DAS MAGAZIN FÜR EIN NEUES ÖKOLOGISCHES BEWUSSTSEIN

NATURSCHECK

www.naturscheck.de
Jetzt auch als Online-Magazin

*EUR 5,-

UMARME DEIN LEBEN – DU HAST NUR EINES
Interview mit der Biathlonweltmeisterin SIMONE HAUSWALD und dem Autor MARTIN SOWA

* DER BEOBACHTEREFFEKT
Die Welt ist das, was wir in ihr sehen

* WARUM GOTT DAS ALLES ZULÄSST
Haben wir den Schöpfer etwa mißverstanden?

* DAS LEBEN IST KEIN PONYHOF
Wenn uns unser Karma im Weg steht

* AUF DER SUCHE NACH DER WAHRHEIT
Interview mit dem investigativen Journalisten JO CONRAD

ISSN: 1869-0300

Hanfblütentee

entspannend und vitalisierend

Aus ökologisch praktiziertem Anbau in der EU. Handgepflückt und -selektiert. Luftgetrocknet.
Zutaten: Blätter und Blüten der Hanfpflanze Sativa Henola (nicht psychoaktiv).

Hanf, lateinisch »Cannabis«, ist ein wahres Wunder der Natur. Er gilt als eine der gesündesten Heilpflanzen überhaupt, braucht kaum Pflege und hat unfaßbar viel zu bieten. Daher hat der NATURSCHECK den Hanf zur »Heilpflanze des Jahres 2018« gekürt und bietet seit Dezember 2018 u.a. ökologischen Hanfblütentee und andere CBD-Produkte an, die Sie beim Verlag bestellen können. Und alle, die diese Naturprodukte bisher »getestet« haben, sind begeistert!!!

Hanfblütentee beruhigt, entspannt und sorgt für mehr Klarheit. Er hat eine entgiftende und entsäuernde Wirkung. Zudem enthält er zahllose »gesunde« Stoffe, die Körper und Seele gut tun!
Neben dem Hanfblütentee, der in unterschiedlichen Mengen erhältlich ist, führen wir auch CBD-Öle für Mensch und Tier, CBD-Kapseln, Lutschpastillen, Hanf-Honig, Hanf-Proteine, diverse Hanf-Cremes und anderes mehr.

Weitere Informationen auf
www.naturscheck.de
oder telefonisch unter 07945-943969

Michael Hoppe
Herausgeber

Liebe Mitmenschen,

herzlich willkommen in der NATURSCHECK-Herbstausgabe 2022.

Über Deutschland schwingt sichtbar die Abrißbirne. Die aktuelle Regierung scheint alles zu unternehmen, um dieses schöne Land im Zeitraffertempo zugrundezurichten. Ob sie dies bewußt tut oder aus schierer Unfähigkeit, darüber scheiden sich die Geister.

Explodierende Energiepreise, drohende Armut von Millionen, Masseninsolvenzen – »aus Solidarität mit der Ukraine«. Dazu die ständige Kriegstreiberei, die – unfaßbarerweise – von der »Friedenspartei« DIE GRÜNEN ausgeht. Man steht fassungslos vor dem aktuellen Geschehen, und in vielen Nachbarländern schüttelt man nur noch die Köpfe über die deutsche Harakiri-Politik.

Aus einer der wichtigsten Wirtschaftsnationen, die jahrzehntelang für Innovation, Kreativität und vor allem für Qualität stand, droht nun ein Entwicklungsland zu werden, in dem die Menschen im Winter nicht mehr heizen können und noch nicht einmal die Stromversorgung mehr gesichert ist.

Was uns im Herbst bevorsteht, darüber kann man nur spekulieren: doch wenn Millionen Menschen ihre Gas- oder Stromrechnungen nicht mehr bezahlen können, dann wird dies sicher nicht zum sozialen Frieden beitragen. Zumal es eine Reihe Profiteure gibt, die sich an diesen Maßnahmen bereichern und Rekordumsätze machen. Die Bevölkerung wird quasi im Schnelldurchgang enteignet und soll dies auch noch schweigend hinnehmen, ohne sich zu beschweren. Es geht ja um das Klima, die Energiewende und die Bekämpfung der »bösen Russen«.

Dazu wurde gerade ein Infektionsschutzgesetz erlassen, das der Regierung erlaubt, unsere persönliche Freiheit in einem Maße einzuschränken, wie es »normalerweise« nur in Diktaturen möglich ist. Und das, obwohl »Corona« in vielen anderen Ländern inzwischen als eine Art saisonale Grippe eingestuft wird und die meisten Maßnahmen aufgehoben sind.

Überall ist der sprichwörtliche Wurm drin – und teilweise versteht man die Welt nicht mehr. Da es überall krankt, haben wir für die Herbstausgabe das Thema »Heilung« in den Mittelpunkt gestellt. Denn Heilung braucht nicht nur der Mensch an Körper und Seele – Heilung ist auch für unsere Beziehungen, für die Gesellschaft, für Unternehmen, die Wirtschafts- und Finanzpolitik etc. angesagt. Im Grunde könnte man sagen: Alles muß neu bzw. (wieder) heil werden!

Positiv stimmt, daß sich überall Gruppierungen bilden, die das Neue von ganzem Herzen anstreben. Denn letztlich ist nicht zu erwarten, daß diese Heilung von Regierungsseite ausgeht, denn dort dominieren die Lobbyisten und die wirtschaftlichen Interessen einiger Weniger.

Also muß die Heilung dort beginnen, wo ein tiefer Wunsch nach ihr besteht: in unserem Inneren. Es beginnt immer bei der eigenen Einstellung. Wenn ich nicht an Heilung glaube, dann kann sie auch nicht geschehen. Danach müssen Taten folgen. Und vor allem ist viel Geduld und Stehvermögen gefragt – denn was über viele Jahre in die falsche Richtung lief, wird nicht von heute auf morgen wie durch Zauberhand wieder heil werden.

Aber wenn wir nicht danach streben, geschieht gar nichts! Also bleibt uns nur die Hoffnung, daß wir die richtigen Wege finden und uns nicht »unterkriegen« lassen. Vor allem nicht von unserem eigenen Ego.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen Mut zur Veränderung und ein selbstbestimmtes, sinnerfülltes Leben,

Michael Hoppe und das
Naturscheck-Team

Bewußtsein

10 Der Beobachtereffekt! – Die Welt ist das, was wir in ihr sehen!

30 Warum Gott das alles zuläßt – Haben wir den Schöpfer vielleicht mißverstanden?

42 Die digitale Falle – Wie »smart« denn noch?!

52 Das Leben ist kein Ponyhof...

60 Zeitalter der Spirituellen Transformation

70 DER WEG IST DAS ZIEL - Und es lebe das Hier und Jetzt!

Gesundheit

20 Heilpflanze Hanf

34 Die Kichererbse, eine uralte Kulturpflanze

64 Schlüssel der Heilung – eine ganzheitliche Betrachtungsweise

68 Die ganzheitliche Behandlung des Burn-Out-Syndroms

Interviews / Portraits

6 Simone Hauswald: »Umarme dein Leben! Du hast nur eins.«

22 Auf Wahrheitssuche: Jo Conrad

Mensch & Kultur

50 Von Ressourcen zu Re-Sourcing

56 Schule als Lebenserziehung

Regionales

21 Buchtipp: DER NATURKOCH

26 Wandern auf Pilgerpfaden

33 Heilung mit Ayurveda im Schloß Kirchberg

37 Erdheilung mit Geomantie

Serien

38 Aus der Welt der Kräuter: Der Wasserdost

39 Biokochen mit Frau Koch

46 Wie retten wir unser Bargeld?

48 Die wiedergefundenen Worte

66 Rosinas Gesundheitstipps

Buchtipps

75 Der Mensch und seine Transformationsreise

77 Die Unerlösten

77 OM² – Eine magische Minute

Seminare

74 Die Macht der Sprache

Branchenbuch & Kleinanzeigen

78 Branchenbuch & Förderpartner

79 Gewerbliche & Private Kleinanzeigen

Vorschau / Abo

81 Abonnement

82 Werbepartner dieser Ausgabe

82 Vorschau

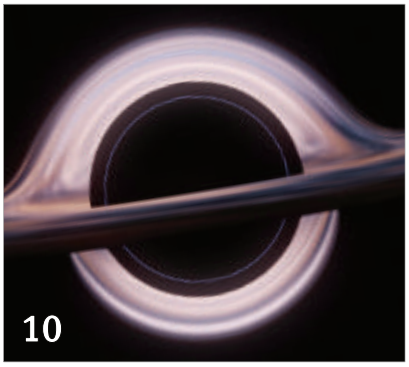
Impressum 82

Simone Hauswald

»Umarme dein Leben! Du hast nur eins.« – Interview mit der Biathlon-Weltmeisterin und Mentaltrainerin Simone Hauswald und dem Autor und Bundesverdienstkreuzträger Dr. Martin Sowa.

Der Beobachtereffekt

Immer mehr Menschen sind sich der Tatsache bewußt, daß es so etwas wie eine objektive Realität gar nicht gibt. Zwei Menschen betrachten dieselbe Szenerie – der eine empfindet sie als Himmel, der andere als Hölle. Jede Wahrnehmung ist an unser eigenes Bewußtsein und an unsere innere Einstellung gebunden.



Auf der Suche nach der Wahrheit

Interview mit dem Autor und Moderator von Bewusst.tv Jo Conrad. Pedro Kraft befragte den bekannten »Aufklärer«, wie er zu seinen interessanten Gesprächspartnern kommt und was ihn dazu gebracht hat, sich der Wahrheitssuche zu verschreiben.

Aktiv im Herbst zur Ruhe kommen

Im Einklang mit der Natur sein und spirituelle Kraft tanken: Die NATURSCHECK-Region bietet dazu ideale »Rahmenbedingungen«, da Etappen des Jakobswegs und der Martinuswege durch das Jagst-, Kocher-, Neckar- und Taubertal führen.

In diesem Artikel möchten wir einige dieser Etappen vorstellen und Sie zum »Wandern auf Pilgerpfaden« einladen.

Schule als Lebenserziehung

Ende Januar an einem Oberbayerischen Gymnasium. Es ist Showtime. Der komplette Abiturjahrgang ist versammelt. Die Schülerinnen und Schüler geben ihr Bestes. Es wird ein schöner und kurzweiliger Abend... Nach den Darbietungen habe ich Gelegenheit, vielen von ihnen ein positives Feedback zu geben. Irgendwie bekomme ich an diesem Abend das Gefühl, reiche Früchte zu ernten. Wieso?

Peter Maier, Autor und Lehrer für Physik und Spiritualität beantwortet die Frage, wie man die spirituelle Seite unserer Kinder zum Klingen bringen kann.

Schlüssel der Heilung

Gesund sein bzw. werden ist nicht gleichzusetzen mit heil sein bzw. werden. Heilung geht tiefer. Heilung ist ein Prozeß, der sich selbst bestimmt. Nur ein ganzheitlicher Pfad, welcher auch immer, wird eine Heilung einladen können.

Feryal Kosan Genç möchte in diesem Artikel ihre Erfahrungen als Therapeutin und Wegbegleiterin einfließen lassen, sondern auch die Quintessenz ihres persönlichen Heilungspfades mit Ihnen teilen.

»Umarme dein Leben! Du hast nur eins.« – Interview mit der Biathlon-Weltmeisterin und Mentaltrainerin Simone Hauswald und dem Autor und Bundesverdienstkreuzträger Dr. Martin Sowa.

Das gleichnamige Buch erscheint Anfang Dezember im Oertel+Spörer Verlag mit Sitz in Reutlingen. Das Interview führte die Wirtschaftspsychologin Sonja Kavain.

Wie habt ihr beide euch kennengelernt, und wie kam es dann zu eurem ersten gemeinsamen Buch?

Simone Hauswald: Wir haben uns vor 9 Jahren bei den Special Olympics in Todtnauberg kennengelernt. Das ist die größte Sport-Organisation für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung. Für mich war dies ein sehr besonderer Abend mit vielen unbeschreiblichen special moments. Hier standen Herzlichkeit und das barrierefreie Miteinander auf allen Ebenen im Mittelpunkt – ganz anders als bei den Olympischen Spielen, die ich 2010 in Vancouver erleben durfte. Seitdem war ich auf einigen Inklusionsevents von Martin dabei. Daraus ist eine tolle Freundschaft mit vielen Gemeinsamkeiten entstanden.
Und dann haben wir einfach beschlossen, ein gemeinsames Buch zu schreiben.

Martin Sowa: Simones Ausstrahlung und ihr Umgang mit den Sportlern mit Behinderung hat mich an diesem Abend sehr tief berührt. Ich habe intuitiv gewußt, daß ich mit ihr mal irgendetwas zusammen machen werde.

Martin, wie bist du zum Schreiben gekommen?

Martin Sowa: Ich glaube, es war in der Grundschule, als der Aufsatz meines Mitschülers zum schönsten Osterhasen-Erlebnis besser war als meiner, und ich dann einfach spontan einen erfunden habe, der dann mit einer glatten Eins bewertet wurde. Im Studium habe ich dann die Arbeit zu meinem Staatsexamen mit dem Thema Behindertensport in der Hälfte der Zeit geschrieben, die mir zur Verfügung stand. Mein erstes Kinderbuch entstand durch die Vorgabe von Stichworten meiner Kinder, mit denen ich immer Gutenachtgeschichten erfunden habe.

Das war der Beginn für weitere zahlreiche Bücher im Bereich Sonderpädagogik und Inklusionssport. Und dann habe ich mir gedacht, »ich versuche jetzt einfach mal, jemanden umzubringen«. So entstand der erste Krimi und daneben ganz viele Kurzgeschichten. Des Weiteren mache ich die Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für die TSG Reutlingen Inklusiv.

Von daher fällt mir das Schreiben, sagen wir mal, etwas leichter als anderen Menschen.

Simone, hast du schon ein Buch geschrieben? Wie ist es dir beim Schreiben ergangen?

Simone Hauswald: Nein. Für mich ist es tatsächlich das Erste. Es hat schon etwas, ein Buch zu schreiben. Allein der Gedanke, daß es eines Tages jemand in den Händen hält und darin mit Freude und Begeisterung liest, ist besonders. Ich liebe Bücher und schreibe mir gerne Dinge auf, um zu reflektieren. Dieses Buch zu schreiben, war eine bereichernde Erfahrung für mich. Das Eintauchen in die Welt der Wörter, das Auseinandersetzen mit den jeweiligen Themen und die Überlegungen, wie ich die Menschen durch unterschiedliche Perspektiven abholen kann, hat mich selbst persönlich weiter in die Tiefe gebracht. Manchmal hatte ich einen richtigen Schreibflash und konnte gar nicht mehr aufhören. Dann gab es aber auch Phasen, in denen gar nichts ging. Im Vertrauen, daß die Zeit mir dann auch wieder die richtigen Worte schenken wird, konnte ich das einfach so stehen lassen. Ich bin davon überzeugt, daß man ganz

andere Worte findet, wenn man diese mit Ruhe und Gelassenheit formuliert, als wenn man in Eile und unter Streß schreibt.
Da habe ich sicherlich aus meiner Zeit als Leistungssportlerin profitiert. Denn wenn du nur dein Ziel vor Augen hast und dich nicht auf den nächsten Schritt konzentrierst, wirst du über den nächsten Stein stolpern.

Wie lief das Schreiben bei dir, Martin?

Martin Sowa:
Wenn ich etwas anfange, bin ich zu 150% davon überzeugt, daß ich es fertigbekomme. Wenn ich einen Stift in die Hand nehme und mich mit einem Wort oder Impuls auseinandersetze, weiß ich vielleicht noch nicht, wie es ausgehen wird. Aber ich weiß, daß es schön ausgehen wird. Mit der Zeit entsteht ein fertiges Bild – nein, eigentlich entsteht ein Film in meinem Kopf, den ich zu Ende schreibe. Und hinterher ist es ein fertiger Text. Fast immer gehe ich auch in die Figuren rein, stelle mir Fragen dazu, um die richtigen Worte und Gefühle zu finden. Somit spiele ich mir meine Geschichten vor, was auch als Grundlage für meine Lesungen dient. Dort werden alle Zuhörer/Innen mit einbezogen. Das Wichtigste ist mir dabei, jeden Zuhörer, egal wie alt, ob männlich oder weiblich, immer im Inneren anzusprechen über Gestik, Mimik und Emotionen.

Was hat euch konkret zu diesem Buch motiviert und wie ist der Titel entstanden?

Simone Hauswald:
Als ehemalige Leistungssportlerin im Biathlon habe ich viele Erfahrungen gemacht – sowohl Höhen als auch Tiefen. Und es hat sich definitiv gelohnt, einmal mehr aufzustehen als liegenzubleiben. Und in meiner jetzigen Berufung als Mentalcoach erlebe ich täglich, wie wichtig es ist, sich immer wieder neu auszurichten, Klarheit im Leben zu schaffen und selbst gut für sich zu sorgen. Sei es auf mentaler, körperlicher oder emotionaler Ebene.

Martin Sowa:
Unsere Lebensgeschichten haben uns beide sehr geprägt. Wir sind beide Kinder des Sports. Ich habe früher Handball gespielt, und das gemeinsame Training, die Freude beim Gewinnen und auch das Verlieren haben mich sehr geprägt. Das, was ich dort gespürt habe, wollte ich vielen Menschen vermitteln und weitergeben. Ich habe angefangen, mich mit dem Thema »Sport für Menschen mit Behinderung« zu beschäftigen. Das Wort Inklusion gab es damals noch nicht. Und daraus ist in vielen Jahren meine Arbeit und Berufung im Inklusionssport entstanden.

Wir beide sind zwei unheimlich positiv denkende Menschen. Während der Pandemie haben wir wahrgenommen, wie viele Menschen da draußen jammern und sich beklagen. So entstand die Idee und die Motivation, den Menschen mit unserem Buch wieder die Schönheiten des Lebens und des Alltags bewußter zu machen. Wir leben in so einer herrlichen Welt. Man muß nur die Augen öffnen und wieder mit allen Sinnen genießen. Auch die Begegnungen mit Menschen sind für uns eine unglaubliche Bereicherung, und daraus ergibt sich für uns der Satz: »Umarm doch einfach, was du hast, nimm die Natur, die anderen Menschen, die Gespräche, und sauge das alles in dich auf. Die Zeit rast weg. Genieße sie. Du hast nur ein Leben.«

Was erwartet die Leserinnen und Leser in eurem Buch?

Simone Hauswald:
Wir haben 26 Buchstaben in unserem ABC. In immer anderen Kombinationen kann ich damit die Schönheit des Lebens zusammentragen und die Welt beschreiben. So haben wir für je-

den Buchstaben ein Wort ausgesucht, das mit etwas Positivem im Leben und im Alltag in Verbindung steht. So entstanden 26 Kapitel, die jeweils aus einem Zitat, einem Impuls von mir und einer Kurzgeschichte von Martin aufgebaut sind.

Wir haben den Fokus auf Freude, Dankbarkeit und Wertschätzung für den Alltag, für das Leben selbst, in den Vordergrund gerückt, um unsere Leserinnen und Lesern damit zu begeistern und vielleicht auch ins Nachdenken zu bringen. Manchmal braucht es gar nicht viel. Ein Lächeln, eine Umarmung oder eine kurze Begegnung können reichen, um sich wieder besser zu fühlen und Kraft und Mut zu schöpfen.

Das Schöne an unserem Buch ist, daß man es irgendwo aufschlagen, sich von einem Wort inspirieren lassen und es häppchenweise lesen kann. Gerade meine Impulse laden durch gezielte Fragen zum Reflektieren ein, und dann kann es durchaus sinnvoll sein, sich immer nur einem einzigen Kapitel zu widmen. Es ist sozusagen ein Inspirationsbuch und Workbook zugleich.

Was unternehmt ihr eigentlich selbst, um euer Leben positiv zu gestalten und es zu umarmen?

Martin Sowa:
Ich genieße jeden Moment, den ich in meinem Leben habe. Sei es bei einer Fahrradtour, beim Spazierengehen oder wenn ich sonst irgendwo bin. Ich sauge alles wie ein Schwamm auf, und deswegen habe ich so einen großen inneren Schatz, den ich dann auch anderen Leuten auf lockere Art und Weise zeigen möchte.

Simone Hauswald:
Ich starte mit Sport und Meditation in den Tag. Die Natur ist für mich eine Kraftquelle, aus der ich den ganzen Tag schöpfe. Sei es durch die frische Luft, die Sonne, das klare und kühle Wasser oder die Bäume, die mich unglaublich erden. Wer mit einem guten Gefühl, mit Freude und Leichtigkeit den Tag begrüßt, zieht andere Menschen und Situationen an. Wenn du mit einem Lächeln durch die Welt läufst und andere Menschen grüßt, dann lächeln sie ganz oft zurück. Ein schöner Austausch, der nichts kostet, aber unglaublich heilsam ist.

Und wie geht es weiter? Gibt es vielleicht auch Lesungen, wo man euch live erleben kann?

Martin Sowa:
Lesungen sind auf jeden Fall in Planung. Diese werden wir dann auf unterschiedlichen Kanälen veröffentlicht.

Liebe Simone, lieber Martin, vielen herzlichen Dank für das inspirierende Interview und die Einblicke in euer Buch. Und wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, genau so wie ich, freudvoll erfüllt sind von diesen beiden Menschen, dieser Idee und diesem Buch, dann lade ich Sie zu diesen wunderschönen Impulsen und Kurzgeschichten ein. Im Dezember ist es soweit. Zum selber Lesen, zum Weiterschenken und zum weiter Inspirieren.

Das Interview führte
Sonja Kavain

Infos zu den Personen:

Sonja Kavain:
Wirtschaftspsychologin, Leadership Coach der neuen Zeit und Sprecherin.
www.sonjakavain.com

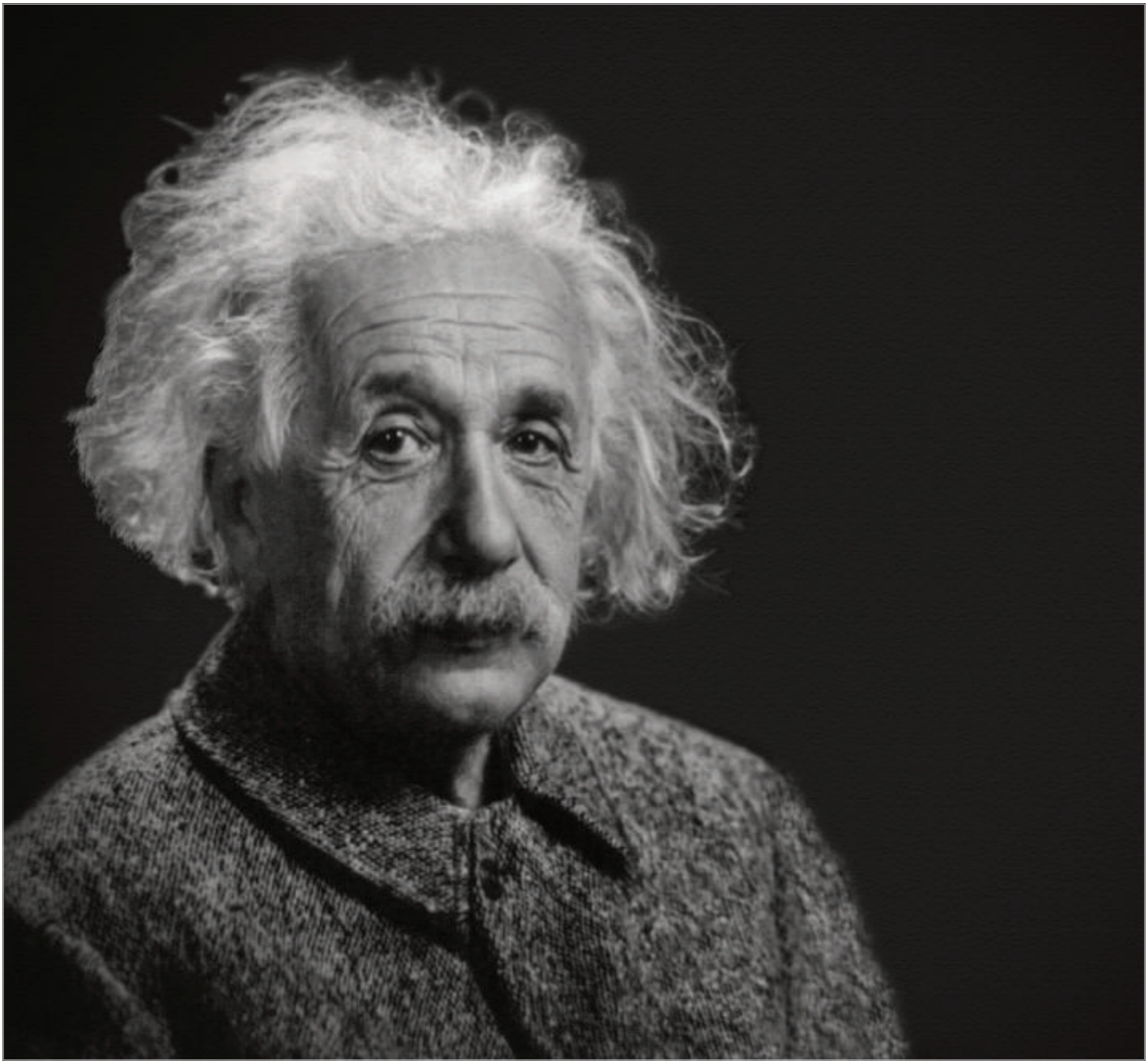
Simone Hauswald:
Dipl. Mentalcoach (CH), Biathlon-Weltmeisterin und – Medaillengewinnerin bei Olympischen Spielen
www.simone-hauswald.de

Martin Sowa:
Autor zahlreicher Bücher, Experte im Inklusionssport und Träger des Bundesverdienstkreuzes der Bundesrepublik Deutschland
www.martin-sowa.de

Weitere Informationen:
OERTEL+SPÖRER
Verlags-GmbH+Co. KG
Beutterstraße 10, 72764 Reutlingen
www.oertel-spoerer.de
Mail: info@oertel-spoerer.de

Der Beobachtereffekt! – Die Welt ist das, was wir in ihr sehen!

Immer mehr Menschen sind sich der Tatsache bewußt, daß es so etwas wie eine objektive Realität gar nicht gibt. Zwei Menschen betrachten dieselbe Szenerie – der eine empfindet sie als Himmel, der andere als Hölle. Jede Wahrnehmung ist an unser eigenes Bewußtsein und an unsere innere Einstellung gebunden. Wir entscheiden also selbst, in welcher Art von Realität wir leben wollen. Und nicht nur das: wir sind sogar Mitschöpfer dieser Realität!



Albert Einstein war mit seiner Relativitätstheorie ein Botschafter für ein neues Denken. Während die sichtbare und fühlbare Materie lange als objektives Maß aller Dinge galt und der Mensch als Sklave seines Schicksals, eröffnet uns die Quantenphysik ganz neue Horizonte. Bei bestimmten Experimenten zeigt sich, daß sich Meßergebnisse verändern, je nachdem, ob bei diesen Experimenten ein Beobachter anwesend ist oder nicht.

Dieser sogenannte »Beobachtereffekt« wird zwar noch immer von der rein rationalen Wissenschaft abgelehnt, er ist jedoch eine der wichtigsten Erkenntnisse, um das Wesen der Realität wirklich zu erfassen. Und dieser Beobachtereffekt hat noch eine weitere Dimension: Experimente werden nicht nur durch die Anwesenheit eines Beobachters beeinflußt, sondern auch durch dessen innere Einstellung, also durch den Grad seiner Bewußtheit.

Euch geschehe nach eurem Glauben!

Vor einigen Jahren hielt der bekannte Gehirnforscher Professor Gerald Hüther eine Rede auf einem großen Ärztekongreß. Dabei erläuterte er die Funktionsweisen des menschlichen Gehirns und stellte den anwesenden Ärzten eine provokative Frage: »Wie können Sie erwarten, Ihren Patienten wirklich helfen zu können, wenn Sie nicht an sie glauben?«

Es herrschte Schweigen im Raum, und viele der anwesenden Ärzte schüttelten den Kopf und wußten nicht so richtig, worauf Professor Hüther hinauswollte. »Was hat Glauben mit objektiver Wahrnehmung zu tun? Mit Diagnosen, Blutwerten und wissenschaftlich belegten Fakten?« Um die Quintessenz dieser Frage zu verstehen, spielen wir doch einfach einmal eine »reale Situation« durch: Herr Maier geht es nicht gut, und er begibt sich zum Arzt. Dieser beginnt mit der Diagnose, schiebt Herrn Maier in die Röhre, schickt sein Blut an ein Untersuchungsinstitut – und hat dann eine schlechte Nachricht für ihn: »Herr Maier, Sie haben Krebs. Da kann man nichts machen. Sie haben noch drei Monate zu leben.«

Herr Maier, ein medizingläubiger Mensch, geht nach Hause und macht sein Testament. Pünktlich zum angegebenen Termin stirbt er und gibt seinem Arzt damit Recht!

Herr Schmidt wird ebenfalls von seinem Arzt ins Besprechungszimmer gerufen und über seinen Gesundheitszustand aufgeklärt. Der Arzt legt ihm dabei die Hand auf die Schulter und sagt: »Wissen Sie was, lieber Herr Schmidt, Ihnen traue ich alles zu. Sie haben zwar derzeit eine unangenehme Diagnose, aber Sie wissen: Das ist nur eine Momentaufnahme! Wir haben unser Schicksal selbst in der Hand. Unser Körper hat gewaltige Selbstheilungskräfte, und die Kunst ist, diese zu aktivieren. Ich glaube an Sie! Das bekommen wir gemeinsam hin!«

Wer von den beiden Kandidaten hat wohl die größere Chance, sich wieder von seiner »Krankheit« zu erholen? Und welchen Einfluß hat die Einstellung des Arztes?

Natürlich könnte man nun die Ratio einschalten und sich sagen: Ist doch alles Quatsch! Das Schicksal ist unabwendbar, und Diagnose ist Diagnose. Ja, das könnte man, wenn man noch dem alten Denken anhängt und das Leben als eine Art Sammelsurium aneinandergereihter Zufälle begreift. Wer jedoch ganzheitlich denkt und an die Macht des Unterbewußtseins glaubt, der weiß, worauf Professor Hüther hinauswollte.

»Euch geschehe nach eurem Glauben« ist ein alter Bibelsatz, den Jesus Christus einst geäußert haben soll, als er darum gebeten wurde, einen Menschen zu heilen. Als er einer blinden Frau gegenüberstand, fragte er zuerst die Anwesenden: »Glaubt ihr, daß ich solches tun kann?« Da sprachen sie zu ihm: »Ja, das glauben wir.« Da rührte er ihre Augen an und sprach: »Euch geschehe nach eurem Glauben.« Und ihre Augen wurden geöffnet.

Optimismus versus Pessimismus

So mancher Wissenschaftler wird nun ebenfalls den Kopf schütteln und dieses Beispiel als typisch esoterische Märchengeschichte abtun. Im besten Falle als »Placeboeffekt«, der in einem von tausend Fällen vorkommt und daher keine Beweiskraft hat. Und das ist sein gutes Recht! Denn jeder Mensch ist der Schöpfer seines eigenen Gedankenuniversums. Jedem geschieht nach seinem persönlichen Glauben. Und wenn ein Arzt glaubt, daß es für seine Patienten keine Hoffnung gibt, dann gibt es die auch nicht. Zumindest in seiner Vorstellungswelt! Wie der Patient darauf reagiert, liegt in dessen Verantwortung!

Der bekannte Bewußtseinsforscher Rupert Sheldrake erzählte uns vor einigen Jahren im NATURSCHECK-Interview über Bewußtseinsexperimente, die in London seit Jahrzehnten durchgeführt werden. Auch diese befassen sich mit dem Thema »Glauben und Realität«.

Bei diesen Experimenten werden eine Gruppe von Optimisten und eine Gruppe von Pessimisten nacheinander durch einen langen Flur von einem Zimmer in ein anderes geschickt. In der Mitte des Flurs liegt eine Fünf-Pfund-Note auf dem Boden.

Was glauben Sie, passiert? 95 % der Optimisten sehen diesen Geldschein und heben ihn auf. Bei den Pessimisten sind es weniger als 50 %, die diesen Geldschein überhaupt wahrnehmen. In ihrer Vorstellungswelt ist der Gedanke, Glück zu haben und irgendwo Geld zu finden, ausgeblendet. Daher ist der Geldschein nicht Teil ihrer Realität.

Menschen, die in dem Bewußtsein erzogen wurden, wertvoll, klug und einzigartig zu sein, tun sich um ein Vielfaches leichter, positive Situationen in ihr Leben zu ziehen oder die ihnen gebotenen Erfolgschancen bewußt zu erkennen, als Menschen mit einem Minderwertigkeitskomplex. Mit unserer »Vorstellung«, wie die Welt ist, erschaffen wir unsere Realität jeden Tag neu. Und die Realität fügt sich unserem Glauben. Daher ist ein bewußtes positives Denken nicht nur ein momentaner Stimmungsaufheller, sondern bereits der erste Schritt in eine positivere Zukunft.

Wie unser Gehirn funktioniert

Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, daß wir alle in unserer eigenen, ganz persönlichen Gedankenrealität leben. Wir denken täglich ca. 60.000 Gedanken, und ca. 97 % dieser Gedanken sind dieselben, die wir gestern gedacht haben. Unser gewohnheitsmäßiges Denken ist also der eigentliche Schöpfer unserer Realität.

Wer sein Leben nachhaltig verändern möchte, muß also zuerst einmal sein Denken und im tieferen Sinne seine Einstellung ändern. Diese Tatsache hat weniger mit Philosophie, als mit der Funktionsweise unseres Gehirns zu tun. Da permanent unendlich viele Eindrucke auf uns einprasseln, hat unser Gehirn gelernt, unsere

Sinneswahrnehmungen zu »filtern«. Der Wächter an der Tür läßt nur das herein, was unserer Vorstellungswelt entspricht.

Nehmen wir als Beispiel das menschliche Sehen. Früher glaubte man, die Augen seien eine Art Fenster, durch welches wir von innen heraus eine objektive Welt betrachten. Und alle sehen dabei dasselbe, nämlich »die« Realität! Heute wissen wir, daß unsere Sehnerven nur elektromagnetische Impulse aus der Außenwelt einfangen, diese an unser Gehirn weiterleiten und das Gehirn sie in »Hologramme« umwandelt.

Diese von unserem Verstand erzeugten Hologramme sehen wir mit unserem »inneren Auge«, also mit unserem Bewußtsein. Und je nachdem, wie wir »eingestellt« sind, empfinden wir sie als positiv oder negativ, als schön oder unschön, als wichtig oder unwichtig, als wahr oder falsch.

Diese Bewertung kann sich jedoch in Sekundenschnelle ändern, wenn sich unsere »Stimmung« oder unsere aktuelle innere Einstellung ändert. Realitätswahrnehmung ist also zutiefst »relativ« und immer an unseren Bewußtseinszustand gebunden. Sind wir achtsam und offen, sehen wir mehr. Sind wir in einem Zustand der Unbewußtheit (Frust, Wut, Streß, etc), entsteht der sogenannte Tunnelblick. Der Horizont verengt sich.

Auch das Thema Erfahrung spielt bei der Wahrnehmung eine wichtige Rolle: Denn wenn unsere Sehnerven etwas wahrnehmen, das unser Verstand noch nicht kennt, blendet er es ebenfalls aus. So wie der Verstand des Pessimisten den Geldschein ausblendet, da er nicht dem aktuellen Glaubensmodell des betroffenen Menschen entspricht.

Das heißt, wir sehen nicht das, was wirklich da ist, sondern das, was wir glauben bzw. das, was wir für möglich halten! Der Rest fällt durch unser Verstandesraster. Wer also mehr sehen oder erleben möchte, der muß zuerst einmal bereit sein, seinen Horizont zu erweitern.

Dann öffnet sich ihm eine zusätzliche Dimension, und die Wahrnehmungsfähigkeit nimmt zu.

Du bist, was du denkst, daß du bist

Daß es dem reinen Verstandesmenschen schwerfällt, über seinen Horizont hinauszublicken, ist kein Geheimnis. Wer an Dogmen festhält und überzeugt ist, daß es nichts Neues in der Welt zu entdecken ist... auch dem geschieht nach seinem Glauben! Er entdeckt nichts Neues in der Welt!

Noch immer streitet die »objektive Wissenschaft« ab, daß es mehr gibt zwischen Himmel und Erde als das, was man mit Instrumenten sehen oder messen kann. Und das ist nicht schlimm. Auch die Skeptiker haben ihre Funktion in unserer Welt. Einer muß ja schließlich die Zügel festhalten, wenn die jungen Gäule wie wild in alle Richtungen davongaloppieren.

Und nach jahrhundertelangem »blinden Glauben«, in dem man alles für möglich hielt und doch keinen richtigen Zugang fand zu den Funktionsweisen des menschlichen Bewußtseins, ist nun eine Mischung aus Offenheit und Vernunft gefragt. Moderne Spiritualität ist daher keine Abkehr von der Materie, sondern ein tieferes Verständnis für die vollkommene göttliche Schöpfung!

So haben die großen Wissenschaftler wie Albert Einstein oder Max Planck nicht versucht, in »esoterische« Höhen vorzustoßen, sondern tiefer in das Wesen der Materie einzutauchen. Mit der demütigen Erkenntnis, daß sowohl das Kleine als auch das Große nach denselben vollkommenen Gesetzmäßigkeiten funktioniert. Alles wird durch die natürlichen Schöpfungsgesetze in einem natürlichen Gleichgewicht gehalten. Der Einzige, der noch immer »glaubt«, über der Natur zu stehen, ist... der Mensch!

Daher ist es nun an der Zeit, daß wir Menschen erkennen, wer wir wirklich sind und welche Aufgabe wir in dieser Schöpfung haben. Wenn wir dazu noch begreifen, daß nicht nur unsere Handlungen, sondern jeder unserer Gedanken einen Einfluß hat auf das große Ganze, dann wird uns auch bewußt, daß wir bereits heute Mitschöpfer sind an unserer gemeinsamen Realität.

So wie wir die Welt sehen, so ist bzw. wird sie – da sich die Materie nach dem Bewußtsein derer richtet, die auf sie einwirken. Je mehr Bewußtheit und je mehr persönliche Überzeugung wir bei der Betrachtung einsetzen, desto wahrscheinlicher ist es, daß sich unsere Vorstellungen verwirklichen.

Zeit des Erwachens

Wir beginnen erst zu erfassen, welche unermeßlichen Potentiale wir in uns tragen! Und daß mit jeder Gabe auch eine große Verantwortung verbunden ist. Wie sagt doch der alte Satz: »Wem viel gegeben ist, von dem wird auch viel verlangt.«

Um weise mit dem umzugehen, was uns gegeben wurde, müssen wir zu einem neuen, einem höheren Bewußtsein erwachen. Wir müssen uns sowohl der Gesetzmäßigkeiten als auch der Konsequenzen unseres Tuns voll bewußt sein. Sonst werden wir weiter wie der sprichwörtliche Zauberlehrling an der Welt herumexperimentieren und immer wieder erleben müssen, welche unangenehmen Konsequenzen dies hat.

Der Prozeß des Erwachens ist bereits in vollem Gange. Überall wird neues Licht verbreitet durch Menschen, die in sich selbst neu geworden sind. Sie lösen sich von dem alten konditionierten, begrenzten Denken und betrachten die Welt durch die Augen der Erwachten. Und dadurch verändert sich die Welt!

Alles beginnt mit unserer inneren Einstellung! Sind wir überzeugt, daß es eine höhere Ordnung gibt, die alles richtet und der wir von ganzem Herzen vertrauen können, dann spüren wir geradezu, wie alles fließt und seinen natürlichen Gang nimmt. Glauben wir das Gegenteil, dann tragen wir zu noch mehr Chaos in der Welt bei. Uns geschieht nach unserem Glauben.

Unsere innere Einstellung ist wie ein Energiekanal, durch welchen höhere Kräfte in die Wirklichkeit fließen. Denken wir »positiv«, beginnen sich die schöpferischen Kräfte positiv auszuwirken. Denken wir »negativ«, bewirken sie das Gegenteil. In diesem einfachen Bild steckt eine tiefe Magie!

Je mehr Menschen sich nämlich dazu entscheiden, zu einem höheren Bewußtsein zu erwachen, jeden Widerstand gegen die Welt aufzugeben und sie stattdessen durch die Augen der Liebe zu betrachten, desto lichtvoller und schöner wird sie.

Eine kleine praktische Übung zum Schluß (aus dem Buch OM² - Eine magische Minute):

Erkenntnis ist die eine Seite der Medaille, die praktische Umsetzung ist die andere. Der Beobachtereffekt zeigt uns, daß wir die Welt durch die Art verändern, wie wir sie betrachten. Es ist also an uns, vom unbewußten zum bewußten Beobachter zu werden:

Schließen Sie die Augen, und atmen Sie tief ein und wieder aus.

Konzentrieren Sie sich von innen auf Ihre Augen. Sie sind das Tor zu Ihrer Seele. Sie sind aber auch das Tor hinaus in die Welt.

Die Welt ist das, was Sie in ihr sehen. Mit der Art, wie Sie die Welt betrachten, wird sie sich verändern.

Lassen Sie die Augen noch geschlossen. Und öffnen Sie Ihr Herz.

Spüren Sie, wie aus Ihrem Herzen warme und heilende Energie nach oben fließt – durch Ihre Brust, durch den Hals, bis zu Ihren Augen.

Lassen Sie die Energie in Ihre Augen fließen. Spüren Sie, wie sich Ihre Augen entspannen. Wie sie von der Energie Ihres Herzens gereinigt werden.

Dann atmen Sie einmal tief ein und wieder aus – und öffnen die Augen ...

Was sehen Sie? – Sie entscheiden!

Sie entscheiden in jedem Augenblick und mit jedem Blick Ihrer Augen, ob Sie mit dem kritischen Verstand oder mit der Weite Ihres Herzens sehen.

So wie Sie die Welt sehen, so ist sie.

Autor:
Michael Hoppe

GARANT IMMOBILIEN
NEUBAU
Gesund wohnen mit der Kraft der Bäume
– Häuser als Oase der Geborgenheit –
- wohngesunde Häuser durch massive Außenwände aus mondgeschlagenem Holz
- leimfrei - pilzresistent - allergikergeeignet - bester Schallschutz - Schutz vor Hochfrequenzstrahlung
- Weltrekord bei den Wärmedämmwerten
- Wohngesundheit: ruhiger Puls, bessere Gesundheit, länger leben durch die Kraft der Bäume
- jede Architektur und jeder Baustil ist möglich, natürlich auch verputzte Innen- und Außenwände
Wir erstellen Ihnen ein wirklich vollständiges Komplettangebot mit Grundstück, Haus, Baunebenkosten und allem Drum und dran, das Sie haben wollen.
Wir haben ständig Bauplätze für Ihr wohngesundes Haus in Süddeutschland! Fragen Sie uns nach den Möglichkeiten.
Verkaufsleitung Neubau, Projektentwicklung, Sanierungen
Mobil: 0152 / 53 76 24 19
Ihr Immobilien-Experte mit über 42 Jahren Erfahrung am Bau!

Telefon: 0711 / 23 955-0 www.garant-immo.de

Der Fachbetrieb für das Besondere:
- Flexible Terrassenüberdachung ermöglicht Outdoor-Spaß bei jedem Wetter
- Wasserdichte, drehbare Aludachlamellen
- Freistehend im Garten oder am Haus

SUN - PROTECT GmbH
Sonnenschutzsysteme
Talstraße 8 · 74360 Ilsfeld · Telefon (0 70 62) 95 15 - 0
info@sun-protect.de · www.sun-protect.de

Vom Urgeist der Sprache – Es ist nicht, was du in den Mund hineintust, das dich vergiftet, sondern was aus deinem Mund herauskommt

In allen Kulturen haben sich Denker und Philosophen mit der menschlichen Sprache, ihrer Entstehung, ihrer Magie und Mystik beschäftigt. Ganze Bibliotheken wurden mit Abhandlungen über dieses Thema gefüllt. Die Suche nach der Wahrheit war von jeher eine Suche nach inspirierenden Worten und geheimnisvollen Schriften. Wer lesen und diese Schriften deuten konnte, war der Wahrheit näher. Wer es nicht vermochte, war von der vermeintlichen Weisheitsquelle weitestgehend abgeschnitten. Es sei denn, er lebte in der Natur und war deren Sprache mächtig. Denn auch die Natur spricht zu uns von ewigen Wahrheiten und einheitlichen Gesetzen.

