

UMBRUCH

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 9

WARUM VERÄNDERUNG NOTWENDIG IST,
UND WIE NEUES ENTSTEHEN KANN

THEMEN



EDITORIAL	5
DER UMBRUCH, DEN NIEMAND BEMERKT	6
ARBEITSLEBEN MIT WACKELKONTAKT	12
REISEN – VAL LAVIZZARA	16
ADHS UND/ODER HOCHSENSIBILITÄT?	24
WARUM UMBRÜCHE OFT DAS BESTE SIND, WAS UNS PASSIEREN KANN	28
DAS SCHWEIGEN HAT VIELE GESICHTER	31
DEIN INNERER KOMPASS IM UMBRUCH	34

EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 9: SEKUNDEN	39
HEIMAT – DAS MUNTERE MÜMLINGTAL	44
FAMILIE RETTEN – TEIL 8: GEFANGEN IN DER MATRIX DES VER- STANDES	52
BÜCHERECKE – STREBEN NACH GERECHTIGKEIT	57
KUNST – GERBERA TIDDIES	59
HUMOR	60
WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM	62



Liebe Leserinnen und Leser,

es gibt in jedem Umbruch einen Moment, in dem das Alte nicht mehr trägt und das Neue noch keine Form hat. Andrea Sprengart nennt ihn in diesem Heft einen Schwellenraum, und ich finde, das ist die ehrlichste Beschreibung unserer Zeit. Vieles, worauf wir uns lange verlassen haben, wackelt. Und genau dort, wo es wackelt, beginnt etwas Neues.

Dieses Heft handelt vom Umbruch in seinen vielen Gestalten. In meinem eigenen Beitrag schreibe ich über einen, der so leise abläuft, dass ihn kaum jemand bemerkt: wie hybrider Krieg unser



EDITORIAL

Vertrauen in eine gemeinsame Wirklichkeit aushöhlt und was digitale Mündigkeit ganz konkret für dich bedeuten kann. Das ist kein bequemes Thema. Aber ich bin überzeugt, dass wir gerade hier nicht schweigen dürfen.

Andere Umbrüche liegen näher an deinem Alltag. Bernhard Hutterer erzählt von Menschen, deren Arbeitsleben nur noch auf Zeit Halt gibt. Angela Hausotter geht der Frage nach, ob hinter dem Gefühl von „zu viel“ Hochsensibilität, ADHS oder beides steckt. Ulrike Keferstein zeigt, wie unausgesprochenes Schweigen in Beziehungen nachwirkt, bis in die nächste Generation. Andrea Windus und Andrea Sprengart schreiben darüber, wie aus einem erzwungenen Bruch ein selbstgewählter Weg werden kann.

Weil Umbruch anstrengt, brauchst du auch Orte zum Durchatmen. Betina Willaredt nimmt dich mit ins Val Lavizzara, an einen Kraftort aus Stein

und Stille. Regina Bolz radelt mit dir durch das muntere Mümlingtal, vorbei an Mühlen und alten Burgen. Silvia Lichtenthäler führt ihre Reihe „Familie retten“ fort, in Angela Hausotters Krimi entscheiden in Amsterdam wenige Sekunden über alles, und Raphaela Wettach setzt mit „Gerbera Tiddies“ ein klares Zeichen für die Würde von trans Menschen. Ein wenig Humor zum Schluss gehört für mich genauso dazu.

Was all diese Beiträge verbindet, ist eine Überzeugung, für die wir als Community stehen: Veränderung lässt sich nicht aufhalten, aber sie lässt sich gestalten. Wer den eigenen Wert kennt und ihn sichtbar macht, kann aus einem Umbruch heraus etwas Eigenes wachsen lassen. Genau dazu möchte dich dieses Heft ermutigen.

Eine gute Lektüre wünscht dir

Dein Team vom LöwenStern Magazin



DIGITALE MÜNDIGKEIT



DER UMBRUCH, DEN NIEMAND BEMERKT

von Renate Wettach

WIE HYBRIDER KRIEG UNSER VERTRAUEN AUSHÖHLT – UND WAS DIGITALE MÜNDIGKEIT KONKRET BEDEUTET

Es gibt Umbrüche, über die alle reden – und es gibt jene, die geräuschlos passieren. Der lauteste Umbruch unserer Zeit ist nicht der, den wir auf Demonstrationen sehen oder in Wahnächten verfolgen. Es ist der, der sich in den Timelines unserer Telefone, in den Suchergebnissen unserer Browser und in den Köpfen unserer Kinder vollzieht. Russland, China und Iran führen einen Krieg, der ohne Panzer auskommt. Sein Ziel ist nicht Eroberung. Sein Ziel ist Erosion des Vertrauens in Fakten, in Institutionen, in das, was wir gemeinsam für wirklich halten. Wer Heft 9 unter das Wort Umbruch stellt, muss von diesem Umbruch erzählen.

1. DER LAUTLOSE UMBRUCH

Stell dir vor, du scrollst morgens durch deine Nachrichten. Eine Schlagzeile über ein angebliches US-Biowaffenlabor in der Ukraine. Ein Video, das angeblich zeigt, wie eine deutsche Politikerin etwas Skandalöses gesagt hat. Ein Tweet, der behauptet, das Coronavirus sei in Maryland gebaut worden, nicht in China. Drei kleine Reize an einem Morgen. Du wischst weiter.

Genau das ist die Methode. Nicht der eine große Schlag, sondern tausend kleine Stiche, die gesellschaftliche Risse vertiefen. Der hybride Krieg sucht nicht den Knockout. Er sucht die Müdigkeit. Er sucht den Punkt, an dem du nicht mehr unterscheidest, was wahr ist und was nicht – und an dem es dir am Ende egal wird. Genau dort beginnt der Umbruch, den niemand bemerkt: nicht in der Geopolitik, sondern in der stillen Verschiebung dessen, was wir noch gemeinsam für wirklich halten.

Die Achse Moskau – Peking – Teheran hat die Fronten verlagert. Weg vom Schlachtfeld, hinein in Netze, Timelines, Köpfe. Geheimdienstliche „aktive Maßnahmen“, Bot-Armeen, Hackerkollektive – all das dient einem Zweck: Demokratien in Dauerabwehr zu zwingen. Der Europäische Auswärtige Dienst dokumentiert in seinem vierten FIMI-Bericht vom März 2026, wie russische und chinesische Operationen ihre Narrative zunehmend synchronisieren – besonders rund um geopolitische Schlüsselmomente. Der Verfassungsschutz spricht in seiner Broschüre vom Mai 2025 von einer „erheblichen Intensivierung hybrider Aktivitäten“ Russlands seit Kriegsbeginn 2022.

Das ist nicht Verschwörung. **Das ist Aktenlage.**

2. DIE FABRIK DER NARRATIVE

Wie funktioniert das konkret? Die Methode ist erprobt – und sie hat einen Namen: „Information Laundering“. Ein falsches Motiv wird lanciert, über staatsnahe Medien verstärkt und schließlich als angeblich unabhängige Quelle wieder aufgegriffen. **Ein Ping-Pong zwischen russischen, chinesischen und iranischen Kanälen, das eine Echokammer der Lüge erzeugt.**

Zwei Beispiele machen das Muster sichtbar.

Fall eins: Fort Detrick. Im März 2020, als das Coronavirus die Welt überrollte, postete der chinesi-

sche Außenamtssprecher Zhao Lijian einen Link zu einer russlandnahen Verschwörungsseite namens Global Research Canada – einem Portal, das redaktionelle Verbindungen zu RT und Sputnik unterhält. Die Behauptung: Das Virus stamme nicht aus China, sondern aus dem US-Militärlabor Fort Detrick in Maryland. In den folgenden Monaten verbreiteten chinesische Beamte und Staatsmedien laut der Alliance for Securing Democracy des German Marshall Fund über tausend Tweets, Artikel und Videos zu Fort Detrick. Zeitweise dominierten die chinesischen Staatssender CGTN und Global Times die Google-News-Ergebnisse zum Stichwort. Russland verstärkte das Echo. Eine erfundene Geschichte wanderte durch ein global vernetztes Verstärker-System – bis sie für viele Menschen wie eine plausible Alternative aussah.

Fall zwei: Die ukrainischen „Biowaffenlabore“. Im März 2022, kurz nach Beginn der russischen Invasion, behaupteten russische Offizielle, in der Ukraine seien geheime, von den USA finanzierte Biowaffenlabore aktiv. Es gab sie nicht. Das Bulletin of the Atomic Scientists, die Vereinten Nationen und unabhängige Wissenschaftsorganisationen wiesen die Behauptung zurück. Doch China griff sie auf. In den ersten elf Kriegsmontaten posteten chinesische Diplomaten und Staatsmedien laut Recherchen des German Marshall Fund über fünfhundert Tweets, die „lab“ und „Ukraine“ verbanden. Aus den USA stiegen QAnon-nahe Kreise ein und gaben dem Narrativ das letzte Echo. Die Erfindung lief einmal um die Welt, bevor sie irgendetwas korrigieren konnte.

Es geht in beiden Fällen nicht um Überzeugung. Es geht um Erosion. Wenn am Ende ein Drittel der Menschen sagt, „Man weiß ja nicht, was stimmt“, hat die Kampagne gewonnen.

3. EXPORT DER ÜBERWACHUNG

Während Desinformation nach außen wirkt, perfektionieren Autokratien nach innen die Kontrolle – und sie verkaufen ihre Werkzeuge in alle Welt. Das ist die zweite Hälfte des hybriden Umbruchs.

China hat dafür einen eigenen Namen: *Digital Silk Road*. Zwischen 2017 und 2023 investierten chinesische Akteure laut Center for Strategic and International Studies über zweiundzwanzig Milliarden US-Dollar in digitale Infrastruktur entlang der Belt-and-Road-Initiative. Im Zentrum stehen

Digitale Mündigkeit im Alltag

Sechs Reflexe, die das Risiko sofort senken



	<p>1 Quellen-Reflex einüben. Bevor du etwas weiterleitest oder kommentierst: Wer sagt das, woher kommt es ursprünglich? Eine Zehn-Sekunden-Pause reicht oft.</p> <p>10 Sek.</p>
	<p>2 Zwei-Quellen-Regel. Schlagzeilen, die emotional triggern, immer mit einer zweiten, unabhängigen Quelle gegenprüfen – nicht mit einer Quelle, die nur dieselbe Geschichte wiederholt.</p>
	<p>3 Staatsmedien erkennen. RT, Sputnik, CGTN, Global Times, PressTV sind keine „alternativen Stimmen“, sondern staatlich gelenkt. Wer sie zitiert, sollte das wissen.</p>
	<p>4 Verstärkungs-Muster sehen. Wenn eine Behauptung plötzlich aus vielen Richtungen gleichzeitig auftaucht, ist das selten Zufall, sondern oft Kampagne. Misstrauen ist hier ein Qualitätsmerkmal.</p>
	<p>5 Eigene Daten schützen. Zwei-Faktor-Authentifizierung, Passwort-Manager, sparsame Datenweitergabe – nicht aus Angst, sondern als Grundhygiene. Wer als Solo-Selbstständige Daten verwaltet, wird leicht zum Ziel.</p>
	<p>6 Erzählen statt empören. Wer Demokratie verteidigen will, muss eigene Geschichten haben – konkret, überprüfbar, mit Wertvorstellungen. Empörung ist Treibstoff für die Gegenseite; Klarheit ist es nicht.</p>
<p>Ziel: Weniger Risiko. Mehr Klarheit. Stärkere Demokratie.</p>	

sogenannte „Safe City“-Lösungen: vernetzte KI-Überwachungskameras, oft von Huawei geliefert, ausgerollt in einhundertsechs Ländern – darunter dreißig in Europa. Wer kauft, bekommt nicht nur Technik, sondern auch eine Logik. In Uganda und Sambia wurde Huawei laut Berichten mit der Überwachung politischer Opposition in Verbindung gebracht. Beide Länder und das Unternehmen bestreiten das. Die Werkzeuge bleiben.

Russland kopiert und skaliert. Die Telekommunikationsbehörde Roskomnadzor entwickelt seit September 2021 ein KI-System namens Oculus, finanziert mit umgerechnet rund 780.000 US-Dollar. Oculus erkennt Bilder, Symbole und Szenen, analysiert Text in Fotos und Videos – und identifiziert Gesichter, wie es in den Spezifikationen heißt, „auch unter einem Bart oder einer Maske“. Statt zweihundert Inhalten pro Mitarbeiter und Tag prüft das System zweihunderttausend Bilder. Was als „extremistisch“ oder „LGBT-Propaganda“ gilt und wann bereits die Bezeichnung des Ukraine-Kriegs als „Krieg“ strafbar ist, entscheidet der Kreml. Was gefunden wird, verschwindet.

Iran skaliert Massenüberwachung nach denselben Mustern. Wer seine Bürger lückenlos beobachtet, kann Desinformationskampagnen aggressiver fahren – ohne innenpolitische Reibung. Das eine ermöglicht das andere.

Der Umbruch besteht hier nicht nur darin, dass es diese Technik gibt. Er besteht darin, dass sie zur globalen Ware wird. Die Frage ist nicht mehr, ob sie eingesetzt wird, sondern wo, von wem und gegen wen.

4. WAS HIER WIRKLICH ERODIERT

Wenn wir nach all dem fragen, was wirklich umbricht, dann ist die Antwort unbequemer als jede Schlagzeile. Es sind nicht Regierungen oder Grenzen, die hier wanken. Es ist etwas Tieferes: die Bedingung der Möglichkeit demokratischer Debatte. Die Annahme, dass wir uns über einen gemeinsamen Wirklichkeitsboden verständigen können, bevor wir streiten.

Hannah Arendt hat geschrieben, dass das eigentliche Ziel totalitärer Propaganda nie war, ihre Lügen glaubhaft zu machen. Ihr Ziel war es, jeden Sinn für Wahrheit zu zerstören. Wer am Ende glaubt, dass alles Lüge sein könnte, glaubt auch nichts mehr – und ist damit empfänglich für die nächste starke Stimme, die ihm Orientierung verspricht.

Genau hier liegt die Verbindung zu Heft 8: Vertrauen ist eine asymmetrische Größe. Misstrauen zu säen geht schnell. Vertrauen aufzubauen dauert Jahrzehnte. **Die Reversibilität und Unumkehrbarkeit dieses Verlusts ist die eigentliche strategische Schwäche unserer Gesellschaft.** Wer einmal nicht mehr glaubt, dass es eine gemeinsame Wirklichkeit gibt, kommt nur sehr schwer dahin zurück.

Und es geht weiter. Ich habe in Heft 7 darüber geschrieben, dass aus unserem politischen Vokabular zwei Begriffe verschwunden sind: **Solidarität und Subsidiarität.** Beide Begriffe stehen für das, was Gesellschaft im Innersten zusammenhält – die Bereitschaft, dem Nächsten zu vertrauen, und die Überzeugung, dass das Kleine vor dem Großen Vorrang hat. Wer den Sinn dieser Begriffe verliert, verliert das Bindemittel. Wer dann noch das Vertrauen verliert, verliert das, was dieses Bindemittel überhaupt erst möglich macht.

Das ist der Umbruch hinter dem Umbruch. Und er ist gefährlicher als jede Schlagzeile.

5. DIGITALE MÜNDIGKEIT – JENSEITS DER IT-ABTEILUNG

Was tut man dagegen? Die schlechte Nachricht: kein einzelnes Werkzeug allein rettet uns. Die gute Nachricht: digitale Mündigkeit ist erlernbar, und sie beginnt nicht im Serverraum, sondern zu Hause.

Abwehr ist kein IT-Projekt, sondern Gesellschaftsarbeit. Europa braucht robuste Wahl- und Medieninfrastrukturen, verpflichtende Herkunftskennzeichnung für staatlich gelenkte Auslandsmedien, forensische Kapazitäten gegen Trollnetzwerke – und vor allem radikale Transparenz der Plattformen. Das ist Politik. Aber daneben gibt es eine Ebene, auf der jede Leserin und jeder Leser unmittelbar handelt: die eigene Art, mit Informationen umzugehen.

Schulen, Verwaltungen, Solo-Selbstständige müssen Desinformations-Resilienz trainieren wie Brandschutz. Nicht als Spezialwissen, sondern als Grundhygiene. Wer einmal verstanden hat, wie „Information Laundering“ funktioniert, sieht es plötzlich überall – und wird ruhiger statt panischer. Wer einmal die zwei oder drei Tricks kennt, mit denen Fakes erkannt werden, hat einen permanenten Filter im Kopf.

Cyberabwehr gehört in die Chefetage, nicht in den Keller der IT. Und Medienkompetenz gehört in den Alltag, nicht in das Schulfach, das einmal pro Woche fünfundvierzig Minuten lang stattfindet, wenn es denn überhaupt gelehrt wird.

Sechs Punkte für den Anfang findest du im Kasten auf dieser Doppelseite. Sie ersetzen kein Studium. Sie verringern aber Hilflosigkeit.

