

Auf-Merker

Freiheit im Geistesleben!



*... wo alles dunkel ist,
macht Licht!*

16.23 Magazin für wache Menschen

Der Oktober

Fröstelnd geht die Zeit spazieren.
Was vorüber schien, beginnt.
Chrysanthemem blühn und frieren.
Fröstelnd geht die Zeit spazieren.
Und du folgst ihr wie ein Kind.

Geh nur weiter, bleib nicht stehen.
Kehr nicht um, als sei's zu viel.
Bis ans Ende musst du gehen,
hadre nicht in den Alleen.
Ist der Weg denn schuld am Ziel?

Geh nicht wie mit fremden Füßen
und als hättest du dich verirrt.
Willst du nicht die Rosen grüßen?
Lass den Herbst nicht dafür büßen,
dass es Winter werden wird.

Auf den Wegen, in den Wiesen
leuchten, wie auf grünen Fliesen,
Bäume bunt und blumenschön.
Sind's Buketts für sanfte Riesen?
Geh nur weiter, bleib nicht stehn.

Blätter tanzen sterbensheiter
ihre letzten Menuetts.
Folge folgsam dem Begleiter.
Bleib nicht stehen. Geh nur weiter,
denn das Jahr ist dein Gesetz.

Nebel zaubern in der Lichtung
eine Welt des Ungefährs.
Raum wird Traum. Und Rausch wird Dichtung.
Folg der Zeit. Sie weiß die Richtung.
„Stirb und werde!“ nannte er's.

Erich Kästner (1899– 1974)



Inhalt

Zum Anfang	5
Milde - Güte - Liebe	7
Von Michaeli bis Weihnachten	11
„Farbenfeuer“ - Die Lärche	13
Ein alter Baum	17
„Wenn wir das nicht tun, existiert es nicht!“	19
Geheimnisse unseres Ich	23
Kostbares Kindsein	27
Turmwächter	28
Corona, das Ich und die Zirbeldrüse	30
Eine Annäherung an das Deutsche	34
Bildende Kunst in Ost und West, eine deutsche ... Einigung	37
Der Mensch in der Gesellschaft	40
Einheitlichkeit oder Vielfalt?	43
Wer Wind sät ...	45
Urbild und Karikatur	46
Eigentlich ... Worüber man noch schreiben könnte	49
Gendern - Entwicklung oder Rückschritt?	52
Was ist wahr - was nicht?	55
Den Berliner Freunden	57
China - mal ein bisschen anders gesehen	60
Streiflichter. Meine Reise in die Demokratische Republik Kongo	65
Castelfeder - Aroma- und Energiereise 2024 ins Südtiroler Unterland	70
Wir wünschen ...	74
Hinweis und Impressum	75

.....

Gut zu wissen ...

Die Beiträge in diesem Magazin stellen die **Meinungen der Verfasser** dar. Sie müssen nicht zwangsläufig die Sichtweise der Redaktion wiedergeben.

Wir freuen uns über jeden Artikel, behalten uns aber die **Entscheidung zu einer Veröffentlichung** vor.

Wenn angegebene **Links nicht direkt aus der PDF** heraus funktionieren sollten, diese bitte kopieren und im Browser einfügen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und eines schönen Sprachflusses verzichten wir in den Texten unseres Magazins auf zeichenartige Zusätze zur Verdeutlichung der Geschlechter. **Selbstverständlich sind immer alle Geschlechter angesprochen.** Wir sind in erster Linie Menschen und als solche Mitglieder der ganzen Menschheitsfamilie.

Liebe Aufmerksame,

der *Auf-Merker* hat sich über die Zeit seines jungen Lebens, das er Ostern 2021 begann, einen gewissen Rhythmus erobert, in dem er gern und gut schwingt und den wir als seine „Inkarnationshelfer“ jeder einzelnen Ausgabe einzuhalten bemüht sind. Eigentlich schon von Anfang an hat sich ein zweimonatiger Erscheinungszeitraum als möglich und richtig fast wie von allein ergeben. Das bedeutet aber auch, dass dieser Rhythmus immer wieder neu in unser sonstiges Leben integriert werden will, muss – egal, was da sonst noch so lebt und webt und sich immer wieder anders und überraschend gestaltet. Keine leichte Aufgabe, alles an Geschehnissen und Erfordernissen in harmonisches Miteinander zu bringen ... Das Leben eben.

Dieses Mal war nun zum ersten Mal ein dreimonatiger Zwischenraum nötig, ihr habt es sicher bemerkt. Aber wir sind wieder da und freuen uns, wenn ihr diese Spanne freundlich mitgetragen habt und nun in alter Treue auch wieder da seid. Seid begrüßt alle miteinander!

Inzwischen ist es deutlich Herbst geworden und Michaeli, das mahnende und kraftvolle Jahresfest des aktuellen Zeitgeistes, prägte sich ein in die Atmosphäre, Martini naht mit seinen zarten Lichtern im Dunkeln und der Geste des Teilens und Miteinanders in Frieden und Brüderlichkeit. So geht das Jahr seinen Gang und wir mit ihm ... Es ist immer wieder dasselbe und doch auch immer wieder anders. Es kommt auf uns an, die Geheimnisse des Jahreslaufes in Natur und Menschenseele jedes Jahr bewusster wahrzunehmen, aufzunehmen und in ihrer



Foto: Isabella Dornbrach





heilig-heilsamen Größe mehr und mehr zu verstehen – und so innerlich reich und reicher zu werden. Je besser das gelingt, umso mehr werden wir „haben“ und „... wer da hat, dem wird gegeben, dass er die Fülle habe; wer aber nicht hat, dem wird auch das genommen, was er hat“ (Mt 25,29). So ist seelischer und geistiger Reichtum etwas, das sich ungebremst vermehren darf und auch wird, wenn wir nur selbst erst einmal genügend angesammelt haben. Und was ist das wirklich Schöne an solcherart Reichtum? Man kann ihn ausgeben, teilen, verschenken, richtig etwas machen damit in der Welt – und er wird niemals weniger werden. Im Gegenteil.

Unser Reichtum als Herausgeber sind die vielfältigen Gedanken, Erfahrungen und Wissensschätze unserer Autoren, die sich bei uns immer wieder einfinden und die wir immer wieder großzügig weitergeben können. Sie werden bisher nicht weniger, wenn wir sie verteilen, und wir werden nicht ärmer. Jede neue Ausgabe des *Auf-Merkers* ist Ernte und Aussaat zugleich ...

So wünschen wir euch, dass ihr das Stärkende, Heilsame und Erleuchtende jeder Jahreszeit, jedes der so verschiedenartigen Jahresfeste und damit den weisheitsvollen Naturrhythmus des Erdenlebens tiefer und tiefer erfahren könnt! Daraus können ungeahnte Eigenkräfte, wohltuende innere Ruhe und heiße Liebe zum Leben und Tun erwachsen. Goethe hat das ganz speziell für uns Deutsche so ausgedrückt: „Die Deutschen sind übrigens wunderliche Leute! – Sie machen sich durch ihre tiefen Gedanken und Ideen, die sie überall suchen und überall hineinlegen, das Leben schwerer als billig. – Ei, so habt doch endlich einmal die Courage, euch den Eindrücken hinzugeben, euch ergötzen zu lassen, euch rühren zu lassen, euch erheben zu lassen, ja euch belehren und zu etwas Großem entflammen und ermutigen zu lassen; aber denkt nur nicht immer, es wäre alles eitel, wenn es nicht irgend abstrakter Gedanke und Idee wäre!“ (Johann Peter Eckermann, *Gespräche mit Goethe*).

Viel Freude euch allen beim Erleben des zunehmenden inneren Lichtes im äußeren Dunkel, viel Ergötzen an den unzähligen Eindrücken jedes neuen Tages – und an dieser neuen Ausgabe des *Auf-Merkers*!

Astrid Hellmundt

Johann Wolfgang Goethe,
Porträt von Georg O. May, 1779

Johann Peter Eckermann,
Porträt von Johann J. Schmeller, 1825

Milde – Güte – Liebe

Nach dem Ausgebreitet-Sein im Sommer, in dem wir uns an Weltenlicht und Weltenwärme hingeben konnten, führt uns das niederströmende Meteoreisen der Michaelszeit zurück in die Auseinandersetzung zwischen Gut und Böse, in die wir als Erdenmenschen hineingestellt sind. Michael steht uns dabei hilfreich zur Seite, sofern wir ihm den Raum dafür freigeben. Es ist der Kampf um den Menschen im Großen, der sein Abbild darin hat, wie wir im täglichen Leben fortwährend unsere höhere Natur der niederen abringen. Der Kampf, den Michael führt, ist ein Geisteskampf und hat auf der geistigen Ebene seine unbedingte Berechtigung, ja, seine Notwendigkeit. Aber als Mensch auf der seelischen oder gar physischen Ebene kämpfen zu wollen, setzt den Kämpfenden ins Unrecht.

Wenn wir auf das Leben des Christus schauen, finden wir ihn nirgendwo mit oder gegen Menschen streiten. Christus lebt uns eine Ebene vor, die jenseits allen Kämpfens liegt – und fordert uns zur Nachfolge auf. Da ist zum Beispiel die Frage der Jünger, wie oft man seinem Mitmenschen vergeben sollte, siebenmal? Nein, siebzigmal siebenmal! Vorgelebt wird uns das im höchsten Maße während der Qualen am Kreuz: „Vater, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“ – Als Petrus bei der Gefangennahme das Schwert zieht, wird es ihm verwehrt: „Wer das Schwert nimmt, wird durch das Schwert umkommen.“ Es wäre lohnend, einmal auszuloten, wie unsere Welt heute aussehen würde, wenn das christliche Abendland mit diesem Worte ernst gemacht hätte. Würde es nicht einen weit-aus größeren Schutz haben als den vermeintlichen durch Waffen, mit denen die Menschheit sich selbst auslöschen kann? Aber Christus geht noch einen Schritt weiter, wenn er sagt, dass man auch die andere Wange reichen solle, wenn man auf die eine geschlagen wird. Zu welcher inneren Haltung gilt es, sich aufzuschwingen, um diese Forderung in rechter Weise zu erfüllen? Sie reicht an jenes Wort: „Liebet eure Feinde, tut wohl denen, die euch hassen ...“ Christus-Nachfolge

Die Gefangennahme Christi, Ausschnitt, Gregoire Guérard, um 1520





Manis Geburt, chinesisches Seidengemälde, 14. Jhd.

vollzieht sich jenseits des Streitens. Im Urchristentum haben die verfolgten Christen auch nicht gegen ihre Peiniger gekämpft und waren gerade deshalb so überzeugend.

In Mani, dem Begründer des Manichäismus, leuchtet diese Haltung, die ohne Kampf siegt, besonders hell auf und fand, ausgehend im dritten Jahrhundert, eine ungeheure Verbreitung. In einer Legende wird das Manichäertum seinem Wesen nach folgendermaßen charakterisiert: Das Reich der Finsternis erhob sich einst gegen das Reich des Lichtes und wollte es für sich gewinnen. Es gelang aber den Geistern des Lichtes, die Geister der Finsternis in deren Reich zurückzudrängen, und sie beschloss, diese zu bestrafen. Nun haben aber die Geister des Lichtes ja nichts Böses in sich und können darum nur mit etwas Gutem „bestrafen“. Was tun sie also? Sie senden Licht in das Reich der Finsternis, das mit Milde, Güte, Liebe nicht nur überwunden, sondern erlöst werden soll.

Eine Kerze, die man in einen dunklen Raum trägt, kann Bild für das Geschehen sein, um das es hierbei geht. Man schafft die Dunkelheit nicht fort, indem man mit ihr kämpft oder sie hinausschaukeln will. Man braucht nur Licht um Licht hineinzutragen und die Dunkelheit wird ins Licht „erhoben“. Es ist dies auch das eigentliche Geheimnis aller Pädagogik: Fühlt sich ein Kind in seinen guten Seiten erkannt, so braucht man nur diese zu nähren und zu stärken, dann fällt

alles, was man etwa meint abgewöhnen, aberziehen zu müssen, wie von allein ab. Es darf uns nur nicht am Vertrauen in die Kraft des Guten, der Milde, Güte, Liebe fehlen. Was so für das Kind gilt, hat seine Bedeutung und Kraft in jeder Menschenbegegnung, sobald dieser Geist stark genug in uns zu leben vermag.

In der Legende heißt es weiter, dass aus dem Zusammenkommen von Finsternis (Materie) und dem Licht der Mensch entstand. Wir also sind die Wesen, denen die Aufgabe zufällt, Licht in die Dunkelheit zu tragen! Wir sind aufgerufen, mitzuwirken an der Erlösung der Mächte der Finsternis.

Im vierten Jahrhundert wurde der Manichäismus von Augustinus bekämpft und als Ketzerei erklärt. Dennoch lebte er weiter bei den Katharern, Albigensern, Templern, in Franz von Assisi ... und in jüngster Zeit zum Beispiel in Ghandi, Martin Luther King, Dag Hammarskjöld und vielen anderen.

In Russland, so kann man empfinden, wurde der Manichäismus zur Seelenhaltung eines ganzen Volkes. Deutlich wird das auch in der Legende des im Kampf gegen die Tataren, den Ilja, der Bauernsohn, gemeinsam mit den größten und tapfersten Helden Russlands führt. Aber einer um den anderen fällt im Kampf, bis zuletzt Ilja allein übrig bleibt. Erschöpft vom Streit legt er seine Rüstung ab und breitet, an den Stamm einer Eiche gelehnt, waffenlos die Arme aus. In diesem Augenblick schießen die Tataren jenseits der Wolga tausende von Pfeilen ab. Davon treffen Ilja fünf, und zwar an jenen Stellen, die auch die Wundmale des Christus bezeichnen. Das wird den Tataren zum erschreckenden Zeichen; unter einem Aufschrei fliehen sie, die vorher in erbitterten Kämpfen nicht zu schlagen waren. Als er nicht mehr kämpft, trägt Ilja, der Bauernsohn, den Sieg davon. Selber muss er sein Leben lassen wie viele, die sich entschieden dem Frieden der Welt verschrieben hatten. Was in ihnen lebte, leuchtet aber gerade darum umso heller in die Welt



Ilja Murometz, Ikone des russischen Heiligen, Ausschnitt, Ende 19. Jhd.

hinein und ist auf dem Wege, Intention vieler heute lebender Menschen zu werden, mehr und mehr als Notwendigkeit ins Bewusstsein zu dringen ... Keiner kann heute die Augen davor verschließen, dass wir im Gegenzuge in immer schwerer werdende Zeiten hineingehen, die nach Lösungen, Erlösung rufen. Statt mit Ohnmachtsgefühlen davorzustehen, könnten wir bauen an dem Berge versetzenden Glauben

Foto: Superbass, CC BY-SA 4.0



an die Kraft der Milde, der Güte und der Liebe, „die“, so sagt Novalis, „mit sanftem Zwingen alles wird erweichen und durchdringen“.

Blicken wir noch einmal auf den Jahreslauf. Da finden wir nach Ablauf der Michaelszeit den Brauch, dass die Kinder mit ihren Laternen Licht in die Dunkelheit tragen. Wann mag das so weisheitsvoll entstanden sein? Kann man nicht empfinden, dass jedes Laterne tragende Kind - unwissend natürlich - ein kleiner „Manichäer“ ist? Die Kindeskraft im Menschen erhellt die Dunkelheit, den Weg, der im Jahreslauf einer Talsohle gleicht, an dessen Ende uns das Licht aus der Krippe entgegenleuchtet. Und dieses göttliche Kind, das sich vorbehaltlos ausliefert der Dunkelheit, der Armut, dem Hass, ist es nicht selbst der Keim dessen, was später in Mani aufleuchtete und uns jedes Jahr neu sagen möchte, dass es letztendlich keine größeren Kräfte gibt als die der Milde, Güte, Liebe?

Eva-Maria Rischke, Waldorfpädagogin, Tübingen



Von Michaeli bis Weihnachten

Voller Geheimnisse ist der Gang des Jahres. Wer ihn innerlich rege einmal mitzugehen versucht, ahnt bald, dass sich darin ein wahrer Schulungsweg anbietet.

Michaeli mahnt zur Einkehr. Dem inneren Licht sollen wir uns jetzt zuwenden. Mut wird uns abverlangt, denn in der Dunkelheit gilt es nunmehr zu bestehen. Die Wendung nach innen birgt die Gefahr der Abkapselung in sich. Ganz auf das eigene Seelenheil bedacht, könnten wir uns unserer Umgebung entfremden, dem Egoismus verfallen.

Als echtes „Korrektiv“ dazu folgt am 11. November der Martinstag. Wie die Legende besagt, gilt es jetzt, wach zu werden für das Leiden unseres Nächsten.

