FALTUNG

LÖWENSTERN MAGAZIN 1,20 €



THEMEN

ENTFALTUNG BEGINNT DORT, WO RAUM FÜR MENSCHLICHKEIT IST 5

WAS DER HEXENHAMMER ÜBER DIE MECHANIK MODERNER AUSGRENZUNG VERRÄT 6

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN, TEIL 4: ÜBER DIE ANDEN – ZWISCHEN LAMAS UND DÜNNER LUFT 10

HEIMATLIEBE: MÖMLINGEN – DAS TOR ZUM ODENWALD 18

DAS JETZT ALS ILLUSION? – ÜBER BEWUSSTSEIN UND WANDLUNG 28

WENN STERNE DURCH RÄUME WANDERN 32

INTERVIEW: WARUM WIR UNS MISSVERSTEHEN 38

ZYKLUS-KRIMI 40

SELBSTFÜHRUNG, TEIL 5: GRENZEN SETZEN OHNE SCHULDGEFÜHLE 45

FAMILIE RETTEN, TEIL 5: KONFLIKTE GEHÖREN ZUM ALLTAG, DOCH WARUM? 48

BÜCHERECKE: 1,2,3, TRÄUMEREI 54

KUNST: DRACHENFRUCHT 56

HUMOR 58

WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM 60





ENTFALTUNG BEGINNT DORT, WO RAUM FÜR MENSCHLICHKEIT IST

Liebe Leserinnen und Leser,

EDITORIAL

Entfaltung klingt nach Blüte, Wachstum und innerem Aufgehen. Doch Entfaltung ist mehr als ein schönes Bild. Sie braucht Räume, in denen Menschen sich entwickeln dürfen, ohne klein gehalten, entwertet oder in enge Rollen gedrängt zu werden.

Genau deshalb ist unser Feature über den Hexenhammer so aktuell. Es zeigt, wie Frauen über Jahrhunderte systematisch unterdrückt wurden und wie bestimmte Muster von Ausgrenzung bis heute weiterwirken. Vielleicht in neuer Verpackung, vielleicht subtiler, aber deshalb kein bisschen harmloser. Wo autoritäre und faschistische Strukturen wachsen, leidet nie nur eine einzelne Gruppe. Es leidet die Menschlichkeit insgesamt.

Diese Ausgabe spannt den Bogen weiter. Sie führt nach Peru und in die Heimat, fragt nach Bewusstsein, Wandlung und Missverständnissen, beleuchtet Familienkonflikte und die Kunst, Grenzen zu setzen. Zwischen all diesen Themen zieht sich ein gemeinsamer Faden: Wie gelingt es uns, menschlich zu bleiben und unseren eigenen Weg zu finden?

Vielleicht beginnt Entfaltung genau dort, wo wir alte Muster erkennen, uns innerlich aufrichten und dem, was in uns wachsen will, endlich Raum geben.

Wir wünschen dir eine inspirierende Lektüre.

Herzlichst

Dein Team vom LöwenStern Magazin


VON HEXEN
ZU HASSPO



WAS DER HEXEN-HAMMER ÜBER DIE MECHANIK MODERNER AUSGRENZUNG VERRÄT

von Renate Wettach

Die Geschichte der Hexenverfolgung wirkt auf den ersten Blick wie ein finsteres Kapitel des Mittelalters, dessen Methoden und Geisteshaltung längst überwunden scheinen. Wer jedoch genauer hinschaut, entdeckt verblüffende Parallelen zwischen dem Denken hinter dem berüchtigten „Hexenhammer“ (Malleus Maleficarum) von 1486 und den Mechanismen modern-totalitärer Systeme wie dem Faschismus. Was verbindet scheinbar längst vergangene Hexenjagd und moderne Verfolgungsapparate – und warum ist es so wichtig, solche Parallelen kritisch zu reflektieren?

DER HEXENHAMMER: ANLEITUNG ZUR VERFOLGUNG

Der Malleus Maleficarum ist eines der folgenschwersten Bücher Europas. In einer Zeit sozialer Krisen suchte der Dominikaner Heinrich Kramer nach Schuldigen für alle Übel – und fand sie in „Hexen“, vornehmlich bei Frauen. Das Werk liefert eine minutiöse Anleitung, um Verdächtige zu entlarven, ihre „Untaten“

durch Folter zu „gestehen“ und sie einer gnadenlosen Justiz zuzuführen. Drei zentrale Kapitel prägen das Buch:

- Theorie der Hexerei (Feindbildkonstruktion, insbesondere weiblicher Sexualität)
- Praktische Anleitung zur Bekämpfung und „Heilung“ (Analyse angeblicher Schadenszauber, Richtlinien zur „Entsühnung“)
- Juristische Systematik (Prozessführung, legitime Anwendung der Folter, Beseitigung des Widerspruchs)

Der Erfolg des Buches lag weniger in seiner theologischen Tiefe als im Systemcharakter: Es schuf eine klare Formel, der Angst Namen und Gesichter zu geben – und die Gesellschaft von innen zu spalten.

PARALLELE 1: SÜNDENBOCKMECHANISMUS & FEINDBILDER

Sowohl die **Hexenverfolgung als auch faschistische Ideologien benötigen einen Sündenbock,** den sie an den Pranger stellen können. Der „Hexe“, wie später auch dem politischen, religiösen oder ethnischen Gegner, wird jedes Übel zugeschrieben. Anstatt Ursachen sozialer Not zu untersuchen, verlagern beide Systeme Angst und Hass auf eine kleine, schutzlose Minderheit. So wird gesellschaftliche Unruhe abgefedert – aber um den Preis von Gerechtigkeit und Solidarität.

Zitat Hexenhammer: „Das Weib ist von Natur aus arglistig, empfänglich für böse Geister.“

Parallele: Faschistische Regime diffamieren ganze Gruppen – oft auf pseudowissenschaftlicher oder ethnischer Grundlage – als Ursache aller Krisen und Katastrophen. Der Mechanismus: Angst bündeln, Schuld projizieren, Ausgrenzung rechtfertigen.

PARALLELE 2: PSEUDOWISSENSCHAFT ALS LEGITIMATION

Der Hexenhammer ist voller angeblich „wissenschaftlicher“ Beweise für die Existenz von Hexen und deren Einfluss. Analog rechtfertigten faschistische Regimes Diskriminierung mit erfundenen Statistiken, biologistischen Thesen oder verzerrten historischen Interpretationen. In beiden Fällen dient der Mantel des Rationalen dazu, Brutalität, Angst und Willkür zu kaschieren.

Zitat Hexenhammer: „Dass der Teufel mit Hilfe weiblicher List wirkt, liegt an der natürlichen Minderwertigkeit des Weibes.“

Parallele: Faschistische „Wissenschaft“ definiert Minderwertigkeit – etwa durch „Rassentheorien“ oder pathologisierte Abweichungen – und liefert damit die scheinbar objektive Basis für Ausgrenzung.

PARALLELE 3: SYSTEMATISIERTE VERFOLGUNG

Der Hexenhammer macht aus Verfolgung einen Verwaltungsakt. Exakte Regeln, standardisierte Verfahren, Listensysteme und Formulare ermöglichen eine effiziente, entmenschlichte Abwicklung. Diese Bürokratisierung der Gewalt findet ihre Entsprechung im faschistischen Staatsapparat des 20. Jahrhunderts: Auch hier werden Prozesse perfektioniert, nicht um Gerechtigkeit, sondern um Effizienz bei der Vernichtung Andersdenkender zu gewährleisten.

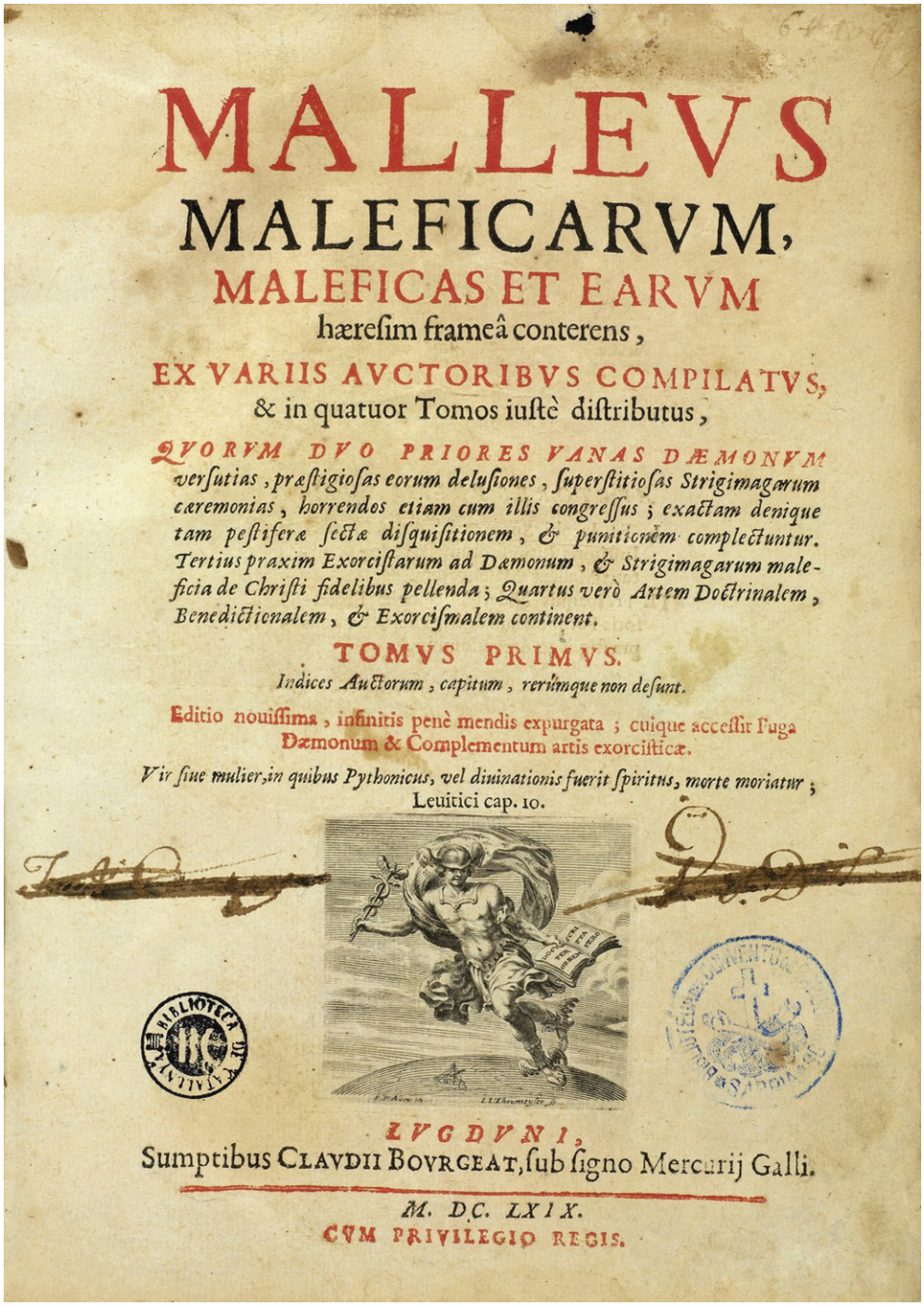
Zitat Hexenhammer: „Wer nicht gesteht, wird so oft der Folter überantwortet, bis die Wahrheit feststeht.“

PARALLELE 4: KONTROLLE DER SEXUALITÄT UND KÖRPERPOLITIK

Im Zentrum des Hexenwahns steht die Angst vor weiblicher Autonomie und Sexualität. Der Hexenhammer liest sich wie die Projektionsfläche männlicher Kontrollfantasien. Diese tiefe Verunsicherung vor weiblicher Selbstbestimmung und fremder Andersartigkeit prägt auch faschistische Körperpolitik und Bevölkerungspolitik – von Zwangssterilisationen bis hin zur idealisierten Rolle der Frau als „Gebärerin der Nation“.

Zitat Hexenhammer: „Alle Hexerei erwächst aus fleischlicher Wollust, die bei Frauen unstillbar ist.“

Foto rechts: Wikipedia: J._Sprenger_and_H._Institutoris


MALLEVS
MALEFICARVM,
MALEFICAS ET EARVM
hæresim frameâ conterens,
EX VARIIS AVCTORIBVS COMPILATVS,
& in quatuor Tomos iustè distributus,
QVORVM DVO PRIORES VANAS DÆMONVM
versutias, præstigiosas eorum deluſiones, ſuperſtitioſas Strigimagarum
cæremonias, horrendos etiam cum illis congreſſus; exactam denique
tam peſtiferæ ſectæ diſquiſitionem, & punitionem complectuntur.
Tertius praxim Exorciſtarum ad Dæmonum, & Strigimagarum male-
ficia de Chriſti fidelibus pellenda; Quartus verò Artem Doctrinalem,
Benedictionalem, & Exorciſmalem continent.
TOMVS PRIMVS.
Indices Auctorum, capitum, rerúmque non deſunt.
Editio nouiſſima, infinitis penè mendis expurgata; cuique acceſſit Fuga
Dæmonum & Complementum artis exorciſticæ.
Vir ſiue mulier, in quibus Pythonicus, vel diuinationis fuerit ſpiritus, morte moriatur;
Leuitici cap. 10.
LVGDVNI,
Sumptibus CLAVDII BOVRGEAT, ſub ſigno Mercurij Galli.
M. DC. LXIX.
CVM PRIVILEGIO REGIS.