6. ERZÄHLEN ALS DEMOKRATIEARBEIT

Es bleibt ein letzter, der vielleicht wichtigste Punkt. Wer Freiheit verteidigen will, muss erzählen können – evidenzbasiert, zeitnah, empathisch. Strategische Kommunikation darf nicht bei Pressestellen enden. Sie ist eine Aufgabe aller, die öffentlich sprechen.

Das gilt für Politik. Es gilt aber genauso für ein Magazin wie dieses – und für jede Solo-Selbstständige, die einen Newsletter schreibt, einen Podcast aufnimmt, einen Vortrag hält. **Wir leben in einer Zeit, in der Schweigen kein neutraler Akt mehr ist.** Wer schweigt, überlässt den Raum jenen, die ihn am lautesten füllen. Und das sind, wie wir gesehen haben, nicht die mit der besten Evidenz.


Stabilität entsteht nicht durch Schweigen. Sie entsteht durch sichtbare, überprüfbare Wahrheit – getragen von Menschen, die wissen, dass Aufklären ein Akt der Demokratie ist.

Der Umbruch, den niemand bemerkt, ist real. Aber er ist nicht alternativlos. Er wird in dem Moment kleiner, in dem genug Menschen aufhören, das alles für unausweichlich zu halten – und anfangen, ihre eigene Stimme als Teil der Antwort zu begreifen.

Das ist kein Heldentum. Das ist Treue zur Wirklichkeit.

Renate Wettach

Die Lagebeschreibung dieses Beitrags stützt sich auf meine eigene Recherche und wird durch unabhängige Quellen aus EU-Institutionen, deutschen Sicherheitsbehörden und etablierten Think Tanks bestätigt – darunter der 4. FIMI-Bericht des Europäischen Auswärtigen Dienstes (März 2026), die BfV-Broschüre „Gefährdungen durch russische Spionage, Sabotage und Desinformation“ (Mai 2025) sowie die Alliance for Securing Democracy des German Marshall Fund.

 Quelle und Empfehlung für vertiefendes Sehen: <https://youtu.be/l8X2TcQJfKU>





UMBRUCH



ARBEITSLEBEN MIT WACKELKONTAKT

von Bernhard Hutterer

Bruchstellen im Lebenslauf, sagen manche. Für andere fühlt es sich eher wie ein leises Nejustieren an. Rollen wechseln schneller, Sicherheiten werden zu Zwischenständen. Was früher als Ausnahme galt, ist für viele Alltag geworden: neu anfangen, ohne wirklich anzukommen.

FATMA – STABILITÄT ZWISCHEN DEN REGALEN

Der Supermarkt öffnet um acht. Eine halbe Stunde vorher schiebt Fatma die erste Kiste Tomaten aus dem Lager, das Neonlicht summt leise über ihr. Draußen rauscht der Verkehr vorbei, drinnen riecht es nach Brot und Reinigungsmittel. Diese Minuten vor dem ersten Kunden gehören nur ihr. Ein kurzer Stillstand, bevor der Tag losläuft.

Früher dachte sie, irgendwann würde alles ruhiger werden. Ein Job, der bleibt. Ein Alltag, der sich nicht ständig neu sortieren muss. Heute hängt der Dienstplan wie eine wechselnde Wetterkarte an der Wand. Jede Woche andere Farben, andere Zeiten, andere Lücken.



Drei Jobs in zehn Jahren. Neue Kolleginnen, neue Regeln, neue Erwartungen. Wenn sie Ware einräumt, zählt sie im Kopf die Stationen durch, als wäre sie ständig umgestiegen, ohne dass jemand eine Endhaltestelle ausruft. Ihr Sohn redet vom Ausland, von Möglichkeiten, von einem Leben ohne festen Ort. „Man gewöhnt sich daran“, sagt sie leise. Dann wird sie still. Nicht traurig, eher müde. So, als hätte jemand die Geschwindigkeit ihres Lebens ein wenig heruntergedreht.

Kurz vor Ladenöffnung steckt sie das Handy ein. Eine Sprachnachricht ihres Sohnes, irgendwo zwischen Flughafen und neuem Leben. Sie wartet noch einen Moment damit und lächelt erst einmal still vor sich hin. In der Mittagspause setzt sie sich oft mit einer Kollegin kurz vor die Tür, ein paar Minuten frische Luft, ein paar Sätze, die nichts mit Arbeit zu tun haben. Am Wochenende kocht sie für ihre Schwester und lacht lauter, als man es ihr morgens zutrauen würde. Manchmal sagt sie selbst, dass nicht alles planbar sein muss, solange genug bleibt, worauf sie sich freuen kann. Als die Türen aufgehen und die ersten Kunden hereinkommen, steht sie aufrecht hinter der Kiste Tomaten, begrüßt die Stammkundin mit einem fröhlichen „Guten Morgen“ und ist in diesem Moment genau dort, wo sie sein will.

MARA – HANDSCHRIFT GEGEN DIE GLEICHFÖRMIGKEIT

Am Küchentisch sitzt Mara, Grafikdesignerin, der Laptop offen, daneben ein Notizbuch voller Skizzen. Früher begann ein Projekt mit einem leeren Blatt. Heute startet es oft mit einem Vorschlag, der schon fertig aussieht. Kunden fragen nach KI-Unterstützung, nach schneller Produktion, nach Ergebnissen, die sofort funktionieren.

Der Bildschirm zeigt Layouts im Baukastenprinzip. Sauber, effizient, glatt. In ihren Chats mit Kolleginnen geht es längst nicht mehr nur um Stil, sondern um Preise, Rechte und Zukunftspläne. Niemand weiß genau, wie lange die alten Regeln noch gelten.

Trotzdem nimmt sie den Stift in die Hand und zeichnet eigene Entwürfe ins Notizbuch, als wolle sie prüfen, ob ihre Handschrift noch Platz hat im digitalen Strom. Es ist kein Widerstand, eher ein leiser Versuch, sich selbst nicht zu verlieren zwischen all den schnellen Möglichkeiten.

Als sie kurz innehält, bleibt ihr Blick an einer Skizze hängen, die nichts mit dem aktuellen Auftrag zu tun hat. Sie lächelt. Vielleicht liegt genau in diesem kleinen Nebenweg ihr Spielraum: nicht gegen die Veränderung zu arbeiten, sondern sich darin eine kleine Nische zu lassen.

KATHARINA – NEUSTART IN DER CHEFETAGE

Im gläsernen Besprechungsraum sitzt Katharina, Top-Managerin, der Blick geht über Dächer und Baustellen. Früher war sie diejenige, die Strategiewechsel verkündet hat. Dann kam die erste Kündigung, sachlich formuliert. Zwei Jahre später die nächste. Wieder ein neuer Titel, wieder ein anderes Unternehmen.

„Man lernt, schneller loszulassen“, sagt sie und streicht mit dem Finger über den Rand ihrer Tas-



se. Karriere nach oben klingt nach Sicherheit, doch auch dort werden Stühle gerückt. Projekte laufen aus, Vorstände wechseln, Zahlen kippen. Im Kalender stehen Gespräche mit Headhuntern neben langfristigen Plänen, die sich jederzeit ändern können. „Manchmal“, sagt sie, „fühlt sich das Ganze an wie eine Leitung mit Wackelkontakt: Nach außen läuft alles weiter, aber im Hintergrund flackert es kurz.“

Sie wirkt konzentriert, professionell, stabil. Und doch bleibt in manchen Sätzen eine kleine Pause, als würde sie prüfen, wie fest der Boden unter ihr gerade ist.

Als das Gespräch endet, klappt sie den Laptop zu und bleibt noch einen Moment sitzen. Dann steht sie auf, richtet ihren Blazer und sagt halb im Gehen: „Vielleicht ist das heute einfach eine neue Form von Sicherheit.“ Es klingt nicht nach Durchhalten, eher nach Erfahrung.

HALT AUF ZEIT

Supermarkt, Küchentisch, Chefetage. Unterschiedliche Welten, ähnliche Fragen. Wie lange trägt das, was man gerade aufbaut? Wann wird aus einem Neustart wieder Routine?

Während ich diese Geschichten aufschreibe, merke ich, wie vertraut mir viele dieser Sätze vorkommen. Kaum noch jemand beschreibt einen geraden Weg, sondern eher Umwege, Pausen und neue Anläufe. Stabilität wirkt heute oft klei-

ner, unspektakulärer. Sie zeigt sich in Handgriffen, in Linien auf Papier, in einem Satz, den man sich selbst sagt, bevor es wieder weiterläuft.

Vielleicht geht es gar nicht darum, alles festzuhalten. Es reicht womöglich, wenn etwas für einen Moment trägt. Ein Dienstplan, der eine Woche hält. Eine Idee, die nicht sofort verworfen wird. Ein Gespräch, das nicht im nächsten Meeting verschwindet.

Manchmal blitzt zwischen all dem tatsächlich so etwas wie Zuversicht auf. Kein großes Versprechen. Eher ein leises Gefühl: Es geht weiter. Anders als geplant, aber vielleicht genau deshalb mit einem neuen Stück Freiheit.

Und während manche schon den nächsten Schritt planen, halten andere kurz inne und stellen fest: Auch ein Zwischenstand kann sich wie Ankommen anfühlen. Nicht für immer. Aber lang genug, um einmal durchzuatmen, bevor sich alles wieder ein kleines Stück verschiebt.

Bernhard Hutterer



REISEN

von Betina Willaredt

VAL LAVIZZARA

„UN ATTO D' AMORE“

DER KLANG DES UNIVERSUMS

In mir vibriert es. Meine Stimme scheint in unendliche Gefilde zu gelangen, von denen ich gar nicht wusste, dass sie in meinem Körper und weit darüber hinaus existieren. Ich bin berührt von so viel Kraft und Ausdehnung.

Ich stehe mittendrin in der Kirche San Giovanni Baptista in Mogno, dem Meisterwerk des berühmten Tessiner Architekten Mario Botta, und lasse meiner Stimme ihren Lauf. Im Jahre 1986 traf die Schneegewalt die ursprüngliche Kirche aus dem 17. Jahrhundert. Der Meister hat an gleicher Stelle innerhalb von vier Jahren die neue errichtet.

Nicht nur die perfekte Akustik ist wunderschön, falls Sie diese bei einem Besuch ausprobieren möchten, sondern auch die außergewöhnliche Architektur, die mich im Innern an orientalische Bauten und Ornamente erinnert. Ich tauche immer mehr ein in das Steinmosaik aus Peccia Marmor und Valle Maggia Granit und finde mich tief im Universum der Stille wieder. Ein Ort, der tief berührt und ein wahrer Kraftort ist.

VERWUNSCHENE FARBENPRACHT

Es ist Juni, es blühen überall Kräuter und vielfältige Blumen hier oben, die man weiter unten im Tal nicht findet. Ich kann mich nicht sattsehen an den unterschiedlichen Grüntönen der Bäume, des frischen Moses, an dem Traum in Gelb der Blumen, dem überraschenden Pink der Falter und dem satten Blau des Himmels und der Flüsse, gemischt mit dem Weiß des letzten Schnees auf den Gipfeln. Dazu das Rauschen und Zittern des Windes, das Singen der Vögel, das Summen der Bienen.

Die ganze Pracht der Natur wickelt sich tief in meine Seele ein und lässt mein Herz freudig springen. Ich kann mich nicht satt darin spüren in all der Herrlichkeit. Ein wahres Geschenk, was unsere Erde für uns bereithält. Es ist wie ein Zauber, durch die Wälder, Wiesen, Bergdörfer und über alte römische Brücken zu gehen. Hier eine Kostprobe des wilden Quendels, dort einen kleinen Sprung ins eiskalte Wasser. Ganz versteckt finde ich dieses romantische Wasserbecken im Flusslauf. Springende Fische tanzen auf der Wasseroberfläche mit solch einer Lebensfreude, die so ansteckend ist und mich entzückt lächeln lässt. Das Sonnenbad danach ist einfach eine wunderbare Wohltat. Weiter geht es über Stock und Stein, trittsicher sollte man schon sein beim Auf und Ab auf den alten Wanderwegen. Ich wandle durch verwunschene Wälder, zwischen moosbedeckten Baumstämmen und Felsblöcken. Und wieder bin ich tief berührt, nun vom Zauber dieser beeindruckenden Landschaft.

Wenn nicht anders vermerkt, stammen die Fotos dieses Beitrags von: [Betina Willaredt](#).





Foto oben: Kirche San Giovanni Baptistista in Mogno

SERPENTINENABENTEUER

Zu Beginn meines Erlebnisses bin ich in Cavergno auf 452 m ü. M. ins Postauto gestiegen, das mich über Brontallo, Menzonio und Peccia bis nach Fusio ins Val Lavizzara auf 1289 m ü. M. brachte. Auf der Strecke gibt es unzählige Wandermöglichkeiten. Doch schon die Busfahrt ist ein grandioses Abenteuer. Steile Serpentinstraßen, rechts neben mir der Abgrund, tiefe Schluchten und tosende Wasserfälle. Ich bin immer wieder fasziniert von der Abwechslung und habe großen Respekt vor dem Busfahrer, der mit einer Leichtigkeit Millimeterarbeit leistet. Kein

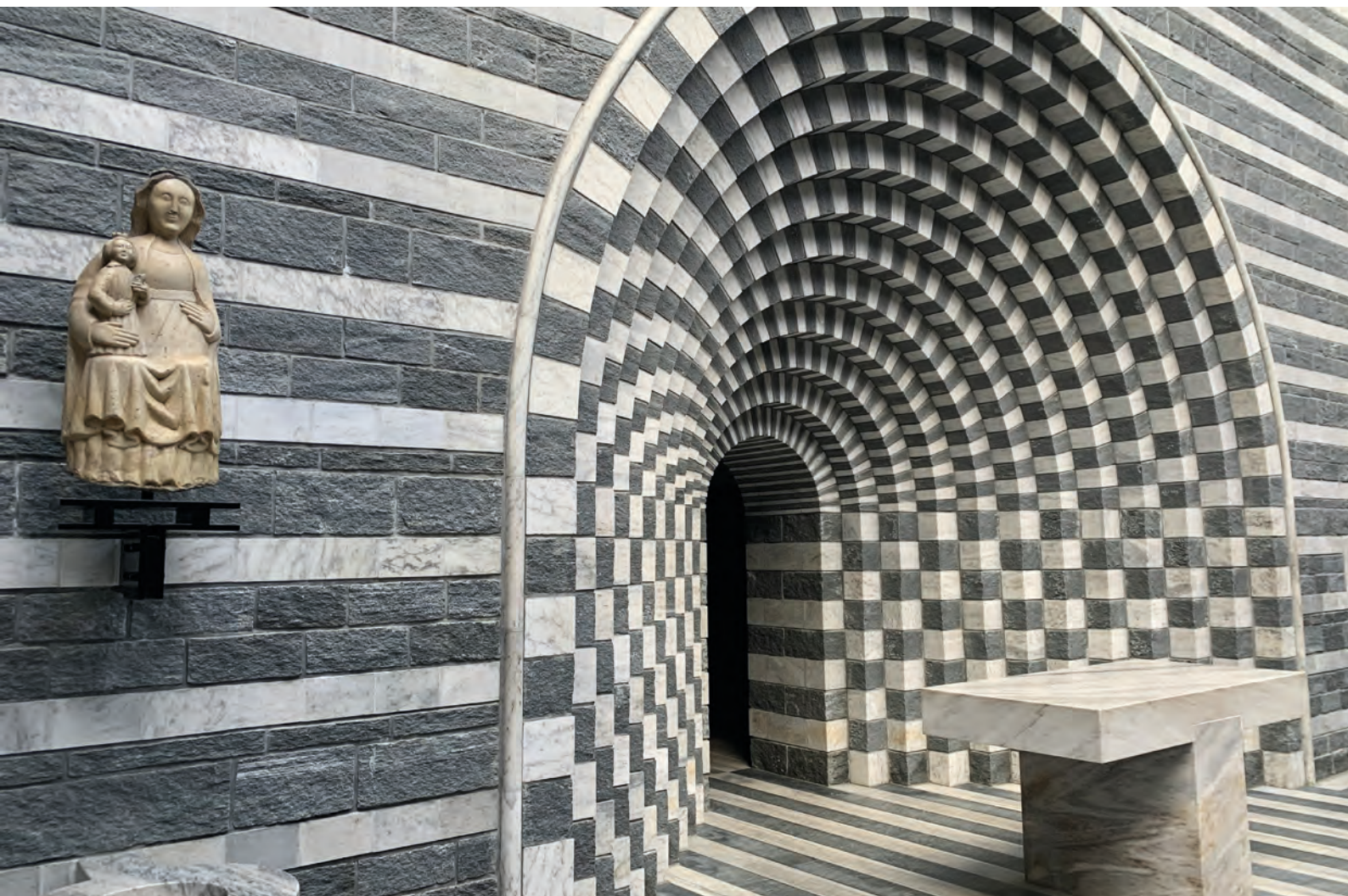
Wunder, alle sind hier aufgewachsen, fahren die Strecke täglich und kennen jede Abzweigung wahrscheinlich blind – nun ich will nicht übertreiben ... aber bestimmt fast blind.