Im Dämmerdunkel jenes Novemberabends findet Martin den Bettler am Wegesrand und beschenkt ihn mit der einen Hälfte seines Mantels. Mitleid und Anteilnahme sollen geweckt werden, uns zum Geben veranlassen. Zu Michaeli noch, zur Erntezeit, stand das Nehmen im Vordergrund. Blicke es dabei, verfielen wir leicht in ein Horten, das heißt, in ein selbstsüchtiges Anhäufen dessen, was uns der Herbst beschert hat. Martini will aufweichen, was zu verhärten droht, das frostige Herz zum Schmelzen bringen. Weggeben, was immer wir uns auf Erden an Gütern angeeignet haben, macht innerlich frei, enthebt uns einer gewissen Last. Innerlich leer zu werden,

gilt es in der Vorweihnachtszeit, damit adventliches Licht in uns einziehen möge. Der ausgesparte Raum in uns bewirkt erst die erforderliche Öffnung.

Advent und Weihnachten – wie gehören sie zusammen? Mir kommt es so vor, als machte das eine das andere erst möglich. Das Weihnachtsgeschehen bedarf offensichtlich einer Vorbereitung, eines „Anlaufs“. Wenn Weihnachten als Ziel betrachtet wird, bedeutet Advent den Weg darauf hin. Wie eine Ouvertüre oder ein Präludium sollen diese Tage die Seele der Menschen auf das Bevorstehende einstimmen – auf dass sie dereinst rein „erklinge“. Advent ist auch Erwartungszeit. – „Mir werde, wie du gesagt hast.“ Das waren Marias Worte, nachdem sie Kunde erhielt von der nahenden Geburt des Kindes.

Verkündigung von Ustiug, russische Ikone, 1120 – 1130

**Es will so manches werden,
aber wir greifen es kaum.**

Jean Gebser



Zu Beginn des Advents, am 4. Dezember, drei Wochen vor Weihnachten, ist Barbara-Tag. Einem alten Brauch gemäß sollen an diesem Tag Zweige geschnitten werden. Und - so Gott will - ergrünen oder gar erblühen sie zu Weihnachten. Frühlingshaftes wird damit vorweggenommen. Adventliches Licht, die vorweihnachtliche Wärme, wie sie aus Menschenherzen leuchten und strahlen, machen das Unmögliche möglich: Frühlingserwachen zur Tiefwinterzeit. - Ist das nicht ein treffendes Bild für adventliches Werden, für die Macht und Größe des erwarteten Geschehens, das manches zu verrücken mag?

Nur zwei Tage darauf feiern wir Sankt Nikolaus. Gottväterlich tritt dieser auf, himmlisch erhaben. An seiner Seite: Ruprecht, klein, verwachsen, tierisch-stumpf, eine dunkle Gestalt, mit rasselnder Kette. Im modernden Laub des Waldes bringt er, wie die Legende besagt, sein Leben zu, bis auf jenen einen Tag im Jahr, an dem er dem Nikolaus zu dienen hat. Zwischen Himmel und Erde, zwischen Sankt Nikolaus und Ruprecht ausgespannt, ist der Mensch, muss den Gratweg wagen. Ausrutschen, abrutschen, Fehltritte sind Menschenschicksal. Am Nikolaustag gilt es, dafür aufzuwachen. Im Bereich des Gewissens sind wir - in Anwesenheit des „Mitwissers“ - angesprochen. Nicht um Strafen geht es dem Heiligen Sankt Nikolaus. Aber dem Guten will er zum Durchbruch verhelfen. Das dahingehende Bemühen des Menschen, ihr Unterwegssein, liegt ihm am Herzen. Mancherorten füllt er wohl auch deshalb Socken oder Stiefel mit seinen Gaben. Droht einer „stillzustehen“, bedarf er der Rute (Fitze). Was er aus eigenen Stücken nicht vermag, muss Aufgabe der Umgebung sein: ihn voranzutreiben, damit er sich „auf den Weg mache“.

In diesem Sinne schreiten wir auch in der Vorweihnachtszeit voran, das weihnachtliche Licht zu empfangen. Eine Art „heilige Unruhe“ mag sich da zuweilen einstellen.



Heilige Barbara
Lucas Cranach der Ältere (ca. 1472 -1553)



Isenheimer Altar, Ausschnitt
Matthias Grünewald (um 1480 – um 1530)

Sie hat in Anbetracht der Prüfung und der damit verbundenen Spannung, der wir uns aussetzen, eigentlich ihre Berechtigung. Die äußere Hektik ist freilich ein Zerrbild dessen, was hier gemeint ist. Nichts Geringes ist uns abgefordert: Die Krippe in uns will zubereitet werden. Denn: „Wird Christus tausendmal zu Bethlehem geboren und nicht in dir, du bleibst noch ewiglich verloren.“ (Angelus Silesius) Maria, Empfangende sollen wir jetzt werden. Das Christuslicht aus uns gebären. Weihnachten darf in diesem Sinne nicht bloß Gedenktag sein, Erinnerungsfest. Jahr für Jahr neu soll sich das Geburtsgeschehen in uns vollziehen.

Daniel Wirz, Zug (Schweiz)

Aus seinem Buch *Schule als Kraftort. Unterwegs zu einer zukunftsfähigen Schule*

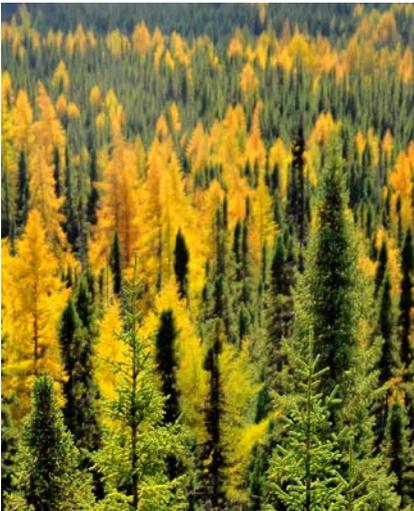


Foto: LBM1948, CC BY-SA 4.0

„Farbenfeuer“ – Die Lärche (*Larix europaea*)

Wenn der erste Herbstfrost die Natur mit einem bunten Farbenteppich überzieht, dann erglüht die schlanke Gestalt der Lärche goldgelb zwischen rotbraunen Buchen und dunkelgrünen Fichten weithin sichtbar an sonnigen Berghängen, bis die Novemberstürme die goldenen Lärchennadeln zu Boden fegen und eine schweigend kahle Baumsilhouette in den dahinziehenden Nebelschleiern zurücklassen. Die Lärche nimmt damit eine

Sonderstellung unter den europäischen Nadelbäumen ein, denn sie wirft wie die Laubbäume ihre nadelförmigen Blätter vor der Winterruhe ab, um sich dann im darauf folgenden Frühjahr erneut in ein weiches, zartgrünes Nadelkleid zu hüllen.

Die alpenländische Volksmedizin legte besonderen Wert auf das Harz des Lärchenbaumes zur Räucherung gegen böse Geister und zur Herstellung von Wundsalben. Aber auch aus den frischen Nadeln und Zweigen wurde zur Behandlung von Furunkeln, Gelenk- und Muskelschmerzen ein Sud gekocht. Das orangefarbene harte Holz ist bis heute als wertvolles Baumaterial für den Außenbereich gefragt, da es sich als äußerst beständig gegenüber intensiver Sonneneinstrahlung und Nässe erwiesen hat. Die traditionelle Bauart des Alpenraums verwendet es für Fassadenverkleidungen, Dachschindeln, Balkone, Treppen, Böden und vieles mehr.

Das ätherische Öl, welches durch Wasserdampfdestillation aus den frischen Nadeln und kleinen Zweigen gewonnen wird, duftet unverwechselbar wal-



dig-frisch und ist wie andere Nadelöle gekennzeichnet von einem hohen Monoterpengehalt, der wohltuend auf unsere Atemwege wirkt und unser Immunsystem in Schwung bringt. Doch zeichnet sich das Lärchenöl gegenüber den anderen Nadeldüften besonders durch seine nervenstärkende, stimmungsaufhellende Wirkung aus, die beschützende Wärme, farbenfrohe Lebendigkeit und lichtvolle Zuversicht in dunkle Lebensabschnitte

zu zaubern vermag. Dafür bietet sich die Anwendung in der Duftlampe oder als Raumspray beziehungsweise für unterwegs eine Duftflasche an. Das Hydrolat eignet sich aber auch wunderbar zur Pflege müder Haut, sei es als Bad, Creme oder Aftershave, oder für die Herstellung eines milden Franzbranntweins und anderer Einreibungen für Muskel- und Gelenksbeschwerden (vor der Anwendung auf der Haut jedoch auf Verträglichkeit prüfen).

In der meditativen Betrachtung des ätherischen Lärchenöles war ich geradezu überwältigt vom intensiven Farbenspiel, welches sich meinen inneren Sinnen darbot. Ist doch die Lärche eine Meisterin des Lichtes, das sie auch in uns zu entfachen vermag. Welch erstaunliche Talente und Fähigkeiten da plötzlich zu ungeahntem Leben erwachen, die verborgen im schützenden Dunkel des eigenen Innern oftmals ganz unerkannt schlummern!

Unsere Vorfahren wussten um die geheimnisvolle Kraft der majestätischen Baum-Magierin, die ihnen half, mit den unsichtbaren Wesenheiten der Natur und den unerforschten Tiefen der eigenen Seele in Kontakt zu kommen. Im Alpen-

rechte Seite: *Lärche-Meditation*, Beate Hellmundt



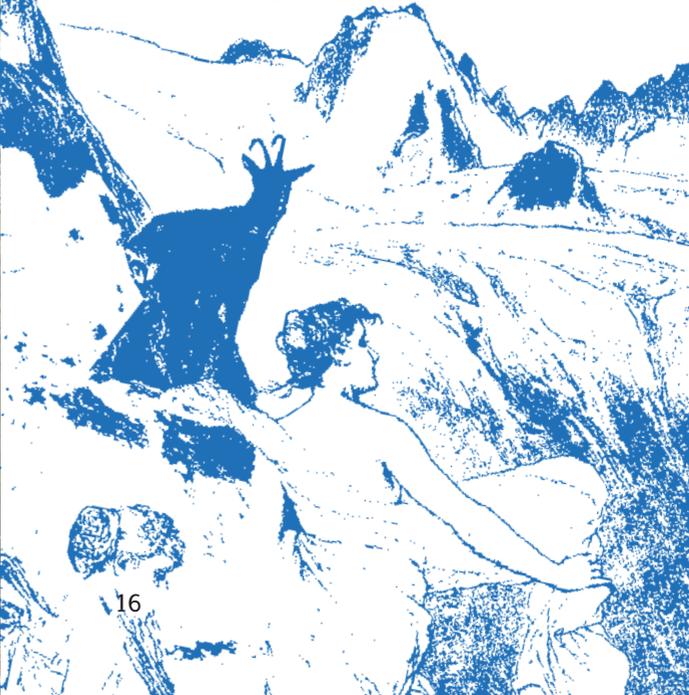


raum ranken sich wundersame Geschichten von Saligen, Feen und weisen Frauen um den kraftvollen, hoch aufragenden Baum, der gern an abgelegenen Bergbauernhöfen als Schutzbaum gepflanzt wurde. Drei besonders alte Exemplare, die sogenannten Urlärchen, finden sich in Südtirol im hinteren Ultental, wo bei einem umgestürzten Baum über 2000 Jahrringe gezählt worden sein sollen. Die verbliebenen Bäume werden auf etwa 850 Jahre geschätzt und gehören somit zu den ältesten Lärchen Europas.

Licht und Beständigkeit - diese beiden herausragenden Eigenschaften der Lärche sind es, die den Duft für uns Zeitgenossen so wertvoll machen. Kann er uns doch in Krisensituationen und leidvollen Erfahrungen schützen, stärken und ermutigen. Der bezaubernde Lärchenduft verschafft uns Zugang zur Weisheit unseres Herzens und lehrt uns, voller Selbstvertrauen und Willensstärke kreativ mit den Unwägbarkeiten des Lebens umzugehen.

Beate Hellmundt, Wellness- und Entspannungstherapeutin, Gfrill, Südtirol (Italien)

www.aroma-entspannung.it





Ein alter Baum

Ich lade euch ein, mit mir zusammen dieses Bild eines alten Baumes in aller Ruhe anzuschauen. Eine altehrwürdige Erscheinung. Wenn er sprechen könnte! Er hätte uns gewiss manches anzuvertrauen. Der hier abgebildete Baum hat ein geradezu biblisches Alter. Man sieht es ihm an. Er hat sich über die Jahrhunderte enorm verausgabt. Mag sein, dass er Kriege überdauert hat oder andere Katastrophen. Das resolute Aufstreben, das Bäume, wenn sie jünger sind, aufs Eindrücklichste zeigen, hat hier an Kraft eingebüßt. Die untersten, die ältesten Äste stützen sich gar auf dem Boden ab.

Auch Bäume haben so etwas wie eine Biografie. Außerordentliche Geschehnisse haben sichtbare Spuren hinterlassen. Die Krone hier ist nicht mehr so dicht, wie sie einst war. Da und dort fällt das Sonnenlicht bis auf die Erde, wie man sieht. Kein Baum ist wie ein anderer. Von einer „Baumpersönlichkeit“ zu sprechen, scheint mir gar nicht so abwegig. Manch alte Baumgestalten strahlen so etwas wie Weisheit aus. Die Fülle an „Erfahrungen“ kann man ihnen förmlich ansehen. In ihrer Krone bewahren sie Geheimnisse. Man kann sie erahnen. Sie erregen in uns eine Art Hochachtung oder Respekt. Zuweilen stellt sich bei mir das Bedürfnis ein, mich vor ihnen zu verneigen. Wortlos.

Bäume sind Vermittler zwischen Himmel und Erde. Brückenbauer, ein jeder auf seine eigene Art. Sie führen zusammen, was gern auseinanderdriftet. Materie und Geist. Tief dringen sie in die Erde ein, hoch ragen sie über die Erde hinaus.

Die Krone, die nicht umsonst so heißt, streckt ihre „Fühler“ aus nach oben. In empfangender Gebärde. Das von oben Erhaltene trägt der Baum hinunter bis tief in die Erde. Hier verwurzelt er sich auf intensivste Art, sodass er dem stärksten Sturm standhalten kann.

Die Bäume sind unsere großen Brüder oder Schwestern. Sie können uns lehren, uns mit ihrer Weisheit beschenken. Aufmerksam hinhören, lauschen, eingehend hinschauen, auch mal so richtig anfassen ist erforderlich, wenn wir uns mit ihnen austauschen möchten. Wer mag, kann sich auch mal, an den Stamm gelehnt, unter einen Baum setzen. Selbstvergessen wahrnehmen, ob da jemand ist. Man darf ihm auch seine Sorgen anvertrauen. Er hat ein großes Herz. Da ist Platz für viele.

Jeder Baum hat seinen Geist. Keiner ist dem anderen gleich. Niemals. Es gibt Bäume, die ziehen mich so richtig an. Andere weisen mich freundlich, aber bestimmt, zurück. Zufällig? Kaum. Auch im Reich der Bäume gibt es wesensverwandte und wesensfremde.

Eine Frage zum Schluss: Wer verhilft dem Baum zu seiner (individuellen) Gestalt? Wer ist hier der Baumeister? Der Schöpfer? Die Gene? Oder Naturwesen? Etwas muss es geben, das dafür sorgt, dass aus einem Buchensamen immer eine Buche, aus einer Eichel immer eine Eiche, aus einem Apfelkern immer ein Apfelbaum wird. Verwechslungen, Pannen gibt es keine. Man muss sich das mal vergegenwärtigen. Was ich weiß: Es müssen geistige Dienerwesen sein, Baumgeister, die im Unsichtbaren wirken und weben. Im Wurzelbereich sind es wohl eher die Zwerge, in der Krone, im Luftraum, die Sylphen.

In meinem Buch *Lebensspuren* habe ich vier Bäume, Tanne, Eiche, Birke und Linde, eingehender porträtiert. Interessierten kann ich das entsprechende Kapitel in kopierter Form zukommen lassen oder man kann auch das gesamte Buch erwerben.