»Unermeßlichen Einfluß auf die ganze menschliche Entwicklung eines Volkes hat die Beschaffenheit seiner Sprache, der Sprache, welche den Einzelnen bis in die geheimste Tiefe seines Gemüts bei Denken und Wollen begleitet und beschränkt oder beflügelt.«

Johann Gottlieb Fichte

Alles, was wir wissen, wird uns durch Worte übermittelt. Sprache ist also die alles beherrschende Form der Wissensweitergabe von Mensch zu Mensch und von Generation zu Generation. Die Sprache formt den Menschen. So wie ein Mensch ist, so spricht er. Und im Umkehrschluß wird er zu dem, was er hört und glaubt.

Die Macht der Sprache ist unbestritten. Wie weit diese tatsächlich reicht, dessen sind sich die wenigsten Menschen bewußt. Schon Novalis sagte: »Jedes Wort ist ein Wort der Beschwörung. Welcher Geist ruft, ein solcher erscheint.«

»Sprache ist Schwingung pur. Die ganze Schöpfung ist Schwingung in unterschiedlicher Konsistenz. Wenn das Wort ganz am Anfang der Schöpfung steht, dann ist jedes Wort gleichsam eine Bestellkarte ans Universum. Kein Wort, das wir sagen, kommt leer wieder. Jedes Wort hat eine Wirkung und schafft Wirklichkeit. Mein Wortschatz und die Themen, von denen ich spreche, haben eine direkte Auswirkung auf mein Leben.«

Mechthild Defersdorf

Mit Worten können wir Welten erschaffen und wieder zerstören. Wir können andere Menschen verletzen oder sie heilen. Wir können durch die Sprache nach oben steigen oder uns verbal auf jedes denkbare Niveau »herablassen«. Jeder Mensch entscheidet selbst, wie und in welcher Form er die Sprache benützt.

Daß wir uns in einem Zeitalter kollektiven Sprachverfalls befinden, erleben wir jeden Tag neu. Die deutsche Sprache galt einst als Sprache der Dichter und Denker. Heute ist sie – gelinde gesagt – im Umbruch. Ihr Spektrum reicht von der immer mehr um sich greifenden Ghettosprache »Hey, Alder, gehen wir Stadt?«, über die inhaltlosen Gemeinplätze in der politischen Rede, bishin zur »Herabzerrung« höchster geistiger Begriffe ins Alltägliche. »Grüß Gottle, Herr Nachbar.« Sprachverfall als Folge unbewußten und achtlosen Sprachgebrauchs. In den Medien werden zeitlose Urwahrheiten sukzessive entwertet und zu banalsten Werbeslogans umgeformt. Am Anfang war das Wort, am Ende die Phrase.

Dem modernen Menschen ist »sprachlich« nichts heilig. Wie in der »modernen Kunst« ist auch in der modernen Sprache eine seltsame Entwicklung im Gange, eine Art verbaler Selbsterniedrigung. Das amerikanische Sprachvorbild, aus dessen »Schatztruhe« die deutsche Sprache sind inzwischen tagtäglich bedient, kennt kaum noch eine Unterscheidung zwischen »fucking good« und »fucking bad«. Schon vor 100 Jahren warnte der Dichter Paul Claudel: »Die Unflätigkeit ist genau der Nullpunkt von Sprache und Kunst, die Endstation, bei der jeder Abstieg endigt. Sie ist das Ergötzen am Nichts, die Ausdrucksform einer Seele, die sich zersetzt.« Während wir in vielen Bereichen des Lebens große Errungenschaften zu verzeichnen haben, in der Sprachkultur geht es in rasantem Tempo abwärts. Und das kann und wird nicht ohne Folgen bleiben.

»Die Sprache ist entsprechend dem geistigen Bildungsgrad der Bewohner aller Welten verschieden. Je edler die Seele, desto geistiger ihre Redeweise, denn Sprache ist verkörpertes Geistiges.«

Emanuel Swedenborg

Durch die Sprache können wir beschreiben, was wir denken und empfinden. Wir können unser Leben mit anderen Menschen teilen, indem wir uns mit-teilen. Wir können hören und verstehen, was ein anderer Mensch uns zu sagen hat. In unserer modernen Welt dient Sprache immer weniger dem seelisch-geistigen und immer mehr dem oberflächlichen Informationsaustausch:

»Hallo, wie geht´s?« »Nicht so gut. Meine Frau hat mich gestern verlassen.« »Das ist ja super. Grüßen Sie sie

Das Wort

Sprich nie ein liebeleeres Wort
Es ist nicht nur ein leerer Schall
Du sendest es zwar von dir fort
Doch bleibt es bei dir überall

Es geht mit dir, wohin du gehst
Begleitet dich auf Schritt und Tritt
Und ob du es auch nicht verstehst
Es nimmt sogar noch andre mit

So wächst die liebelose Schar
Die nichts als Böses von dir spricht
Und was zuerst ein Wort nur war
Das wird zum Spruch einst im Gericht

Karl May

herzlich von mir.« Für diese Art von Konversation bedarf es keiner bildhaften oder gar geistigen Sprache, die zum Ziel hat, »den Horizont zu erweitern« und in inspirierender Weise das Gemüt anzusprechen. Da genügen einige Worthülsen. »Das Wetter ist schlecht. Die Steuern sind zu hoch. Wann beginnt das Spiel? Ausländer raus!«

»Eure Rede sei Ja oder Nein. Was darüber ist, das ist von Übel.«

Bibel

Sprachliche Wertebegriffe wie: »Ein Mann, ein Wort« haben in der modernen Welt ihre Bedeutung verloren. Das Wort eines Menschen wurde zu gewissen Zeiten mit seinem Leben gleichgesetzt. Mancher Japaner beging Harakiri, weil er die Scham darüber, daß er sein Wort nicht halten konnte, nicht ertrug. Heute gilt – und vor allem in der Politik: »Was juckt mich mein Geschwätz von gestern!« Die Belanglosigkeit dessen, was gesagt wird, nimmt immer mehr zu. Man könnte auch sagen, die Unverbindlichkeit. Die große Kunst, eine Stunde zu reden, ohne etwas zu sagen.

Der moderne Mensch hat für alte, überholte Wortwerte nichts mehr übrig. Apropos »modern«. Betont man »modern« auf der ersten Silbe, so zeigt sich, was von vielem Modernen wirklich zu halten ist: schnellwachsende und noch schneller zerfallende Früchte einer fortschrittsgläubigen Orientierungslosigkeit. Wachstum, Turmbau, Sprachverwirrung...

Fortschreiten kann man in zwei Richtungen: nach oben oder nach unten. In welche Richtung bewegen wir uns wohl im Zeitalter der großen Reden, der globalen Krisen und der Inflation der Worte?

»Ehe ein Mensch ein Wort ausspricht, sollte er bedenken, was er damit in Bewegung setzt. Wohl steht das Aussprechen in seiner Macht, jedoch die Wirkung und die Tragweite des gesprochenen Wortes liegen weit außer seinem Bereiche.«

Gottfried Mayerhofer

Während so manches alte Sprichwort Reden als Silber und Schweigen als Gold bezeichnet, sind es heute mehr dennje die besten Redner und leider bisweilen die größten Schwätzer, die das Schicksal des Planeten bestimmen. Warum ist das so? Warum glauben wir so häufig Rednern, denen wir – mit einem bißchen »gesunden Menschenverstand« – nicht glauben dürften? Warum lassen wir uns zu etwas »überreden«, das wir gar nicht wollen?

Agrippa von Nettesheim erklärte es einst so: »Die Rede führt nicht allein den Gedanken, sondern auch die Kraft

des Sprechenden mit sich und ist eine Energie, die dem Hörer entgegengesendet wird.« Überzeugungskraft ist also eine Kraft, die auf den Bahnen der Worte durch unser Ohr in unser Inneres strömt. Wohl dem, der es vermag, diese Worte zu filtern und nur hereinzulassen, was sein »inneres Ohr« auch als wahr erkennt.

»Es ist nicht, was du in den Mund hineintust, das dich vergiftet, sondern was aus deinem Mund herauskommt.«

Bibel

Die Australischen Ureinwohner behaupten, daß der Mensch seine Sprachwerkzeuge gar nicht zum Sprechen bekommen hat, da Sprechen die Menschen trennt. Wer viel spricht, so die Aborigines, tut es, um seine Mitmenschen nicht an sich heranzulassen. Er will sie verbal auf Distanz halten.

Da die Aborigines sich durch Gedankenübertragung unterhalten, bedarf es großen Vertrauens und einer innigen Verbindung zueinander. Denn man läßt den anderen in den eigenen Kopf blicken. Das kann nur, wer nichts zu verbergen hat. Hat, wer viel redet, viel zu sagen oder viel zu verbergen?

Für die Aborigines wurden dem Menschen seine Sprechwerkzeuge nicht zum Sprechen, sondern zum Singen geschenkt. Denn Singen macht glücklich, was man vom Reden nicht immer behaupten kann.

»Als gemeinschaftliches Band ist die Sprache ein Produkt der Liebe. Denn ohne Liebe keine Sprache und ohne das göttliche Anfangswort keine Schöpfung. Ohne Schöpfung keine Wesen, keine Liebe. Ohne Liebe kein Leben, und ohne Leben kein Wille zur Mitteilung. So ist die Liebe Gottes und ihr Abbild im Menschen der Urgrund aller Sprache, weshalb auch geschrieben steht: Im Anfang war das Wort."

Emanuel Swedenborg

Solange der »Urmensch« noch auf allen Vieren ging, war es ihm nicht möglich zu sprechen. Erst durch das Sich Erheben von der Erde, den aufrechten Gang und das sich dadurch Absenken des Kehlkopfes entwickelte sich die Sprachfähigkeit. In der Überlieferung heißt es, die Wesen der Natur hätten den Menschen die wahren Namen aller Dinge »zugeraunt«. Als schriftliches Abbild dieses Raunens entstanden später die »Runen«, die als erste Schriftzeichen der Germanen gelten. Da man noch kein Papier hatte, legte man Buchenstäbchen, aus denen dann unsere Buchstaben wurden. Zu den »wahren Namen der Dinge« schrieb einst Agrippa von Nettesheim:

»Die wahren Eigennamen der Dinge gehen aus den Eigenschaften ihrer Einflüsse und Körper, die in sie influieren, hervor und sind göttlicher Herkunft. Indem der erste Mensch die Einflüsse der himmlischen Kräfte und Eigenschaften aller Wesen und Dinge erkannte, gab er ihnen Namen nach dem, was sie in Wahrheit sind.«

Agrippa von Nettesheim

Da alle Dinge von ihrem Ursprung her ihre Namen haben, wurden diese Namen also nicht vom Menschen erfunden, sondern nur gefunden bzw. empfangen. Hier gehen die Meinungen natürlich auseinander. Während der geistige Mensch den Ursprung der Sprache in »lichten Höhen« vermutet, da die Welt, in der er lebt, »ein grobes Abbild der geistigen Welt ist«, gräbt der Verstandesmensch im Dunkel der Vergangenheit. Von der einfachen Höhlenmalerei über die ägyptische Hieroglyphe bishin zum chinesischen Schriftzeichen, alles eine zufällige Erfindung des Menschen? Wie dem auch sei. Letztlich bewegen sich beide Sichtweisen aufeinander zu und werden sich irgendwann in der Mitte treffen.

»Das Wort ist nichts anderes als ein verkörperter Gedanke, der, zum Begriff gediehen, sich nach außen hin kundgibt. Es ist daher das Wort ein geistiges Schaffen und trägt wie alle geistigen Schöpfungen ein Dreifaches in sich: Geist, Seele und Körper, oder Gedanke, Begriff und Wortausdruck. Das Wort ist

APOTHEKER BERND KLEINHANS

» HOMÖOPATHIE
» SCHÜSSLER-SALZE
» BACH-BLÜTEN
» NATURKOSMETIK
» EIGENE TEEMISCHUNGEN
» ETHERISCHE ÖLE
» HILDEGARD MEDIZIN
» ALLES FÜR MUTTER & KIND
» ANTHROPOSOPHISCHE ARZNEIMITTEL

IHRE APOTHEKE FÜR NATURHEILMITTEL

ANNO 1359

KAISERSTR. 32 · HEILBRONN
TEL. 07131-89071 · FAX 89073
NATUR@SICHERERSCHE.DE
WWW.SICHERERSCHE.DE

SICHERER'SCHE APOTHEKE

somit der verkörperte Begriff, erzeugt durch den Gedanken.«

Gottfried Mayerhofer

Was könnte man nicht alles über die Sprache sagen. Viele kluge Menschen haben sich mit der Kraft der Worte und der Magie der Sprache beschäftigt. In welchem Gegensatz stehen ihre »tiefgründigen« Gedanken zu den oberflächlichen, geistlosen und oft völlig inhaltsleeren Sprachschöpfungen der Gegenwart: Ein »Kind« ist kein Wunder der Natur mehr, als Resultat der Liebe zwischen zwei Menschen, sondern ein »Kostenfaktor«. Das Land, in dem wir leben, keine Heimat, sondern ein »Wirtschaftsstandort«. Nicht die kulturellen Errungenschaften eines Volkes machen dessen qualitativen Standard aus, sondern sein »Bruttosozialprodukt«.

Wir überschlagen uns in künstlichen, nichtssagenden Sprachkreationen: »Das geht ja gaaar nicht.« »Ja, wie cool ist dasss denn?«

Aus anderen Sprachen übernehmen wir Phrasen, übersetzen sie wörtlich und integrieren sie gedankenlos in die eigene Sprache. Anstatt Aufgaben zu erfüllen, macht jeder nur noch »einen guten Job«. Etwas »macht Sinn« (it makes sense), anstatt »sinnvoll zu sein«. Am Ende des Tages (at the end of the day) muß der Manager den break even mastern, sonst werden die incentives vom headoffice gecuttet...

Anstelle von aussagekräftigen Worten treten immer mehr hohle Begriffe, die alles beinhalten sollen, jedoch nichts aussagen. Was heißt den eigentlich »Terrorismus?« Verteidigen des Heimatlandes gegen Invasoren? Krieg? Anders denken? Bomben legen? Was heißt »Wirtschaftswachstum«? Was »Glück«? Wir hören Worte und glauben nur, sie zu verstehen.

»Wenn einer sagt: ich glaube dies und das, und sein Nachbar hört es, so kann das sein, als ob der eine sagt: Himalaja, und der andere hört: Schneehaufen.«

Christian Morgenstern

Sprache und die Fähigkeit zur Kommunikation sind große Geschenke. Wem diese nicht gegeben sind, der steht einsam in der Welt. Unsere Sprache heute ist dabei, ihre Kraft zu verlieren. Der Grund dafür liegt im »unbewußten« Gebrauch. Dabei ist es gerade die Sprache, die dazu fähig ist, den Menschen zu erwecken und Bewußtsein zu schaffen. Und erst wenn wir zum Bewußtsein erwachen, erkennen wir, daß wir die Umstände in der Welt nur verändern können, wenn wir unser Denken ändern.

Und was ist Denken anderes als Sprache, die in uns selbst stattfindet?

»Die Herrlichkeit der Welt entspricht der Herrlichkeit des Geistes, der sie betrachtet.«

Heinrich Heine

So wie der Mensch selbst ist, so sieht er die Welt. So wie er heute spricht und denkt, so wird er morgen sein. Die Welt ist für uns nur im Rahmen unseres »Wortschatzes« erfaßbar und erklärbar. Oder eben mit den belanglosen Worthülsen unseres »Wortmülls«, je nach unserer inneren Art. Mancher »Wortkonsument« hat schon so viele »Negativ- und Luftworte« in sich aufgesogen, daß für etwas Gesundes, Aufbauendes und Hoffnungsvolles kaum noch Raum ist.

Und so wie das Konsumieren degenerierter, vitaminloser Nahrung nach und nach zur Degeneration von Körper und Geist führt, so hat das Benutzen und Konsumieren degenerierter Worte dieselbe Wirkung. Dumm reden macht dumm, könnte man sagen. Zuviel Dummes hören auf Dauer ebenso.

»In vielen Bereichen erleben wir heute ein Überangebot. Wir müssen lernen, das für uns Lebensnotwendige und Gesunde auszusortieren. Wir müssen aber auch üben, nur dann etwas aus uns herauszulassen, wenn wir es für notwendig und gut halten. Zurückhaltung im Nehmen und Geben kann zeitweise mehr sein als unkontrollierter Gebrauch. Dies gilt besonders für die Inflation der Worte.«

Wilhard Becker

Es gab einmal eine Zeit, da glaubte man an den Kultur- oder Edelmenschen. Bildung galt als einzige Möglichkeit, tiefer in das Wissen um den Sinn des Daseins einzudrin-

gen. Ein gutes Buch zu lesen, eine Universität zu besuchen, mit einem weisen alten Menschen zu sprechen – etwas tun, das unser Bewußtsein erweitert. Das Lernen von Sprachen galt als Brückenschlag zwischen den Kulturen.

Und tatsächlich, je mehr wir uns bilden, reisen und erleben, je mehr wir uns austauschen mit anderen Menschen und anderen Kulturen, desto breiter wird unser Sprachbewußtsein. Je mehr fremde Sprachen wir in uns aufnehmen, desto größer wird die Fähigkeit, Menschen zu verstehen, die in diesen fremden Sprachwelten leben. Denn die Sprache formt den Menschen. Lernen wir eine Sprache, lernen wir auch etwas über die Menschen und ihre Kultur.

Vielen Menschen fehlt heute die Motivation, etwas aus sich und ihrem Leben zu machen. Die Inflation der Worte ermüdet uns, macht uns träge, schläfert uns ein. Die allgegenwärtige »Unterhaltung« hält uns unter (...unterhalb der Oberfläche des Erwachens). Und das ist die eigentliche Tragödie: Je mehr wir uns gehen lassen, – sei es in der Benutzung der Sprache oder in allen anderen Formen des Benehmens –, je mehr wir uns auf das »kulturelle Niveau« des Urmenschen zurückentwickeln, desto mehr werden wir den Kontakt zu den Welten verlieren, in denen die Sprache des Geistes gesprochen wird. Wir werden unsere eigene innere »Geistes-Stimme« nicht mehr hören. Wir werden die Sprache der Natur nicht mehr verstehen und jene der Tiere, wenn sie eine Naturkatastrophe »voraussagen«. Wir werden die Zeichen am Himmel nicht mehr zu deuten wissen. Und wir verlieren immer mehr von dem, das zu erlangen unser eigentlicher Daseinszweck ist: das Bewußtsein.

Immer mehr Menschen drängt es, sich dieser »Rückentwicklung« zu entziehen. Nicht umsonst stehen die Suche nach der (inneren) Stille durch Meditation, Klosteraufenthalte und Pilgerreisen wieder hoch im Kurs. Allesamt Versuche, um – wie Goethe es ausdrückte – aus diesem Meer des Irrtums aufzutauchen.

»Die Worte, die Ihr formt, die Sätze, bilden Euer äußeres Geschick auf dieser Erde. Sie sind wie Saat in einen Garten, den Ihr um Euch baut; denn jedes Menschenwort gehört zu dem Lebendigsten, was Ihr in dieser Schöpfung für Euch wirken könnt. Das gebe ich Euch warnend zu bedenken: es liegt eine auslösende Veranlagung in jedem Wort, weil alle Worte in den Schöpfungsurgesetzen fest verankert sind!«

Im Lichte der Wahrheit,
Gralsbotschaft

Dieser Artikel kann nur eine Anregung sein, sich in das Thema Sprache zu vertiefen. Vieles wurde geschrieben über die Wirkung von Worten, und welche Worte wir besser vermeiden sollten. Das Wissen, daß die Sprache den Menschen formt, ist ein sehr altes Wissen. Und doch haben wir dieses Wissen noch nicht in unser Leben integriert.

Noch reden wir am liebsten von dem, was wir nicht haben oder erleben möchten – und ziehen es damit »unbewußt« in unser Leben. Wir sprechen über Menschen, denen wir nicht begegnen wollen – und verbinden uns so mit ihnen. Wir möchten die Welt verbessern und diskutieren beständig über Krisen. Wir möchten gesund sein und beschreiben bis ins kleinste Detail alle möglichen Krankheiten. Wir richten die Macht der Sprache gegen uns selbst. Je bewußter wir in Zukunft mit der Sprache umgehen, je sensibler wir werden für den tieferen Sinn dessen, was wir mit den Worten ins Leben rufen, desto mehr werden wir in der Lage sein, unser Schicksal in eine andere, eine bessere Richtung zu lenken. Denn die schöpferische Kraft der Sprache wirkt, ob wir es glauben oder nicht.

»Die Worte, die Sie verwenden, müssen »heilsam« sein. Was Sie sagen, muß Sie aufbauen und stärken. Beschließen und erklären Sie jetzt: »Von diesem Augenblick an gebrauche ich nur noch heilende und segnende Worte, die mir Wohlstand, Inspiration und Kraft bringen.«

Dr. Joseph Murphy

Autor:
Michael Hoppe

MATHIAS UND PARTNER
Steuerberatungsgesellschaft

- Betriebliche und private Steuererklärungen
- Beratung bei Erbschaft- und Schenkungsteuer
- Erstellung und Prüfung von Jahresabschlüssen
- Finanzbuchhaltung, Lohn- und Gehaltsabrechnungen
- Steuerliche und betriebswirtschaftliche Beratung
- Existenzgründung und Unternehmensnachfolge
- Finanzierungsberatung

KARL MATHIAS Dipl.-Ökonom
Steuerberater
STEFAN WEGER Dipl.-Betriebswirt (FH)
Wirtschaftsprüfer & Steuerberater
LYDIA SCHEURER Dipl.-Betriebswirtin (BA)
Steuerberaterin

Schweickerweg 43
74523 Schwäbisch Hall
Telefon (07 91) 9 30 90-0
www.mathias-und-partner.de

Schmerzfrei durchs Leben
Rückenschmerzen waren gestern
Wollen Sie wieder an Lebensqualität gewinnen?
Seit 10 Jahren behandeln wir Rückenschmerzen, indem wir das geschwächte Bindegewebe stärken. Direkt durch chirurgisches Handanlegen an die Schmerzstelle. Probieren Sie es aus:
- Prolotherapie gegen Arthrose, Rücken- und Kopfschmerzen
- Nadelchirugie gegen Schmerzen
- Biologische Therapie ohne Operation
- Auch für Sportler geeignet

Ohne OP und Medikamente
Rufen Sie uns an und vereinbaren Sie Ihren Termin mit uns!
Oder informieren Sie sich auf unserer Homepage
Praxis Dr. Eyok | Bahnhofstr. 20 | 74632 Neuenstein
Tel. 07942/944255 | www.dreyok.de | dr.eyok@web.de

Gesünder und leichter durchs Jahr
mit dem richtigen Stoffwechsel
Borrelien & Candida paroli bieten

Stoffwechselprobleme beeinflussen ihr Gewicht und ihre Gesundheit. Die Heilung stockt und Sie fühlen sich alleine gelassen? Kann es an Ihrem Stoffwechsel liegen, der einfach blockiert?!
Candida-Pilze und Borrelien nehmen Ihnen die Lebensfreude.
Heilpraktiker Dieter F. Klippel in 74336 Brackenheim-Hausen, Bertolt-Brecht-Str. 4 ist **spezialisiert auf Stoffwechselprobleme.**
Durch mehr als 40 Blutwerten, die durch einen Computer ausgewertet werden, wird das **individuell für Sie** zugeschnittene Ernährungsprogramm ermittelt, mit den **Lebensmitteln, die Ihnen gut tun.**
Candida/Borrelien Bestimmung erfolgt mit Dunkelfeldmikroskopie.
Weitere Informationen unter www.naturheilpraxis-klippel.de und 071 35-93 17 21 - Vereinbaren sie ihren Informationstermin -

Heilpflanze Hanf

Wußten Sie, daß um 1900 die Hälfte aller in Apotheken verkauften Medikamente »Cannabispräparate« waren? Wußten Sie, daß unser körpereigenes Gesundheitsprogramm, das Endocannabinoid-System, nach der Hanfpflanze benannt ist? Wußten Sie, daß Hanf unsere wohl älteste Heil- und Kulturpflanze überhaupt ist und uns seit über 10.000 Jahren begleitet?

Da wir seit 2018 Hanfprodukte vertreiben und sehr viele positive Rückmeldungen bekommen, ist der Hanf inzwischen unser täglicher Begleiter. Neben den vielen gesundheitlichen Bereichen, wo Hanfprodukte eingesetzt werden, könnte der Hanf auch zahllose andere Menschheitsprobleme lösen. Über 50.000 verschiedene Einsatzmöglichkeiten in der Industrie werden dieser Universalpflanze zugeschrieben. Sei es als Alternative in der Papiergewinnung, als Dämmstoff, als Faser für die Textilindustrie, als Regenerationspflanze für kontaminierte Böden und vieles andere mehr.

Ein Hektar Hanf soll doppelt so viel CO2 binden wie ein Hektar Regenwald. Daß Hanf als Papierrohstoff um ein Vielfaches schneller wächst als die armen Bäume, die für unzählige Wegwerfpapierprodukte (Prospekte & Co.) herhalten müssen, versteht sich von selbst. Der Hanf hat mit die höchste Biomasse aller hierzulande wachsenden Pflanzen. Er braucht keine Spritzmittel, ist sehr pflegeleicht und zu 100% verwertbar.

Hanfprodukte

Wie Sie bereits wissen, sind vom Hanfblüten-Tee bis zu den bekannten Hanfkapseln und CBD-Ölen zahlreiche Hanf-Produkte beim NATURSCHECK-Magazin erhältlich. Die Einsatzmöglichkeiten sind nahezu unbegrenzt. Für die medizinische Anwendung wird vor allem das CBD (Cannabidiol) als besonders wirksam eingeschätzt. Wobei CBD nur eines von über 100 nachgewiesenen Cannabinoiden ist. CBD wirkt entkrampfend, entzündungshemmend, angstlösend und hat eine antipsychotische Wirkung. Weitere pharmakologische Effekte werden seit Jahren erforscht. Auch in der Schmerzbehandlung (vor allem bei chronischen Schmerzpatienten) oder bei Depression und Angstzuständen zeigt Hanf eine hervorragende Wirkung.

Infoveranstaltungen und telefonische Beratung

Nachdem wir nun einige Jahre Erfahrungen mit den Hanfprodukten gesammelt haben, geben wir diese gerne weiter. Sowohl bei Info-Veranstaltungen als natürlich auch gerne telefonisch oder bei einem Besuch unseres Verlags. Wenn Sie also mehr über das Thema Hanf wissen möchten oder sich für Hanfblüten, Hanföl oder andere Hanfprodukte interessieren, rufen Sie einfach an.

Infonachmittage zum Thema Hanf

...finden 2022 in Wüstenrot u.a. an folgenden Tagen statt: 22.10., 19.11. - jeweils von 15.00 Uhr bis ca. 18.00 Uhr.

Die Teilnahme ist kostenlos. Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl wird jedoch um vorherige Anmeldung gebeten.

Beratung und Bestellungen:
Verlag für Natur und Mensch
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot
Tel. 07945-943969
mh@naturscheck.de
www.naturscheck.de

Buchtipp:
DER NATURKOCH – Ausgezeichnet mit der Silbermedaille der Gastronomischen Akademie Deutschlands 2022!

Über 180 Rezepte, jede Menge Basics und Know-how von einem der ersten Bio-Spitzenköche Deutschlands. Mit dieser reich bebilderten und nachhaltigen »Bio-Bibel« gelingt saisonaler und verantwortungsvoller Genuß von Anfang an. Das überzeugte auch die Gastronomische Akademie Deutschlands! 30 Kilometer Umkreis, ein eigener Acker und Kräutergarten. Klingt wie eine moderne Restaurantidee und wird von Küchenchef Jürgen Andruschkewitsch – unter Feinschmeckern für seine mehrfach ausgezeichnete Gourmet-Vollwertküche bekannt – schon seit Jahrzehnten genauso umgesetzt.

Dieser enorme Schatz an Wissen und Erfahrung wird nun mit diesem prachtvoll fotografierten Buch gehoben. Die für die Fotos stets frisch zubereiteten Speisen wurden vor Ort in der unberührten Naturidylle des Bühlertals unter freiem Himmel von der erfahrenen Food-Fotografin Angela Francisca Endress ins rechte Licht und stilvoll in Szene gesetzt. In einem über zwölf Monate dauernden Prozeß wurde so auch der jahreszeitliche Bezug zu Landschaft, Wachstum und Ernte betrachtet. Schon beim Blättern taucht man in die Natur des südlichen Hohenlohe entspannt ein.

Jürgen Andruschkewitsch betreibt mit seiner Frau und Gastronomin Adelheid das inzwischen 200-jährige Restaurant Rose im Vellberger Teilort Eschenau, nahe Schwäbisch Hall, in der fünften Generation. Hier pflegen sie ihren Kräutergarten und verarbeiten Früchte und Blüten zu edlen Nektaren und ausgesuchten Bränden. Dem Paar ist Tradition wichtig: dazu gehört auch, keine Lebensmittel zu verschwenden und alles Verwertbare alltäglich sinnvoll zu verwenden.

So finden sich neben den Rezepten fast 100 No-Waste-Tipps, wie man die aromenreichen Produkte oder andere wertvolle Zutaten noch genußreich verarbeiten kann. Zahlreiche Schritt-für-Schritt-Abbildungen erläutern komplexere Zubereitungen perfekt: vom Spätzle schaben, über das akkurate Einwickeln eines Fleischstücks samt Kräutern in ein Schweinenetz bishin zum Befüllen von Terrinenformen. Die Rezepte für Vor-, Haupt- und Nachspeisen bieten im jahreszeitlichen Rhythmus ambitionierten Hobby-Köchinnen und -Köchen abwechslungsreiche Ideen für eine nachhaltige und der Biodiversität verpflichtete frische Naturküche.

Neben vielen Wildkräutern verwendet Andruschkewitsch auch viele alte Sorten. Nach der Lektüre wird man Lebensmittel sicherlich mit anderen Augen sehen und vielleicht sogar dazu verführt, seinen eigenen kleinen Kräutergarten anzulegen, um sich danach sofort auf dem nächsten Wochenmarkt mit frischen Zutaten zu versorgen.

Ein ausführliches Kapitel enthält zeitgemäße Tipps und Tricks zur Vorratshaltung, um die reiche Fülle der Ernte auch in den anderen Monaten des Jahres verfügbar zu haben. Dort finden sich außerdem Grundrezepte, Küchentechniken und Beschreibungen von

ungewohnten oder in Vergessenheit geratenen Zutaten. Insgesamt bietet das klimaneutral und nachhaltig in Deutschland produzierte Buch über 200 interessante Hinweise zu diesen Themen.

Jahreszeitliche Menüvorschläge und ein umfangreiches Rezept- und Stichwortregister, inklusive Hinweise zu Allergenen, um Menschen mit Unverträglichkeiten ebenfalls Lust auf die schönen Rezepte zu machen, runden dieses Genuß-Manifest vom Bio-Spitzenkoch ab.

Weitere Informationen:

336 Seiten
Preis: 44,- EUR
ISBN-Nr.: 978-3775007818
März 2022
Hädecke Verlag

Auf der Suche nach der Wahrheit – Interview mit dem Autor und Moderator von Bewusst.tv Jo Conrad

Weit mehr als 20 Jahre schon beobachtet und kommentiert Jo Conrad das Zeitgeschehen kritisch, aber auch konstruktiv. Auf seinem Internet-Sender Bewusst.tv kommen Menschen zu Wort, die auch hinter die Kulissen von Politik und Gesellschaft blicken. Pedro Kraft befragte den bekannten »Aufklärer«, wie er zu seinen interessanten Gesprächspartnern kommt und was ihn dazu gebracht hat, sich der Wahrheitssuche zu verschreiben.

Lieber Jo! Erst einmal ein großes Dankeschön, daß du uns ein paar Fragen zu dir und deiner Arbeit beantworten möchtest. Die meisten unserer Leser werden dich mit »Bewusst.tv« in Verbindung bringen. Du hast aber schon einige Jahre vorher dein erstes Buch »Entwirrungen« herausgebracht; die »Krisenveteranen« unter uns kennen dich nicht erst seit Corona. Damals warst du ja noch ein sogenannter »Truther«, und nach dem 11. September 2001 – so jedenfalls meine Wahrnehmung – wurde dieser Begriff mehr und mehr in Worthülsen wie »Verschwörungstheoretiker« und »alternative Szene« gepreßt.

Auf Wikipedia kann man sehr schön nachlesen, wie etwas oder jemand »politisch korrekt« einzuordnen wäre – und in welche Schublade er vermeintlich gehört. Daher habe ich mal aus Spaß in deinem Wikipedia-Eintrag das Wort Verschwörung gesucht – es kommt ziemlich oft vor. Soweit ich weiß, ist eine Verschwörung grundsätzlich möglich, sobald mehr als zwei Menschen irgendetwas miteinander zu tun haben. Was mich zu der profanen Frage führt: Was finden die Leute denn so schlimm an »Verschwörungstheorien« oder »-theoretikern«? Sollte eine freiheitlich-demokratische Gesellschaft nicht dankbar für jeden Denkanstoß sein?

Jo Conrad:

Ich glaube, daß so viele Dinge in der Welt besser gelöst werden könnten, wenn nicht mächtige Interessengruppen dies verhindern würden. Das sind Lösungen im Energiebereich, die vorhanden sind, aber unterdrückt werden, gesundheitliche Lösungen, auch für Corona und Krebs, die einfach und effektiv sind, aber unterdrückt werden, usw.

Und leider zähle ich auch die Mainstream-Medien zu denen, die die Manipulationen zu Ungunsten der Menschen mitmachen.

Kriege könnten verhindert werden, indem die Kriegspropaganda hinterfragt wird. Die ganze Corona-Situation hätte von Anfang an von Journalisten kritisch beleuchtet werden müssen. Es werden aber völlig unkritisch die Narrative, welche der Pharmaindustrie und anderen Interessen dienen, verbreitet. Eine ausgewogene Berichterstattung findet ja nirgendwo mehr statt.

Eigentlich ja, in einer perfekten Welt – oder nicht mal perfekt, sondern einfach nur vernünftig – fände ein Diskurs statt über all diese Themen. Wir erleben aber gerade sehr deutlich sichtbar, wie die Meinungskorridore immer enger werden. Ich bin noch aufgewachsen mit der Überzeugung, daß es gerade nötig sei, den Mächtigen kritisch auf die Finger zu schauen, damit sich so etwas wie im Dritten Reich nicht wiederholen würde. Aber vielleicht war es die ganze Zeit so, daß man bestimmte Dinge nicht anrühren durfte, wir nur gar nicht erkannt haben, wo man überall den Finger in die Wunde legen müßte. Inzwischen wird es so deutlich sichtbar, daß es erschreckend ist, wo man uns doch dauernd etwas von Demokratie und Freiheit erzählt, im Gegensatz zu Ländern – vornehmlich im Osten – wo die Menschen diese Meinungsfreiheit nicht hätten.

Inzwischen ist es manchmal fast drollig, zu beobachten, wie absurd und widersprüchlich es ist, andere Länder anzuprangern, für das, was hier genauso stattfindet. Demonstrationen gegen Lukaschenko in Weißrußland wurden hier als gut dargestellt, und wie sie von der Polizei brutal unterdrückt würden, so sagt man uns. Und wenn man das Vorgehen von Polizisten gegen Demonstranten hier gegen die Corona-Politik ansieht, weiß man nicht, ob man lachen oder weinen sollte.

Nazis in Deutschland sind böse, aber in der Ukraine sind sie okay. Ein Mörder oder Vergewaltiger wird von Polizisten meist »zivilisierter« behandelt als mancher Rentner, der es wagte, ohne Maske spazieren zu gehen und von mehreren Polizisten in Kampfmontur auf den Boden gerungen wird. Es gab ja schon Tote bei solchen Polizeieinsätzen, und der Anlaß oft nur die Maske.

Die Stigmatisierung von Menschen, die anders und kritisch denken, haben sich viele Meinungsmacher anscheinend zur Lebensaufgabe gemacht. Als »Urgestein« der alternativen Medien kannst du einen längeren Zeitraum in der politischen, gesellschaftlichen und medialen Entwicklung reflektieren. Ich erinnere mich an sehr gute, kritische und investigative Beiträge, welche noch in den 1990ern auf den diversen öffentlich-rechtlichen Sendern liefen, die man aber heute auf YouTube sperren würde. Ich selbst habe erst seit wenigen Jahren damit angefangen, mich mit den alternativen Medien zu beschäftigen. Kannst du rückblickend, über die letzten 30 Jahre, eine Art »roten Faden« oder vielleicht sogar eine Strategie der Medien erkennen?

Jo Conrad:

Ich glaube, daß die Entwicklung in den Medien wirklich erschreckend ist. Vor nicht allzulanger Zeit gab es durchaus auch in den Mainstreammedien noch ab und zu kritische Beiträge, während heute kaum noch eine Meinungsvielfalt gegeben ist. Totschlagvokabeln wie Corona-Leugner oder Reichsbürger verhindern ja jeden Diskurs. Und wie schnell die öffentliche Stimmung auf das Thema »böser Putin greift arme Ukraine an« umgeschwenkt ist. Quasi über Nacht waren sich alle einig, daß alles Russische ab sofort verpönt ist, und selbst Tschechow oder Tschaikowsky nicht mehr stattfinden. Da fragt man sich, wie mächtig die Manipulationswerkzeuge geworden sind.

Im realen Leben sehe ich zum Glück auch immer noch normale Menschen, die nicht gleich auf jeden Zug aufspringen. Aber die sogenannte Corona-Pandemie hat schonungslos gezeigt, was die Leute alles mit sich machen lassen – und die Mainstreammedien ihrer Aufgabe nicht mal mehr ansatzweise nachkommen, den Reichen und Mächtigen auf die Finger zu schauen. Während der Corona-Krise haben Mainstream-Medien gefakte (gefälschte, Red.) Aufnahmen aus Krankenhäusern veröffentlicht, während »alternative« Medien selbst in die Krankenhäuser gegangen sind und feststellten, daß nichts anders war als sonst: die Corona-Stationen meistens leer. Und man hätte mit einfachen Pflegern usw. reden können, die bestätigen, daß die Corona-Angst völlig übertrieben war, daß aber jetzt die Geimpften massenhaft Probleme haben und vermehrt auch sterben. Man könnte die Ärzte fragen, die Blut untersucht haben, unglaubliche Dinge festgestellt haben, die MAC-Adressen über Bluetooth bei Geimpften, die jeder selbst prüfen kann.

Daß jetzt Kinder und Jugendliche einen »Herzkasper« kriegen, junge Sportler auf dem Fußballfeld kollabieren oder bei Radrennen ein großer Teil ausscheidet, weil die Geimpften offenbar Herzprobleme haben. Daß jetzt mehr Menschen sterben, während im Corona-Jahr nicht mehr Menschen gestorben sind als zuvor. Es gibt einfache Heilmittel, aber stattdessen wurden mRNA Impfungen, die noch nie zuvor zugelassen wurden, als einzige Lösung dargestellt, und der Konzern Biontech machte aus 0 Millionen im einen Jahr einen Gewinn von 10 Milliarden aus dem Stand im nächsten Jahr. Kritische Fragen der Mainstreammedien? Fehlanzeige.

Was der Menschheit angetan wurde, besonders den Kindern, die nie irgendeine Gefahr durch Corona hatten, die eingesperrt, vermummt und geimpft werden. Die Fake-Bilder von Särgen, die aus Lampedusa stammten und nicht aus Corona-Bergamo. Ebenso viele Fake-Aufnahmen aus der Ukraine sind nachgewiesen. Das ist journalistische Arbeit, die wir machen. Wir, die wir eben nicht gut bezahlt werden und Angst haben müssen, daß wir einen guten Job verlieren, wenn wir das Narrativ anzweifeln.

Die Zukunft der Menschheit geht, besonders auch durch die Unterlassung der Mainstreammedien, die Pläne von Bill Gates, Klaus Schwab usw. zu beleuchten, in eine sehr bedenkliche Richtung. Es ist schändlich, wie man von Mainstream-Medien in Schubladen wie Querdenker, Coronaleugner und Reichsbürger gesteckt – und somit kaum gehört wird.

Wie kommst du an deine immer wieder hochinteressanten Gesprächs-Partner auf Bewusst.tv? Werden die Interviews von einem Redaktionsteam vorbereitet, oder machst du das alles allein?

Jo Conrad:

Nein, ein Team habe ich nicht. Das meiste mache ich allein, außer daß ich ein bißchen Hilfe bei den Servern und bei den Aufzeichnungen bekomme. Tatsächlich muß ich kaum

noch Gäste suchen, denn es bieten sich genügend interessante Menschen an, und es ist manchmal schwierig, auszuwählen, wen man tatsächlich einlädt.

Es gehört inzwischen auch eine Portion Mut dazu, wenn man investigativen Journalismus außerhalb des »Mainstream« betreibt. Noch dazu, wenn es spirituell wird. Hast du denn nicht manchmal Angst, daß Gesprächspartner in deinen Sendungen zu kontrovers aufgefaßt werden könnten und damit anonymen »Wahrheitsfindern« im Internet (wie z.B. Psiram) neues Futter für ihre Hetzartikel liefert? Oder bist du inzwischen immun dagegen?

Jo Conrad:
Tatsächlich interessiert es mich immer weniger, was andere von mir denken oder über mich schreiben. Klar, am Anfang hat mich das alles ziemlich fertig gemacht, weil ich doch nur das Beste will und natürlich auch möchte, daß die Menschen mich mögen. Aber daß man mich bei Psiram nicht mag, ist ja klar, und inzwischen läßt mich das meiste kalt. Ab und zu ärgere ich mich noch, weil ich denke, es müßte doch verstanden werden, daß ich nur die Wahrheit suche, für Liebe und Freiheit einstehe, aber inzwischen halte ich es wie Helmut Kohl: »Die einen kennen mich, die anderen können mich.«

Also, wer mich kennt, kann eigentlich nicht ernsthaft glauben, daß ich irgendetwas Böses an mir habe. Und wenn ich mich zu sehr damit befasse, was Leute, die mich nicht kennen, über mich denken, dann geht meine Energie in den Keller. Und das muß einem einfach bewußt sein, daß es gerade darum geht: um unsere Energie, unsere Schwingung, und daß man ständig versucht, unsere Schwingung herunterzubekommen. Weil wir sonst in unserer Kraft sind und wirklich einiges bewirken können im Kampf der Energien.

Ich erlebe dich in deinen Sendungen als einen sehr empathischen Menschen und habe oft den Eindruck, daß dir der Wahnsinn, über den du berichtest, sehr nahe geht. Gleichzeitig wirkst du sehr aufgeräumt und psychisch stabil. Hast du vielleicht ein Geheimrezept für alle, die sich nicht selten am Rande ihrer seelischen Belastungsgrenze wiederfinden (mich eingeschlossen)?

Jo Conrad:
Geheimrezept sicher nicht. Ich sage oft: Nehmt euch Zeit für euch selbst. Wenn man ständig Trubel um sich hat, und es läuft die ganze Zeit Radio oder Fernseher – oder auch das Kopfkino – kommt man nicht zu sich. Ich nehme mir wirklich viel Zeit für mich. Ein Außenstehender könnte mich durchaus als oft faul bezeichnen. Aber es ist wichtig, in sich hineinzuspüren: was ist wirklich meins, und was sind Gedanken von anderen, mit denen ich gar nichts zu tun habe? Wie oft drehen sich unsere Gedanken im Kreis, um Sorgen über das, was passieren könnte. Nach meiner Erfahrung sind 90 % der Sorgen, die ich mir gemacht habe, völlig nutzlos gewesen, weil die Dinge nie eingetreten sind.