GESELLSCHAFTLICHE KRISEN ALS BRANDBESCHLEUNIGER

Sowohl im Zeitalter der Hexenverfolgung als auch in faschistischen Regimen entstanden die heftigsten Wellen der Verfolgung in Zeiten sozialer Unruhe: Kälteperioden, Hungersnöte, wirtschaftliche Katastrophen. In der Krise ist die Suche nach Schuldigen besonders verführerisch – und besonders gefährlich.

WAS KÖNNEN WIR DARAUS LERNEN?

Die Beschäftigung mit den Mechanismen des Hexenwahns ist keine reine Vergangenheitsbewältigung: **Wir sollten aus der Geschichte lernen, wie gefährlich der Drang sein kann, einfache Antworten auf komplexe Probleme zu verlangen – und wie leicht aus Angst und Unsicherheit Verfolgung werden kann.** Wer Mechanismen wie Sündenbockbildung, pseudowissenschaftliche Legitimation, Verfahrensfetischismus und Sexualkontrolle erkennt, kann frühzeitig Alarm schlagen – gegen jede Form von Ausgrenzung, egal ob sie sich aus dem Erbe des „Hexenhammers“ speist oder neue Namen trägt.

QUELLEN

Siehe wissenschaftliche Literatur zur Hexenverfolgung, Originaltexte des Malleus Maleficarum und aktuelle Analysen zu totalitären Denkmustern und Ideologien.

Empfehlenswertes Video zum Thema

Hinweis: Dieser Beitrag darf frei weitergegeben und abgedruckt werden – gern mit Quellenangabe und Hinweis auf das Magazin.

Renate Wettach



REISEN

von Bernhard Hutterer

EINMAL PERU – FÜR IMMER IM HERZEN

Teil 4: Über die Anden – zwischen Lamas und dünner Luft

UNTERWEGS DURCHS PERUANISCHE HOCHLAND: VON CUSCO NACH PUNO

Wir rollen hinaus aus dem Trubel der alten Inka-hauptstadt, hinauf in die gewaltige Andenhoch-fläche Richtung Puno. Schon beim Verlassen von Cusco spüre ich, dass eine andere Welt beginnt. Die Luft wird dünner, der Horizont weiter, die Landschaft rauer. Hier, auf fast 4.000 Metern, ist alles ein bisschen extremer. Der Himmel scheint näher, der Wind schärfer, das Tempo langsamer. Und über allem liegt die Ruhe der Berge.

Die Anden ziehen vorbei – majestätisch, endlos,

Foto links: Der Autor als Lamaflüsterer – Verständnis auf Augenhöhe

entschleunigt. Trotz der Höhe geht es uns erstaunlich gut, schließlich arbeiten wir präventiv: Koka-Tee und Koka-Blätter, die wir wie echte Andenbewohner kauen. Gegen Höhenkrankheit helfen sie zuverlässig, sagt man.

Video 1: Über das Altiplano – endloses Kino der Anden

WO LAMAS IN DIE SEELE BLICKEN

Die karge Hochebene ist vom harten Pampas- oder Ichu-Gras durchzogen: borstige Büschel, auch „Igelgras“ genannt. Die Lieblingsnahrung der Lamas ist zäh, widerstandsfähig und perfekt, um die Zähne zu stärken und gleichzeitig abzuschleifen.

Hier sind sie die unangefochtenen Stars: Lamas und Alpakas, Meister des stoischen Blicks. Manche sagen, ein Lama könne einem direkt in die Seele schauen. Wer diesem Blick einmal begegnet, versteht, was gemeint ist. Vielleicht kehrt man nach dieser Reise wirklich ein bisschen lamaphilosophischer zurück.

Video 2: Lamafarm bei Cusco – zottelige Zen-Meister unter sich

Vor Jahrhunderten schleppten Lamas die Schätze des Inkareichs über die Berge. Heute tragen sie eher touristischen Kultstatus, aber ihre Wolle (und auch ihr Fleisch) ist weiterhin heiß begehrt. Besonders die der Alpakas: samtweich, federleicht und weltweit geschätzt.

DIE „SIXTINISCHE KAPELLE DER ANDEN“: ANDAHUAYLILLAS

Mitten in der Weite der Hochebene taucht plötzlich ein kleines Dorf auf, unscheinbar, fast verschlafen: Andahuaylillas. Nichts deutet darauf hin, dass sich hier eines der größten Meister-

Alle Fotos dieses Beitrags von: Bernhard Hutterer. Foto unten: „Sixtinische Kapelle“ – von außen schlichte Dorfkirche





Foto oben: … und innen ein Goldrausch (hier nur auf Leinwand, da Fotografieren verboten)

werke der Anden verbirgt. Von außen schlicht, offenbart die kleine Dorfkirche im Inneren ein Feuerwerk aus Gold und Glanz: kunstvoll verzierte Altäre, prächtige Fresken – barocker Überschwang mitten im Nirgendwo. Kein Wunder, dass sie ehrfürchtig als die „Sixtinische Kapelle der Anden“ bezeichnet wird.

RAQCHI – WO EINST GÖTTER WANDELTEN

Weiter südlich erreichen wir Raqchi, eine archäologische Stätte, die schon aus der Ferne beeindruckt. Auffallend der aus Stein- und Lehmziegeln erbaute Wiraqocha-Tempel. Speicherbauten, Rundhäuser und Reste einer Stadtmauer erinnern an Zeiten, in denen hier Götter verehrt wurden.

Souvenir-Tipp am Rande: Hier in Raqchi erwerbe ich ein Schachspiel, das Spanier gegen Inka ins Feld schickt, auf der einen Seite Pferde, auf der anderen Lamas als Springer. Ein echtes Highlight – jetzt bei uns im Wohnzimmer.

AUF DEM DACH DES ANDEN-HIGHWAYS: ABRA LA RAYA, 4.300 METER

Allmählich steigt die Straße an, hinauf zur Passhöhe La Raya. Noch immer kein Schnee in Sicht. Dafür fegt ein schneidender Wind über die Ebene, eiskalt und gnadenlos.

Selbst hier oben, wo nur noch Stein und Himmel regieren, lauern sie auf uns: die unermüdlichen Verkäufer mit ihren bunten Alpaka-Schals und Alpaka-Mützen – farbenfrohe Tupfer in einer

Foto oben: Wiraqocha-Tempel in Raqchi – steinerne Zeugen der Götter

Foto unten: Passhöhe La Raya – der Atem stockt, der Blick schweift



rauen, eisigen Welt.

Joggen? Keine gute Idee. Selbst Gehen wird zur meditativen Übung: ein Schritt, Atem holen, dann der nächste – bloß nicht übermütig werden. Die Luft ist so dünn, dass jede Bewegung zur Herausforderung wird. Wir frösteln, kämpfen gegen den Wind und steigen schließlich wieder ins warme Fahrzeug.

Ganz nebenbei: Der Urubamba-Fluss, der weiter unten das Heilige Tal der Inka speist, heißt hier oben Vilcanota und entspringt ganz in der Nähe am schneebedeckten Chimboya.

PUCARÁ: STIERE AUF DEN DÄCHERN, GLÜCKSBRINGER AUS TON

Eine kurze Pause in Pucará, einer kleinen, abgelegenen Stadt auf fast 4.000 Metern Höhe. Berühmt ist sie für ihre „Toritos de Pucará“: bunte Keramikstiere, die auf den Dächern thronen. Sie gelten als Glücksbringer und sollen Haus und Familie vor Unglück bewahren, Wohlstand bringen und Fruchtbarkeit fördern. Zwei Stiere, manchmal flankiert von einem Kreuz oder einem Krug, stehen meist ganz oben auf dem First. Eine Tradition, die hier entstand und sich längst über das gesamte Andenhochland verbreitet hat.

Die Tradition geht auf die spanischen Eroberer zurück: Stiere galten als Symbole der Fruchtbarkeit. Für die Campesinos der Anden ein Segen: Zwei Ochsen vor dem Pflug bedeuteten reiche Ernte und gesichertes Überleben.

Pucará selbst? Ganz nett, aber kein Muss. Nur stoppen, wenn genügend Zeit ist – oder wenn man ein Paar Tonstiere fürs eigene Dach sucht.

JULIACA – WO STÄDTE IHRE NARBEN ZEIGEN

Ein kurzer Blick auf Juliaca: Die Großstadt besitzt zwar den einzigen Flughafen der Region Puno und hat sicher auch ihre schönen Ecken. Auf der Durchfahrt zeigt sich jedoch ein anderes

Foto unten: Die Keramikstiere von Pucará – stille Wächter über Häuser



Foto oben: Juliaca – die rauere Seite der Stadt, nichts für Schönlinge

Foto unten:Grabtürme von Sillustani – steinerne Stille im Abendlicht. Mystisch, majestätisch, magisch

Bild: Schlaglöcher, ungeteerte Pfützenpisten und zäher Verkehr. Zum Verweilen lädt die Stadt auf den ersten Blick nicht ein. Wer Schönes sucht, fährt weiter. Wer echtes Peru erleben will, bleibt stehen.

SILLUSTANI – GESPENSTISCH SCHÖNE GRABTÜRME

Kurz vor Puno biegen wir ab zu den Grabtürmen von Sillustani. Die Sonne steht schon tief, das Licht kippt langsam ins Goldene. Massive runde Türme – Überreste vorspanischer Hochkulturen – ragen bis zu zwölf Meter hoch in den Himmel, wie stumme Wächter einer anderen Zeit. In der Dämmerung wirkt das Panorama fast mystisch. Ein Ort voller Stille, Geschichte und Gänsehautmomenten.

ANKUNFT IN PUNO – ATEMHOLEN AM TITICACASEE

Schließlich erreichen wir Puno, auf 3.800 Metern Höhe direkt am legendären Titicacasee gelegen. Das Wasser glitzert im letzten Licht, die Hügel ziehen sich sanft am Horizont entlang. Der Wind bleibt scharf und die Luft dünn – doch unser Herz ist weit. Hier oben, am höchsten schiffbaren See der Welt, scheint die Zeit stillzustehen.

Unsere Reise durch Peru geht weiter, mehr darüber in den nächsten Ausgaben.

Bernhard Hutterer

Foto rechts:Grabtürme von Sillustani – steinerne Stille im Abendlicht. Mystisch, majestätisch, magisch

LAMA, ALPAKA, VIKUNJA:

WER SPUCKT DENN DA?

Drei Paarhufer, ein Kontinent, viele Verwechslungen. Zeit für Klartext im Flausch-Dschungel der Anden.

Lama – der Lastenträger mit Charakter

- Größter im Bunde, trägt Gepäck und gelegentlich schlechte Laune.
- Wenn's dem Lama zu bunt wird, kommt's zur Spuckattacke. Zielsicher und nicht nur zur Verteidigung, sondern auch zur Klärung sozialer Rangfolgen. Sympathisch ehrlich.

Alpaka – der Kuschelkönig

- Kleiner als Lamas, mit niedlicher Teddy-Optik.
- Liefert kuschelweiche, edle Wolle – kratzfrei und hypoallergen.
- Sanftmütig, schüchtern – ein richtiges Sensibelchen, optisch zum Verlieben.

Vikunja – die wilde, aber scheue Diva

- Schlank, graziler Look – das Supermodel der Truppe.
- Wild und edel, schwer zu zähmen – ein echtes Naturkind.
- Liefert die edelste Naturfaser der Welt – Haute Couture zum Streicheln.

Merke: Lamas tragen, Alpakas wärmen, Vikunjas glänzen – und alle können spucken.

Werbung





Infos zum Buch:
https://loewenstern-verlag.de/gottes-zeigefinger



HEIMATLIEBE



MÖMLINGEN – DAS TOR ZUM ODENWALD

von Regina Bolz

Irgendwann hielt ich es nicht mehr aus und floh aus meinem Heimatdorf in die Großstadt – in der Hoffnung, dort freier zu sein. Die biederen und konservativen Ansichten, das Geschwätz der Nachbarn, das Angsteinflößende der katholischen Kirche, die Erwartungen meiner Familie – all das wollte ich hinter mir lassen.

Jahrelang war ich deshalb nur selten dort. Erst als meine Eltern älter wurden und immer mehr Hilfe benötigten, kam ich wieder öfter nach Mömlingen. Dabei bemerkte ich ein interessantes Phänomen: Je länger ich nicht mehr in meiner Heimat lebte, desto mehr gefiel sie mir. Schon die Anfahrt faszinierte mich: Zuerst die steile Landstraße „Steige“, die sich durch einen Märchenwald windet, und dann der Blick ins Tal hinunter auf das Dorf. Überall Hügel und Täler mit Feldern und Wäldern – und im Hintergrund die Burg Breuberg. Und so tauchte der Gedanke auf, ob ich vielleicht wieder zurückkehren sollte.

WO LIEGT MÖMLINGEN – UND WAS MACHT ES BESONDERS?