Daniel Wirz, Zug (Schweiz)

Daniel Wirz, *Lebensspuren. Skizzen auf dem Weg zu einem neuen Naturverständnis*, Freier Pädagogischer Arbeitskreis



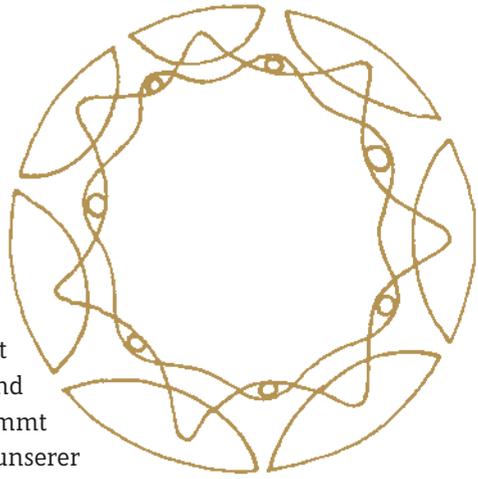
„If we don't do this,
it does not exist!“ –

„Wenn wir das nicht tun,
existiert es nicht!“

Ich möchte meinen Rückblick auf das 7. Internationale Kreativtreffen des Lebensnetzes mit einem Ausspruch Marko Pogačniks während dieses Treffens einleiten, denn darin kommt kurz und klar zum Ausdruck, worauf es in unserer Zeit ankommt: auf das kreative Mitgestalten unserer irdischen Lebensumstände.

Vom 31. Juli bis 4. August 2023 trafen sich in Bad Meinberg etwa 120 Menschen aus 20 Nationen, um die Zusammenarbeit in dem weltumspannenden Netzwerk für das Leben zu stärken und zu fördern. *LifeNet/Lebensnetz*¹ entstand im Jahr 2000, als sich Menschen aus verschiedenen geomantisch arbeitenden Gruppen Europas im Slowenien bei Marika und Marko Pogačnik versammelten und das *Netzwerk für wechselseitige Inspiration zwischen Erde und Menschheit* begründeten. Es geht in der gemeinsamen Arbeit um ein vertieftes Verständnis von Gaia und all ihren Wesenheiten als dem mehrdimensionalen Körper der Erde, in dem wir Menschen mit unserem physischen Körper, unserer Kreativität und unserem Bewusstsein ein wesentlicher Teil sind und aktiv den Erdwandlungsprozess mitgestalten können.

Seit über 20 Jahren werden durch die Gemeinschaft des Lebensnetzes Geomantie- und Erdheilungworkshops organisiert, die allen Interessierten offenstehen. Eine zentrale Rolle spielt dabei Marko Pogačnik², der als Bildhauer und Geomant zum Entstehen von Geopunktur-Installationen (eine Form der Erdakupunktur mittels Steinsetzungen) und in Stein gemeißelten Kosmogrammen (eine universelle Symbolsprache) beiträgt. Die von ihm entwickelten Gaia Touch-Körperübungen und unzählige Meditationen, die er in Büchern und Semina-



ren weitergibt, tragen maßgeblich dazu bei, dass immer mehr Menschen ein Verantwortungsgefühl für die uns umgebenden Daseinsformen Gaias entwickeln und sich einbringen möchten in den auf allen Ebenen stattfindenden Wandlungsprozess.

Seit 2008 fanden im Zweijahresrhythmus internationale Treffen des Lebensnetzes statt, welche jedoch im Jahr 2020 durch die weltweit verhängten Kontaktbeschränkungen unterbrochen wurden. Um die Zusammenarbeit nicht abreißen zu lassen, entstand eine durch Marko Pogačnik geprägte telepathische Form wöchentlicher Meditationen und monatlicher Workshops, die für mein Empfinden zu einem enormen Kräftezuwachs und noch größerer Reichweite der Gruppenarbeit führte. Umso bewegender war es dann für mich, nach mehreren Jahren der individuellen täglichen telepathischen Arbeit nun endlich wieder physisch zusammenzukommen und das Lebensnetz im Austausch von Mensch zu Mensch weiterzuknüpfen.

Neben täglichen Meditationen zur Wiederherstellung der menschlichen Matrix, die telepathisch auch aus der Ferne mitvollzogen werden konnten, regten Impulsreferate und Workshops zur kreativen Mitgestaltung des Treffens an. Sowohl im Plenum als auch in der Kleingruppenarbeit, aber auch in individuellen Gesprächen entwickelte sich ein reger Austausch zwischen den Teilnehmenden.

Ein besonderer Höhepunkt war eine Exkursion zu den Externsteinen, einem zentralen Heiligtum der vorzeitlichen europäischen Hochkultur³, welche eine Brücke zwischen irdischen und kosmischen Kräften bilden und mit dem energetischen Herzzentrum Europas in Verbindung stehen. Außerdem wurde die nahe gelegene Geopunktur *Zu Ehren des Internationalen Rates der 13 indigenen Großmütter* besucht, welche im September 2022 im Rahmen eines Friedens-Kunstprojektes entstand. Eine internationale LifeNet-Künstlergruppe um Marko Pogačnik gestal-

Die Externsteine um 1900





Großmütterkreis der Externsteine,
Kosmogramm von Brian Newton

tete 14 Sandsteinstelen mit Kosmogrammen zu Aspekten der weiblichen Kraft⁴. Diese Steinsetzung ist frei zugänglich und jederzeit zu besichtigen.



Foto: Beate Hellmundt

Gemeinsames harmonisches Tönen und musikalische Darbietungen bereicherten das Treffen. Am letzten Abend gestaltete die Heilpraktikerin und Performerin Rena Meyer-Wiel mit den Teilnehmenden eine originelle Improvisation mit dem Titel *Sternenmantel der Erde*. Die Grenzen zwischen Zuhören und Mitgestalten verschwammen im Laufe der Darbietung immer mehr und kreierte einen gemeinsam erzeugten Klangraum, der sogar zum freien Tanzen animierte.

Zum Abschluss des Treffens wurde noch einmal die Wichtigkeit der gegenseitigen Begleitung und Zusammenarbeit im gegenwärtigen Erdwandlungsprozess hervorgehoben. Marko Pogačnik betonte die Notwendigkeit des Erlernens einer neuen Sprache zur Verständigung mit den unterschiedlichen wesenhaften Daseins-

Kosmogramme von Simona Čudova, Marko Pogačnik und Ivana Petan



Fotos (2): Beate Hellmundt

Foto (re): grossmuetterkreis-der-externsteine.de



formen, wenn die Menschheit nicht in völliger Isolation enden will. Die von ihm bildhaft gestalteten Kosmogramme, die Körperbewegungen der Gaia Touch-Übungen sowie eine neue Form bewegter Zeichen, die sogenannten Kinesiogramme, sind ein kreativer Ansatz zum Austausch mit den uns umgebenden Kräftewirksamkeiten⁵. Der von Gaia neu geschaffene Raum, die Liebessphäre der Erde, ist unzerstörbar, jedoch muss die Verbindung auf der Herzesebene fortwährend gepflegt werden, lautete das Abschlussplädoyer Marko Pogačniks.

Es war für mich zutiefst beeindruckend, Menschen aus aller Welt zu begegnen, die lebendig und wach den intensiven Prozess der Erdwandlung aktiv mitgestalten wollen. Wir alle sind aufgefordert, unser Mitschöpfertum zu entfalten. Doch dafür müssen wir uns rückbesinnen auf unser wahres Menschsein als Kinder des Himmels und der Erde. Wir sind Teil der wunderbaren Schöpfung, die unendlich viele verschiedene Seinsebenen umfasst. Aber wir sind die einzigen manifestierten Erdenbewohner, die über einen freien Willen verfügen und mit unserer Kreativität Neues erschaffen können. Erweisen wir uns dieses einzigartigen Geschenks würdig und verwirklichen wir unseren ureigenen Auftrag zur liebevollen Mitgestaltung der Weiterentwicklung von Erde und Kosmos.

Beate Hellmundt, Gfrill, Südtirol (Italien)
www.aroma-entspannung.it

1 siehe auch www.lifenet.si

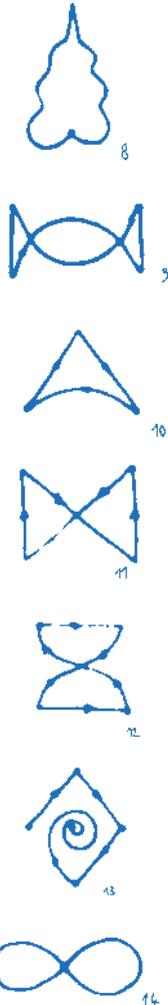
2 siehe auch www.markopogacnik.com

3 siehe auch Usch Henze, *Osning - Die Externsteine - Das verschwiegene Heiligtum Deutschlands und die verlorenen Wurzeln europäischer Kultur*, Neue Erde 2019

4 siehe auch www.grossmuetterkreis-der-externsteine.de/kosmogramme.htm

5 siehe auch Marko Pogačnik, *Wandlungstanz der Erde - Ein Begleiter durch die Herausforderungen der jetzigen Zeit*, Neue Erde 2019; *Die Gaia-Kultur erschaffen - Das Visions- und Arbeitsbuch*, Neue Erde 2022; *Die Urkraft im Kern des menschlichen Herzens*, Neue Erde 2022

Die Kosmogramme hat Marko Pogačnik gezeichnet. Die Kinesiogramme und ihre Meditationen finden sich auf der Website www.lifenet.si



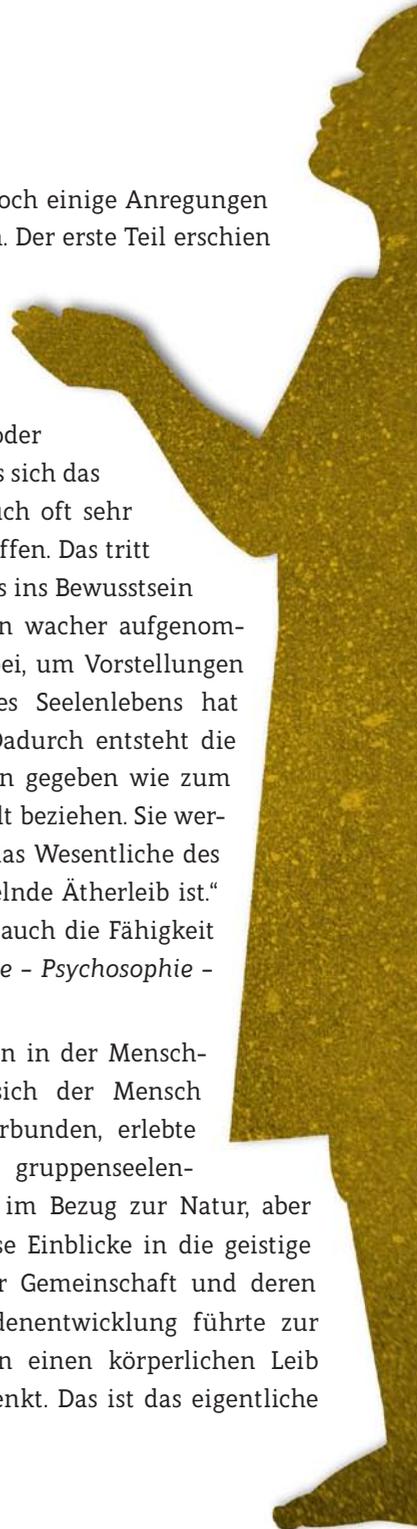
Geheimnisse unseres Ich

Zweiter Teil

Ich habe inzwischen weiter geforscht und möchte noch einige Anregungen teilen, um sich diesem mystischen Thema zu nähern. Der erste Teil erschien im *Auf-Merker* 14/23.

Die erste Ich-Empfindung hat ein Kind etwa um das dritte Lebensjahr herum, was sich dann auch sprachlich bemerkbar macht. Nicht mehr: „Peter will Eis haben“, sondern: „Ich möchte“ oder „Ich auch“... oder auch ein bestimmtes „Nein“ – die ersten Anfänge, dass sich das Kind als etwas Ureigenes wahrnimmt und dann auch oft sehr vehement versucht, seinem Willen Gehör zu verschaffen. Das tritt genau dann auf, wenn sich das Wesen des Ätherleibes ins Bewusstsein zu spiegeln beginnt. Äußere Eindrücke werden nun wacher aufgenommen, eine aktive innere Kraft, das tätige Ich ist dabei, um Vorstellungen und Erinnerungen zu verknüpfen. Der Strom des Seelenlebens hat einen Eigeneindruck auf den Ätherleib gemacht. Dadurch entsteht die Ich-Vorstellung, sie wird dem Kind nicht von außen gegeben wie zum Beispiel Vorstellungen, die sich auf die physische Welt beziehen. Sie werden über die Sinnesorgane aufgenommen. „Das ist das Wesentliche des Ich-Bewusstseins, dass es der nach innen sich spiegelnde Ätherleib ist.“ (Ätherleib: Lebensleib, Bildekräfteleib) Hier beginnt auch die Fähigkeit zur Rückerinnerung. (Rudolf Steiner, *Anthroposophie - Psychosophie - Pneumatosophie*, GA 115)

Werfen wir nun einen Blick auf das Ich-Bewusstsein in der Menschheitsentwicklung. In urfernen Zeiten empfand sich der Mensch noch viel mehr mit allem, was um ihn war, verbunden, erlebte die Welt innerlicher und empfand kollektiver, gruppenseelenhafter, hatte lebhaftere Empfindungen und Gefühle im Bezug zur Natur, aber noch ohne Selbstbewusstsein, dafür hatte er gewisse Einblicke in die geistige Welt. Er ordnete sich der Familie, der Gruppe, der Gemeinschaft und deren Überlebensnotwendigkeiten unter. Die weitere Erdenentwicklung führte zur Sonderung von diesem Erleben. Als die Menschen einen körperlichen Leib bezogen, wurde ihnen das Selbstbewusstsein geschenkt. Das ist das eigentliche





Gottesgeschenk, wovon die religiösen Urkunden berichten (Rudolf Steiner, *Ursprungsimpulse der Geisteswissenschaft*, GA 96). Mit Jesus Christus ist das Ich eingezogen in die Entwicklung der Menschheit. Er hat es im vollen Umfange gebracht. „Ich bin der Ich-bin.“ Das, was als Ich im inneren Menschen lebt, das ist das Christus-Wesen. Das Menschen-Ich ist ein Teil des Christus. Das Ich ist rein geistiger Natur, es liegt im Wesen des Geistes und erhält Wesen und Bedeutung von dem, womit es verbunden ist. Es ist ganz in die Freiheit des Menschen gestellt und kann auf der einen Seite zum Höchsten und auf der anderen Seite zum Tiefsten führen (Offb 2,12 – das scharfe, zweischneidige Schwert).

Heute erleben wir durch die immer mehr von ihrem Ego dominierten Menschen eine sich selbst optimierende *Ich-Gesellschaft*. Wir erleben ein überhöhtes, zur Schau getragenes Ich, einem narzisstischen Zeitgeist erlegen, gefangen in der

Knechtschaft des Verlangens nach Glück, Anerkennung, Sinn und Wertschätzung. Danke groß, dann wirst du groß! Und doch erleben darin viele Menschen eine innere Leere und Einsamkeit, da ihnen der Bezug zu etwas Höherem oder Größerem, einem sinnhaften Eingebundensein in das Leben zwischen Himmel und Erde fehlt. Viele wissen nicht, wer sie in Wahrheit sind, möchten sich unabhängig fühlen, aber ich bin in meinem Wesen kein Einzelner, sondern ein einzelner Teil des großen Ganzen, ein Teil der göttlichen Schöpfung. Ich bin ein geistiges Wesen, das hier eine menschliche Erfahrung macht. Ich muss mich hier nicht profilieren, sondern mich selbst erkennen, um mich sinnhaft als Teil des

Ganzen einzuweben, Bewusstsein über mein Denken, Fühlen und Handeln erringen, um damit in Gemeinschaften mitzuwirken. „In dem Finden des (wahren) Ich liegt die einzig wirkliche Überwindung der Selbstsucht.“ (Rudolf Steiner)

Bei Rudolf Steiner finden wir die Vision eines *Gesellschafts-Ich*, insbesondere bezogen auf die Anthroposophische Gesellschaft, die durch ihn 1923 ihren Gründungsimpuls erlebte. Der Mensch hat darin das Bedürfnis, nicht nur an der Natur des anderen Menschen, sondern ebenso an Seele und Geist des anderen Menschen zu erwachen. Der Einzelne schöpft dann seine Kraft nicht bloß aus sich selbst, sondern auch aus dem anderen Menschen, sozusagen ein Ineinanderleben selbstständig und frei gewordener, mündiger Iche, die sich in Liebe und Mitgefühl zwanglos begegnen. Das Ich kann lernen, dem anderen Ich frei gegenüberzustehen. In solche menschlichen Vereinigungen können sich höhere

geistige Wesenheiten herniedersinken. „Wo zwei oder drei in meinem Namen vereinigt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ Aus dem Geist der Gemeinschaft reden und handeln als das Geheimnis des Fortschritts der zukünftigen Menschheit (Rudolf Steiner, *Zur Geschichte und aus den Inhalten der erkenntniskultischen Abteilung der Esoterischen Schule von 1904 bis 1914*, GA 265)

„Heilsam ist nur, wenn im Spiegel der Menschenseele sich bildet die ganze Gemeinschaft und in der Gemeinschaft lebet der Einzelseele Kraft.“

„Leben in der Liebe zum Handeln und Lebenlassen im Verständnisse des fremden Wollens ist die Grundmaxime des freien Menschen.“ (beide Zitate Rudolf Steiner)





Die Bildung des menschlichen Ätherleibes aus dem Kosmos, Wandtafelzeichnung, Rudolf Steiner, GA 212

Um diese freie Begegnung zu erreichen, muss das Ich sich allerdings erst selbst finden, sich aus allem Vertrauten herauslösen, um „es selbst“ zu werden. Dann hat es die Möglichkeit, sich freiwillig wieder zu verbinden, sonst wäre es in der Gefahr, in der Gemeinschaft nur ein Mitläufer zu werden, ohne selbst bewusst zu reflektieren. Rudolf Steiner spricht von einem notwendigen Durchgangsstadium hin zum ethischen Individualismus (siehe auch: Rudolf Steiner, *Die Philosophie der Freiheit*, GA 4).