Und dann mache ich mir aus spiritueller Sicht immer klar, daß die Dinge, die ich erlebe, zu meiner Seelenentwicklung beitragen können, und daß ich, wenn ich bewußter bin, ruhiger bin, sich das auch in meinem Leben zeigt, weil ich nicht unbewußt die Dinge manifestiere, mit denen man uns den ganzen Tag vollmüllt.

Die »alternative Szene«, besonders die Anhänger der sogenannten »Q-Drops«, sind in den letzten Jahren ziemlich stark desillusioniert worden. Es haben sich – leider! – zwar viele Verschwörungstheorien bewahrheitet, aber positive Ankündigungen hingegen in Luft aufgelöst. Weder Trump noch eine »Galaktische Föderation« ist uns zur Hilfe gekommen, von NESARA/GESARA und so weiter – trotz täglicher Beteuerungen in den einschlägigen Kanälen – nichts zu sehen. Oft beobachte ich, wie die Leute sich mit Phrasen wie »Es muß erst noch schlimmer kommen, bevor es besser wird« eher halbherzig emotional über Wasser halten. Ich persönlich glaube, daß die große Kunst darin liegt, »Enttäuschung« als »das Ende von Täuschung« anzunehmen. Wie gehst du persönlich damit um, wenn »alternative« Prognosen daneben liegen?

Jo Conrad:
Es sind für mich Erkenntnisse, die ich relativ früh in meinem Leben gefunden habe: daß man nie über etwas sicher sein kann, bevor es da ist. Einige hoffen inbrünstig auf einen Lottogewinn und erzählen ausgiebig, was sie alles machen, wenn sie am Samstag 6 Richtige haben. Das habe ich früh als Irreführung erkannt und war da meistens realistischer.

So viele haben die Hoffnung: Es muß doch bald der Punkt kommen, wo alles »gut« wird. Ob die Hoffnung auf Trump oder sonst was liegt: es wird nicht plötzlich alles gut sein. Es ist ein Spiel der Kräfte, oder derzeit wirklich ein Kampf. Und natürlich wäre es schön, wenn die dunklen Kräfte einfach aufgeben würden und sagen: okay, Ihr habt gewonnen. Nur, das werden sie nicht tun.

Ich sehe es eher nüchtern. Daß es zwar eine besondere Zeit in der Entwicklung der Menschheit ist, wo wir die große Chance haben, die Parasiten der Erde zu überwinden. Aber auf der anderen Seite stellt man auch ernüchtert fest, wieviel die Menschen mitmachen und gar nicht erkennen, wie ihnen Energie abgesaugt wird. Ich wünsche mir wirklich, die Menschen würden schneller aufwachen, aber Bewußtseinsprozesse dauern nun mal. Ich war ja mit 15 auch nicht da, wo ich jetzt bin, bewußtseinsmäßig.

Spiritualität, Quantenphysik, Astrologie, Religion… Diese, und noch mehr Felder, werden jeden Tag mit neuen Blogs, Videos und Posts beackert. Die Menschen versuchen, sich das aktuelle Geschehen aus unterschiedlichsten Perspektiven erklären zu lassen oder einfach nur Trost zu finden. Anscheinend glauben viele, je mehr man sich anschaut, um so »aufgewachter« wird man.
Wie nimmst du dieses, ich nenne es mal »Krisen-Entertainment«, wahr? Müssen wir vielleicht ganz allgemein ein bißchen mehr auf die Dosierung unseres Medienkonsums achten?

Jo Conrad:
Wir suchen eigentlich immer etwas im Außen. Selbst bei der Suche nach Gott suchen wir nach alten Schriften, einem Kelch oder einer Lade oder einem heiligen Ort oder heiligen Menschen. Dabei können wir ihn nur in uns finden; die Verbindung in unserem Herzen zur Quelle ist in uns Menschen angelegt. Oft blockiert und gepanzert, aber die Suche in uns kann sehr ergiebig sein.

Wenn man den inneren Frieden findet, wunderbar. Aber das Außen ist natürlich auch dazu da, daß wir Dinge erkennen, daß wir Erfahrungen machen können. Aber tatsächlich ist die Gefahr, daß wir in all den äußeren Dingen hängenbleiben und nie zu uns kommen, groß. Wie verlockend ist es auch, zu denken: Oh, da gibt es eine schlimme Situation, aber wir klicken dann eine Petition an, damit das aufhören soll und denken, jetzt haben wir etwas getan. So Vieles ist dazu angetan, uns von unserem inneren Frieden

abzulenken. Auch meine Antworten in diesem – hoffentlich interessanten Interview – könnte man vielleicht einfach beiseitelegen, wenn man denkt: Hey, ich hab eigentlich alles in mir. Nur Innenschau ist auf Dauer auch langweilig :-)

Das Thema »Entgiften« begleitet uns seit der letzten Ausgabe. Dazu gehört auch das »digitale Detoxen«. Gehst du für den mentalen Ausgleich auch mal bewußt »offline«, oder zwingt dich deine Arbeit dazu, dir wirklich permanent das Weltgeschehen »reinzuziehen«?

Jo Conrad:
Tatsächlich habe ich keine längeren Auszeiten, aber viele kürzere. Wie gesagt, wo ein Beobachter sagen würde: guck mal, wie faul der Jo eigentlich ist. Muße klingt besser. Aber ich glaube, diese Zeiten des Nichtstuns, des zur Ruhe Kommens, die Energien und Schwingungen zu harmonisieren, sind sehr wichtig für mich. Auch die Natur gehört dazu.

Was denkst du: Erleben wir das »Goldene Zeitalter« noch – oder ist das nur eine nette »New-Age«-Geschichte, die uns ruhigstellen soll?

Jo Conrad:
Es gibt so viele Vorstellungen über den Aufstieg, den Dimensionswechsel oder sonst was. Und tatsächlich weiß ich es nicht. Der Wunsch, daß plötzlich alles gut sein wird, wird vermutlich enttäuscht werden. Für mich ist es überzeugender, mir klarzumachen, daß die Dinge, die ich erlebe, ein großes Wachstum für meine Seele bedeuten können, und daß ich Vertrauen habe, daß das Universum, oder die Quelle, oder Gott, oder wie immer ich es nenne, mich unterstützt in meinem Bestreben für eine bessere Welt.

Tatsächlich hat es ja auch viel mit meiner Wahrnehmung zu tun. Ich kann alles als furchtbar schwer und schrecklich und besorgniserregend sehen, und diese Sichtweise ist schwerlich zu widerlegen. Ich kann aber auch sehen, wie gut ich es eigentlich habe, wie sehr ich mein Leben positiv verändert habe, indem ich meine Gedanken verändert habe. Ich hadere immer noch viel zu sehr mit allem, und ich wünschte mir, ich könnte viel mehr dankbar dafür sein, hier zu sein, für mein Leben, das ja auch viel Schönes hat, und ich es mehr so empfinden würde wie »mein Goldenes Zeitalter«. Im Moment noch mehr silbern oder grau (jedenfalls haarmäßig), aber vielleicht ist das nur meine Beurteilung, daß es noch nicht golden ist.

Und noch eine Frage zum Schluß. Vielleicht hast du auch Projekte, für die du bisher keine Muße gefunden hast. Stell dir doch mal vor, daß sich ab morgen früh alle Medienschaffenden an den Pressekodex und den »journalistischen Berufsethos« hielten. Denkst du, du hättest dann mehr Zeit? Und was würdest du damit anfangen?

Jo Conrad:
Ich würde tatsächlich gerne mehr freudige Sachen machen. Ich mach ja ab und zu Musik, aber auch da gibt es »gute Zeiten, schlechte Zeiten«, d.h. Zeiten der Inspiration und Zeiten, wo ich gar nichts mache. Oder Filme, lustige, oder schöne oder spannende, oder die Fotografie. Auf meiner Seite joconrad.de findet man mehr von meiner kreativen Seite.

Aber die Suche nach der Wahrheit ist ja auch schön. Ich versuche manchmal, mein Leben wie einen Film zu betrachten. Natürlich sehe ich nicht aus wie der strahlende Held, und es ist alles nicht so perfekt, wie es Hollywood uns »vor«-täuscht.

Und so ist es »ent«-täuschend, daß das Leben Anderer spannender, schöner, mutiger oder sonst was zu sein »scheint«. Aber wenn ich immer eine ausgewogene Mischung von spannender Wahrheitssuche und Muße habe, dann möchte ich mich darin üben, glücklich zu sein.

Lieber Jo, vielen Dank für die interessanten Einblicke in dein Schaffen und deine Ansichten! Wir wünschen dir von Herzen noch viele glückliche und erfüllende Momente!

Das Interview führte:
Pedro Kraft

Weitere Informationen:
www.joconrad.de
www.bewusst.tv

Das Interview ist zuerst erschienen im WALNUSSblatt
www.walnuss-blatt.com

Wandern auf Pilgerpfaden – Aktiv im Herbst zur Ruhe kommen

Im Einklang mit der Natur sein und spirituelle Kraft tanken: Die NATURSCHECK-Region bietet dazu ideale »Rahmenbedingungen«, da Etappen des Jakobswegs und der Martinuswege durch das Jagst-, Kocher-, Neckar- und Taubertal führen. In diesem Artikel möchten wir einige dieser Etappen vorstellen.

»The Best Things in Life Are Free«: dieses berühmte Motto läßt sich in der bunten Jahreszeit wunderbar umsetzen. Wandern kostet nichts: nur Muße sowie Lust auf Entschleunigung sollte jeder mitbringen. Jetzt im Herbst bieten die Etappen des Jakobsweges, die durch die NATURSCHECK-Region führen, phantastische Ausblicke auf bunte Weinberge und Herbstwälder. Von den zahlreichen Burgen und Schlössern im Jagst-, Kocher- oder Murrtal geht ein besonderer Zauber aus: der Herbstnebel umhüllt die mittelalterlichen Burganlagen und Schlösser mit einem magischen Schleier. Auch für den Besuch der architektonisch und historisch beeindruckenden Kapellen, Kirchen und Klosteranlagen am Wegesrand sollte ein bißchen Zeit eingeplant werden. Selbst in den finstersten Lockdown-Phasen waren die Pforten der Kirchen für Pilger und Tagesausflügler stets geöffnet.

Der Jakobsweg vom mittelalterlichen Rothenburg ob der Tauber bis Rottenburg am Neckar existiert seit 2004. Auf einer Strecke von 200 Kilometern führt diese Jakobswegroute vom Taubertal über das Hohenloher Land ins Weinland Württemberg. Die letzten Etappen führen vom Remstalweg dann abschließend am Neckar entlang.

Pilgern als spiritueller Trend und sanfte Bewegungsart

Pilgern liegt bereits seit einigen Jahren voll im Trend. Spätestens das Buch »Ich bin dann mal weg« von Hape Kerkeling löste einen regelrechten Run auf den Jakobsweg (spanisch: »Camino de Santiago«) aus. Für jeden Jakobswegpilger ist das Endziel, das vermeintliche Grab des Apostels Jakobus im galizischen Santiago de Compostela, ein Ort der Sehnsucht. Aber nicht alle Jakobswegpilger erreichen auch Santiago de Compostela. Aber wie heißt es doch so schön: »Der Weg ist das Ziel«. Auch wer auf den Jakobswegstrecken direkt vor der Haustür in der NATURSCHECK-Region wandert, kann unterwegs eine »höhere Macht« spüren und

jede Menge spirituelle Erfahrungen machen.

Los geht's in der mittelalterlichen Altstadt von Rothenburg ob der Tauber. Über das fränkische Tourismusmekka müssen nicht mehr viele Worte verloren werden. Bei schönem Wetter setzt spätestens ab 10 Uhr in den historischen Gassen die Besucherkarawane ein. »Geheimtipp« am Rande: wer dem Besucherstrom entgehen will, der steht früh auf und ist spätestens um halb zehn Uhr schon wieder verschwunden.

Mittelalterluft im Taubertal schnuppern

Auch bei Einbruch der Dämmerung und am Abend ist es ruhiger. Wer im Herbst in den Abendstunden auf der mittelalterlichen Stadtmauer unterwegs ist, dürfte ebenfalls leichter das mittelalterliche Flair genießen können. Die Jakobskirche ist natürlich die Anlaufstelle Nummer eins für alle Jakobswegpilger. Vor dem Kirchenportal begrüßt eine Figur des Heiligen Jakobs alle Pilger. Im Kircheninneren zieht der geschnitzte Riemenschneider-Altar die Blicke auf sich.

Landschaftlich reizvoll ist die Landschaft an der Tauber vor den Toren Rothenburgs. Die historische Tauberbrücke ist eine beeindruckende Natursteinbogenbrücke, die einst mit heimischem Muschelkalk erbaut wurde. Vom Taubertal in Rothenburg ist es quasi nur noch ein Katzensprung bis nach Schrozberg: der Weg führt vorbei an kleineren Hügeln und Wiesen. Von der Hohenloher Ebene

führt der Jakobswegabschnitt nach Langenburg: das Schloß thront majestätisch auf einem Hügelrücken. Wer will, kann sich in Langenburg mit lokalen Süßigkeiten eindecken. Auch die ökologische Schafskäserei der Familie Fischer liegt direkt auf dem Weg.

Wechsel vom Jagst- ins Kochertal

Von Langenburg, der kleinsten Stadt Baden-Württembergs, führt der Weg über Nesselbach bergab nach Braunsbach. Von der historischen Verwüstung nach den sintflutartigen Regenfällen im Mai 2016 ist heuer kaum noch etwas zu sehen. Die Braunsbacher haben den Ortskern wiederaufgebaut und auch diverse Hochwasserschutzmaßnahmen getroffen. In der Ortsmitte bietet sich unter anderem das Gasthaus zum Löwen für eine kurze Einkehr an.

Von Braunsbach führt der Weg an der Mündung des Grimmbachs in den Kocher vorbei. Das nächste Teilziel ist mit Geislingen erreicht. In Geislingen gibt es ein kleines Museum zur Autobahnbrücke, die hier das Kochertal überspannt. 185 Meter hoch ist die Brücke, die unter anderem auch Heimat des Wanderfalken und von Fledermäusen ist. Wer will, der kann noch einen Abstecher zur Autobahnkapelle machen und dort kurz innehalten. Die bunten Glasfenster in der Kapelle verstärken die spirituelle Stimmung.

Prächtige Fachwerkhäuser und beeindruckende Kirchen und Burgen

Bei Geislingen mündet die Bühler in den Kocher. Über einen anspruchsvollen Anstieg nähern wir uns der alten Salzsiederstadt Schwäbisch Hall. Für die Kochermetropole sollte sich jeder Pilger ein paar Stunden Zeit nehmen. Es würde den Rahmen sprengen, alle kulturhistorischen Highlights aufzuzählen. Pilger zieht es automatisch über die berühmte Freitreppe von Sankt Michael ins Kircheninnere. In der Michaelskirche findet sich an den Glasfenstern auch die Jakobsmuschel wieder, die das Wahrzeichen aller Pilger ist. Vor den Toren Schwäbisch Halls thront auf einem Umlaufberg oberhalb des Kochers das ehemalige Benediktinerkloster Comburg.

Die wuchtige Burganlage verströmt vor allem bei einem Rundgang um den historischen Wehrgang ein besonders Flair. Daß ein Aufenthalt auf der

Comburg die Phantasie und Kreativität anregt, hat sich längst auch in der internationalen Literaturszene herumgesprochen.

Schon so manchem Schriftsteller hat im Rahmen eines vierwöchigen Comburg-Stipendiums (die Stadt Schwäbisch Hall und die Akademie Comburg vergeben jedes Jahr ein Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro) die historische Kulisse dabei geholfen, potenzielle Schreibblockaden bereits im Keim zu ersticken ;-)

Herbst im Naturpark Schwäbisch-Fränkischer Wald genießen

Von der »Kulturhauptstadt« im Hohenloher Land machen sich Pilger über das idyllische Kochertal auf in das Herzen des Naturparks Schwäbisch-Fränkischer Wald. Ein willkommener Zwischenstopp ist die Marien-Wallfahrtskirche in Rieden. Über Wolfenbrück und Siegelsberg führt die abwechslungsreiche Route durch die schattigen Herbstwälder im Naturpark hinunter nach Murrhardt.

In Murrhardt lohnt sich ein Besuch des Naturparkzentrums. Hier liegen viele Informationen mit Freizeittipps in den angrenzenden Naturparkgemeinden aus. In der historischen Altstadt streift der Blick prächtige Fachwerkhäuser und nostalgische Wirtshausschilder. Auf einer Schautafel in der Fußgängerzone läßt sich nachlesen, daß Murrhardt einst reich an Gasthäusern war. Ebenfalls sehenswert ist die Walterichskirche, die früher bei Wallfahrern hoch im Kurs stand.

Von Murrhardt führt der nächste Pilgerabschnitt weiter nach Oppenweiler. Die Burg Reichenberg aus der Stauferzeit oberhalb des Ortskerns zeichnet eine bewegte Geschichte aus. Noch ein bißchen an der idyllischen Murr entlang wandern die Pilger dann nach Unterweissach und Allmersbach im Tal. Der Weg steigt zum Stöckenhof wieder an. Bei Bürg winkt eine tolle Aussicht. In Winnenden lohnt sich ein Gang zum imposanten Jakobusaltar in der Schloßkirche.

Schönes am Wegesrand von Murr, Rems und Neckar

Nicht nur das Remstal, sondern auch das Murrtal hat im Herbst seine landschaftlichen Reize. Die Weinorte im Remstal wie Beutelsbach oder Endersbach sind reich an pittoresken Fachwerkhäuschen. In Endersbach können Pilger zwischen zwei Wegabschnitten wählen. Der westliche Weg führt über Stetten nach Esslingen. Weitere Highlights auf dieser Strecke sind die romanische Martinskirche in Neckartailfingen und das Kloster in Denkendorf. Das Kloster Denkendorf ist dem heiligen Pelagius geweiht.

Die östliche Route führt von Endersbach nach Strümpfelbach. In Strümpfelbach können prächtige Fachwerkhäuser bestaunt werden, die zu den ältesten in Deutschland zählen. Ebenso sehenswert ist die Jodokuskirche.

Am Jakobsbrunnen bei Frickenhausen finden wir mit der Jakobsmuschel auch das Wahrzeichen aller Pilger wieder. Ab Neckartailfingen verläuft der Jakobsweg nach Rottenburg dann wieder nur noch auf einer Linie. Den Albtrauf haben die Wanderer fortan fest im Blick. In der Universitätsstadt Tübingen lohnt sich der »Treppenlauf« hoch zur Aussichtsplattform der Stiftskirche: der phantastische Rundumblick auf die Altstadt und den Neckar ist jede körperliche Anstrengung wert.

Martinusweg Hohenlohe-Franken

Neben dem berühmten Jakobsweg entdecken Pilger in den vergangenen Jahren die Martinuswege immer mehr für sich. Der Martinusweg wurde im Frühling 2011 eingeweiht und ist dem Heiligen Martin von Tours gewidmet. Der Martinusweg in Baden-Württemberg führt in einer Hauptroute und vier Nebenstrecken als Wanderweg durch die Diözese Rottenburg-Stuttgart und die Erzdiözese Freiburg in Baden-Württemberg.

Mit dem Martinusweg Hohenlohe-Franken führt ein schöner Abschnitt auch durch die NATURSCHECK-Region. Der Martinusweg durch Hohenlohe-Franken ist in vier Tagesetappen eingeteilt. Die erste Tagesetappe startet in Bad Mergentheim und endet in Dörzbach. Die zweite Etappe führt von Dörzbach zum Kloster Schöntal. Die dritte

Tagesroute beginnt in Schöntal und endet in Neuenstadt am Kocher. Von Neuenstadt am Kocher geht es am vierten Tag bis nach Heilbronn. Der Martinusweg Hohenlohe-Franken wartet mit zahlreichen Sehenswürdigkeiten auf wie zum Beispiel die Stuppacher Madonna vor den Toren der Kurstadt Bad Mergentheim.

Bilderstöcke, Kapellen, Stauferburgen und Götz von Berlichingen

Von Stuppach bis nach Dörzbach können Pilger die hügelige Kulturlandschaft genießen und kommen dabei an zahlreichen Bilderstöcken vorbei. Tauberfranken wird nicht umsonst als Madonnenländchen bezeichnet. Bei Dörzbach lohnt sich für Pilger ein Besuch der Kapelle St. Wendel zum Stein, die idyllisch am Jagstufer liegt. In Ailringen ist ein Stopp an der Sankt-Anna-Kapelle quasi Pflicht für jeden Pilger. Auch die Stauferburg in Krautheim ist sehenswert. Der berühmte Reichsritter Götz von Berlichingen hat im Jagsttal seine historischen Spuren hinterlassen.

Die Meßbacher Kirche zwischen Dörzbach und Krautheim ist einer der prunkvollsten Rokokokirchen im Jagsttal. Auch die Pfarrkirche in St. Martinus in Westernhausen und die Wallfahrtskirche in Neusaß sind kulturhistorische Highlights am Wegesrand. Von Neusaß ist es nicht mehr weit bis zum Kloster Schöntal. Die Klosteranlage ist ein Gesamtkunstwerk und die Klosterkirche ein Meisterwerk des Barock.

Auf dem Weg weiter nach Heilbronn fallen die schmucken Fachwerkhäuser in Widdern auf. Mit der Kilianskirche in Heilbronn findet der Martinusweg Hohenlohe-Franken seinen krönenden Abschluß. Der geschnitzte Holzaltar lockt Touristen aus Nah und Fern an.

Autor und Fotos

Andreas Scholz

Weitere Informationen:

www.jakobswege-nach-burgund.de
www.martinuswege.de
www.martinuswege.de/wegverlauf.php

Warum Gott das alles zuläßt – Haben wir den Schöpfer vielleicht mißverstanden?

Wenn gläubige Menschen das Leid auf der Welt betrachten, fragen sie sich oft, warum keine höhere Macht eingreift, um es zu beheben. Unzählige Gebete werden tagtäglich von unzähligen Menschen gesprochen, die ganz offensichtlich keinen Widerhall finden. Denn sonst müßten wir alle reich und gesund sein, und auf dem Planeten Erde würden längst paradiesische Zustände herrschen – doch das Gegenteil ist der Fall. Woran könnte das liegen?

Der Atheist würde diese Frage sicher ganz einfach beantworten: Weil es keinen Gott gibt! Deshalb kann er auch nicht eingreifen. Also führen wir im Grunde Selbstgespräche, wenn wir die höheren Mächte um Beistand anflehen. Der Beweis ist das sichtbare Chaos in der Welt, wo sich wenig zum Guten ändert und sich vor allem religiöse Menschen seit Jahrtausenden gegenseitig die Köpfe einschlagen.

Der streng Gläubige hingegen würden vielleicht antworten, daß das Problem die Ungläubigen oder die Andersgläubigen sind, weil die nicht so leben, wie es von Gott gefordert wird. Und die Strafe ist dann das, was wir jeden Tag in den Nachrichten sehen. Gott ist böse auf uns Menschen und entzieht uns deshalb seine Hilfe.

Der Philosoph könnte die Weltlage so interpretieren, daß wir die ultimative Wahrheit noch nicht gefunden haben und daher Funkstille zwischen Gott und den Menschen herrscht. Deshalb heißt es »weitersuchen«– und sobald wir den Code geknackt haben, wird sich uns das höhere Wesen endlich offenbaren und uns sagen, was genau es von uns will.

Das göttliche Mysterium

Das Wesen des Schöpfers zu verstehen, ist von jeher der tiefe Wunsch vieler Menschen. Und natürlich auch, bewußt mit ihm in Kontakt zu treten. Da dies jedoch leichter gesagt ist als getan und er sich auch selten in der Öffentlichkeit zeigt, hat man sich so seine eigenen Gedanken über ihn gemacht.

Was wurde in der menschlichen Geschichte nicht schon alles in Gott »hineininterpretiert«. Jede Kultur und Religion hat ihre Gottexperten und Propheten, die – so der religiöse Glaube – genau wissen, wie Gott tickt. Im Gegensatz zu den anderen Menschen hatten diese Wenigen »direkten Kontakt«zu ihm und haben ihn quasi »persönlich kennengelernt«.

Bei diesen Begegnungen wurden ihnen Instruktionen übermittelt, wie der Mensch zu leben hat, um der Gottheit wohlgefällig zu sein und diese Begegnungserfahrung – eines Tages – ebenfalls machen zu können. Und wenn nicht auf Erden, dann allerspätestens im Himmel.

Ob diese Berufenen alle mit demselben Gott gesprochen haben, scheint allerdings fraglich. Denn die Übermittlungen sind doch sehr unterschiedlich. So können es je nach Kultur und Konfession nur 10, aber auch 10.000 Gebote sein, die tagtäglich einzuhalten und zu erfüllen sind. Dazu kommen die unterschiedlichsten Prozeduren und Rituale.

Während in früheren Zeiten so seltsame Gebräuche wie Tier- oder gar Menschenopfer auf dem Plan standen, kamen später modernere Varianten wie Selbstgeißelung, Askese oder auch sexuelle Enthaltsamkeit dazu. Auch das Töten Andersgläubiger galt lange als gottwohlgefällige Tat, um dem Schöpfer die eigene, unerschütterliche Treue zu beweisen. Eine Vorstellung, die sich vor allem in den letzten Jahren bei einigen Glaubensgruppen wieder großer Beliebtheit erfreut.

Bei den Naturvölkern wurde im Freien getanzt, gesungen und geräuchert. Bei den urbanisierten Gläubigen findet der Gottesdienst stattdessen in oft dunklen, geschlossenen Räumen statt. Und obwohl vor Gott alle Menschen gleich sind, wurden auch viele Sonderregelungen eingeführt. Als sich zum Beispiel im Christentum zeigte, daß nicht alle Gläubigen über die geforderte Selbstdisziplin verfügen, erfand man den Ablaßhandel, bei welchem der Schöpfer auch einmal ein Auge zudrückte. Dort hieß es dann: »Sobald das Geld im Kasten klingt, die Seele in den Himmel springt!«

Die religiösen Geschmäcker sind wahrlich sehr verschieden und natürlich auch die jeweiligen Anforderungen an den Gläubigen. Ich habe einmal in Frankreich eine Zeitlang für eine jüdische Gastronomenfamilie gearbeitet. Dort konnte man (wenn ich mich recht erinnere) zwischen 18

verschiedenen Glaubensgraden wählen. Das ging vom ultraorthodoxen Glauben, in dem Arbeiten verboten und das Zeugen vieler Kinder ausdrücklich gefordert ist, bis zur allereinfachsten Stufe, bei der man am Sabbat, also samstags nicht rauchen darf.

Mein damaliger Chef rauchte unter der Woche Marlboro… und am Samstag immer Marlboro Lights. Wir haben zwar darüber gelacht – doch auch er wollte »seinem «Schöpfer ein kleines wöchentliches Opfer darbringen.

Unser(e) Bild(er) Gottes

Obwohl uns alte Schriften mahnen, uns kein Bild von Gott zu machen, tun wir es dennoch. Und jeder ganz nach seiner Art. Ein jeder gottgläubige Mensch stellt sich Gott anders vor. Während die einen die Sonne, den Mond oder ein sechsarmiges Tierwesen anbeten, halten es die anderen mit menschenähnlicheren Bildern.

Für die einen ist Gott eine unbewegliche Statue, für andere ein hyperaktives Multitaskingwesen. Er ist überall gleichzeitig und mischt sich in alles ein. Er bekommt alles mit und überwacht uns ständig, da er ja das allsehende Auge ist. Das geht bis in das intimste Privatleben hinein.

Der eine Gott fordert gar nichts, der andere macht den Menschen unzählige Vorschriften, was sie zu essen und wie sie sich zu kleiden haben. Er erklärt, wie oft in der Woche und an welchen Tagen wir besonders gläubig sein und wie oft und wie lange wir beten sollen. Während der eine Gott nachsichtig schweigt, erzieht der andere seine Anhänger streng, indem er ihnen regelmäßig die Leviten liest und sie auf ihr sündhaftes Verhalten hinweist. Was in der Regel seine Vertreter für ihn übernehmen.

Für die einen ist Gott ein ruhender Fels, auf den man sich verlassen kann. Für die anderen ist er wankelmütig und unberechenbar, was es notwendig macht, ihn regelmäßig zu besänftigen. Am besten mit Opfergaben und hundertfach wiederholten Gebeten. Nicht, daß er in einem emotionalen Wutanfall einen Blitz auf uns wirft und uns dann – wie es die Gallier befürchteten – der Himmel auf den Kopf fällt.

Und natürlich hat Gott auch viele typisch menschliche Schwächen. Schon der griechische Obergott Zeus wurde regelmäßig dabei erwischt, wie er über die göttliche Stränge schlug und hin und wieder eine Menschenfrau verführte. Da Gott also auch nur ein Mensch ist, muß man ihn verstehen und darf nicht so hart mit ihm ins Gericht gehen. Seine Eskapaden sind eben Teil der unergründlichen Wege des Herrn. Und wenn mit der Obergöttin Hera dann auch noch eine echte Zicke mit im Olymp wohnt, dann wird so mancher unterdrückte Ehemann gleich doppeltes Verständnis haben.

Wenn diese Worte auch auf den ersten Blick ein kleines bißchen ironisch klingen, so zeigen diese mannigfaltigen Gottesbilder doch, daß wir als Menschen dazu neigen, immer von uns selbst auszugehen – und damit unser Bild von Gott unseren eigenen Vorstellungen anzupassen. Was all das mit dem Schöpfer der Welt zu tun hat, das ist hier die große Frage.

Gott als Spiegel

Wir haben bei einer Seminarreihe einmal ein mehrjähriges Experiment durchgeführt: Alle Teilnehmer wurden befragt, wie sie sich Gott vorstellen. Erwartungsgemäß waren die Bilder sehr verschieden. Später haben wir die Teilnehmer dann ihr eigenen Vater beschreiben lassen. Und – ob Sie es glauben oder nicht – die Bilder glichen sich in über 90 % der Fälle.

Wer einen liebevollen und nachsichtigen Vater hatte, glaubte an einen ebensolchen Gott. Wer ohne Vater aufgewachsen war, neigte dazu, Atheist zu sein und an kein höheres Vaterwesen zu glauben. Oder zumindest an keines, von dem Hilfe zu erwarten ist. Wer zu Hause große Strenge erlebt hatte, der stellte sich auch einen sehr strengen und unnachsichtigen Gott vor. Wer vor seinem Vater Angst hatte, hatte meist auch Angst vor Gott und kein »Urvertrauen«. Und wenn die Mutter in der Familie das Sagen hatte, dann wirkte sich das ebenfalls massiv auf das individuelle Gottesbild aus: Man traute dem Schöpfer nicht allzuviel zu.

Nicht nur unser kulturelles Umfeld prägt unsere religiösen Sichtweisen, sondern vor allem auch unsere Kindheit. Hier entstehen oft Bilder, die wir das ganze Leben mit uns herumtragen. Da es so etwas wie eine objektive Wirklichkeit nicht gibt, sind diese Bilder das Resultat unserer eigenen Vorstellungen. Gerade was unsere Gottesbilder angeht, die ja in den einzelnen Religionen und Konfessionen zum Ausdruck kommen, variieren diese Vorstellungen mit unserer Kultur und Lebensweise.

Eine eher patriarchalische Kultur stellt sich dabei einen männlichen Vatergott vor, der mit eiserner Strenge über seine Glaubensfamilie herrscht. In einer materialistischen Welt geht man davon aus, Gott würde sich für Geld- oder Sachspenden interessieren. Wer in der Natur lebt, sucht einen anderen Zugang zur universellen Urkraft als der Stadtmensch.

Wenn wir die vielen unterschiedlichen Gottesbilder betrachten, sehen wir darin vor allem die vielen unterschiedlichen menschlichen Sichtweisen. Gott ist quasi der Spiegel, in den der Mensch blickt und dabei dazu neigt, von sich selbst auf das höhere Wesen zu schließen.

Sich jedoch kein Bild von »Ihm« zu machen, wie es ja mahnend in der Bibel heißt, ist gar nicht so einfach. Denn wir können ja gar nicht anders, als uns unser Gegenüber irgendwie vorzustellen. Außer beim Telefonieren – da genügt es manchmal, einfach nur zuzuhören.

Der wesenlose Gott

Über nichts läßt sich trefflicher streiten und philosophieren als über das Unsichtbare. Was an sich auch kein Problem wäre, käme nicht unser egoistischer Drang hinzu, immer rechthaben zu wollen. Und so neigen wir gerade bei Glaubensfragen dazu, »unsere Wahrheit« als die alleinige und ultimative zu betrachten.

Dabei – und das wird selbst tiefgläubigen Menschen oft gar nicht bewußt – haben auch Menschen der gleichen Religion und Konfession kein einheitliches Bild von dem, den sie anbeten. Im Gegenteil! Oft gehen auch hier die Vorstellungen »himmelweit« auseinander.

Weise Menschen wie etwa der Dalai Lama fordern ja deshalb schon lange eine sogenannte überkonfessionelle Ethik, also ein gemeinsames Wertesystem, das alle Religionen annehmen können, ungeachtet der kulturellen Unterschiede. Dabei muß keiner sein persönliches Gottesbild, seine Kultur oder gar seine Religion aufgeben, sondern sich nur an ein paar übergeordnete Regeln halten. Da diese Gemeinsamkeiten in allen Religionen zu finden sind, sind sie quasi die Brücke zwischen den Ansichten und Kulturen.

Der Einfachheit halber, könnte man ja mit nur einer gemeinsamen Ethikregel beginnen. Zum Beispiel, indem wir

die Natur betrachten und ein weltweit sichtbares Naturgesetz in den Mittelpunkt unseres Handelns stellen, nämlich das Gesetz der Wechselwirkung oder auch Gesetz von »Saat und Ernte« genannt. In der Natur sehen wir, daß nie etwas anderes wachsen kann als das, was wir (ein)gesät haben. Ergo kann auch nur ein positives, respektvolles Handeln im Umgang miteinander zu einem guten Ergebnis führen.

Was so einfach klingt, wird auch heute noch in kaum einer Religion wirklich umgesetzt. Geschweige denn in der Politik oder in unserem täglichen Zusammenleben. Wir glauben noch immer, durch Konkurrenz, Feindschaft, Haß oder andere Negativitäten ein positives Ergebnis erzielen zu können. Was jedoch völlig unmöglich ist!

Wenn wir dieses Schöpfungsgesetz zur ersten Grundlage unseres Handelns machen, dann wird sich in der Familie, der Politik und auch in anderen Lebensbereichen vieles zum Besseren verändern. Ohne daß ein Gott sich aktiv einmischen müßte. Was er ja sowieso nicht tut. Wie denn auch?

Stellen Sie sich einmal vor, es gäbe tatsächlich eine Gottheit, wie sie sich viele Gläubige denken, also einen Gott, der willkürlich in die Geschehen auf unserem Planeten eingreift. Der für das Wetter verantwortlich ist, Seuchen auslöst oder Flugzeuge zum Absturz bringt. Der die einen Gläubigen den anderen vorzieht oder sich mit Geldspenden bestechen läßt. Der auf die Bitten der einen reagiert und die anderen absichtlich ignoriert. Was für ein Chaos würde das auslösen? Und wie wenig wäre ein solches »menschliches« Verhalten eines göttlichen Wesens würdig?

Wir haben unser Gottesbild im Laufe der Geschichte immer mehr unserem Selbstbild angepaßt. Spätestens seit Michelangelo sehen wir einen »alten Mann mit Bart« vor uns, also einen menschenähnlichen Gott oder gar eine Person.

In der Mystik und in einigen asiatischen Lehren ging man stets von einer wesenlosen, universellen Urkraft aus. Von einer kosmischen Energiequelle sozusagen, die wie eine Ursonne hoch über allem Stofflichen leuchtet und die Welt durch vollkommene Gesetzmäßigkeiten in einem harmonischen Gleichgewicht hält. Wir kommunizieren mit dieser Ursonne wie mit einem Menschen – und sind dann enttäuscht, wenn die Antwort »nur« ein stärkender Lichtstrahl ist und kein Sechser im Lotto.

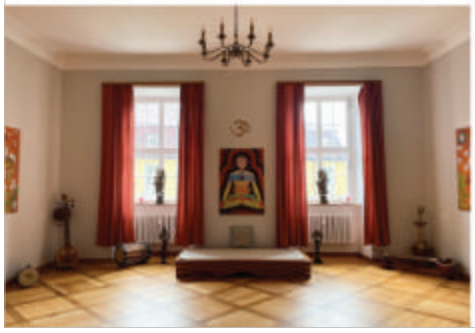
Früher bat man den Schöpfer um Kraft und um den Segen für das eigene Tun, und nicht darum, daß er unsere Probleme für uns lösen soll. Es hieß nicht »zaubere meine Krankheit weg«, sondern »gib mir die Energie, mich selbst heilen zu können«.

Heute zweifeln wir Menschen an unseren eigenen Fähigkeiten und erwarten, daß »der liebe Gott« uns die selbstgeschaffenen Probleme abnimmt. Wie ein Vater, der seinem Kind alle Schwierigkeiten aus dem Wege räumt, damit es ein leichtes Leben hat. Wenn er das nicht tut, beginnen wir an ihm zu zweifeln.

Dabei sind viele Schwierigkeiten dazu da, uns reifen zu lassen. Damit wir lernen, Verantwortung zu übernehmen und selbständig zu werden. Uns endlich wieder darauf zu besinnen, daß der tiefere Sinn des Lebens das eigene geistige Erwachen ist.

Autor:
Michael Hoppe

— AYURVEDA ZENTRUM —
SCHLOSS KIRCHBERG
MASSAGEN, KUREN & YOGA



Ayurveda in Kirchberg

Eine gute Alternative zu Indien und Sri Lanka hat sich in den letzten Monaten die Ayurvedakur im Ayurveda-Zentrum in Kirchberg/Jagst entwickelt.

Glückliche und zufriedene Kurgäste sind begeistert von den indischen Ärzten und Therapeuten, dem herrlichen Kraftplatz mitten im Hohenloher Land – hoch über dem idyllischen Jagsttal – und der wohltuend entspannten Kur-Atmosphäre.

Alle, die derzeit keine Fernreise antreten wollen, können vor Ort authentische Ayurveda-Behandlungen und Kuren genießen und neue Energie tanken.

Kontakt
Ayurveda-Zentrum Schloss Kirchberg
Schlossstraße 16/1, 74592 Kirchberg/Jagst
Telefon (07954) 9 86 90-01
Mobil 0162 6 35 87 89
ayurveda-center@biohotel-schloss-kirchberg.de
www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de

Angebot Herbstkur

Unsere 3-tägige Ayurveda-Kur mit Übernachtung im Schloss:

- Ärztliche Beratung
- Ganzkörper-Öl-Massage
- Ayurvedische Behandlungen: Pada Marma-Abhyanga, Sirodhara oder Kansuv
- Sauna und Entspannung im Ruheraum
- Meditation und Yoga
- Ayurvedisches Frühstück, Mittag- und Abendessen

720,- €

Heilung mit AYURVEDA

Die jahrtausendalte indische Heilmethode basiert auf der Vereinigung von Körper-Geist und Seele. Treten Krankheiten auf – besteht ein Ungleichgewicht. Wir befragten Dr. Paul Lithin vom Ayurvedazentrum Schloß Kirchberg nach den Ursprüngen dieser Heilkunst.

Lieber Dr. Jithin, wie erklären Sie unseren Lesern »Ayurveda«?

Dr. Paul Jithin:
Ayurveda ist eine alte indische Wissenschaft, es ist ein Sanskrit-Wort. »Ayu« bedeutet Leben, »Veda« bedeutet Wissen. Ayurveda ist das älteste Gesundheitssystem, das seinen Ursprung in den Veden, der alten indischen Literatur, hat. Es ist nicht nur ein Medizinsystem, es ist eine Lebensphilosophie. Es ist eine Lebensweise.

Diejenigen, die sich ein gesundes langes Leben wünschen, das das Mittel zum Erreichen von »Dharma« (richtiges Verhalten), »Artha« (Reichtum) und »Sukha« (Glück) ist, sollten den Lehren des Ayurveda ihre größte Aufmerksamkeit schenken.

Was – wenn ein Ungleichgewicht entstanden ist – und Krankheit zur Folge hat?

Dr. Paul Jithin:
In der medizinischen Praxis können Ungleichgewichte des menschlichen Körpers durch Mittel aus der Natur geheilt werden. Jeder hat von Geburt an eine »Prakruti«-Körperkonstitution, die eine Kombination der sogenannten Doshas ist. Das Wort Tridosha bezieht sich auf drei Kategorien von Substanzen, die im Körper und Geist einer Person vorhanden sind. Die drei Doshas sind Vata (Wind), Pitta (Feuer) und Kapha (Schleim). Davon hängen bestimmte körperliche und geistige Eigenschaften eines Individuums ab.

...das heißt aber, daß der Ayurvedische Arzt die Doshas ermittelt?

Dr. Paul Jithin:
Ja, und daraus ergibt sich, daß das Bewerten und Verstehen der eigenen Körperkonstitution hilft, sich selbst besser zu kennen. Daher hilft es auch, gesund zu bleiben, indem man personalisierte Ernährungs- und Lebensstiländerungen annimmt. Ein besseres Gleichgewicht der Doshas ist eine bessere Gesundheit.

Abgesehen von der Tridosha-Theorie wendet Ayurveda verschiedene grundlegende Philosophien an - Heilung kann allgemein in zwei Teile geteilt werden,

1. Sodhana – Ausscheidungstherapien/ Entgiftungsverfahren
2. Samana – Linderung des Problems durch Einnahme von Kräutern/Medizin

Wie wird eine Entgiftung erreicht?

Dr. Paul Jithin:
Wie sauberes Wasser im Laufe der Jahreszeiten allmählich verschmutzt wird, sammeln sich auch Giftstoffe im menschlichen Körper an, daher empfiehlt Ayurveda eine regelmäßige Entgiftung. Die angesammelten Toxine im Körper werden durch Panchakarma-Verfahren (fünf Arten der Tiefenreinigung wie Vamana – Erbrechen, Nasya – Nasenmedizin, Kashaya Vasthi – eine Art Einlauf,) gereinigt. Regelmäßige Reinigung hilft, den Stoffwechsel zu verbessern, reguliert die Verdauung und Ausscheidung. Außerdem erlangt man dabei neue Energie und Vitalität, ebenso kann die Bildung freier Radikale verhindert werden, liefert reichlich Antioxidantien und reduziert dadurch das Risiko von Autoimmunerkrankungen, Krebs und chronische Krankheiten. Eine weitere große Säule sind die Massagen und Entspannungsmethoden

Was können die bewirken?

Dr. Paul Jithin:
Die ayurvedische Verjüngungspraxis hilft, Ojus (Kraft) Prana (Lebenskraft) zu verbessern, den Körper zu ernähren, das Nervensystem zu revitalisieren, fördert das endokrine Gleichgewicht und verbessert den Schlaf. Das umfaßt verschiedene Ölmassagen, manuelle Multisystem-Ausgleichstechniken, Streßabbauprogramme durch spezielle Techniken mit Kräuterölen und Pasten. Zur Verjüngung gehört auch die Einnahme von bestimmten Kräutern und Gewürzen, die regelmäßig oder saisonal eingenommen werden sollten.

Die Heilung im Ayurveda konzentriert sich nicht auf die symptomatische Behandlung, es ist ein umfassendes Programm. Aus kurativer Sicht ist es eine ganzheitliche Praxis zur Wiedererlangung der Gesundheit.

Weitere Informationen:

Ayurveda-Zentrum
BioHotel Schloß Kirchberg
Schloßstraße 16/3
74592 Kirchberg an der Jagst
Tel.: +49 07954 98690-01
e-mail: ayurveda-center@biohotel-schloss-kirchberg.de
www.ayurveda-kurzentrum-schloss-kirchberg.de

Die Kichererbse, eine uralte Kulturpflanze. Nicht nur die Samen haben ein profundes Gesundheitspotential!

Die Kichererbse ist beliebt unter Veganern wegen ihrem Lysingehalt – diese Aminosäure findet sich vor allem in Fleisch und Milchprodukten. Sie gilt aber auch als preiswerte Hülsenfrucht und ist Grundbestandteil des Humus.