Mömlingen mit seinen knapp 5000 Einwohnern liegt im äußersten Nordwesten Bayerns und Unterfrankens, an der Grenze zu Hessen und nahe Baden-Württemberg. Interessanterweise ist die Ortschaft genauso weit von München entfernt wie von Hannover, wo ich heute wohne.

Schon immer prägten verschiedene Kulturen die Region. Im Wald findet man noch Reste des ehemaligen Limes, der den Römern einst als militärische und wirtschaftliche Grenze zu germanischen Stämmen diente. Später herrschte hier der Frankenkönig Karl der Große, danach gehörte das Gebiet lange zum Bistum Mainz und wurde schließlich 1814 Bayern zugeordnet.

Die Lage und Geschichte haben eine kulturelle Mischung hervorgebracht – im Essen und Trinken, im Dialekt und im Lebensgefühl. Von allem ein bisschen und nichts so ganz eindeutig.

Mömlingen wird auch das „Tor zum Odenwald“ genannt, da es an den östlichen Ausläufern des Mittelgebirges liegt. Die Landschaft ist geprägt von Tälern, bewaldeten Höhenzügen und landwirtschaftlichen Flächen.

Obwohl der Ort nur am Rande von der Mümling gestreift wird, gab der Fluss dem Dorf seinen Namen. Durch den Ort schlängelt sich der kleine Amorbach. Zunächst fließt er unterirdisch bis zur Mitte des Dorfes, bevor er wieder in seinem renaturierten Bachbett auftaucht.

An der Landstraße „Steige“ liegt etwa 1 km vor dem Ort das Pröbelsbrünnchen mit seiner ständig sprudelnden, angeblich heilsamen Quelle. Auch wenn viele Mömlinger das für Humbug halten, kommen fast täglich Menschen aus der ganzen Umgebung, um größere Mengen Wasser in etlichen Flaschen oder Kanistern abzufüllen. Auch ich habe das sanft schmeckende Wasser oft genossen.

EIN DORF IM WANDEL

Ich erinnere mich noch gut an die ersten Gastarbeiter, die in den 1960er-Jahren aus Griechenland in unser Dorf kamen. Sie waren anders gekleidet, sprachen eine unbekannte Sprache und sahen anders aus. Aus Unsicherheit wechselten wir Kinder damals die Straßenseite.



Alle Fotos in diesem Artikel: Regina Bolz

Heute leben Menschen aus rund 50 verschiedenen Nationen in Mömlingen. Seit mehreren Jahrzehnten pflegt die Gemeinde einen freundschaftlichen Austausch mit zwei kleinen Städten in Frankreich. Außerdem besteht zwischen der KJG und verschiedenen Orten in Tansania eine Partnerschaft, aus der auch der Eine-Welt-Laden entstanden ist. Die gegenseitigen Besuche haben dazu geführt, dass enge Freundschaften hervorgegangen sind und auch Ehen geschlossen wurden.

Wie überall gibt es hier noch genügend konservative und intolerante Menschen. Doch inzwischen durfte ich viele Einheimische kennenlernen, die offen für neue Denkweisen, Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität außerhalb der Kirche sind. Die Einladungen zu meinen Meditationsabenden werden dankbar und wertschätzend angenommen.

Besonders touristisch hat sich einiges getan. So gibt es etliche Ferienwohnungen, die sehr oft





ausgebucht sind. Denn man ist hier mitten in der Natur und trotzdem nah an größeren Städten und geschichtlich reizvollen Ortschaften. Dazu kommt ein angenehmes Klima mit vielen Sonnenstunden und oft spektakulären Sonnenuntergängen.

In der Region sowie in Mömlingen werden oft Feste wie das Mümlingtalfest, die Kerb usw. gefeiert. Dort treffen sich dann Einheimische, Nachbarn, Freunde und auch Besucher des Ortes, um gemeinsam das gemütliche und fröhliche Zusammensein kulinarisch und musikalisch zu genießen. Ich liebe diese Verbundenheit, einzig die dargebotene bayerische Volks- und Blasmusik stellen für mich eine Herausforderung dar.

Wie viele Erholungssuchende liebe auch ich Wanderungen und Radtouren durch die Wälder und an den Flüssen entlang. Als Ausflugsziel locken dabei oft Gastwirtschaften mitten in der Natur.

Auch im stillgelegten Steinbruch von Mömlingen bin ich gerne unterwegs. Die steilen Pfade und schönen Ausblicke haben ihren eigenen Reiz.

Seit ein paar Jahren veranstalten vier junge Frauen dort das wunderbare „Fairfestival“, das über Nachhaltigkeit informiert, interessante Workshops anbietet und mit Livemusik, leckerem Essen und Trinken begeistert. Auch ich habe bereits mehrmals mitgeholfen.

Lediglich der öffentliche Nahverkehr lässt seit Jahren zu wünschen übrig. Ohne Auto ist man hier kaum mobil.

ZWISCHEN STRENGE UND LEBENSLUST

Der bayerische Staat ist weiterhin strikter mit seinen Vorgaben. So gab es zu Zeiten von Corona schärfere Verordnungen als anderswo. Beispielsweise waren die Baumärkte in Bayern geschlossen, aber in Hessen geöffnet. Deshalb fuhren einige „über die Grenze“ zum Einkaufen und riskierten hohe Geldstrafen.

Überdies ist auch heute noch das Schulsystem strenger geregelt und für viele Kinder herausfordernder als in anderen Bundesländern. Ich konnte mich damals gut mit der Art und Weise des Unterrichts arrangieren und erbrachte sehr gute Leistungen. Als ich später an der Universität in Hannover studierte, musste ich allerdings erst einmal lernen, das vermittelte Wissen kritisch zu hinterfragen und mir eine eigene Meinung zu bilden.

FASENACHT – FREIHEIT AUF ZEIT

Wie in den meisten katholischen Gebieten wird auch hier Fasenacht (Fasching) gefeiert. Ursprünglich sollten diese Tage die Katholiken auf die entbehrungsreichere Fastenzeit vorbereiten und ihnen die Möglichkeit geben, vorher nochmals ausgelassen zu schlemmen und zu feiern.

Diese Wochen habe ich genossen. Denn in dieser Zeit konnte ich endlich so sein, wie ich mich fühlte, ohne kritisiert und zurechtgewiesen zu werden, und erlebte Freude, Spaß und Leichtigkeit.

In meiner Kindheit war ich zunächst sehr angepasst und leistungsbezogen. Eine Zeitlang verkleidete ich mich sogar als Junge, um Anerkennung zu bekommen. Schließlich merkte ich, dass das alles nichts brachte, und wurde in der Pubertät zunehmend rebellisch. Ich lehnte mich gegen fast alles auf und tat extreme Sachen, die während der Fasenacht als völlig normal galten. Meist war ich stark geschminkt, tanzte bis in die frühen Morgenstunden auf Partys und flirtete ausgelassen mit Jungs. Auch dem Alkohol war ich nicht abgeneigt.

Heute brauche ich Fasenacht nicht mehr, um so zu leben, wie es mir entspricht. Doch frage ich mich: Wäre das in meiner Heimat wirklich problemlos möglich?

KULINARIK – TRINKEN & ESSEN

Auch wenn es in der Gegend zahlreiche Brauereien und viele Weinberge gibt, gehört das in Mömlingen schon lange der Vergangenheit an. Allerdings wird hier weiterhin Ebbelwoi gekeltert – auch meine Familie hat das regelmäßig mit den Äpfeln von unseren Streuobstwiesen gemacht. Mein persönliches Highlight dabei ist der Most (Ebbelwoi vor der Gärung).

Kulinarisch ist auch das Essen weder typisch bayerisch noch fränkisch, sondern eine Mischung aus allem, was die Region beeinflusst hat.

Ich liebe das Kümmelbrot und einige regionale Spezialitäten, die ich euch in späteren Heften vorstellen werde.



DIALEKT – VERSCHWUNDENE WÖRTER

Inzwischen haben sich viele Einheimische sprachlich an das Hochdeutsche angepasst und benutzen nicht mehr alle Wörter unseres Dialekts. Dadurch geht das Wissen darüber nach und nach verloren – was ich sehr schade finde!

Damit ihr einen kleinen Einblick vom Dialekt bekommt, habe ich ein Rätsel (auch mit alten Begriffen) erstellt. Hört euch das Gesagte an und überlegt, was damit gemeint sein könnte.

- ♬ **Dialekt-Rätsel**
- ♬ **Lösung des Dialekt-Rätsels**

ZWISCHEN SEHNSUCHT UND ZWEIFEL

So wie die Lage meines Dorfes fühle auch ich mich: zwischen den Welten. Wo gehöre ich hin? Warum zieht es mich immer wieder dorthin zurück? Weshalb fällt es mir so schwer, wieder wegzufahren? Sollte ich nach so vielen Jahren wieder zurückkehren – und werde ich mich dort überhaupt wohlfühlen? Oder wird es mich wieder einengen? Wird mich die Tratscherei bald nerven? Und wie werde ich mit der Intoleranz gegenüber Andersartigkeit umgehen?

Gleichzeitig frage ich mich, ob mir nicht die Bequemlichkeit der Großstadt fehlen würde – die Variation an kulturellen Veranstaltungen, Geschäften, Ärzten usw. Hier kann ich fast alles mit dem Fahrrad erreichen – und das selbst spät in der Nacht.

Bisher überwiegen die Zweifel, doch die Sehnsucht bleibt. Mal sehen, wohin sie mich führt.

AUSBLICK

In den kommenden Heften möchte ich euch gerne in benachbarte landschaftlich reizvolle Gebiete mitnehmen, regionale Gerichte vorstellen und erneut von meinen Erfahrungen und Erlebnissen berichten. Ich freue mich, wenn ihr mich begleitet.

Regina Bolz


Low Life Rebel
Low


Low Life Rebel
Low













DAS JETZT ALS ILLUSION? – ÜBER BEWUSSTSEIN UND WANDLUNG

ÜBER ZEIT, BEWUSSTSEIN UND DIE KUNST INNERER WANDLUNG

Die Frage klingt einfach: Leben wir im Jetzt? Doch sobald wir sie stellen, stehen wir mitten in einem uralten Rätsel. Denn das „Jetzt" ist kein klar umrissener Punkt, kein messbarer Moment auf der Uhr. Es ist weder identisch mit der Gegenwart, die ganze Geschichten umfassen kann, noch mit dem Augenblick, der sich durch unser Bewusstsein in Vergangenheit oder Zukunft ausdehnen lässt.

Schon die germanische Mythologie wusste um diese Vielschichtigkeit. Urd, Verdandi und Skuld (Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft) spinnen den Faden unseres Lebens. Wie im Märchen von Dornröschen kann die Zeit stillstehen, zumindest im Herzen einer Geschichte. Doch was bedeutet das für uns? Können wir wirklich im Jetzt leben?

DIE SEELE ALS JAHRESRING

Unsere Seele ist kein leerer Raum, der sich nur im Moment entfaltet. Sie ist Geschichte – Schicht für Schicht, wie die Jahresringe eines Baumes. Gedanken, Gefühle, Träume und, wenn wir das ä einmal zum a wandeln, sogar unsere Traumen formen diese Schichten. Wir leben in einem Netz aus Assoziationen, in Knotenpunkten, die sich über Jahre gebildet haben. Manche Menschen bleiben in solchen Knoten hängen, andere versuchen, sie zu lösen.

Doch lösen wir sie wirklich? Oder verwandeln wir sie?

TRANSFORMATION DURCH NEUE VERKNÜPFUNGEN

Innere Wandlung geschieht selten durch reines Verstehen. Sie entsteht, wenn neue Assoziationen entstehen, wenn sich in unserem neuronalen Netzwerk neue Wege öffnen. Dann wächst eine neue Schicht unserer inneren Geschichte, ein neuer Jahresring. Neue Emotionen entstehen,

die sich zu Gefühlen verdichten und schließlich unser Verhalten verändern. Manchmal führt das zu kleinen, fast unscheinbaren Veränderungen: Wir wechseln eine Social-Media-Plattform oder entdecken, wie wir uns das Leben erleichtern können, indem wir etwas anders machen.

Ein eindrucksvolles Beispiel dafür ist die Geschichte von Helen Keller.

Sie war 19 Monate alt, als sie durch eine schwere Infektionskrankheit (vermutlich Scharlach oder Meningitis) ihr Seh- und Hörvermögen verlor. Von einem Tag auf den anderen versank sie in eine völlige sensorische Isolation. Ohne Sprache, ohne Orientierung, ohne Möglichkeit, ihre Impulse zu ordnen, lebte sie über vier Jahre in einer inneren Dunkelheit, die sie später selbst als „wild und ungezähmt" beschrieb.