„In Zukunft wird der Mensch mit seinem voll erwachten Ich-Bewusstsein wieder schauend in die geistige Welt eintreten.“ (Rudolf Steiner)

Cornelia Audersch, Gitarrenlehrerin, Halle (Saale)

**Der schwer zu fassende Ich-Begriff beruht auf der Freiheit,
die die notwendige Voraussetzung zur Entwicklung der Liebe ist,
welche die eigentliche Mission der ganzen Erdentwicklung ist.**

Rudolf Steiner



Kostbares Kindsein

Aus Lilos pädagogischem Schatzkästchen

Gibt es eine großartigere Aufgabe, als einem Kind dabei behilflich zu sein, sein ganz und gar Eigenes zu entfalten und in die Welt hineinzutragen?

Henning Köhler

Von deinen Kindern lernst du mehr als sie von dir: Sie lernen eine Welt von dir, die nicht mehr ist. Du lernst von ihnen eine, die nun wird und gilt.

Friederich Rückert



Eine Gesellschaft offenbart sich nirgendwo deutlicher als in der Art und Weise, wie sie mit ihren Kindern umgeht. Unser Erfolg muss am Glück und Wohlergehen unserer Kinder gemessen werden, die in einer jeden Gesellschaft zugleich die verwundbarsten Bürger und deren größter Reichtum sind.

Nelson Mandela

Turmwächter

Der wohlgeformte schmale Turm mit seinen hübschen Zinnen
zieht die Menschen magisch an.

Wer ihn wohl bewohnt?

Von einem einsamen Prinzen ist die Rede:

Man murmelt und tuschelt, man munkelt und ahnt,
doch man weiß nichts Genaues.

Unfertig ist die hohe Treppe zum Eingang und hat nur wenige Stufen.

Hinter den blanken Fenstern schimmern dunkle schwere Vorhänge.

Manchmal scheinen sie sich zu bewegen.

Perlend leichte Tonreihen umklingen den Turm wie Seifenblasen,
es weht ein Hauch von Geheimnis um ihn.

Wer es entblößen-wollend anstarrte

oder gar wagemutig Fenster und Türen einschlug, um den Turm zu erobern,
floh schnell vor dem sich erhebenden Schreien und Wimmern.

Wagte er endlich zurückzuschauen, waren Fenster und Türen unversehrt.

Nur

aus der Ferne

ahnt man eine Glaskuppel

hoch oben auf dem Turm.

Sie ragt halb in den Himmel hinauf.

Dort

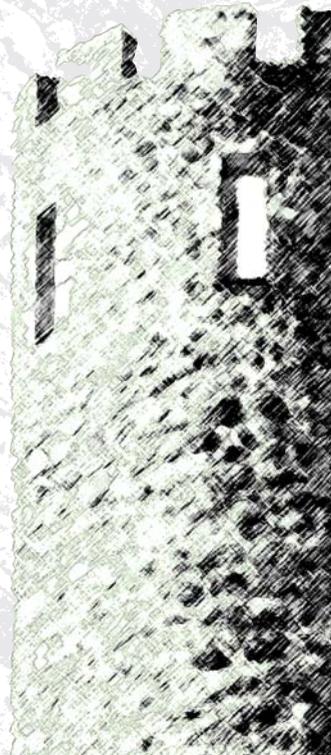
wacht der einsame Prinz

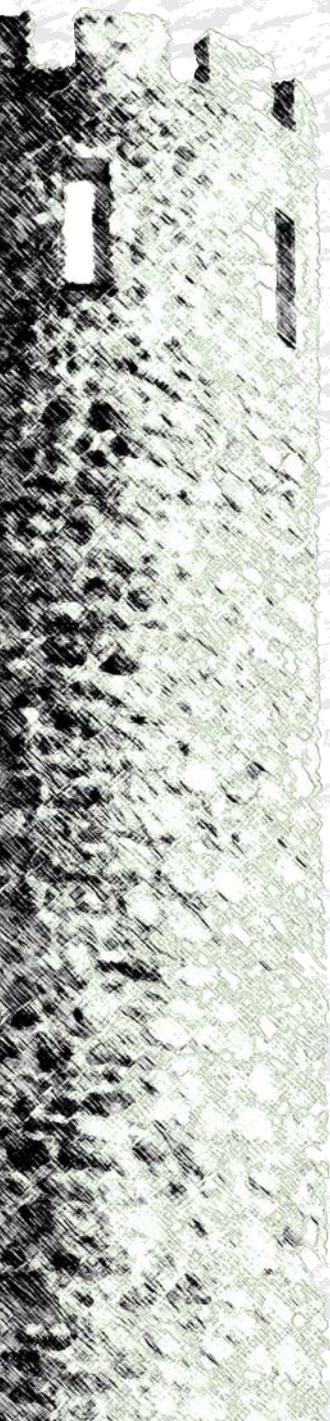
auf seinem schönen Turm.

Er kann ihn nicht allein verlassen.

Flöge er, würde er abstürzen, denn seine Himmelsflügel
sind zum Turm verwandelt.

Die Wendeltreppe nach unten hat kaum Stufen und
liegt im Dunkel.





Dort
zwischen Himmel und Erde hält er Ausschau nach Menschen.
Die unten durch Fenster starren und an Türen rütteln,
kann er nicht erkennen.
Sie erschrecken ihn.
Die aus der Ferne sich zu ihm sehnen,
sehen keinen Weg zu ihm hin.

Nur
auf den Flügeln der Liebe kann man ihn erreichen.
Nur, wer
den freien Flug wagt,
mit ihm die Treppe Stufe um Stufe nach unten erbaut,
die Fenster freimacht,
hilft ihm,
das Tor zur Welt von innen zu öffnen!

Lilo Weiler, Insel Møn, Dänemark

www.erziehungsberatung-sterntaler.de,

www.wuerdigung-des-kindseins.de



Licht in der oberen Mitte, Edith Dehner

Corona, das Ich und die Zirbeldrüse

Schon wieder? Immer noch? Nein, immer wieder das Thema, die Krone (lat. Corona) und das Ich.

Das Ich anzugreifen, könnte kaum besser gemacht werden als über diesen Begriff. Die Krone der Erdschöpfung, das Ich-begabte Wesen, der Mensch: Von dieser Tatsache das Bewusstsein wegzulenken auf eine angstbesetzte Begrifflichkeit, „Corona“, scheint beinahe übermenschlich schlau. Und dazu noch all die „Maßnahmen“, die gegen die Freiheit der menschlichen Individualität aufgefahen wurden und insbesondere die werdenden Menschen, die Kinder und Jugendlichen, nachhaltig schädigten. Eine Massentraumatisierung läuft auf uns zu. Bezeichnenderweise hatte selbst das Bundesverfassungsgericht den Kinderschutz „rechtlich“ ausgesetzt (lt. Bernd Ruf). Der sensibelste Entwicklungsraum für das Ich - Kindheit und Jugend - wurde schutzlos gemacht. Bemerkte diesen Angriff jeder, der etwas Selbstbeobachtung pflegt. Das ist, etwas Abstand zwischen den medialen Tricks und dem eigenen Innenwesen halten zu können. Zugegeben, der wurde mit Angst eng gemacht. Der eng gewordene Abstand konnte dazu führen, dass das vorstellende Denken, das von einseitiger bis falscher Information dressiert wurde, übersprang und sich mit verängstigten



Höheres Licht antwortet, Edith Dehner

Empfindungen kurzschloss. Der vorgegebene Ausweg aus diesem beinahe unerträglichen Kurzschluss im Innenleben war, sich „impfen“ zu lassen.

Das Zusammenspiel von Bild, Klang und einseitiger Information war beeindruckend. Das Bild: eine Computergrafik, aus lückenhaften Daten zusammengesetzt, eine farbige Kugel mit stacheligen Noppen an der Oberfläche, ein wischender Sound, der das ins Zentrum des Bildschirmes fahrende Gebilde begleitet, das dann, auf den Betrachter wie zukommend, vergrößert wurde, und Angst machende „Fakten“ dazu gesprochen (zum Beispiel bei Maibrit Illner, ZDF).

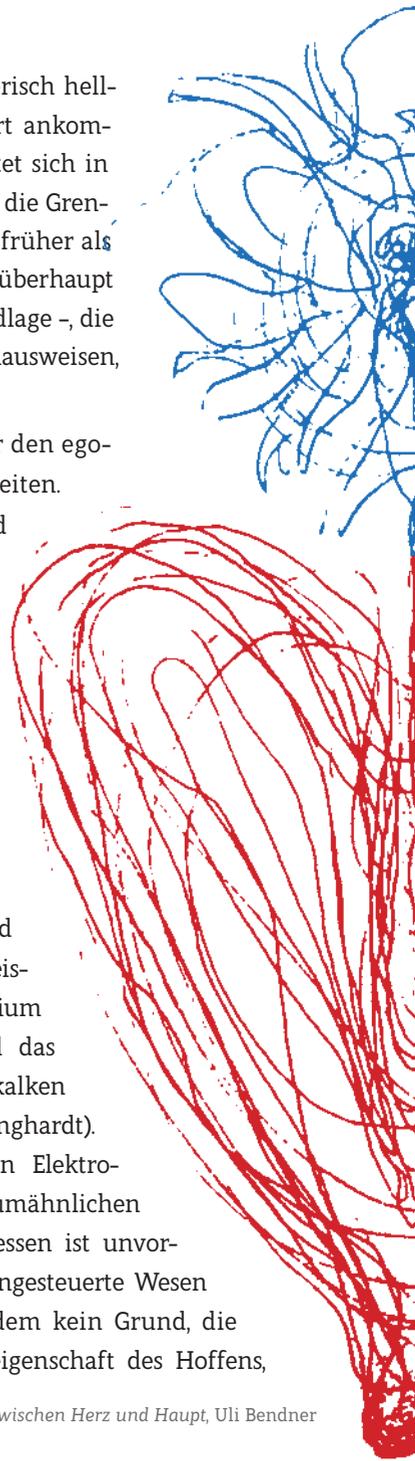
Mich interessierte das Phänomen des Bildes, das immer wieder auf mich zu fuhr. Ich beobachtete, wie es den Bewusstseinsraum hinter der Nasenwurzel attackierte, wieder und wieder. Dort aber weilt das Zentrum unseres Wachbewusstseins. Dort komme ich zu mir und in eine klare Gegenwartsfähigkeit (um mir die zu erhalten, musste ich mich von diesen Medien dann fernhalten). Die Zirbeldrüse ist an dieser Stelle. Dieser leiblich-seelische Ort tritt auch in Resonanz mit der Herzmitte, der inneren Sonne, dem Wohnort oder Ankerpunkt unseres geistigen Wesenskernes, dem Ich. Dieser innerste Raum ist erfüllt von einem Wandlungsgeschehen. Ein Teil unseres Blutes geht, so zeigt die geisteswissenschaftliche Forschung Rudolf Steiners, aus seinem physisch bewegten fließenden Sein in Lebenslicht über, wird „ätherisiert“ und steigt als Ätherlicht vom Herzen

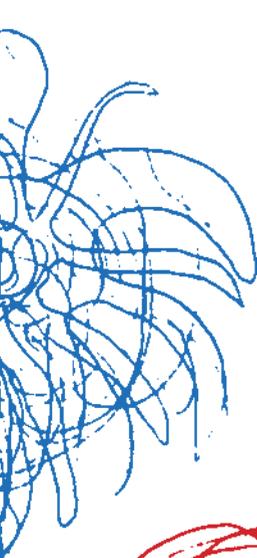
hauptwärts zur Zirbeldrüse auf. Diese schwimmt, ätherisch hellsehend betrachtet, in einem Meer von Licht. Der dort ankommende Lebenslichtstrom des ätherisierten Blutes weitet sich in den physischen Raum unseres Gehirnes und tritt über die Grenze des Kopfes hinaus, einen Ätherlichtschein bildend, früher als Heiligenschein gemalt. Diese Tatsache ermöglicht überhaupt erst, Gedanken – das Denken hat eine ätherische Grundlage –, die über unsere subjektiv-leibliche Selbstbezogenheit hinausweisen, zu denken.

Genau diese Denkfähigkeit brauchen wir, wollen wir den egozentrischen, todbringenden Materialismus überschreiten.

Das physische Widerlager dazu, die Zirbeldrüse, wird vielschichtig angegriffen. Fakten- und statistiküberladenes Denken fixiert das Bewusstsein in die Intellektualität, die zu einer Brandmauer gegen die für die materialistische Weltverschwörung als gefährlich angesehene Intuitionsfähigkeit wird. Intuition im Sinne der *Philosophie der Freiheit* befähigt uns, unmittelbar mit Geistigem in Beziehung zu treten, Kosmos und Mensch, Gott und unsere Individualität zu vermählen. Unmittelbar Zukünftiges tritt in den Seelenraum und beginnt damit, die Welt zu verändern, zu durchgeistigen, zu vermenschlichen. Aber auch das Aluminium der Chemtrails, die 5G-Frequenzen im „Äther“ und das Glyphosat in der Nahrungskette verschleimen, verkalken das Intuitionsorgan Zirbeldrüse (nach Dr. Dietrich Klinghardt). Die Bildschirmstrahlung überhaupt manipuliert den Elektromagnetismus des Gehirns, versetzt es in einen traumähnlichen Bewusstseinszustand. Das mengenmäßige Ausmaß dessen ist unvorstellbar. Wir sehen zunehmend von Smartphones ferngesteuerte Wesen mit aufrechtem Gang durch die Welt laufen. Trotzdem kein Grund, die Hoffnung aufzugeben. Lieben sollen wir die Seeleneigenschaft des Hoffens,

Innere Bewegungen zwischen Herz und Haupt, Uli Bendner





empfiehlt Rudolf Steiner. „Der Hoffnung Himmelsfrucht“, das Geistes-Ich-Kind im Seelenschoß gilt es zu nähren. Wie?

Wenden wir unser Denken bewusst dem Ätherischen zu (zum Beispiel, indem wir die *Philosophie der Freiheit* von Rudolf Steiner mitdenken oder in den jetzt folgenden Minuten das Mantram: „Die Weisheit lebt im Licht“ meditieren), dem Lebenslicht, das der wiederkehrende Christus in nächster Umgebung durchlebt und durchweht, dann tritt Seine Lebenslichtkraft dem eigenen Lebenslichtstrom vom Herzen zum Haupt zur Seite. Wir versuchen beim Malen in unserem Atelier zum Beispiel, unsere Achtsamkeit vom Herzen in den Ätherraum lauschend mitzunehmen, hinführend zu den von Christus durchlebten Kräften der Erdathmosphäre, wenn wir mit Himmelblau, Ätherröte und Sonnenlicht einen Bildwerdeprozess in der Sommerzeit beginnen.



Lebendiges Denken ist Ätherkraft, Lebenskraft, Lebensbewusstseinskraft. Durchwirkt vom ätherischen Christus, von Seinem Lebenslicht, vom Licht der Welt, das das Leben der Menschen ist, erfährt es Seine Inspiration, wird unser Ratgeber besonders in schwierigen Situationen, in denen wir aus uns heraus nicht mehr weiterwissen. Hören wir Ihm in solchen Situationen zu, indem wir Ihm offenen Herzraum bieten, selber ganz still werden, und tauschen wir uns darüber aus, was in uns jetzt anklingt. Dann wird Er mitten unter uns und dabei sein, die Welt zu vermenschlichen. Ein großes Christusätherforschungsprojekt beginnt in unserer Mitte, mitten unter uns. Alle sind eingeladen. Er möchte in jedem offenen Menschenherzen sprechen.