Das Universum zeigte sich mir heute in seiner schönsten, reinsten, wildesten und perfektsten Komposition seines Selbst. „Un atto d' amore.“

Betina Willaredt



Foto unten:Kirche San Giovanni Baptista in Mogno







Humorvoll Verrückt Tiefgründig



www.loewenstern-verlag/indien



Bernhard Hutterer, Autor und freier Lektor

Zeit für eine Buchreise

Ich helfe dir, deine Texte zu verfeinern

Reiseberichte, Reisebücher,
Sachbücher

www.buchoase-lektorat.de



FAMILIE RETTEN

Schau Dir das Video an und erfahre,
wie kleine Missverständnisse unsere
Beziehungen scheitern lassen

<https://youtu.be/BqeB07L7lts>



Silvia Lichtenthäler

www.diewerteakademie.com



Infos zum Buch:

<https://loewenstern-verlag.de/gottes-zeigefinger>



Wechseljahre und Essen

Vergessen, warum du diese Anzeige liest?

Keine Sorge, das liegt nicht an dir, das sind nur die Hormone.
Willkommen im Club der Heldinnen, die morgens nicht wissen, ob sie Kaffee, Tee oder einfach nur Ruhe brauchen.

Wechseljahre • ADHS • Chaos im Kopf?
Mein Kochbuch bringt Ordnung ins Durcheinander:

- Rezepte, die Nerven und Hormone entspannen
- Alltagstipps, die wirklich funktionieren
- Lecker. Einfach. Alltagsstauglich.

Hol dir dein Exemplar kostenfrei zum Download
(<https://lp.vbt.site/54370/>) und sag dem Hormon-Chaos
Tschüss!

Angela Hausotter deine Wechseljahre- und ADHS-Beratung
www.mengklar.de



**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

**Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel**

 www.reginabolz.de 

Willst du **Feedback** zu deinem geplanten **Buchprojekt**?
Mach einen **Termin** mit Renate!




<https://loewenstern-verlag.de/#Termin>

**Sprich mit Herz UND Verstand
und das Leben antwortet anders.**

Wie wir kommunizieren, bestimmt unsere Beziehungen und somit unser Leben. Und alles beginnt mit und in DIR!

Ich begleite Menschen, beruflich wie privat, auf dem Weg zu einer Sprache, die verbindet statt trennt.

- authentisch
- empathisch
- individuell


Andrea Windus

Die Stärkenfinderin
Kommunikation & Beziehungen
Seminare | Einzelcoaching | Vorträge
info@andrewindus.com

ADHS UND/ODER HOCHSENSIBILITÄT?

GESUNDHEIT

von Angela Hausotter

ZU VIEL ODER NIE RICHTIG SORTIERT?

Hochsensibilität und ADHS sehen sich oft ähnlich. Beide können zu Überforderung, Rückzug und Selbstzweifeln führen. Doch sie meinen nicht dasselbe. Wer den Unterschied nicht kennt, deutet sein eigenes Leben oft jahrelang falsch.

Sie spüren Stimmungen früh, hören jedes Nebengeräusch, reagieren stark auf Reizdichte und tragen gleichzeitig einen Alltag mit sich herum, der ständig kippt. Schlüssel verschwinden, Aufgaben bleiben offen, Gedanken springen, Emotionen treffen hart. Viele Menschen nennen das Sensibilität. Manchmal stimmt das. Manchmal verdeckt dieses Wort aber, was tatsächlich wirkt. Denn nicht jedes Zuviel hat denselben Ursprung.

DER RAUM SPRICHT ZUERST

Sie merkt sofort, wenn ein Raum kippt. Nicht erst, wenn jemand laut wird. Früher. Wenn die Stimme einer Kollegin einen Hauch zu scharf klingt. Wenn der Chef lächelt, aber die Augen nicht mitgehen. Wenn das Neonlicht summt, ein Stuhl über den Boden kratzt und auf dem Tisch ein Handy vibriert.

Andere nehmen das wahr und sortieren es weg. Sie nimmt es wahr und behält es im System. Am Abend sagt sie: Ich bin wohl einfach zu sensibel. Der Satz klingt erst einmal stimmig. Hochsensibilität wird in der Forschung meist unter dem Begriff „Sensory Processing Sensitivity“ beschrieben. Gemeint ist damit kein Krankheitsbild, sondern ein Persönlichkeitsmerkmal, das mit tieferer Reizverarbeitung, stärkerer emotionaler Reaktivität und schnellerer Überstimulation verbunden ist. Genau deshalb wird es wissenschaftlich eher als Trait, also als Merkmal beschrieben und nicht als Störung.

AM NÄCHSTEN MORGEN FEHLT DER SCHLÜSSEL

Am nächsten Morgen sucht dieselbe Frau ihren Autoschlüssel. Wieder. Auf dem Küchentisch liegen drei angefangene Notizen, zwei geöffnete Briefe und eine Einkaufsliste ohne Datum. Eigentlich wollte sie gestern nur kurz eine Mail beantworten. Daraus wurden zehn offene Tabs, eine halb ausgeräumte Schublade und der feste Vorsatz, heute endlich Ordnung zu schaffen.

Im Büro läuft es scheinbar besser. Sie erkennt Spannungen im Team früh, denkt schnell, liefert gute Ideen und erfasst Zusammenhänge oft schneller als andere. Gleichzeitig scheitert sie an Routinen, Reihenfolgen, am Zeitgefühl und am Versuch, sich selbst durch einen normalen Tag zu steuern. Spätestens hier wird der Satz „Ich bin wohl einfach zu sensibel“ dem Ganzen nicht gerecht. Denn ADHS beschreibt nicht nur Ablenkbarkeit. Die klinische Leitlinie des britischen National Institute for Health and Care Excellence, kurz NICE, beschreibt ADHS als Störung mit den Kernsymptomen Hyperaktivität, Impulsivität und Unaufmerksamkeit. Die Leitlinie gilt ausdrücklich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie macht klar, dass ADHS nicht auf die Kindheit begrenzt ist.

WENN DAS AUSSEN ÄHNLICH AUSSIEHT, ABER INNEN ETWAS ANDERES PASSIERT

Genau hier liegt die große Verwechslung. Ein Mensch zieht sich zurück, weil die Reize zu dicht sind. Ein anderer zieht sich zurück, weil Reize, Aufgaben und Gefühle innerlich nicht mehr sortiert werden können. Ein Mensch sagt einen Termin ab, weil das Nervensystem zu voll ist. Ein anderer sagt ab, weil alles gleichzeitig drückt und kein innerer Ordnungsgriff mehr greift. Von außen sieht beides ähnlich aus. Innen ist es oft etwas anderes.

Bei Hochsensibilität steht stärker im Vordergrund, dass Reize tief und intensiv verarbeitet werden. Bei ADHS steht stärker im Vordergrund, dass Aufmerksamkeit, Handlung, Impulse und innere Aktivierung nicht stabil genug reguliert werden. Das kann zu ähnlichen Alltagsszenen führen, aber aus unterschiedlicher Ursache. Wer das nicht trennt, landet schnell bei einer netten, aber ungenauen Selbsterklärung.

DIE FRAU, DIE SICH FALSCH ERKLÄRT

Viele Erwachsene leben jahrelang mit einer Deutung, die nur halb passt. Sie nennen sich empfindlich, obwohl sie zusätzlich ein massives Problem damit haben, Prioritäten zu setzen. Sie nennen sich chaotisch, obwohl ihr Nervensystem unter Reizdichte ständig am Anschlag läuft. Sie nennen sich unzuverlässig, obwohl sie sich seit Jahren mit enormer Kraft an ein System anpassen, das für ihre Art zu funktionieren schlecht gebaut ist.

Gerade bei Frauen bleibt das oft lange unsichtbar. Nicht, weil nichts da ist. Sondern weil vieles kompensiert wird. Intelligenz, Anpassung, hohe Beobachtungsgabe und Scham erzeugen nach außen oft ein Bild von Funktionalität. Innen sieht es anders aus.

Darum ist es im deutschen Raum wichtig, dass Stimmen wie Anne Heintze dieses Themenfeld früh sichtbar gemacht haben. Sie gehört zu den prägenden Fachstimmen, die das Gespräch über Hochsensibilität, Neurodivergenz und die Überschneidungen mit ADHS in Deutschland stark vorangetrieben haben. Auf ihrer Plattform beschreibt sie seit vielen Jahren die Arbeit mit Menschen, bei denen Hochsensibilität, Hochbegabung, Vielbegabung, Autismus und ADHS in unterschiedlichen Mischformen zusammenkommen.

WARUM DIE UNTERSCHIEDUNG MEHR IST ALS WORTKLAUBEREI

Diese Unterscheidung entscheidet darüber, was hilft. Wer hochsensibel ist, profitiert oft stark von Reizreduktion, einer passenden Umgebung, klaren Grenzen, gutem Schlaf, Rückzug und einem Alltag, der nicht permanent sensorisch und sozial übergriffig ist. Wer ADHS hat, braucht oft zusätzlich äußere Struktur, klare Reihenfolgen, sichtbare Prioritäten, realistische Zeitplanung und in vielen Fällen fachliche Diagnostik und Behandlung. Die NICE-Leitlinie betont nicht nur das Erkennen von ADHS bei Erwachsenen, sondern auch Diagnostik, Management und die konkrete Versorgung. Sie weist außerdem darauf hin, dass ADHS-Symptome das Einhalten von Behandlungsplänen erschweren können, etwa weil Erinnern und Dranbleiben selbst Teil des Problems sind.

Das ist der entscheidende Punkt: Gute Ratschläge wirken nur dann gut, wenn sie auf das richtige Problem treffen. Wer ADHS hat und nur hört, er müsse sich besser abgrenzen, bekommt oft keine echte Entlastung. Wer hochsensibel ist und nur wie ein Störungsfall betrachtet wird, verliert den Blick auf die eigene Stärke. Beides richtet Schaden an.

ES GIBT MENSCHEN, DIE BEIDES KENNEN

Die Wirklichkeit wird noch komplexer, weil manche Menschen nicht nur eines davon in sich tragen. Sie hören jeden Unterton. Sie reagieren stark auf Lärm, Stimmung und Unstimmigkeit. Und gleichzeitig verlieren sie Rechnungen, Fäden, Zeitfenster und Prioritäten.

Dann wird das Leben schnell zu einer Mischung aus feiner Wahrnehmung und schwerer Selbst-

steuerung. Genau diese Mischbilder beschreiben viele Fachstimmen aus der Neurodivergenz-Praxis seit Jahren. Auch Anne Heintze arbeitet genau an dieser Schnittstelle und benennt ausdrücklich die Überlagerungen neurodivergenter Merkmale.

Wer das erlebt, bekommt von außen oft zwei Arten von Rückmeldungen. Die erste lautet: Du bist zu empfindlich. Die zweite lautet: Du musst dich besser organisieren. Beides greift zu kurz, wenn man nicht weiß, welcher Anteil woraus entsteht.

DIE RICHTIGE FRAGE VERÄNDERT ALLES

Vielleicht beginnt Entlastung nicht mit einem neuen Tipp. Vielleicht beginnt sie mit einer besseren Frage. Nicht: Was stimmt nicht mit mir? Sondern: Was davon ist intensive Wahrnehmung und was eine Schwierigkeit in der Steuerung?

Diese Frage verändert mehr, als man denkt. Sie nimmt Scham aus dem System. Sie trennt Charakter von Muster. Sie macht aus diffuser Selbstkritik eine überprüfbare Beobachtung. Und sie öffnet den Blick dafür, dass ein Mensch nicht falsch ist, nur weil sein Erleben nicht in eine einfache Schublade passt.

Die Frau aus dem Besprechungsraum wird das Summen des Lichts weiter hören. Sie wird den scharfen Unterton weiter bemerken. Aber vielleicht sagt sie abends nicht mehr, ich bin einfach schwierig. Vielleicht sagt sie etwas Präziseres. Etwas, das näher an der Wahrheit liegt. Und genau dort beginnt oft die erste echte Entlastung.

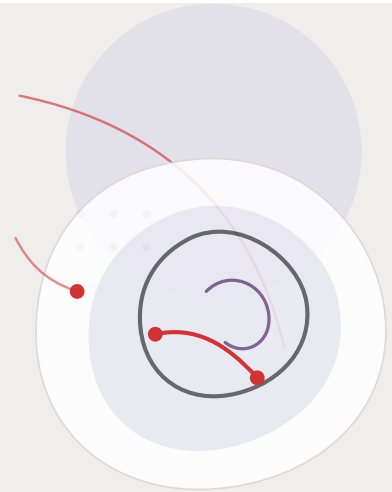
Wenn du mehr über diese und weitere Themen erfahren magst, dann empfehle ich dir von Herzen meinen Fortsetzungskrimi hier im Magazin.

Angela Hausotter

HOCHSENSIBILITAET UND ADHS

Nicht jedes Zuviel ist dasselbe

Von außen ähnlich. Innen oft ein anderes System.



WENN REIZE ZU TIEF LANDEN

Hochsensibilität

Das Nervensystem nimmt feine Signale früh wahr und verarbeitet sie intensiv.

Typisch:

Stimmungen, Geräusche und Dichte bleiben im System.



WENN DER ORDNUNGSGRIFF FEHLT

ADHS

Aufmerksamkeit, Zeit, Impulse und Handlung lassen sich schwer steuern.

Typisch:

Fäden reißen, Prioritäten verschwimmen, Anfangen und Dranbleiben kosten Kraft.

DIE BESSERE FRAGE

Was davon ist intensive Wahrnehmung?

Was ist Schwierigkeit in der Steuerung?

1

Reize prüfen

Was ueberflutet mich?

2

Ablauf prüfen

Wo verliere ich Struktur?

3

Hilfe passend machen

Nicht jeder Tipp trifft dasselbe Problem.

Nicht: Was stimmt nicht mit mir?
Sondern: Was wirkt in welchem Moment?

Infografik zum Artikel von Angela Hausotter: Zu viel oder nie richtig sortiert?

ERST, WENN ALTES ZERBRICHT, BEGINNT ETWAS NEUES

WACHSTUM

von Andrea Windus

WARUM UMBRÜCHE OFT DAS BESTE SIND, WAS UNS PASSIEREN KANN

WENN PLÖTZLICH NICHTS MEHR IST, WIE ES WAR

Umbüche fühlen sich selten gut an. Ganz gleich, ob es sich um einen beruflichen Neustart, eine persönliche Krise oder eine unerwartete Veränderung handelt – unser erstes Gefühl ist oft Angst. Das ist nicht verwunderlich. Unser Gehirn liebt Sicherheit, Routinen und Vorhersagbarkeit. Alles, was diese Stabilität infrage stellt, wirkt zunächst wie eine Bedrohung.

Gerade für Menschen, die Verantwortung für ihr

eigenes Leben und ihre Arbeit übernehmen – etwa Selbstständige oder Führungskräfte –, gehören solche Phasen jedoch fast zwangsläufig dazu. Der Weg der Selbstbestimmung verläuft selten geradlinig.

In solchen Momenten scheint die Zukunft manchmal wie ein leerer Raum: voller Unsicherheit, voller Fragen. Doch genau in diesem Raum entsteht auch etwas anderes – die Möglichkeit, sich neu auszurichten.

EIN UMBRUCH, DER ALLES VERÄNDERTE

Vor vielen Jahren verlor ich meinen Job. Was zunächst wie ein normaler äußerer Einschnitt aussah, entwickelte sich schnell zu einer tiefen persönlichen Krise. Ich hatte plötzlich das Gefühl, nie wieder arbeiten zu können. Die Angst, erneut zu scheitern oder wieder in eine ähnliche Situation zu geraten, war überwältigend.

Mein Selbstwertgefühl war am Boden. Ich fühlte mich wie eine Versagerin.

Heute bin ich dankbar dafür und kann darüber fast schmunzeln – doch damals war dieser erzwungene Umbruch schmerzhaft und erschütternd. Gleichzeitig gab es eine leise Stimme in mir. Eine Stimme, die mir zuflüsterte, dass ich gut bin, so wie ich bin. Dass Aufgeben keine Option ist.

Also begann ich, mir Zeit zu nehmen. Zeit für Regeneration. Zeit für Reflexion. Und ich nahm Unterstützung von außen an – etwas, das mir zuvor nicht leichtgefallen wäre.

In dieser Phase des Rückzugs erkannte ich nach und nach meine eigenen Stärken, Bedürfnisse und Grenzen. Ich lernte, sie ernst zu nehmen und auch nach außen zu vertreten.