Als Helen sechs Jahre alt war, trat Anne Mansfield Sullivan mit gerade mal zwanzig Jahren in ihr Leben, selbst fast blind und getragen von einer außergewöhnlichen Hingabe. Annie, wie sie meist genannt wurde, brachte Helen die Fingeralphabet-Sprache bei, unermüdlich, ge-

von Isa Heinsen



duldig, liebevoll. Doch der Durchbruch kam erst an jenem berühmten Tag am Brunnen: Als das kalte Wasser über Helens Hand rann und Annie gleichzeitig das Wort W-A-T-E-R in ihre andere Hand buchstabierte, verband sich zum ersten Mal ein Gefühl mit einem Zeichen. Ein einziger neuer Knotenpunkt, und Helens Bewusstsein öffnete sich wie ein Riss im Fels, durch den plötzlich Licht fällt. Dieser Moment zeigt, wie mächtig neue Assoziationen sein können. Sie schaffen nicht nur Erkenntnis, sondern Identität.

DER STILLE PUNKT IM HERZEN

Wir können unsere Vergangenheit nicht abstreifen wie eine alte Haut. Doch wir können innehalten, etwa im Übergang zwischen Ein- und Ausatmen, im Rhythmus des Gehens, im winzigen Moment des Stillstands. In solchen Zwischenräumen berühren wir die Stille, und in der Stille berühren wir unseren inneren Kern.

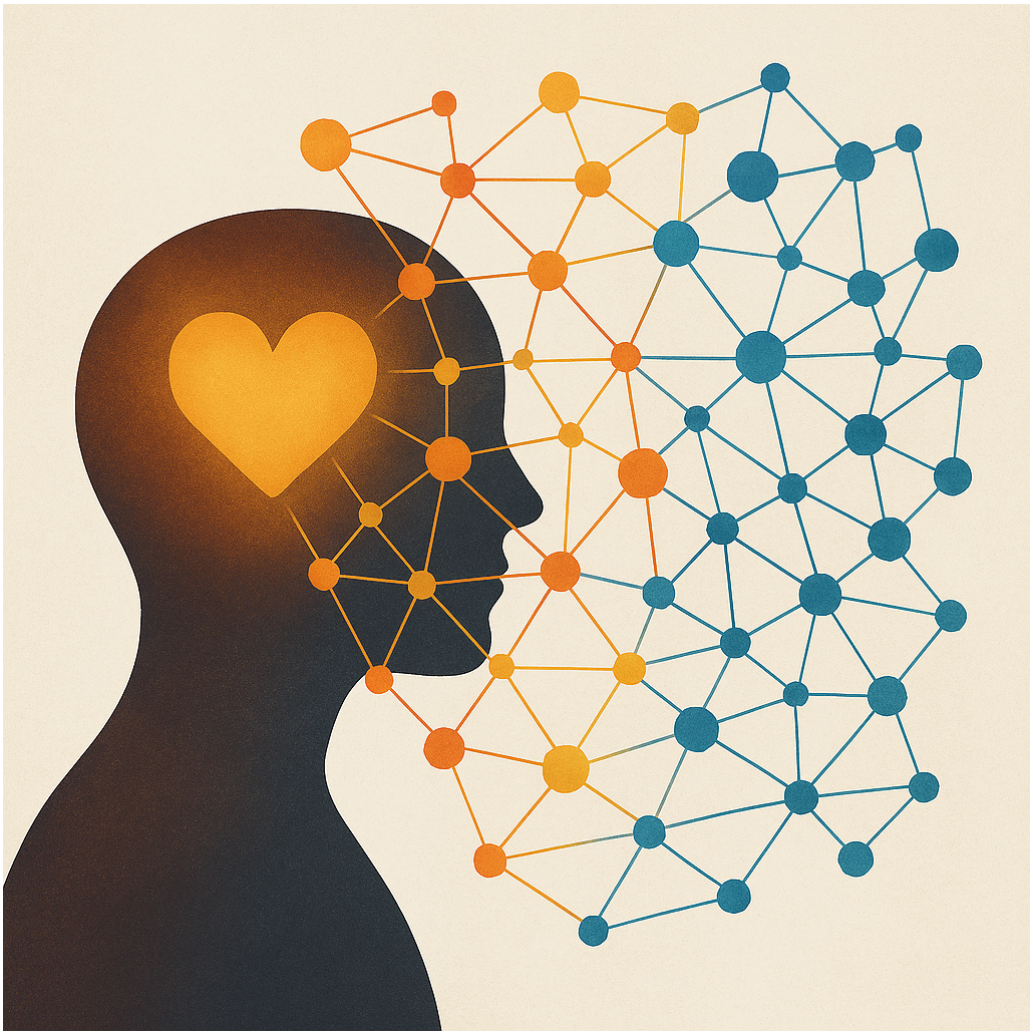
Dieser Kern ist kein „Jetzt“, das wir festhalten können. Er ist ein Ursprungspunkt, aus dem immer wieder neues Leben sprießt, wenn wir ihn mit dem „Wasser des Lebens“ berühren – mit Aufmerksamkeit, mit Bewusstheit, mit innerer Weite.

Vielleicht sind Ziele deshalb weniger etwas, das wir in der Zukunft erreichen, sondern Bewusstseinsräume, die wir schon heute betreten können. Räume, in denen wir das leben, was wir werden wollen. Zeit darf sich darin ausdehnen, verlangsamen, verdichten.

ZWISCHEN FREQUENZEN UND GESCHICHTEN

So wenig es das absolute Jetzt gibt, so wenig gibt es völlige Gedankenstille. Doch es gibt diesen einen Punkt im Herzen, an dem Stille unser Ursprung ist. Wer die feinen Frequenzen des eigenen Bewusstseins kennt, kann Wege finden, diesen Punkt immer wieder zu berühren.

Vielleicht ist das die eigentliche Kunst: nicht im Jetzt zu leben, sondern im Bewusstsein dessen, was uns durchströmt – Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft –, und im Vertrauen darauf, dass



jeder neue Jahresring uns weiterwachsen lässt.

Doch selbst wenn wir diesen inneren Ursprungspunkt kennen, bleibt er oft verhüllt, überlagert von Gedanken, Erinnerungen, Erwartungen. Der Weg zu ihm führt nicht über Anstrengung, sondern über Resonanz. Unser Bewusstsein reagiert auf Schwingung, so wie ein Saiteninstrument auf den richtigen Ton antwortet.

Manchmal genügt ein Klang, ein Wort, eine Frequenz, um diesen Funken im Herzen zu erreichen – jenen stillen Kern, der jenseits von Zeit und Geschichte liegt. Hier beginnt die Ebene, in der wir nicht mehr denken, sondern schwingen. Nicht mehr suchen, sondern empfangen.

Eine besondere Unterstützung kann dabei die Arbeit mit Urfrequenzen sein, die uns in die Einheit zurückführen und den inneren Raum öffnen, in dem Stille nicht Abwesenheit, *sondern Ursprung ist.*

DIE KOSMISCHE EINHEITSFORMEL

Vibratio Unitas Aeterna

(Einssein, Quelle, göttliche Stille, universelle Verbindung)

A–NA–ORIM

So chanten:
Aaaaa...
Naaaa...
Ooo–riiiim...

Wirkung:

- verbindet Herz und Scheitel
- bringt innere Stille
- lässt die Trennung verschwinden
- ideal für Meditation, Gebet, Arbeit mit der Quelle

aus: Engelfrequenzen von Isa Heinsen

Humorvoll Verrückt Tiefgründig



www.loewenstern-verlag/indien



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. Alltagstauglich.

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.menoklar.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

Formentera Refresh Your Life



21 - 28 Mai 2026
Wohlfühlauszeit
mit Herz und Mindset-Impulsen

Life Change Relax

Was dich erwartet:

- Yoga, Klangschalen, Breathwork, Massage
- Entspannung & neue Energie
- Mindset Impulse für Klarheit & Leichtigkeit
- Gemeinschaft, Natur pur & magische Sunsets
- Ausflüge
- Mediterane Verpflegung



Preis:
1.980 €,
oh. Flug
Early Bird: 1.680 €
spreche mich direkt an ob noch verfügbar!

Kontakt / Anmeldung/ Gespräch:
Ulrike Keferstein & Team
Mentorin & Wertebotschafterin
+49 170 7233828
formenterarefreshyourlife@gmail.com



FENG SHUI

von Șenay F


Paakkanen

WENN STERNE DURCH RÄUME WANDERN

Wie die Jahressterne wirken – und warum dein Zuhause jedes Jahr eine andere Sprache spricht

RÄUME BLEIBEN – ENERGIEN NICHT

Vielleicht hast du es selbst schon erlebt: Ein Raum, der sich jahrelang gut angefühlt hat, wirkt plötzlich unruhig. Ein Arbeitsplatz, an dem du klar denken konntest, fühlt sich auf einmal schwer an. Oder ein Bereich in deinem Zuhause zieht dich magisch an – ohne dass du sagen kannst, warum.

Im Feng Shui gibt es dafür eine klare Erklärung:

Die Zeitenergie bewegt sich durch den Raum und verändert die Raumqualität.

Diese Bewegung zeigt sich unter anderem in den sogenannten Jahressternen.

WAS SIND JAHRESSTERNE?

Jahressterne beschreiben die Jahresenergien. Sie zeigen die Zeitqualität eines Jahres, ausgedrückt über die fünf Elemente und deren Eigenschaften. Diese Energien verteilen sich in deinen Räumen – zu Hause ebenso wie am Arbeitsplatz.

Man kann sie sich wie energetische Besucher vorstellen, die jedes Jahr neue Räume betreten und dort ihre jeweilige Wirkung entfalten. Es ist ein fortwährender Zyklus: Alte Qualitäten verlassen ihre Zonen, neue Energien nehmen ihren Platz für das kommende Jahr ein.

Die Sterne sind **keine Schicksalsbewertungssysteme.** Es gibt keine „guten“ oder „schlechten“ Sterne. Es gibt Energien, mit denen wir leichter umgehen – und andere, die uns herausfordern. Manche Sterne harmonieren gut mit der aktuellen Zeitqualität, andere stehen quer dazu. Entscheidend ist immer das Zusammenspiel.

Jede Jahresqualität steht für bestimmte Spannungsfelder

- Bewegung oder Ruhe
- Fokus oder Zerstreuung
- Wachstum oder Rückzug
- Klarheit oder Reibung
- Stabilität oder Überforderung

Diese Pole stehen sinnbildlich für Aktivität, Geist, Entwicklung, Struktur und Erdung.

Sie lassen sich den **fünf Elementen** zuordnen.

Zur Erinnerung: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Die entscheidende Frage lautet nicht: **Was kommt?** Sondern: **Wie gehe ich damit um?**



ZEIT, RAUM UND WANDLUNG

Die Jahresenergie entsteht aus dem Zusammenspiel von:

- der **Zeitqualität des Jahres** (Jahressterne)
- der **Tierenergie des Jahres** – 2026: das Feuer-Pferd
- der vorhandenen **Fünf-Elemente-Wirkung** im Raum
- der **Yin- und Yang-Dynamik**

All das wirkt gleichzeitig, nicht getrennt.

Ein Jahresstern kann zum Beispiel sein:

- **feurig und Yang-betont** → aktivierend, aber schnell überfordernd
- **erdig und Yin-lastig** → stabilisierend, aber auch bremsend
- **holzbetont** → wachstumsorientiert, antreibend, manchmal unruhig oder zerstreuend
- **metallisch geprägt** → klärend, strukturierend, aber auch distanziert
- **wasserbetont** → tiefgehend, emotional bewegend, manchmal schwer oder diffus

Die fünf Elemente, die du bereits kennst, fungieren hier als **Übersetzer**. Sie erklären, *wie* sich eine Zeitqualität im Raum anfühlt.

WARUM MANCHE RÄUME RUHE BRAUCHEN – UND ANDERE FÜHRUNG

Ein häufiger Irrtum im Feng Shui ist der Gedanke, man müsse überall „mehr Energie hineinbringen".

Ja, Stagnation wollen wir vermeiden – und dennoch ist gerade bei den Jahressternen manchmal **bewusste Ruhe** gefragt. Manche Sterne möchten nicht aktiviert, sondern **beruhigt** werden. Andere brauchen **Struktur statt Bewegung.** Wieder andere entfalten ihr Potenzial erst dann, wenn sie **gezielt genutzt** werden.

Ein Raum, der im aktuellen Jahr eine stark Yang-lastige Qualität trägt, kann:

- schneller zu Streit führen
- unruhigen Schlaf begünstigen
- Hektik im Alltag verstärken

Hier hilft kein Mehr an Farbe, Licht oder Aktion, sondern **Reduktion, Erdung und Klarheit.**

DIE TIERE ALS ZEITBOTSCHAFTER

Die Tierenergien – 2026: das Feuer-Pferd – geben dem Jahr eine Grundrichtung. Sie wirken nicht isoliert, sondern in **Wechselwirkung mit den Jahressternen.**

Das Pferd bringt:

- Bewegung
- Tempo
- Vorwärtsdrang

In Kombination mit bestimmten Jahressternen kann das motivierend sein – oder schlicht zu viel. Hier zeigt sich, warum Feng Shui immer **kontextabhängig** ist: Nicht jede Bewegung ist zur richtigen Zeit hilfreich.

WIE KOMMT DAS ALLES AUF DEINEN GRUNDRISS?

Ein Beispiel aus dem Alltag: Stell dir eine ganz normale Wohnung vor: Einen Eingangsbereich, ein Wohnzimmer, eine Küche, ein Schlafzimmer, vielleicht ein Arbeitszimmer. Kein Palast. Kein Sonderfall. Alltag.