Uli Bendner, *Kunsttherapeut und Künstler, München,*
zusammen mit meiner Frau Rita Katharina

Für Anregungen und Austausch per Mail: atelier.bendner@t-online.de

Atelier für freies Selbst- und Sozialgestalten www.kunsttherapie-muenchen.net

Eine Annäherung an das Deutsche

Über Deutschland und das „Deutsche“ zu schreiben, hat etwas Unbestimmtes, Ungreifbares. Der Begriff hat durch die Vergangenheit im Nationalsozialismus eine sehr einseitige, negative Prägung bekommen. Die Konsequenz war, dass wir, die nach Kriegsende Geborenen, in einer Atmosphäre der Schuld und des Schlechten aufgewachsen sind und dadurch wenig Selbstvertrauen in Bezug auf unsere äußere physische Abstammung – eben als Deutsche – entwickeln konnten. Viele meiner damaligen Kameraden wollten lieber französisch sprechen, weil sie das schöner fanden, oder sie wollten lieber in einem anderen Land leben. Sie waren regelrecht gehemmt, eine positive Haltung zu ihrer eigenen Heimat zu entwickeln.

Aber dieser Ausblick in die jüngere Vergangenheit kann gerade der Grund sein, dieser einseitigen Haltung eine andere entgegenzustellen. Und so behaupte ich, dass die deutsche Geschichte nicht mit Hitler begonnen hat und auch nicht mit dem Ersten Weltkrieg, an dem „wir“ die Schuld zugesprochen bekamen. Zu diesem Thema empfehle ich das Buch *Mitteleuropa – Bilanz eines Jahrhunderts* von Renate Riemack, die dort die mittlerweile dokumentierten Korrespondenzen zwischen den verschiedenen politischen Strömungen beschreibt, die letztlich zu unseren heutigen Verhältnissen geführt haben, nämlich in eine Welt, die von der Polarisierung in Ost und West geprägt ist.

Aber was ist das Deutsche, der Deutsche? Eindeutig ist, dass der Deutsche (zunächst nur als deutscher Staatsbürger) in der Mitte Europas lebt und deutsch spricht. Aus dieser Stellung fällt ihm eine besondere Aufgabe zu (wie jedem anderen Europäer auch, der woanders geboren ist und lebt). Aber hat diese geografische Lage nicht schon durch sich die Aufgabe und Möglichkeit, nach beiden – oder besser allen – Seiten zu schauen, und erwächst nicht daraus schon die Aufgabe zu verbinden, so wie im menschlichen Organismus die mittlere Herz-Lungen-Region die Aufgabe hat, die Pole Denken und Wollen miteinander in Einklang zu bringen? Ich denke, dass das so ist. Und gleichzeitig erlebe ich die Schwierigkeit dieser Aufgabe, nämlich sich nicht erdrücken zu lassen, sich nicht einseitig vereinnahmen zu lassen. Dieses jedoch ist schon seit Längerem geschehen: Deutschland (Mitteleuropa) hat seinen geistigen Auftrag zu vermitteln vergessen. Es hat sich auf eine Seite geschlagen. Dadurch aber verliert es seine Kraft und wird nur Anhängsel von dem, wozu es sich bekennt. Deutschland ist eindeutig dem Westen (Amerika) hörig. Damit hat es sich auf die Seite der mehr und mehr sich technisch entwickelnden Welt gestellt – was nicht schlimm wäre, wenn es sich gleichzeitig auch dem entsprechenden Gegenpol zugewandt hätte,

nämlich einer christlich-sozialen Geistigkeit, die dem slawischen, speziell dem russischen Seelenleben eigen ist. Ja, leider ist es so weit gekommen, dass die einseitige ideelle Ausrichtung Deutschlands dazu geführt hat, dass die BRD durch Waffenlieferungen und anderes sich im Krieg mit Russland befindet. Und dem Bundeskanzler fällt nichts Besseres ein, als Friedensdemonstranten als „gefallene Engel aus der Hölle“ zu bezeichnen.

Zum Glück wird das nicht einfach hingegenommen, aber weder die offizielle Kirche noch Politik oder Medien nehmen Anstoß an diesen Worten. Es sind zwei emeritierte evangelische Pfarrer, die es auf sich nehmen, die Worte von Olaf Scholz zu kommentieren und damit seine Menschenverachtung zu entlarven. In ihrem offenen Brief an ihn heißt es: „Ihre Worte bilden den Höhepunkt aller aktuellen propagandistischen Umwertung unserer traditionellen Werte und Wertvorstellungen: Frieden schaffen heißt nun Krieg führen. Mehr Krieg und mehr Waffen heißt nun Frieden schaffen! Das ertragen wir nicht.“ (siehe: www.manova.news/artikel/derabkanzler) Ja, das ist erlogen und schwer zu ertragen.

Um zu einem positiven Begriff von „deutsch“ zu kommen, blicken wir jetzt auf die Zeit der Klassik und speziell auf Johann Gottlieb Fichte, der sich über „das Deutsche“ in mehreren Reden an die deutsche Nation ausgelassen hat. Gegen Ende seiner siebten Rede heißt es da: „Und so trete denn endlich in seiner unvollkommenen Klarheit heraus, was wir ... unter Deutschen verstanden haben. Der eigentliche Unterscheidungsgrund liegt darin, ob man an ein Erstes und Urgründliches im Menschen selber, an Freiheit, an unendliche Verbesserlichkeit, an ewiges Fortschreiten unseres Geschlechts glaube oder ob man an alles dies nicht glaube ...“ und dann: „... was an Geistigkeit und Freiheit dieser Geistigkeit glaubt und die ewige Fortbildung dieser Geistigkeit durch Freiheit will, das, wo es auch geboren sei, und in welcher Sprache es rede, ist unseres Geschlechts, es gehört uns an und es wird sich zu uns tun ...“

Fichte benutzt zwar ständig Worte wie „Geschlecht“ oder „Nation“, die wir aber nicht äußerlich verstehen dürfen. Es ist ja ausgesprochen, dass er das Deutsche nicht an eine Geburt und schon gar nicht an eine Rasse bindet, so wie es im 20. Jahrhundert pervertiert wurde. Es ist die Kraft, die jedem Menschen zur Verfügung steht, es ist die freie Individualität, man könnte auch sagen, es ist der Mensch, der sich im Gespräch mit seinem höheren wahren Ich erkennt und entwickelt. Wir müssen uns „das Deutsche“ täglich erringen und uns seiner würdig erweisen, es aber auch mit Überzeugung, Stärke und Demut



Aus der Kraft der Erde durch die Macht der Liebe und Mitmenschlichkeit in das Licht und die Transzendenz (Mary Bauermeister, 1934 - 2023)



Der Kampf mit dem Drachen, Radierung zu Schillers Ballade, Moritz Retzsch (1779 -1857)

in die Welt tragen. Es ist auch die Kraft, in jedem Menschen seinen Bruder, seine Schwester zu sehen, ihn zu achten und ihm ehrfurchtsvoll zu begegnen. Es ist die Kraft, sich immer wieder weiterzuentwickeln, nicht auf dem Errungenen stehen zu bleiben. Goethe fasst es in die Worte: „Von der Gewalt, die alle Wesen bindet, befreit der Mensch sich, der sich überwindet.“ Und Rudolf Steiner führt es weiter: „... und der in dieser Überwindung sich selber erst in Wahrheit findet.“ Hier haben wir das Motiv des Überwindens der eigenen niederen, ungeläuterten Natur. Das kann jeder nur selbst machen. Es ist das Motiv des Drachens, der sinnbildhaft von Erzengel Michael besiegt wird. Das ist Michael-Kraft, und so können wir auch verstehen das Wort vom „deutschen Michel“, das man vor Jahren noch ab und zu sogar in den Medien lesen konnte. Aber Selbstüberwindung erfordert auch Geduld und Selbstbeherrschung, die man nur im regelmäßigen Üben erreichen kann. Denn wie auf allen Abbildungen des Michaelskampfes zu sehen ist, ist der Drache nie tot. Hat man ihn einmal besiegt, ist das kein Sieg für immer. Das Leben führt uns immer wieder in neue Situationen, in denen wir uns selbst besiegen müssen. Das hat Friedrich Schiller wunderbar beschrieben in seiner Ballade *Der Kampf mit dem Drachen*. Und er brachte auch die besondere Veranlagung der Deutschen zum rein Menschlichen in folgendem Vers zum Ausdruck: „Zur Nation euch zu bilden, ihr hofft es, Deutsche, vergebens, bildet, ihr könnt es, dafür reiner zu Menschen euch aus.“

Lassen wir diese Kraft in die Welt strahlen!

Gerhard Kosel, Bad Homburg

Bildende Kunst in Ost und West, eine deutsche – oder vielleicht nicht nur deutsche – Einigung

Zweiter Teil

Hiermit möchte ich anknüpfen an meinen Text in der vorigen Ausgabe des *Auf-Merker*. Es ging dort um die letztlich eher monotheistische Sicht in abstrakten Kunstwerken und um den etwas polytheistischeren Grundklang der figurativ-gegenständlichen Kunst, wie sie im Osten Deutschlands stärker verbreitet war und es auch noch ist. Für den nun folgenden Text bitte ich atheistische Künstler, es zu entschuldigen, dass ich dabei so intensiv auf das Religiöse eingehe, bedingt durch meine eigene religiöse Sicht.

Der Leser mag sich nun in eine Landschaft führen lassen: Man stelle sich einen Gebirgsstock vor, ein großes Bergmassiv. Es weist einen höchsten Gipfel auf, an

Kain und Abel versöhnt, Almut-Sophia Zielonka, 2021





Im Abgrund rauschende Wälder, Almut-Sophia Zielonka, 2018

seinen Flanken zahlreiche Einschnitte, Täler, Abgründe. Der höchste Punkt, jener einmalige Gipfel, der steht symbolisch für Gott – und dies durchaus auch in einem Verständnis, wie es in den monotheistischeren Kulturen verbreitet ist. „Du sollst dir kein Bildnis machen!“ Es geht hier ums Höchste, ums nicht mehr Abbildbare, und nur da wird entschiedene Wirkmacht vermutet. So kann sich hier jeder, der einer abbilderfreieren Kunst zugetan ist, nah bei jenem Gipfel wähen oder fühlen. Läuterung von allem allzu Irdischen interessiert und vereint hier sowohl religiöse als auch atheistische Künstler, nach meinem Dafürhalten.

Jedoch – das Bergmassiv besteht ja noch aus anderem als diesem wichtigsten Gipfel allein. Ich erwähnte sie bereits, die Abgründe. Da im Taoismus von einer Mehrzahl an Abgründen die Rede ist, nähern wir uns hier einer Problematik, die den Taoismus – über unser Berggleichnis – mit den anderen Religionen verschmelzen lässt. Was bedeutet das wirklich: mehrere Abgründe? Es bedeutet schlicht, dass sie vom Menschen überwindbar, meisterbar sind. Abgründe, die lassen sich durchqueren. Sie lassen sich sogar aufforsten (*Im Abgrund rauschende Wälder* ...). Doch gehen wir weiter – hier jetzt beginnt unser bisher so natür-

lich gebliebenes gleichnis-
haftes Bild etwas surreal
zu werden: Man stelle sich
jedem der Abgründe zuge-
ordnet vor eine der Gott-
heitengestalten der polytheis-
tischen Welt, darüber schwe-
bend. Jede dieser im Lichten
über einem Abgrund schwe-
benden Gottheiten hat einen
deutlich anderen Charakter
als die anderen Gottheiten. Und
jedem unter ihr in der Tiefe klaf-
fenden Abgrund ist ein nur ihm
eigener Charakter zugeordnet.

Von vielen Seiten ausgehend lässt
sich das Bergmassiv erklimmen.
Meistert ein Mensch einen der
Abgründe, so nimmt er Beziehung

auf zu der jenen speziellen Abgrund überschwebenden Gottheit, auf seinem
gleichzeitigen Weg zum höchsten Gipfel, zu Gott, zur Welt des Absoluten an Güte.
Man sieht, es muss kein Zwang bestehen, auf die Vielgötter- und Archetypenwelt,
die man in Beziehung zur figurativen Kunst des Ostens Deutschlands setzen

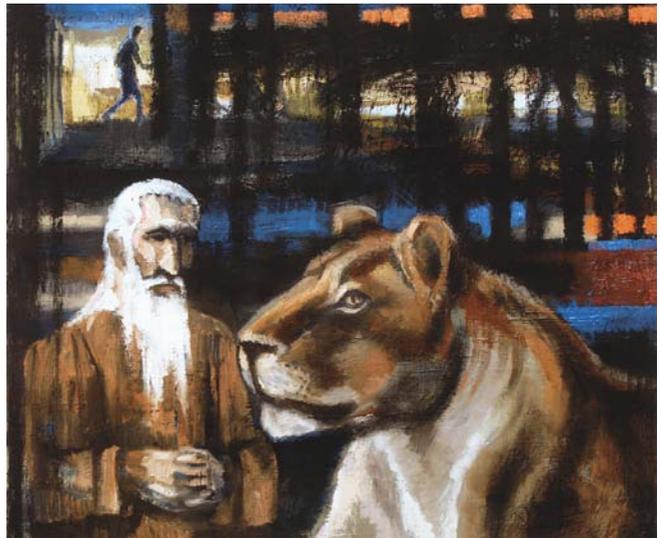
könnte, zu verzichten –
und gleichzeitig bleibt die
Reinheit und Einmaligkeit
des höchsten Gipfels, wel-
cher Gott symbolisiert,
gewahrt. So lasse ich hier in
der Wegebildung die figu-
rative und die abstrakte
Kunst aufeinander hinzu-
gehen. Beide können heil-
end wirken, jedoch über
unterschiedliche Prinzipien.
Man darf nicht die Mess-
latte des einen Prinzips an
die jeweils andere Kunst
anlegen.



Foto: Karatecoop, CC BY-SA 4.0

Determination 04, Asta von Unger, 2012

Hieronymus und die Löwin, Almut-Sophia Zielonka, 2021



Ich selbst als gegenständlich-figurativ arbeitende Künstlerin bin mir bei meinem Tun stets bewusst, dass ich mich unter anderem in der Nacht des Stofflichen bewege, in welche ich über die Form (unter anderem Komposition) das von mir gebildete Licht hineintrage. Jeder abstrakte Künstler kann bei seinem Tun hinwiederum die einer auch leidvollen Welt anhaftende Stofflichkeit erfolgreich ausgrenzen. So ergibt sich, gebündelt in ein einziges komplexes Gesamtgedankenbild, die Möglichkeit, die verschiedenartigen künstlerischen Wege des deutschen Westens und des Ostens ökumenisch in Relation zueinander zu setzen.

Mit dieser Schrift wünschte ich, einen Ansatz dafür zu schaffen, dass nicht weiterhin der Westen aggressiv die Wertewelt des Ostens in der Kunst zu übergehen, abzulösen versucht. Es sollte bei dem Klang des gegenseitigen Verstehens bleiben. Dem typischen abstrakt arbeitenden West-Künstler geht es darum, dass man doch einfach bei Gott sein könne, dem ostdeutschen Künstler in seiner Gegenständlichkeit geht es um die Charakterfärbung des Weges dorthin. Daher meine wiederholte Bitte: Es sollte bei dem Klang des gegenseitigen Verstehens bleiben.