Einige Zeit später entschied ich mich für eine Coaching-Ausbildung. Dieser Schritt veränderte vieles. Nicht nur beruflich, sondern auch persönlich. Ich begann mich innerlich neu aufzustellen, traf Gleichgesinnte, baute mir ein Netzwerk auf und wagte schließlich den nächsten großen Schritt: die Selbstständigkeit. Das war bereits der zweite Umbruch – diesmal selbstbestimmt.

Der Weg war nicht immer einfach, aber ich habe ihn nie bereut.

WENN SINN NEUE ENERGIE FREISETZT

Rückblickend habe ich aus dieser Zeit eine wichtige Erkenntnis gewonnen: Wenn wir etwas aus tiefstem Herzen für uns tun, verändert sich unsere Energie. Dinge, die vorher unmöglich erschienen, werden plötzlich machbar. Motivation entsteht nicht nur durch Disziplin. Sie entsteht vor allem durch Sinn.

Als ich begann, meinen eigenen Weg zu gehen, kehrte auch die Energie zurück, die zuvor verschwunden war. Herausforderungen gab es weiterhin – doch sie fühlten sich anders an. Sie waren Teil einer Reise, die ich selbst gewählt hatte. Und genau darin liegt eine große Kraft: Wenn wir Veränderungen aktiv gestalten, verlieren sie einen Teil ihres Schreckens.

EINE NEUE PERSPEKTIVE AUF UMBRÜCHE

Umbrüche bleiben herausfordernd. Sie sind selten bequem und manchmal auch schmerzhaft. Doch sie können gleichzeitig ein Spiegel sein: Sie zeigen uns, was wirklich wichtig ist. Vielleicht lohnt es sich deshalb, in solchen Phasen nicht nur zu fragen: Was verliere ich gerade? Sondern auch: Was könnte hier gerade entstehen?

Eine kleine Übung kann helfen, diesen Perspektivwechsel zu beginnen. Wenn du dich gerade in einer Phase der Veränderung befindest, nimm dir einen Moment und frage dich: Was könnte diese Situation mir zeigen oder beibringen?

Welche Fähigkeiten oder Stärken werden gerade von mir verlangt? Und wer könnte ich am Ende dieser Veränderung geworden sein? Diese Fragen verändern nicht sofort die Realität – aber sie verändern den Blick darauf.

DER MUT, CHANCEN ZU SEHEN

Vielleicht besteht die größte Herausforderung bei Umbrüchen nicht darin, sie zu überstehen. Sondern darin, offen zu bleiben für das, was durch sie möglich wird. Viele Wege, die später als Glücksfall erscheinen, beginnen zunächst mit einem Moment, der sich wie Scheitern anfühlt.

Doch manchmal ist ein Umbruch nichts anderes als das Leben, das uns sanft – oder auch ziemlich deutlich – in eine neue Richtung schiebt. Und manchmal führt genau diese Richtung näher zu dem Leben, das wir uns eigentlich immer gewünscht haben.

Andrea Windus



**Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.**

**Wer unklar wirkt, wird
leicht übersehen.**

**Der Positionierungs-Sprint
bringt dein Business auf
den Punkt.**

loewenbusiness.de



DAS SCHWEIGEN HAT VIELE GESICHTER

EPIGENETIK, MUSTER UND DIE MACHT EINES EINZIGEN SATZES

sich selbst nicht eingestanden hat. Die Grenze, die man nicht gezogen hat, aus Rücksicht, aus Angst oder aus der falschen Überzeugung, den anderen schonen zu müssen. Doch dabei ist man sich selbst schon übergangen.

Menschen in Umbruchsituationen – und diese Reihe richtet sich bewusst an Sie, wenn Sie sich in einer solchen befinden – tragen diese stillen Lasten oft mit sich. Jahrelang. Jahrzehntlang. Sie sind in ihrem Beruf stark. In ihrer Rolle funktionieren sie zuverlässig. Aber in den leisen Momenten, wenn die Hektik des Alltags nachlässt, ist da dieses Gefühl: Irgendwo ist etwas offen. Irgendwo ist etwas ungeklärt. Oft beginnt dann die Ablenkung statt der Klärung.

WACHSTUM

von Ulrike Keferstein

Gefühle sind Motor unseres Handelns. Wenn wir nicht mit unseren Gefühlen in Kommunikation treten, wird es schwierig, eine Sprache zu finden, die ein reflektiertes Handeln möglich macht.

*„Was wir nicht zu Bewusstsein bringen, begegnet uns als Schicksal.“
– Carl Gustav Jung, Schweizer Tiefenpsychologe, Begründer der analytischen Psychologie, Erforscher des Unbewussten, der Archetypen und des Schattens. Eine der prägendsten Stimmen zwischen Wissenschaft und Seele.*

Wenn wir von Beziehungen sprechen, die uns krank machen, denken viele zunächst an dramatische Szenarien: toxische Partnerschaften, offene Konflikte, Missbrauch. Das sind reale Phänomene, die ernst genommen werden müssen. Doch in der Praxis begegnet mir weit häufiger eine andere Form der Beziehungskrankheit: Schweigen, Stille, Abwesenheit.

Es ist das Gespräch, das seit Jahren nicht geführt wurde. Die Enttäuschung, die nie benannt wurde. Das Bedürfnis nach Nähe, das man

„Der größte Schmerz ist ein unerzähltes Schweigen.“ – Maya Angelou, US-amerikanische Schriftstellerin und Bürgerrechtlerin. Stimme für Würde, Trauma und Überwindung.

Wissenschaft, Epigenetik & Traumaforschung

Was wir nicht lösen, vererben wir

Eine der bewegendsten Erkenntnisse der modernen Biologie ist die Entdeckung, dass ungelöste emotionale Belastungen nicht nur uns selbst betreffen – sie können epigenetische Spuren hinterlassen, die an die nächste Generation weitergegeben werden.

Bahnbrechende Studien – unter anderem an Nachkommen von Holocaust-Überlebenden (Yehuda et al., Mount Sinai Hospital, New York) – zeigen veränderte Stresshormonspiegel und Genexpression bei Menschen, deren Eltern und Großeltern schwere, unverarbeitete Traumata erlitten haben. Der Körper erinnert sich – über Generationen hinweg.

Doch die Forschung zeigt auch das Gegenteil: Heilung ist möglich. Die Epigenetik ist keine Einbahnstraße. Was durch Bewusstsein, Beziehungsarbeit und emotionale Klärung gelöst wird, verändert ebenfalls die Genexpression – in Richtung Resilienz, Gesundheit und Lebendigkeit. Beziehungsarbeit ist damit keine private Angelegenheit. Sie ist – im wörtlichsten Sinne: ein Geschenk an die nächste Generation.

Diese Erkenntnis verändert etwas fundamental. Wenn wir verstehen, dass unsere ungeklärten Beziehungen nicht nur uns selbst betreffen, sondern auch die, die nach uns kommen, gewinnt die Arbeit an unseren Mustern eine ganz andere Bedeutung. Sie wird zur Verantwortung. Zur Liebestat.

Gleichzeitig lädt uns diese Erkenntnis zu Mitgefühl ein – mit uns selbst und mit denen, die vor uns gelebt haben. Die Menschen unserer Eltern- und Großelterngeneration haben vieles nicht geklärt, nicht weil sie es nicht wollten, sondern weil ihnen die Sprache dafür fehlte oder genommen wurde. Die Werkzeuge. Der Rahmen. Wir sind heute weiter. Wir haben mehr Möglichkeiten. Das ist ein Privileg – und eine Aufgabe.

PRÄVENTION BEGINNT MIT EINEM EINZIGEN SATZ

Gesundheitsprävention wird in unserer Gesellschaft vor allem körperlich gedacht: Ernährung, Bewegung, Schlaf, Vorsorgeuntersuchungen. All das ist wichtig und richtig. Aber wir vernachlässigen systematisch eine der wirkungsvollsten präventiven Maßnahmen überhaupt: die Pflege und Klärung unserer Beziehungen.

Präventive Beziehungsarbeit bedeutet nicht, in jahrelanger Therapie alte Wunden aufzureißen. Sie beginnt mit viel Kleinerem. Mit einem Gespräch, das lange aufgeschoben wurde. Mit einem „Ich war verletzt, als du ...“ statt eines gequälten Schweigens. Mit dem Mut, ein Bedürfnis auszusprechen, bevor es sich zu einem Symptom verdichtet hat.

In meiner Arbeit mit Führungspersönlichkeiten und Selbstständigen erlebe ich immer wieder denselben Moment: Da ist jemand, der in beruflicher Hinsicht außerordentlich kommunikationsstark ist. Der Präsentationen hält, Verhandlungen führt, Teams motiviert. Und der gleichzeitig nicht in der Lage ist, einem nahestehenden Men-

schen zu sagen: „Ich brauche dich.“ Oder: „Das hat mich verletzt.“ Oder: „Ich weiß nicht, wie es uns geht.“ Oder: „Mein Bedürfnis ist es ...“

Dieser Kontrast ist kein Zufall. Er ist das Ergebnis einer Sozialisation, die uns professionelle Kommunikation gelehrt hat – und private Verletzbarkeit als Risiko. Doch Verletzbarkeit ist kein Risiko. Sie ist die Voraussetzung für echte, lebendige Beziehung und Verbundenheit. Und echte Verbundenheit ist – wie wir nun wissen – Prävention in der tiefsten Form.

Was mir eine Klientin zeigte

Sie war Geschäftsführerin, Ende fünfzig, ausgesprochen erfolgreich. Sie kam zu mir mit dem klassischen Bild: alles im Griff, nichts in Ordnung. Ihr Körper hatte begonnen zu streiken – Erschöpfung, Schlafstörungen, ein diffuser Schmerz, den sie nicht wirklich greifen konnte und der nirgends blieb.

Im Laufe unserer Arbeit stellte sich heraus, dass sie seit fast zwanzig Jahren in ihrer wichtigsten privaten Beziehung ein einziges Gespräch aufgeschoben hatte. Nicht weil die Zeit fehlte. Sondern weil sie nicht wusste, wie sie anfangen sollte. Und weil sie fürchtete, dass dieses Gespräch etwas auslösen könnte.

Als sie sich entschied und den Mut fasste, dieses Gespräch endlich anzufangen – holprig zwar, langsam, ja, auch mit aller Unsicherheit, die dazugehörte –, erzählte sie mir in der nächsten Sitzung: „Ich habe in der Nacht danach geschlafen wie seit Jahren nicht.“ Ihr Körper hatte die Erlaubnis bekommen, loszulassen.

Das ist keine Magie. Das ist Physiologie. Das ist das, wovon Wissenschaft und Weisheitstraditionen gleichermaßen sprechen.

Bedürfnisse wahrzunehmen, ist die Grundvoraussetzung, um das Schweigen brechen zu können. Wir dürfen sie nicht mit Wünschen verwechseln. Wenn Bedürfnisse verdrängt werden, entstehen unausweichlich Wünsche nach Ersatzbefriedigungen, um die Leere in uns zu füllen. Entwickeln wir dann noch Ansprüche an deren Erfüllung, geraten wir in destruktive Muster uns selbst und anderen gegenüber. Unser Herz und unsere Seele wissen genau, was wir brauchen, und sie rufen so lange, bis wir hören. Sagen wir zu den Konsequenzen NUR: „Schicksal, Karma, Pech gehabt“, vermeiden wir Wachstum, Heilung, Leichtigkeit und Glück.



Für heute genügt wieder nur eine einzige Frage: Welches Gespräch haben Sie zu lange aufgeschoben? Was hält Sie davon ab, es anzufangen – und was würde es Ihnen geben, wenn Sie es täten?

In der nächsten Magazinausgabe schreibe ich über „Kohärenz: Wenn innen und außen wieder sprechen“. Darin beschreibe ich, was geschieht, wenn das Schweigen einen Namen bekommt: Dann geschieht etwas Bemerkenswertes. Die Wissenschaft nennt diesen Zustand Kohärenz. Die Weisheitstraditionen kennen ihn seit Jahrtausenden – unter anderen Namen, aber mit derselben tiefen Wahrheit.

Ein vielleicht sehr persönlicher Teil dieser Reise – dorthin, wo Gesundheitsprävention aufhört, nur eine Technik zu sein, sondern zu einer Lebenshaltung wird. Bleiben Sie dabei. Diese Reise lohnt sich – für Sie und für alle in ihren unmittelbaren Lebensbereichen.

Ulrike Keferstein

Meine persönliche Erfahrung: Das aufgeschobene Gespräch

Was hatte z. B. mein Bandscheibenvorfall mit Beziehung zu tun? Es ging um Vertrauen. Um Vertrauen in Gott und in das Leben, auch in das, was nicht in meinem Einflussbereich lag und was ich dennoch steuern wollte: so, wie ich mein Leben, meinen Mann und meine Situation haben wollte.

Ich übernahm Verantwortung für Dinge, die NICHT meine Verantwortung waren, und „überhob“ mich damit in doppeltem Sinne.

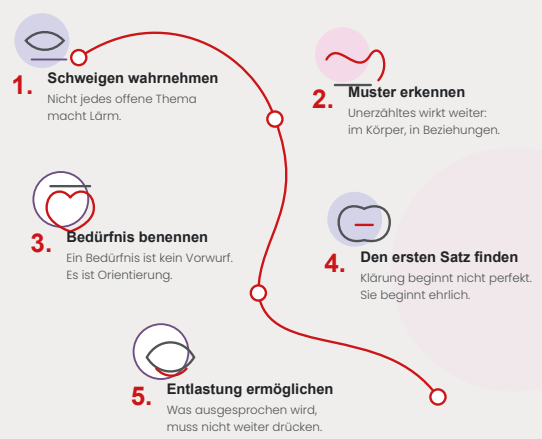
Als ich das erkannte, begann ich vieles loszulassen und der vermeintlichen Stärke Schwäche zuzugestehen. Der Beginn eines längeren „Learnings“. Ein Entwicklungsprozess mit Heilung in der Haltung – auch in doppeltem Sinne. Ein Learning, Bedürfnisse zu äußern und dafür Verantwortung zu übernehmen, statt Verantwortung für Dinge, die andere übernehmen müssen.

Durch diesen bewussten längeren Prozess kann ich heute auf 20 Jahre schmerzfreien Rücken zurückschauen.

BEZIEHUNGSKLÄRUNG ALS PRÄVENTION

Das Schweigen hat viele Gesichter

Was nicht ausgesprochen wird, bleibt im System.



Nicht jedes Gespräch löst alles. Aber Schweigen löst nichts.

Infografik zum Artikel von Ulrike Keferstein: Das Schweigen hat viele Gesichter

DEIN INNERER KOMPASS IM UM- BRUCH

6 PRINZIPIEN, DIE DURCH DEN WANDEL TRAGEN

Es gibt Phasen im Leben, in denen nicht einfach nur etwas schwieriger wird. Vielmehr häufen sich Momente, in denen das, was bisher getragen hat, nicht mehr greift. Von außen sieht es so

Ich bin Expertin für Selbstführung. Ich begleite Menschen seit 13 Jahren durch Wandlungsprozesse. Ich kenne die Fragen, die Modelle, die inneren Dynamiken. Doch in dieser Zeit hatte ich meine eigene Selbstführung verloren. Nicht mit großem Knall, sondern still, langsam und getarnt als Verantwortung.

Genau darin liegt eine der großen Fallen des Umbruchs: Er sieht nicht immer aus wie ein Zusammenbruch. Manchmal sieht er aus wie Verlässlichkeit, wie Stärke, wie Fürsorge. Hinter diesem Dauerfunktionieren verbirgt sich oft Selbstverlust. Er wird meist erst schmerzlich spürbar, wenn er bereits weit fortgeschritten ist.

Umbruch ist kein Ereignis, sondern ein Zustand. Ein Schwellenraum zwischen dem, was war, und dem, was noch nicht ist. Das Alte trägt nicht mehr, das Neue hat noch keine Form. Dieser Zwischenraum ist unbequem. Er lässt sich nicht planen, nicht effizient managen und passt nicht zu einer Kultur, die schnelle Lösungen und klare

WACHSTUM

von Andrea Sprengart

aus, als sei das Leben einfach turbulent. Von innen fühlt es sich an, als stünde man zwischen zwei Welten. Das Alte funktioniert nicht mehr, das Neue ist noch nicht da. Genau das ist Umbruch. Und wir kennen ihn alle.

Der Tod meines Vaters war so ein Einschnitt. Und doch war er zunächst kein sichtbarer Zusammenbruch. Was folgte, war leiser und kräftezehrender: Ich funktionierte. Für die Familie, für die Formalitäten, für alle, die Halt brauchten. Plötzlich war ich vor allem eines: diejenige, die sich kümmerte. Um Organisatorisches, um andere, um alles, was jetzt getragen werden musste. Von außen wirkte ich vermutlich stark. Nach innen verlor ich zunehmend den Kontakt zu mir selbst. Meine Selbstständigkeit lag immer mehr brach, meine Kräfte schwanden und meine Erschöpfung wurde tiefer, bis ich merkte, dass ich mich selbst vollständig aus dem Blick verloren hatte.