Ihr Gesundheitspotential ist beeindruckend: so dient sie seit alters her als Prophylaxe für Herzkreislauferkrankungen und Diabetes Typ II. Neuerdings im Fokus ist ihr Gehalt an Phytoöstrogenen, die in jedem Lebensalter den Hormonspiegel harmonisieren, ohne Nebenwirkungen. Frauen können damit hormonell sicher durch ihre fruchtbare Phase navigieren, Schwangerschaft und Geburt sowie durch die Wechseljahre und die Zeit danach. Was viele nicht wissen: Sprossen und Jungpflanzen sind noch heilkräftiger als die Erbsen, also die Samen der Pflanze.

Die FAO, die Landwirtschaftsorganisation der UNO, kürte 2016 zum »internationalen Jahr der Hülsenfrüchte.« Alle Ernährungsgesellschaften empfehlen den Verzehr von Hülsenfrüchten als gesunde, ballaststoffreiche Proteinquelle. Hülsenfrüchte wie die Kichererbse enthalten einen ähnlich hohen Protein- und Mineralstoffgehalt wie Produkte tierischen Ursprungs und sind darüber hinaus reich an gesundheitsfördernden Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen wie Polyphenolen und Phytoöstrogenen. Erstaunlich, daß der Bundesdeutsche durchschnittlich nur 700 Gramm Hülsenfrüchte pro Jahr (!) verzehrt.

Die Kichererbse hat viele schöne Namen:

Venuskicher, Echte Kicher, Römische Kicher, Garbanze, Sperberköpfli oder Felderbse. Sie ist aber mit der Erbse nicht näher verwandt. Schon vor mehr als 9000 Jahren, im Neolithischen Zeitalter, wurde sie in Kleinasien angebaut und danach auch im Mittelmeerraum. Die Römer brachten sie nach Deutschland – und bei uns ist der Anbau der Feldfrucht besonders bei Biobauern beliebt, die sie oft direkt vermarkten. Heutzutage ist die Kichererbse nach Bohnen und Erbsen die drittwichtigste Hülsenfrucht und wird weltweit angebaut.

Bereits vor 2500 Jahren verwendeten die Uiguren in Yinjiang, China, die Kichererbse als Heilpflanze zur Behandlung von Bronchitis, Verdauungsstörungen wie Verstopfung, Hautjucken, Diabetes, zu hohen Blutfettwerten, Osteoporose und Krebs.

In allen Pflanzenbüchern des Mittelalters ist die Venuskicher zu finden. Hildegard von Bingen hielt große Stücke auf sie als leichte und wohltuende

Speise und auch als fiebersenkendes Mittel. Hieronymus Bock, Botaniker und Arzt, erwähnte im 16. Jahrhundert die Zisererbse als Arznei gegen vielerlei Gebrechen. Im »New Kreuterbuch« von Leonart Fuchs aus dem Jahr 1543 heißt es, die Pflanze sei »gesotten in Wasser und getrunken gut für den Bauch, treibt den Harn, fördert Menstruation und Milchbildung.«

Nach dem Ersten Weltkrieg baute man die dunkelsamige Kichererbse als Kaffeeersatz an. Die Kichererbse ist einjährig, stellt nur geringe Bodenansprüche, liebt aber Wärme und kommt mit wenig Wasser aus. Daher wird sie als klimaresistent angesehen und zunehmend auch in unserer Klimazone angebaut.

Zur Botanik der Pflanze

Die Pflanze ist einjährig und krautig und verholzt gern. Die Stängel stehen aufrecht. Die oberirdischen Pflanzenteile sind mit Härchen besetzt. Die Laubblätter sind am Rand gesägt und unpaarig gefiedert. Die Fiederblättchen am Ende der Pflanze können zu einer Ranke umgewandelt sein. Die traubigen Blütenstände stehen zur Seite ab und enthalten nur eine oder zwei, selten mehr Blüten. Die Blütenkronen sind rosa gefärbt und typisch wie Schmetterlingsblüten geformt. Das einzige Fruchtblatt enthält meist nur zwei Samenanlagen. Der kahle Griffel ist krumm. Die Hülsenfrucht enthält ein bis zehn rundliche, geschnäbelte Samen.

Die Inhaltsstoffe der Kichererbse: Frucht und Jungpflanze

Die Kichererbse ist als Frucht und Jungpflanze äußerst ballast- und eiweißreich. Die Proteinqualität übertrifft die aller anderen Hülsenfrüchte. Alle essenziellen Aminosäuren sowie die nicht-essenziellen sind in der Venuskicher zu finden, wobei die schwefelhaltigen nur in geringen Mengen vorliegen, weswegen man eine Kichererbsen-Mahlzeit gut mit Getreide kombinieren kann. Zusammen bilden diese beiden Lebensmittel nämlich ein vollständiges und ausgewogenes Aminosäurenprofil, wie es der menschliche Organismus benötigt. Von allen Hülsenfrüchten hat Kichererbsen-Eiweiß die höchste Bioverfügbarkeit.

Kichererbsen sind sowohl als Frucht als auch als Jungpflanze gluten- und cholesterinfrei. Sie enthalten gesunde langkettige Fettsäuren und reichlich Mineralstoffe wie Kalium, Eisen, Magnesium und Kalzium. An Vitaminen hat die Pflanze vor allem mit Betacarotenen aufzuwarten, Vitamin E mit hohem antioxidativem Potential – Gamma- und Alpha-Tocopherol – und viel Folsäure oder Vitamin B9: bis zu 300 Mikrogramm pro 100 Gramm.

Mit 100 Gramm Kichererbsen wird der Tagesbedarf dieses wichtigen Vitamins zu mehr als der Hälfte abgedeckt. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II aus dem Jahr 2008 sind 79% der Männer und 96% der Frauen von einem Folsäuremangel betroffen, was sich durch Müdigkeit, Blässe, Schäden an der Darmschleimhaut und Konzentrationsschwäche äußern und im Extremfall auch zu Störungen des Herz-Kreislaufsystems führen kann. In der Schwangerschaft ist durch Folsäuremangel das Ungeborene in Gefahr, mit Mißbildungen geboren zu werden. Folsäure findet sich außer in Kichererbsen vor allem in grünem Blattgemüse und Vollkornmehl. Extrem viel Folsäure mit bis zu 557 Mikrogramm pro 100 Gramm Frischgewicht enthalten die Urkicher-Jungpflanzen, was an der Varietät und am Standort liegt.

Folsäure oder Folat ist wichtig für eine gesunde Aminosäurensynthese.

Zudem für eine normale Blutbildung. Es trägt zu einem gesunden Homocystein-Stoffwechsel bei, ist wichtig für unsere psychische Gesundheit, stärkt das Immunsystem, verringert Müdigkeit und Erschöpfung und hat eine wichtige Funktion bei der Zellteilung inne.

Ein Folat-Mangel führt zu Zellteilungsstörungen und einer Veränderung im Blutbild (man spricht von Megaloblastärer Anämie), und zu Durchfall sowie Gewichtsverlust. Da Folsäure im menschlichen

Organismus nicht selbst hergestellt werden kann, ist sie essenziell und muß über die Nahrung aufgenommen werden. Ein Teelöffel Venusurkicher® Granulat von Naturprodukte Dr. Pandalis enthält 80 Mikrogramm Folat aufgrund der verwendeten besonders vitalstoffreichen Varietät, was 40 Prozent des Tagesbedarfs entspricht gemäß Lebensmittelinformationsverordnung.

Die Jungpflanzen und der vitalstoffreiche Jungpflanzen-Extrakt oder das Granulat daraus sind auch ein Füllhorn an seltenen Spurenelementen wie Molybdän und Germanium. Molybdän aktiviert Enzymsysteme, die mit Langlebigkeit und der Neutralisierung von freien Radikalen in Verbindung gebracht werden. Organisches Germanium beugt Krebserkrankungen, Arthritis, Schlaganfall und Sauerstoffmangel vor. Es stimuliert unser Immunsystem und leitet Schwermetalle wie Cadmium und Quecksilber aus.

Die wichtigen Beta-Carotene schließen Lutein, Zeaxanthin, Beta-Cryptoxanthin, Lycopin und Alfa-Caroten ein, alles Antioxidanzien oder Radikalenfänger und gut für die Augen zum Beispiel zur Vorbeugung von AMD oder altersbedingter Makula-Degeneration, unter der in Deutschland etwa zwei Millionen Menschen leiden.

100 Gramm Kichererbsen decken den Tagesbedarf eines erwachsenen Mannes an Eisen und Zink ab, 200 Gramm den Tagesbedarf an Magnesium. Die Jungpflanzen enthalten jeweils noch etwas mehr der gesundheitlich relevanten Inhaltsstoffe wie Folsäure, B-Vitamine, Phytoöstrogene oder Mineralstoffe.

Die gesundheitlichen Vorzüge der Phytoöstrogene in Kichererbsen und Jungpflanzen: sie gleichen den Hormonspiegel aus in der Pubertät, Schwangerschaft, in der postnatalen Phase und in und nach den Wechseljahren.

Kichererbse und Östrogen

Viele Frauen und Ärzte stehen zu Recht einer Hormonersatztherapie oder HET kritisch gegenüber. Mit einer solchen Behandlung wächst nämlich signifikant das Risiko für Brustkrebs. Die Phytoöstrogene in Kichererbsen wirken völlig anders. Man spricht von einer adaptogener oder modulierenden Wirkung, das heißt von einer ausgleichenden oder harmonisierenden Wirkung aufs Hormonsystem.

Kichererbsen-Isoflavonide wie Biochanin A, Formonetin, Daidzein, Genistein, Matairesinol und Secoisolarciresinol haben zwar eine strukturelle Ähnlichkeit mit dem 17Beta-Estradiol, dem »eigentlichen Östrogen.« Sie erhöhen aber nicht einfach die Östrogenmenge im Körper wie bei der HET, sondern docken an Rezeptoren auf den Zelloberflächen an und schützen sogar vor einem Östrogenüberschuß zum Beispiel während der Zeit der Menses oder in der Schwangerschaft. In der postnatalen Phase können sie Wochenbettdepressionen vorbeugen, indem sie den Absturz der Östrogenproduktion nach der Geburt eines Kindes abmildern.

Bei der Zufuhr von Phytoöstrogenen aus der Kichererbse wie Isoflavone und Lignane geht es um das hormonelle Gleichgewicht, »back to balance«. Dr. med. Christiane Northrup schreibt in ihrem Standard-Werk »Weisheit der Wechseljahre«: »Wenn Ihr Östrogenspiegel niedrig ist, haben diese Pflanzeninhaltsstoffe einen östrogenen Effekt, wenn Ihr Östrogenspiegel jedoch zu hoch ist, blockieren sie die stärkeren Östrogene.« Daher kann diese Heilpflanze – optimal in Form eines Jungpflanzen-Extraktes – sowohl in Fällen genutzt werden, in denen wie beim PMS – prämenstruelles Syndrom – ein Östrogenüberschuß herrscht, als auch denjenigen, wo ein Östrogenmangel vorliegt wie bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen während der Wechseljahre.

Heilpflanze Kichererbse

Die Phytoöstrogene in der Kichererbse haben darüber hinaus eine antioxidative und antiproliferative Wirkung, das heißt, sie hemmen Zellwucherungen und wirken damit krebsvorbeugend. Phytoöstrogene in der Kichererbse regen das Wachstum von östrogensensitivem Gewebe in Brust und Uterus nicht an, sie hemmen im Gegenteil die Entwicklung von Brusttumoren, weil sie Östrogenrezeptoren besetzen und eine Überstimulierung der Zellen verhindern. Heilpflanzen wie die Kichererbse sind sogar für ihre antikanzerogene Wirkung bekannt, was durch Studien bestätigt wurde. Dr. Northrup kommt zum Schluß: »Aus diesem Grund sind Heilpflanzen zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden für Frauen, die sich wegen des Krebsrisikos sorgen, eine ausgezeichnete Wahl.« (ebd. S. 184)

In meinen Augen ist es bei hormonellen Disbalancen wie den Wechseljahren eine gute Idee, mit einem Konzentrat aus der ganzen Jungpflanze wie Venusurkicher® Granulat seinen Hormonspiegel in Balance zu bringen und zu halten. Hierfür wird die Jungpflanze einer speziellen besonders gesunden Varietät der Kichererbse verwendet, die neben einer hohen Konzentration von Phytoöstogenen mit bis zu 557 Mikrogramm pro 100 Gramm Frischgewicht besonders reich an Folat ist.

Eine ausreichende Versorgung mit Folsäure leistet neben Isoflavonen und Lignanen einen Beitrag zur Linderung von Wechseljahrsbeschwerden wie Hitzewallungen, Antriebsschwäche, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Libidomangel, Schlafstörungen und psychischen Beschwerden wie Reizbarkeit, Aggressivität, Nervosität, Stimmungsschwankungen und depressiven Verstimmungen. Durch wissenschaftliche Studien wurde gezeigt, daß Kichererbsen-Phytoöstrogene ähnliche physiologische Effekte wie eine Hormonersatz-Therapie erzeugen, aber so gut wie keine Nebenwirkungen haben.

Es ist keine gute Idee, isolierte Phytoöstrogene zum Beispiel aus Rotklee oder Soja zu sich zu nehmen, weil isolierte Isoflavone nicht ohne Risiko sind, was das Risiko für die Entwickelung von Brustkrebs betrifft. Phytoöstrogene im Verbund der ganzen Pflanze wirken ganz anders, nämlich sicher, und sie führen sogar zur Apoptose – einem Art Selbstmordprogramm – von Krebszellen. Mit der Kraft der Kichererbse bin ich beschwerdefrei durch die Wechseljahre gekommen und möchte die Kichererbse jedenfalls auch sonst nicht missen als Gesundheitselixier sowohl als Lebensmittel und auch als Jungpflanzenextrakt. Mein Hormonspiegel entspricht dem einer 25jährigen, sagte mir meine Naturheilärztin, ich bin aber 68 Jahre alt. Ein gutes Ergebnis, finde ich.

Autorin:
Barbara Simonsohn

Weitere Informationen:
www.barbara-simonsohn.de

Erdheilung – Die Geomantie als wichtiger Teil von Ökologie, Natur- und Umweltschutz

Die Geomantie als ganzheitliche Erfahrungswissenschaft hat sich zum Ziel gesetzt, nicht nur die materiellen, sondern auch die feinstofflichen, geistigen und seelischen Ebenen eines Ortes oder eines Raumes zu erfassen. Durch bewußtes Gestalten können diese Qualitäten beeinflußt, energetisiert und harmonisiert werden. Geist und Materie beeinflussen sich wechselseitig. Die seelische Qualität eines Platzes berührt nicht nur durch die Gestaltungsprozesse, sondern schafft eine Verbindung des Außenraumes zu unseren inneren Räumen, gleichzeitig wirkt die Kreativität auf die Heilungsprozesse der Erde ein.

Die Erdheilung ist ein sehr umfangreiches Arbeitsgebiet im Rahmen der Geomantie und zeigt komplexe Verbindungen zwischen Mensch und Natur auf, ist oft auch nicht mit dem Verstand zu erfassen und baut deshalb auf die persönliche, erweiterte Wahrnehmung auf. Ziel dabei ist es, an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten und die eigene Intuition und Wahrnehmung zu schulen.

Braucht die Erde Heilung?

Um diese Frage zu beantworten, sollte geklärt werden, was der Begriff »Heilung« bedeutet. Oftmals wird darunter die Wiederherstellung der körperlichen und seelischen Integrität aus einer Krankheit heraus bezeichnet. »Heil« bedeutet somit »ganz-werden«. Es geht also nicht darum, die Erde zu »heilen«, es geht im geomantischen Zusammenhang um »ganz werden«. Die Geomantie arbeitet deshalb mit den feinstofflichen Ebenen einer Landschaft oder eines Ortes, um diese zu harmonisieren und in Einklang zu bringen.

Ökologie ohne Geomantie ist wie ein Körper ohne Seele

Da hierbei sehr verantwortungsvoll mit der Natur, mit der Mutter Erde als lebendigem Organismus umgegangen werden muß, liegt mir eine systematische Schulung in Verbindung mit der Radiaesthesie, dem Einbeziehen der Grifflängentechnik und der H3-Antenne, mit der wellenlängengenau gearbeitet werden kann, sehr am Herzen.

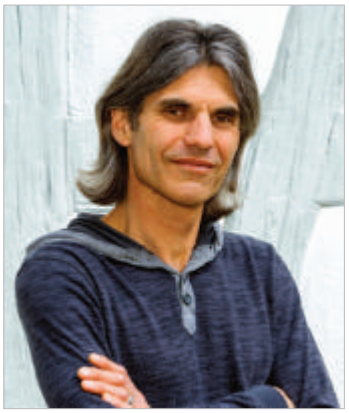
Die Verbindung von Radiaesthesie und Geomantie, dem Muten und dem Spüren, scheint mir hierbei sehr wichtig zu sein für ein tieferes Verständnis, um tiefenökologischen Erkenntnissen die Wege zu öffnen.

Seminarreihe 2022, Seminare, an denen dieses Jahr noch teilgenommen werden kann:

- Einführungskurs ins Rutengehen/H3 17./18. September 2022,
- Mensch und Raum 01./02. Oktober 2022
- Symbole und Kosmogramme 10./11. Dezember 2022

Eine neue Seminarreihe startet wieder 2023. Die Kurse sind einzeln buchbar. Grundvoraussetzungen für alle Seminare ist die Teilnahme an einem Einführungsseminar ins Rutengehen / H3, oder das Vorhandensein entsprechender Vorkenntnisse.

Das ausführliche Programm kann unter www.buero-geomantie.de als pdf Datei heruntergeladen werden.



Weitere Informationen

Schule für Geomantie
und Radiaesthesie
buero-040 Geomantie
Dipl.-Ing. Michael Greiner

Schippertstr. 22
71540 Murrhardt
0152 3355 0281

info@buero-040.de
www.buero-geomantie.de

buero-040 geomantie

Kolumne: Aus der Welt der Kräuter – von Renate Maia Pfrombeck

Eine antivirale Pflanze stellt sich vor: Der Wasserdost oder Eupatorium cannabium aus der Familie der Korbblütler

Kunigundenkraut, Wasserhanf, Hirschklee, Fieberkraut sind andere Namen, die oft verwendet werden. Der Wasserdost zählt zu den vergessenen Heilpflanzen und ist leider nicht mehr vielen Menschen bekannt. Er wächst gerne an Waldrändern, an Bächen, schattig bis sonnig, wenn genug Feuchtigkeit vorhanden ist. Er zeigt Wasser an. Durch die späte Blütezeit von Juli-August ist die Pflanze eine wichtige Nahrungspflanze für unsere Insekten.

Es gibt wenige Studien zum Wasserdost, obwohl er schon lange in Europa und Amerika verwendet wird. Die indigene Bevölkerung von Nordamerika benutzt Wasserdost schon seit tausenden von Jahren bei Fieber, Infektionserkrankungen der Atemwege, Wunden und Schmerzen. Homöopathisch wird er häufiger als in der Pflanzenheilkunde verwendet. In der TCM und im Ayurveda werden andere Wasserdostarten verordnet.

Von Mareike Maas (Deutschland) gibt es eine neuere Studie, die zeigt, daß Wasserdost eine breite antivirale Wirkung besitzt.

Das Kraut schmeckt sehr bitter, und so bevorzuge ich die Tinktur. Eine Teeanwendung ist jedoch genauso wirksam.

Verwendete Pflanzenteile

Für Tinkturen das blühende Kraut ernten. Zum Trocknen das Kraut kurz vor dem Aufblühen schneiden, da es beim Trocknen nachreift und sich Samen entwickeln.

Teezubereitung

Ein Kaltauszug ist empfehlenswert, wenn für die Schleimhäute und die Leber Gutes getan werden will. Bei Fieber ist eine Teezubereitung mit kochendem Wasser empfehlenswert. 1TL Kraut/1/4 l kochendes Wasser, 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.

Tinktur: Frisches, blühendes Kraut mit Alkohol mörsern und im Verhältnis 1:2 mind. 8 Tage in einem Schraubglas reifen lassen, in eine dunkle Flasche abseihen und 3 x täglich 10-20 Tropfen vorbeugend einnehmen oder bei akuten Infektionen stündlich 10 Tropfen einnehmen (bis 6 x täglich).

Inhaltsstoffe

Eupatorin, Rutin, Gerbstoffe, Kaffeesäre Derivate, Flavonoidglykoside, Sesquiterpen-Lactone u.a.

Wirkungen

Antiviral, antibakteriell, entzündungshemmend, fiebersenkend, schweißtreibend (nur als heißer Aufguss), schmerzlindernd, abwehrstärkend, wundheilend, krebshemmend

Indikationen

Virusinfektionen, Fieber, Influenza, SARS-Viren, Denguefieber, Malaria, Schmerzzustände. Der Wasserdost wirkt auf Leber, Galle, und Milz. Deshalb wird er auch als Blutreinigungsmittel gebraucht

und bei Störungen von Leber, Galle und Milz empfohlen. Wasserdost hat eine Beziehung zum Wasserhaushalt in unserem Körper. Er wirkt anregend auf Niere und Blase und wird speziell zur Ausschwemmung bei Wasseransammlungen empfohlen.

Das Kunigundenkraut ist auch ein erprobtes Wundmittel. Eitrige Wunden wäscht man mit dem Tee des Krautes und nimmt es gleichzeitig innerlich ein. Es kann die Produktion der weißen Blutkörperchen steigern und somit die Wundheilung beschleunigen. In der Volksmedizin wird er auch bei Heuschnupfen, Hautausschlägen, Rheuma und Gicht verwendet.

Nebenwirkungen

Wegen der Pyrrolizidinalkaloide nicht längere Zeit einnehmen. Nicht in der Schwangerschaft verwenden, da es die Frucht schädigen könnte.

Das Kunigundenkraut ist mein Favorit, wenn mich Viren angeflogen haben. Es hilft mir schon seit Jahren immer, entweder gar nicht zu erkranken oder schnell wieder fit zu sein.

Ich wünsche allen viele gute Erfahrungen mit den wunderbaren Heilpflanzen, die in unserer Umgebung wachsen.

Autorin:
Renate Maia Pfrombeck

Heilpraktikerin, Kräuterfrau
www.naturheilpraxis-alchemilla.de

Heil-Kräuter-Garten Riegenhof e.V.
maia.pfrombeck@hkg-riegenhof.de

Fotos: Diana Monson

Biokochen mit Frau Koch

Dipl. Ernährungswissenschaftlerin Tanja Koch gibt Kochkurse bei der VHS und arbeitet im Naturland Bio-Obsthof Gräßle in Heilbronn-Biberach. Unter der Rubrik: »Biokochen mit Frau Koch« macht sie regelmäßig Rezeptvorschläge. Ihr Motto: »Kochen ist Leidenschaft, Essen ist Genuß und für den Genuß nur die hochwertigsten Zutaten.«

Grill-Paprika-Walnuss-Aufstrich

- für etwa 300 g -

500 g rote Spitz-Paprika
den Backofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Paprika waschen, der Länge nach halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Paprika mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und für etwa 30 Minuten im Ofen rösten bis die Paprikahaut Blasen schlägt und dunkelbraune Stellen bekommt. Das Blech aus dem Ofen nehmen und die Paprika mit einem feuchten Tuch bedecken, bis die Paprika leicht abgekühlt sind. So lässt sich die Haut besser vom Paprikafleisch lösen. Die Paprika häuten und in einen Mixbecher geben.

25 g Walnusskerne, 25 g altbackene Brötchen oder Brot (ohne harte Kruste), 2 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Zitronensaft, 0,5-1 TL Honig, 2 EL Olivenöl, 1-2 EL fein gehackte, glatte Petersilie, 0,25 TL gemahlener Kreuzkümmel, 0,5 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 Msp. gem. Chilischote, Salz, Pfeffer
in der Zwischenzeit die Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten und leicht abkühlen lassen. Das Brot in feine Würfel schneiden, in den 2 EL Olivenöl goldbraun rösten und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und zu den Paprika geben. Die Nüsse, das Brot, das Tomatenmark, den Zitronensaft, den Honig und die 2 EL Olivenöl zu den Paprika geben und die Masse mit einem Stabmixer gründlich durchmixen. Die Petersilie und die Gewürze untermischen und den Aufstrich abschmecken, wenn er fast vollständig abgekühlt ist.

Tipp: Der Aufstrich hält sich in einem sauberen Schraubdeckelglas verschlossen etwa 4-5 Tage im Kühlschrank. Die Paprika können statt im Backofen auch auf dem Grill zubereitet werden. Für den Geschmack entscheidend ist die kräftige Röstung der Schoten

Unternehmen gehen in Heilung, wenn Mitarbeiter lernen, Streß zu lieben

Unternehmen brauchen Heilung, Mitarbeiter brauchen mehr Energie! Lösung: Transformation von Streß-Energie in Lebensenergie

Wir sind in einer Epoche angelangt, in der das Thema Gesundheit im gesellschaftlichen Bewußtsein stark wächst. Auch viele Unternehmen machen ihren Mitarbeitern Angebote, um die individuelle Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten.

Wenn wir von gesunden Unternehmen sprechen, verstehen wir darunter, daß es dem Unternehmen wirtschaftlich gut geht, und die »Zipperlein« wie Krankenstände, Fehlerquoten, Projektverzögerungen finden dabei wenig Beachtung. Aber wie beim Menschen, wo der energetische Raubbau vom Körper lang kompensiert werden kann, so haben auch Unternehmen eine starke Verzögerung von Ursache und spürbarer Wirkung auf der wirtschaftlichen Seite. Das heißt, auch beim Unternehmen dauert es eine gewisse Zeit, bis sich der schleichende Energieschwund bei den Mitarbeitern und Führungskräften spürbar auf das Unternehmen auswirkt. Das wirft die Frage auf, wie kann man Fehlentwicklungen vermeiden oder wenigstens frühzeitig erkennen? Wie kann man durch geeignete Tools ein gesundes Wachstum der Mitarbeiter und die Heilung des Unternehmens erreichen?

Ein Unternehmen ist ein komplexes System. Komplexe Systeme zeichnen sich dadurch aus, daß es viele Menschen und Prozesse gibt, die miteinander verbunden sind und mit ihrer Energie in Wechselwirkung zueinander stehen. Wenn jeder in seiner vollen Energie ist, hat auch das Unternehmen einen hohen Wirkungsgrad.

Wie passiert es im Unternehmen, daß Mitarbeiter Energie verlieren?

In einem System oder Subsystem geht die Energie automatisch in Ausgleich: Wer viel Energie hat, verliert an den, der wenig Energie hat. Wo ein Opfer ist, da gibt es auch einen Täter. Ein Mitarbeiter mit 20% Energie in einer Besprechung mit zwei Kollegen mit je 80% Lebensenergie führt dazu, daß am Ende alle 60% Energie haben (20% + 80% + 80% = 180/3 = 60%) – ein Täter, zwei Opfer. Wer kennt es nicht, als Opfer oder als Täter aus solchen Meetings zu kommen.

Der Energieausgleich findet bei uns Menschen meist unbewußt statt. Oft wird er noch beschleunigt und eingehüllt in einen Konflikt. Ziel oder Motiv eines jeden Täters ist es, mehr Energie zu erhalten. Der Mensch handelt unbewußt immer nach seinem Nutzen. Wenn der Chef brüllt, ist er im Mangel und braucht Energie. Mobbing am Arbeitsplatz: der Gemobbte als Opfer ist Energielieferant für den Angreifer, der im Mangel ist. Es ist umgekehrt, als wir üblicherweise denken.

Um es vorwegzunehmen: Bei gleicher Meeting-Konstellation wie oben und mit den richtigen Tools könnte die Energiebilanz durch Reaktivierung der Streßenergie auch so aussehen: 20% + blockierte Streßenergie + 80% + 80 => 65% - 85% - 85% -> Win-Win-Win.

Es geht also darum, die Energie, die durch den Streß gebunden ist, zu lösen. Das hat sofort positive Auswirkungen auf das direkte Umfeld, so daß die Kollegen auch profitieren und Lösungen sich viel freier entwickeln.

Woran erkennen wir, daß wir gerade Energie abgeben und einem Angriff ausgesetzt sind?

1. Wir beobachten, daß wir auf eine Situation oder Provokation eines Kollegen reagieren – und schon fließt die Energie ab. Dabei gilt: Wer reagiert, verliert!

2. Immer wenn andere Menschen uns verändern wollen oder Erwartungen haben. Dabei genügt schon der Angriff über einen Gedanken. Wenn wir achtsam sind, spüren wir das sofort.

3. Oder wenn wir die »dicke Luft« im Raum wahrnehmen. Jemand hat wenig Energie und will mich gerade anzapfen.

Zusammenfassend kann man sagen, daß wir immer dann Energie verlieren, wenn wir in Widerstand zu aktuellen Situationen oder Lebensthemen gehen. Das richtige Verhalten wäre Gelassenheit. Einfach nicht reagieren.

Noch besser ist, wenn wir in die innere Ausrichtung gehen: »Der andere darf das.« In diesem Moment merken wir, wie uns leicht und warm wird, wie wir Energie dazugewinnen.

Woher diese kommt? Der Angreifer verliert gerade eine Blockade und setzt diese Energie frei. Das heißt, der Streß des Angreifers transformiert sich gerade in Lebensenergie zugunsten beider Seiten. Eine echte Win-Win-Situation.

Interagieren statt reagieren kann man lernen!

Dazu entwickeln wir tiefes Vertrauen und Gelassenheit. Die beste Art, diese neue Souveränität zu aktivieren, sind einfache Körperübungen. Über unseren Körper können wir unser System daran erinnern, wie es richtig geht, wie wir mit geringstem Energieeinsatz schon bald und sehr entspannt zu den Energie-Reichen und Erfolg-Reichen zählen werden.

Das ist sicherlich eine Grundformel, wie Menschen friedlich miteinander co-existieren können, ohne ständig in Energiespielchen verstrickt zu werden. Denn es ermöglicht jedem Menschen, seine Lebensenergie auf hohem Niveau zu halten und in einer Aufwärtsspirale zu erhöhen. Für den unternehmerischen Erfolg ist das entscheidend.

Dort, wo viel Energie vorhanden ist, entfalten sich Gesundheit, Inspiration, Intuition, Lernen, Freiheit und Wachstum. So ist es möglich, körperliche, emotionale und mentale Begrenzungen/Symptome zu transformieren und Resonanzfelder aufzulösen, die uns immer wieder ungünstige Lebenssituationen bescheren.

Wir lernen dabei, die eigene Selbstsicherheit zu steigern, uns abzugrenzen, unser Umfeld zu harmonisieren.

Die Erfahrungen zeigen, daß der oben beschriebene Weg für viele Menschen das wirkungsvolle Konzept ist, sich selbst am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen. Die Techniken sind leicht zu erlernen, und es braucht dann nur noch Übung und Vertiefung. Jeder Schritt ist dann ein Schritt hinein in die neue Zukunft.

Fazit ist – Streß lieben...

Wir können unser berufliches und unternehmerisches Wirken friedvoll und mit Freude gestalten, wenn die Energie-Speicher der Führungskräfte und Mitarbeiter voll sind, und wir können jegliche Form von Angriffsenergie transformiert bekommen. Es gibt drei Ursachen, warum Menschen zu wenig Energie haben:

1. Energieverlust durch unbewußte Interaktionen.
2. Nichtbearbeiten der Streßursache, welche dem Energiekreislauf immer weiter drosselt.
3. Wir laden zu wenig unabhängige und saubere Energie in unseren Speicher.

Schaffenskraft und Leichtigkeit entstehen dann, wenn der Energiekreislauf voll funktionsfähig ist, »Kraft und Saft« wieder zurück sind: Mitarbeiter lernen, Streß zu lieben, denn da ist viel Energie, die transformiert werden kann. Wir steigen aus dem Opfer-Täter-Kampfmodus aus, um auf einer anderen Ebene mit dem Leben zu interagieren – souverän, gelassen und als Win-Win-Erlebnis für alle Beteiligten, insbesondere auch für das Unternehmen.

100% Lebensenergie ist wahrer Reichtum, aus dem sich alles andere freisetzt. Sie heilt körperliche und emotionale Symptome, reinigt Beziehungen, klärt unternehmerische Herausforderungen und stärkt in allen Lebenslagen. Wer voller Energie ist, braucht und sucht keinen Konflikt mehr. Gerade Unternehmen nutzen diese Prinzipien, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter, den Wirkungsgrad, die Kreativität und ihr unternehmerisches Wachstum zu steigern.

Autor:
Gerhard Miller

Seminare und TeamBuilding für Unternehmen

Gerhard MILLER

Stresskompetenz - 1 Tag
Egal, ob der Wutausbruch eines Kunden, das schwierige Mitarbeitergespräch oder die Angst vor einer Präsentation, alle drei Situationen sind nichts anderes als gestaute Energie, die bei richtigem Umgang umgewandelt werden kann. So verlieren die Mitarbeiter keine Energie oder wertvolle Arbeitszeit mehr, sondern bleiben kraftvoll und fokussiert.
Die Teilnehmer dieses Seminars lernen, aus schwierigen Situationen Energie zu gewinnen und die sich bietenden Möglichkeiten optimal für sich und das Unternehmen einzusetzen und zu gestalten.

Entscheidungen im Flow - 1 Tag
Ihre Mitarbeiter lernen, wie sie es vermeiden, immer wieder den gleichen Fehler zu machen, und wie sie „relaxed" aus Irrtümern, Fehlgriffen und Pannen neue und spannende Optionen schöpfen. Daraus entwickeln sich kreative Varianten, die möglicherweise ohne den Fehler nie entstanden wären. Und genau das bedeutet, im Flow zu sein.

Seminare: bis 8 Teilnehmer, ab 1.750 €/Tag zzgl. Umsatzsteuer

Miller Impulse
Gerhard Miller
Blumenstrasse 8
73779 Deizisau
Tel, 07022-7896572
www.miller-impulse.de
info@miller-impulse.de

Die digitale Falle – Wie »smart« denn noch?!

Wenn die Technik nicht mehr uns dient, sondern wir ihr, ist es Zeit, sich mit Themen wie Medienkompetenz, digitale Entgiftung (neudeutsch »Detox«) und leider auch dem Transhumanismus auseinanderzusetzen. Nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern einer möglichst ganzheitlichen Betrachtung des Verhältnisses von Menschen zur Maschine.

Es soll doch tatsächlich Leute geben, die nicht über ein Smartphone verfügen. Ganz bewußt, um gar nicht erst in den Sog der meist zeitraubenden Medienvielfalt zu geraten, oder einfach aus Angst, ausspioniert zu werden. Ich kenne mindestens einen. Dann gibt es die extrem technik-affinen, aber bewußten Menschen, die tief in das Betriebssystem ihres Smartphones eingreifen, um es von Datenkraken wie Facebook, Apple, Google usw. zu befreien.

Es soll hier aber nicht um technische Anleitungen gehen, sondern um eine eher ganzheitliche Auseinandersetzung.

Der Ist-Zustand

Als der Kalifornische Computer-Hersteller Apple – ausgerechnet im Jahre 1984 – seinen Siegeszug mit dem Macintosh Computer angetreten hat, konnte man sich bei all dem Kult, den das damals noch regenbogenfarbene Logo in Form eines angebissenen Apfels ausgelöst hat, kaum vorstellen, welche Bedeutung diesem Unternehmen noch zuteilwerden würde. In den 1990er Jahren wurde Apple von einigen Analysten sogar totgesagt, um dann wie Phönix aus der Asche und einem ziemlich knuddelig gestalteten Gerät namens »iMac« die Herzen vieler Anwender zu erobern.

Dieser leicht eiereckig verformte »Bildschirm-Computer« war der krasse Gegenentwurf zu den herkömmlich beigen und rechteckigen Kisten, die verschämt unter den Schreibtischen mit ihren lauten Lüftern den Bürostaub angezogen haben. Der »Mac« dagegen war schick und viele Jahre überwiegend in kreativen Bereichen anzutreffen. Meist waren es Journalisten, Grafiker oder Musiker, die bereit waren, tiefer als »Otto-Normalanwender« in die Tasche zu greifen, um in den Genuß eines einfach zu bedienenden und wartungsarmen Computersystems zu kommen.

Bedeutsam wurde aber eher nicht die »Evolution der Büromaschinen« an sich, sondern wie sich unser Umgang damit verändert hat. Der typische »Mac-Anwender« hatte meist ein fast schon liebevolles Verhältnis zu seinem Werkzeug. Die Frage, welches Betriebssystem besser sei, artete nicht selten in Glaubenskriege aus. Spätestens mit den bunten »iMacs« und vielen weiteren Modellen in allen Preislagen und Leistungsklassen, begann der unaufhaltsame Aufstieg »smarter« Technologien im Büro und zuhause. Der PC hatte begonnen, sich uns und unseren Bedürfnissen anzupassen, die Bedienung der bunten Benutzeroberflächen fing an, regelrecht Spaß zu machen.

Auch andere Hersteller haben sich zunehmend Haptik und Design ihrer langweilig aussehenden Computer, Faxgeräte und Telefone gewidmet. Beim iMac, mit dessen Konzept Apple einen Volltreffer gelandet hatte, sollte es nicht bleiben. Es folgten der »iPod« (ein Abspielgerät für digitale Musik) und dann, im Jahre 2010, der Höhepunkt und Meilenstein in der Karriere des charismatischen Apple-Mitbegründers Steve Jobs (in dessen Biographie wir lesen können, daß er seinen Kindern angeblich den Umgang mit Smartphones verboten hat): das iPhone!

Hype um ein... Telefon!

Können Sie sich vorstellen, vor einem Ladengeschäft mitten in einer Großstadt wie New York oder Frankfurt bei Wind und Wetter zu campieren, nur um zu den ersten Käufern eines neuen Telefons zu gehören? Und um es dann mit Freudentränen im Gesicht auszupacken und Ihren Freunden vom Duft(!) und dem Design dieser Wohlstandstrophäe vorzuschwärmen? Das klingt nicht nur in Ihren Ohren völlig abwegig und zeigt, wie stark die emotionale Bindung zwischen Konsumenten und Produkt werden kann. Man fragt sich, ob das »i« nun für »intelligent« steht – oder für »idiotisch«.

Vielleicht haben Sie ja Lust, sich die Präsentation des allerersten iPhones – und damit des ersten ernstzunehmenden Smartphones – einmal anzusehen. Einfach auf Youtube nach »iPhone 2007 presentation« suchen. Solche Begeisterungsstürme ernten normalerweise nur zwielichtige Gurus, die gerade ihr Publikum erleuchten.

Das Smartphone (inzwischen ganz gleich, von welchem Hersteller es kommt) erleuchtet uns nicht, aber es leuchtet uns an. Ständig. Wir sind uns bewußt, daß dieses rechteckige Gerät inzwischen unsere wichtigste Schnittstelle zum Rest der Welt ist. Früher waren es unsere Augen und Ohren, heute ist es der »Touchscreen« und die Internetverbindung. Wissen kann problemlos ausgelagert werden, Intuition wird nicht mehr gebraucht, die KI liefert Antworten auf Fragen, von denen wir noch nicht wußten, daß wir sie haben.

Welche Musik soll ich hören? Was soll ich kochen und wie? Wer ist mit mir befreundet, wer wäre es gerne? Wie ist das Wetter? Wie stehen die Aktien? Der Blick nach draußen, das Bauchgefühl und Gespräche... nicht nötig, denn all das kann heute ein Smartphone ersetzen. Wer kennt noch die Telefonnummern seiner Freunde und Verwandten auswendig? Viele Menschen wissen nicht mal mehr ihre eigene. Für alles ist das Smartphone und »die Cloud« zuständig, wir brauchen nur bequem darauf zuzugreifen – und gehen das Gerät oder der Zugriff darauf verloren, bricht der Angstschweiß aus.

»Das betrifft mich nicht«, sagen Sie? Dann gehören Sie zu denjenigen, die über genügend Medienkompetenz verfügen. Und wenn Sie solch ein reflektiertes Verhältnis zur Technik haben, fragen Sie sich trotzdem einmal, welche Konsequenzen der plötzliche Verlust Ihres Smartphones hätte. Das finden Sie auch ganz einfach heraus, indem Sie es ab jetzt (ja, genau jetzt in dieser Sekunde!) einfach mal für die nächsten 48 Stunden konsequent ausgeschaltet lassen. Wer dieses Experiment wirklich zum ersten Mal macht, möge sich gerne beim Autor melden und davon berichten.

Verschmelzung von Mensch und KI

Es scheint, als ob die meisten Menschen inzwischen lieber ihr Smartphone anfassen als sich selbst oder ihren Partner/ihre Partnerin. Es geht also um Berührung. Beobachten Sie doch mal die Menschen in einem Café: offensichtlich gibt der Besitzer eines Smartphones einem Drang nach, es regelmäßig anfassen zu wollen. Es genießt oft mehr Aufmerksamkeit als der Mensch, der gegenübersitzt und ebenfalls fleißig seinen Touchscreen bedient.

Wir alle wissen, daß eine Berührung durch nichts zu ersetzen ist. Sie wissen sicher von dem Experiment, bei dem Neugeborenen jede körperliche Zuwendung entzogen wurde, man ihnen aber ausreichend Nahrung gab. Es mußte abgebrochen werden, weil die Kinder starben. Und irgendetwas in uns scheint zu sterben, wenn wir längere Zeit nicht auf einem Bildschirm herumtippen oder wenigstens dort hineinglotzen.

Nun bin ich kein Psychologe, sondern schaue einfach nur hin und ziehe Schlüsse daraus. Und je mehr man diese Beobachtungen hinterfragt, entsteht der Eindruck, daß nicht das Smartphone an sich, sondern vielmehr dem berührungsempfindlichen Bildschirm eine besonders kritische Betrachtung zukommen sollte. Dem Bauteil, das Knöpfe, Tasten und Schalter simuliert und virtualisiert. Aber nicht nur das. In Verbindung mit zahlreichen Sensoren (z.B. um Neigung und Beschleunigung festzustellen) wird es zu einer Art zusätzlichem Körperteil.

Experten gehen davon aus, daß das Smartphone, wie wir es kennen, nur eine Zwischenlösung darstellt; der eigentliche Durchbruch sei es, wenn unser Gehirn in wenigen Jahren direkt mit dem Internet verbunden werden kann. Und so altmodisch, wie heute ein altes Tastenhandy auf uns wirkt, wird es einmal das Smartphone sein. Denn warum sollte man bei Kommunikations- oder Informationsbedarf ein klobiges Gerät mit den Abmessungen einer Tafel Schokolade umständlich herauskramen und in die Hand nehmen müssen, wenn man einfach nur daran zu denken braucht, um verschiedenste Lebens- und Umgebungsparameter in einem virtuellen, holographischen Bildschirm direkt vor den Augen angezeigt zu bekommen? Wozu eine teure Kamera, wenn wir uns doch einfach nur das gerade Gesehene »in die Cloud zu wünschen brauchen«?

Aber gehen wir wieder ein paar Schritte zurück, ins Hier und Jetzt. Denn der nahezu untrennbaren Verbindung von Mensch und Maschine dient, wie gesagt, heute schon und immer noch der Touchscreen – gemeinsam mit der freundlichen Sprachassistentin. Krücken, wenn Sie mich fragen. Und diese »Alltagsprothesen« schreien förmlich danach, daß man sich ihnen endlich entledigen kann. Ein gefährlicher Ruf nach noch mehr Technik-Abhängigkeit und Massenüberwachung.

Ist das Kind bereits in den Brunnen gefallen?

Hätte man Sie vor 15 Jahren gefragt, ob Sie einer Technologie zustimmen, die darauf abzielt, Ihr Bewußtsein in eine künstliche Intelligenz einzuspeisen – wie hätten Sie reagiert? Und was hätten Sie jemandem gesagt, der Ihnen prophezeit hätte, daß Sie irgendwann ihre geheimsten Wünsche und privatesten Probleme freiwillig einem Algorithmus überlassen, von dem Sie absolut keine Ahnung haben, wie er funktioniert und wer oder was Zugriff darauf hat?