Im Feng Shui betrachten wir diesen Grundriss nicht nur als Fläche, sondern als **energetische Landkarte:**

- Yin und Yang zeigen, wo Ruhe gebraucht wird und wo Aktivität sinnvoll ist.
- Die fünf Elemente beschreiben, wie sich ein Raum anfühlt – stabil, lebendig, klar, tief oder antreibend.
- Die Zeitqualität des Jahres legt fest, welche Bereiche besonders sensibel reagieren.
- Die Jahressterne bringen diese Zeitqualität konkret in die Raumzonen.
- Dein Tierkreiszeichen und dein persönliches Geburtselement bestimmen, wie stark du mit diesen Energien interagierst.

Das klingt viel – ist es aber nicht, wenn man es Schritt für Schritt zusammen denkt.

KONKRETES SZENARIO: DER EINGANG

Angenommen, der Eingangsbereich deiner Wohnung liegt 2026 im Süden – einer Zone mit stark feuriger, Yang-betonter Jahresqualität.

Was bedeutet das? In diesem Jahr ist hier **Zurückhaltung** gefragt: keine Umbauten, Renovierungen oder größeren Veränderungen. Andernfalls kann eine überhitzte Energiequalität entstehen, die deinen Alltag dominiert.

Typische Anzeichen:

- Der Raum wirkt hektisch.
- Du kommst schwer zur Ruhe, obwohl du gerade erst nach Hause kommst.
- Kleinigkeiten stressen schneller.
- Du bist ständig „unter Strom".
- Aus Kleinigkeiten entstehen Spannungsfelder.

Hier greift das Zusammenspiel der Feng-Shui-Faktoren:

- **Zeitqualität:** Das Feuer-Pferd verstärkt Tempo und Bewegung.
- **Jahresstern:** zusätzliche Aktivierung genau in diesem Bereich.
- **Yin & Yang:** Der Eingang ist ohnehin ein Yang-Ort.
- **Elemente:** Zu viel Feuer ohne Ausgleich kippt in Überforderung.

Die Lösung ist nicht mehr Energie, sondern Ausgleich. Zum Beispiel durch:

- mehr **Erde und Metall** (ruhige Farben, klare Flächen, Gewicht)
- bewusst gesetzte Ruhe
- Reduktion statt Überfüllung
- gezielt ausgewählte Wohnobjekte aus Metall- und Erdelementen

Plötzlich verändert sich nicht nur der Raum, sondern auch dein Ankommen.

Es wird ruhiger, geerdeter, ausgeglichener.

ZWEITES BEISPIEL: DAS SCHLAFZIMMER

Angenommen, dein Schlafzimmer liegt im Westen deiner Wohnung – in einer Zone mit holzbetonter Jahresqualität.

Das kann bedeuten:

- Der Raum wirkt lebendig, macht aber innerlich unruhig.
- Gedanken springen, statt zur Ruhe zu kommen.
- Einschlafen fällt schwer, obwohl du müde bist.
- Der Körper liegt im Bett – der Geist ist noch unterwegs.

Holz steht für Wachstum, Bewegung, Entwicklung.

Eine wunderbare Qualität für Arbeitsräume. Für ein Schlafzimmer jedoch oft **zu dynamisch.** Trägt dein Tierkreiszeichen oder dein persönliches Geburtselement ohnehin viel Holz, verstärkt sich dieser Effekt zusätzlich. Dabei dürfen wir nicht vergessen: Das Schlafzimmer ist ein **Yin-Raum.** Er braucht Rückzug, Loslassen und Regeneration.

Hier geht es nicht darum, Holz zu unterdrücken, sondern es zu führen.

Hilfreich sind:

- Erde → beruhigt, sammelt, erdet
- ruhige Farben, flächige Formen, wenig Vertikales



- Pastelltöne wie Rosa, Apricot, Creme, Vanille oder Champagner
- keine Spiegel
- entspannende, ruhige Bilder

So bekommt die Holzenergie einen Rahmen. Der Wachstumsimpuls bleibt – aber er beruhigt sich.

UND GENAU HIER BEGINNT DIE EIGENTLICHE KUNST

An diesem Punkt merken viele Menschen: Es geht nicht darum, *noch mehr zu wissen.* Sondern darum, **das Wesentliche richtig zu lesen.**

Denn ein Raum reagiert nie isoliert. Er reagiert auf die Zeit, auf dich, auf das, was gerade gelebt werden will – und auf das, was vielleicht noch festhält. Die Herausforderung liegt nicht im Erkennen einzelner Elemente, sondern im Zusammenspiel.

Welche Qualität darf gerade führen? Welche braucht Begrenzung? Und welche wirkt vielleicht zu laut, obwohl sie es gut meint? Hier trennt sich Dekoration von Gestaltung. Und Wissen von Weisheit.

WARUM DAS GANZE PLÖTZLICH SINN MACHT

Es wirkt **nie nur ein System allein.** Ein Raum ist nie nur Funktion oder Möblierung. Er ist immer ein Zusammenspiel aus: Zeit, Ort, Mensch und Moment.

Deshalb hast du in den vorherigen Heften diese Grundlagen kennengelernt:

- Yin & Yang als Polarität
- die fünf Elemente als Sprache der Wandlung
- die Tierkreiszeichen als persönliche Resonanz
- die Zeitqualität als Taktgeber

Jetzt fügen sie sich zusammen – auf deinem Grundriss.

DER GRUNDRISS ALS SPIEGEL

Ein Grundriss zeigt nicht nur, wo Möbel stehen. Er zeigt, wo dein Leben gerade laut ist, stockt oder Unterstützung braucht. Feng Shui ordnet nichts dogmatisch. Es liest Zusammenhänge. Und plötzlich wird aus „konfus“: „Ah. Jetzt verstehe ich, warum sich das so anfühlt.“

Dann kannst du handeln, reflektieren und neu ausrichten. Dein Raum wird zum Gefährten – einem Partner, der dich unterstützt und dir zeigt, wann, wo und was Beachtung braucht.

MIKRO-IMPULS: LAUSCHE DEINEM RAUM

Setz dich in einen Raum, den du oft nutzt. Schließ kurz die Augen. Frag dich:

- Wirkt dieser Raum eher fordernd oder unterstützend?
- Zieht er Energie – oder gibt er sie mir zurück?
- Würde hier gerade mehr Ruhe oder mehr Klarheit guttun?

Deine Körpermitte kennt die Antwort meist schneller als dein Kopf.

JAHRESSTERNE SIND ORIENTIERUNG – KEINE PROGNOSE

Jahressterne sagen nicht, was passieren wird. Sie zeigen, wo Aufmerksamkeit sinnvoll ist. Sie laden dich ein, Räume als lebendiges Feld zu betrachten, das sich mit der Zeit verändert. Wenn du lernst, diese Veränderungen zu lesen, wird dein Zuhause zu einem echten Partner:

Es bremst dich nicht aus – es erdet dich.

Es treibt dich nicht an – es inspiriert dich.

Es trägt dich auf deinem Weg.

Danke fürs Lauschen – mit dem feinen Ohr für das, was Räume dir zuflüstern. Im nächsten Beitrag werfen wir einen genaueren Blick darauf, wie sich die Jahresqualität über die einzelnen Monate entfaltet.

Şenay Paakkanen



Andrea Windus



Silvia Lichtenthäler

INTERVIE

WARUM WIR STÄNDIG KOMMUNIZIEREN – UND UNS TROTZDEM SO OFT MISSVERSTEHEN

Teil 3 der YouTube-Gesprächsreihe von Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus über Kommunikation, Beziehung und emotionale Selbstverantwortung

Wir kommunizieren ständig. In Gesprächen, per Nachricht, mit Blicken, Gesten und Tonfall – selbst dann, wenn wir glauben, gerade gar nichts zu sagen. Und trotzdem fühlen sich viele Menschen regelmäßig missverstanden, übergangen oder emotional nicht erreicht. Genau darum geht es im dritten Teil unserer YouTube-Gesprächsreihe: Warum Kommunikation so häufig scheitert und was jenseits der Worte darüber entscheidet, ob Verbindung und Verständnis entsteht oder Distanz und Konflikte.

Kommunikation ist weit mehr als Sprache. Wie wir etwas sagen, wirkt oft stärker als der Inhalt selbst. Mimik, Gestik und Körperhaltung senden ständig zusätzliche Botschaften – meist unbewusst. Ein Satz kann freundlich oder kühl klingen, zugewandt oder abwehrend. Besonders heikel wird es, wenn Worte und Gefühle nicht zusammenpassen. Wer „alles gut“ sagt, während innerlich Wut oder Enttäuschung da ist, sendet eine Doppelbotschaft. Der Körper kann dies im Normalfall nicht „vertuschen“. Minimale Veränderungen in der Körperhaltung, der Art, sich zu bewegen, oder der Blickkontakt senden zahlreiche Botschaften. Das Gegenüber nimmt

WARUM WIR UNS MISSVERSTEHEN

von Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler

Fotos: Andrea Windus und Silvia Lichtenthäler

W

diese Unstimmigkeiten wahr und reagiert mit den typischen Urinstinkten: Rückzug (Flight), Widerstand (Freeze) oder Angriff (Fight). Daraus entstehen Missverständnisse oder sogar emotionale Verletzungen.

Auch Tempo, Lautstärke und Betonung prägen die zwischenmenschliche Kommunikation und damit die Qualität unserer Beziehungen. Manche Menschen sprechen sehr leise, andere auffallend laut. Einige langsam und bedacht, andere schnell und drängend. Natürlich ist es auch situationsabhängig. Sind wir nervös, sprechen wir anders, als wenn wir entspannt sind.

Diese Unterschiede sind kein Zufall, sondern Ergebnis unserer Prägungen: Wurden wir gehört? Mussten wir uns durchsetzen? Durften wir Raum einnehmen? Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf ein und dieselbe Situation, je nachdem, welche Erfahrungen gemacht wurden. Wer beginnt, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren, entdeckt oft überraschende Zusammenhänge – und gewinnt neue Gestaltungsmöglichkeiten. Denn wir sind keine „Opfer“ der Vergangenheit, sondern können uns und unsere Verhaltensweisen verändern.

Besonders anfällig für Missverständnisse ist die schriftliche Kommunikation. Nachrichten, E-Mails oder Emojis lassen viel Interpretationsspielraum, den wir unbewusst mit eigenen Erfahrungen, Erwartungen oder Verletzungen füllen. Ein kurzes „Ja, genau“ kann euphorische Zustimmung bedeuten oder als Abwertung gelesen werden. Hier zeigt sich, wie schnell wir innerlich automatisiert reagieren und wie selten wir innehalten, um nachzufragen und dadurch die Perspektive zu ändern.

Ein entscheidender Wendepunkt liegt genau dort: weniger interpretieren, mehr klären. Nicht bewerten, sondern beschreiben, was irritiert. Wer fragt, statt zu unterstellen, übernimmt emotionale Selbstverantwortung – und schafft Raum für Wachstum und echte Verbindung. Denn Kommunikation scheitert selten an fehlenden Worten, sondern an ungeklärten inneren Mustern.

Im begleitenden YouTube-Video vertiefen wir diese Aspekte anhand konkreter Alltagsbeispiele, persönlicher Erfahrungen und typischer Missverständnisse aus Beziehungen, Familie und Alltag. Dort wird spürbar, warum Kommunikation so oft scheitert – und wie kleine Veränderungen einen großen Unterschied machen können.

Das vollständige Gespräch (Teil 3)

Silvia Lichtenthäler und Andrea Windus



EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 6

KRIMI



von Angela Hausotter

DER MANN MIT DEN BREITEN SCHULTERN

Was bisher geschah:

Em und Lina legten Verbindungen offen: Apps, Geldströme, Einfluss. Der Leak ging raus, #ZyklusMacht wurde laut – doch Ninas Spur blieb kalt. Bei Dr. Kessler bekamen sie die Festplatte mit allen brisanten Daten. Eine Verfolgungsjagd später saßen sie im Café und gründeten ihre Plattform. Doch der Hass folgte ihnen: erst im TV-Studio, dann im Club. Ein Schlag ins Gesicht. Blut. Schmerz. Und am nächsten Morgen: ein Entschluss. Raus aus der Defensive. Rein nach Amsterdam.

DER MORGEN DANACH

Em wachte auf und wusste nicht, wo sie war. Dann kam der Schmerz, dumpf, pochend, direkt hinter der Nase. Sie tastete vorsichtig über ihr Gesicht: geschwollen. Das Auge fühlte sich an wie ein überreifer Pfirsich.

Lina saß am Fußende des Bettes, Laptop auf den Knien, Kopfhörer um den Hals. Als sie Ems Bewegung bemerkte, sah sie kurz hoch. „Morgen, Kämpferin." „Wie spät ist es?" „Halb zwei. Nachmittags." Em setzte sich zu schnell auf. Die Welt schwamm. „Scheiße." Jetzt tränten ihr auch noch die Augen.

„Dein Körper hat Schlaf gebraucht. Und zwar dringend." Lina klappte den Laptop zu. „Hast du Hunger? Ich hab Pizza bestellt, steht in der Küche. Und was zum Kühlen. Dein Auge schaut echt schlimm aus."

