatt.com an oder nehmen Sie einfach per E-Mail Kontakt mit uns auf: info@walnuss-blatt.de

Herzliche Grüße aus der Redaktion!



So erhalten Sie das Magazin

Das WALNUSSblatt ist ein Vereinsprojekt – und damit keine „gewöhnliche“ Zeitschrift..

Daher haben wir auch keine Verkaufsstellen oder Dienstleister, die für den Vertrieb zuständig sind. Sie können das WALNUSSblatt also nur direkt bei uns bestellen.

Der Preis für ein Heft beträgt derzeit 7,20 € – zzgl. Versandkosten, je nach Land. Wir versenden die Zeitschrift direkt aus unserer Redaktion in Deutschland.

Sie können das WALNUSSblatt einzeln beziehen oder im Förderabonnement. Darin enthalten ist eine Jahresmitgliedschaft im Verein Ubuntu Spirit, die Sie jedoch als reines Fördermitglied zu nichts verpflichtet.

Unsere Auflage ist mit 1.000 Exemplaren noch gering und wir freuen uns über jeden einzelnen Leser, den wir mit den Themen zur Zeitqualität des Wan-

dels erreichen können. Ein kleines Team von Herzensmenschen, das sich mit jeder Ausgabe und je nach Themenlage neu bildet, gibt mit viel Idealismus wertvolle Zeit und Energie in das Magazin. Wir verfolgen das Ziel, die wichtigen Themen der „neuen Zeit“ aus den „Internet-Blasen“ herauszuholen und ihnen das nötige Gewicht zu geben.

Das WALNUSSblatt ist daher auch kein kommerzielles Projekt, es trägt sich durch die Fördermitglieder und einigen wenigen Sponsoren – denen wir an dieser Stelle besonders für ihre Unterstützung danken!

Wenn Sie das WALNUSSblatt einzeln kaufen oder abonnieren möchten, können Sie auf unserer Internetseite www.walnuss-blatt.com/bestellung ganz einfach das gewünschte Heft oder Förderabonnement bestellen.

Helfen Sie mit, dieses ambitionierte Projekt weiterzuerweitern, indem Sie Ihre Freunde und Bekannte darauf aufmerksam machen, eine Werbeanzeige schalten oder ein großes Förderabonnement abschließen, mit dem Sie von jeder Ausgabe 10 Exemplare erhalten, die Sie weiterverteilen können.

Wir sind bemüht, unsere Auflage künftig zu erhöhen um noch mehr Menschen zu erreichen; das gelingt uns aber nur durch Ihre Unterstützung!

Für Fragen rund um das Magazin stehen wir jederzeit gerne unter der E-Mail Adresse info@walnuss-blatt.de zur Verfügung.

Herzliche Grüße aus der Redaktion!



C. Schmooch

Wir sind Internet(t)!

PROFESSIONELLES **WEB-DESIGN** FÜR JEDE BRANCHE

Jedes Unternehmen braucht **Visionen**, sonst bleibt es in der Routine stecken und ist nicht mehr fähig, von **Innovationen** zu träumen. Dabei herrscht kein Dogma, wohl aber die Überzeugung von der Notwendigkeit elementarer Grundlagen für **Funktion** und **Design**.

Tel. 038452 20 232



www.schmooch-design.de