Das Kind ist tatsächlich in den Brunnen gefallen, aber noch vergnügt es sich dort. Munter wird gepostet und gespielt, die Cloud wächst und wächst, der Flatrate sei Dank. Selbst die profansten Informationen über uns landen dort und schärfen das Bild, das sich die KI permanent und immer detaillierter von uns macht. Die Vorstellung, daß in diesem Moment digitale Kopien von uns entstehen, macht mir Angst. Nicht nur, weil Filme wie »Die Körperfresser kommen!« (unvergessen: Donald Sutherland) mich in den 1970er Jahren nachhaltig gegruselt haben. Sondern weil »das Original«, also der Mensch, mit der Zeit obsolet wird. Und je offenherziger man sich dieser Entwicklung hingibt, desto schneller ertrinkt das Kind im Brunnen. Ich finde, wir sollten es retten. Aber wie?

Digitale Askese?

Nein, wir können uns den Datenkraken weitgehend entziehen, ohne auf moderne und vor allem nützliche Technik zu verzichten. Es sind nur ein paar essentielle Fragen nötig: Nutzt es mir, oder werde ich benutzt? Ist das Preis-Leistungs-Verhältnis für eine Google-Suche (Bewußtseinsenergie und intime Details im Austausch gegen Informationen) in Ordnung? Und für welche Suchmaschine

entscheide ich mich überhaupt und warum? Wer oder was vereinnahmt gerade wen oder was? Ist ein Blick ins Gesicht meines Gegenübers nicht wertvoller als der in einen Bildschirm? Oder einfacher: ist ein altmodisches Telefonat nicht schöner als das Hin- und Herschicken einiger oberflächliche Kurznachrichten? Wenn wir bewußter mit diesen Technologien umgehen und uns ab und zu damit beschäftigen, welche Interessen die Konzerne, denen wir uns täglich anvertrauen, verfolgen, beantworten sich diese Fragen von selbst.

Letztendlich hat unser aller Tag nur 24 Stunden. Wir allein entscheiden, wem oder was wir diese Zeit widmen. Eine immer noch schnellere Internetverbindung und ein immer »besseres« i- oder sonstiges Phone schenkt uns keine zusätzliche Zeit, meist raubt sie uns diese. Denn die vielen Informationen und Unterhaltungsprogramme, die wir uns jederzeit und in immer schnelleren Geschwindigkeiten herunterladen, wollen konsumiert und verarbeitet werden. Das meiste, was wir über unsere Bildschirme wischen, frißt sich unverarbeitet tief in unsere Seele hinein. Bewußtsein und Lebenszeit gegen audiovisuelle Reize und Informationen, ein fragwürdiges Tauschgeschäft – vielleicht sogar der Pakt mit dem Teufel.

Bevor Sie also das nächste Mal eine Suchmaschine bemühen, weil Sie vergessen haben, wie der Film neulich hieß – rufen Sie doch lieber den Freund an, der Ihnen damals diesen Film empfohlen hat oder jemanden anderen, von dem Sie denken, daß er Bescheid weiß. Können Sie sich vorstellen, wie überrascht derjenige ist, wenn Sie ihm verraten, daß Sie die Antwort eines Mitmenschen der einer Suchmaschine vorziehen möchten und nebenbei einfach mal »Hallo« sagen wollten?

Wer sich mehr echte Begegnungen wünscht, verzichtet dafür wahrscheinlich gerne auf die ein oder andere Kurznachricht. Eine digitale Entgiftung tut unserer Seele gut und hilft, sich mehr auf Wesentliches zu konzentrieren. Nutzen Sie ruhig Ihr Smartphone, aber tun Sie das in dem Bewußtsein, daß weder Sie so wichtig sind wie Sie denken, noch die auf dem Gerät dargestellten Inhalte. Und daß es egal ist, ob Sie in dieser Sekunde erfahren, daß die »Georgia Guidestones« beseitigt wurden, oder es Ihnen in ein paar Tagen sowieso irgendjemand erzählt.

Der erste und einfachste Schritt (als Alternative zum weiter oben vorgeschlagenen und sofortigen »kalten Entzug« vom Smartphones für zwei volle Tage) zur Touchscreen-Entwöhnung wäre folgender: Richten Sie sich konkrete Zeitfenster für Chats und den Zugriff auf bestimmte Dienste ein. Nicht jede freie Minute, die man hat, muß gefüllt werden. Sich im Café aufmerksam umzuschauen oder ein paar Sätze mit seinen Mitmenschen über das Wetter zu wechseln, während man auf seine Bestellung wartet, ist meistens erbauender als das Befummeln der allerneuesten Schreckensmeldungen. In jedem Fall lohnt es sich, einen genauen Blick auf die vielen Einstellungs-Optionen für Privatsphäre, Datenschutz und Benachrichtigungen zu werfen und diese so anzupassen, daß das Gerät Ihr Werkzeug ist – und nicht umgekehrt.

Es ist einfach, sich der Datenflut auszusetzen und eine App nach der anderen aufs Gerät zu laden. Die nächste Verschwörungstheorie, der noch größere Skandal und der wieder mal lustigste Videoschnipsel, alles ist nur noch eine winzige Wischgeste entfernt. Die Entwickler werden nicht müde, ihre Anwendungen für immer schnelleren und einfacheren Medienkonsum zu optimieren, während die Hersteller der Geräte Unsummen investieren, um das »Nutzererlebnis« immer weiter zu verbessern.

Der stolze iPhone-Käufer konnte vor zehn Jahren kaum an sich halten vor Freude. Nutzt er aber das gleiche, immer noch intakte Gerät heute, ist ihm das Mitleid der Anwesenden fast schon sicher. Mir fällt auf Anhieb nichts Vergleichbares ein – außer vielleicht der Computer. Aber den präsentieren Sie nicht bei jeder Gelegenheit. Bei produktiv eingesetzten Arbeitsgeräten gilt nicht selten sogar das ungeschriebene Gesetz »Never touch a running system!«. Das Smartphone hingegen blinkt und nervt regelmäßig mit dringend durchzuführenden Updates. Funktioniert dann etwas nicht mehr wie gehabt – »Dem Hersteller ist das Problem bekannt« – wird das Problem mit dem nächsten Update behoben. Versprochen!

Fazit

Das Geschäftsmodell der Smartphone-Hersteller ist offensichtlich: wir sollen diese Geräte oft, intensiv und möglichst online nutzen. Dabei wird unser »Nutzungsverhalten« (was auch immer das beinhaltet) genauestens protokolliert – selbstverständlich »zur Produktverbesserung«. Vielleicht ist es an der Zeit, die Sache einmal umzudrehen und zu überprüfen, wer oder was hier eigentlich das Produkt ist und wer der Anwender.

An dem Punkt, wo die Technik nicht mehr dem Menschen dient, sondern umgekehrt, wird Transhumanismus greifbar. Die Verschmelzung von Mensch und Maschine ist bereits Realität und keine wirre Zukunftsvision mehr von denen, die ständig die Welt neu ordnen wollen. Der Touchscreen wurde in den letzten Jahren mehr und mehr zum Haifischbecken. Die vielen bunten Apps saugen unaufhörlich die Lebensgeister in sich hinein und wandeln sie in veritable Datenströme um. Inzwischen reichen die Verwirrspiele, Manipulationen und Spaltungsversuche bis tief in die alternativen Medien hinein. Der Algorithmus weiß exakt, welche Trigger es braucht um das Prinzip »Teile und Herrsche« auch dort auszuüben. Und die »Aufgewachten« werden in eine Art künstliches Koma namens »Q«, »5D« oder gerne auch »Goldenes Zeitalter« versetzt...

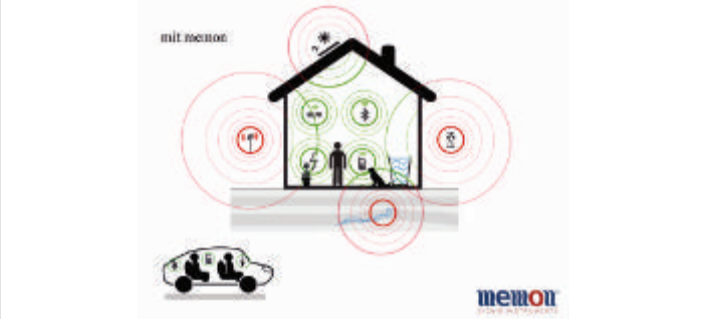
Bitte nicht falsch verstehen: wir alle wissen, daß mit Hilfe der vielen sozialen Medien sehr viele Menschen zueinandergefunden haben. Inzwischen ist aber möglicherweise der Punkt erreicht, an dem wir das digitale Nirwana allmählich wieder ein Stück weit verlassen dürfen, weil es uns mehr als ausreichend gedient hat. Zugunsten echter, fühlbarer Menschlichkeit und wahrhaftigen Begegnungen.

Das ist kein Pamphlet gegen alles was »smart« ist, sondern gegen das, was man uns heute arglistig als solches verkaufen will, damit wir weiterhin den immer größer werdenden Hunger der Datenkraken stillen. Als meine Tochter neulich aus der Schule kam, berichtete sie davon, daß Kriminalbeamte der Einheit »Cyberkriminalität« eine Unterrichtsstunde zum Thema »Sichere Benutzung von Smartphones« abhielten. Und dieser Satz von einem der beiden Polizisten hat sie am meisten beeindruckt: »Für die meisten Menschen sind Smartphones in Wirklichkeit Dummphones!«. Dem ist kaum etwas hinzuzufügen.

Autor:
Pedro Kraft

Innovative Produkte für ein weltweit zunehmendes Problem

Wie man sich mit der memon Technologie vor schädlichen Umwelteinflüssen schützen kann und was die Corona-Krise mit Feinstaub und Elektrosmog zu tun hat.



»memon ... schon mal gehört ... aber was machen die eigentlich?« Gerade im Rosenheimer Umfeld ist die Firma memon mittlerweile ein fester Begriff. Zu verstehen, was memon macht, ist zugegebenermaßen nicht einfach. Tatsächlich ist es eine kleine Sensation, was die Produkte bewirken, die seit mittlerweile 20 Jahren in Rosenheim produziert und in alle Welt verkauft werden.

Feinstaub, Mobilfunk & Co.

Die Corona-Krise hat es gezeigt: Italienische Wissenschaftler vermuten einen Zusammenhang zwischen der hohen Feinstaubbelastung und der schnellen Verbreitung des Coronavirus in der Po-Ebene Italiens. Sie sehen es als sehr wahrscheinlich an, daß Feinstaubpartikel mitverantwortlich sind für den Transport, die Ausbreitung und Vermehrung von Virusinfektionen.

Die memon Technologie trägt dazu bei, die Raumluft in den Innenräumen wesentlich zu verbessern und schützt dadurch vor der schädlichen Belastung durch Feinstaub, Elektrosmog, WLAN und Mobilfunk. Neben der sich ständig erhöhende Feinstaubbelastung, gerade in Innenräumen, ist auch der Mobilfunk & 5G weltweit auf dem Vormarsch.

Wenn die 5G-Technologie demnächst eingeführt wird, werden wir eine Erhöhung von Hochfrequenzen erleben, die in der Spitze etwa 3000 Prozent höher sein wird, als es bei der Einführung mobiler Kommunikation Anfang der 1980er Jahre der Fall war. Immer mehr Ärzte und Verbände warnen eindringlich vor den gravierenden Langzeitfolgen für unsere Gesundheit.

Besonders signifikant ist der Effekt auf die menschlichen Bindegewebszellen. Unter dem Einfluß von WLAN-Strahlung kann man beobachten, wie diese regelrecht zerplatzen. Ein massiver Verlust an Zellvitalität ist die erschreckende Folge. Kein Wunder also, daß in den Bedienungsanleitungen der WLAN-Router Warnhinweise zu finden sind.

Eine zugegeben eher unrealistische Lösung wäre es, sich dem Fortschritt zu verweigern und auf alle strahlungsaktiven Geräte zu verzichten. Zu einem modernen Lifestyle gehört es aber, technisch up to date zu sein. Memon bionic instruments bietet geeignete Lösungen an, die es erlauben, die Technik zu nutzen, ohne die negativen Folgen in Kauf zu nehmen zu müssen.

Wie funktioniert memon?

Mit den »memonizern« können die Strahlungsquellen in der Umgebung effektiv und umfassend harmonisiert werden. Memonizer neutralisieren die von Elektrosmog ausgehende, negative Wirkung, mindern Zellstreß und sorgen für mehr Lebensqualität – und das dank unterschiedlicher Modelle: sowohl zu Hause als auch am Arbeitsplatz, im Auto oder für das Smartphone für unterwegs.

Dabei wirken die Geräte auf Basis der Prinzipien der Natur und nicht auf elektrischen, chemischen oder magnetischen Verfahren, die selbst wieder negative Auswirkungen haben können. Die Premium-Geräte sind zellbiologisch getestet, zu 100 % ‚Made in Germany' und arbeiten mit einem weltweit einzigartigen, natürlichen-intelligenten Wirkprinzip.

Habe ich Ihr Interesse geweckt? Möchten Sie mehr über memon erfahren? Dann melden Sie sich bei mir.

Kontaktdaten:
Cornelia Kibgis
Schnaiter Str. 2, 73630 Remshalden
Tel: 0176/10549012
www.kibgis.memon.eu
eMail: c.ki@gmx.net

Kolumne: Wie retten wir unser Bargeld?

Das Hauptthema dieser NATURSCHECK-Ausgabe lautet »Heilung«. Ein wichtiges Thema, da so viele Dinge in unserer Gesellschaft darben und kranken. Aber was hat zu diesen Leiden geführt, die jetzt einer Heilung bedürfen? In diesem Artikel möchte ich das Fundament dazu beleuchten und es am Ende auf den Erhalt des Bargeldes projizieren.

Warum wollen wir Heilung?

Der Grund hierfür sind meistens Schmerzen. Wir haben einen körperlichen oder seelischen Schmerz. Aber ein kurzfristiger Schmerz reicht meist noch nicht aus, den Weg zur Heilung zu beschreiten. Erst wenn der Leidensdruck so groß geworden ist, daß wir ihn nicht mehr ertragen können, erst dann kommen wir ins Handeln.

Dieser Mechanismus ist in unserer Gesellschaft stark verbreitet und letztendlich auch der Grund für eine Vielzahl von Krankheiten und gesellschaftlichen Mißständen. Ich nenne dies Schmerzdenken bzw. Schmerzbewußtsein oder besser ausgedrückt Schmerzhandeln. Wir beginnen erst dann aktiv zu werden, wenn wir die Auswirkungen bereits erfahren und Schmerzen verspüren. Oder manchmal sogar erst dann, wenn eine Katastrophe passiert ist. Solange aber kein oder nur ein leichter Schmerz sich meldet, ignorieren wir diesen oder lassen ihn bewußt oder unbewußt gewähren.

So essen wir gerne Süßigkeiten und Junk-Food und merken nicht, daß es unserem Körper nicht guttut. Erst wenn wir übergewichtig sind, unser Arzt Diabetes diagnostiziert, wir uns in unserer Haut nicht mehr wohlfühlen und sich immer häufiger Schmerzen melden, beginnt der Wunsch nach Heilung zu wachsen.

So oder so ähnlich entwickeln sich fast alle Krankheiten und Mißstände in unserer Gesellschaft. Der Kern allen Übels ist somit unser Bewußtsein. Denn wir sind uns nicht bewußt, welche Auswirkungen unser Handeln haben wird. Oder noch schlimmer, wir ignorieren es sogar bewußt. Wir lassen damit die Krankheit gewähren und wachsen. Wären wir uns aber über die Folgen unseres Handelns oder Unterlassens bewußt, würden wir frühzeitig gegensteuern. Oft könnten wir mit einem winzigen Aufwand eine große und schwerwiegende Krankheit im Keim auflösen.

So ist es leicht, mit etwas Ernährungsumstellung und Zahnpflege seine Zähne gesund zu erhalten. Oder wir vernachlässigen unsere Zähne und benötigen später eine sehr teure und schmerzhafte Zahnsanierung. Es ist also die Frage, welches Bewußtsein wir haben. Sind wir noch im Schmerzbewußtsein verankert und handeln erst, wenn die Schmerzen offensichtlich sind? Oder gehen wir schon den neuen Weg des präventiven Bewußtseins, handeln vorausschauend und mit Weitsicht und gestalten unser Leben bewußt?

Was hat das alles nun mit der Bargeldabschaffung zu tun?

Einfach ALLES! Die Bargeldabschaffung ist keine Kleinigkeit. Sie ist der Kern für zukünftige unzählige Mißstände und Krankheiten, die entstehen und gedeihen werden. Es wird eine globale Finanzdiktatur entstehen, die über Generationen Bestand haben wird. Wir werden Negativzinsen erhalten und unser Geld vor Enteignungen nicht mehr schützen können. Alle Zahlungen auf diesem Planeten werden mit Gebühren belegt sein, jeder Zahlungsvorgang ist nachverfolgbar.

Whistle-Blower kommen nicht mehr an die Öffentlichkeit, weil sie bei der nächsten Zahlung lokalisiert und festgesetzt werden. Jedes Konto kann per Knopfdruck gesperrt werden und so den Inhaber

handlungsunfähig machen. Der Bürger verliert sein bestes Geldplanungsinstrument – das Bargeld. Unsere Kinder können den Umgang mit Geld sehr viel schlechter erlernen. Und, und, und...

Die Bargeldabschaffung ist das Kernstück und Fundament eines Credit-Social-Systems, wie es aktuell in China entsteht. Ein totales Kontrollsystem, dem keiner mehr entrinnen kann. Es ist wie ein Krebsgeschwür, das jegliche Freiheit auf diesem Planeten ersticken oder verdrängen wird.

Mit dem Erhalt des Bargeldes kann dieses gefährliche Krebsgeschwür und dessen zahlreichen Auswüchse im Keime erstickt werden und es gar nicht erst entstehen lassen. Eine Heilung wie wir sie im Allgemeinen kennen, ist dann erst gar nicht nötig, weil keine Krankheit entstehen kann. Zudem bewahren wir einen wichtigen Teil unserer Freiheit, in der Leben sich entwickeln und entfalten kann.

Die Basis dafür ist, daß wir vom Schmerzhandeln ins Präventiv-Handeln kommen. Im Falle unseres Bargeldes bedeutet dies, sich jetzt für dessen Erhalt uneingeschränkt einzusetzen. Um dort hinzukommen, braucht es Achtsamkeit, Weitsicht, Verantwortung und vor allem Wissen.

Was kann ich selbst tun?

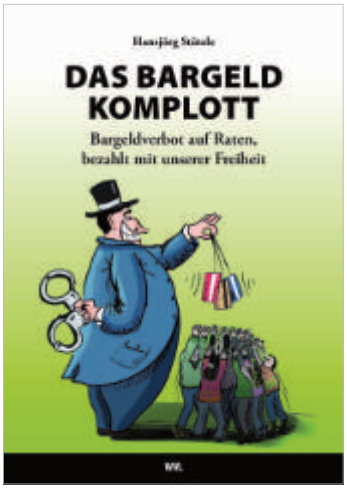
Wenn Sie das gesamte Spektrum der Bargeldabschaffung und die Folgen daraus durchdringen wollen, besuchen Sie die Internet-Seite https://bargeldverbot.info/bargeldverbot-konkret. Dort erfahren Sie interaktiv auch, welch gewaltigen Nutzen uns das Bargeld tagtäglich gibt. Ich glaube, daß jeder, der dies fachlich und emotional durchdrungen hat, das Bargeld erhalten will.

Heilung ist meist nur dort notwendig, wo wir Krankheiten entstehen und zugelassen haben. Helfen Sie mit, das Bargeld zu erhalten, und wir verhindern damit eine Masse an gefährlichen Auswüchsen und Krankheiten. Es ist viel einfacher als man glaubt: »Lassen Sie bei jedem Einkauf die Karte und das Handy stecken und bezahlen Sie mit Bargeld! Und klären Sie die Menschen in Ihrem Umfeld über die Folgen einer Bargeldabschaffung auf! Die Seite www.bargeldverbot.info gibt Ihnen hierfür viele Werkzeuge in die Hand.

Autor:
Hansjörg Stützle

Buchtipp:
Das Bargeld-Komplott
Hansjörg Stützle
ISBN: 978-3-89060-390-2
Preis: 20,00 Euro

Kontakt:
www.wertvollleben.net
www.bargeldverbot.info



Naturheilpraxis Merkle
Bioresonanz, Bioenergetischer Gesundheits-Check
Osteopathie (auch Kinder und Säuglinge)
Dorn-Breuss, pneumatisches Schröpfen
Emmett-Technik (Schmerztherapie)
TCM/Akupunktur, NPSO (Siener-Therapie)
Renate Merkle Heilpraktikerin/Osteopathin
Bühlgartenweg 20 * 74354 Ottmarsheim
Tel. 07143/409576
Email: naturheilpraxis.merkle@web.de
Infos unter: www.naturheilpraxis-merkle.com

Reber Brunnenbau
Bewässerungsbrunnen
Gartenbrunnen
Pumpanlagen
Pegelbohrungen
Ihr erfahrener Spezialist im Brunnenbau
Erlachstraße 39 - 74223 Flein 07131/571001
www.reber-brunnenbau.de info@reber-brunnenbau.de

Das ganze Jahr 2022 bei uns:
10% Rabatt
Auf Naturkosmetik von Weleda
Maier Allee 9 74072 Heilbronn 07131/81557
Naturkost und Reformhaus
WELEDA
In Harmonie mit Mensch und Natur

Auf 50 Quadratmetern zeigen wir seit "20 Jahren" die Welt der Edelsteine und unser Fachwissen!
Salzkristallampen Edelsteinschmuck Geschenke
WUNSCHKETTEN Tarot- und Engelkarten Räucherware
Reparaturservice
Klangschalen Ätherische Öle SEMINARE
individuelle Lebensberatung Fachliteratur
Edelsteine und Kristalle Pendel
STEIN Duft Engelhardt
Untere Neckarstraße 16, 74072 Heilbronn 07131/677699
Als Dankeschön erhalten Sie mit dieser Vorlage einen Rabatt von 10%

Kolumne: Die wiedergefundenen Worte

In unserer Serie »Die wiedergefundenen Worte« gehen wir in dieser Ausgabe nicht nur der tieferen Bedeutung des Begriffs »Bewußtsein« und dessen Bedeutungsebenen auf den Grund...

Vergleich: »Bewußtsein & Gewahrsein« Verdrehtes Wort: »Gewahrsein«

Beide Worte haben interessanterweise verschiedene Ebenen der Bedeutung.

Bewußtsein

Bewußtsein, das, Hauptwort: abgeleitet vom Wortstamm *wissen* oder *gewissen sein,* etwas ist »bekannt«; Wissen, das, Hauptwort: »Kenntnis, Kunde«.

Die eher alltägliche Ebene: »Ich bin mir dessen **bewußt**« oder »ein **Bewußtsein** für etwas entwickeln«, im Sinne von: von einem un**bewußt**en Denken und Handeln ablassen, hin zu einem bewußten Wahrnehmen und Agieren, etwas aus dem *Un- oder Unter-**Bewußtsein** ins **Bewußtsein** holen.* In diesem Sinn hat das Wort Bewußtsein sehr viel mit selbstständigem Denken, Wahrnehmen und Fühlen zu tun.

Andererseits hat dieses Wort eine viel tiefgreifendere Bedeutung, die uns im Allgemeinen auch noch »**bewußt**« ist, im Sinne von: ein »neues **Bewußtsein**« entwickeln, ein »erweitertes **Bewußtsein**« erfahren, bis hin zu einer »**Bewußtseins**erweiterung« in Richtung eines »erwachten« oder sogar »erleuchteten« Zustandes. Hier betreten wir bereits Neuland, denn was ein »erleuchteter Zustand« ist, können wir nur ahnend erfassen, solange wir ihn nicht direkt erleben. Wenn wir uns allerdings »**bewußt** machen«, daß es diese Zustände gibt, werden wir sie auch eher erkennen, wenn wir sie erleben. Mehr und mehr Menschen machen damit ihre Erfahrungen.

*»Den Elephanten hab' ich auch besucht und zwar in Gesellschaft von Renner; da hat es denn sehr schöne Bemerkungen gegeben und das **Gewußte** kam recht zum **Bewußtseyn.**«*
(aus einem Brief von Johann Wolfgang von Goethe an August und Ottilie)

Verdrehtes Wort: »Gewahrsein«

Die eher alltägliche Ebene dieses Wortes: Ich »**gewahre**« dies oder jenes, ich »bin mir *gewahr*«, im Sinne von: ich »sehe« und »nehme wahr«.

Auch hier gibt es einen – allerdings eher verborgenen – Aspekt des Wortes, der darauf verweist, daß hier etwas aus dem Unbewußten ins Bewußte geholt wird und damit »wahr wird« – »**ge-wahr-sein**«.

Wenn ich es »**ge-wahre**« wird es »**wahr sein**«.

Dieses Wort ist besonders interessant, besteht es doch aus drei Teilen: **Ge-Wahr-Sein**.

Dies wahrnehmend, bekommt man eine Ahnung von der tieferen, weitergehenden Bedeutung: »Ich bin das **Gewahrsein**« – heißt: »Ich bin der unendlich weite Bewußtseinsraum«, der weniger definiert ist als das »Bewußtsein«. Hier berühren wir etwas, das wir noch nicht wirklich kennen, es ist noch nicht Teil unserer »bewußten« Erfahrung.

Zukünftiges klopft an die Türe! »**Wir sind das Gewahrsein**« und werden dies mehr und mehr erleben, je mehr wir uns innerlich erweitern und entwickeln, öffnen und letztendlich mit dem »Erwachen« oder der »Erleuchtung« beschenken lassen.

Unser Leben ändert sich, weil wir uns ändern, weil wir bereit sind, uns selbst »wahr-zu-nehmen«, uns zu erweitern, zu wachsen und uns beschenken zu lassen. Unser Bewußtsein wächst mit der Sprache: Deshalb ist es äußerst wichtig, diese Worte, die unsere deutsche Sprache uns anbietet, wieder mit Leben zu erfüllen.

Wir wollen diese neuen Zustände in Worte fassen – und Worte wie »**Gewahrsein**« unterstützen uns in unserem Bemühen. Denn interessanterweise »weiß" unser Unbewußtes genau, was mit diesem Wort gemeint ist. Die »verlorenen Worte« sind immer noch da, sie sind nicht vergessen, nur verdrängt.

Vom »Un-Bewußten« können wir sie wieder ins »Bewußtsein« holen – welch schöpferischer Akt!

»kraftbeseelt«

kraftbeseelt, zusammengesetztes Eigenschaftswort: Verbindung aus **Kraft** und **beseelt**, »von **Kraft** beseelt, durchströmt, belebt, energiegeladen, mit Tatendrang beseelt«;

Kraft, die, Hauptwort, »Stärke, Wirksamkeit, Fähigkeit«, ahd. *kraft*: »Stärke, Vermögen, Macht, Tugend,

Fähigkeit« (8. Jh.), mhd. *kraft*: »Stärke, Heeresmacht, Menge, Gewalt, Fülle«; rechtssprachlich ahd. *kraft*: »Gültigkeit, Wirksamkeit«, sowie »rechtskräftig, in **Kraft** treten, sein, bleiben, außer **Kraft** setzen, treten, bleiben«. Neuzeitlich (18. Jh.) vielfach auf den Menschen bezogen als »Träger der **Kraft**«;

beseelen, Tätigkeitswort, »mit einer Seele versehen« (17. Jh.), im übertragenen Sinne »mit Inhalt, mit Leben, mit Gefühl erfüllen«;

Seele, die, Hauptwort, »der unsterbliche spirituelle Teil des Menschen«, »Gesamtbereich der menschlichen Empfindungen und des Erlebnisvermögens«, ahd. *sēla* (8. Jh.), mhd. *sēle*. Man vermutet im Germanischen eine Ableitung »die vom See Herstammende, zum See Gehörende«, die alten Germanen glaubten, daß die Seelen der Menschen vor der Geburt und nach dem Tod im Wasser leben sollten. Ob dieser Glaube allgemein verbreitet war, bleibt fraglich.

»Du bist der Sonne Prangen,
du bist des Mondes Milde;
Jupiter's Schönheit bist du, die
glänzt aus deinem Bilde.
Nun strahlt die Welt und leuchtet in deinem Widerscheine,
Und wird von deinen Lippen
zum blühnden Rosenhaine.
Dein Antlitz lächelt Güte,
und Kraft beseelt dein Wesen,
Gedicht, darin erhaben dein
Schöpfer ist zu lesen.«
(Friedrich Julius Hammer (1810–1862), aus: »Unter dem Halbmond. Ein osmanisches Liederbuch«, S. 28. Leipzig, F. A. Brockhaus, 1860)

Über die Geduld
»Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung
lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären ...
Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des
Frühlings steht,
ohne Angst,
daß dahinter kein Sommer
kommen könnte.
Er kommt doch!
Aber er kommt nur zu den
Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit ...
Man muss Geduld haben
mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber
lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer
sehr fremden Sprache
geschrieben sind.
Es handelt sich darum, alles zu
leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.«
Rainer Maria Rilke (1875–1926)

Verlorenes Wot: »Langmut«

Langmut, die, Hauptwort (ursprüngl. **Langmuth**, die), auch **Langmütigkeit**, die, Rückbildung aus langmütig (ahd. *langmuotī* setzt sich im 8. Jh. nicht fort), Eigenschaftswort, »geduldig«, von ahd. *langmuotīg* (10./11. Jh.), mhd. *lancmüetec*, Weiterbildung des Eigenschaftsworts von ahd. *langmuot* (8. Jh.), einer Übersetzung von gleichbed. kirchenlat. *longanimis* (zu lat. *longus*: »lang«, und *animus*: »Seele, Mut«);

Langmut ist zusammengesetzt aus: ***lang***, Eigenschaftswort, ahd. *lang*, »*lang*gestreckt, dauernd, ausführlich« (8. Jh.), mhd. lanc, »*lang, langsam*«; im Deutschen bezeichnet *lang* sowohl die räumliche als auch die zeitliche Erstreckung; siehe auch *langen*, Tätigkeitswort, »ausstrecken, sich erstrecken, reichen, auskommen«, mhd. langen, »*lang* werden oder machen, sich ausstrecken, um etw. zu erreichen, Verlangen haben« und ***Mut***, der, Hauptwort, »Kühnheit, Unerschrockenheit«, ahd. *muot*, »Kraft des Denkens, Seele, Herz, Gemütszustand«, »Gesinnung, Gefühl, Absicht, Neigung«; mhd. *muot*, mhd. *mōt* (engl. mood), »Stimmung, Laune«, »Beherztheit«.

Aus dem »Etymologischen Wörterbuch des Deutschen«, erarbeitet von Wolfgang Pfeifer, ergibt sich folgende Herleitung: **Mut** bezeichnet ursprünglich die inneren Triebkräfte, Gemütszustände, Erregungen und Empfindungen des Gefühls im Gegensatz zum Verstand. Vom 16. Jh. an setzt sich die verengte Bedeutung ‚kühne und unerschrockene Haltung gegenüber Wagnis und Gefahr' durch.«

Seit dem 16. Jh. schriftsprachliche Bildung des Wortes **Langmut** im Mitteldeutschen in der Bedeutung von »übergroße Geduld, verzeihende Nachsicht« (fnhd.); im Grimmschen Wörterbuch als »lange zusehende Gemütsstimmung« beschrieben; »**Langmut(h)** mit jemandem oder etwas haben«, mit »der Schwäche des Menschen«, so der Sinn im Hinblick auf andere Menschen: »Nachsicht, Verständnis, Milde, Gnade«, oft auch in der Verbindung »Geduld und Langmut« gebraucht; auch »Ausdauer, Geduld, Beharrungsvermögen« bei widrigen Umständen, »sich in Langmut üben«; dazu auch »Nachgiebigkeit, Duldsamkeit« gegenüber widrigen, unvermeidlichen Umständen.

Heutige, auf gehobenen Gebrauch beschränkte und nüchterne Bedeutung von **Langmut**, die (laut Duden): »durch ruhiges, beherrschtes, nachsichtiges Ertragen oder Abwarten von etwas gekennzeichnete Verhaltensweise; große Geduld«; gleichbedeutende Begriffe lauten: »Geduld, Duldsamkeit, Nachgiebigkeit, Nachsicht«, »Ausdauer, Beharrlichkeit, Beständigkeit, Gefaßtheit«;

langmütig, Eigenschaftswort, in folgenden Bedeutungen: »geduldig, ausdauernd«, auch im Sinne von »gnädig«, dazu »nachsichtig, verständnisvoll«, »ruhig, gelassen«, »auf lange Fristen ausgerichtet«, »langdauernd«; so verwendet in »die Liebe ist langmütig«, »der liebe Gott ist langmütig«.

»Von da kam er auf die
unendliche Barmherzigkeit
Gottes zu reden
und auf die unüberschwengliche
Langmuth des Himmels
gegen gewisse Menschlichkeiten
[...].«
(Friedrich Schiller (1759–1805), Dichter, Philosoph und Historiker, aus: »Merkwürdiges Beispiel einer weiblichen Rache«, in: »Rheinische Thalia«, 1785)

»Gib ihr diesen Brief!
Er gebietet ihr, auf mein Schloß
zu kommen...
Ich bin nicht geneigt,
langmütig weiter zu harren.«
(Johann Wolfgang von Goethe (1749–1832), »Götz von Berlichingen. Für die Bühne bearbeitet«, Abt. I, Bd. 131, S. 185–360)

»wie sich ein vater-herze regt,
und langmuth mit den kindern
tregt.«
(Martin Opitz (1597–1639), Begründer der »Schlesischen Dichterschule«, Dichter, Theoretiker des Barock)

Autoren:
Die Wortfinderinnen
www.verloreneworte.de

Von Ressourcen zu Re-Sourcing

Wir alle wissen: Menschen – Sie und ich eingeschlossen – sind sich der negativen Folgen ihres Handelns für sich selbst, andere und die Natur durchaus bewußt: und handeln dennoch in schädlicher Weise. Wieso? Weil auch Sie sich den Strukturen nicht entziehen können, in die wir alle eingebunden sind.

Selbst wenn Sie jeden Tag Ihr Bestes geben, um liebevoll und enkeltauglich zu handeln, so werden Sie nicht verhindern können, dass sich Ihre guten Absichten an der einen oder anderen Stelle ins Gegenteil verkehren. Deshalb sind es die Strukturen, die wir ändern müssen, wenn wir die notwendigen Entwicklungen auslösen möchten, die unseren Planeten lebensfähig erhalten. Wie kann es gelingen, ein derartiges Grundsatzprogramm anzustoßen?

Wie grundsätzlich muß grundsätzliche Veränderung sein?

Natürliche Veränderung funktioniert – ganz vereinfacht ausgedrückt – so: Ein Samenkorn enthält alle Informationen über die fertige Pflanze und die Bedingungen, in denen sie gedeihen kann. Erfüllt der Nährboden zumindest grundlegende Voraussetzungen, braucht es nur noch einen Tropfen Wasser und ein perfekter, lebendiger, höchst aktiver (!) und in sich geschlossener Kreislauf wird in Gang gesetzt: Das Umfeld beeinflußt jedes einzelne Lebewesen genauso wie jedes einzelne Lebewesen sein jeweiliges Umfeld beeinflußt.

Wir sind Teil der Natur. Nur haben wir – dummerweise ebenfalls höchst aktiv – einen perfekten, in sich geschlossenen, leider zutiefst lebensfeindlichen Kreislauf in Gang gesetzt. Unsere Aufgabe ist es deshalb, diesen Kreislauf umzukehren. Keine Kosmetik, keine Symptombehandlung. Sondern Veränderung der (geistigen) DNA sowie neue Rahmenbedingungen für Leben und Arbeiten. Das gleiche Engagement für ein anderes Ziel.

Gemeinsam die Aufwärtsspirale starten

Das Handeln Einzelner kann eine enorme Macht entfalten. Die schlechte Nachricht: Selbst, wenn sich jede Person auf dem Planeten verantwortlich verhalten würde, würde alles mehr oder weniger so bleiben, wie es ist. Denn es sind die Rahmenbedingungen, die wir uns für Arbeit und (Zusammen-)Leben geben, die das große Geschehen steuern. Und solange diese Strukturen den Profit Einzelner und die Ausbeutung der Vielen fördern, wird auch das Engagement vieler Menschen nur kosmetische Veränderungen bewirken können. Deshalb zielen auch alle Bewegungen, die am Ende erfolgreich sind, darauf ab, die Kraft der Vielen zu bündeln, um schädliche Strukturen zu überwinden und neue Rahmenbedingungen zu schaffen. Neue Rahmenbedingungen für einen lebendigen Planeten brauchen diese Grundlage:

Es muß sich für den Einzelnen lohnen, in die Gemeinschaft zu investieren. Wenn diese Botschaft aus allen Ecken von Politik, Gesellschaft und Wirtschaft erklingt und vor allem UnternehmerInnen sie durch ihre positiven Erfahrungen bestätigen, erlangt das Thema »Marktreife« und Glaubwürdigkeit. Die Basis dafür, daß sich auch Strukturen ändern.

Ressourcen

Die Kerninformation unserer Kultur- und Wirtschaftsgemeinschaft enthält eine Vielzahl grundlegender Überzeugungen, die vielen Menschen noch immer als so selbstverständlich gelten, daß sie sie nicht weiter hinterfragen. Eine davon betrifft den Umgang mit Ressourcen.

Unseren Umgang mit Ressourcen zu verändern, ist entscheidend für unsere Zukunft.

Und so wird es wohl auch unser Blick auf Ressourcen sein, der uns den Weg bahnt: Von einem auf lineares Wachstum, Konsumsteigerung, kurzfristigen Output ausgerichtetes Wirtschaften, das auf dem ebenso rücksichtslosen wie gedankenlosen Verschlingen von Ressourcen basiert, hin zu nachhaltigen Formen des Wirtschaftens, die sich am erfolgreichen Beispiel natürlicher Prozesse orientieren. Denn die Natur bringt zuverlässig Üppigkeit und eine unglaubliche Vielfalt hervor, ohne eine einzige Ressource zu verschwenden.

Was aber sind eigentlich Ressourcen? Und was bedeutet ein guter Umgang damit?

Die DNA des Wortes Ressource

Das Online-Magazin magazin.comdirekt.de* schreibt: »Ihrem ursprünglichen Sinn lassen sich Ressourcen auf ein Mittel zum Zweck reduzieren. Allerdings impliziert diese Sichtweise, daß Ressourcen vor allem dazu dienen, so lange ausgebeutet oder ausgeschöpft zu werden, bis sie zu Ende sind. In der Praxis würde eine solche Haltung die Produktivität und somit die Wirtschaftlichkeit beenden.« Hat comdirekt Recht? Ist das die ursprüngliche Bedeutung von Ressourcen? Und ist Produktivität wirklich das Maß von Wirtschaftlichkeit?

In unserer Sprache steckt oft eine Menge Wahrheit. Ein kleiner Gedankenstrich – und aus Ressourcen wird plötzlich Re-Sourcen. Wieder mit der Quelle verbinden. Die Erde bringt Pflanzen hervor, die von Tieren gefressen werden, die von anderen Tieren gefressen werden, die sterben und wieder zu Erde (gemacht) werden. Die Ausscheidung des einen wird zur Nahrung des anderen. Aus Tod erwächst neues Leben. Nichts ist überflüssig, nichts zu viel und nichts zu wenig. Das Prinzip des Re-Sourcing hält alle Kräfte im Gleichgewicht, zwingt alle Beteiligten gleichermaßen und gleichzeitig dazu, sich aufeinander zu beziehen und sich einander anzupassen. Regional spezifisch, global vielfältig und insgesamt unfaßbar üppig. Und aus ist es mit der Vorstellung von Fortschritt in der Gestalt von Verschwendung und punktuellem, einseitigem, linearen Wachstum.

Re-Sourcing als Wirtschaftsmodell?

Ein anderes Wort für Ressource ist Lebenskraft: Re-Sourcing meint entsprechend das Erhalten der Lebenskraft. Re-Sourcing als Leitlinie wirtschaftlichen und sozialen Handelns brächte also Maßnahmen hervor, deren erklärtes Ziel es wäre, die Lebenskraft des Einzelnen und seiner Gemeinschaft zu erhalten. Lebenskraft würde nicht erschöpft werden, weil die Rahmenbedingungen so gesetzt wären, daß sie Regeneration, Kreativität und Anpassungsfähigkeit von Mensch, Tier und Natur unterstützen würden. Und der entscheidende Unterschied zu heute: Das Ziel wäre nicht, den Kreislauf der Ausbeutung zu erhalten und die dabei entstehenden Kollateralschäden wenigstens einigermaßen in den Griff zu bekommen. Es ginge darum, lebensbejahende Vielfalt und Üppigkeit in jeglicher Hinsicht immer wieder neu hervorzubringen. Ein entschiedenes Ja zum Leben – und viele Probleme würden sich CO2 neutral in Luft auflösen.

Der ganz große Maßstab

Können wir es uns wirklich leisten, das Geschehen auf diesem Planeten in nichtssagende Zahlen und Bilanzen zu zwingen, die wesentliche Belange wie Natur, Gesundheit, Menschenwürde und Wohlergehen außen vorlassen? Natürlich nicht. Diese Frage ist längst beantwortet. Auch die Hoffnung, die Bedingungen der Vielen, anderer Lebewesen und der Natur innerhalb der bestehenden Parameter zu verbessern, erscheint mir wenig angebracht. Vielmehr erscheint es mir lohnenswert, Bestrebungen zu stärken, die individuelles Handeln und die entsprechenden Rahmenbedingungen einem gemeinsamen übergeordneten Ziel unterstellen: Re-Sourcing. Erhalt der Lebenskraft!

Wie helfen Sie, Rahmenbedingungen zu verändern?

Gedankengebäude nützen nichts ohne handfeste Taten: Greifen Sie ein Thema heraus, z.B. dieses: Wie können einzelne Städte und Regionen in ihren Bestrebungen, »klimaneutral« zu werden und ethisch zu arbeiten, erfolgreich sein, wenn sie weiterhin Rahmenbedingungen unterliegen, die dazu gemacht sind, Gewinne zu maximieren und somit auch jede Form von Umwelt- und Klimasünde finanziell belohnen?« Tauschen Sie sich aus, erst privat, dann mit der Gemeinde, dann mit der Region. Und bleiben Sie dran. Es wird nicht beim ersten Mal klappen.

Autorin
Eva Wagner

Weitere Informationen:
www.atemwege-rhein-neckar.de
www.soulguide-coaching.de

*https://magazin.comdirect.de/finanzwissen/anlegen-und-investieren/ressourcen-die-grundlagen-fuer-wirtschaft-handel-

Das Leben ist kein Ponyhof... oder?! Wenn uns das Karma im Weg ist.

Der Job. Für viele Mitmenschen das Hamsterrad oder zumindest ein notwendiges Übel. Die Lebenshaltungskosten wollen erwirtschaftet werden, und oft werden dafür die Talente, mit denen uns das Universum großzügig ausgestattet hat, für acht oder mehr Stunden pro Wochentag unterdrückt oder ignoriert. Was sich angesichts von Mißwirtschaft und Kriegstreiberei, die zu immer höheren Lebenshaltungskosten führen und uns damit immer weiter in die Lohnsklaverei treiben, verschärft und nicht selten dazu führt, daß wir in unserer wenigen »Freizeit« einfach zu erschöpft sind, um uns zu verwirklichen.

»Werde, was du noch nicht bist,
bleibe, was du jetzt schon bist.
In diesem Bleiben und Werden
liegt alles
Schöne hier auf Erden!«

Franz Grillparzer

Unabhängig vom Krisengeschehen galt schon immer: »Das Leben ist kein Ponyhof«; eines der vielen Paradigmen, die uns in die Wiege gelegt wurden – und die hinterfragt werden sollten. Nicht wenige Life-Coaches predigen Dinge wie »Lebe deinen Traum« und fordern, das »Müssen« aus unserem Wortschatz zu streichen. Für die meisten Sinnsuchenden sind das aber offensichtlich auch keine Patentrezepte, wovon Regale voller Lebensberatungsbücher und esoterischem Firlefanz zeugen.