Em nickte stumm und stand auf. Ihre Beine fühlten sich fremd an, als gehörten sie jemand anderem. In der Küche stand tatsächlich eine Pizzaschachtel. Kalt. Sie aß trotzdem, direkt aus der Schachtel, während sie aus dem Fenster starrte und ein Kühlpad gegen das Auge drückte. Draußen war es grau. Regen klatschte gegen die Scheibe.

Beim dritten Bissen spürte sie es: ein vertrautes Ziehen im Unterleib. Dann die Gewissheit. Sie ging ins Bad, und da war es: Blut.

Ihre Periode. Endlich. Oder schon wieder? Sie wusste es nicht mehr. Wann war die letzte gewesen? Vor drei Wochen? Vier? Sechs? Ihr Zyklus war schon immer unregelmäßig gewesen. ADHS und Zyklus – eine Kombination, die sich anfühlte wie zwei Fremde, die sich um die Vorherrschaft im selben Körper stritten. Aber in den letzten Wochen war es anders. Nicht nur unregelmäßig. Chaotisch.

Sie schob den Gedanken weg. Jetzt war nicht die Zeit. Oder doch? „Lina, hast du Tampons mit?" „Ja, klar! Du etwa nicht?" Lina warf ihr eine Packung zu und ging zurück an den Laptop.

BESUCH

Es klopfte an der Tür. Lina sprang auf, warf Em einen kurzen Blick zu. „Erwartest du jemanden?" „Nein." Lina ging zur Tür, spähte durch den Spion und entspannte sich. „Tommy-Lee."



Sie öffnete. Der große Türsteher vom Club stand im Flur, eine Sporttasche über der Schulter, ein vorsichtiges Lächeln im Gesicht. „Hey. Meine Schwester hat mich geschickt. Sie wollte wissen, wie's euch geht." „Wir leben", sagte Lina trocken. „Komm rein." Tommy-Lee trat ein, musterte Em kurz. „Sieht übel aus." „Fühlt sich auch so an", murmelte Em. „Der Typ sitzt übrigens in U-Haft. Annabell hat die Aufnahmen der Polizei übergeben. Tätlicher Angriff, Hausfriedensbruch. Der kommt so schnell nicht raus." Em nickte. Gut. Das war gut. Auch wenn sie sich seltsam leer anfühlte – weil sie selbst gesagt hatte, keine Polizei. „Danke", sagte sie. „Warum hat Annabell das gemacht?" Tommy-Lee setzte sich auf die Armlehne des Sofas. „Annabell meinte, so ein Typ darf nicht davonkommen. Außerdem ist es ihr Laden, sie muss dagegen vorgehen. Und ganz nebenbei sagte sie: ‚Ihr plant was. Irgendwas Großes.'"

Lina und Em tauschten einen Blick. „Nein", sagte Lina vorsichtig. In dem Moment vibrierte ihr Handy. Sie zog es aus der Tasche, starrte auf das Display. Ihr Gesicht wurde grau. „Em. Schau dir das an." Auf dem Display: eine verschlüsselte Nachricht. Absender: unbekannt.

„Nina lebt. Maar ze is niet vrij. Stichting GezondNU. Vraag naar dr. Van Dijk. Wees voorzichtig."

Em übersetzte laut. „Nina lebt. Aber sie ist nicht frei. Stiftung GezondNU. Frag nach Dr. Van Dijk. Sei vorsichtig." „GezondNU", wiederholte Em langsam.

Tommy-Lee richtete sich auf. „Moment. Gezond-NU? Die Stiftung?“ Beide Frauen drehten sich schlagartig zu ihm um. „Du kennst die?“, fragte Lina scharf. „Ich … ja. Europäische Firma. Ich hatte im Rahmen meiner Arbeit damit zu tun.“ Er zögerte. „Ich darf eigentlich nichts dazu sagen.“

„Aber?“, hakte Em nach. Tommy-Lee rieb sich das Kinn, als würde er in Sekunden abwägen, was er riskieren darf. „Verstehe ich das richtig: Eure Freundin ist da und wird vermisst? Wenn ihr da reingeht … dann komme ich mit. Ich versuche seit Monaten, denen was nachzuweisen.“

„Du bist nicht nur Türsteher“, stellte Lina fest. „Nein. War ich mal. Ich unterstütze nur ab und an meine Schwester. Hauptsächlich arbeite ich für eine Finanzaufsicht.“ Er sah zwischen ihnen hin und her. „Ich komme mit.“

„Nein“, sagte Em sofort. „Doch. Ihr braucht jemanden, der sich auskennt. Und ich brauche Zugang zu deren Unterlagen.“ „Das ist zu gefährlich“, sagte Lina. „Wir wissen nicht, worauf wir uns einlassen.“

„Genau deshalb.“ Tommy-Lees Stimme wurde fester. „Ihr seid eine Journalistin und eine Hackerin. Ich bin ausgebildet in Personenschutz und Finanzermittlung. Zusammen haben wir eine Chance.“ Em schüttelte den Kopf. „Wir wissen nicht mal, wie wir vorgehen. Das können wir nicht verantworten.“ „Ihr müsst es nicht verantworten. Ich bin erwachsen. Ich entscheide selbst.“ Er verschränkte die Arme. „Wann fliegt ihr?“ „Morgen früh“, sagte Lina widerwillig. „Gut. Dann bin ich dabei.“ „Nein.“ „Doch.“

Stille. Lina seufzte. „Wir reden später darüber. Jetzt müssen wir packen.“ Tommy-Lee nickte und stand auf. „Ich lass euch in Ruhe. Aber ich meine es ernst.“ Er ging zur Tür, drehte sich noch einmal um. „Passt auf euch auf. Und denkt drüber nach.“ Dann war er weg.

FLUGHAFEN

Der Wecker klingelte um 4:30 Uhr. Em hatte nicht geschlafen. Nicht wirklich. Immer wieder war sie aufgewacht, schweißgebadet, das Herz rasend, die Gedanken ein Strudel aus Bildern: der Schlag im Club, Ninas zusammenbrechender Körper, die rote Warnmeldung auf Linas Bildschirm.

Und dann, gegen drei Uhr morgens, plötzlich: Hitze. Eine Welle, die aus ihrem Brustkorb aufstieg, sich über Hals und Gesicht ausbreitete. Sie riss das Fenster auf, atmete kalte Nachtluft, die Hitze blieb. Erst nach zehn Minuten ebbte sie ab. Panikattacke, dachte sie. Oder Stress. Oder beides.

Am Flughafen war es voll. Zu voll. Die Geräusche – Durchsagen, Rollkoffer, Stimmen – drangen in Ems Kopf wie Nadelstiche. Sie zog die Kapuze ihrer Jacke über den Kopf und folgte Lina stumm durch die Menge. „Gate B12“, sagte Lina. „Wir haben noch zwanzig Minuten.“

Em nickte. Ihre Gedanken sprangen. Hatte sie den Laptop eingepackt? Ja. Handy-Ladekabel? Wahrscheinlich. Oder doch nicht? Sie öffnete ihren Rucksack, wühlte darin herum. Alles fühlte sich falsch an. „Em.“ Linas Stimme, ruhig. „Atmen.“ „Ich atme.“ „Nein. Du hyperventilierst.“ Em hielt inne. Tatsächlich. Ihre Atmung war flach, schnell. Sie zwang sich, langsamer zu atmen. Eins, zwei, drei. Aus. Eins, zwei, drei. „Besser“, sagte Lina. „Komm, wir setzen uns kurz.“ Sie fanden zwei freie Plätze in der Nähe des Gates. Em ließ sich auf den harten Plastikstuhl fallen. Ihr Kopf fühlte sich an wie ein überfüllter Raum, in dem alle gleichzeitig redeten.



„Wann hattest du eigentlich das letzte Mal deine Periode?“, fragte Lina plötzlich. Em zuckte zusammen. „Gestern. Warum?“ „Gestern?“ Linas Augenbrauen zogen sich zusammen. „Und davor?“ „Ich … weiß nicht. Vor ein paar Wochen?“ „Wie viele?“ „Lina, was soll das?“

„Nur eine Frage.“ Linas Blick war ernst. „Du siehst aus, als hättest du seit Tagen nicht geschlafen. Du hattest nachts Hitzewallungen – ich hab dich gehört. Und vorhin am Check-in hast du dreimal nach deinem Ausweis gesucht, obwohl du ihn in der Hand hattest.“

Em schwieg. „Das ist nicht nur Stress, Em.“ „Dann was?“ Lina zögerte. „Ich bin keine Ärztin. Aber … hast du schon mal über Perimenopause nachgedacht?“

Das Wort hing zwischen ihnen wie eine Anklage.

„Ich bin 38.“ Ems Stimme wurde scharf. „Und ich hab gerade meine Periode bekommen. Also kann es das wohl kaum sein.“ „Perimenopause heißt nicht, dass die Periode aufhört. Es heißt, dass sie chaotisch wird. Und dass der Östrogenspiegel schwankt.“

„Lina, ich hab keine Ahnung, wovon du redest, und ehrlich gesagt ist mir das gerade auch scheißegal.“ Em stand auf. „Ich bin müde, gestresst und hab einen blauen Fleck im Gesicht. Das reicht als Erklärung.“

Lina sagte nichts. Aber ihr Blick sprach Bände. „Wir müssen zum Gate“, sagte Em und drehte sich weg.

IM FLUGZEUG

Sie fanden ihre Plätze, Reihe 18, Fenster und Mitte. Em quetschte sich auf den Fensterplatz, lehnte die Stirn gegen die kalte Scheibe. Draußen war es noch dunkel. Lina packte ihren Rucksack ins Gepäckfach, setzte sich. „Tut mir leid. Wegen vorhin.“

„Schon gut.“ „Nein. Ich hätte nicht …“ „Lina. Es ist gut.“ Em schloss die Augen. „Ich will einfach nur ankommen.“ Die Durchsage: „Bitte nehmen Sie Platz, wir schließen gleich die Türen.“ Em hob den Blick nach vorn und ihr Magen zog sich zusammen. Ganz vorne stieg jemand ein. Groß. Breite Schultern.

Ausblick auf Teil 7

Im nächsten Kapitel: Wer ist GezondNU wirklich – Hilfe oder Tarnung? Warum ist Dr. Van Dijk so schwer zu greifen? Und was passiert, wenn sie versuchen, „einfach nur reinzugehen“? Fortsetzung folgt in Teil 7.

KÖRPERWISSEN: WARUM EM GERADE „KOMISCH“ IST

Em hat Blutungen bekommen. Das wirkt erstmal wie ein Beweis gegen Perimenopause. Doch die Perimenopause bedeutet nicht: keine Periode mehr. Es heißt nur: Die Steuerung wird unzuverlässig. Der Eierstock feuert nicht mehr so gleichmäßig, die Hormonkurven werden zackiger und genau das fühlt sich an wie: „Ich erkenne mich nicht wieder.“

Nach Wochen im Alarmmodus (Adrenalin, Cortisol) kann der Körper irgendwann „nachgeben“: Schlaf kommt wie ein Knock-out, Tränen laufen schneller, Schmerz wird lauter, Blutung setzt ein, manchmal verspätet, manchmal zu früh. Das ist kein normaler Reset, eher ein biologisches: „Ich kann nicht mehr halten.“

Die plötzliche Hitze um drei Uhr nachts passt zu zwei Dingen, die sich sogar gegenseitig verstärken können: Stressreaktion (Adrenalin → Herzrasen, Schwitzen, Aufwachen) und perimenopausale Vasomotorik (Östrogen schwankt → Thermoregulation im Hypothalamus wird empfindlicher). Das Gemeine: Wenn du eh schon erschöpft bist, fühlt sich beides gleich bedrohlich an.

Nach außen wirkt Em handlungsfähig: Flughafen, Gate, Flugzeug. Das ist typisch für Menschen, die lange im Überlebensmodus waren: Der Körper kann noch liefern – aber auf Kredit.

Angela Hausotter

SELBSTFÜHRUNG BEGINNT BEI DIR

TEIL 5: GRENZEN SETZEN OHNE SCHULDGEFÜHLE

WACHSTUM

von Andrea Sprengart

Es ist Donnerstag, 16:48 Uhr. Thomas, Geschäftsführer eines mittelständischen Unternehmens, will eigentlich pünktlich gehen. Ein langer Tag liegt hinter ihm. Das Abendessen mit der Familie ist geplant. Da klopft es an der Bürotür. „Thomas, hast du kurz Zeit?“ Ein Mitarbeiter steht im Türrahmen. Es geht um ein Thema, das schon mehrfach besprochen wurde.

Thomas spürt sofort, wie sich innerlich etwas zusammenzieht. Ein Teil von ihm denkt: „Eigentlich nicht. Ich bin müde.“ Ein anderer Teil meldet sich schneller: „Jetzt stell dich nicht so an. Das klären wir noch schnell.“ Er bleibt. Er hört zu. Er erklärt.