Almut-Sophia Zielonka, Malerin, Bautzen

www.almut-zielonka.de

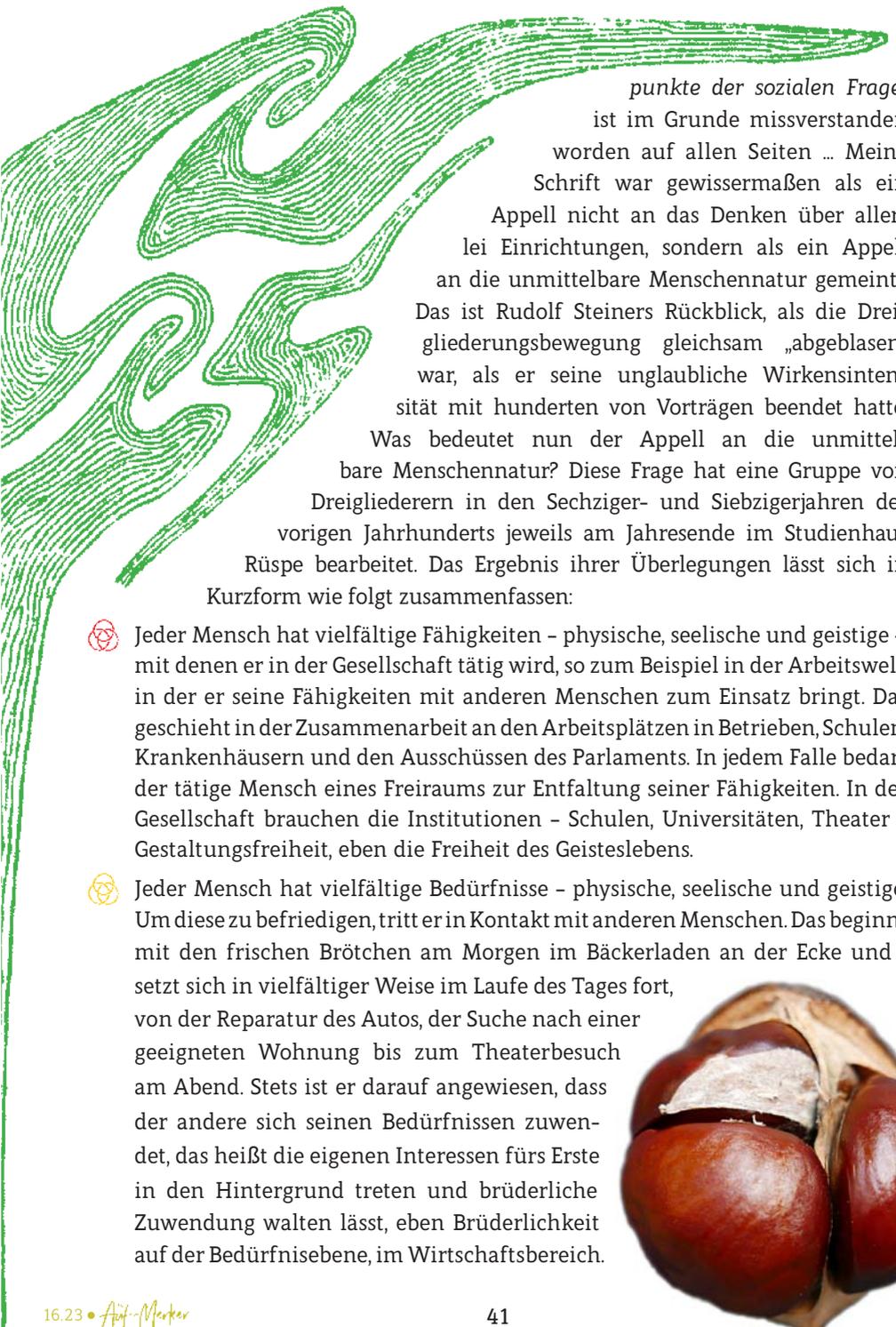
Man kann mich bei Interesse anrufen unter 03591 326376 und auch besuchen, um meine Bilder anzusehen.

Der Mensch in der Gesellschaft

Dritter Teil

In einer Abfolge von kurzen Texten werden die verschiedenen Aspekte der Dreigliederung des sozialen Organismus dargestellt. Der erste Teil galt der gesamtgesellschaftlichen (makrosozialen) Dreigliederung in den zwei Bereichen Wirtschaftsleben sowie Kultur- und Geistesleben. Der zweite Teil widmete sich dem Rechtsleben. Hier folgt nun der dritte Teil mit der Darstellung der „unmittelbaren Menschennatur“, das heißt der Stellung des Menschen in der Gesellschaft (mikrosoziale Dreigliederung), sowie einer Menschenkunde des Menschen als soziales Wesen. Den Abschluss bildet im vierten Teil die Bedeutung der Dreigliederung für Institutionen und Betriebe.

In seinem letzten Vortrag zur Dreigliederung am 11. Juni 1922 auf dem sogenannten Ost-West-Kongress in Wien mit dem Titel *Die Kernpunkte der sozialen Frage* stellt Rudolf Steiner resignierend fest: „... Diese Veröffentlichung (*Die Kern-*



punkte der sozialen Frage) ist im Grunde missverstanden worden auf allen Seiten ... Meine Schrift war gewissermaßen als ein Appell nicht an das Denken über allerlei Einrichtungen, sondern als ein Appell an die unmittelbare Menschennatur gemeint.“ Das ist Rudolf Steiners Rückblick, als die Dreigliederungsbewegung gleichsam „abgeblasen“ war, als er seine unglaubliche Wirkensintensität mit hunderten von Vorträgen beendet hatte. Was bedeutet nun der Appell an die unmittelbare Menschennatur? Diese Frage hat eine Gruppe von Dreigliederern in den Sechziger- und Siebzigerjahren des vorigen Jahrhunderts jeweils am Jahresende im Studienhaus Rüspe bearbeitet. Das Ergebnis ihrer Überlegungen lässt sich in Kurzform wie folgt zusammenfassen:

- ⊗ Jeder Mensch hat vielfältige Fähigkeiten – physische, seelische und geistige –, mit denen er in der Gesellschaft tätig wird, so zum Beispiel in der Arbeitswelt, in der er seine Fähigkeiten mit anderen Menschen zum Einsatz bringt. Das geschieht in der Zusammenarbeit an den Arbeitsplätzen in Betrieben, Schulen, Krankenhäusern und den Ausschüssen des Parlaments. In jedem Falle bedarf der tätige Mensch eines Freiraums zur Entfaltung seiner Fähigkeiten. In der Gesellschaft brauchen die Institutionen – Schulen, Universitäten, Theater – Gestaltungsfreiheit, eben die Freiheit des Geisteslebens.
- ⊗ Jeder Mensch hat vielfältige Bedürfnisse – physische, seelische und geistige. Um diese zu befriedigen, tritt er in Kontakt mit anderen Menschen. Das beginnt mit den frischen Brötchen am Morgen im Bäckerladen an der Ecke und setzt sich in vielfältiger Weise im Laufe des Tages fort, von der Reparatur des Autos, der Suche nach einer geeigneten Wohnung bis zum Theaterbesuch am Abend. Stets ist er darauf angewiesen, dass der andere sich seinen Bedürfnissen zuwendet, das heißt die eigenen Interessen fürs Erste in den Hintergrund treten und brüderliche Zuwendung walten lässt, eben Brüderlichkeit auf der Bedürfnisseebene, im Wirtschaftsbereich.





Der Mensch auf der heutigen Stufe der Bewusstseinsentwicklung empfindet sich als mündiges Wesen, selbstbestimmt und selbstverantwortlich. Er trifft Absprachen mit anderen Menschen (zum Beispiel acht Uhr zu einer Verabredung), schließt Verträge (Kaufverträge, Mietverträge) und wendet im Verkehr das allgemeine Verkehrsrecht an. Tragfähige sozial förderliche Menschenbeziehungen können nur entstehen, wenn sich die Menschen als Gleiche begegnen, wenn Gleichheit in allen Rechtsbeziehungen praktiziert wird.

Diese dreigliedrige Struktur der Menschenbeziehungen kann man als „Menschenkunde des Menschen als soziales Wesen“ bezeichnen, wie die schon erwähnte Arbeitsgruppe herausgefunden hat. So könnte wohl die soziale Welt, die Gesellschaft ebenso fruchtbar gestaltet werden wie die Waldorfpädagogik auf der Grundlage des heranwachsenden Menschen oder die anthroposophische Medizin mit Hilfe der Menschenkunde des erkrankten Menschen.

Da in der Wirklichkeit die drei menschlichen Begegnungsebenen in der Regel gleichzeitig auftreten, bedarf es eines geschulten Blickes, um herauszufinden, welche Begegnungsebene für die fruchtbare Gestaltung der konkreten Situation / Menschenbeziehung maßgeblich ist. So ist beim Besuch der Autowerkstatt das Bedürfnis des Kunden nach sachgerechter Reparatur bei Zuwendung des Mechatronikers zu diesem Bedürfnis im Vordergrund. Auch die Verabredung des gewünschten Termins für die Fertigstellung und die Vereinbarung eines fairen Preises sind maßgeblich für die Qualität der Beziehung des Kunden zur Werkstatt und deren Mitarbeitern. Wie bei einem Gewebe sind Fäden miteinander verwoben, ein Faden liegt jedoch immer oben und bestimmt die Farbe, im vorliegenden



Falle die Prägung der Situation, das heißt, welche Verhaltensweise fruchtbar ist für die Gestaltung jeder dieser unterschiedlichen Beziehungssituationen. Es gilt also zu erkennen, welcher Faden im sozialen Gewebe oben liegt und das soziale Verhalten bestimmt: Begegne ich meinem Kunden mit brüderlicher Zuwendung oder praktiziere ich Gleichheit bei Verabredungen oder gewähre ich meinen Mitarbeitern Freiräume für ihre Entwicklung. So gesehen ist Dreigliederung eine Arbeitsmethode zur Gestaltung menschlicher Beziehungen sowohl auf der persönlichen Ebene als auch in Institutionen und in der Gesellschaft. Die fruchtbare Anwendung der Dreigliederung kann gelingen, wenn sie bei jeder Menschenbeziehung geübt und als sozialer Schulungsweg begriffen wird.

Die gebotene Kürze der Ausführungen kann nur ein Schlaglicht auf dieses komplexe Thema werfen. Für eine Vertiefung wird auf die Literaturempfehlungen verwiesen.

Michael Schreyer, Niefen-Öschelbronn

info@michael-schreyer.de, www.beratung3.eu

Literaturempfehlungen

Rudolf Steiner, *Die Kernpunkte der sozialen Frage*, GA 23, 1919

Rudolf Steiner, Vortrag *Die Kernpunkte der sozialen Frage*, 11. Juni 1922 in Wien, GA 83

Christof Lindenau, in der Zeitschrift *Das Goetheanum*, Jg. 55 Nr. 83, Jg. 56 Nr. 26, Jg. 57 Nr. 2

Einheitlichkeit oder Vielfalt?

Politisch haben wir seit Längerem eine beängstigende Dürreperiode mit Bränden an immer mehr Ecken: Es wird um Einheitlichkeit gekämpft respektive Uniformität, und das nicht nur in der Ukraine. Die Welt soll möglichst vollständig nach US-Muster - mit europäischem Anhang! - zurechtgebogen oder zurechtgebombt werden. Aber wollen wir das, eine Einheitswelt nach US-Muster? Wäre das lebenswert? Und: Wäre das lebensfähig? Alles Leben auf unserem wunderbaren Planeten basiert auf Polarität und Vielfalt: im Mineralreich, Klima, Pflanzenreich, Tierreich und bei uns Menschen. Ohne diese Vielfalt gäbe es kein Leben, keine Entwicklung. Diese Grundregel des Lebens gilt auch für das Zusammenwirken der Menschen und in der Politik - eigentlich!

Wir erleben einen merkwürdigen und spannenden Prozess: Politisch wirken bestimmte Kräfte (USA, Großbritannien und in deren Schlepptau Europa) sehr



Foto: Flickr

stark auf Vereinheitlichung. Wer nicht mitmachen will, wird zum Feind, der mit allen Mitteln bekehrt oder bekämpft werden muss. Andererseits gibt es gerade in diesen Ländern eine fast verzweifelte Suche nach Vielfalt, zum Beispiel auf der Geschlechterebene: Die fruchtbare Polarität weiblich – männlich wird in bunte Vielfalt uminterpretiert und umoperiert. Ist dieser Widerspruch von Vereinheitlichung der vorhandenen Vielfalt und Vielfalt-Erfindung in der natürlichen und fruchtbaren Geschlechterpolarität allen Lebens nicht ein Ausdruck dafür, dass wir geistig in einer Sackgasse stecken?

Die allergrößte Vielfalt ist geistiger Natur: Jeder einzelne Mensch ist einmalig! Er mag anderen äußerlich ähnlich sein, mit anderen dieselben Interessen und Ansichten teilen, aber er kann niemals wie der andere sein. Das geistige Wesen jedes Menschen ist einmalig! Da wir aber diese geistige Dimension allen Lebens als Grundlage der Vielfalt nicht mehr nur nicht erkennen, sondern sogar leugnen, meinen wir, eine andere Vielfalt erfinden zu müssen wie eben zum Beispiel neue Geschlechter, die man vermeintlich selbst wählen und sogar „machen“ kann. So verlieren wir auch im Politischen die Vielfalt an das Machtstreben des scheinbar mächtigsten Staates der Welt.

Der Ukraine-Krieg ist zweifellos schrecklich. Er macht allerdings gerade dieses unipolare Machtstreben verstärkt bewusst in sehr vielen scheinbar unbedeutenden Ländern dieser Welt: Sie wollen nicht auch Opfer dieses Machtstrebens werden, denn es agiert ja nicht nur kriegerisch, sondern auch wirtschaftlich und politisch. Sie schließen sich zusammen unter dem Stichwort „Multipolarität“. Das heißt, nicht Unterordnung unter einen Mächtigen, sondern freier Zusammenschluss und Zusammenarbeit der reichen Vielfalt von Völkern und Kulturen. Nur in dieser Richtung kann die Zukunft der Menschheit erfreulich und fruchtbar werden. Gelingt das nicht, wird sie furchtbar und unfruchtbar.

Auf dem Weg zu dieser Multipolarität wird Russland führend sein, da es selbst sehr viele verschiedene Kulturen und Religionen in seinem Staatswesen vereint,



also ein multiethnisches und multikulturelles Land ist. Für Fortschritte auf diesem Weg wird Russland führend sein, weil es ihn selbst seit Jahrhunderten lebt. Kein Wunder also, dass die USA Russland als Feindbild aufbauen.

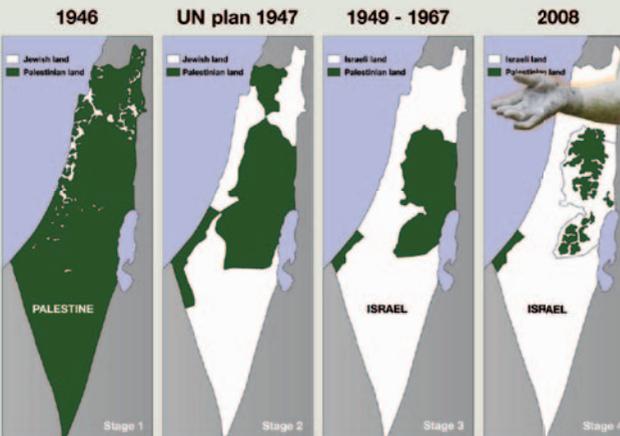
Die Frage, die sich nicht nur jedes Land, sondern jeder einzelne Mensch stellen muss, ist also: Wollen wir eine Menschheitszukunft der Gleichschaltung oder der Vielfalt?

Lilo Weiler, Insel Møn, Dänemark

Wer Wind sät ...

Und was wird nach 2023 sein?

Grafik: <https://thomyid/palestina-sebelum-dan-sesudah-israel/>





Urbild und Karikatur

Eine tragikomische Bestandsaufnahme

Ja, die Zeichen der Zeit stehen auf Sturm. Und auf Tod. Beides. Polarität. Der Sturm derer, die Wind gesät haben. Und der Sturm als Weckruf für zaghafte Seelen. Der Tod als Folge dekadenter Strukturen. Und der Tod als Ergebnis vom Festhalten-Wollen in Morpheus' Armen. So mancher Zeitgenosse wird sein jüngstes Wesensglied, sein Ich, lieber weiter als Wickelkind hätschelnd auf den Armen tragen, statt es zu ent-wickeln zum Heranwachsenden und Erwachsenen, wie es Zeiterfordernis ist. Oder er weiß aufgrund seiner Anschauung nichts von diesem Kind und lässt es unachtsam herumliegen, Dämonen ausgesetzt, die es nach der einen und anderen Seite zerrén oder es sogar partiell anfressen.

So wird der Ausweg aus der Gegenwartskrise von irgendwelchen Polit-Gurus erwartet, gleich aus welcher Richtung sie kommen mögen. Und es hat fast jeder Einzelne seine Idee und Vorstellung, was als Lösung am geeignetsten wäre. Das funktioniert nicht. Denn während die von den Maßnahmen Betroffenen gleich einer zerstreuten Herde erscheinen, sind sich die „Agenda“-Macher voll einig. Infolgedessen gibt es immer größere Macht- und Geldkonzentration an immer weniger Orten, mit schicken Tarnmäntelchen und -namen wie „Gesundheits“-Organisation. Dabei ist die alte Pyramidenstruktur längst überholt. Was beim Pharaó Erfolgsrezept war, wartet spätestens seit Verschwinden des Mittelalters - und damit letzten vereinzelt gottbegnadeten Herrschern - auf die Geburt einer ganz neuen Form. Mit allen den dazugehörigen Wehen. Selbst Demokratie (die echte, nicht ihre Farce - „Was interessieren mich die Wähler nach der Wahl...“) ist nur ein Meilenstein auf diesem Weg. Aktuell scheint hingegen Dummheit

Neugeborenes Kind, Ausschnitt, Georges de la Tour (1593 -1652)

im Dienst sehr modern zu sein. Das könnte unter Ulk verbucht werden, wäre es nicht so gefährlich für viele. Die geballten Todeskräfte in der Hand weniger Mächtiger sind bei Weitem kein Spaß.