Oberflächlich gesehen, hindert uns ein schier unüberwindbarer Rattenschwanz an Tatsachen, all diese teuren und gutgemeinten Ratschläge umzusetzen und so erfüllt zu leben, wie ein Guru auf Gomera... Alles Materielle hinter sich zu lassen und sein Leben im Wohnmobil und dem Vertrauen ins Universum zu fristen, kann eine radikale Lösung sein. Aber im Alltag sind es dann doch komplexeste ungelöste Verstrickungen oder einfach nur Sachzwänge, die uns immer wieder in unzufriedenmachende Hamsterräder zurückwerfen.

Baustelle »Karma«

Die Wenigsten – das wurde statistisch erhoben – bereuen kurz vor ihrem Ableben nicht etwa, daß sie zu wenig gearbeitet haben. Sondern meist eher, daß sie lieber mehr Zeit mit ihren Lieben verbracht hätten, zu selten im Urlaub waren – oder ihre Träume nicht verwirklichen konnten. Am Ende wird abgerechnet, auch mit dem Lebenszyklus, für den wir hierhergekommen sind. Das sogenannte »Karma«, als Bilanz unseres Lebenswerkes, kommt aber nicht erst in letzter Minute oder darüber hinaus zum Tragen. Wir schleppen es permanent mit uns herum, es lastet auf uns und möchte nicht erst vorm »Jüngsten Gericht« aufgearbeitet werden; es scheint, als stünde es uns immer wieder im Weg.

2020 wurde eine Endlos-Pandemie ausgerufen mit der Folge, daß die Berufsausübung für Viele untragbar bis unmöglich geworden ist. Besonders im Gesundheitswesen wurden reihenweise Jobs an den Nagel gehängt. Einige, die vom »System« regelrecht ausgespuckt wurden, haben sich gedacht: »Schlimmer kann es doch eh nicht mehr werden...« und haben den Sprung ins kalte Wasser gewagt – und folgen inzwischen ihrer wahren Berufung. Im chinesischen Sprachgebrauch bedeutet Krise ja auch Chance, und manch ein Krankenpfleger, der sich nicht von den zweifelhaften Segnungen der Pharmaindustrie hat beeindrucken lassen, freut sich inzwischen sogar über diesen schicksalhaften Tritt in den Allerwertesten.

Aber müssen wir denn wirklich warten, bis die äußeren Umstände uns förmlich dazu zwingen, unsere Talente und unser wahres Wesen zu entdecken und auszuleben? Uns in unserer Haut und der Heimat, in die wir geboren wurden, auch während der Arbeitszeit wohlzufühlen; glücklich, zufrieden und in Harmonie mit den Menschen und Dingen zu sein, die uns umgeben? Was hier beschrieben wird, ist der eingangs erwähnte »Ponyhof als Idealzustand«, der für die meisten unerreichbar scheint – und sich wirtschaftlich ganz einfach nicht trägt, so jedenfalls die fehlerhafte Annahme.

Äußere Umstände spiegeln oft unser Innerstes. Die Schranken, in die wir uns immer wieder verweisen lassen, sind Resultate von angehäuftem Karma, das nun mehr und mehr ans Licht drängt. Ob es der Zeitqualität eines ansteigenden Bewußtseins und dem Übergang in die »Neue Zeit«, von der heute so viel geredet und geschrieben wird, geschuldet ist, soll nicht das Thema sein. Denn wir möchten uns ja nicht mit esoterischen Wohlfühl-Phrasen einlullen, sondern zu möglichst pragmatischen Lösungen kommen, im Hier und Jetzt, der »3D-Welt«, in der sich die meisten von uns immer noch irgendwie zurechtfinden müssen.

Es ist Arbeit, aber zu schaffen

Wenn wir merken, daß der »Job« meist nur eine Funktion ist und wir bloß ein standardisiertes und damit jederzeit austauschbares Zahnrad im Getriebe eines untergehenden Systems sind, werden wir immer stärker dort herausgedrängt und – oft unbewußt – mit unseren »Karma«-Baustellen konfrontiert. Jene Ansammlung von meist selbst erschaffenen Hürden, deren Überwindung eine gründliche Innenschau voraussetzt und die irgendwann sowieso gnadenlos ans Licht kommt.

Zur gründlichen Aufarbeitung der eigenen Biographie

ist eine enorme Willenskraft nötig, je nachdem, wie festgefahren die persönliche und berufliche Situation ist. Es braucht Demut, aber nicht im Sinne von Erniedrigung, sondern eher einem »Mut zum Dienen«. Geben sei seliger als Nehmen, heißt es. Und tatsächlich kann diese Haltung fruchtbarer Boden sein für eine »Exit«-Strategie aus dem Paralleluniversum, in dem wir nicht so sein dürfen, wie wir sind. Man hat uns das »Sein« von klein auf systematisch abgewöhnt. In der Wiedererlangung unseres kindlichen Gemütes jedoch, nach dem Motto »Werdet wie die Kinder«, kann ein weiterer Schlüssel zum Erfolg liegen. Und damit sind wir ganz nahe dran am...

Christusbewußtsein!

»Hilf dir selbst, so hilft dir Gott«, lautet ein Sprichwort. Um sich mit dem eigenen Wesen zu beschäftigen, ist, wie schon angedeutet, wohl ein starker Charakter nötig. Ob es die Konfrontation mit dem inneren Kind und dessen Heilung oder das Integrieren unserer dunklen Seiten ist. Wir kommen dabei, je tiefer wir gehen, immer mehr in Bereiche, die mit dem »Christusbewußtsein« nicht nur zu tun haben, sondern ohne daß eine zielführende Karma-Arbeit wahrscheinlich kaum möglich ist.

Die Strategie von Hubert Möhrle

Impulsgeber für diesen Artikel ist der Landwirt Hubert Möhrle, seit 1984 Betriebsleiter des Demeter Biohofes »Möhrlehof«. Aber nicht nur die Erzeugung gesunder Lebensmittel liegt ihm am Herzen, sondern vielmehr die Erforschung unserer innersten Lichtzentren und wie wir sie täglich anwenden können. Hubert Möhrle hat darüber ein Lebensprinzip gefunden, welches er HUMISAL getauft hat. Lassen Sie dieses Wort »HUMISAL«, das nicht einfach nur eine Abkürzung für etwas ist, einmal auf sich wirken...

Seine Erfahrungen damit stellt Hubert Möhrle schon seit 1997 in den Dienst seiner Mitmenschen – und der Mitwelt. Biographiearbeit, Begleitung von Menschen und Unternehmen in Entwicklungsprozessen, Bio-Lebensmittel, Wasserbelebung oder energetische Reinigung von Gebäuden und Landschaften; lebendige Verhältnisse in Familie, Beruf und Unternehmen zu schaffen, sind sein Ziel.

Aber was hat das mit dem »Christusbewußtsein« zu tun? In seinen Vorträgen wird klar, daß er sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt hat und die Essenz dessen, was leider oft zu Verblendung, Leid und (Glaubens-)Kriegen führt, klug herausarbeitet. Und zwar nicht in religiös-wissenschaftlicher Hinsicht, sondern mit einer spirituellen Bodenständigkeit, nach der man lange suchen muß! Er betet nichts vor, sondern macht uns bewußt, wie wichtig das Herz, die Verbindung zu Gott und den Elementen ist. Hubert Möhrle schreibt über seine Arbeit:

»(-)Damit dieser Weg leichter und höchst effizient beschritten werden kann, wurde HUMISAL entwickelt. Der Möhrlehof bietet dazu die energetische Grundlage, Großes leisten zu können, da mit allen Elementen verbunden. Das Besondere dabei ist, zunächst den betroffenen Menschen groß zu machen – das Kernstück. Das geschieht von innen heraus, von innen nach außen. Damit ist sozusagen ein Umstülpungsprozeß verbunden, welcher den Menschen so verändert, daß er dies für den weiteren Verlauf seines Lebens zur Verfügung hat, ein wesentlicher Baustein des »Mensch-w-Erden-s«. Wie schnell sich ein Erfolg einstellt, endlich ohne »Verbiegungen« sein eigenes Leben führen und Talent(e) leben zu können, hängt u.a. von der Intensität des Willens ab. Natürlich muß man auch können, was man will, denn wollen wollen viele.«

»Mische die Stoffe des Himmels und der Erde naturrichtig, denn dann wirst du zeitlebens glücklich sein.«

Viktor Schauberger

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt!

Nicht nur besonders feinfühlige Menschen spüren gerade, daß Energien »unterwegs« sind, die unterstützend wirken. Viele Beispiele sprechen dafür, daß heute Dinge atemberaubend schnell in die Umsetzung kommen, von denen wir vor zwei Jahren nicht mal geträumt haben. Sowohl auf der dunklen, als auch der lichten Seite. Jedoch sind wir weit davon entfernt, daß sich unsere Angelegenheiten von ganz allein regeln und wir die Hände in den Schoß legen können. Ohne Menschen, die vor allem den künftigen Generationen als Vorbild für ein selbstbestimmtes Leben im Einklang mit den Natur- und Schöpfungsgesetzen dienen können, kann die »Neue Erde« nicht entstehen. Sondern es wird eine erschaffen, die kein wahrhaft lebensbejahender Mensch sich wünscht.

Wie Hubert Möhrle in seinen Vorträgen Gott und die Welt, die Sonne über uns und in der Erde – und letztendlich Christus auf erfrischend pragmatische Weise für echte und vor allem effiziente Lösungsansätze einbezieht, hat mich stark beeindruckt. Wer Vorreiter der Neuen Zeit sein möchte, ist herzlich eingeladen, sich auch einmal – bitte möglichst unvoreingenommen! – anzuhören, wie Herr Möhrle sich mit Luzifer, Ahriman, den Asuras oder dem Erzengel Michael, und welche Kontrahenten sonst noch in uns und um uns herum wirken, beschäftigt. Denn oftmals haben wir christliche Lehren entweder übernommen oder abgelehnt, ohne sie wenigstens einmal sorgfältig hinterfragt, geschweige denn, sie durchschaut zu haben.

...und damit das System bekämpfen?

Proteste und Demonstrationen »gegen« dunkle Energien und das, was wir NICHT wollen, können nur Momentaufnahmen sein. Eine Zäsur bestenfalls und für die nötige Abgrenzung und Vernetzung bestimmt wichtig. Aber die intellektuellen Werkzeuge und Rechtsmittel sind nicht ausreichend, um Kräfte aus der Welt und aus uns heraus zu schaffen, die wirkliche Spiritualität, Empathie, Wahrhaftigkeit und alles Lebendige ablehnen. Finden wir stattdessen lieber über das Herz zum Ich und unserer Seele, und entdecken wir den »Gral in uns«, das eigene Wahrheitszentrum.

Hier begegnen wir nicht nur unserem Karma und großen Aufgaben wie der Aussöhnung mit unserer Ahnenreihe, sondern auch genau den Helfern, vor denen der »Antichrist« die Flucht ergreifen wird. Bleiben Sie also am Ball, es lohnt sich!

Autor:
Pedro Kraft

Weitere Informationen:
www.humisal.com
tinyurl.com/hubertmoehrle

Entspannen mit Klangschalen. Wie wir mit Klangmassage oder Klangtransformation einen Weg zu uns finden.

Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Selbstbewußtsein, sich selbst wieder wahrnehmen, Lebensfreude entwickeln und das Gefühl, etwas für seine Gesundheitsfürsorge zu tun, das sind oft Zielvorstellungen, wenn wir Menschen nach ihren Wünschen fragen. Aber das bedeutet auch, daß wir selbst wirksam werden sollten, damit wir diese Ziele auch erreichen können.

Der erste Schritt auf diesem Weg ist immer, selbst in eine Entspannung zu kommen. Hier ist die Peter Hess®-Klangmassage eine wirkungsvolle und erprobte Methode. Die Klangmassage unterscheidet sich hier von Methoden wie dem Autogenen Training, der Progressiven Muskelrelaxation oder Meditation. Sie muß nicht geübt werden, sondern kann passiv genossen werden und entfaltet ihre entspannende Wirkung meist bereits beim ersten Mal.

Je mehr sich ein Mensch innen in Bewußtheit verbindet, desto mehr ist er auch mit äußeren und höheren Energieebenen verbunden. Diese innere Verbindung ist wiederum die Voraussetzung für den Kontakt zu dem, »was du wirklich bist«.

Um dies zu erreichen, setzt es voraus, daß wir selbst aktiv werden, unsere Selbstwirksamkeitskräfte erwachen lassen, um eine intensive Schwingungsfähigkeit zu entfalten. In der Harmonie von Körper, Geist und Seele können wir durch bewußtes Erleben durch unsere Fühlwelt, unsere Emotionalität erlebbar und erfahrbar gestalten. Diese Augenblicke können wir dann als Einssein mit allem erfahren, mit uns selbst, der Welt und dem Leben. All das kann in einem meditativen Rahmen der Potenzialentfaltung eines eigens gestalteten Bewußtseinsraumes gesehen werden. So kann man den gesamten Organismus auf die harmonische, entspannte Schwingungsfrequenz wieder einstimmen, die als Gedächtnisspur in den Körperzellen abrufbar ist.

Die Entspannung geht mit einer veränderten körperlichen Wahrnehmung einher. Streßbedingte Symptome wie Schmerzen, Bewegungseinschränkungen, Sensibilitäts- und Wahrnehmungsstörungen, depressive Verstimmungen oder innere Unruhe können dabei gelindert werden. Auch Angst, als ein häufiger Stressor, der sich negativ auf unseren Organismus auswirkt, scheint durch die Klangmassagen reduziert werden zu können. Im Sinne dieser streßreduzierenden Wirkung der Klangmassage kann diese einen wichtigen Beitrag zur Stärkung der Gesundheit und Prävention leisten.

Gönnen Sie sich eine Klangmassage. Diese wird auch in Ihrer Region angeboten. Wenn Sie selbst tiefer in diese Methode einsteigen möchten, empfehlen wir das Seminar »Klangmassage I - Die eigene Mitte stärken«

Kontakt
Ulrich Krause
Wissenschaftlicher Mitarbeiter
am Peter Hess® Institut
ulrich.krause@peter-hess-institut.de
www.peter-hess-institut.de

Besuchen Sie auch unseren Blog
www.dieweltdesklangs.de

Schule als Lebenserziehung: Wie kann man die spirituelle Seite unserer Kinder zum Klingen bringen?

Ende Januar an einem Oberbayerischen Gymnasium. Es ist Showtime. Der komplette Abiturjahrgang ist versammelt. In einem über zweistündigen Abendprogramm präsentiert sich der Jahrgang mit vielen musikalischen Beiträgen. Die Schüler* geben ihr Bestes. Da extra ein Koch engagiert wurde, werden die Gäste – Eltern und Lehrer – zusätzlich mit feinem Essen bewirtet. Es wird ein schöner und kurzweiliger Abend.

Für mich als Pädagoge ist es eine große Freude, meine Schüler auch einmal von einer anderen Seite her zu erleben und zu sehen, welche Fähigkeiten in ihnen sonst noch stecken. Erstaunlich! Nach den Darbietungen habe ich Gelegenheit, vielen von ihnen ein positives Feedback zu geben. Irgendwie bekomme ich an diesem Abend das Gefühl, reiche Früchte zu ernten. Wieso?

Liebe zu den Schülern – Liebe am Beruf

Lehrersein kann nur dann gelingen, wenn man Freude am Wachstum und an der Entwicklung von jungen Menschen hat. Das erfordert Geduld, so, wie auch Eltern mit ihren eigenen Kindern Geduld haben müssen.

Meiner Ansicht nach braucht der Lehrerberuf, wenn er über ein ganzes (Berufs)Leben lang Freude machen soll, neben einer fundierten fachlichen Qualifikation und der Einstellung, Kindern geduldig bei ihrer Entwicklung zuschauen und daran Anteil nehmen zu wollen, noch eine weitere Qualität: Es ist eine grundsätzliche Menschenliebe. Denn Kinder und Jugendliche sind eben keine Produkte und keine Dinge, sondern Menschen aus Fleisch und Blut, junge Wesen mit Gefühlen, die Unterstützung bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung und bei ihrem langjährigen Prozeß des Erwachsenwerdens brauchen und diese auch verdienen. In ihnen wächst die neue Generation heran, die unsere gesellschaftliche Zukunft darstellt. Unsere Jugendlichen sind das höchste Gut, das wir haben. Darum muß ihnen unsere ganze Liebe und Aufmerksamkeit gelten. Wenn ich als Lehrer nicht lieben kann, bin ich falsch in diesem Beruf und sollte kein Klassenzimmer betreten, so einfach ist das.

Darum wende ich mich entschieden gegen alle Versuche in der gegenwärtigen bildungspolitischen und gesellschaftlichen Diskussion, den Lehrer nur noch als »Lern-Manager«, als reinen »Wissens-Operator« in einer digitalen Welt oder als bloßen »Assistenten« auf dem individuellen Bildungsweg der einzelnen Schüler zu sehen. Kinder und Jugendliche haben Sehnsucht nach jemand ganz anderem: Sie brauchen im Lehrer einen Menschen mit Kopf, Herz und Bauch, der im Klassenzimmer steht, an dem sie sich orientieren und reiben und ihre Meinungen und Überzeugungen, ihrem Alter entsprechend, entwickeln können. Und sie suchen im Lehrer ein Vorbild und eine wichtige Bezugsperson, die sie wahrnimmt, bestätigt und – liebt.

Daher erscheint es mir nicht übertrieben im Zusammenhang mit dem Lehrerberuf einen Text aus dem 1. Brief des Apostel Paulus an die Korinther (Kapitel 13) zu zitieren, den sich auch viele Paare bei ihrer Hochzeit in der Kirche wünschen:

»Wenn ich mit Menschen- und mit Engelzungen redete
und hätte der Liebe nicht,
so wäre ich ein tönendes Erz oder eine klingende Schelle.
Und wenn ich prophetisch reden könnte
und wüßte alle Geheimnisse
und alle Erkenntnis
und hätte allen Glauben,
sodaß ich Berge versetzen könnte,
und hätte der Liebe nicht, so wäre ich nichts...«

Die Botschaft einer indischen Weisen

Natürlich kann dieser Text

nur ein Ziel beschreiben, das sicher oft nicht oder nur im Ansatz erreicht werden kann. Es sollte aber nie aus dem Auge verloren werden, daß wir Lehrer unsere Schüler lieben sollten – aus einem Grundgefühl tiefer Menschlichkeit heraus.

Die indische Weise, spirituelle Lehrerin und Heilerin Amma, die als Frauenrechtlerin auch eine der UNO-Preisträgerinnen des begehrten »Gandhi-King-Awards« ist, spricht von dem »Prinzip der »Mütterlichkeit«, die grundsätzlich in jedem Menschen, in Mann und Frau, wohnt. Sie meint damit die tief menschlichen Qualitäten des Mitgefühls und der Liebe.

Diese Einstellung sollten alle Menschen, unabhängig von ihrem Beruf, haben. Für uns Lehrer ist sie jedoch besonders wichtig. Wenn ich die Schüler nur als Objekte sehe, denen ich rein rational Wissen eintrichtern soll, werde ich meiner Berufung als Pädagoge nicht gerecht. Diese darf sich niemals nur auf den rein kognitiven, wissensmäßigen Bereich beschränken. Die Tätigkeit als Lehrer muß immer auch die emotionale und charakterliche Seite, sowie eine grundlegende Herzens-, Charakter- und Wertebildung bei den Schülern im Blick haben.

Amma ist der Auffassung, daß die heutige, vor allem technisch und wirtschaftlich ausgerichtete Bildung in vielen Ländern zur Mechanisierung der Menschen führt. Diese fatale Entwicklung sollte frühzeitig erkannt werden, um gegensteuern zu können. Die folgenden Gedanken von Amma, die sie in ihrer Rede während der abschließenden Plenarsitzung des »Parlaments der Religionen der Welt« in Barcelona äußerte, können für mich daher als Grundlage gerade für den Lehrerberuf dienen:

»Es gibt zwei Arten von Erziehung: Erziehung für den Lebensunterhalt und Erziehung für das Leben. Studium an den Universitäten für ein Arzt-, Juristen- oder Ingenieursdiplom ist Ausbildung für den Lebensunterhalt. Demgegenüber verlangt die Ausbildung für das Leben das Verständnis der wesentlichen Prinzipien der Spiritualität. Das bedeutet, das Verständnis der Welt, unseres Geistes, unserer Gefühle und uns selbst zu erlangen. Wir wissen, daß das wahre Ziel der Erziehung nicht die Prägung von Menschen ist, die nur die Sprache von Maschinen verstehen. Der Hauptzweck der Erziehung sollte die Vermittlung der Herzenskultur sein, einer Kultur, die auf spirituellen Werten gründet. (-) Liebe ist unsere wahre Essenz. Liebe kennt keine Begrenzungen von Religion, Rasse, Nationalität oder Kaste. Wir sind alle Perlen, die auf die gleiche Schnur der Liebe aufgezogen sind. Diese Einheit zu erwecken und die Liebe, die unsere eigentliche Natur ist, an andere weiterzugeben – dies ist das wahre Ziel des menschlichen Lebens. (-) Liebe sollte die einzige Schnur sein, mit der alle Religionen und Philosophien verknüpft sind. Die Schönheit einer Gesellschaft liegt in der Einheit der Herzen.«

Die Herzensbildung nie vergessen

Es darf in der Schule niemals nur um reine Wissensvermittlung gehen und darum, die Schüler für den Industriestandort Deutschland »wissens-fit« zu machen, sie dazu möglichst schnell durch die Schuljahre zu schleusen und zum Abschluß von Mittlerer Reife oder Abitur zu bringen. Wer dies in der gesellschaftlichen und schulpolitischen Diskussion fordert, leistet unserer Gesellschaft im Allgemeinen und unseren Schülern im Besonderen einen Bärendienst. Wenn sich die Kultusministerien unserer Bundesländer zu leicht von den vordergründigen Wünschen der Wirtschaft beeinflussen lassen und die Lehrpläne und Unterrichtsbedingungen nur noch auf eine bloße Vermittlung von Wissen und (digitalen) Kompetenzen abstimmen, werden sie ihrem selbst erhobenen doppelten Bildungsauftrag in der Praxis nicht mehr gerecht: in der Schule Wissensvermittlung und Persönlichkeitsentwicklung, fachliches Kompetenztraining und Wertebildung zu ermöglichen.

Wie schnell wird doch diese zweite Komponente der Persönlichkeitsentwicklung, der Charakterbildung und der sozialen Kompetenzvermittlung übersehen, die sich eben nicht so leicht oder gar nicht kontrollieren, messen und beurteilen läßt. Seit der Einführung eines achtjährigen Gymnasiums mit dem Turbo-Abitur als Abschluß in manchen westlichen Bundesländern ist diese Gefahr noch viel mehr gegeben. Ich möchte es einmal ganz radikal so formulieren: Wenn die Liebe und die Herzensbildung im Streß des Schulalltags aus den Klassenzimmern verschwinden, geht gleichzeitig auch die Seele von Unterricht, Schule und Bildung verloren.

Unsere Kinder und Jugendlichen sind keine bloßen Lernmaschinen, Lerncomputer oder digitale Wesen. Es sind Menschen in der Pubertät mit Körper, Geist und Seele, mit Gefühlen und Empfindungen. Daher tut unser Bildungssystem gut daran, diese verschiedenen menschlichen Ebenen immer gleichzeitig und gleichwertig im Blick zu haben – auch im Fächerkanon. Ohne die Liebe aber geht gar nichts! Und ich persönlich möchte kein Lehrer sein, der nur reines, nüchternes Fachwissen und Fachkompetenzen vermittelt. Dann würde ich meinen Beruf

nur noch als bloßen »Job« empfinden und die Motivation dafür schnell verlieren.

Diese Einstellung wird auch mit einem Spruch des Philosophen Phil Bosmans eingefangen, der für unzählige Menschen zu einem Inbegriff für Lebensmut und Lebensfreude geworden ist – Qualitäten, die besonders in der Schule und beim Lehrerberuf nicht fehlen dürfen: »Die Liebe ist wie die Sonne. Wer sie hat, dem kann vieles fehlen. Wem die Liebe fehlt, dem fehlt alles«.

Der pädagogische Eros ist entscheidend

Eine Pädagogik des Herzens sollte Freude machen. Zumindest sollte sie ein Klima und Bedingungen schaffen, in denen Schüler wie Lehrer eine lebendige Lernatmosphäre haben und Freude erleben können. Meine Erfahrung aus 37 Jahren Unterrichten zeigt: Begeisterung steckt an. Wenn ich als Pädagoge von meinen Fächern und von meiner Rolle als Lehrer, Erzieher und Initiations-Mentor nicht selbst begeistert bin, kann ich keine Begeisterung bei meinen Schülern erwarten. Sie sollten Freude am Lernen an sich und an den von mir unterrichteten Fächern im Besonderen bekommen können.

Diese Begeisterung des Lehrers muß ehrlich und darf niemals manipulativ sein. Denn die Schüler würden dies sehr bald merken, und man kann eine Begeisterung auf Dauer nicht vortäuschen. Man muß das Feuer für seine Fächer und den in der heutigen Bildungsdiskussion oftmals genannten »pädagogischen Eros« in sich haben. Nur dann kann man selbst Begeisterung empfinden und diese an seine Schüler weitergeben.

Was aber ist dieser pädagogische Eros? Ich glaube, hier kommt eine nur nüchterne oder sachliche Beschreibung dieses Phänomens oder dieser Haltung schnell an ihre notwendige Grenze. Hier trifft zu, was in dem folgenden Slogan sehr plakativ eingefangen wird: »Man hat den pädagogischen Eros als Lehrer oder man hat ihn nicht.« Oder in Abwandlung zu obigem Wort von Phil Bosmans könnte man auch sagen: »Der pädagogische Eros ist wie die Sonne. Wer ihn hat, dem kann vieles fehlen. Dem Lehrer, dem aber der pädagogische Eros fehlt, dem fehlt alles.«

Dieser pädagogische Eros ist eine charismatische Eigenschaft, die etwa in dem Film »Der Club der toten Dichter« anschaulich gezeigt und für den Zuschauer erlebbar gemacht wird. Der Lehrer, gespielt von Robin Williams, hat diesen pädagogischen Eros jedenfalls und kann damit die meisten seiner Schüler auch erreichen. Beschreiben würde ich diese Ausstrahlung und Qualität mit liebevoller, persönlicher Zugewandtheit, großem Einfühlungsvermögen und überzeugendem Fachwissen. Getragen wird diese Ausstrahlung von dem tiefen Vertrauen, dem festen Glauben und der schon fast spirituellen Überzeugung, daß etwas von dem ganzen Unterrichtsgeschehen bei den Schülern in Resonanz gehen und die Fähigkeiten, die in ihnen schlummern, aufwecken und anfachen wird.

Ein älterer Kollege faßte die Essenz seiner Erfahrungen wie folgt zusammen: »Es ist schön, die Entwicklung von Jugendlichen zu sehen und sie dabei begleiten zu dürfen – fachlich wie menschlich. Dies hält jung und lebendig. Unterrichten, Lehren und Lernen dürfen auch Spaß machen. Ich bin gerne Lehrer...«

Autor:
Peter Maier
Gymnasiallehrer, Jugend-Initiations-Mentor und Autor

Infos und Buch-Bezug:
www.initiation-erwachsenwerden.de
www.alternative-heilungswege.de

*Natürlich sind mit »Schüler« immer Schülerinnen und Schüler, mit »Lehrer« Lehrerinnen und Lehrer und mit »Pädagogen« Pädagoginnen und Pädagogen gemeint.

Mit dem Schmerz leben oder etwas verändern? Das ist hier die Frage!

Auch ich habe mir selber diese Frage gestellt. Leider wird man meistens erst aktiv, wenn es schon zu spät ist. So war es auch bei mir. Die Diagnose, die ich bekommen habe, war ernüchternd: Die Schutzschicht der Nerven sind abgerieben, und man kann nichts tun, außer den Nerv verlegen. Die OP hat einen ungewissen Ausgang...

Da mir Ärzte nicht helfen konnten, habe ich anderweitig nach Abhilfe gesucht. Auf einer Gesundheitsmesse habe ich die »Physikalische Gefäßtherapie« der Firma BEMER gefunden. Was mich verwunderte: diese Technologie gibt es schon seit über 20 Jahren, und Millionen Menschen wenden sie an und sind von der Wirkungsweise begeistert – und ich hatte noch nie etwas davon gehört.

Die »Physikalische Gefäßtherapie« BEMER® ist eine effektive Methode zur Verbesserung einer eingeschränkten Mikrozirkulation, also der Durchblutung der kleinsten Blutgefäße – das sind 74 % des gesamten menschlichen Blutkreislaufs. In diesem Bereich finden die Stoffwechselprozesse statt. Sie ist verantwortlich für die Versorgung der Körperzellen sowie für die Entsorgung von Stoffwechsel-Endprodukten.

Die Folgen einer verschlechterten Durchblutung können von Befindlichkeitsstörungen über Rücken- und Gliederschmerzen bis zu chronischen Krankheiten reichen bzw. den Verlauf von Krankheiten verschlechtern.

Die innovative Therapie aus Liechtenstein.

Die BEMER INT. AG widmet sich seit Jahrzehnten der Erforschung und der steten Weiterentwicklung einer effizienten Behandlungsmethode. Die »Physikalische Gefäßtherapie« BEMER® stimuliert durch ein spezifisches elektromagnetisches Signal die eingeschränkte Vasomotion (Eigenbewegung der Gefäße) und verbessert dadurch die Mikrozirkulation. Die BEMER-Sets enthalten ein leicht zu bedienendes Steuergerät und verschiedene Applikationsmodule für punktuelle Anwendungen.

Die »Physikalische Gefäßtherapie« BEMER® wird weltweit in Privathaushalten, medizinischen Praxen und im Leistungssport erfolgreich eingesetzt. Ihre Wirkung auf eine eingeschränkte Mikrozirkulation ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Heute bin ich sehr glücklich, daß ich auf die »Physikalische Gefäßtherapie« BEMER® gestoßen bin. Meine gesundheitlichen Probleme waren nach einem Jahr nicht mehr spürbar. Gleichzeitig ist es wunderschön, wenn die Augen meiner Kunden wieder leuchten und ein Lächeln die Gesichtszüge zeichnet, anstelle von Schmerz, Pein und Hoffnungslosigkeit.

Da Sie diesen Artikel bis hierher gelesen haben, können Sie ab sofort nicht mehr sagen: ‚Ich habe es nicht gewußt'. Es liegt an Ihnen, was Sie daraus machen. Ich kann Ihnen nur Mut machen, Ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln. Die positiven Effekte auf den menschlichen Organismus sind medizinisches Allgemeinwissen und so vielfältig, daß sich Ausprobieren lohnt. Zahlreiche Nutzer haben dies bereits getan und sind begeistert.

Interessiert? Dann zögern Sie nicht und melden sich bei mir.

Kontaktdaten:
Cornelia Kibgis,
Schnaiter Str. 2, 73630 Remshalden,
Tel: 0176/10549012
E-Mail: C.Ki@gmx.net
Web: Kibgis.bemergroup.com

Zeitalter der Spirituellen Transformation

Globale Transformation geschieht durch die Transformation einzelner Menschen. Menschen sind dazu aufgerufen, sich gegenseitig dabei zu unterstützen, volle Selbstbestimmung im persönlichen Leben, in der Arbeit und in der Welt zu erreichen. Es geht um ein Zusammenfinden in fortdauernden Gemeinschaften zur Unterstützung der eigenen spirituellen Transformation. Das geht nicht ohne ehrliche, mitfühlende, spiegelnde und dialogische Austauschprozesse. Transformationsprozesse dürfen wir also als Aufruf an uns verstehen lernen, uns auf den Weg zu machen, uns hellhörig zu machen für unsere Seele, die uns den Weg sichtbar machen kann.

Täglich steigt die Anzahl an Menschen, die diesen spirituellen Transformationsprozeß durchlaufen. Im Dunkeln und in der Verbannung liegende Anteile der Seele treten zutage. Gegenwärtig beschleunigt sich dieser Prozeß aufgrund globaler Herausforderungen im Gesundheits- und Umweltbereich, die deutlich machen, daß unsere frühere Lebensart mit ihrer Trennung vom grundverbundenen »Geflecht« des Seins nicht länger funktioniert. Menschen fühlen sich nicht mehr sicher, während die Systeme, auf die sie gebaut hatten, sich auflösen. Während Organisationsstrukturen zusammenbrechen, werden die einzelnen Menschen auf ihre eigenen Ressourcen zurückgeworfen und gleichzeitig dazu aufgerufen, sich miteinander zu verbinden und füreinander da zu sein.

Der innere Kompaß

Jeder Mensch ist mit einer Art innerem, nicht faßbarem »Organ« – einer Art innerem Kompaß – ausgestattet, der auf der Grundlage weitergegebener Aufgaben aus den Vorgenerationen, gesammelter Erfahrung und eigenen Gewordenseins intuitiv immer wieder neu, mehr vorausahnend, denn wissend, Schritte in eine noch nicht gelebte Zukunft hinein vorbereitet und uns auffordert, diese Schritte dann auch zu tun.

Wir können gewonnenes Leben nicht in seiner Form festhalten, und wir können vorausgedachtes Leben nicht vorherbestimmen. Leben gestaltet sich nach Gesetzmäßigkeiten, die sich unserem linearen Denken entziehen. Leben führt uns in Situationen, die wir als

Zumutung erleben und die uns auch das Gefühl von Überforderung erfahren lassen. Leben überrascht uns mit unvorhergesehenen Geschenken, läßt uns Augenblicke des Glücks zufließen und uns nach langem Bemühen plötzlich unerwartet eine Tür aufgehen, von der wir nicht geglaubt haben, daß sie noch aufgeht in diesem Leben.

Wir Menschen sind zuallererst geistige Wesen, die als solche auch ein eigenes Ziel verfolgen, das uns nicht immer schon bei Beginn der Reise bekannt und klar ist: Immer mehr der Mensch zu werden, als der wir von den »göttlichen Kräften« her gedacht sind, das ist unsere Aufgabe. Dazu gehört auch, mitunter in Krisen zu geraten, eigene Unzulänglichkeit und Ausweglosigkeit zu erfahren, sich wirkmächtig von Strukturen, Denk- und Verhaltensmustern der Eltern, anderer Vorfahren oder dem gelebten Zeitgeist gefangengenommen zu fühlen und durch aktuelle Situationen akut sein Leben bedroht zu fühlen. Wir dürfen dabei nicht vergessen: wir sind in diesem Prozeß des Freimachens davon getragen, von guten Kräften begleitet.

Wir sind global in einer Seins- und Überlebenskrise: es geht darum, bestimmte unbewußte Haltungen wahrnehmen zu lernen, ihre Folgen für uns und unsere Nachkommen ins Bewußtsein steigen zu lassen und auf diesem Hintergrund ein neues Bewußtsein zu entwickeln, einen Sprung in neue energetische Felder zu wagen. Länger schon sind einzelne, sensiblere oder wachere Menschen dabei, sich diesem Transformationsprozeß zu stellen und ihn als Aufgabe anzunehmen. Jetzt rutschen wir jedoch gesamtgesellschaftlich, immer mehr als ganze Gruppe, in den Sog oder Aufruf, uns die grundlegende »Umprogrammierung« zur Aufgabe zu machen, – von der bekannten »Software« auf die Festplatte zu wechseln – und von dorther unser Leben, unser Fühlen, unser Denken neu anzulegen und zu gestalten.

»Werde, was du bist.«

Wir haben offensichtlich ein unbewußtes Wissen darum, wohin wir uns entwickeln wollen/sollen. Vertrauen wir uns diesem Entwicklungsimpuls an, so kann sich unsere Schönheit entfalten, unser inneres Wesen kann durch uns hindurchstrahlen, und beides kann nach außen sichtbar und wirksam werden. Wir können zu wahrem Menschsein reifen, das aus der Liebe schöpft. In jedem von uns gibt es einen solchen Ort des Wissens, einen Urgrund des Seins. Aus dieser Quelle können wir notwendige, neue Impulse für unser Leben empfangen.

Wenn wir unsere Rollen, unsere mit Energie gefüllten Lebensgestalten zum Zurückweichen einladen, uns von ihnen lösen, können wir in wachem Gewahrsein dort, an diesem »heiligen« Ort, einkehren. Dort kann es dann zu einem Wende- und Erneuerungs-Punkt kommen. Wenn uns Verzweiflung und Leid an dieses letzte Tor des »Wissens und des Herzenhörens« führt, dann sind wir meist schon bereit, anzunehmen, was ist, anzunehmen, was kommen mag. Dieser Prozeß hat etwas zu tun mit einem kleinen Tod, der den kurzen Verlust oder die Schwächung des Bewußtseins mit sich bringt, damit unser Wesen »durchbrechen« kann.

Wir stehen an einem Punkt in unserem Leben, an dem sich unsere ehemals vorausgeträumten Zukunftsgestalten ins Leben gebracht haben und sich in Vollendung verwirklicht haben. Mit Sonnen- und Schattenseiten hat sich unsere Identität ausgelebt und will sich wieder neu finden. Vielleicht will sie sich in einen neuen Lebensabschnitt hinein gebären, vielleicht etwas noch Festgehaltenes aus der Vergangenheit endgültig verabschieden, vielleicht will sie uns zu einem Teil vom Ganzen machen, der mit dazu beiträgt, unser Leben insgesamt auf neue Art, mit neuer Grundhaltung, mit neuen Werten, mit neuer Verbundenheit, Mitgefühl und Liebe zu gestalten. Vielleicht will etwas, das uns noch hält, ins Licht und sich dort in Licht oder im Licht verwandeln.

Indem sich dieses Tor öffnet, kommen wir in Kontakt mit der Botschaft unseres Wesenskerns, der sich in seiner Vielschichtigkeit und Vielseitigkeit ins Leben bringen möchte und so viel größer ist als unser kleines weltliches Ich. Im Wesenskern ist nicht nur unser gelebtes Leben und unser Gewordensein enthalten, sondern auch unser ganzes noch zu erschließendes Potential, unsere Möglichkeit, ein »Ganzer Mensch« zu werden und auch uns als Menschengemeinschaft auf ein erfüllteres energetisch höheres Niveau zu begeben. Vielen ist die Wichtigkeit des Transzendenz-Bezuges in unserer menschlichen Entwicklung, mehr als deutlich und eine echte Herzensangelegenheit geworden.

Die Suche nach dem eigenen Ursprung

Nachdem es eine Ära gab, in der wir mit der Natur und in der Natur gelebt haben, in einer mütterlich tragenden Welt also, haben wir eine Ära durchschritten, in der wir uns von dieser Natur abgrenzen wollten, uns über sie erheben, uns aus ihr herausheben wollten,

um uns unabhängig von ihr zu machen. Wir wollten uns ihrer bemächtigen und sie beherrschen; auf ganz männliche Art gestaltend und bestimmend eingreifen, andere dominieren, uns zum Herrscher machen. Wir wollten uns zwingen, unseren selbstgesetzten, von uns abgeschnittenen Anspruch zu verkörpern, obwohl er wider unser Wesen gerichtet war.

Unsere Aufgabe besteht nun darin, unser weltliches Leben rückzubinden und mit unserem überweltlichen, göttlichen Ursprung zu verbinden. Unser Kompaß muß mehr als nur unseren Erfolg im Auge haben – er muß den Blick für eine ganzheitliche Schau entwickeln. Wir alle sehnen uns nach einem Leben mit mehr Tiefe, mit mehr Menschlichkeit und mehr Bewußtsein. Wir alle wären wesentlich froher, wenn wir unser Leben mit mehr Selbstmitgefühl und das Leben anderer Menschen und Lebewesen mit mehr Mitgefühl begleiten könnten. Hätten wir ein Gespür für die Selbstwürde, die sich in allem Lebendigen zeigt, und könnten wir zum Erhalt dieser Selbstwürde beitragen, dann wäre die Welt weniger dunkel und weniger bedrohlich. Sie würde auf Ausgleich und organisches Wachstum achten.

Es gibt eine Dimension jenseits von Schmerz und Freude. In ihr liegen tiefe Wahrheiten verborgen, aus denen wir schöpfen können, wenn wir unseren Weg aus den Augen verlieren, wenn wir unser inneres Gleichgewicht verlieren, wenn wir mehr Rolle, denn Wesen, ans Licht bringen. Diese Dimension hilft uns zurück in ein Leben zu finden, das getragen ist von Wahrhaftigkeit und Versöhnung.

Wir sind aufgerufen,
- nach Besinnung, Vertiefung und Entfaltung,
- nach Lebensorientierung und Ortung,
- nach dem Sinn unseres Lebens, nach dem Woher und nach dem Wohin
- nach den tragenden Wurzeln unseres Seins zu streben.

Oftmals sind wir jedoch von außen geführt. Strukturen und Vorgaben zwingen uns auf eine Bahn, die uns, unserem Sein und damit unserem Wesen, aber auch unserer Natur nicht entspricht.

Deshalb tauchen auch Fragen in uns auf, wie:
- Wer bin ich wirklich im Grunde meines Wesens?
- Was ist der Sinn meines Daseins?
- Stehe ich am rechten »Herz«-Platz?
- Was ist der Sinn dessen, was ich gerade erlebe?
- Warum geschieht mir genau das, was ich erlebe?

Lebensbilder geraten in Bewegung.

Grenzen werden spürbar und stellen das bisherige Dasein grundlegend in Frage. Eine Kraft wird geahnt, die nach Ausgestaltung und Verwirklichung verlangt, eine Kraft, die auch »verrücken« und verstören kann. Dieses Geschehen, als "göttliche Störung" verstanden, meint den ganzen Menschen und ruft ihn zu einer neuen Ordnung auf. Es fordert zur Bereitschaft auf, sich verwandeln zu lassen. Wandlung geschieht, wenn wir es zulassen und den Mut haben, ein Anderer zu werden.

Wenn Sie solche Erfahrungen und Fragen ernst nehmen, können Sie in Ihrem Kern angerührt werden. Dies kann eine Wandlung einleiten. Diese Wandlung geht nicht ohne inneres Gefühl der Not-wendigkeit vor sich. Verzweiflung, Orientierungslosigkeit, Angst, Trauer, Schmerzen und Sehnsucht wie auch tiefe Lebensfreude und vielleicht ungekanntes Glück und eine neue Liebesqualität begleiten diesen Prozeß der Individuation, der Wiederherstellung einer Ganzheit in einem neuen übergeordneten Sinn. Dabei läßt die Erfahrung ureigenster und zugleich menschheitlich geprägter Seelentiefen den Einzelnen allmählich zu sich selbst hin reifen und einen schöpferischen Umgang mit den Lebenskräften finden.

In der Spiritualität macht der Mensch die Erfahrung, daß er weit mehr ist als seine biologische und kognitive Existenz. In dieser Erfahrung kann er sich zutiefst verankern und Mut, Hoffnung und Kraft zur Lösung seiner Probleme, oder besser, seiner Aufgaben finden. In dieser Erfahrung erfährt sich der Mensch über seine individuell konditionierte Persönlichkeit hinaus und kann sich als ein Teil eines umfassenden geistigen Feldes wahrnehmen und im besten Falle Lösungen in erweiterten Bewußtseinsebenen finden. Es ist ebenso die Erfahrung von Klarheit, Weisheit und einer bedingungslosen Liebe, die ihm zuteilwerden kann.

Spiritualität in diesem Sinn ist somit unter anderem die Fähigkeit, eine größere, umfassendere Perspektive als die der geläufigen Persönlichkeit einzunehmen und somit das Wahrnehmungsfeld des Ich-Bewußtseins zu erweitern. Erfahrbar wird Spiritualität als Verbundenheit mit sich selbst, mit der sozialen Umwelt, mit dem Ganzen und darüber hinaus als grenzenlose Liebe. Spiritualität entsteht im Gewahrwerden des Augenblicks und führt zu vermehrter Intuition, gesteigerter Kreativität, erhöhter Achtsamkeit, sowie in eine Offenheit und in ein Vertrauen dem Leben und allem Lebendigen gegenüber und damit auch allen Menschen gegenüber.