Als Thomas später im Auto sitzt, ist es 18:30 Uhr. Er ist erschöpft und ärgert sich. Nicht über den Mitarbeiter, sondern über sich selbst. „Warum sage ich eigentlich immer ‚Ja‘, obwohl ich innerlich ein ‚Nein‘ spüre?“

GRENZEN SCHEITERN SELTEN AN MUT, SONDERN AN SCHULDGEFÜHLEN

Viele Führungskräfte kennen genau diesen Moment. Du weißt, dass eine Grenze sinnvoll ist. Du spürst, dass sie nötig ist. Und trotzdem setzt du sie nicht. Nicht, weil du konfliktscheu bist, sondern weil da etwas Tieferes wirkt:

- das Bedürfnis, fair zu sein
- der Wunsch, niemanden zu enttäuschen
- die Angst, egoistisch zu wirken

Grenzen scheitern selten an Klarheit. Sie scheitern an inneren Loyalitäten. Selbstführung bedeutet hier nicht: „Ich setze mich durch.“ Sondern: „Ich nehme mich selbst ernst.“



FREIFALTER®-TOOL: DIE INNERE GRENZE WAHREN

Dieses Tool hilft dir, Grenzen klar, ruhig und ohne Schuldgefühle zu setzen.

Nicht hart. Nicht abweisend. Sondern geführt.

Schritt 1: Spüren

Stell dir die Situation vor, in der du deine Grenze nicht gesetzt hast. Beantworte dir ehrlich: „Wo habe ich innerlich ‚Ja' gesagt, obwohl mein Körper ‚Nein' meinte?"

Schritt 2: Klären

Formuliere für dich einen einfachen Satz: „Meine Grenze schützt meine Energie, nicht mein Ego." Diese Klarheit ist die Basis. Nicht die Erklärung nach außen.

Schritt 3: Benennen

Übersetze deine Grenze in einen klaren, kurzen Satz – ohne Rechtfertigung:

- „Dafür habe ich heute keine Kapazität."
- „Das klären wir morgen."
- „Das gehört nicht zu meiner Rolle."

Nicht erklären. Nicht entschuldigen. Nur benennen.

Schritt 4: Stand halten

Jetzt kommt der wichtigste Teil: Nichts weiter tun. Kein Nachschieben. Kein Relativieren. Kein inneres Zurückrudern. **Grenzen brauchen keinen Beweis. Sie brauchen Präsenz.**

WAS THOMAS LERNT

Am nächsten Tag passiert etwas Ähnliches. Wieder klopft jemand. Wieder ist es kurz vor Feierabend. Thomas atmet. Er spürt kurz in sich hinein. Und sagt ruhig: „Heute nicht mehr. Wir schauen uns das morgen in Ruhe an." Der Mitarbeiter nickt und verlässt das Büro. Und Thomas merkt: Die Welt ist nicht untergegangen. Niemand ist verletzt. Aber etwas hat sich verändert.

Nicht im Außen. In ihm.

„Ich verliere keine Nähe, wenn ich meine Grenze halte. Ich verliere mich nur, wenn ich es nicht tue."

WARUM GRENZEN SELBSTFÜHRUNG SIND

Grenzen sind kein Zeichen von Schwäche. Sie sind ein Zeichen von innerer Ordnung. Wer keine Grenzen setzt:

- übernimmt zu viel
- verliert Fokus
- wird innerlich hart oder still

Wer Grenzen setzt:

- bleibt präsent
- führt klar
- schafft Verlässlichkeit

Nicht nur für sich. Auch für andere.



REFLEXIONSIMPULS FÜR DEINEN ALLTAG

Wo sagst du „Ja“, obwohl du innerlich „Nein“ meinst? Welche Grenze würde dir heute mehr Ruhe schenken? Selbstführung heißt nicht, für alles da zu sein, sondern zu wissen, **wo du wirklich wirksam bist.** Und manchmal beginnt das mit einem einfachen Satz: „Jetzt nicht.“

Andrea Sprengart

Werbung

FREIFALTER®

VERZETTELST DU DICH ÖFTER?

Willkommen in der Fokus-Oase

Dein Telegram-Raum für fokussiertes Dranbleiben.

Komme gerne dazu:

JETZT EINCHECKEN!

WWW.ANDREASPRENGART.DE

HIER KÖNNTE DEINE WERBUNG STEHEN



Silvia Lichtenthäler

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

FAMILIE RETTEN – TEIL 5

Familienleben, wie geht's leicht

Silvia Lichtenthäler

KONFLIKTE GEHÖREN ZUM ALLTAG, DOCH WARUM?

KENNST DU DAS MÄCHTIGSTE GEHEIMNIS DES UNIVERSUMS?

Eine Geschichte: Eine Familie sitzt am Esstisch. Vater, Mutter, Kind. Und zwischen den Eltern gibt es einen ungeklärten Konflikt. Das Problem: Die Mama fühlt sich, als müsste sie alles zu Hause allein erledigen, ohne Unterstützung. Sie ist überlastet von den Aufgaben in der Arbeit, im Haushalt, mit den Kindern. Sie will es allen recht machen und merkt, dass sie so auf der Strecke bleibt. Doch wenn sie darüber spricht, fühlt sich ihr Mann angegriffen und will sich verteidigen. Er fühlt sich genauso wenig geachtet und gehört wie seine Frau. Beide haben keine passenden Worte, um den Konflikt lösen zu können, weil sie in einem alten Rollenbild gefangen sind, was seit Generationen weitergegeben wird. Vielleicht kennst du solche Situationen, wo du glaubst: Lieber nicht mehr darüber sprechen, es bringt nichts, es hat keinen Zweck.

Deshalb spricht keiner mehr darüber – aus der Angst heraus, die Situation zu verschlimmern. Beide haben den ewigen Streit satt.

FA

ABER DIE KONFLIKT-ENERGIE IST DA UND BLEIBT

Und wer spürt diese Energie? Als Erwachsene haben wir gelernt, Gefühle zu unterdrücken. Doch was passiert mit dieser angestauten Gedanken- und Gefühlsenergie? Energie braucht und sucht ein Ventil. Unser Kind übernimmt das. Sein Verhalten zeigt es. Es hört nicht zu, schreit, weint, verschüttet das Wasserglas, läuft umher oder wirft sich auf den Boden.

Und die Eltern denken dann: Auch das noch – jetzt ist unser Kind so laut und frech. Sie schimpfen. Doch nichts ändert sich. Im Gegenteil, jedes Wort macht alles nur schlimmer.

Wir können Gedanken und Gefühle nicht sehen, aber wir können diese über den Körper wahrnehmen. Weil alles aus Schwingungen und Frequenzen besteht, nehmen wir den Ärger oder

andere Gefühle in uns und bei anderen wahr.

Erinnere dich bitte an das Resonanzgesetz: Du ziehst an, was du aussendest. So wie es der Doppelspalt-Versuch (siehe im Internet) zeigt: Der Beobachter bestimmt das Ergebnis.

Wenn du über dein Kind denkst, es ist laut und frech, dann wird es genau so reagieren. Denn es glaubt, was du sagst und fühlst, ob es will oder nicht. Hier wirken einfach alle drei Gesetze: Resonanz, Anziehung und Ursache-Wirkung. Deswegen prägen unser Umfeld und unsere Eltern unsere Gedanken, Gefühle und auch unser Verhalten als Kind.

Wenn Eltern schweigen, um die Beziehung nicht zu gefährden, statt über ihren inneren Konflikt zu sprechen: Was lernt unser Kind dann für das Familienleben?

zeigt, wie stark unser Umfeld auf uns wirkt. Was andere gedacht, gefühlt und gesagt haben, haben wir unbewusst als Wahrheit übernommen.

Deshalb haben uns diese Gedanken, Gefühle und Verhaltensgewohnheiten heute noch fest im Griff. Erkennen kannst du das an wiederkehrenden schmerzvollen Situationen, die du mit deiner Familie und mit deinem Kind erlebst.

FÜHLST DU DICH MANCHMAL MACHTLOS UND AUSGELIEFERT?

Und ärgerst dich über dein Kind?

- Weil es nicht so reagiert, wie du möchtest?
- Weil es etwas anderes möchte als du?

MILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

WAS DENKST DU, WIE SICH DEIN KIND VERHALTEN WIRD, WENN ES ERWACHSEN IST?

Hat dein Kind dann als Erwachsener das Vertrauen und den Mut, unterschiedliche Meinungen (die eigene und die des Partners) zu akzeptieren und darüber zu sprechen, ohne Angst, dass daran die Beziehung scheitert?

Wichtig zu wissen: Denn auch Schweigen hat Energie-Gefühle, und die werden von unserem Kind wahrgenommen. Unser Kind kopiert uns. Es denkt, so geht die Welt.

Erinnerst du dich an die Geschichte mit meinem Enkel, als er überzeugt war, er sei schon vier Jahre alt, weil seine Mama es so gesagt hatte? Doch das stimmte nicht. Erst als sie das mit ihm klärte, war er bereit, seine Meinung zu ändern. Das

- Weil es Worte sagt, die dir nicht gefallen?

Und wenn wir uns beschweren, dass sich unser Kind nicht so verhält, wie wir es erwarten, dann stellt sich die Frage: Wer hat die Verantwortung für den Umgang, für das Miteinander in der Familie? Unser Kind? Wir als Eltern?

Erinnere dich bitte: Mit jeder Reaktion, jedem Wort, jedem Gefühl senden wir eine Frequenz aus. Diese Frequenz kann gemessen werden. Deine Gedanken und Gefühle sind deine energetische Signatur, dein Seinszustand. Und dieser Zustand, was du denkst und wie du dich fühlst, ist wie ein Radiosender mit einer bestimmten Frequenz – darauf reagiert die Welt. Also auch dein Kind.

Wer aus der Gewohnheit, sich zu ärgern, aussteigen und eine liebevolle Beziehung gestalten will, braucht neue Gedanken und Gefühle. Doch genau hier fehlt uns oft die Inspiration. Wir ha-

ben keine Anleitung von vorhergehenden Generationen, aber wir können gemeinsam lernen, wie man Beziehungen wirklich liebevoll lebt. Und den Glaubenssatz loslassen, zuerst der andere oder unser Kind müsse sich verändern, bevor wir uns ändern. Denn sonst steht die Welt auf dem Kopf.

Und das so lange, bis es uns als Erwachsene bewusst wird, dass wir die Situation verändern können.

WARUM IST ES WICHTIG, SICH DESSEN BEWUSST ZU WERDEN?

Im Familienalltag, wenn dein Kind es schafft, dich auf die Palme zu bringen, bedeutet das einfach: Du bist deinen Gefühlen ausgeliefert.

Hast du dich schon mal gefragt: Warum passiert mir das immer wieder?

Diese Situationen passieren so lange, bis wir bereit sind, unsere Gefühle zu fühlen. Bis dahin glauben wir, diesem Verhalten ausgeliefert zu sein. Und scheinbar können wir nichts daran ändern.

Doch das ist ein fataler Irrtum. Wir können lernen, unsere Gedanken und Gefühle selbst zu steuern.

WIESO KÖNNEN WIR UNSERE GEDANKEN UND GEFÜHLE BEWUSST STEUERN?

„Alles ist Energie. Alles beruht auf Schwingung und Resonanz“, sagte Albert Einstein, und das wird heute von der Quantenphysik bestätigt. Schau dir dazu einmal im Internet das Doppelspalt-Experiment an. Es beweist: Der Beobachter beeinflusst das Ergebnis.

Und wir sind mit unseren Gedanken und Gefühlen die Beobachter unseres Kindes. Unsere innere Energie bestimmt, was wir im Außen mit unserer Familie, unserem Kind erleben.

Das ist unglaublich und gleichzeitig so gigantisch.

Wenn wir das verstanden haben, wollen wir lernen, wie wir freudig und liebevoll sein können. Das ist der einzige Weg.

DIE LÖSUNG FÜR LIEBEVOLLE FAMILIEN IST:

Zuerst verändern wir uns innerlich und fühlen etwas Neues, das wir wirklich wollen. Dann befreien wir uns aus übernommenen Verhaltensmustern aus der Kindheit.

Wir lernen zu reflektieren: Ich bin in der Vergangenheit angekommen, in meinem hilflosen Inneren Kind (aus meiner Kindheit), aber ich kann jetzt neu entscheiden. So wird es uns möglich, mit unserem Kind liebevoll und auf Augenhöhe zu sprechen. Das bedeutet: Wir gehen in Beziehung, indem wir gemeinsam nach Lösungen suchen, die für alle Beteiligten in Ordnung sind.

FÜR DICH ZUR UNTERSTÜTZUNG:

Die 3-Szenen-Technik

Klarheit und Gefühle in der Vorstellung

(Gehirn funktioniert nach Gefühlen)

1. Schritt:

Stell dir die Situation so vor, wie sie jetzt ist.

2. Schritt:

Sieh dich selbst, wie du anders reagierst – und spüre, wie es sich anfühlt.

3. Schritt:

Stell dir das Ergebnis vor – so, wie es sich anfühlt, wenn es schon Realität ist.

Erlaube dir, ein Familienleben zu erschaffen, das du dir wirklich wünschst – liebevoll, lebendig, voller Vertrauen. Bis zum nächsten Magazin viel Freude bei der Umsetzung!