Auch das „Du wirst nichts besitzen ...“ (Klaus Schwab) bedarf statt diktatorischen Gießkannenprinzips einer ganz neuen Sicht- und Denkweise. Apropos Besitz: Wer möchte schon seine Zahnbürste mit anderen teilen? Hier geht es um die Frage der individuellen Bedürfnisse. Und bei den größeren Posten von Besitz sei im Sinne eines gesunden sozialen Organismus daran erinnert: Vermögen (Kapital, Produktionsmittel, Grund und Boden) gehören so lange in die Hände von Individuen, wie diese mit ihren Fähigkeiten für das Wohl aller arbeiten und sorgen. – Ja richtig: Aller. Nicht um privaten Gewinn zu mehren, nicht um Lobbyismus zu betreiben, nicht um Werte an der Börse zu (ver-)zocken, nicht um sie anzuhäufen und damit Macht und Kriege zu finanzieren. Was aktuell läuft, ist übelste Karikatur.

Das Urbild: Der den Weg des Erwachsenwerdens seines Ichs Gehende macht die Erfahrung der Heimatlosigkeit. Nachdem er vorher Heimat erlebt und gekostet hat und sie zu wertschätzen weiß. „... Die Füchse haben Höhlen und die Vögel des Himmels Nester; der Menschensohn aber hat keinen Ort, wo er sein Haupt hinlegen kann.“ (Lk 9,58) – Die Karikatur: „Heimat ist für mich ein Unwort, gehört gestrichen“ (sinngemäße Politikeraussage).

Urbild: Die Polarität männlich-weiblich als Wirkung der Schöpfungsprinzipien Yin und Yang. Nicht nur grundlegend biologisch (mit wenigen Spiellaunen der Natur), seelisch und als individuelles Lernfeld, sondern auch als Auslöser der freien menschlichen Erkenntniskraft. – Karikatur: Gender-Auswüchse, Relativierung und Infragestellung bis zur Zerstörung geschlechtlicher Identität.

Zwei Pagen, Ausschnitt aus einem Freskenzyklus,
Pinturicchio (um 1454–1513)



Denn das Neue in der Entwicklung kommt nicht von irgendwoher, sondern entsteht aus dem Bisherigen durch Bearbeiten, Verwandeln, Transformieren desselben. Die uralte-weisheitsvollen Kräfte sind Grundlage für das Werden des Zukünftigen. Durch bloße Negation, Zerstörung, Vernichtung des Bestehenden wird dessen aktive Überwindung und Wandlung im Sinne eines neuschöpferischen Prozesses, wird die Erneuerung verunmöglicht. Wer hat daran Interesse?

Karikatur, lateinisch „carrus“, der (überladene) Karren, leitet über zum „Karren aus dem Dreck ziehen“, denn da steckt er drin. – Auch: über- und ver-zeichnen (Mephistos Spezialität), um den Betrachter und Beteiligten zu verwirren, letztlich aber zur Erkenntnis anzustoßen. Erkennen muss dieser allerdings dann selber.

Hier ein kraftvolles Urbild: „Denn es müssen in Zukunftszeiten die Menschen füreinander sein und nicht einer durch den anderen. Nur so wird das Weltenziel erreicht, wenn jeder in sich selber ruht und jeder jedem gibt, was keiner fordern will.“ (Rudolf Steiner, *Entwürfe, Fragmente und Paralipomena zu den vier Mysteriendramen*, GA 44)

Nun, ruhen wir schon wirklich in uns oder lassen uns von jeder Meldung oder Emotion aus unserer Mitte bringen? Und haben wir die Kraft, nachdem wir vielleicht schon das Geben – als seliger denn Nehmen – einigermaßen erübt haben, uns auch an das Nicht-Fordern zu wagen? Das (Wickel-)Kind darf fordern. Der erwachsen gewordene Sohn weiß, dass der Vater dessen Bedürfnisse kennt, bevor er gebeten wird.

Christian Sykora, Berlin

St. Joseph und das Christkind, Ausschnitt, Bartolomé Esteban Murillo (1617–1682)





Eigentlich ...

Worüber man noch schreiben könnte

Irgendwo in der schönen Uckermark, mal abspannen bei Kaffee und Kuchen. Mein Liebster lässt einen genervten Seufzer los: „Schönstes Denglisch gegendert, was liest du denn da?“ Ich halte die neue Ausgabe der Eurythmie-Zeitschrift *Auftakt* in Händen und auf der Rückseite befindet sich ein großer Schriftzug: „Werde Follower*in im größten Netzwerk aktiver Eurythmist*innen weltweit“.

Irgendwo im Dahme-Seenland, mal abspannen bei Kaltgetränken im Liegestuhl. Himmel, kann man nicht mal mehr genderfrei ein kühles Bier genießen? Der *Quartiermeister*, so die Marke, braucht jetzt also unbedingt auch so ein Sternchen: *Quartiermeister*in*.

Aber zurück zu meinen Eurythmiekollegen: Darf man beim *Auftakt* nicht ein bisschen mehr Bewusstheit erwarten in puncto Sprachgefühl als im allgemeinen Durchschnitt? Lassen wir uns einfach so unsere Sprache klauen und applaudieren am besten noch dazu, weil es ja in der allerbesten Absicht geschieht: Ja, noch schneller, noch greller, noch irrer, noch absurder, immer nur her mit dem neuesten Quatsch, wir machen bestimmt gerne mit. – Dieser ganze Gender-Quatsch, das wäre doch ein Thema für den *Auf-Merker*, darüber müsste man eigentlich schreiben.

Und diese unglaubliche, wahnsinnige Verballhornung unserer Nationalhymne, verstümmelt von einer KI – ein neuer Auswuchs aus der woken Blase –, bisher nur ein „Vorschlag“. Gott bewahre uns vor solchen „Vorschlägen“ und anderen



Foto: Rolf Kranz, CC BY-SA 4.0

Worüber man noch schreiben könnte ... Das Glück, mit unserem Garten zu leben, mit Bäumen, Blumen, Gemüse, Hühnern, Küken, gefräßigen Goldfischen, seltenen Singvögeln und was sonst noch alles so kreucht und fleucht, grünt und blüht. Wie schön, dass genug Regen fiel in unserer Urlaubs- und Reisezeit, und dies im „heißesten Sommer seit Beginn der Wetteraufzeichnungen“.

Und dann gab es da noch die schönen Momente in einem anderen Garten, in einer schon jahrelang eingeübten Sommergemeinschaft bei leckerem Kaffee, Kuchen und geistreichen Gesprächen. Die Freude, miteinander zu sein, auch miteinander zu ringen, im Bewusstsein, wie zart und bedroht das Geistespflänzchen ist und auch bitteren Anwürfen ausgesetzt.

Wieder in einem anderen spätsommerlichen Garten, unter Freunden, das Gespräch tastet emotional in die Tiefe. Wie fühlt sich diese Zeit an, wie fühlen wir uns darin? Zu Corona-Zeiten hatte man ein klar eingegrenztes Thema. Nun scheint alles zerfasert und verwackelt, vieles bewegt sich subtil unter der Oberfläche.

„Pluto ist wieder rückläufig im Steinbock“, sagt meine astrologisch bewanderte Freundin, „da gerät wieder alles ins Stocken“. Ja, ich entsinne mich, im Januar 2024 läuft Pluto endgültig in den Wassermann, da dürfte dann richtig „was los sein“, noch so ein Thema, das einen Artikel wert wäre.

Ich könnte darüber schreiben, wie sehr ich den Herbstanfang liebe, den Beginn der kälteren Jahreszeit, wenn wir die ersten Male wieder den Ofen heizen, der seine wohltuende Wärme im Haus verströmt und leise knisternd ein behagliches Wohlgefühl vermittelt. Die Schwärblein fliegen davon und die Kinderlein kehren aus den Sommerferien zurück, angefüllt mit vielfältigen Erlebnissen und aufgeregt an der kleinen Schwelle des Neuanfangs, über die sie schreiten



oder stolpern, mit den jeweils kleineren oder größeren Veränderungen, die das neue Schuljahr mit sich bringt. Wie hatte ich gelitten zu Corona-Zeiten, da mir diese wertvoll innige Zeit mit den Kindern vergällt wurde, da wir hingebannt waren in jene schreckliche Furcht voreinander, die die menschlichen Beziehungen vereiste. Ich habe gekämpft, ich habe mich unbeliebt gemacht, ich habe gelitten ... Jetzt ist sie wieder da, die stillere Zeit mit all ihrem Charme, und das Herz geht mir weit auf.

Ich bräuchte einfach nur ein ruhiges Minütchen, um einen schönen Artikel aus den vielfältigen Anregungen des Lebens zu basteln, Themen gäbe es ja genug! Irgendwie hats nicht geklappt, ich komme einfach nicht mehr dazu, diesen einen schönen Artikel zu schreiben – so schrieb ich denn fast einen Artikel.

Mit einem Augenzwinkern

Stefanie Berndt, Eurythmistin und Geigenlehrerin, Berlin

Gendern – Entwicklung oder Rückschritt?

Die Welt ist im Umbruch. Veränderungen stehen jeden Tag an. Doch könnte es sein, dass nicht jede Veränderung, jedes Thema, das medial als richtig und von Wichtigkeit erachtet wird, positiv für die Menschheit ist? Wird es vielleicht medial aufgebauscht, wird Themen eine Wichtigkeit verliehen, die ihnen gar nicht innewohnt? Sind sie vielleicht künstlich erdacht, gar inkorrekt? Diese Fragen stellen sich viele Menschen zum Thema Gendern.

Stimmt jemand mit der „allgemeinen Meinung“ überein, ist die Person politisch korrekt, ein weltoffener, guter Mensch. Wird dem Thema jedoch kritisch gegenübergestanden, lassen schroffe Kommentare und scharfe Kritik nicht lange auf sich warten. Es wird versucht, die Menschen zu ihrer Meinung zu zwingen, ohne Toleranz gegenüber berechtigter Kritik. Die Idee hinter dem Gendern: Gleichberechtigung, Integration. Doch kommt es durch eine Sprachänderung zu Gleichberechtigung? Sollten wir uns nicht eher auf wirkliche Gleichberechtigung konzentrieren, anstatt auf komplexe grammatikalische Änderungen? Zumal es viele Argumente gibt, die gegen Gendersternchen und Weiteres sprechen.

Schwingt in diesem Thema nicht auch etwas Offenheit für Menschen, unabhängig von Meinung, Aussehen und Orientierung aller Art, mit? Doch was für Züge nimmt das an, wenn das Nicht-willkommen-Heißen der Gendersternchen in



schriftlichen Arbeiten zu Punktabzug an Universitäten führt? Wenn Sätze nicht mehr klar ausgesprochen werden können ohne Unterbrechung und Hinweis auf Unkorrektheit? Jegliche kritische Anmerkung, die mit diesem Thema verbunden ist, wird versucht, unter den Teppich zu kehren. Bekommen Studenten schlechtere Noten aufgrund ihrer Einstellung und deren Umsetzung, kann nicht mehr von einem offenen Umgang gesprochen werden, der doch eigentlich dadurch angeregt werden soll.

Wird sprachwissenschaftlich an das Thema herangegangen, kann schnell festgestellt werden, dass es in der deutschen Sprache ein natürliches Geschlecht, genannt Sexus, gibt und ein grammatisches Geschlecht, fachsprachlich Genus. Das Genus wird geschlechtsübergreifend gebraucht, ebenso für Objekte und Tiere. So werden mit „der Fahrgast“ alle Geschlechter angesprochen. Der Artikel drückt keineswegs aus, dass nur männliche Menschen angesprochen sind. Wie auch „die Katze“ ein Überbegriff ist, mit dem beide Geschlechter der Katzen gemeint sind. Wird weiter spezifiziert, kommen dann auch andere Ausdrücke

wie in dem Beispiel „der Kater“ zum Einsatz, die das Geschlecht bezeichnen. Wird ein maskuliner Artikel gebraucht, jedoch beide Geschlechter gemeint, spricht man von dem generischen Maskulinum. Das besagt, dass, wie oben beschrieben, beide Geschlechter mit dem maskulinen Artikel gemeint sind, da es sich rein um eine grammatische Definition handelt. So sind bei „der Schüler“ oder Plural „die Schüler“ alle Geschlechter mit inbegriffen.



In vielen Fällen wird durch das Gendern auch das Geschlecht überbetont und unnötigerweise in den Vordergrund gedrängt. Geht es beispielsweise in einem Text um ein anderes Thema als die Geschlechterfrage, kann das Gendern irritierend wirken. Wird von Seiten der Kunst an das Thema herangegangen, merkt man relativ schnell, dass Gendern den Sprachfluss und die Ästhetik stark beeinträchtigt. Als Beispiel hier die Ballade *Der Zauberlehrling* von Goethe.



Der Zauberlehrling

*Hat der alte Hexenmeister
Sich doch einmal wegbegeben!
Und nun sollen seine Geister
Auch nach meinem Willen leben.
Seine Wort´ und Werke
Merkt ich, und den Brauch,
Und mit Geistesstärke
Tu ich Wunder auch.*

Solch zeitlose Kunst wäre mit Gendern nicht mehr in dieser Form möglich. Viele Wörter müssten verändert und angepasst werden, was zu einer erheblichen Minderung der Ästhetik führen würde. Zauberlehrling würde zu Zauber lernende Person, Hexenmeister bräuchte ein Gendersternchen und würde zu Hexenmeister*in werden. Kunst, die mit Sprache, Rezitation und Sprachschönheit zusammenhängt, wäre stark beeinträchtigt.

Sollten wir vielleicht damit beginnen, andere Meinungen als gleichberechtigt anzusehen? Offene Diskussionen zu führen? Oft stempeln wir andere sofort ab, ohne sich berechnete Argumente und Kritiken anzuhören. Denn Genderkritiker sind nicht, wie oft vermutet, gegen Gleichberechtigung, sondern nur kritisch aufgrund der oben genannten Gründe gegenüber der Schrift- und Sprachänderung.

Greta S., Bern (Schweiz)

Dieser Artikel ist das Ergebnis eines schulischen Auftrags in der 11. Klasse einer Waldorfschule. Eines meiner Anliegen war es, Menschen zum Nachdenken anzuregen und ihnen eine andere Sichtweise etwas näherzubringen. Auch in meinem Umfeld tritt das Gendern immer deutlicher zutage. Von außen gesehen bekommt man es nicht zwingend mit, doch als Teil der Schule begegnen mir immer öfter Situationen, in denen ich mich und meine Meinung nicht akzeptiert fühle. Epochenhefttexte werden mit Gendersternchen versehen und Sätze können manches Mal nicht mehr klar ausgesprochen werden, ohne von Mitschülern verbessert zu werden und kritisierende Blicke einzufangen.

Was ist wahr – was nicht?



Die „Digitale Revolution“ ist in rasendem Tempo unterwegs. Das Risiko, den Anschluss zu verlieren, ist groß. Nicht so schlimm? Da habe ich meine ernsthaften Zweifel. Ich denke dabei etwa an ChatGPT. Er hat das Potenzial, die Welt in ihren Grundfesten zu erschüttern, geht es doch um nichts weniger als um das Auseinanderhalten von Wahrheit und Lüge.

Für die unter euch, die nicht so genau wissen, worum es bei ChatGPT geht, hier eine kurze Erklärung: Die Abkürzung steht für Generative Pre-trained Transformer – generativer, also erzeugender, vortrainierter Transformator. ChatGPT kann mit Menschen kommunizieren und Fragen beantworten, daher der Begriff Chat in der Abkürzung. Wenn er mit Menschen interagiert und deren Fragen beantwortet, greift die KI (Künstliche Intelligenz) nicht auf Inhalte aus dem Internet zurück oder recherchiert diese. Sie kann sich nur auf Texte beziehen, die sie bereits gelesen hat. Hier kommt auch der oft implizierte Gedanke des lernenden Prozesses zum Tragen. Diese bereits gelesenen Texte können aus verschiedenen Themenbereichen stammen und werden genutzt, um ChatGPT allgemein zu trainieren. So kommen die Wörter Generative und Pre-trained zustande. ChatGPT kann auch Fragen beantworten und jegliche Bilder erzeugen, alles mit frappierender Perfektion. Die Resultate sind in der Tat äußerst erstaunlich, um nicht zu sagen perfekt. Und das betrifft Text wie Bild. Nur, wie versetzen wir uns in die Lage, zwischen Original (menschengemacht) und Kopie (maschinengemacht) zu unterscheiden? So viel zur Begriffsklärung.



Illustrationen: li. Raffael, re. Sushmita Nag, mit KI erstellt



Mit anderen Worten: Es ist also soweit! Die angekündigte „Wende“ steht nicht mehr vor der Tür. Nein, sie steht in unseren Stuben. Mittendrin. Man kann sie nicht mehr übersehen. Ich meine die Wende – hin zur Wahrheit. Was für eine Chance für uns alle! Packen wir sie. Es lohnt sich. Die KI ist mit der Entwicklung von ChatGPT im Alltag angekommen. Nichts führt mehr daran vorbei, sich mit ihr auseinanderzusetzen. Und zwar ernsthaft.