Ergebnisse liebt. Doch seelische Prozesse verlaufen selten linear. Vor allem dann nicht, wenn Abschied, Erschöpfung oder Trauer im Spiel sind.

In meinem eigenen Umbruch habe ich tief erlebt, was ich anderen immer wieder sage: Selbstführung ist keine Fähigkeit, die man einmal versteht und dann besitzt. Sie ist gerade in Zeiten des Wandels eine tägliche Praxis. Und manchmal beginnt sie genau damit, anzuerkennen, dass man den Zugang zu ihr verloren hat. Das ist kein Versagen. Es ist ein ehrlicher, mutiger Ausgangspunkt.

Hier sind sechs Prinzipien, die mir durch meinen eigenen Umbruch geholfen haben.

1. DEM ZUSTAND EINEN NAMEN GEBEN

Was keinen Namen hat, wirkt oft diffus und bedrohlich. Ein inneres Unbehagen, das man nicht einordnen kann, fühlt sich größer an, als es ist, weil es formlos bleibt. Wenn ich aber erkenne: „Ich bin nicht einfach nur nicht in Form. Ich befinde mich in einem Umbruch“, verändert sich etwas grundlegend. Plötzlich wird sichtbar, dass nicht alles gleichzeitig repariert werden muss, sondern dass etwas in Veränderung ist. Ein benannter Prozess wird nicht automatisch leichter, aber er wird verstehbarer. Und Verstehen ist der erste Schritt aus der Ohnmacht.

Solange ich mir einrede, ich müsse nur noch ein bisschen länger durchhalten oder etwas besser organisieren, bleibe ich in einem inneren Widerstand gegen das, was bereits ist. Ich kämpfe gegen die Realität an. Dabei verliere ich meine Kraft, die ich für den Weg nach vorne bräuchte. Erst wenn ich ehrlich anerkenne: „Ja, ich bin erschöpft und mein inneres System ist an einer Grenze angekommen“, entsteht ein Raum, in dem echte Selbstführung möglich wird. Nicht über Härte, sondern über Ehrlichkeit. Nicht gegen die Wirklichkeit, sondern mit ihr.

Das klingt schlicht, ist aber tiefgreifend. Denn Benennen ist kein Aufgeben. Es ist das Gegenteil: Es ist der Beginn einer bewussten Beziehung zu dem, was gerade wirklich ist.

2. ERLAUBNIS STATT DAUERFUNKTIONIEREN

Viele Menschen erlauben sich erst dann Pausen, Rückzug oder Unterstützung, wenn gar nichts mehr geht. Der Körper muss streiken, die Psyche muss Alarm schlagen, die Erschöpfung muss so tief werden, dass kein anderer Weg mehr bleibt. Selbstführung setzt früher an, und genau das ist ihr Kern. Sie fragt nicht nur: Was ist gerade machbar? Sie fragt: Was wäre gerade menschlich und stimmig?

In Umbruchphasen ist die Erlaubnis, nicht permanent funktionieren zu müssen, eine der heilsamsten Entscheidungen, die wir treffen können. Wer immer nur weitermacht, überhört die eigene Innenwelt so lange, bis der Körper oder die Psyche deutlicher sprechen. Nicht als Strafe, sondern als Einladung: Schau hin. Hör zu. Ich bin schon länger da.

Gerade Menschen, die es gewohnt sind, viel zu leisten, viel zu tragen und für andere verlässlich zu sein, empfinden dieses Erlauben oft als schwierig. Es fühlt sich an wie Schwäche, wie Aufgeben, wie Versagen. Aber das ist es nicht. Das Erlauben ist eine Form von Selbstachtung. Es ist die Entscheidung, sich selbst gegenüber genauso fürsorglich zu sein, wie man es anderen gegenüber ganz selbstverständlich ist.

6 Prinzipien: Umbrüche sicher meistern

Hilfestellung zur Selbstführung und psychischen Widerstandskraft in Zeiten des Wandels

Innere Haltung & Klarheit



Dem Zustand einen Namen geben

Benannte Prozesse wirken weniger bedrohlich und machen den Wandel als solchen sichtbar.



Erlaubnis statt Dauerfunktionieren

Pausen sind keine Schwäche, sondern notwendige Selbstführung, bevor Körper oder Psyche streiken.



Fürsorge von Selbstaufgabe unterscheiden

Echte Selbstführung braucht Grenzen, um die eigene Lebenskraft vor Selbstverlust zu schützen.

Praktische Resilienz & Körperarbeit



Kleine Anker im Alltag schaffen

Kurze Momente der Rückverbindung, wie Spaziergänge oder bewusstes Atmen, geben Halt.



Den Körper als Signalgeber ernst nehmen

Umbruch lebt im Nervensystem; Ruhe und Schlaf sind essenziell für die Regulation.



Professionelle Unterstützung annehmen

Begleitung durch Experten ist ein Zeichen erwachsener Selbstverantwortung, kein Zeichen von Überforderung.

3. KLEINE ANKER SCHAFFEN

In Wandelzeiten helfen oft keine großen Lebenspläne, kein neues Jahresprogramm und keine ambitionierten Ziele. Was hilft, sind kleine, verlässliche Anker. Momente der Rückverbindung mit sich selbst, die nicht überfordern, aber Kontinuität schaffen.

Das können sehr einfache Dinge sein: morgens kurz in den Körper spüren, bevor der Tag beginnt. Einmal am Tag bewusst essen, ohne gleichzeitig zu arbeiten oder zu scrollen. Zehn Minuten ohne Input sitzen, ohne Podcast, ohne Nachrichten, ohne Aufgabe. Eine ehrliche Frage ins Tagebuch schreiben: Wie geht es mir wirklich? Eine Freundin anrufen, nicht um zu funktionieren, sondern um da zu sein. Einen Spaziergang machen, der kein Ziel hat. Vor einer Zusage innehalten und prüfen: Habe ich dafür gerade wirklich Kraft oder sage ich „Ja“ aus Gewohnheit? Diese Gesten wirken unscheinbar. Doch ihre Kraft summiert sich mit der Zeit. Denn Selbstführung zeigt sich nicht als große Meisterschaft, sondern als feine, immer wiederkehrende Rückverbindung. Klein, aber konsequent. Nicht perfekt, aber ehrlich.

Im Umbruch geht es nicht darum, sich neu zu erschaffen. Es geht darum, den Faden zu sich selbst nicht ganz zu verlieren. Und genau das leisten kleine Anker: Sie erinnern uns daran, dass wir da sind. Auch dann, wenn vieles wankt.

4. FÜRSORGE VON SELBSTAUFGABE UNTERSCHIEDEN

Das ist für viele Menschen, die stark in Verantwortung gehen, eines der zentralen Themen im Umbruch und gleichzeitig eines der schwierigsten. Für andere da zu sein, ist wertvoll. Fürsorge ist menschlich, sinnstiftend und verbindend. Doch es gibt einen Punkt, an dem Fürsorge kippt. Dann dient sie nicht mehr nur dem aufrichtigen Mitgefühl, sondern auch einem inneren Muster: gebraucht werden wollen, stark bleiben müssen, keine Last sein dürfen, niemanden enttäuschen wollen. In dieser Form wird Fürsorge zu Selbstverlust.

Das Tückische daran ist, dass sich dieses Kippen von außen kaum zeigt – und von innen oft als Tugend getarnt ist. Man ist fürsorglich, verantwortungsbewusst und hilfsbereit. Wer könnte daran etwas aussetzen? Doch innen steigt

die Erschöpfung, die eigenen Bedürfnisse treten immer weiter in den Hintergrund, und irgendwann weiß man gar nicht mehr, was man selbst eigentlich gerade braucht.

Die entscheidende Frage lautet dann nicht: Bin ich egoistisch, wenn ich mich abgrenze. Sondern: Was kostet es mich, wenn ich es nicht tue? Diese Frage ist unbequem. Aber sie ist notwendig. Denn echte Selbstführung braucht Grenzen. Nicht als Abwehr gegen andere, nicht als Rückzug aus Beziehungen, sondern als bewusster Schutz der eigenen Lebenskraft. Nur wer sich selbst nicht vollständig verausgibt, kann langfristig wirklich da sein für andere und für sich.

In meiner Zeit des Kümmerns habe ich gespürt, wie schwer es ist, diese Grenze zu ziehen, wenn Trauer und Verantwortung sich überlagern. Heute weiß ich: Das war der Moment, in dem ich die Grenze am dringendsten gebraucht hätte.

5. DEN KÖRPER WIEDER ERNST NEHMEN

Umbruch ist nicht nur ein mentaler Prozess. Er beeinflusst den Körper. Er zeigt sich in Verspannungen, in flachem Atem, in Schlafstörungen, in dem diffusen Gefühl körperlicher Erschöpfung, das keine Nacht wirklich behebt. Wer ausschließlich auf der Gedankenebene nach Lösungen sucht, übersieht oft, dass der Körper längst laut spricht und nur nicht gehört wird.

In meinem Fall wurde das sehr konkret. Als erfahrene Skifahrerin stürzte ich und prellte mir die Rippen. Im Moment des Aufpralls, mitten im Schmerz, kam mir ein Gedanke, den ich so nicht erwartet hatte: „Mein Vater ist tot.“

In diesem Moment kam der verdrängte Trauerprozess in mein Bewusstsein. Nicht sanft und einladend, sondern mit der Wucht des Körpers. Der Sturz hatte eine Grenze überwunden, die der Verstand sorgsam bewacht hatte. Was ich noch nicht bewusst zulassen konnte, hatte der Körper längst getragen. Und er hatte genug. Er erzwang die Auseinandersetzung, die ich so lange verschoben hatte.

Seitdem weiß ich aus eigener Erfahrung: Der Körper erinnert sich an alles, was wir übergehen. Er speichert Erschöpfung, Trauer, Anspannung und Überbelastung, um sie irgendwann zurückzugeben, wenn wir nicht mehr hinschauen können oder wollen.

Deshalb ist es bei Veränderungsprozessen so wichtig, die körperliche Ebene bewusst einzubeziehen. Nicht als Optimierungsprogramm, nicht als Selbstdisziplin, sondern als Rückkehr in einen bewohnbaren inneren Raum: Ruhe, Regulation, Ernährung, Rhythmen, Pausen, sanfte Bewegung, Schlafhygiene. Kleine, verlässliche Gewohnheiten, die dem Körper signalisieren: „Du bist wahrgenommen. Du wirst nicht länger übergangen.“

6. UNTERSTÜTZUNG ANNEHMEN

Einer der hartnäckigsten Irrtümer in Umbruchphasen ist der Gedanke, man müsse allein hindurch. Gerade Menschen, die viel tragen können, tragen oft zu lange allein. Dahinter steckt oft die Sorge, anderen zur Last zu fallen. Doch Begleitung ist keine Schwäche. Sie ist eine Form erwachsener Selbstverantwortung. Die Fähigkeit zu sagen: „Ich brauche Hilfe“, ist Stärke, nicht Versagen. Dazu kommt, dass wir Menschen gerne hilfsbereit sind, da wir gebraucht werden wollen.

Ein Gespräch, ein Coaching, eine therapeutische Begleitung, eine Trauergruppe oder ein ehrlicher, vertrauter Mensch – all das kann helfen, einen Übergang nicht isoliert zu durchleben. Gerade das Sprechen mit Menschen, die eine ähnliche Situation selbst erlebt haben, hat für mich einen Unterschied gemacht, den ich vorher nicht für möglich gehalten hätte.

Früher dachte ich, ich könnte Verlust und Trauer wirklich verstehen, begleiten und nachfühlen. Das eigene Erleben hat mir gezeigt, dass ich mich damit irrte. Zwischen Wissen und gelebter Erfahrung liegt ein Raum, den man nicht durch Konzepte überbrücken kann. Wer selbst durch Trauer, durch tiefe Erschöpfung, durch das Zerfallen von Selbstverständlichkeiten gegangen ist, trägt eine andere Art von Verstehen in sich. Diese Menschen sind im Umbruch besonders wertvolle Begleiter.

Und das Allerwichtigste, was ich in dieser Zeit gelernt habe: Expertise schützt nicht vor Überforderung. Wissen ersetzt keine gelebte Selbstzuwendung. Manchmal besteht Selbstführung genau darin, Hilfe anzunehmen, sich begleiten zu lassen und zu erkennen, dass das Allein-Durchkommen kein Beweis von Stärke ist, sondern oft ein alter, überholter Glaubenssatz.

AUF DER ANDEREN SEITE

Ich bin durch diesen Umbruch hindurchgegangen. Nicht unbeschadet, aber mit einem viel tieferen, echteren Verständnis dafür, was Selbstführung wirklich bedeutet. Ich konnte eine mitfühlendere Beziehung zu mir selbst entwickeln. Ich habe gelernt, Hilfe anzunehmen und dass Menschen sie mir gerne geben.

Der Verlust bleibt ein Verlust. Inzwischen kann ich damit umgehen und erinnere mich gerne an all die Ereignisse, die ich mit meinem Vater erlebt habe: Die Bereitschaft, das eigene Erleben ernst zu nehmen. Die Sanftheit, sich nicht zusätzlich zu verhärten. Den Mut, sich zurückzuziehen, wenn man gerade nicht stark sein kann. Und die Entscheidung, sich selbst nicht erst dann wichtig zu nehmen, wenn alle anderen versorgt und alle Aufgaben erledigt sind.

Was ich heute deutlicher sehe: Umbruch prüft nicht nur unsere Belastbarkeit. Er offenbart unsere Muster. Er zeigt, worüber wir uns definieren. Er legt frei, wo wir aus Liebe handeln und wo aus Angst. Wo wir verantwortlich sind und wo wir uns selbst verlassen. So handle und entscheide ich heute bewusster und nehme mich selbst wichtiger. Nur so kann ich langfristig für mein Umfeld da sein und es unterstützen.

Andrea M. Sprengart



FREIFALTER 

**VERZETTELST
DU DICH ÖFTER?**

**Willkommen in der
Fokus-Oase**

**Dein Telegram-Raum
für fokussiertes
Dranbleiben.**

Komme gerne dazu:

JETZT EINCHECKEN! 

WWW.ANDREASPRENGART.DE





EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 9

KRIMI

von Angela Hausotter



SEKUNDEN

Was bisher geschah: Em, Lina und Tommy-Lee sind in Amsterdam bei GezondNU unter falschem Namen als Investoren aufgetreten. Sie fanden Van Dijks Privatadresse: Herengracht 412. Nachts brachen sie ein. Lina hackte die Kameras, Em und Tommy-Lee fanden Nina im oberen Stockwerk. Dann kam der Security die Treppe hoch. Die Tür ging auf.

ENTDECKT

Die Tür geht einfach auf. Der Security steht da, als hätte er sein ganzes Leben darauf gewar-

tet, dass Leute in fremden Schlafzimmern rumstehen und dumme Ausreden üben. Dunkle Kleidung, ruhiger Blick, diese Sorte Mensch, die nie einen Fehler macht.

„Wer seid ihr?“ Ems Gehirn macht kurz das, was es immer macht, wenn's ernst wird: Es spielt alles in Zeitlupe durch, was sie jetzt machen soll. Option A: Schreien. Option B: Ohnmacht. Option C: So tun, als wären sie hier wegen der Minibar. Tommy-Lee nimmt Option C, so als wäre er in Ems Kopf zu Gast gewesen.

„Sorry“, sagt er verlegen. „Wir haben uns verlaufen. Wir suchen das Gästezimmer ... Sie wissen schon.“ Der Security schaut an ihm vorbei. Natürlich schaut er an ihm vorbei.

Nina steht hinter Em. Hände an den Kopfhörern, als wären sie ein Helm. Ihre Augen sind groß. Pa-

nisch. All das sieht Em im Spiegel am Schminktisch. Lina in Ems Ohr: „Er hat einen Knopf am Gürtel. Wenn er drückt, ist's vorbei. Em – du musst Nina bewegen. Jetzt.“

Em liebt Lina. Wirklich. Aber in solchen Momenten hasst sie sie auch ein bisschen.

„Das ist Privatbereich“, sagt der Security.

„Ja“, sagt Tommy-Lee. „Genau deshalb sind wir hier ... wir.“ Der Security macht einen Schritt rein. „Keine Bewegung“, sagt er mit drohender Stimme. Das ist der Moment, in dem ein Wort plötzlich wie eine Handschelle klingt, die zuschnappt. Em dreht sich halb zu Nina. Nicht zu viel, sonst merkt der Typ, dass hier gerade etwas kippt.

„Nina“, sagt Em leise. „Schau mich an.“ Nina blinzelt. Einmal. Zweimal. Ihre Pupillen sind riesig, absolute Schockstarre.

„Atme“, sagt Em. „Nur einmal. Mit mir.“ Nina zieht Luft rein, ruckartig, als hätte sie sie die ganze Zeit nicht gehabt. Der Security schaut sie an, als wären sie ein Problem, das er gleich sehr ordentlich und dauerhaft löst.