Silvia Lichtenthäler



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





HIER
KÖNNTE
DEINE
WERBUNG
STEHEN



Bernhard Hutterer
Gottes Zeigefinger
Roman
Gesamtausgabe
- Der Heimzögling
- Wie ein Wimpernschlag
LöwenStern Verlag

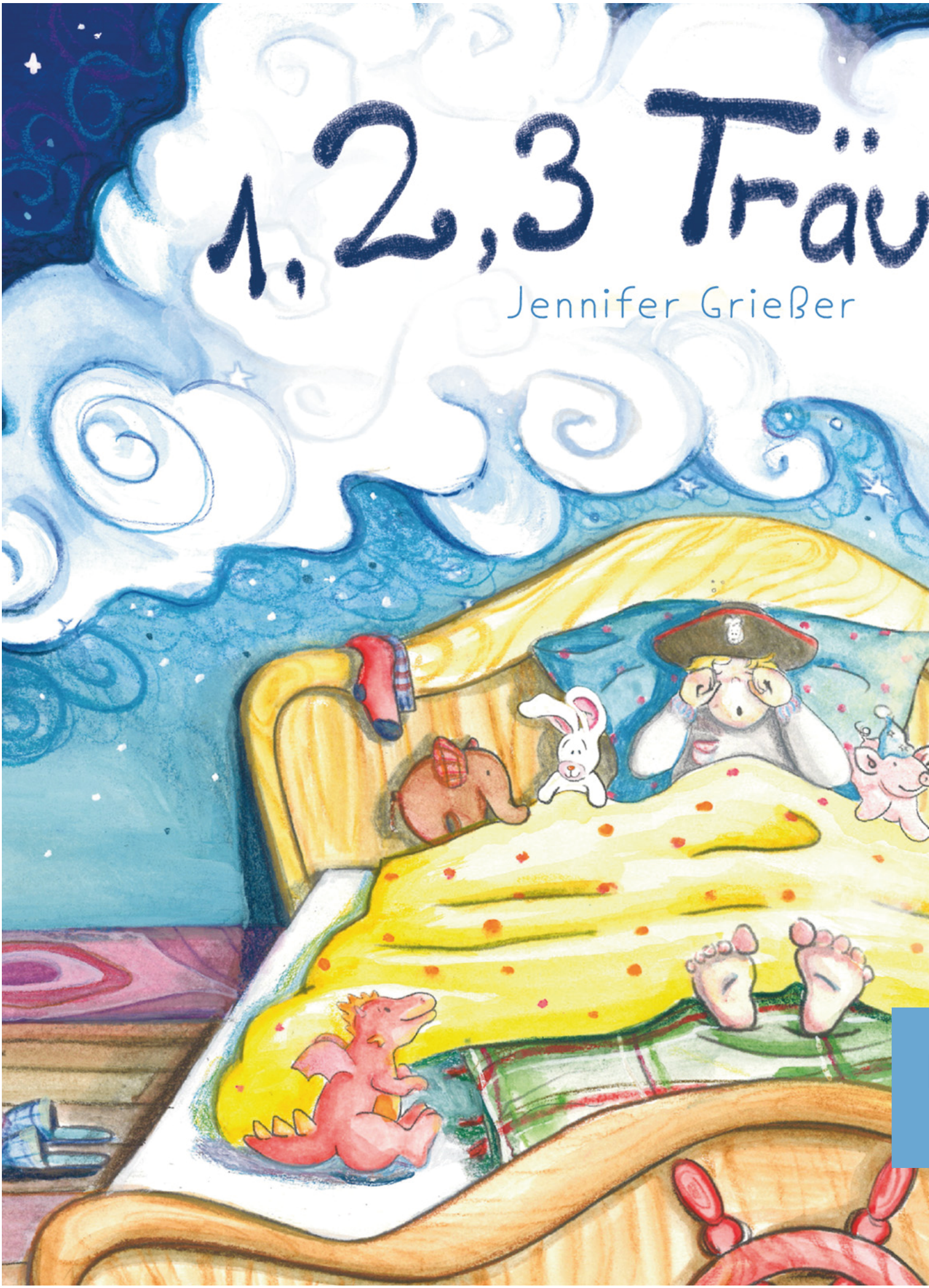
Eine traumatische Kindheit für Albert, fremdbestimmt durch Schülerheim und religiöse Fesseln. Später eskalieren die Auseinandersetzungen, Welten prallen aufeinander.

Gleichzeitig diese stillen Schritte, die Beziehungen zerstören: Albert sucht im Außen, was ihm innen fehlt. Zu spät merkt er, wie sehr er sich selbst verliert und unaufhaltbar ins Scheitern gleitet.

Schonungslos. Tiefgehend. Entlarvend.

Bernhard Hutterer, Autor und freier Lektor
www.buchoase-lektorat.de


Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.
Wer unklar wirkt, wird
leicht übersehen.
Der Positionierungs-Sprint
bringt dein Business auf
den Punkt.
loewenbusiness.de


1,2,3 Träu
Jennifer Grießer



DER TRAUM VOM GLÜCK

BÜCHERECKE



LOEWENSTERN-VERLAG.DE/
123TRAEUMEREI



1, 2, 3, Träumerei zeigt Kindern, wie aus einem zarten Traum ein **erster innerer Kompass für ihr Leben** werden kann. In liebevollen Bildern erleben sie, wie sich ihre Wünsche Schritt für Schritt entfalten – vom leisen Gedanken bis zu einem starken Gefühl für das, was einmal möglich ist.

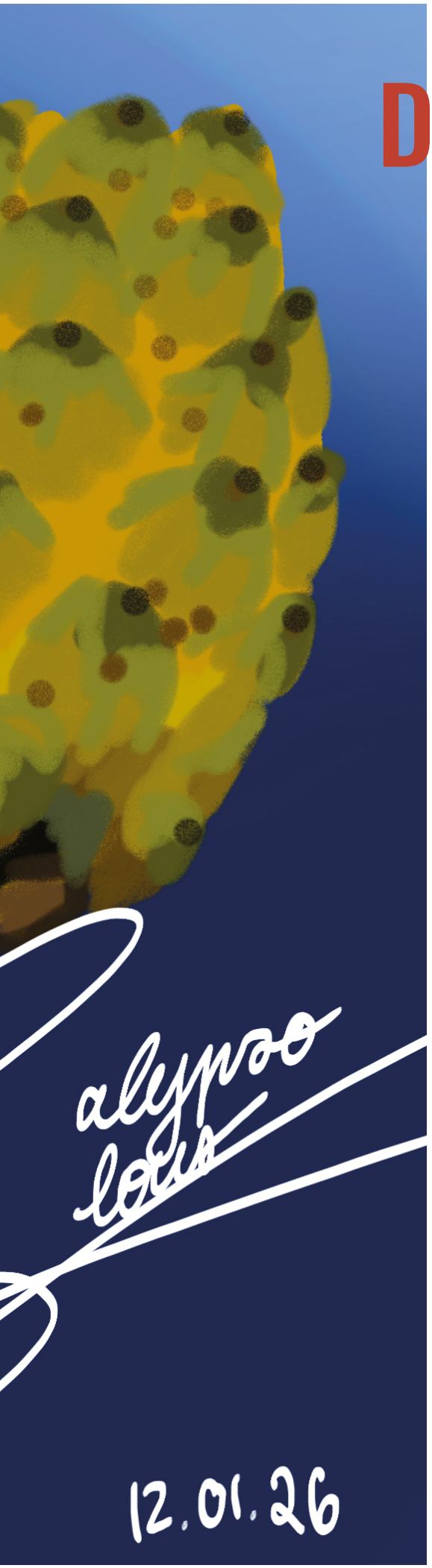
Das Buch lädt dazu ein, vor dem Einschlafen oder mitten am Tag in kleine Träumereien einzutauchen und darin schon ein **Stück der eigenen Zukunft zu entdecken**.

So wird aus jedem Traum ein Samenkorn, das sich im Laufe der Zeit zu einem selbstbewussten, erfolgreichen Leben ausbreiten darf – ganz im Sinn einer spielerischen, behutsamen **Entfaltung.**

Eine **Leseprobe** findest du wie immer auf der Website des LöwenStern Verlags.

KUNST





DRACHENFRUCHT

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

VERA F. BIRKENBIHL – LERNEN NEU GEDACHT

Vera F. Birkenbihl gehörte zu den bekanntesten Vordenkerinnen für Lernen, Denken und Kommunikation im deutschsprachigen Raum. Sie wurde am 26. April 1946 in München geboren und wuchs in einem stark von Bildung geprägten Umfeld auf. Ihr Vater, Michael Birkenbihl, arbeitete als Managementtrainer und beeinflusste früh ihr Interesse daran, wie Menschen denken und lernen.

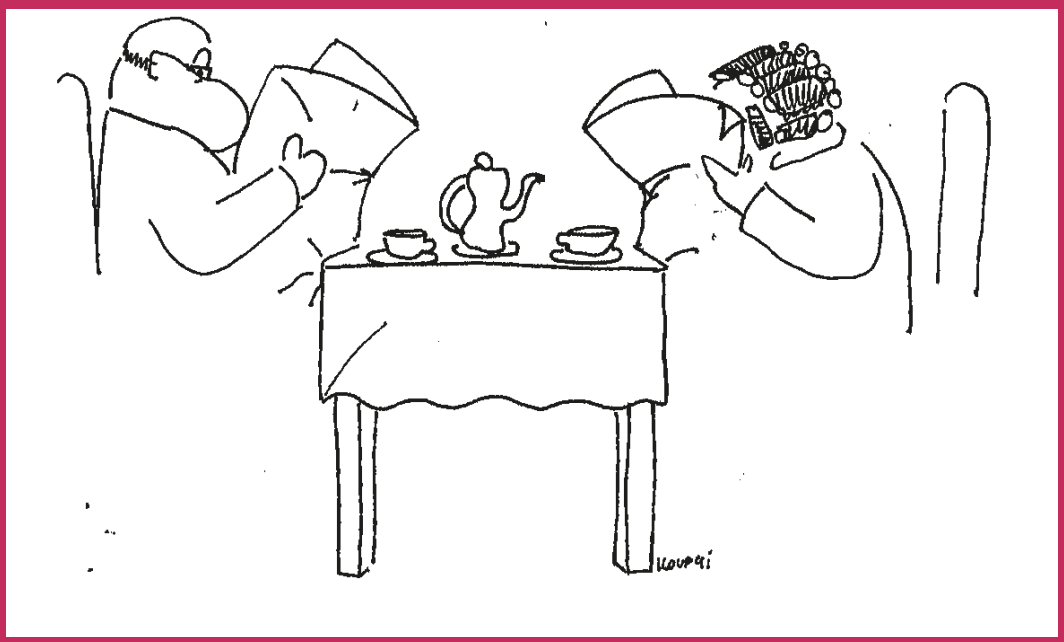
Birkenbihl beschäftigte sich intensiv mit Psychologie, Kommunikation und Erkenntnissen der Hirnforschung. Statt komplizierter Fachsprache nutzte sie einfache Erklärungen, Zeichnungen und Beispiele, um auch komplexe Themen verständlich zu machen. Besonders bekannt wurde sie durch ihre Vorträge und Seminare, in denen sie Menschen zum eigenständigen Denken anregen wollte.

Ein zentrales Thema ihrer Arbeit war das „gehirn-gerechte Lernen“. Dabei entwickelte sie Methoden, die Lernen effektiver und nachhaltiger machen sollten. Große Aufmerksamkeit erhielt auch ihre ungewöhnliche Methode zum Sprachenlernen, bei der Texte zunächst wortwörtlich analysiert werden.

Neben Seminaren veröffentlichte sie zahlreiche Bücher, Hörbücher und Videovorträge. Ihr direkter, humorvoller und manchmal provokanter Stil machte ihre Inhalte für ein breites Publikum zugänglich.

Vera F. Birkenbihl starb am 3. Dezember 2011. Ihre Ideen zum Lernen und Denken werden jedoch bis heute von vielen Menschen aufgegriffen und weitergegeben.

HUMOR



Die Abbildung oben stammt aus dem Buch „Ich bleib mal sitzen“ von Oliver Wolf Böhm und trägt den Titel: „Ohne Worte“ oder in humorvoller Anlehnung an den aktuellen Titel unseres Magazins: „Auch Zeitungen kann man entfalten“.
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 Abbildungen von den jeweiligen Autoren oder sind durch eine Bildgebungs-KI erzeugt worden.
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 füreinander.

Wir bringen den Funken.

Die Flamme wird stärker, wenn wir sie gemeinsam weitertragen.

An diesem Heft haben redaktionell mitgewirkt:
Bolz, Regina: https://reginabolz.de
Düll, Stefanie: https://stefanieduell.de
Hausotter, Angela: https://angela-hausotter.de
Hutterer, Bernhard: https://buchoase-lektorat.de
Lichtenthäler, Silvia: https://diewerteakademie.com
Paakkanen, Senay: https://senaypaakkanen.com
Sprengart, Andrea: https://andreasprengart.de
Wettach, Raphaela: https://linktr.ee/calypso_blous
Wettach, Renate: https://loewenstern-verlag.de
Windus, Andrea: https://andreawindus.com