Das Ziel der Transformation liegt darin, daß wir Menschen ein Bewußtsein für und einen Zugang zu unseren begrenzenden Impulsen entwickeln und neue Handlungsoptionen erproben. Eine der stärksten und häufigsten Ängste im Menschen, neben der Angst vor dem Tod, ist die Angst, nicht liebenswert, nicht gut genug zu sein und infolgedessen Verlust, Bestrafung oder Trennung zu erfahren. Aus dieser Angst heraus haben viele von uns die Verbindung zu ihrer Seele abgeschnitten, die eigentlich aufgerufen ist, uns zu führen. Nehmen wir das ernst und unterstützen sie, sind wir gezwungen »unser Leben« zu leben und können damit Befremdung, Ablehnung, Verurteilung erfahren: das ist der Preis für dieses wunderbare Geschenk, das aus unserem inneren Raum ein Zuhause macht und damit eine grundlegende Spannung in uns auflöst.

Liebe ist der Schlüssel

In der Erfahrung von Spiritualität erleben wir, daß Liebe die wahre Natur des eigenen Seins und der Welt ist, oder wie Teilhard de Chardin, der Jesuit und Wissenschaftler, sagte: »Liebe ist die materielle Struktur des Universums«. Erst durch die tiefere Erfahrung des Angenommenseins und der Liebe ist der Mensch in der Lage, sich der ganzen Wahrheit seines eigenen Lebens zu stellen und dem begrenzenden Schatten innerhalb der eigenen Persönlichkeit zu begegnen. In der Erfahrung von Liebe, kann das eigene Leben wahrhafter gewagt werden, ohne die lähmende Angst vor Trennung, Fehlern oder Schuld.

Zusammenfassend läßt sich also sagen, daß Herzens- und Bewußtseinsqualitäten eminent unterschätzte Wirkfaktoren sind. Unser Bewußtseinsfeld ist maßgeblich für das innere Empfinden und den Heilvorgang mitverantwort-

lich und somit zutiefst zukunftsgestaltend.

Hingabe, Loslassen, Vertrauen, Kommenlassen, Verkörpern, Befreien.

Die Hingabe an das Nichtwissen ist das Tor, das wir durchschreiten müssen, um in das Feld der unbegrenzten Möglichkeiten zu gelangen. Diese inneren Wandlungsprozesse, die mit dem Bewußtseinswandel einhergehen und häufig nach ersten Erwachens-Erfahrungen beginnen, nennt man transpersonale Veränderungsprozesse. In diesen Phasen ist es wichtig, dich mit Menschen zu umgeben und auszutauschen, die dich verstehen und aus eigener Erfahrung mitfühlen können. Menschen, die Ähnliches erlebt haben, was so schwer in Worte zu fassen ist.

Das, was mit uns in Transformationsprozessen geschieht, bringt uns nicht selten an unsere Grenzen – geistig, seelisch und körperlich. Denn es übersteigt die Grenzen unseres Bewußtseins (unseres Verstandes): daher ja auch »Bewußtseinserweiterung«.

Körperliche Transformationssymptome oder energetische »Aufstiegssymptome« können sehr unterschiedlich ausfallen. Unsere Wahrnehmung erweitert sich, neue Kanäle für »übersinnliche Wahrnehmungen« werden geöffnet. Hellsichtigkeit, Hellfühligkeit, inneres Wissen u.a. zeigen sich. Außerkörperliche Erfahrungen sind oft nicht leicht zu integrieren. Manche Menschen berichten von dem Gefühl, als platze ihnen der Kopf, als gäbe es Kurzschlußreaktionen wie elektrische Impulse im Gehirn. Enge-Gefühle im Körper, Rückenschmerzen, Muskel- und Gelenkschmerzen sind häufig zu beobachten. Bei manchen fühlt sich der Körper dann an, als sei er einfach zu eng, als müsse die Wirbelsäule, alle Kanäle und Meridiane im Körper geweitet werden.

Und genau darum geht es ja auch: um eine Erweiterung. Unser Körper ist Materie, und die ist dicht. Der Transformationsprozeß bedeutet, daß unser gesamtes System inklusive unseres physischen Körpers weiter, lichter und durchlässiger wird. Und das führt eben auch zu körperlichen Symptomen, die unser »Noch-nicht-angekommen-Sein im Neuen in unserem Körper verorten.

Was genau ist es, das du brauchst, um zu erwachen?

Wenn du Vertrauen hast und dich dem Wohl des größeren Ganzen hingibst, öffnet sich dein Herz vollständig. Deine innere Bereitschaft, anderen und der Erde mehr zu dienen als dir selbst, wird während des ganzen Transformationsprozesses auf die Probe gestellt werden. Es ist immer noch möglich, ein gewöhnliches Leben mit Familie und Beruf zu führen, aber jetzt gilt deine vorrangige Sorge nicht länger Geld, Status und Sicherheit, sondern du beschäftigst dich sehr viel mehr mit dem Wunsch, anderen in irgendeiner Weise beizustehen. Deine Verpflichtung, etwas für andere und die Welt zu bewegen, erfüllt dein Leben mit Freude und Liebe.

Durch dein Vertrauen geschieht eine tiefgehende Öffnung auf der Ebene deines Herzens. Dies ist eine beinahe magische Erfahrung. Du findest dich wieder an einem vollkommen neuen Ort, nach dem du dich bewußt oder vielleicht auch unbewußt schon lange gesehnt hast. Es ist ein Ort des Friedens, des Mitgefühls und des Annehmens deiner selbst, anderer und allen Lebens. Und alles, was nötig ist, um an diesen Ort zu gelangen, ist eine tiefe Hingabe an das Vertrauen; an das Vertrauen, daß du sicher bist. Warum? – Weil du geliebt und umsorgt wirst von denen, die dir den Weg weisen und dir auf diesem Weg vorangegangen sind. Und auch aus dem Wissen heraus, daß die Erde, die Sonne und das Universum sich entwickeln und du Teil dieses sich kontinuierlich zur Bewußtheit hin entwickelnden Prozesses bist.

Du kannst gar nicht anders, als dich weiterzuentwickeln, und die einzige Möglichkeit, wie du jemals deine Evolution behindern kannst, besteht darin, daß du dein Herz verschließt. Und was verschließt dein Herz? – Angst! Angst, daß du nicht genug haben wirst; Angst, daß du nicht geliebt wirst; Angst, daß du nicht gescheit genug bist; Angst, daß es dir an etwas fehlen wird, daß du all die guten Dinge, die die anderen erhalten, nicht bekommen wirst. Angst, verbunden mit dem Mangel an Vertrauen in das universelle Bewußtsein, blockiert den Fluß der Energie aus den höheren geistigen Ebenen und behindert den gesamten Prozess der spirituellen Transformation.

Gelingt es dir, diese Angst zu überwinden, wirst du einem Magneten gleich spirituelle Verbündete anziehen und wirst in gleicher Weise von ihnen angezogen werden. Und sei dir bei allem gewiß: Dir wird vertraut!

Autor:
Joachim Armbrust

Punkt-Genau-Seminare

Wir freuen uns auf die Zusammenarbeit.

Sandra Rose
Joachim Armbrust

Aufstellungsarbeit mit Großfamilien oder Gruppenzusammenhängen
Gemeinschaftsbildender Wir-Prozess mit Gemeinschaften oder in Unternehmen
Nächstes Paarwochenende 8. - 9. Oktober 2022
Aufstellungabende:
14.09.22, 26.10.22, 07.12.22 jeweils 18.00 - 21.00 Uhr
Mediation und Konfliktmanagement
Perspektivenfindung für Jugendliche und junge Erwachsene
Einjährige Ausbildung zum Systemischen Berater
Beginn: 21.-23. April 2023
jeweils in geeignetem Raum oder bei Ihnen vor Ort
nach terminlicher und inhaltlicher Absprache

Praxis für Psychotherapie, Paartherapie, Supervision, Coaching, Mediation und Prozessgestaltung
Ort: Lindenweg 12, 74542 Braunsbach-Geislingen a.K.
Tel.: 07906/9417774
Handy: 0160 91719672 u. 0157 39100038
E-Mail: joachim.armbrust@t-online.de
www.Punkt-genau-seminare.de

Schlüssel der Heilung – eine ganzheitliche Betrachtungsweise

Als Heil(praktik)erin begleitet mich das Thema Heilung seit Anbeginn meiner hauptberuflichen Praxistätigkeit. Ich habe in den letzten zehn Jahren auch im Rahmen meiner Lehr- & Ausbildungstätigkeit viele Menschen intensiv auf ihrem Heilungsweg begleiten dürfen. In diesem Artikel möchte ich nicht nur meine Erfahrungen als Therapeutin alias Wegbegleiterin einfließen lassen, sondern mit Ihnen auch die Quintessenz meines persönlichen Heilungspfades teilen.

Die Sprache ist eine Quelle von Mißverständnissen, stellt der Fuchs im Roman »Der kleine Prinz« von Saint-Exupéry bereits fest. Dieser Artikel möchte daher lediglich eine Brücke schlagen von meinem Herzen zu Ihrem Herzen. Zum Nachspüren inspirieren. Überprüfen Sie das Gesagte für sich, gehen Sie den hier genannten Schlüsseln auf den Grund, aber ehe Sie sie verwerfen, erproben Sie sie gründlich und aufrichtigen Herzens. Wenn Ihnen dann diese Landkarte auf Ihrem Pfad hilfreich war, so reichen Sie sie gern weiter.

Einleitung – vom gesund sein und heil werden

Gesund sein bzw. werden ist nicht gleichzusetzen mit heil sein bzw. werden. Heilung geht tiefer. Heilung ist ein Prozeß, der sich selbst bestimmt. Nur ein ganzheitlicher Pfad, welcher auch immer, wird eine Heilung einladen können. Heilung umfaßt alle Ebenen unseres Seins. Heilung läßt sich nicht erzwingen, und es gibt keine Abkürzung oder Wundermittel.

Es gibt durchaus Spontanheilungen und Wunder, auch diese gehören zum Mysterium des Lebens. Wir können körperlich »gesund« sein, ohne heil zu sein, und wir können heil sein und durchaus körperliche Einschränkungen haben. Heil sein bedeutet, wieder in die Ganzheit zurück zu finden, von welcher wir nie abgetrennt waren und sind. Getrennt zu sein ist eine Illusion unseres Egos. Es ist die Fixierung auf das »ich, mir und mein«, welche uns aus dem Urgrund der Einheit katapultiert. Nicht das Ego an sich ist problematisch, sondern unsere Überzeugung, daß wir das Ego sind. Wir sind aber so viel mehr. Nie können wir aus der Hand Gottes/Buddhas/des Schöpfers fallen. Es geht im Prozeß der Heilung darum, das freizuräumen, was schon immer da war und ist.

Erkenntnis ist der erste und wichtigste Schritt, oder warum um Hilfe bitten ein wichtiger Schlüssel auf dem Weg ist...

»Der Anfang des Heils ist die (Er)Kenntnis des Fehlers.«
Epikur

Welche Erkenntnis denn nun? Die Antwort auf diese Frage läßt sich nur individuell entdecken. Aber alle Erkenntnisse haben eine gemeinsame Wurzel: **zu erkennen**, daß ich mich von meinem ursprünglichen Auftrag in dieser Welt als Mensch entfernt habe oder vergessen habe, wer bzw. was ich im Kern meines Seins wirklich bin. Und manchmal ist es auch die Erkenntnis, daß ich Unterstützung brauche, weil ich mich heillos verrannt habe.

Es scheint für manche Menschen eine große Hürde zu sein, **um Hilfe zu bitten**. Das Gegenteil dieser Haltung ist ein Abgeben der **Eigenverantwortung**, d.h. wenn wir glauben, jemand anderer könne unser Kreuz tragen. Es gibt einen Weg dazwischen. Zu erkennen, daß ich von meinem ursprünglichen Kurs abgekommen bin, um Hilfe zu bitten, wo notwendig und sich zugleich der Eigenverantwortung bewußt zu sein, sind weitere heilsame Schlüssel auf dem Pfad der Heilung.

Achtsamkeit oder die Kunst still zu werden

»Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.«

Thich Nhat Hanh

Achtsamkeit ist die Basis jedes ganzheitlichen Heilungsweges. Welchem Pfad wir auch immer folgen mögen, egal welche spirituelle Tradition oder welche naturheilkundliche Methode wir wählen – Achtsamkeit ist der so notwendige Dünger für unseren inneren Garten.

Schauen wir hin, achtsam und behutsam. Ist es nicht die Achtlosigkeit in dieser Welt, welche so viel Leiden verursacht? Manchmal liest man, daß die Achtsamkeit einem Muskel gleicht, welchen man trainieren kann. In der Tat läßt sich Achtsamkeit kultivieren. Wie? Ganz einfach. Indem wir unablässig üben, diesen einen Moment mit Aufmerksamkeit und Hingabe zu füllen. Wie jetzt beim Lesen bzw. beim Schreiben. Mit ungeteilter Aufmerksamkeit einfach nur schreiben bzw. lesen. Die Gerüche wahrnehmen, die uns umgeben. Ebenso den Geräuschen und Klängen zu lauschen, in welche wir eingebettet sind. Die Tastatur zu fühlen oder das Papier, welches wir in Händen halten. Ganz und gar da zu sein.

So einfach es klingt, so schwer ist es für unseren rastlosen »Affengeist«. Sieben Mal hinfallen, acht Mal aufstehen, heißt es so schön im Zen. Wenn wir den Focus bewahren, wandelt sich die Rastlosigkeit allmählich um. Wenn wir kontinuierlich üben, findet der Geist in die Stille. Dieses zur Ruhe kommen, zur **Stille** zurückfinden, ist ein weiterer Schlüssel auf dem Pfad der Heilung.

Beschwerden als Verbündete und warum es wichtig ist zuzuhören

Nur wenn wir still werden, können wir wahrhaftig **zuhören** lernen. Beschwerden, ob nun körperliche oder seelische, sind unsere Verbündeten. Sie haben uns Wesentliches mitzuteilen. Ich habe Verständnis, wenn diese Haltung befremdlich erscheinen mag. Gerade bei schwerwiegenden Erkrankungen ist es nicht leicht, diesen Perspektivenwechsel zu vollziehen, aus dem **Widerstand in die Annahme**.

Wir alle bekommen unterschiedliche Aufgaben in diesem Leben. Manchmal zeigt sich diese Aufgabe als geistige und/oder körperliche Erkrankung, Unfall, Trauma etc. Manchmal wurzelt diese in unserer Lebensgeschichte, manchmal in unserer Familienhistorie (Stichwort: systemische Arbeit).

Bisweilen mag eine Krankheit tiefer wurzeln, z.B. in früheren Inkarnationen – manche nennen es Seelenaufträge. Oft verstehen wir rückblickend, warum wir den Weg so und nicht anders gehen mußten. Manchmal jedoch bleibt es im Verborgenen. Das Leben ist und bleibt ein Mysterium, und es wäre vermessen, wenn wir glaubten, alles rational erklären oder verstehen zu können.

Auch die Heilerin / der Schamane wird geprüft in einer langjährigen Ausbildung. Er durchläuft unter Umständen mehrmals den Prozeß der »Zerstückelung«, ehe er in den Dienst des großen Ganzen treten kann. Der Pfad der Heilung ist ein schmerzhafter Prozeß, der einer Geburt gleicht – wir liegen unter Umständen lange in den Wehen, ehe wir uns neu gebären können. Auch das ist ein Prozeß, der sich selbst bestimmt. Wir können ihn nicht abkürzen, aber es gibt viele Möglichkeiten der Unterstützung.

So wie naturheilkundige Hebammen mit Hilfe von heilkräftigen Kräutern die Geburt erleichtern können, gibt es zahlreiche Methoden der Unterstützung. Es ist heilsam, wenn wir **achtsam lauschen lernen**. Es ist auch heilsam, wenn uns ein kundiger Wegbegleiter zuhört, vielleicht so wie Momo es in Michael Endes gleichnamigen Roman zu tun vermochte.

Der wichtigste Schlüssel ganzheitlicher Heilung oder die Kraft des Herzens

»Einem Menschen, der viel Liebe gibt, wenden sich auch die Tiere zu; selbst die Blumen scheinen ihm zu folgen, wenn er an ihnen vorübergeht, sie scheinen seine Liebe zu erkennen und zu erwidern. Liebe kann sich ausdehnen, sie kann das ganze Universum umfassen. Sie kann heilen.«

Bear Heart

Zunächst manifestiert sich »Krankheit« als Ungleichgewicht im energetischen Gefüge. Erst wenn dieses Ungleichgewicht bestehen bleibt, manifestieren sich die »Symptome« auf der sichtbaren, faßbaren Ebene. Es bedarf, wie oben erwähnt, der Erkenntnis, der Achtsamkeit und des Stillwerdens, um zu heilen. Widerstand gegen das, was ist, blockiert die Selbstheilungskräfte und untergräbt unsere Ressourcen.

Finden wir aus dem Widerstand in die Annahme, öffnet sich eine Tür, und vormals gebundene Energie wird freigelegt. Diese kann nun in den Heilungsprozeß fließen. Aus der Stille heraus kultivieren wir die Fähigkeit, wahrhaft zuzuhören. Und nur aus der Stille heraus können wir mit dem mächtigsten Heiler in uns wieder in Kontakt treten: unserem Herzen und seiner Fähigkeit, bedingungslos zu lieben und mitzufühlen. Wenn wir selbst heil sind, d.h. in die Ganzheit zurückgefunden haben, leben wir in unserem ursprünglichen natürlichen Zustand.

Wir hören das Leid der Welt, aber wir versinken nicht darin. Wir theoretisieren auch nicht darüber, sondern leben aus dem Herzen heraus. Der Pfad des Herzens ist ein Pfad der Praxis, nicht der Theorie. Erst wenn wir unseren Herzenskompaß urbar machen, dehnt sich die Kraft der Liebe aus und kann tatsächlich das ganze Universum umfassen und heilen. Der erste und wichtigste Schritt dabei ist, daß wir uns unserem Innersten zuwenden und selber heilen. Wenn wir uns ordnen, ordnet sich auch immer die Welt mit uns. Wenn wir heilen, heilt auch immer unsere Welt mit uns.

Autorin:
Feryal Kosan Genç

Daowege e.V. – Verein zur Pflege ganzheitlicher Lebenskünste
www.daowege.de

Kolumne: Rosinas Gesundheitstipps

Die renommierte Autorin und Heilpraktikerin Dr. Rosina Sonnenschmidt ist bekannt für ihre ganzheitliche Sicht auf Krankheit und Heilung. In unserer neuen »Gesundheits-Kolumne« erklärt sie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, wie man mit einfachen Mitteln und kleinen Übungen gesund bleiben kann. Wird man doch einmal krank, kennt sie Mittel, die schnell helfen, wieder in die eigene Mitte zu kommen.

Long-Covid muß nicht sein

Tatsache ist: sehr viele Menschen, die an Covid-19 erkrankten, ob sie nun geimpft waren oder nicht, leiden unter Folgesymptomen. Mit einem Wort: es hat keine Heilung stattgefunden, denn Heilung ist keine Reparatur, sondern ein ganzheitlicher Prozeß, in dem sich Denken, Fühlen und Handeln grundlegend wandeln.

Das Wesen der Corona-Erkrankung, Punkt 1

Vordergründig behelligt sie das Atemsystem. Wird aber nur auf die Symptome von Nase, Lungen, Bronchien geachtet, übersieht man, was seit 4500 Jahren in der TCM klar ist: Die Beziehung Lunge – Dickdarm. Überlastete Atemgänge, verstopft mit altem Schleim, mit Sinusitis, Rhinitis, Bronchitis befallen, haben eine negative Auswirkung auf den Darm. Ein belasteter Darm wirkt sich wiederum auf die Atmung aus.

Punkt 2

Heilung findet statt, wenn beide Organsysteme behandelt werden. Das war früher auch den Landärzten bei uns klar: Erkältung – Einlauf machen, Grippe – Einläufe machen. Wer

Der Klyso

das nicht konnte, nahm 1 L Glaubersalz oder Bittersalz, um den Darm zu reinigen. Das hat sich bis heute bewährt. Schneller kann man einen grippalen Infekt – viral oder bakteriell – nicht in den Griff bekommen.

Punkt 3

Gehen wir von einer Corona-Infektion aus, dann hat sie »trockene Phasen« wie z.B. trockenen Husten, trockene Nasenschleimhaut, Mundschleimhaut. Wo Trockenheit ist, entsteht Entzündung!!! Es können kleine Entzündungsherde im Körper erhalten bleiben, obgleich die Symptome wie Husten, Schnupfen, Heiserkeit gegangen sind. Man betrachtet die Krankheit als erledigt. Das ist sie aber nur, wenn auch der Darm saniert wurde! Stellen sich aber immer wieder aufflackernde, auch nur kurzfristige Symptome über mehr als 4 Wochen dar, kann von Heilung keine Rede sein. Dann sprechen wir z.B. von Long-Covid oder Long-Influenza. Die nachklingenden Symptome weisen auf versteckte, kleine Entzündungsherde hin. Darum werden die Menschen immer infektanfälliger, und das führt in eine chronische Immunschwäche!

Lösungen

Das beste Heilmittel, das NACH der Überwindung einer Atemwegserkrankung die versteckten Entzündungsherde aufdeckt und abheilt ist Pulmonaria, das Lungenkraut. Es hat keine sonderliche Heilkraft für die akute Erkrankung – aber für die Nachbehandlung, die u.U. 10 – 14 Tage benötigen kann, ist es unschlagbar.

Nimm die Tinktur von Pulmonaria und davon für 2 Wochen täglich 20 Tropfen. Parallel dazu saniere noch deinen Darm: Für 10 – 14 Tage morgens nach dem Aufwachen, abends vor dem Schlafengehen den Klyso anwenden, der den Enddarm reinigt.

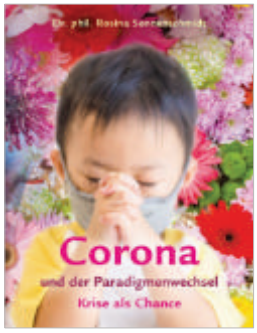
Woran erkennst du die Erlösung von Long-Covid?

Sehr häufig tauchen für ein paar Tage noch gelbliche oder grünliche Stippchen im Nasenschleim und Sputum auf. Vorübergehende Heiserkeit kann auftauchen. Alte, restliche Verschleimung in den Stirnhöhlen, Nasennebenhöhlen und Bronchien wird gelöst - bei gleichzeitigem enormem Energiezuwachs!

Der Onlinekurs dazu ist auf: www.inroso.com/onlinekurse

Autorin
Dr. Rosina Sonnenschmidt

Weitere Informationen
www.inroso.com



Energetische Wirbelsäulenaufrichtung mit Trancehealing

Immer mehr Menschen erkennen, daß Medikamente und Symptombehandlung meist nicht genügen, um uns »heil« zu machen. Oft liegen die Ursachen für unsere körperlichen oder auch seelischen Leiden tiefer. »Geistiges Heilen« ist eine alternative Behandlungsform, die den ganzen Menschen einschließt.

Was bedeutet Energetische Wirbelsäulenaufrichtung?

Der Körper des Menschen spiegelt das Bild seines inneren Zustandes. Jede Krankheit ist ein Ausdruck fehlender Harmonie. In der Wirbelsäule wird das gesamte Erinnerungsvermögen aller erlebten Situationen wie z. B. Wut, Angst, Trauer, Schuldgefühl, mangelnde Selbstliebe und Selbstwertgefühle gespeichert. Die Folge sind verkrümmte Wirbelsäulen, Beckenschiefstände und immer wiederkehrende Rückenprobleme.

Die Geistige Aufrichtung hat sich hilfreich erwiesen bei:

- Migräne, Kopf- und Nackenschmerzen
- HWS, BWS, LWS-Syndrom, Schiefhals
- Schulterschmerzen, Schulter-Arm-Syndrom, Tennisarm
- Wirbelsäulenverkrümmungen, Skoliose, Rundrücken, Hohlkreuz
- Beckenschiefstand, Beinlängendifferenz
- Arthrose in Schulter-, Hüft-, Kniegelenk
- Rheumatische Beschweren, Gicht, Muskelschmerzen
- Atemstörungen, Asthma
- Allergien, Hautkrankheiten, Schuppenflechte, Neurodermitis
- Verdauungsprobleme
- Hörstörungen, Tinnitus, Ohrensausen, Hörsturz
- Schlafstörungen, Depressionen, Angstzustände
- Müdigkeit, Erschöpfung, Antriebsschwäche und vieles mehr...

Der Ablauf der Energetischen Aufrichtung

Die Energetische Aufrichtung geschieht ohne Berührung des Körpers und wird schmerzfrei vollzogen. Die Aufrichtungsenergie wirkt auf höchster Schwingungsebene, durchdringt die Wirbelsäule und löst sanft Blockaden im ganzen Energiesystem des Körpers. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und gefestigt. Alte seelische Konflikte und emotionale Verletzungen, die bisher nicht bearbeitet wurden und sich über Schmerzen im ganzen Bewegungsapparat ausdrücken können, werden auf tiefster Zellebene erlöst. Die »Göttliche Ordnung« ist wieder hergestellt.

Das Becken nimmt seine natürliche Stellung wieder an, wodurch sich die Wirbelsäule aufrichtet und die Beinlängen ausgeglichen werden. Die Wirbelsäulenaufrichtung wird mit einer energetischen Heilbehandlung, die ca. 60 Min. dauert, kombiniert. Unmittelbar nach der Energetischen Aufrichtung nehmen viele Menschen sofort eine neue Leichtigkeit und ein verändertes Körpergefühl war.

Die Lebensenergie kann wieder frei fließen. Die Energetische Aufrichtung ist für Menschen jeder Altersgruppe geeignet, die sich von Altlasten befreien und aufrecht durch das Leben gehen wollen.

Infos & Anmeldungen

Pinella Schrodt
Flößerstraße 18
(gegenüber Rommelmühle)
74321 Bietigheim-Bissingen
Tel: 0151 - 51 75 52 04
www.pinella-schrodt.de

Die ganzheitliche Behandlung des Burn-Out-Syndroms

Für eine ganzheitliche Behandlung, in deren Zentrum die homöopathische Arzneiverordnung steht, ist die Voraussetzung eine ganzheitliche Betrachtung dieser modernen Krankheit. Wenn heute von sogenannten »Fachkreisen« behauptet wird, wie kürzlich in der Presse, Burn-Out gebe es nicht, es handle sich lediglich um eine Form der Depression, ist das ein weiteres Beispiel arroganter Ignoranz und ein weiterer Affront gegen die Homöopathie.

Das erinnert lebhaft an den Slogan der Inquisition von 1231 »Es kann nicht sein, was nicht sein darf«. Schon damals gab es die konventionelle Primitivmedizin: Symptom + Mittel = Symptom-ex = Heilung. Das ist nichts als Handel mit Etiketten, mit Aufklebern, die austauschbar sind. Wie wir eine Krankheit etikettieren, ist völlig egal. Was unter dem Etikett ist, ist wichtig, nämlich ein kranker Mensch, der verstanden und aus dem Tal des Leidens begleitet werden möchte.

Was ist Burn-Out?

Der Begriff »Burn Out« wird ebenso inflatorisch benutzt wie »Streß«. Es ist daher zunächst nötig, klar zu umreißen, was Begriffe aussagen. Der Zustand des Burn-Out, des Ausgebranntseins, ist von der Natur als absoluter Ausnahmezustand gemeint. Das gleiche gilt für Streß.

Burn-Out und Streß gehören zusammen, je nachdem wie lange der Zustand währt. Bei beiden geht es um Leben und Tod. Das ist um etliche Grade schlimmer als das chronische Erschöpfungssyndrom. Nein, beim Burnout steht der Mensch am Todestor. Ein Schritt weiter ins Aus und das gesamte Energiesystem kollabiert. Das Krankheitsbild ist daher ebenso komplex, weil kaum ein Organsystem noch regulationsfähig ist.

Burnout zu therapieren erfordert daher auch weitaus mehr als eine Symptombehandlung. Die Behandlung dauert zwar relativ lange, aber durch die Rhythmisierung der therapeutischen Impulse einerseits und die aktive Mitarbeit des Patienten an seiner Konfliktlösung ist eine vollständige Ausheilung möglich.

Wie kann also ein ganzheitliches Therapiekonzept aussehen?

Der kleine Exkurs in die Differenzierung der verschiedenen Lebensenergien, wie sie die Chinesen schon vor Jahrtausenden erkannten, dient als zentraler Wegweiser zum Verständnis des Burn-Out-Syndroms: Das Nieren-Jing, die Urnieren-Lebenskraft ist betroffen. Folglich müssen Nieren und Nebennieren gestärkt werden.

Die Nieren stehen für physische, schöpferische Energie (Sexualität), pränatale schöpferische Kraft = ererbte Fähigkeiten, Qualitäten, Gaben und Talente, für Identität und Sicherheit. Den Grad, wie sicher sich ein Mensch fühlt, erkennen wir daran, wie stark er/sie sich im Rücken fühlt. Die typischen »Nieren-Ängste« sind Befürchtungen, was hinter dem Rücken geschehen könnte. Zum Nierenfunktionskreis gehören die Knochen, also das Härteste, Stabilste im Körper. Auch die Zähne sind ein wichtiger Indikator für eine stabile oder labile Nieren-Energie.

Der zweite wichtige Ansatzpunkt beim Burn-Out ist der Verlust des Lebensrhythmus. Das heißt, selbst die naturgegebenen Rhythmen wie

Schlafen-Wachen, Essen-Hunger, Tag-Nacht sind gravierend gestört. Es fehlt dadurch auch ein Zugang zu Empfindungen, was einem gut tut, was nicht.

Der Ausgebrannte leidet am meisten unter der Schlaflosigkeit, die das Nervensystem zerrüttet. Weder Schlaftees, Bäder, Waschungen, ja, nicht einmal Schlaftabletten mögen in manchen Fällen den ersehnten Schlaf herbeizuholen. Um wieder in den natürlichen Schlaf- und Wachrhythmus zu gelangen, ist jedoch mehr nötig als Tabletten oder Globuli. Die physisch-psychische Starre des Patienten bedarf einer bewußten, körperlichen Rhythmuserfahrung.

Der wichtigste Lebensrhythmus ist der Atemrhythmus. Burn-Out-Patienten leiden meistens an einem hektischen, unregelmäßigen oder im fortgeschrittenen Stadium der Entkräftung auch an dem typischen »Flatteratem« Sterbender. Die Folge der unregelmäßigen Zwerchfellbewegung ist logischerweise eine Sauerstoffunterversorgung des Blutes und der Zellen. Wir setzen deshalb in der Therapie rhythmische Atemübungen ein, die der Patient mit Musik ausübt. Das geht auch im Liegen bei großer Schwäche. Da Atem Bewußtsein ist, verändert sich auch das Bewußtsein durch die Atemübungen. Das ist in der Therapie insofern ein großer Gewinn, als dem Patienten wieder Energien zufließen, um seine Situation, auch den Weg in die Burn-Out-Sackgasse anzuschauen und im Heilungsprozeß den Hauptkonflikt zu lösen.

Was gilt es denn einzusehen und zu ändern?

Ausbrennen bedingt Materie, und Atmung bedingt Sauerstoff. So gebe ich die Aufgabe dem Patienten, darüber zu reflektieren:

- Für was oder wen habe ich mich vollständig aufgeopfert?
- War das Geldverdienen, die Karriere, die Pflichterfüllung wert, dafür bis auf die Grundfesten auszubrennen?
- Von was war ich so begeistert/ eingenommen/ besetzt, daß ich meine natürlichen Bedürfnisse vergaß: Schlafen, Essen, Beziehung, Muße, schöpferischer Selbstausdruck?
- Wann und woran habe ich zum ersten Mal erkannt, daß ich mich nicht mehr regenerieren kann, nur noch erschöpft und deprimiert bin?
- Wann setzte die Schlaflosigkeit ein?

Ich mache dem Patienten klar, daß es menschlich ist, sich ganz und gar in eine Sache hineinzustürzen, begeistert von etwas zu sein, sodaß man Zeit, Raum und eigene Bedürfnisse vergißt. Das ist nicht das Problem. Das Problem ist die Maßlosigkeit, der Kontaktverlust zu sich selbst, indem man nur noch im Außen orientiert ist und wie besessen dem Sog von »noch mehr, noch weiter« erliegt. Es fehlt der Steuermann im System. Das führt zur inneren Leere, zu Orientierungslosigkeit und totaler Verunsicherung, weil die materiellen Werte und Ziele einen nicht mehr im Leben tragen.

Ich schildere diese Gedankengänge, weil der Burn-Out-Patient in der Regel ein intelligenter Mensch ist und verstehen möchte, was mit ihm/ihr geschehen ist. Es wird außerdem klar, daß der Patient an seinem Heilungsprozeß aktiv mitzuwirken hat. Ich sende diese Gedanken auch voraus, weil bei einer Krankheit in Todesnähe mehr geschehen muß, als homöopathische Mittel zu verschreiben. Daher die rhythmischen Atemübungen und weitere Übungen, die ich verordne.

Kommen wir zur homöopathischen Behandlung.

Arzneien, die einen Menschen vom Todestor wegbringen, müssen eine große Schubkraft haben. Das sind syphilitische Arzneien wie Mercurius solubilis und Syphilinum, harte Säuren wie Muriaticum acidum, Fluoricum acidum, auch Nitricum acidum. Eine andere Arzneigruppe hat ideale Voraussetzungen, die Lebenskraft, vor allem das verbliebene Nieren-Jing und den Nieren-Funktionskreis machtvoll anzuregen: die Giftschlangen. Je giftiger, um so stärker ist die Stoß- und Schubkraft.

Da es beim Burn-Out so sehr um Leben und Tod geht und eine schnelle Entscheidung notwendig ist, wohin die Reise geht – in den Körper hinein oder aus dem Körper heraus? – wähle ich im schwerwiegendsten Fall den westaustralischen Inland-Taipan, Oxyranus microlepidotus, oxyu-m, die giftigste Schlange der Erde. Die bei einem einzigen Biß sezernierte Giftmenge hat die Kraft, 100 Menschen in wenigen Sekunden zu töten.

Das homöopathisierte frische Gift der harmlos aussehenden, relativ kleinen Schlange wandelt zum einen die enorme Dynamik der Giftwirkung in einen kräftigen Heilungsschub um. Zum andern spiegelt sich in der Harmlosigkeit des Aussehens der Werdegang des Burn-Out-Syndroms und in der Totalität der Giftwirkung die Totalität des Burn-Out. Das ganze System kollabiert bei der realen Vergiftung, das ganze System wird angeregt vom homöopathischen (Gift-)Mittel.

Die Symptome des Inland-Taipan (Oxyranus) sind zwar noch wenig erforscht. Aber unter den Heilpraktikern und Ärzten, die bei mir die Miasmatische Homöopathie erlernt haben, ist er inzwischen integriert als immer wichtiger werdendes Mittel in der Karzinogenie und Syphilinie. Bis jetzt kann ich sagen, daß stets der gesamte Stoffwechsel, die Zellatmung, unterstützt durch die genannten Atemübungen und der Tag-Nachtrhythmus aktiviert werden.

Ich erlebe Taipan als Simile zum Werdegang des Burn-Out und zur Dynamik, die notwendig ist, ins Leben zurückzukehren. Das Mittel hat eine immense Aufrichtekraft, die noch um ein Vielfaches stärker ist als die der Kobra. Vor allem aber ist es die unerhörte Schnelligkeit, mit der die Schlange real durch ihr Gift und ihre homöopathische Energie »zupackt«. Das mache ich mir inzwischen auch in der Krebstherapie zunutze, wenn die Organfunktionen wiederhergestellt werden müssen.

Wie nun die Mittel, wann und in welcher Potenz verordnet werden, muß am individuellen Beispiel entschieden werden. Das ist etwas, was im Team einer Therapeutengruppe erarbeitet wird. Es lohnt sich, so etwas mal »live« mitzuerleben, um einerseits die Angst vor dieser schweren Pathologie zu verlieren und andererseits zu verstehen, welche Frühzeichen es zu beherzigen gilt.

Natürlich habe ich auch ein Buch dazu geschrieben, erschienen im Narayana Verlag. Es ist aber noch mal etwas ganz anderes, im Kurs zu erleben, wie diese schwere Zeitgeistkrankheit zu erkennen und erfolgreich zu bewältigen ist.

Autorin
Dr. Rosina Sonnenschmidt

Weitere Informationen
www.inroso.com

DER WEG IST DAS ZIEL - Und es lebe das Hier und Jetzt!

»Wer friert uns diesen Moment ein? Besser kann es nicht sein! – Ein Hoch auf uns, auf dieses Leben, auf den Moment, der immer bleibt ...« Andreas Buarani hat mit seiner Hymne »Ein Hoch auf uns« im Sommer 2014 aktiv zur globalen Bewußtseinserweiterung beigetragen. Denn in seinem Lied ruft er alle Menschen dazu auf, endlich das in den Lebensmittelpunkt zu stellen, was auch tatsächlich das Wichtigste ist: den gegenwärtigen Moment! Den Augenblick! Das Hier und Jetzt! Also den Weg – und nicht irgendein fiktives, oft utopisches oder gar unerreichbares Ziel.

Der Weg ist das Ziel! Manchmal klingt er etwas abgedroschen, dieser alte Weisheitssatz. Vor allem für jene, die wieder einmal eines ihrer Ziele nicht erreicht haben und sich deshalb als Verlierer des Lebens fühlen. »Der Weg ist das Ziel«, heißt dann eigentlich: »Sei nicht traurig. Es ist nicht so schlimm, daß du gescheitert bist. Beim nächsten Mal wird alles besser.«

Von Zielen und Illusionen

Ohne Ziele geht es natürlich auch nicht. Wer kein Ziel hat, wankt oft orientierungslos durch das Dasein und lebt wie ein Blatt im Wind. Die Frage ist nur: Was ist es wert, ein wirkliches und erstrebenswertes Ziel zu sein?

In unserer materialistischen Welt ist man mit dem, was ist, niemals zufrieden, und so werden in jeder Sekunde neue Ziele gesetzt: Geschäftsziele, Wachstumsziele, Umsatzziele, Saisonziele, Erfolgsziele ... Diese Ziele sind quasi die Götter der Neuzeit, nach denen sich alles richtet und denen alles andere untergeordnet wird. Dabei spielt der Weg, der zu diesen Zielen führt, oft nur eine Nebenrolle. »Es ist mir egal, wie Sie das machen – bis heute Abend möchte ich Resultate sehen!« Was zählt, ist allein das Ergebnis. Ob wir

Menschen dabei glücklich sind oder die ganze Welt zugrunde geht – who cares?

Bei der Jagd nach diesen äußeren Zielen wird »der Weg« oft sogar zum Feind des Menschen. Zum einen, weil so ein Leben überhaupt keinen Spaß macht und diese Einbahnstraße meist in einer Sackgasse endet. Zum anderen, weil der »verdammte Weg zum Ziel« nicht immer kerzengerade ist und sich sogar bisweilen »Störenfriede« auf ihm befinden. Auf den Autobahnen des Landes erlebt man täglich, wie Menschen in dem irrigen Glauben durchs Leben fahren, alle anderen Menschen seien Hindernisse auf »ihrem Weg« zu »ihrem Ziel«.

Von ganz, ganz fernen Zielen

Manche Menschen zerbrechen an ihren Zielen. Sie setzen sich so hohe, so utopische Ziele, daß diese erst in vielen, vielen Jahren oder gar nicht erreichbar sind. Das »wahre Leben« beginnt für sie erst, wenn der Gipfel erklommen, der Titel errungen oder der Rekord gebrochen ist. Oder eben nie. Und vorher kann es natürlich auch keine Entspannung, keine Freude, kein Glück und keine Zufriedenheit geben.

Auch hier spielt der Weg nur eine untergeordnete Rolle, da Menschen mit solchen »fernen« Zielen auch in Gedanken meist so weit in der Zukunft leben, daß sie die Gegenwart völlig aus den Augen verlieren. Und sie vergessen dabei, daß das Leben immer nur im gegenwärtigen Augenblick stattfindet und es »eine Zukunft« im Grunde gar nicht gibt. Zukunft existiert nur in unserer Fantasie. Es ist ein gedankliches Konstrukt. Eine Phantomwelt. Anstatt aber anzuhalten, tief durchzuatmen und sich von dieser Zukunfts-Illusion zu lösen, verschieben wir die (Er-)Lösung lieber auf später.

Doch nicht nur der Einzelmensch lebt mit diesen »unendlich« fernen Zielen und der illusionären Hoffnung auf die Zukunft. Auch viele Religionen haben sich längst aus dem Leben im Hier und Jetzt verabschiedet. Man predigt als großes Menschheitsziel die Erlösung am »Jüngsten Tag«, im Jenseits, am Ende der Zeit, in der ganz, ganz fernen Zukunft. Das Hier und Jetzt hat überhaupt keine Bedeutung. Es ist nur ein ewiges Rad des Leidens, dem es schnellstmöglich zu entfliehen gilt. Ein sinnloses »Kriechen im Staub der Vergänglichkeit«.

Der »gläubige Blick zurück«

Gerade »religiöse« Menschen tun sich mit dem Hier und Jetzt häufig besonders schwer. Viele scheinen es kaum abwarten zu können, dieser ach so schrecklichen Erdenwelt zu entfliehen und im zeitlosen Jenseits eine neue und natürlich viel komfortablere Bleibe zu finden. Die ganz Ungeduldigen wählen gar den Märtyrertod als »pseudospirituellen« Notausgang.

Um schon während des Erdenlebens der bösen Gegenwart nicht ständig begegnen zu müssen, zieht man sich auch gerne in einsame Klöster zurück und schwellt in erlösenden Zukunftsgedanken. Oder man gibt sie dem Schriftenstudium hin, um mit ebendenselben Gedanken in ferne Vergangenheiten zu reisen. Denn früher war ja sowieso alles viel besser. Da predigten noch die wahren Heiligen, da wurden noch wirkliche Wahrheiten verkündet.

Dieser »gläubige Blick zurück« ist geradezu ein Paradox: Während die religiöse Hoffnung auf Erlösung fast ausschließlich auf die ferne Zukunft gerichtet ist, gilt aber all das, was in der fernen Vergangenheit geschehen ist, als sehr viel bedeutender und wahrer als das, was im Augenblick geschieht. Je älter eine Wahrheit, desto besser. Je hieroglyphischer die Schriften, je verstaubter die Offenbarungen und je toter die Propheten, desto glaubwürdiger! Am Alten wird mit aller Macht dogmatisch festgehalten, und gleichzeitig hofft man dennoch auf die alles richtende Zukunft!

Selbst ein nichtssagender alter Kratzer an einer alten Höhlenwand gilt dem Rückwärtsgerichteten mehr als der reale Anblick der realen Schönheit der realen Natur in der realen Gegenwart. Verzückt blickt er auf diese »Urwahrheit« – als ob jeder Neandertaler ein Erleuchteter gewesen wäre.

Die Vertreibung aus dem Paradies

Warum lehnen wir die Gegenwart häufig so sehr ab? Warum leben wir, als wollten wir mit dem, was ist, überhaupt nichts zu tun haben? Warum kämpfen wir gegen die Realität, anstatt uns endlich mit ihr anzufreunden? Warum leben wir lieber in der Vergangenheit und verklären zerfallene Ruinen? Und warum setzen wir unsere ganze Hoffnung auf eine illusionäre Zukunft, die niemals kommen wird? Warum ist unser Ziel immer die Flucht aus dem Hier und Jetzt?

Die Antwort auf all diese Fragen gibt ein zeitloses biblisches Gleichnis: die Geschichte von »der Vertreibung aus dem Paradies«. Da wird von Menschen berichtet, die in einem paradiesischen Garten inmitten der Natur leben. Ihr Dasein ist ein vollkommenes Leben im Hier und Jetzt. Es fehlt ihnen an nichts. Bis zu dem Tage, als die Schlange – das Sinnbild für den menschlichen Verstand – sie dazu »verführt«, sich etwas anderes zu »wünschen« als das, was sie zu ihrem paradiesischen Leben benötigen. Als sie dieser Versuchung nachgeben, verändert sich alles. Ab diesem Moment beginnt eine Trennung, die sich immer weiter ausbreitet und irgendwann darin gipfelt, daß kein Mensch den anderen mehr versteht. Es ist aber auch gleichzeitig die Trennung zwischen Gott und den Menschen. Und so werden die Menschen aus dem Paradies »ausgestoßen«...