Lina: „Zweiter Mann ist noch vor dem Haus. Der wartet nicht mehr. Em – ihr habt vielleicht 30 Sekunden.“ 30 Sekunden. Klar. Em hat schon Joghurtbecher länger offen stehen lassen, ohne zu merken, dass sie grün waren.

NUR EIN FALSCHES WORT

Tommy-Lee hebt die Hände ein Stück. Nicht ergeben. Nur sichtbar. „Wir gehen“, sagt er. „Nein“, sagt der Security. „Sie bleiben.“

Tommy-Lee greift in die Innentasche. Langsam. So langsam, dass es nicht nach Angriff aussieht. Der Blick des Security geht sofort dahin. „Ich bin nicht hier, um Ärger zu machen“, sagt Tommy-Lee. „Aber ich bin auch nicht hier, um mich



festhalten zu lassen.“ Er zieht eine Karte raus. Nicht die Hoffmann-&-Partner-Visitenkarte. Eine andere. Schlichter. Schwarzmetallisch.

Der Security schaut drauf. Und da ist es: ein winziger Riss in seiner Ruhe. Nicht Angst. Eher: Neu sortieren.

„Wer sind Sie?“, fragt er. „Jemand, der es nicht mag, wenn man Türen abschließt, während Leute drin stehen“, sagt Tommy-Lee. Em kann nicht sehen, was auf der Karte steht. Em sieht nur: Der Typ muss jetzt entscheiden, ob er sie festhält oder ob er später erklären will, warum er den Falschen festgehalten hat.

Lina: „Jetzt. Garten. Ich hab die Terrassentür per Fernzugriff geöffnet. Innenkameras sind blind – aber nur kurz.“ Tommy-Lee nickt kaum sichtbar. „Geht“, sagt er zu Em. Nicht laut. Aber so, dass es keinen Widerspruch mehr gibt.

BLOSS NICHT ANHALTEN

Em packt Ninas Handgelenk. Eiskalt und steif. Fast wie Glas. „Ich kann nicht“, flüstert Nina. „Du kannst“, sagt Em. Und es klingt härter, als sie will.

Sie gehen. Tommy-Lee geht rückwärts, immer zwischen ihnen und dem Security. Der Security folgt. Nicht schnell. Wie jemand, der unsicher ist, was er jetzt als Nächstes tun soll. Unten im Flur riecht es nach Kaffee und Holzpolitur. Zuhause-Geruch. Und genau das fühlt sich falsch an.

Lina: „Links. Küche. Dann zur Terrasse raus.“ Aus dem Erdgeschoss kommen Schritte. Noch jemand.

„Scheiße“, sagt Em. „Nicht stehen bleiben“, sagt Lina. Nina stolpert. Em fängt sie. Nina ist schwerer, als sie aussieht. In der Küche ist es hell. Messerblock, Obstschale, ein halbvolles Glas Wasser. So normal, dass es wehtut.

Lina: „Terrasse. Jetzt.“ Die Tür gibt nach. Kalte Nachtluft schlägt ihnen ins Gesicht.

TRÜGERISCHE SICHERHEIT

Nasser Rasen. Dunkelheit. Ems Knie melden sich mit einer Beschwerde in dreifacher Ausfertigung.

Lina: „Rechts. Über die Mauer.“ Em schiebt Nina hoch. Nina klammert sich an ihr fest, als wäre Em ein Geländer. Hinter ihnen ein Ruf. Kurz. Hart. Dann: ein Klick. Lina: „Er hat gedrückt.“ Natürlich hat er gedrückt. Em landet auf der anderen Seite. Das Knie schreit. Der Körper will diskutieren. Em diskutiert nicht, sie macht einfach. Lina: „Rechts, Seitenstraße. Ich starte.“ Sie rennen ... Em zieht Nina mit.

UND JETZT?

Lina sitzt am Steuer, Laptop auf dem Beifahrersitz, Augen hellwach und panisch.

„Anschnallen“, schreit sie. Tommy-Lee kommt als Letzter. Tür zu. „Fahr“, sagt er. Lina tritt aufs Gas. Im Rückspiegel wird das Haus kleiner. Ruhig. Beleuchtet. Unberührt. Als wäre nichts passiert. Und jetzt kommt die Rechnung. Zittern in den Händen, Schwindel ... Atem zu schnell, Nina sitzt neben Em. Hände auf den Knien. Sie zittert nicht. Das ist schlimmer.

„Nina“, sagt Em. Nina schaut sie an. Und da ist etwas, das Em nicht erwartet hat. Nicht Angst. Sondern Scham. Diese Scham, die auf den Wangen und in den Augen brennt. Die Scham, wo man sich am liebsten von der Brücke stürzen würde, statt zuzugeben, was gerade falsch läuft.

„Ich hab's gebaut“, sagt Nina leise. Fast unhörbar. „Was hast du gebaut?“, fragt Lina, ohne den Blick von der Straße zu nehmen.

Nina schüttelt den Kopf, als würde sie sich in sich selbst zurückziehen wollen. „Nicht so“, sagt sie. „Nicht ... so.“ Em und Tommy-Lee starren Nina an mit absolutem Unverständnis. „Ich hab die Struktur gebaut. Und dann ...“, murmelte Nina weiter. „Dann was?“, fragt Tommy-Lee.

Nina presst die Lippen zusammen. „Dann hab ich ein Feld gesehen“, sagt sie, „ein Datenbankfeld.“ „Welches Datenbankfeld?“, fragt Lina. Nina atmet ein. Kontrolliert. Als würde sie sich zwingen, nicht wieder leiser zu werden.

„Risk Profile“, sagt sie. Stille. Em versteht nur Bahnhof. Linas Kopf rattert, obwohl sie weiter die Straße im Blick behält.

„Das war nicht Teil deines App-Konzepts“, sagt Tommy-Lee. Nina lacht kurz. Ein Laut ohne Humor. „In meinem Konzept gab es keine Profile“, sagt sie. „Keine Scores. Keine Einstufungen.“

„Und du hast ihn gefragt, was das soll“, sagt Em. Nina nickt. „Mein Onkel hat nicht gelogen“, sagt sie. „Nicht direkt.“

„Was hat Van Dijk gesagt?“, fragt Lina.

Nina schaut aus dem Fenster. Amsterdam zieht vorbei wie Kulisse. „Er hat gesagt: Frauen wollen geführt werden“, sagt sie. „Wir geben ihnen Struktur. Wir helfen ihnen, sich zu finden, und lenken sie in die richtige Richtung. Dabei hat der Wahnsinn aus seinen Augen geleuchtet.“ Lina flucht leise. Em spürt, wie ihr Hals eng wird.

„Und du?“, fragt Em. Nina schließt kurz die Augen. „Ich hab gedacht, wenn ich bleibe, kann ich die Entwicklung und auch ihn beeinflussen. Wieder in die richtige Richtung bringen. Ihn und das Projektteam merken lassen, wie falsch der Gedanke dahinter ist, er ist doch schließlich mein Onkel! Er war immer für mich da und hat mein Studium bezahlt, als keiner an mich geglaubt hat“, sagt sie. Sie öffnet die Augen wieder.

„Und dann hab ich gemerkt“, flüstert sie, „dass das Schmutzige das Ziel ist.“

KÖRPERWISSEN: WARUM BINDUNG ZWEIFEL ÜBERTÖNT (UND WARUM EIN DATENBANKFELD ALLES KIPPEN KANN)

Wenn du einer Autorität vertraust – besonders einer aus der eigenen Familie –, arbeitet dein Nervensystem gegen Zweifel. Nicht, weil du leichtgläubig oder etwa kognitiv eingeschränkt bist. Sondern weil Bindung Sicherheit bedeutet.

Bindung schlägt Logik: Nähe und Loyalität sind im Gehirn Schutzprogramme. Sie halten Beziehungen stabil, selbst wenn Fakten wackeln. Das ist Biologie. Der Moment, in dem ein Detail nicht passt (wie ein fremdes Datenbankfeld), wirkt deshalb wie ein Riss im Boden: Plötzlich wird sichtbar, was vorher wegreguliert wurde.

Und oft reagiert der Körper zuerst. Misstrauen ist nicht immer ein Gedanke. Es ist ein Druck im Brustkorb, ein „zu glatt“ im Kopf, ein Bauchgefühl, das nicht mehr wegzuerklären ist.

Nina war nicht blauäugig. Sie war gebunden. Und sie hat den Bruch bemerkt, als er nicht mehr kleinzureden war.

AUSBLICK AUF TEIL 10

Sie sind raus aus dem Haus. Aber nicht raus aus dem System. Lina sieht auf ihrem Laptop, dass ihre Spur in den Kameralogs nicht einfach verschwindet.

Tommy-Lee sagt einen Satz, den keiner hören will: „Wenn Van Dijk merkt, dass Nina weg ist, wird er nicht nach ihr suchen. Er wird sie ersetzen.“ Nina starrt auf ihre Hände.

„Er kann mich ersetzen“, sagt sie leise.

Dann hebt sie den Kopf. „Aber er kann nicht ersetzen, was ich weiß, und nicht wissen, wie wir ihn aufhalten.“ Em schießt nur ein Gedanke durch den Kopf ... Was hat Tommy-Lee dem Wachmann gezeigt? Warum hat er so komisch reagiert? Fortsetzung folgt in Teil 10.

Angela Hausotter



Willst du schreiben? Komm zu den Bücherwürmern.

In der Bücherwürmer-Community findest du Gleichgesinnte, Inspiration und Austausch rund ums Schreiben.

Egal ob du schon ein Projekt hast oder einfach Freude am Schreiben – du bist willkommen.

- Austausch mit anderen Schreibbegeisterten
- Tipps & Impulse rund ums Schreiben
- Ein Ort, an dem Bücher wachsen dürfen

**Werde Teil der Bücherwürmer –
kostenlos & jederzeit möglich.
www.loewenstern-verlag.de/buecherwuermer**

DAS MUNTERE MÜMLINGTAL

HEIMAT

von Regina Bolz

Wenn ich in Mömlingen, meinem Heimatort, bin (siehe Heft 6: „Mömlingen, das Tor zum Odenwald“), liebe ich es, die Umgebung mit dem Rad zu erkunden. Eine Lieblingsstrecke führt entlang der Mümling. Flussabwärts mündet der kleine Fluss bereits nach etwa 6 km in den Main. Flussaufwärts verlasse ich schon nach rund 1 km Bayern, radele weiter durch Hessen und hinein in den Odenwald.

Da ich meist mit meinem alten 3-Gang-Fahrrad unterwegs bin, freue ich mich besonders, dass der Radweg direkt an der Mümling nur wenige Steigungen hat. Meine häufigste Tour geht bis Bad König und zurück. Manchmal, wenn ich sehr fit bin, schaffe ich es sogar bis Michelstadt und Erbach.

Einmal bin ich sogar bis zur Quelle der Mümling geradelt. Doch von Erbach bis nach Beerfelden wurde die Strecke deutlich anstrengender. Dort verlaufen die Radwege weiter entfernt vom Fluss, führen häufiger stark bergauf und sind nicht überall ausgebaut. Auch die Wegführung

empfund ich stellenweise als unübersichtlich. Ohne E-Bike ist alles wesentlich mühsamer.

DIE MÜMLING UND DAS MÜMLINGTAL

Der kleine Fluss Mümling hat dem Tal seinen Namen gegeben. Er entspringt in Beerfelden im hessischen Odenwald und mündet nach knapp 50 km in Obernburg in Bayern in den Main. Auf ihrem Weg schlängelt sich die Mümling durch grüne Auen, hügelige Wälder sowie Wiesen und Felder.

Zahlreiche naturnahe Radwege und idyllische Wanderstrecken laden dazu ein, das Mümlingtal zu erkunden und Ruhe und Entspannung zu finden. Die Mischung aus Natur, Geschichte und Ortschaften mit Fachwerksbauten macht das Tal besonders abwechslungsreich und erlebenswert.



Der hier gesprochene Dialekt ist „Ourewällersch“ und für Auswärtige nicht immer leicht zu verstehen (siehe Dialekt-Rätsel in Heft 6). Trotz alledem ist das Mümlingtal touristisch noch nicht überlaufen und lädt zu einer entspannten Auszeit ein.

MÜHLEN IM MÜMLINGTAL

Entlang der Mümling nutzten früher zahlreiche Wassermühlen die stetige Strömung des Flusses. Sie mahlten Getreide zu Mehl, sägten Holz, erzeugten Strom oder erfüllten viele weitere Aufgaben. Auch in meinem Heimatort Mömlingen und den Nachbargemeinden gab es einst mehrere Mühlen mit ganz unterschiedlichen Funktionen.

Im 19. und 20. Jahrhundert verloren Mühlen jedoch zunehmend an Bedeutung, da moderne Energiequellen und industrielle Maschinen ihre Aufgaben übernahmen. Zahlreiche Mühlen wurden stillgelegt, abgerissen oder zu Gasthäusern, Museen, Veranstaltungsorten oder Wohnhäusern umgebaut. Die einzige Mühle im Mümlingtal, in der heute noch aktiv Mehl hergestellt wird, ist die Knecht's Mühle in Eisenbach (Ortsteil von Obernburg), einem Nachbarort von Mömlingen.

Getreidemühle Knecht

Um im Bioladen der Knecht's Mühle einzukaufen und mehr über den Betrieb zu erfahren, machte ich mich mit dem Fahrrad auf den Weg. Unterwegs brach jedoch die Halterung meines Sattels,

sodass ich das Rad schieben musste.

An der Mühle angekommen, kümmerte sich sofort ein hilfsbereiter Mitarbeiter um mein Fahrrad so weit, dass ich wieder fahren konnte – dafür nochmals ein herzliches Dankeschön!

Währenddessen erzählte der Eigentümer Josef Knecht einiges über die Geschichte der Mühle und seiner Familie: Vor mehr als 750 Jahren wurde die Mühle erstmals urkundlich erwähnt. Seit 1854 befindet sie sich im Besitz der Familie Knecht – inzwischen in der vierten Generation.

Im Laufe der Zeit wurden mehrere Modernisierungsmaßnahmen durchgeführt, bis die Mühle im Jahre 1946 durch einen Großbrand einen schweren Rückschlag erlitt.

Dennoch blieb die Familie der Mühle treu. Mit dem Wiederaufbau begann zugleich eine Neuausrichtung. Man spezialisierte sich auf hochwertige Nischenprodukte und stellte 1954 als erste Mühle Mehl nach biologisch-dynamischen Richtlinien her. Damit gilt die Knecht's Mühle als Pionierin der Bio-Müllerei. Dieser Wandel half auch, das allgemeine „Mühlensterben“ zu überleben. Auch heute noch wird in der Knecht's Mühle die Wasserkraft der Mümling genutzt, um aus ökologischem Getreide Mehl herzustellen und Strom zu erzeugen.

Interessant ist zudem, dass auch Dr. Josef Knecht zur Familie gehörte. Er wurde 1897 in der Knecht's Mühle geboren und entwickelte sich zu einer bedeutenden Persönlichkeit des deutschen Verlagswesens. 1946 gründete er den Verlag Jo-



sef Knecht und engagierte sich für den kulturellen Neubeginn nach dem Zweiten Weltkrieg.

Deutscher Mühlentag

Am Deutschen Mühlentag, der jedes Jahr am Pfingstmontag stattfindet, öffnet auch die ehemalige Fürstlich-Löwenstein-Wertheimische Mühle in Rosenbach als Museum ihre Türen. Dort nahm ich an einer Führung teil und erhielt interessante Einblicke in den früheren Mühlenbetrieb.

Gleichzeitig wurde auf der angrenzenden Wiese gefeiert – mit Musik, Gegrilltem und Wein. Auch ich habe natürlich dieses Angebot genutzt und den Tag gemeinsam mit vielen Menschen aus nah und fern genossen.

BEKANNTE UND HISTORISCHE ORTE

Zu den bekanntesten Orten im Mümlingtal zählen Michelstadt, Erbach und Bad König. Historisch bedeutsam ist außerdem Obernburg an der Mündung der Mümling in den Main (mehr dazu in einem späteren Heft) sowie die Burg Breuberg.

Michelstadt und Erbach

Die Städte Michelstadt und Erbach sind im Laufe der Zeit baulich stark zusammengewachsen. Heute liegen sie so dicht beieinander, dass die Grenzen kaum noch sichtbar sind. Dennoch wurde bei der Bürgerabstimmung 2007 eine Fusion der beiden Städte abgelehnt.

Somit bleiben Erbach und Michelstadt weiterhin eigenständige Kommunen mit jeweils ca. 15.000 Einwohnern und bilden zusammen das wirtschaftliche und kulturelle Zentrum der Region. In beiden Altstädten können Besucher verwinkelte Gassen mit liebevoll erhaltenen Fachwerkhäusern entdecken, und gemütliche Cafés laden zum Verweilen ein.

Historisch haben beide Orte unterschiedliche Wurzeln: Während sich das ältere und eher bürgerlich geprägte Michelstadt früh zu einem Handelszentrum entwickelte, war Erbach ursprünglich Residenzstadt der Grafen zu Erbach-Erbach.

Michelstadt

Das Wahrzeichen Michelstadts und zugleich größter Besuchermagnet ist das im 15. Jahrhundert errichtete Fachwerk-Rathaus am Marktplatz. Besonders bekannt und beliebt ist auch der dort stattfindende Weihnachtsmarkt, der Besucher von überall her anzieht.

Erbach

Das Alte Rathaus und das angrenzende Schloss mit dem Lustgarten prägen das Stadtbild von Erbach. Im Erbacher Schloss befindet sich unter anderem das Deutsche Elfenbeinmuseum mit europaweit einzigartigen Exponaten. Denn Erbach ist als historische „Elfenbeinstadt“ bekannt und bewahrt heute die Tradition der Schnitzerei durch die Verarbeitung von legalem Mammutel-Elfenbein aus Sibirien. Die Handwerkskunst wird zudem an der dortigen, europaweit einzigen Be-



Alle Fotos in diesem Artikel: Regina Bolz
Foto oben: Burg Breuberg
Foto unten: Breilecker
Foto links: Getreidemühle Knecht

rufsschule für Elfenbeinschnitzerei gelehrt.

Bad König

Der staatlich anerkannte Kurort Bad König liegt im mittleren Mümlingtal. Das dort sprudelnde Thermalwasser zieht viele heilungssuchende Menschen an. Zusätzlich lädt ein großer Kurpark mit See zu einem geruhsamen Spaziergang ein und im Ortskern können das Alte und das Neue Schloss mit Lustgarten bewundert werden.

Burg Breuberg

Die Burg Breuberg (regional „Breuburg“ genannt) ist eine der beeindruckendsten mittelalterlichen Burganlagen in Deutschland. Hoch über dem Mümlingtal im Vorderen Odenwald gelegen, bietet sie einen weiten Blick über die waldreiche Hügellandschaft.

Ihre Größe und ihr außergewöhnlich guter Erhaltungszustand machen sie zu etwas Besonderem: Denn trotz etlicher Fehden und Kriege wurde die Burg nie vollständig zerstört und war über Jahrhunderte hinweg fast durchgehend bewohnt.

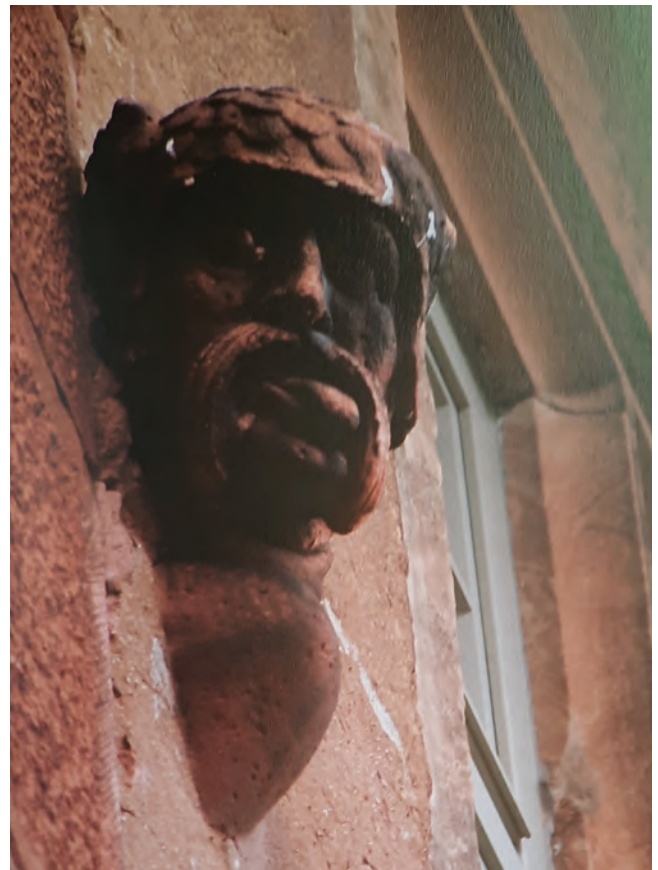




Foto oben: Erbach

Foto unten links: Schlosskirche in Bad König

Foto unten rechts: Rathaus in Michelstadt

Foto rechts oben: Die Mümling

Foto ganz rechts oben: Die Aue im Mümlingtal



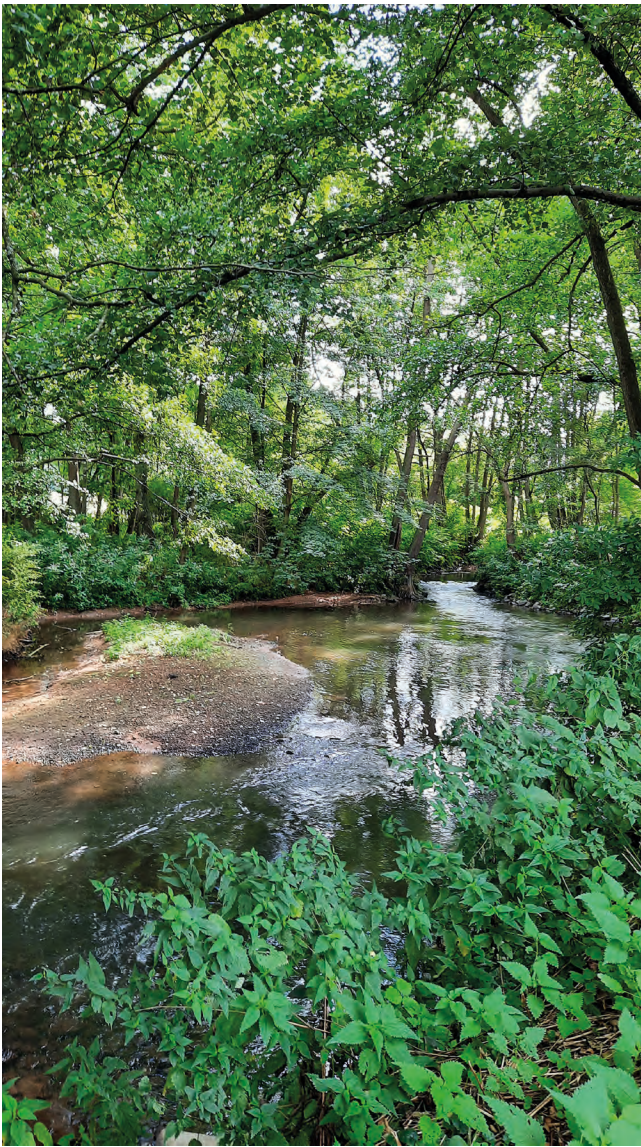


Foto unten: Spuren auf Burg Breuberg: Die Einritzung eines russischen Kriegsgefangenen zeigt den Namen Mazannikow, seine Heimatstadt Moskau und das Wort „Ded“ (wörtlich: Großvater). Die dekorativen Zweige könnten auf einen Spitznamen oder auf einen Ehrentitel im russischen Militär für einen erfahrenen Soldaten hinweisen, das ist aber nicht belegt. (Anm.: Renate Wettach)



Nachdem die Adligen die Burg endgültig verlassen hatten, wurde sie vielfältig genutzt. So diente sie im Zweiten Weltkrieg als Lager für Kriegsgefangene. Im Zinnenkranz und an den Wänden des 25 m hohen Bergfrieds (Hauptturm der Burg) kann man noch eingeritzte Botschaften in kyrillischer Schrift von damaligen russischen Zwangsarbeitern finden. Auch wenn ich die Nachrichten nicht verstanden habe, haben sie doch Gänsehaut bei mir ausgelöst.

Seit mehr als 100 Jahren – mit Unterbrechung in Kriegszeiten – lädt eine der ältesten Jugendherbergen Deutschlands zum Übernachten ein.

Als 10-Jährige war ich mit meiner Schulklasse dort. Ich erinnere mich noch genau daran, dass wir damals „Räuber und Gendarm“ im Wald außerhalb der Burgmauer gespielt haben. Heute können sich die Kinder fast im gesamten Burggraben austoben. Besonders beliebt sind dabei Ritterspiele sowie gemeinsames Sitzen am Lagerfeuer und Stockbrotbacken.

Heute befinden sich in der Burg neben der Schänke auch ein Standesamt. Außerdem können Besucher das Museum mit dem Rittersaal besichtigen und an einer Führung durch die gesamte Anlage teilnehmen. Dabei erfahren sie auch sagenhafte Geschichten vom Breilecker und dem eisernen Ring.

Der Breilecker

Einer Legende nach wurde die Burg Breuberg einst belagert, und die Vorräte gingen den Bewohnern langsam aus. Als nur noch ein Rest Hirsebrei übrig war, griffen sie zu einer List: Sie strichen den Brei gut sichtbar an die Außenmauer. Ein Mann trat hinaus undleckte ihn demonstrativ ab – als Zeichen scheinbaren Überflusses.

Die Belagerer glaubten, die Burg sei noch bestens versorgt, und zogen schließlich ab. Zur Erinnerung wurde die steinerne Figur des „Breileckers“ geschaffen, die bis heute über dem Burgtor hängt und den Besuchern frech die Zunge herausstreckt.

DER EISERNE RING AM BURGTOR

Eine weitere Geschichte rankt sich um den eisernen Ring am Burgtor: Wer es schafft, ihn mit den Zähnen durchzubeißen, dem soll die Burg ge-

hören. Doch so verlockend das auch klingt – bis heute hat noch niemand dieses Kunststück vollbracht.

INDUSTRIE

Auch im idyllischen Mümlingtal haben sich bedeutende Industriebetriebe angesiedelt, wie z. B. Veith Pirelli, einer der weltweit führenden Reifenhersteller, und Andros (ehemals Odenwald Konserven), eines der größten fruchtverarbeitenden Unternehmen Europas.

Beim Radeln und Träumen von der Vergangenheit fielen mir wieder einige Erlebnisse ein: Mit 15 hatte ich meinen ersten Ferienjob bei Odenwald Konserven. In einer lauten Halle arbeiteten wir gemeinsam mit vielen portugiesischen Kolleginnen und Kollegen am Fließband und „säuberten“ verarbeitetes Obst.

Nach ein paar Tagen fand nebenan ein Rummel statt. In dem Irrtum, Gleitzeit bedeute freie Zeiteinteilung, animierte ich andere Ferienjobber, früher Feierabend zu machen und dort hinzugehen. Am nächsten Morgen sagte uns der Chef: „Wir haben keine Arbeit mehr für euch“, und wir wurden entlassen.

EINKEHRMÖGLICHKEITEN UND GRÜNE SOSSE

Im Mümlingtal laden zahlreiche Gasthäuser, Cafés und Restaurants zur Einkehr ein. Dort kann man auch regionale Spezialitäten probieren und genießen. Eine Köstlichkeit mag ich besonders: die Grüne Soße nach Odenwälder Art.

AUSBLICK

In den kommenden Heften nehme ich euch mit in meine Heimatregion im Mainviereck und stelle euch ihre Besonderheiten vor. Wenn ihr wieder dabei seid, könnt ihr eine Traubenlese miterleben und mit mir in eine Häcke einkehren.

Regina Bolz

Foto rechts: Beerfelden Mümlingquelle
Foto ganz rechts: Angler an der Mümling

REZEPT: GRÜNE SOSSE



7 KRÄUTER

Petersilie, Schnittlauch, Dill, Boretsch, Kerbel, Sauerampfer und Pimpinelle

ZUSÄTZLICH

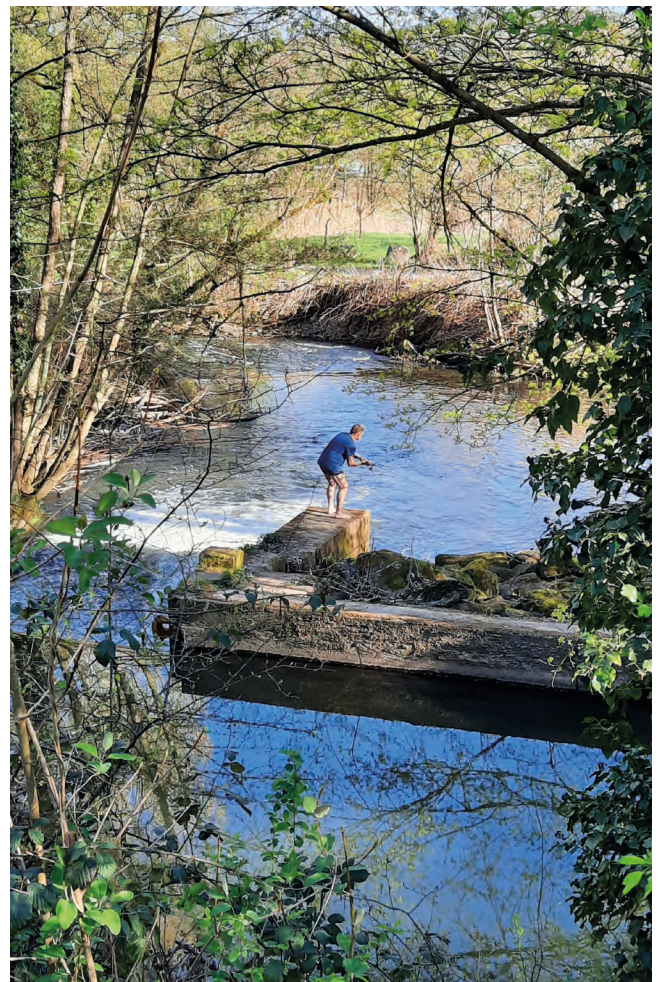
Hart gekochte Eier, runde Kartoffeln (Pellkartoffeln)

MARINADE

Joghurt, saure Sahne, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Die frischen Kräuter möglichst fein hacken und unter die Marinade mischen.
- Die gekochten Eier würfeln und unterrühren.
- Die gekochten Kartoffeln schälen und zusammen mit der Grünen Soße servieren.





Silvia Lichtenthäler

Für alle Mamas und Papas, die in einer liebevollen Beziehung leben wollen

FAMILIE RETTEN – TEIL 8

Familienleben, wie geht's leicht

Silvia Lichtenthäler

GEFANGEN IN DER MATRIX DES VERSTANDES

Kennst du diesen Moment, in dem sich alles in dir zusammenzieht – noch bevor du überhaupt die Tür in das Zimmer deines Kindes geöffnet hast?

Du hörst es schon. Gedämpft erst. Dann lauter. Schärfer. Die Stimmen deiner Kinder schneiden durch den Flur. Die Kleine trifft zielsicher. Sie kennt die wunden Punkte ihres Bruders genau. Und sie drückt sie. Immer wieder. Doch auch er hält nichts zurück. Worte werden zu Waffen. Lautstärke zu Macht. Du bleibst noch sitzen. Versuchst es zumindest. Du denkst: „Sie sollen das selbst klären.“ Du willst ruhig bleiben. Erwachsen. Gelassen. Doch dein Verstand weiß es

FAM

besser. Die Anspannung kriecht hoch. Dein Herz schlägt schneller. Und plötzlich ist da diese Wut. Dieses „Jetzt reicht's!“ Du springst auf. Reißt die Tür auf. Und ...

DIE GESCHICHTE EINER MAMA

Sie steht zwischen ihnen. Zwei Kinder, zwei Welten – und keines hört zu. Sie versucht zu schlichten, zu erklären, zu ordnen. Doch ihre Worte gehen unter im Lärm. Beide ziehen an ihr. Wollen, dass sie Partei ergreift. Sofort. Ohne zu verstehen, worum es eigentlich geht.

Und genau in diesem Moment spürt sie es: Es geht schon lange nicht mehr um das, was gerade passiert. Eine Frage taucht in ihr auf. Leise. Fast flüchtig: Worum geht es wirklich?

Etwas verändert sich. Während die Stimmen ihrer Kinder weiter durch den Raum schneiden,

wird es in ihr still. Eine tiefe Traurigkeit breitet sich aus. Unerwartet. Schwer. Wahr. Sie verlässt den Raum. Und dann geschieht etwas, das sie nicht geplant hat: Bilder tauchen auf. Ein innerer Film. Sie sitzt auf der Couch, Tränen laufen ihr über die Wangen. Erinnerungen. Gefühle. Etwas Altes. „Das kenne ich.“

WENN DIE VERGANGENHEIT PLÖTZLICH IM RAUM STEHT

Der Schlüssel dreht sich in der Tür. Ihr Mann kommt nach Hause. Der Moment zerbricht. Die Bilder verschwinden. Zurück bleibt der Alltag. Sie erzählt. Von dem Streit. Von der Lautstärke. Von ihrer Hilflosigkeit. Wie sehr sie versucht hat, alles zusammenzuhalten. Er hört kurz zu. Dann ein Satz, der alles kleiner macht: „Das renkt sich

DIE UNSICHTBARE MATRIX

Was sie nicht weiß – noch nicht: Unser Verstand lebt in der Vergangenheit. Er kennt nur das, was war. Er erzählt uns Geschichten. Immer wieder dieselben. Und jedes Mal, wenn wir sie glauben, jedes Mal, wenn wir sie weitererzählen, werden sie ein Stück fester. Wie ein unsichtbares Netz. Eine Matrix aus Erinnerungen, Bewertungen und alten Gefühlen. Und so wiederholt sich, was wir längst hinter uns lassen wollten.