Was ist hier passiert? Und was bedeutet diese Trennung? Was geschieht mit uns selbst, wenn wir beginnen mit dem, was wir sind oder haben, nicht mehr zufrieden zu sein? Oft ohne jeglichen logischen Grund! Wenn uns die »Realität« nicht mehr genügt? Wovon trennt sich ein Mensch, der »dem Augenblick entflieht« und lieber in Ziel- und Wunschvorstellungen lebt? Er trennt sich vom Hier und Jetzt! Von der Gegenwart! Von der wahren und einzigen Realität! Er lehnt den gegenwärtigen Augenblick ab und flüchtet stattdessen in eine Welt, die er selbst erschaffen hat: in die Welt der Fantasie!

Über Fantasie und Wirklichkeit

Fantasie ist keine Krankheit. Sie kann ein Hilfsmittel sein, wenn man sie als solches erkennt. Es ist schön, wenn man sich an einem kalten, regnerischen Tag die Sonne »vorstellen« kann und aufgrund dieser »Visualisierung« warme Füße bekommt. Es ist auch schön, sich von Zeit zu Zeit aus dem Elend des geistlosen Lebens herauszufantasieren. Es ist aber eine Tragödie, wenn

irgendwann die Fantasie realer wird als die Welt um uns herum, wenn sie zu einer Droge wird und wir in die wahre Welt nicht mehr zurückfinden.

Das biblische Bild von der »Vertreibung aus dem Paradies« erzählt eine Geschichte, die wir tagtäglich erleben. Wir stehen immer wieder vor der Wahl, im Hier und Jetzt zu bleiben und die Realität vorurteilslos anzunehmen, oder uns in Fantasiewelten zu flüchten. Entscheiden wir uns für die »Fantasiewelt«, bringen wir automatisch die »Dualität« ins Leben, nämlich die Trennung zwischen der Welt, wie sie ist, und der Welt, wie sie in unserer Fantasie existiert.

Inzwischen gibt es tatsächlich so viele Scheinwelten, daß kaum einer den anderen mehr versteht. Und natürlich hält jeder »seine Welt« für die einzig wirkliche, erklärt »seine Ziele« zu den allerwichtigsten und »seine Wahrheiten« zu den göttlichen Geboten.

Der Weg ist das Ziel – und es lebe das Hier und Jetzt

Manche Menschen behaupten, man müsse sich in fantastische Welten flüchten, weil die Realität so hart und unerträglich sei. In der heutigen Zeit ist diese Vorstellung absolut verständlich. Wir erleben gerade eine Bewährungsprobe, die uns alle an unsere Grenzen bringt. Oder darüber hinaus...

Die Frage ist nun: wie gehen wir damit um? Resignieren wir? Befürchten wir das Schlimmste für die Zukunft? Oder akzeptieren wir diese Realität? Bleiben wir handlungsfähig, oder erstarren wir vor dem, was kommen »könnte«?

Die amerikanische Autorin Byron Katie sagte einmal sinngemäß: »Für mich ist die Realität Gott, und ich habe mir abgewöhnt, gegen Gott zu kämpfen. Darum setze ich ihr keinen Widerstand entgegen. Ich liebe, was ist.«

Angesichts der aktuellen Ereignisse scheint dies fast unmöglich zu sein. Doch gibt es Menschen, denen dies gelingt. Sie bleiben (angstlos) auf ihrem Weg und lassen sich nicht beirren. Denn sie haben erkannt: Die Realität ist das einzige, was wirklich existiert. Sie ist das, was ist. Alles andere sind nur Gedanken. Aber natürlich liegt es an uns selbst, wie und mit welcher Einstellung wir dieser Realität begegnen. Ob wir sie als Feind betrachten, dem es unbedingt zu entfliehen gilt. Oder ob wir lernen, sie zu lieben und so anzunehmen, wie sie ist: ohne sie beständig zu bewerten, ohne sie mit unseren Fantasiewelten zu vergleichen, ohne sie ändern zu wollen.

Wenn wir aufhören, uns gegen die Wirklichkeit zu wehren, dann wird sie uns ihren wahren Zauber offenbaren. Sie wird uns Welten eröffnen, die wahr, die real sind. Dann werden wir – wann immer wir achtsam sind – in den einfachsten Dingen das Höchste erkennen, werden in jedem Stein und in jeder Blume die Vollkommenheit des Ganzen entdecken und endlich begreifen, daß der Weg das Ziel ist. Und dieser Weg war immer unter unseren Füßen und hat uns getragen, von Anbeginn an.

In jedem achtsamen Moment können wir die Trennung und die Dualität auflösen und wieder eintreten in jenes verlorene Paradies, aus dem wir einst herausgefallen sind: in die uneingeschränkte Präsenz und Gegenwärtigkeit im Hier und Jetzt. Jeder bewußt gelebte Moment ist ein vollkommener Moment.

Tun wir es nicht, dann werden wir auch in »guten Zeiten« nicht glücklich sein. Und dann bewahrheitet sich die alte Weisheit: »Man weiß erst, was man (an Wertvollem) hatte, wenn man es verloren hat.«

Autor:
Michael Hoppe

Vielfältig, flexibel und empathisch:

Mediengestaltung, Grafik-Design, Satz und Layout.

Wir lieben was wir tun – und zeigen das auch Ihren Kunden!

Auf Augenhöhe, ehrlich und effizient erstellen wir Druckvorlagen für Ihren Bedarf. Sie profitieren von der jahrzehntelangen Erfahrung im Bereich der Druckvorstufe und erhalten Ergebnisse, über die Sie und Ihre Kunden sich freuen werden. Ob anspruchsvoll oder bodenständig-seriös… – mit viel Einfühlungsvermögen finden wir unkompliziert und mit Ihnen gemeinsam zum Ziel.

Das Angebot umfaßt nicht nur die Vorlagenerstellung für sämtliche Bereiche der »Print-Medien« (z.B. Broschüren, Bücher, Geschäftsausstattung), sondern auch der Werbetechnik (z.B. Beschilderungen).
Für die Gestaltung und Wartung Ihrer Internetseite haben wir ebenfalls den passenden Ansprechpartner.

Ganz gleich, ob Sie mit ihrem Geschäft »von Null« anfangen und ein Logo brauchen, Ihre alte Werbung frischen Wind benötigt oder Sie ganz spezielle Aufgabenstellungen zu bewältigen haben; nehmen Sie unverbindlich Kontakt mit Herrn Kraft aus dem NATURSCHECK Team auf. Er freut sich sehr über Ihren Anruf!

NATUR & MENSCH

Ihr Ansprechpartner:
Pedro Kraft
Tel.: 0176 61188423
E-Mail: pedrokraft@me.com

Verlag für Natur und Mensch
Michael Hoppe
Im Gogelsfeld 11
71543 Wüstenrot

Tagesseminar – **DIE MACHT DER SPRACHE**

23.10.2022, 20.11.2022

Ein Seminar, das jeder Mensch mindestens einmal besuchen sollte!

Mein ganzes Leben lang habe ich mit der menschlichen Sprache beschäftigt. Mit ihrer Entstehung, ihrer Magie und mit der Wirkung, die das geschriebene oder gesprochene Wort auf uns alle hat. Und immer wieder wundere ich mich, daß nicht alle Menschen ebenso fasziniert von diesem Thema sind. Dabei bestimmt die Sprache doch unsere aller Dasein. Und bereits einige wenige bewußte Umstellungen in unserem Sprachgebrauch können unser Schicksal in eine völlig neue Richtung lenken.

Wir erleben heute, daß es immer schwieriger zu werden scheint, sich konstruktiv und friedlich zu unterhalten. Teilweise gleicht der emotionale (Gedanken-)Austausch dem sinnbildlichen »babylonischen Sprachengewirr«. Obwohl wir glauben, uns klar auszudrücken, kommen unsere Worte bei unseren Mitmenschen völlig anders an, als sie gemeint sind – teilweise versteht man uns auch gar nicht.

Eine nachhaltige Veränderung in unserem Sprachgebrauch können wir erst dann bewußt herbeiführen, wenn wir den tieferen Sinn der Sprache erfassen. Wenn wir begreifen, wie Sprache entsteht und woher sie ihre Kraft und Macht bezieht.

Wußten Sie, daß die deutsche Sprache eine zutiefst spirituelle Sprache ist? Daß jeder Buchstabe besondere Kräfte verkörpert? Daß alles in der großen Schöpfung »Maß und Zahl« hat? Wußten Sie, daß es unterschiedliche Liebessprachen gibt?

Worte und Gedanken sind alles andere als Schall und Rauch. Der Autor Dr. Joseph Murphy riet deshalb allen Menschen: »Die Worte, die Sie verwenden, müssen »heilsam« sein. Was Sie sagen, muß Sie aufbauen und stärken. Beschließen und erklären Sie jetzt: »Von diesem Augenblick an gebrauche ich nur noch heilende und segnende Worte, die mir Wohlstand, Inspiration und Kraft bringen.«

Beim Tagesseminar DIE MACHT DER SPRACHE werden folgende Themen behandelt:
» Die Entstehung der Sprache und der tiefere Sinn der Zahlen und Buchstaben.
» Wie Glaubenssätze entstehen, und wie wir sie wieder auflösen können.
» Das Wunder der deutschen Sprache.
» Die fünf Sprache der Liebe.

Termine in Wüstenrot: 23.10.2022, 20.11.2022
jeweils 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Seminarkosten: 150,- Euro (inkl. biologisch-vegetarisches Mittagessen, Getränke etc.)
Seminarleitung: Michael Hoppe, NATURSCHECK-Herausgeber

Information und Anmeldungen: Naturscheck Magazin
mh@naturscheck.de oder unter 0 79 45 - 94 39 69

Buchtipp: Der Mensch und seine Transformationsreise – Auf der Suche nach dem Homo Spiritualis Autor: Michael Hoppe

Laßt andere die alten Zeiten preisen; ich bin froh, daß ich in dieser Zeit geboren bin.

aus Ovids »Metamorphosen«

»Immer mehr Menschen erkennen heute, daß wir uns inmitten einer Übergangsphase unserer evolutionären Entwicklung befinden. Der alte Verstandesmensch wird aussterben, weil es ihm nicht gelingt, im Einklang mit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Natur zu leben. Der neue Mensch wird kommen und mit ihm eine neue Form von Bewußtsein. Was heißt, er wird kommen? Er ist bereits da. Er weiß es nur noch nicht!«

Liebe Mitmenschen, wie fühlen Sie sich auf dem Planeten Erde? Empfinden Sie ihn als Heimat oder als Übergangsstation? Möchten Sie am liebsten für immer hierbleiben, oder könnten Sie sich auch eine andere Welt vorstellen? Als ich im Sommer 1964 (wieder einmal?) auf diesem Planeten inkarnierte, war das für mich so, als wäre ich aus einem überirdischen Nest gefallen. Hilfe, dachte ich! Wo bin ich denn jetzt gelandet?

So sehr ich mich auch bemühte, mich für die aktuellen »irdischen Themen« wie Schule, Karriere oder Zukunftsplanung zu interessieren, es gelang mir nur bedingt. Ich fühlte mich stets wie ein Fremdling!

So trug das erste Büchlein, welches ich als Heranwachsender geschrieben habe, den symbolhaften Titel: »Der Fremde lernt die Menschen kennen.« Und meine Jugend war geprägt von Einsamkeit und einer sehnsuchtsvollen Sinnsuche, die mich durch so manches Labyrinth führte und immer wieder an mir selbst (ver)zweifeln ließ. Kommt Ihnen das irgendwie bekannt vor?

Wann immer ich mich einem meiner Mitmenschen anvertraute, schüttelte der nur mitleidig und verständnislos den Kopf, als wäre die Frage nach dem Sinn des Lebens eine Art Krankheit, die es irgendwann zu überwinden gilt.

Der Homo Spiritualis

So suchte ich mein Heil in der Literatur, und eines Tages fand ich einen Gleichgesinnten: den Philosophen Friedrich Nietzsche (*15.10.1844 – 25.8.1900). Auch er irrte durch die Welt und versuchte, dem Geheimnis des Lebens auf die Spur zu kommen. Zudem war er überzeugt, daß einst eine neue Menschenart auf dem Planeten Erde erscheinen müsse, wenn unsere menschliche Odyssee nicht in einem Abgrund enden sollte.

Friedrich Nietzsche glaubte fest an den Homo Spiritualis, den geistigen Menschen, den die Schöpfung einst hervorbringen würde. Er nannte ihn den »Übermenschen«. Und in seinem Schlüsselwerk »Also sprach Zarathustra« bringt er diese Suche zum Ausdruck - um schließlich resigniert festzustellen, daß der neue Mensch noch nirgendwo in Erscheinung tritt. Diese Erkenntnis machte ihn sehr traurig.

So faßte er seine Gefühle in die vielsagenden Worte: »Die heutigen Menschen sind in ihrem Verstand gefangen und blind für alles, was über das Irdische hinausgeht. Sie fürchten sich vor der Höhe, weil sie Angst haben, herunterzufallen. Ich aber muß mich an der Tiefe festhalten, um nicht nach oben wegzufallen.«

Was bedeutet es: nach oben wegzufallen? Beschreibt dieses Bild nicht den Zustand von Menschen, die tief in ihrem Innersten spüren, daß sie nicht »von dieser Welt« sind? Daß ihr Besuch in der Grobstofflichkeit lediglich eine Art Zwischenstation ist auf ihrer großen Menschheitsreise? Und daß sie sich – im wahrsten Sinne des Wortes – jeden Tag neu »erden« müssen, um nicht »abzuheben«.

Buchtipp:

Mit diesen Lebensthemen befaßt sich das Buch: »Der Mensch und seine Transformationsreise«. Es enthält Artikel und Essaies, die »auf der Suche nach dem neuen Menschen« in den letzten Jahren entstanden sind. Dazu eine »metaphorische Retrospektive«, in welcher ein fiktives Wesen zu Wort kommt, welches - wie wir Menschen - lange seinen Weg nicht gefunden hat. Abgerundet wird das Thema Selbstsuche durch auch einige praktische Übungen, die uns aus der Theorie in die Praxis führen können –

wenn wir sie um-setzen.

Weitere Informationen

»Der Mensch und seine Transformationsreise«
Hardcover, ca. 250 Seiten
Autor: Michael Hoppe

Erhältlich ist das Buch zum Preis von 18.- Euro (zzgl. 3 Euro Versandkosten) beim Verlag für Natur & Mensch
Tel: 07945-943969
Fax: 07945-943964
mh@naturscheck.de

GRANDER WASSERBELEBUNG

Viele Menschen haben bereits von der Grander Wasserbelebung gehört. Der eine oder andere war sogar schon einmal in einem »Grander-Hotel« oder hat »belebtes Wasser« bei Freunden oder Bekannten getrunken. Viele Mythen ranken sich um die Wasserbelebung, was vor allem daran liegt, daß die Wissenschaft noch immer nicht wirklich erklären kann, wie sie »funktioniert«. Daß sie funktioniert, davon sind sogar die größten Zweifler inzwischen überzeugt.

Denn seit 30 Jahren wächst die Zahl der Anwender kontinuierlich. Hunderttausende von »Belebungsgeräten« sind allein in Deutschland in Betrieb. Ob in Hotels, in Bäckereien, in Krankenhäusern oder in Privathaushalten, überall wird geschädigtes und energiearmes Wasser (wieder-)belebt. Und überall zeigt sich ein ähnliches Bild:

Wer die Wasserbelebung nicht kennt, kann sich wenig darunter vorstellen. Wer sie hat, würde sie nie wieder hergeben.

Belebungsgeräte gibt es für ganz unterschiedliche Einsatzbereiche und für jeden Geldbeutel: Vom kleinen »Energiestab«, um ein Glas Wasser zu beleben, bis zur »Belebungsplatte«, die z. B. Nahrungsmittel mit Naturenergie versorgt. Der »flexible Beleber« ist für einzelne Wasserentnahmestellen in der Wohnung geeignet und der »Hausbeleber« wird im Keller nach der Wasseruhr montiert.

Für all jene, die mehr über die Grander Wasserbelebung wissen möchten, Informationen bei:

Bestellungen & Infos

Michael Hoppe
Berater für Grander-Technologie
07945-943969
mh@naturscheck.de

NATURSCHECK-LESER-STAMMTISCH – in Wüstenrot

Aktuelle Termine: 31.10.2022, 28.11.2022

Seit einigen Jahren findet in Wüstenrot ein regelmäßiger LESER-STAMMTISCH statt.

Dabei treffen sich ganzheitlich Interessierte zum gemeinsamen Gedankenaustausch. Moderiert wird dieser »kulinarische Gesprächskreis« von NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe.

Themen sind: Familie, Partnerschaft, Politik, Finanzen, Beruf, Ökologie, Bildung, Spiritualität, u.v.a.m. Denn in allen Lebensbereichen ist eine ganzheitlichere Weltsicht gefragt.

Und wem ein Thema besonders am Herzen liegt, der kann es hier zur konstruktiven, gemeinsamen Diskussion stellen.

Beginn ist jeweils um 18.30 Uhr. Um 20.15 Uhr wird ein biologisch-vegetarisches Buffet serviert. Und gegen 22.00 Uhr gehen alle wieder nach Hause.

Da die Zahl der Teilnehmer derzeit limitiert ist, wird um rechtzeitige und verbildliche Anmeldung gebeten.

Termine in 2022

31.10.2022, 28.11.2022
jeweils von 18.30 Uhr bis 22.00 Uhr
Ort: 71543 Wüstenrot-Finsterrot
Im Gogelsfeld 11
Kosten: 30.- Euro inkl. Buffet und Getränke (davon gehen 10,- Euro als Spende an das aktuelle Naturscheck-Projekt)

Infos & Anmeldungen

Michael Hoppe
mh@naturscheck.de
Tel.: 07945-943969

Buchtipp: DIE UNERLÖSTEN

Eine Geschichte über Tod und Wiedergeburt, und die ewige Verwandlung aller Dinge.

Von NATURSCHECK-Herausgeber Michael Hoppe ist 2012 das Buch »Die Unerlösten« erschienen. Ein Lebensmüder möchte seinem Leben ein Ende bereiten und landet in einer sonderbaren Welt, in der die Zeit stillzustehen scheint. Dort leben zwölf Unerlöste – die größten Helden der Geschichte, die alle ein ungelöstes Geheimnis in sich tragen.

»Die Unerlösten« schildert eine Reise durch die griechisch-mythologische Welt der Tragödie, eine Reise, deren Ziel die Verwandlung ist. Die Bilder, die dabei entstehen, sind so zeitlos wie das Leben selbst. Und ebenso aktuell. Denn wer kann schon von sich behaupten, die Welt der Tragödie noch niemals betreten zu haben?

Oder sich nicht nach Erlösung zu sehnen?

DIE UNERLÖSTEN
170 Seiten
Autor Michael Hoppe

Erhältlich zum Preis von 10 Euro
(zzgl. 3.- Versandkosten)
beim Verlag für Natur und Mensch
07945-943969 Fax 943964
oder mh@naturscheck.de

OM² – Das Praxisbuch

In dem Buch OM² finden Sie 60 praktische Übungen, die in einer Minute durchgeführt werden können. Denn eine Minute genügt oft schon, um das Schicksal in eine andere Richtung zu lenken.

Das glauben Sie nicht? Sie meinen, eine Minute sei viel zu kurz, um irgendetwas zu verändern?

Während der einen Minute, die Sie mit dem Lesen dieser Zeilen verbringen, werden auf unserem Planeten 200 Menschen geboren. Ein Lichtstrahl legt 17.987.520 km zurück, und in Ihrem Körper finden 420 Trillionen chemische Reaktionen statt. Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum wir nur eine Minute die Luft anhalten können? Warum eine Minute 60 Sekunden hat?

Und warum das gesunde Herz in einer Minute 60 Mal schlägt? Jedem Augenblick wohnt ein Zauber inne, ein Samenkorn für die eigene Weiterentwicklung. Wem es gelingt, diesen Samen 60 Sekunden lang bewußt in sich wachsen zu lassen, der findet in der »magischen Minute« den Schlüssel zur inneren Transformation.
Dieses Buch enthält 60 magische Minuten! Jeder kann sie benutzen, um gesund zu werden, Glück zu erschaffen, Frieden zu finden und sich selbst und die Welt zu verändern.
Bestellen können Sie »OM² – Eine magische Minute« beim Naturscheck Magazin zum Preis von 15.- Euro - versandkostenfrei:

Kontakt
Verlag für Natur & Mensch
Im Gogelsfeld 11
71543 Wüstenrot
07945-943969
mh@naturscheck.de

Branchenbuch & Förderpartner

ÄRZTE

Privatärztliche Praxis für Posturologische Behandlungen
Bei Nacken-, Rücken-, Knieschmerzen und Migräne
Dr. med. Günter Prade
Dr. med. Antonio Fimiani
Allee 62, 74072 Heilbronn
Termine nach Vereinbarung
Telefon 07131-9199985
E-Mail: info@posturmedizin.de
www.posturmedizin.de

Dr. med. Edith Nadj-Papp
Praxis für ganzheitliche Zahnmedizin
Umweltzahnmedizin, Parodontologie
Metallfreie Implantate und Zahnrekonstruktionen
Marktstr. 16, 71254 Ditzingen
Tel. 07156-8155
Fax 07156-951436
praxis@dr-nadj-papp.de
www.dr-nadj-papp.de

DIENSTLEISTUNGEN

Reeh-Projekte
In Zusammenarbeit mit
Garant Immobilien
Häuser aus Massivholzwand
Schlüsselfertige Massivhäuser
Fertighäuser, Modul-Häuser
Wochenendhäuser, Bauplätze
Bauberatung und Baubegleitung im Einfamilienhausbau Projektentwicklung
Aufteilung von großen Grundstücken
Erschließung von Bau-Arealen
Postfach 157
71715 Beilstein
Tel. 07141-9745825
Mobil 0152-53762419
E-Mail: reeh-projekte@gmx.de

Peter Steinhausen
Naturbaustoffe, Baubiologe IBN
Rodbachhof 24, 74397 Pfaffenhofen
Tel: 07046-881275
Fax. 07046-881276
mail@steinhausen-naturbau.de
www.steinhausen-naturbau.de
www.baubiologie.de

Kellenbenz Lüftungsbau GmbH
Lebensmittel Luft
Immer gute Luft
Grundlage unseres Lebens
Käppelesäcker 11, 74235 Erlenbach
07132/9633-10
www.kellenbenz-lueftungsbau.de

FUSSPFLEGE

Medizinische Fußpflegepraxis
Ute Treffert
Ramsbach 3, 74523 Schwäbisch Hall
Tel.: 0791-84262
Termine nach Vereinbarung

GESUNDHEIT & WELLNESS

Grün-Klima- Baubiologie UG
Geschäftsführer: Markus Kurz, Baubiologe IBN
Neutrale Beratungsstelle Schimmel- und Schadstoffanalyse
Schlafplatzuntersuchung
Lüftungskonzepte
Lüftungsanlagen-Check ... denn Gesundheit fängt Zuhause an
74229 Oedheim
Tel. 07136-911210
www.gruen-klima-baubiologie.de

Vitakeim vegane Naturkost
»Nichts wird die Chance des Überlebens auf der Erde so steigern, wie der Schritt zur vegetarischen Ernährung.«
Dieser Ausspruch von Einstein drückt unsere Firmenphilosophie aus.
Bei Vitakeim finden Sie ausschließlich pflanzliche Nahrungsmittel in Bio, ohne Zucker und Zusatzstoffe in umweltverträglicher Verpackung.
www.vitakeim.de

Mawell Resort
Es beginnt hier - Wellness im Einklang mit der Natur.
Ob ein Cocktail in luftiger Höhe, ein Tagesaufenthalt im Rahmen des Day SPA, eine kurze Auszeit in den liebevoll gestalteten Zimmern & Suiten oder kulinarische Genüsse bei einem Genießer-Menü im Show-Restaurant »Genussmanufaktur Tenne« – das Mawell Refugium vermittelt Wohlgefühl pur.
Roseneck 5
74595 Langenburg
Telefon: 07905 9414-0
E-Mail: info@mawell-resort.de
www.mawell-resort.de

RINGANA Frischepartner
Gerhard Schäfer
RINGANA Frischekosmetik –
WELTWEIT der einzige Anbieter von Frischekosmetik und Nahrungsergänzung!
Naturkosmetik muß in Deutschland 30 Monate haltbar sein, was ohne Haltbarmacher nicht möglich ist.
Was ist Ihnen lieber: Ein frisch gepresster Orangensaft oder einer aus dem Tetrapack?
Wir können sensible Rohstoffe verwenden, die sich in konventionel- len Produkten nicht halten würden. Alle Produkte sind VEGAN und tierversuchsfrei, auch von den Vorlieferanten - und waren schon immer mikroplastikfrei.
Der Erfolg gibt uns mit annähernden 40% Wachstum recht.
Weitere Informationen:
Gerhard Schäfer
Akazienweg 5
73660 Urbach
www.ringana.com/1043878

Medisoul für Körper, Geist und Seele
Praxis für Physikalische Therapie und Sauna
Krankengymnastik
Manuelle Lymphdrainage
Medizinische Massagen
Wellnessmassagen
Aromamassage, Fango
Traktion, Schlingentisch
Elektrotherapie, Ultraschall
Heißluft, Wärmelampe
für alle Kassen
Brückenwiesenweg 29
74676 Niedernhall
Tel. 07940 981558
www.sauna-hohenlohe.de

HEILPRAKTIKER

Harmonie für Körper, Geist & Seele - Naturheilpraxis-
Ute-Sabine Zoller
klassische-, Bindegewebs- u. Fußreflexzonenmassage, Ayurveda, Dorn-Breuß-Methode, Schröpfen, Akupunktur, Irisdiagnose n. Deck
Orffstraße 3
74348 Lauffen
Tel.: 07133/2299810

Naturheilpraxis Merkle
Bioresonanz, Bioenergetischer Gesundheitscheck, Osteopathie, Emmett-Therapie, Dorn-Breuß, HNC, NPSO, TCM/Akupunktur/ Yamamoto, pneumatisches Schröpfen, Klangtherapie/Körpertambura
Bühlgartenweg 20
74354 Besigheim-Ottmarsheim
Tel. 07143-409576
www.naturheilpraxis-merkle.com
naturheilpraxis.merkle@web.de

MODE

haeffner modepartner
uns begeistert Mode,
uns inspirieren Menschen
Die Gruppe haeffner modepartner ist eine flexible Markengruppe, aufgestellt an zwei Standorten – Heilbronn und Ludwigsburg. Wir führen Stores von s.Oliver red, s.Oliver black und Comma.
Wir sind ein ganzheitliches Unternehmen, das Werte schafft!
Sei einzigartig! – jeden Tag leben.

NATURKOSMETIK & NATURFRISEURE

Susanne Mietzner
Naturfriseur – Naturkosmetik
Angelstr. 28
74336 Brackenheim-Meimsheim
Tel. 07135-9699199

NATUR-, TIER- & UMWELTSCHUTZ

Igelkrankenhaus Stocksberg
Verein der Igelfreunde Stuttgart e.V.,
Talblick 10, 71543 Stocksberg
Tel. 07130 - 40 36 33
www.igelverein.de

PSYCHOTHERAPIE & SPIRITUELLE HEILKÜNSTE

Heidrun Landwehr
Heilpraktiker Psychotherapie
ADHS-Therapeutin, Neurofeedback Mediatorin
Dr. Paul-Anton Grathwohl
Neurofeedback, Mediator
Karlsstraße 139/2, 74076 Heilbronn
Fon: 07131-6490166
www.landwehr-grathwohl.de

Gewerbliche & Private Kleinanzeigen nur 49,- EUR

Möchten auch Sie Ihre Firma, Angebote, Dienstleitungen und Veranstaltungen im NATURSCHECK Magazin präsentieren? Oder eine private Kleinanzeige schalten? Möglich sind einheitliche Anzeigen mit maximal 10 Zeilen.
Bitte beachten Sie: die Anzeigen haben einen Festpreis und werden nicht nach Zeilenpreis berechnet.
Je Zeile ca. 27 Zeichen inkl. Satzzeichen und Leerstellen. Da es sich bei den Kleinanzeigen um reine Textanzeigen handelt, können Logos oder Bilder nicht abgedruckt werden.

Anzeigenpreise:
» Firmenpräsentation und gewerbliche Kleinanzeigen: 49,- Euro zzgl. 19 % MwSt.
» Veranstaltungen und private Kleinanzeigen: 49,- Euro inkl. 19 % MwSt.

Für Fragen und Anzeigenbestellungen kontaktieren Sie bitte:
Herrn Michael Hoppe, Verlag für Natur & Mensch, Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot.
Telefonisch: **0 79 45 - 94 39 69**. Per Fax: **0 79 45 - 94 39 64**. Per E-Mail: **mh@naturscheck.de**

Auf Wunsch erhalten Sie einen Korrekturabzug. Korrekturabzüge können nur per E-Mail oder Fax versandt werden.
Bei erteilter Einzugsermächtigung gewähren wir 3 % Skonto. Der Verlag behält sich vor, nur Anzeigen zu veröffentlichen, die inhaltlich den einheitlichen Grundsätzen des Verlags entsprechen. Für fehlerhafte Datenübermittlung durch den Auftraggeber übernehmen wir keine Haftung.

Anzeigenschluß: **28.11.2022**
Erscheinungstermin: **7.12.2022**

Gewerbliche & Private Kleinanzeigen

GESUNDHEIT & WELLNESS

Naturheilpraxis M. Woll
Rückenanwendungen,
Ausleitungsverfahren;
Chelattherapie, Oxyvenierung,
Alternative Krebsbegleitung,
Pilzheilkunde, Taping,
Chiropraktik, Schmerztherapie
Werderstr. 121, 74074 HN
Tel.: 07131-6421116

SEMINARE & VERANSTALTUNGEN

Daowege e.V. - Verein zur Pflege ganzheitlicher Lebenskünste
1.10.22: Start Ausbildung Heil- & Wildpflanzen Pädagogik in 6 Modulen in Friedberg (By)
17.10.22: Online Blockkurs "Meditation - die Kunst der Achtsamkeit"
3.11. - 6.11. "Mystische Rauhnächte für Frauen" in den Alpen, Einstimmung für den Jahreswechsel
24.12. - 6.1. Online Kurs "Die Magie der Rauhnächte"
März 2023 Start nächster Ausbildungszyklus
Heil- & Wildpflanzen Pädagogik in Augsburg/Friedberg (By)
Aktuelle Termine unserer Seminare, Aus- & Weiterbildungen siehe www.daowege.de

KOLIBRIS
SystemCoach Ute Bernhardt
achtsam-wertschätzend-wirksam
Individuelle Angebote, wie z.B.
Beziehungen heilen
Miteinander und füreinander
Der Selbstliebe auf der Spur
71720 Oberstenfeld
07062 - 510 91 40
kontakt@kolibris.info
www.kolibris.info

Frauenzeit mit Pferden
Seminar mit Alma Beatrice Pohle
Frauen und Pferde verbindet eine natürliche Magie. Das Zusammensein mit bewußten Frauen und freien Pferden schenkt uns: Stille, Inspiration, Eigenermächtigung, Berührbarkeit und Bewußtwerdung der eigenen weiblichen Kraft!
Mehr Informationen unter www.sehnsucht-pferd.de

FÖRDERPARTNER GESUCHT!

Der NATURSCHECK berichtet seit 2009 über Themen, die uns alle angehen. Inzwischen wird das eigentlich »regionale« Magazin in ganz Deutschland, in Österreich und in der Schweiz gelesen. Und doch sind die meisten Leser in den Regionen Stuttgart, Heilbronn und Hohenlohe beheimatet.

Daher suchen wir Kooperationspartner, die unser Anliegen der ganzheitlichen Bewußtseinsbildung unterstützen und NATURSCHECK-Förderpartner werden möchten. Förderpartner erhalten die Magazine zum Druckpreis und können diese an interessierte Kunden, Freunde und Bekannte weitergeben oder verkaufen.

FÜR NUR 99,- EURO PRO JAHR ERHALTEN SIE:
» je Quartal 25 Magazine zur kostenlosen Weitergabe oder zum Weiterverkauf (zzgl. 30,- Euro Porto bei Postversand)

FÜR NUR 99,- EURO PRO QUARTAL ERHALTEN SIE:
» je Quartal 25 Magazine frei Haus zur kostenlosen Verteilung oder zum Weiterverkauf (Einzelverkaufspreis 5,- Euro)
» je Quartal eine Kleinanzeige im regionalen NATURSCHECK Magazin im Bereich »Förderpartner & Branchenbuch«
» die Präsentation Ihrer Firma/Praxis auf www.naturscheck.de

Webanzeige

ÄRZTE

Privatärztliche Praxis für Posturologische Behandlungen
Bei Nacken-, Rücken-, Knieschmerzen und Migräne
Dr. med. Günter Prade
Dr. med. Antonio Fimiani
Allee 62, 74072 Heilbronn
Termine nach Vereinbarung
Telefon 07131-9199985
E-Mail: info@posturmedizin.de
www.posturmedizin.de

Kleinanzeige

25 Hefte

Nutzen auch Sie den NATURSCHECK als ganzheitliche Werbeplattform und werden Sie NATURSCHECK-Förderpartner.

Weitere Informationen auf **www.naturscheck.de**
beim Verlag für Natur & Mensch unter 0 79 45 - 94 39 69
oder per E-Mail **mh@naturscheck.de**

NATURSCHECK-Abonnement – Ab 25,- EUR pro Jahr

Der NATURSCHECK ist ein völlig unabhängiges Magazin, das sich rein über zahlende Leser und Werbepartner finanziert. Daher bitten wir Sie um Ihre Unterstützung!

Vielleicht haben Sie das Magazin bisher kostenlos bekommen an irgendeiner unserer zahlreichen Auslegestellen. Um die größtmögliche Zahl an Lesern zu erreichen und den ökologischen Gedanken in die Welt hinauszutragen, haben wir neben der Bestückung von Lesezirkeln den Weg der Freiverteilung gewählt, um den NATURSCHECK bekannt zu machen.

Grund ist die Tatsache, daß Magazine, die ausschließlich über Kioske vertrieben werden, meist nicht mehr als 20 % ihrer Auflage verkaufen. Der Rest landet ungelesen im Müll! Das ist nicht sehr ökologisch!

Diesen Weg wollen wir nicht gehen. Wir möchten, daß der NATURSCHECK gelesen wird und geben daher unser Bestes, was die Qualität des Inhalts und der Verbreitung angeht! Zumal wir über Themen berichten, die uns alle angehen.

Fördern auch Sie die ganzheitliche Bewußtseinsbildung!

› Abonnieren Sie den NATURSCHECK ab 25.- Euro pro Jahr!
› Verschenken Sie Abonnements an Freunde und Familienmitglieder!
› Oder noch besser: Werden Sie Förderpartner! Dann erhalten Sie je Quartal 25 Hefte zum Druckpreis und können sie kostenlos an Ihre Kunden und Patienten weitergeben!

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

☐ Ich möchte den NATURSCHECK für 25,- Euro pro Jahr abonnieren.
Das Abonnement verlängert sich nach einem Jahr automatisch, wenn ich nicht schriftlich oder telefonisch kündige. (zzgl. 10,- Euro Porto bei Auslandsversand)

☐ Ich möchte den NATURSCHECK für 25,- Euro pro Jahr verschenken.
Das Geschenkabonnement endet nach einem Jahr automatisch.

☐ Ich möchte NATURSCHECK-FÖRDERABONNENT werden und bezahle für mein Einzelabonnement einen »Förderbeitrag« in Höhe von 99,- Euro pro Jahr. Dafür erhalte ich auf Wunsch einen Eintrag auf www.naturscheck.de unter »Partner«.

☐ Ich möchte NATURSCHECK-FÖRDERABONNENT werden und erhalte für eine Gebühr von 99,- Euro pro Jahr je Quartal 25 Magazine zur kostenlosen Weitergabe oder zum Verkauf. (zzgl. 30,- Euro Porto bei Postversand)

☐ Ich möchte NATURSCHECK-FÖRDERPARTNER werden und erhalte für eine Gebühr von 99,- Euro pro Quartal (zzgl. MwSt.) je Quartal 25 Magazine, eine Kleinanzeige im NATURSCHECK MAGAZIN und einen kostenlosen Eintrag auf www.naturscheck.de.

Beginnend ab Ausgabe: ☐ **Frühling** ☐ **Sommer** ☐ **Herbst** ☐ **Winter**

Anschrift des Bestellers:

Name: ..... **Vorname:** .....

Straße / Nr.: ..... **PLZ / Ort.:** .....

Telefon: ..... **E-Mail:** .....

Anschrift des Beschenkten – nur ausfüllen für das Geschenkabonnement:

Name: ..... **Vorname:** .....

Straße / Nr.: ..... **PLZ / Ort.:** .....

☐ **Ich bezahle per Lastschrifteinzug** ☐ **per Rechnung gegen zusätzliche Gebühr von 1,50 Euro**

IBAN: .....

.....

Datum und Unterschrift

Einfach anrufen oder Bestellschein schicken oder faxen an: **Verlag für Natur & Mensch,**
Im Gogelsfeld 11, 71543 Wüstenrot. Tel: 0 79 45 / 94 39 69 Fax: 0 79 45 / 94 39 64 E-Mail: mh@naturscheck.de

Vorschau auf die Winterausgabe 2022

DER TESLAGARTEN MIT DEM GREENY+

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.

Wir stellen Ihnen in der nächsten Ausgabe das interessante Konzept hinter dem »Teslagarten« vor.

Werbepartner dieser Ausgabe

3E-Zentrum, Appel Trauerhilfe, Bäckerei Weber GmbH, Berger Naturholz Schreinerei, Bio Obsthof Gräßle, Bio Ritter, Casa Medica, Danhof Antike Möbel, Der Holzhof GmbH, Dorn Bestattungen, Dr. Eyok, Dr. Nadj-Papp, Engelhardt Stein & Duft, Garant – Uwe Reh, Hotel Rappenhof, Kappesser-Ebert, Kasseckert, Kenter Kalkladen, Klarmodul GmbH, Maier Reformhaus, Mathias & Partner, Med. Fußpflege Ute Treffert, Mietzner Naturfriseur, Miller Impulse, Naturata, Naturheilpraxis Dieter Klippel, Naturheilpraxis Merkle, Naturheilpraxis Renate Maia Pfrombeck, Peter-Hess-Institut Pihale, Punkt-Genau Seminare, Reber Wassertechnik, Regionalmarkt Hohenlohe, Restaurant Rose, Sabine Betz, Schoppel Wolle GmbH, Sicherersche Apotheke, Sun-Protect GmbH, Therapeutikum Heilbronn, Umbach Gärtnerei, Zachersmühle

IMPRESSUM
ISSN 1869-0300

Naturscheck
Regionales Magazin für
Natur, Mensch & Umwelt

Herausgeber / Verlag
Verlag Natur & Mensch
Michael Hoppe
Im Gogelsfeld 11 - 71543 Wüstenrot
Tel. 0 79 45-94 39 69
Fax 0 79 45-94 39 64
E-Mail: mh@naturscheck.de

Anzeigenleitung
Verlagsbüro Heilbronn
Max Glashauser
Schirrmannstr.16 - 74074 Heilbronn
Tel. 0 71 31-77 22 80
Fax 0 71 31-77 22 81
E-Mail: mg@naturscheck.de

Produktionsleitung
Pedro Kraft Mediengestaltung
Wilhelmstraße 67, 65582 Diez
pedrokraft@me.com

Erscheinungsweise
Vier Ausgaben pro Jahr

Verbreitungsgebiet
Württemberg Nord

Druckauflage
20.000 Exemplare - Lesezirkel, Kioskvertrieb, Abonnenten und Freiverteilung

Bezugspreise
Einzelverkaufspreis: 5,- Euro
Jahresabopreis: 25,- Euro
(4 Ausgaben frei Haus)

Druckverfahren
Bogen-/Rollenoffset, Lithos 48er - 60er Raster Gedruckt auf Papier aus kontrolliertem Waldbestand

FSC www.fsc.org RECYCLED Papier aus Recyclingmaterial FSC® C009717

Bildnachweise
iStock: 1
Simone Hauswald, Sonja Kavain, Dr. Martin Sowa: 6 – 9
Jo Conrad: 22
Andreas Scholz: 26 - 29
Dr. Paul Jithin: 33
Dipl.-Ing. Michael Greiner: 37
Diana Monson: 38
Tanja Koch: 39
Gerhard Miller: 40 - 41
Cornelia Kibgis: 45, 59
Hansjörg Stützl: 46
Ulrich Krause: 55
Peter Maier: 58
Feryal Kosan Genç: 65
www.inroso.com: 66
Pinella Schrodt: 67
Pixabay: 10, 14, 42, 46, 48, 50, 52, 60, 68, 70; Pexels: 20, 30, 34, 56, 64

Regional einkaufen, gut essen und gemütlich flanieren

REGIONALMARKT HOHENLOHE

– Ländliches Marktzentrum –

Fahr mal hin und genieße regionale Spezialitäten im Regionalmarkt Hohenlohe und der Mohrenköpfle Gastronomie

Die Mohrenköpfle Gastronomie

lädt Sie ein, unsere Hohenloher Spezialitäten in vollen Zügen zu genießen. Lassen Sie sich in unserer Gastronomie die Spezialitäten vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein, boeuf de Hohenlohe, Hohenloher Lamm sowie vom Wild aus Hohenloher Jagd schmecken. Die Gastronomie bietet 140 Sitzplätze im Inneren, 80 weitere im separaten Anbau und im Sommer hat der Biergarten für Sie geöffnet. - Ideal für Feiern und Jubiläen sowie für Busreisegruppen.

Die Fleisch- und Käsetheke im Regionalmarkt

mit täglich frischen Fleisch- und Wurstwaren aus unserer regionalen und artgerechten Erzeugung. Hergestellt nach unserem Reinheitsgebot mit dem Besten vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein, boeuf de Hohenlohe, Hohenloher Lamm sowie dem Kalbfleisch vom Bruderkalb. Ergänzt um die feinen Bio-Heumilchkäse der Dorfkäserei Geifertshofen.

Die Bäuerliche Markthalle

Feine Gewürze und Kräuter von Ecoland Herbs & Spices • Bio-Käsespezialitäten aus der Region • Bio-Bauernbrot, Backwaren & Konditorei • Postfiliale • Blumen und Pflanzen • Bio-Obst und -Gemüse aus der Region • Edeka-Zusatzsortiment • Führungen durch den Bio-Kräuter- und Bauerngarten.

Umweltfreundliches Energiekonzept

Zwei Photovoltaikanlagen • Solartankstelle • Regenwasserernte • Heizung mit Biogas • Grünes Klassenzimmer • Schwäbisch-Hällische Schweineweide

Verkehrsgünstig gelegen

direkt an der B14 und Autobahn 6, Ausfahrt 44 Wolpertshausen

Ein Projekt der:

BÄUERLICHEN
ERZEUGERGEMEINSCHAFT
SCHWÄBISCH HALL www.besh.de

Birkichstraße 10 | 74549 Wolpertshausen,
Telefon: (07904) 9 43 80-10 | www.regionalmarkt-hohenlohe.de
Öffnungszeiten: Montag bis Samstag 7-20 Uhr | Sonntag Schautag

THERAPEUTIKUM

MIT BEGEISTERUNG SOZIAL.

WIR ERÖFFNEN PERSPEKTIVEN

für Ihre berufliche Zukunft

Als größte Rehabilitationseinrichtung für psychisch kranke Menschen in der Region Heilbronn-Franken sind wir der soziale Dienstleister für Gesundheit, Beruf und Alltag und betreuen über 450 Rehabilitanden. Seit 50 Jahren sorgen unsere engagierten Mitarbeiter*innen dafür, dass sich dieser Personenkreis in die Gesellschaft integriert, seinen Fähigkeiten entsprechend gefördert und sicher fühlt.

Wenn auch Sie sich für soziale Aufgaben begeistern können, starten Sie jetzt Ihre berufliche Zukunft mit uns. Wir bieten Ihnen in unterschiedlichen Fachbereichen einen sicheren Arbeitsplatz in einem starken Team und viele weitere attraktive Vorteile, Fahrradleasing und eigenes Fitnessstudio inklusive.

Mehr über uns und alle Details zu Stellenangeboten finden Sie hier:

therapeutikumheilbronn.de/jobs

Wir freuen uns auf Sie.