DER WENDEPUNKT

Diese Mama spürt irgendwann: So geht es nicht weiter. Die Fassade nach außen steht noch. Doch innen bröckelt alles. Erschöpfung. Leere. Und plötzlich auch Panikattacken.

FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

schon wieder ein.“ Stille. Ist es wirklich so einfach? Für sie war es das nie. Noch bevor sie antworten kann, ist er schon wieder weg. Die Tür fällt ins Schloss.

DAS SCHWEIGEN DANACH

Später liegt sie im Bett. Und da ist es wieder. Nicht der Streit der Kinder. Sondern das Gefühl danach. Dieses Schweigen. Diese Distanz. Dieses Nebeneinander statt Miteinander. Sie kennt es. Zu gut. Aus ihrer Beziehung. Aus all den Gesprächen, die nie stattgefunden haben. Und die Sätze: „Wir reden – später“, die nie gekommen sind. Zwei Menschen, die einmal verbunden waren – und sich irgendwann verloren haben. Sie fragt sich leise: „Ist das wirklich das Familienleben, das ich mir gewünscht habe?“ Und noch leiser: „War das schon alles?“

Ein Satz wird zu ihrem inneren Kompass: „Ich will nicht so leben.“ Und noch klarer: „Ich will nicht so werden wie meine Mutter.“ Also trifft sie eine Entscheidung. Keine laute. Keine dramatische. Aber eine, die alles verändert: Sie holt sich Unterstützung.

DIE REISE NACH INNEN

In der Tiefe ihrer Arbeit begegnet sie sich selbst. Nicht der funktionierenden Version. Sondern der echten. Sie beginnt zu verstehen, was ihre inneren Bilder ihr zeigen wollen. Sie sieht ihre Kindheit. Ihre Verletzungen. Ihre Schutzstrategien. Und plötzlich ergibt alles Sinn. In der Systemischen Arbeit nennen wir das oft das Innere Kind.

Sie erkennt den Moment, in dem sie beschlossen hatte: So will ich nie wieder fühlen. Und sie versteht auch: Dieser Schutz hat ihr einmal geholfen. Er war notwendig. Er war klug. Er war

überlebenswichtig. Doch heute ... hält er sie gefangen.

WÜRDIGUNG STATT KAMPF

Transformation beginnt nicht mit „Wegmachen“. Sondern mit Verstehen.

Mit Fragen wie: **Wovor wollte ich mich damals schützen? Was hat mir damals gefehlt? Was brauche ich heute wirklich?** Wenn wir unseren inneren „Panzer“ würdigen, muss er nicht mehr kämpfen. Dann darf er sich lösen. Und darunter kommt etwas zum Vorschein, das nie wirklich weg war: Freude. Lebendigkeit. Verbindung.

EHRliche FRAGEN, DIE ALLES VERÄNDERN

Diese Mama beginnt, sich selbst anders zu begegnen. Nicht mehr nur als Mutter. Sondern als Mensch. Sie stellt sich Fragen, die unbequem sind – und heilsam zugleich: **Wie wirkt mein Verhalten wirklich auf meine Familie? Was kostet mich dieses Verhalten – körperlich, emotional, in meinen Beziehungen? Und: Will ich das an meine Kinder weitergeben?**

WENN WISSEN NICHT MEHR REICHT

Sie liest. Hört Podcasts. Schaut Videos. Über das Nervensystem. Über Trigger. Über das Resonanzgesetz. Und langsam versteht sie: Es geht nicht um ihre Kinder. Nicht wirklich. Es geht um das, was in ihr berührt wird. Ihre Wut. Ihre Traurigkeit. Ihre alte Ohnmacht. Und genau diese Gefühle werden zu ihrem Wegweiser. Nicht als Problem. Sondern als Einladung.



DIE WAHRHEIT ÜBER UNSERE GEDANKEN

Albert Einstein sagte: „Alles ist Energie.“ Heute wissen wir: Unsere Gedanken und Gefühle wirken – messbar. Schon wenige Minuten intensiver Wut verändern unseren Körper. Stresshormone steigen. Systeme geraten aus dem Gleichgewicht. Und doch laufen viele von uns den ganzen Tag in genau diesen Gedankenschleifen. Unser Verstand kommentiert. Bewertet. Vergleicht. Vor allem dann, wenn wir als Kinder gelernt haben: Achtung! Ein Fehler bedeutet, „nicht gut genug zu sein“.

Dann wird diese Stimme in uns laut. Auch – oder gerade – als Mama, als Papa.

UND DANN PASSIERT ES WIEDER

Du wolltest ruhig bleiben. Geduldig. Liebevoll. Und dann wirst du doch laut. Und sofort danach dieser Stich: „Warum schaffe ich das nicht?“

EINE NEUE PERSPEKTIVE

Vielleicht liegt die Frage gar nicht darin, wie wir es besser hinbekommen.

Sondern darin: Wie gehen wir mit uns um, wenn es uns nicht gelingt? Denn Mama- und Papasein ist kein Perfekt-Projekt. Fehler sind kein Bruch der Verbindung. Sie können ein Anfang sein.

Wichtig zu verstehen: Unser innerer Zustand beeinflusst die Erfahrungen unseres Lebens. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen: Nur wenn du in einem angenehmen Zustand bist, können dein Verstand und dein Körper am besten funktionieren. Auch bei unserem Kind. Wenn du also willst, dass du und dein Kind Erfolg haben – dann ist das ...

MEINE EINLADUNG AN DICH

Nimm dir heute einen Moment. Beobachte deine Gedanken. Ohne sie sofort zu glauben. Wenn eine kritische Stimme auftaucht, halte kurz inne.

Und dann versuche etwas Ungewohntes: Begegne dir selbst freundlich. Wirklich freundlich.

Frag dich: Was fühle ich gerade?

Was brauche ich in diesem Moment? Wie würde ich mit meinem Kind sprechen – und kann ich so auch mit mir sprechen?

Und dann spüre: Was verändert sich? Vielleicht beginnt genau hier etwas Neues..

Silvia Lichtenthäler



Jeronym Kuhn

Streben nach Gerechtigkeit



LOEV

Meine Weltsicht (Teil 1 und Teil 2)



STREBEN NACH GERECHTIGKEIT

„ BÜCHERECKE

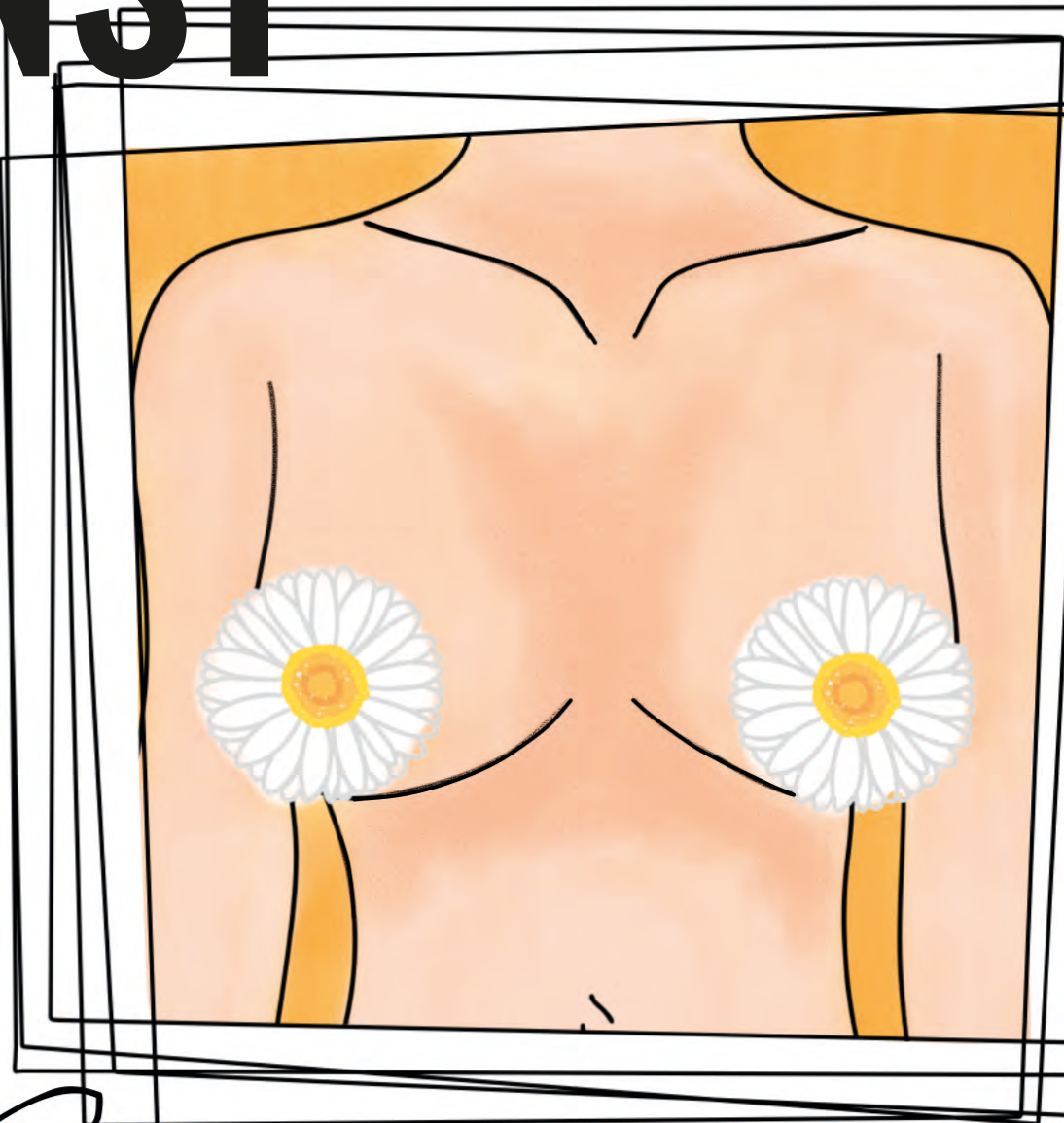
VENSTERN-VERLAG.DE/
GERECHTIGKEIT

Dieses Buch ist das Vermächtnis eines reifen Lebens und stellt eine Sammlung von Denkanstößen dar, die keinen absoluten Wahrheitsgehalt beanspruchen und sicher nicht von jedermann geteilt werden. Sie sind als Diskussionsbeitrag zu verstehen, um mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Die Gesellschaft, die Kuhn sich wünscht, existiert heute noch nicht. Er glaubt jedoch fest daran, dass die jüngere Generation das Zeug hat, neue Wege zu gehen, um nicht die alten Fehler, die er in seinem Buch beschreibt, zu wiederholen.

Daher versteht der Autor seine Denkanstöße als Aufruf, immer weiterzudenken und sich nicht von den Umständen ausbremsen zu lassen. Auch wenn die Lösungen nicht immer gleich auf der Hand liegen mögen. Der Autor ist der Auffassung, dass durch den Austausch mit anderen in einem gesellschaftlichen Diskurs auch für die Probleme von morgen die richtigen Lösungen gefunden werden können.

KUNST



alynna
ous

GERBERA TIDDIES

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

Transgender Menschen sind in Deutschland und vielen anderen Ländern rechtlich heute deutlich besser geschützt als noch vor einigen Jahrzehnten. Seit den 1970er- und 1980er-Jahren hat sich die Gesetzgebung Schritt für Schritt verändert: Früher waren Änderungen von Namen und Geschlechtseintrag nur unter strengen und oft entwürdigenden Bedingungen möglich, inzwischen ist mit dem Selbstbestimmungsgesetz ein deutlich modernerer Weg eingeschlagen worden. Rechtlich ist also vieles geregelt, was noch vor wenigen Jahrzehnten kaum denkbar war.

Trotzdem ist diese Gleichstellung in der Gesellschaft noch nicht überall angekommen. Viele trans Menschen erleben im Alltag Sprüche wie „Du wirst immer ein Mann/eine Frau bleiben“ oder „Du siehst nicht aus wie eine Frau/ein Mann“. Solche Aussagen sprechen ihnen ihre Identität ab und machen deutlich, dass sie nicht als die Person gesehen werden, die sie sind. Noch verletzend sind intime oder übergriffige Fragen wie „Was hast du in der Hose?“ oder „Bist du schon operiert?“, weil sie trans Menschen auf ihren Körper reduzieren und ihre Privatsphäre missachten.

Besonders problematisch sind Hassparolen. Solche Aussagen sind nicht einfach nur Meinungen, sondern Formen von Entmenschlichung. Sie schaffen Angst, stigmatisieren eine Minderheit und können dazu beitragen, dass Diskriminierung, Ausgrenzung und Gewalt als normal erscheinen. Wenn eine Gruppe immer wieder öffentlich angegriffen wird, steigt das Risiko für psychische Belastungen, sozialen Rückzug und ein Klima der Unsicherheit.

Gesellschaftlich hat das Folgen für das Zusammenleben insgesamt. Wer Menschen ihre Identität abspricht, schwächt Respekt, Solidarität und die Bereitschaft, Unterschiede auszuhalten. Politisch kann das gefährlich werden, weil aus Vorurteilen schnell Forderungen nach Rückschritten entstehen: Rechte werden infrage gestellt, Schutzgesetze blockiert oder Debatten absichtlich aufgeheizt. Dann geht es nicht mehr um sachliche Fragen, sondern um Angst und Ausgrenzung.

Deshalb reicht gesetzliche Gleichstellung allein nicht aus. Wirkliche Gleichberechtigung entsteht erst dann, wenn Rechte auch im Alltag respektiert werden. Solange trans Menschen beschimpft, sexualisiert oder bedroht werden, ist die Kluft zwischen Gesetz und Gesellschaft noch nicht überwunden.

28.04.2024

HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böhm und trägt den Titel: „Blog-Dialog“
<https://loewenstern-verlag.de/ichbleib>

Die Community hinter dem Magazin

**Ideen teilen.
Impulse bekommen.
Gemeinsam wachsen.**

Hast du Lust, tiefer einzutauchen?
Hinter die Kulissen zu schauen? Teil
einer lebendigen Community zu
werden, in der Selbstständige, Kreative
und Neugierige zusammenkommen?
Dann komm in die Community
"Löwengebrüll" – dem Ort, an dem wir
Gedanken weiterdenken, Texte
diskutieren und uns gegenseitig
inspirieren.

👉 Wir freuen uns auf dich!

<https://communi.com/loewengebruell>



IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Herausgeberin: Renate Wettach, LöwenStern Verlag

Fotos und Grafiken: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Info-Grafiken und Abbildungen von den jeweiligen Autoren oder wurden von Renate Wettach mit einer KI erzeugt.

ISSN 3053-4674 (Digitale PDF-Ausgabe)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach,
Frankfurt am Main 2026, 1. Auflage

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag

Anschrift: Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de



WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM

Wir sind nicht hier, um leise zu sein.

Wir sind hier, um Muster zu sprengen, die uns kleinhalten, und um laut zu sagen, was andere nur denken.

Selbstständigkeit ist für uns ein Akt der Freiheit – gegen Abhängigkeit, gegen Bevormundung, gegen Systeme, die auf Angst setzen.

Doch wir gehen diesen Weg nicht allein. Wir glauben an Gemeinschaft statt Ellenbogen, an Zusammenarbeit statt Konkurrenz. Zusammen bewegen wir mehr – weil wir Brücken bauen, wo andere Mauern errichten.

Unsere Community ist kein Kaffeekränzchen. Wir kratzen, wir funken, wir fordern heraus. Wir zeigen: Unabhängigkeit bedeutet nicht Isolation, sondern Verantwortung – für uns selbst und für einander.

Wir bringen den Funken.

Die Flamme wird stärker, wenn wir sie gemeinsam weitertragen.

An diesem Heft haben redaktionell mitgewirkt:

Bolz, Regina: <https://reginabolz.de>

Hausotter, Angela: <https://angela-hausotter.de>

Hutterer, Bernhard: <https://buchoase-lektorat.de>

Keferstein, Ulrike: <https://uk-wertecoaching.now.site>

Lichtenthäler, Silvia: <https://diewerteakademie.com>

Spengart, Andrea: <https://andreasprengart.de>

Wettach, Raphaela: https://linktr.ee/calypso_blous

Wettach, Renate: <https://loewenstern-verlag.de>

Willaredt, Betina: <https://ca-stella.ch>

Windus, Andrea: <https://andrewindlus.com>