Die Zeitschrift *Der Spiegel* sprach in diesem Zusammenhang unlängst von der „neuen Fake-Maschine“. Was bedeutet diese Herausforderung für uns alle? Wir dürfen nicht mehr einfach glauben, was uns zugetragen wird. Ich weiß, wir haben uns darin im Laufe der letzten Jahre schon geübt. Selbst denken, selbst urteilen, selbst prüfen, abwägen und unterscheiden ist für den, der seinen Glauben an die sogenannten Autoritäten aufgegeben hat, unausweichlich. Das Aufkommen der KI ist, so versuche ich das zu sehen, auch ein Geschenk, eine – vielleicht nicht so schnell wiederkehrende – Gelegenheit aufzuwachen, das Zepter selber in die Hand zu nehmen. Einmal waren es die Götter, dann ihre Vertreter auf Erden, die Priester und an oberster Stelle der Papst, die bestimmten, was richtig oder falsch ist, was man darf oder eben nicht darf. Ihr Gewissen hatten die Menschen noch „ausgelagert“, abgetreten an die Autorität. Später – denken wir etwa an Kopernikus, Kepler oder Galilei – trat mehr und mehr die Wissenschaft in die Fußstapfen der Kirche. Die Aufklärung (Immanuel Kant und andere) weckte in den Menschen den Mut und das Vertrauen in die eigene Urteilskraft.

Wie wir in unserer Zeit erfahren mussten, irrt zuweilen auch die Wissenschaft. Unser blindes Vertrauen ihr gegenüber hat gerade in jüngster Zeit massive Erschütterungen erfahren. Was soll daran schlecht sein? Ich sage: nichts, denn

die Zeit des Auf-den-eigenen-Füßen-Stehens ist definitiv angebrochen. Ich finde das nur gut und zeitgemäß. Allerdings, das gebe ich unumwunden zu, wird es auch sehr herausfordernd. Wir sind mehr und mehr mit der unausweichlichen Frage konfrontiert: Ist das, was ich gerade lese oder höre, wahr?

Das Leben ist kein Spaziergang. Es wird von uns einiges erwartet. Wir können aber getrost sein. Die Kräfte, die uns abverlangt werden, sind grundsätzlich da. Wir müssen sie nur ergreifen. Wie ein Kind, das Gehen lernt, werden wir immer wieder straucheln und geneigt sein aufzugeben. Das ist menschlich. Hauptsache, wir stehen wieder auf. Wenn mir ein Weg lohnend erscheint, ist es dieser. Letztenendes geht es um das Erlangen oder besser Erarbeiten unserer inneren Freiheit. Sie allein versetzt uns in die Lage, Herr über die Maschine zu bleiben.

Ich wünsche euch allen gutes Gelingen!

Daniel Wirz, Zug (Schweiz)

Den Berliner Freunden

Ein Mantram Rudolf Steiners wird 100 Jahre alt

... und ist wieder - oder immer noch? - hoch aktuell. Denn Blitze, Schutt und Asche können auch Zerstörungsereignisse im Seelisch-Geistigen des Menschen sein ...

Anna Samweber, ab 1915 eine der wichtigsten Mitarbeiterinnen Rudolf Steiners und der anthroposophischen Bewegung in Berlin in der Motzstraße 17 (heute Nr. 30), fragte am 9. November 1923 Rudolf Steiner nach einer Wegzehrung für kommende schwere Zeiten, die sie durch ihre Begabung mit dem Zweiten Gesicht voraussehen konnte. Am Tag darauf gab er ihr den Meditationsspruch *Den Berliner Freunden*. Er selbst war bereits nach Dornach in die Schweiz umgesiedelt, seine Bücher in Deutschland waren verboten worden und auf der Liste des „schädlichen und unerwünschten Schrifttums“ gelandet, seine öffentlichen Vorträge in Berlin zunehmend von rechtsradikalen Kreisen bedroht ...

Lasst uns im Dunkel viel Licht pflanzen!



Foto: wortmichael.com



Den Berliner Freunden

*Es siehet der Mensch
mit dem welt-erzeugten Auge;
ihn bindet, was er siehet,
an Weltenfreude und Weltenschmerz;
es bindet ihn an alles,
was da wird, aber minder nicht
an alles, was da stürzt
in Abgrundes finstre Reiche.*

*Es schauet der Mensch
mit dem geistverliehenen Auge;
ihn bindet, was er schauet,
an Geisteshoffen und Geistes-Halte-Kraft;
es bindet ihn an alles,
was in Ewigkeiten wurzelt
und in Ewigkeiten Früchte trägt.*

*Aber schauen kann der Mensch
nur, wenn er des Innern Auge
selber fühlet als Geistes-Gottes-Glied,
das auf der Seele Schauplatz
im Menschen-Leibes-Tempel
der Götter Taten wirkt.*

*Es ist die Menschheit
im Vergessen an das Gottes-Innere,
wir aber wollen es nehmen
in des Bewusstseins helles Licht
und dann tragen über Schutt und Asche
der Götter Flamme im Menschenherzen.*

*So mögen Blitze unsre Sinneshäuser
in Schutt zerschmettern;
wir errichten Seelenhäuser
auf der Erkenntnis
eisenfestem Lichte weben:
Und Untergang des Äußern
soll werden Aufgang
des Seelen-Innersten.*

*Das Leid dringet heran
aus Stoffes-Kraft Gewalten;
die Hoffnung leuchtet,
auch wenn Finsternis uns umwallt;
und sie wird dereinst
in unsre Erinnerung dringen,
wenn wir nach der Finsternis
im Lichte wieder leben dürfen.*

*Wir wollen nicht, dass diese Leuchte
dereinst in künft'gen Helligkeiten uns fehle,
weil wir sie jetzt im Leide
nicht in unsre Seelen eingepflanzt haben.*

Rudolf Steiner, November 1923, zu finden in *Wahrpruchworte*



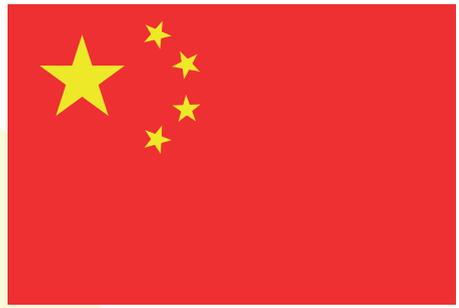
links: Motzstraße 30 (ehemals 17),
bis 1923 Wohnung von Rudolf
Steiner und Marie von Sivers
sowie Sitz des Philosophisch-
Theosophischen Verlags;
Gedenktafel am Haus

oben: Kaiser-Friedrich-Straße 54 a,
Bibliothek der Theosophischen
Gesellschaft, in der Rudolf Steiner
und Marie von Sivers sich im
November 1900 das erste Mal
begegneten

unten: Postdamer Straße 98,
Berliner Zweigraum der
Anthroposophischen Gesellschaft,
damals mit 1200 Mitgliedern der
größte Zweig Deutschlands



China - mal ein bisschen anders gesehen



„Warum essen Chinesen mit Stäbchen? Weil sie es besser können.“ Dieser Satz stammt selbstverständlich von einem Chinesen. Seine Mitteilung wurde mir ungefragt zuteil. Ich zitiere sie gern, um auf etwas hinzuweisen, das im westlichen China-Bild nicht vorkommt: Humor und Witz. Ist man in China aktiv, kann man durchaus Dinge erleben, von denen in der westlichen Presse die Rede ist: Kontrolle, Disziplin, Effizienz. Nicht so bekannt sind die Freude am Spiel, das Laissez-faire, ja das Dolce vita, das man insbesondere in den südlicheren, wärmeren Regionen antrifft. Man wähnt sich in einer Mischung aus DDR und Italien. Deutschland mit seiner Ausprägung von Qualität und Beständigkeit ist ein großes Ideal der Chinesen. Und es gibt Leute, die bezeichnen Chinesen als die „Italiener Asiens“. Aus der DDR kenne ich den Umgang mit den Behörden, aus Italien die Freude am Genuss, am guten Essen und dass man sich Zeit nimmt für Freunde und Spiel.

Ein Bekannter erzählte mir, wie die lokale Regierung das Tragen von Helmen beim Mopedfahren durchzusetzen versuchte. Wurde man von der Polizei aufgegriffen, musste man ein Foto von sich machen und das zur Bloßstellung auf Social Media posten. Das machten die Leute gerne, und zwar mit einem Lächeln, aber es führte nicht dazu, dass mehr Leute einen Helm nutzen.

China - Stadt und Land

Ländliche Kultur in der Provinz Yunnan



Fotos: © Walter Steinfeld | Hahn-Stadtbannerfilm.com | Marcecticks, CC BY-SA 4.0



Auch mit der Covid-Politik machten Chinesen ihre Erfahrungen. Die ersten Nachrichten lösten große Angst aus. Als aber auch die zweite Infektion verlief wie eine Erkältung eben verläuft und problemlos vorüberging – so erzählten es mehrere Bekannte unabhängig voneinander –, dachte man sich seinen Teil und lebte weiter wie früher. In der Tat sind heute in China weniger Masken als je zuvor zu sehen. Noch vor wenigen Jahren, bevor die Regierung tausende Betriebe schloss, die zur massiven Luftverschmutzung beigetragen hatten, waren Masken in den Gesichtern ein übliches Straßenbild in China. Covid-Infektionen wurden leicht überstanden, jedoch beobachteten Bekannte häufig Komplikationen und unerwartete Todesfälle nach Impfungen. Obwohl ein weit verbreitetes Phänomen, ist es in den Medien angeblich nicht präsent.

Das Sozialkreditsystem, von dem oft berichtet wird, besteht in der Tat schon etwa 20 Jahre. Offensichtlich wird es momentan gestrafft, die Kontrolle intensiviert, aber es wird nicht als generell negativ erlebt. Folgende oder ähnliche Beispiele werden für seine positiven Wirkungen angegeben: Jemand hat einen großen Kredit aufgenommen und nicht zurückgezahlt – jetzt ist er nicht mehr kreditwürdig. Oder: Jemand hat einen Konkurs hingelegt, durch den viele Menschen Schaden erlitten haben. Anstatt dass dieser Mensch gleich sein nächstes Unternehmen gründet, ist ihm dies durch das Sozialkreditsystem erst mal verwehrt.

Ist Tee eine Droge? Ja, das ist sie, und nicht nur im alten Sinne einer „Drogerie“, sondern weil es einen „Stoff“ enthält, der die Stimmung verändert und abhängig

Der Hotpot – heiß und scharf – in Chengdu



Fotos ©: Walter Siegfried Hahn; Südbühnenaffären; Marco Steils, CC BY-SA 4.0

machen kann. Bevorzugen die Rastafari in Jamaika die Droge Cannabis, so ist für viele Menschen in den Dienstleistungszentren von heute der Kaffee die Droge der Wahl. In China hält dieser erst seit Neuestem Einzug. Tee aber ist aus dem Leben Chinas nicht wegzudenken. Tee hat für China eine so wichtige Bedeutung, dass sogar das Wort, so oder so abgeändert, wohl in alle Sprachen der Welt übernommen wurde. Auf jedem Flughafen, auf jedem Bahnhof



gibt es Automaten, aus denen man kostenlos heißes Wasser zapfen kann, und es gibt wohl niemanden im Land, der nicht mit einer Thermosflasche für seinen ganz eigenen Tee unterwegs ist. Für diese Flaschen gibt es die fantasievollsten Designs und die unterschiedlichsten Arten, wie man sein Teekraut einfüllen kann.

Beuteltee gibt es nur in Hotels und in diesem Falle stammt der Tee auch aus Indien oder Sri Lanka. Der kostbare chinesische Tee wird zum allergrößten Teil im Land selbst lose oder in Scheiben gepresst vermarktet und konsumiert. Wer etwas auf sich hält, nennt die kostspieligsten Apparaturen sein eigen, um eine Teezeremonie entsprechend zelebrieren zu können. Die dabei verwendeten Tees können schon einmal 1000 Euro für 100 Gramm kosten. Je größer die Verehrung für den Gast, je höher der eigene Status, umso teurer der Tee. Was bewirkt die Droge? Insgesamt erlebt man im Land eine relaxte Haltung, bei aller Disziplin und Strenge. Und eine Lust am Gespräch, insbesondere an der eigenen Sprache. Löst der Alkohol die

oben: chinesisches Teezubehör (茶具 chájù), unten: traditionelle chinesische Teerunde



Zunge, so löst der Tee eher das Herz. Er bringt in eine erhobene, fast erhabene Stimmung, aber nicht so heftig wie der Kaffee, dafür länger anhaltend.

Die Regierung versucht, die negativen Auswirkungen aus dem Ausland zurückzudrängen und die eigene Nation, das eigene Erbe herauszustellen. Die Globalisierung, der Städte wie Shanghai oder der riesige Industriekomplex im Perlfussdelta ihre Größe verdanken, wird zurückgedrängt. Es gibt Ausnahmen. Während viele Menschen ihre Covid-Infektionen gut mit Traditioneller Chinesischer Medizin abwickelten, vertrauten offizielle Stellen ganz auf die westliche Medizin.

Der Tourismus wird massiv auf das eigene Land gelenkt, das gewiss nicht arm an zauberhaften Destinationen ist.



Wiederbelebung des Tourismus im ländlichen Raum



Fotos (2): Walter Siegfried Hahn

Skyline von Shanghai



Foto: pjl56, CC BY-SA 4.0



Ländliche Kultur in der Provinz Yunnan

Nachdem jahrzehntelang die Menschen vom Land in die Stadt geholt wurden, sollen jetzt die Dörfer neu belebt, alte Traditionen wieder belebt und neue Destinationen für Tourismus und Schulexkursionen geschaffen werden.

Ausnahmen sind Thailand, das in diesem Jahr meist auserwählte Ziel von Chinesen, und Serbien, das von der Regierung auserwählte und promotete Ziel. Im Flieger, im Zug, auf Plakatwänden wird der Serbien-Tourismus beworben. Es gibt Filme mit der schönen blauen Donau im Mittelpunkt, mit orthodoxen Kirchen und Schaschlik, einen Krimi mit Schauplatz Belgrad. Die positive Haltung Serbiens zu China wird sich bezahlt machen. Chinesen, die schon dort waren, berichten begeistert. Und haben sich auch nicht an die Grenzen Serbiens gehalten, sondern gleich mal einen Sprung an die Kroatische Adria mitgenommen. Da ist dann Italien schon sehr nahe.

Walter Siegfried Hahn, Puerto Princesa, Insel Palawan (Philippinen)

www.waltersiegfriedhahn.de, www.koberwitz1924.com



Kleinbauern verkaufen Obst am Straßenrand



Fotos (4): Walter Siegfried Hahn



Streiflichter

Meine Reise in die Demokratische Republik Kongo



Am schlimmsten ist das Warten. Alles und jedes beginnt mit einem großen Palaver, ohne dass ein sinnvolles Ergebnis erzielt wird; letztendlich geht es immer um Geld, wer wieviel und wofür. Angesichts unserer weißen Hautfarbe wird der Preis hochgetrieben, selbst wenn es um ein paar am Straßenrand angebotene Bananen geht.

Der Kongo lebt von Schmiergeldern, sagt Jack, der Lebenspartner meiner Tochter, und er muss es ja wissen, der Kongo ist sein Vaterland. Eigentlich war es seine Reise, eine Reise zurück in die Vergangenheit. Seit er 1991 im Osten Deutschlands Asyl beantragt hatte, war er noch nicht wieder in seinem Geburtsland. Die Umstände sprachen dagegen. Sein Asylbegehren war bewilligt worden, weil er glaubhaft nachweisen konnte, dass er politisch verfolgt wurde. Damals beherrschte der Diktator Mobutu Sese Seko das Land. Als Marionette von den USA aufgebaut und über ein Volk gesetzt, das gerade begann, eigenständig zu werden, hat dieser skrupellose Herrscher das Land ruiniert, es bis zur Unkenntlichkeit

Bananenverkauf am Straßenrand



Foto Annette Salzmann

heruntergewirtschaftet, das zarte Pflänzchen Hoffnung im Herzen Afrikas erstickt. Plünderungen marodierender Söldner und Kriegswirren in zugleich mehreren Regionen des riesigen Landes hinterließen Schneisen der Verwüstung. Geschlossene Betriebe der ehemaligen Metall- und Holzindustrie, ruinöse Hotels und Wohnbauten, eine desolate Infrastruktur, kaputte Wasseraufbereitungsanlagen und ein instabiles Stromnetz zeugen davon. Für das deutsche Auge das totale Chaos, worin sich die Menschen mit



Karte: TUBS, CC BY-SA 3.0; Foto: Jack E. Kightlinger



Mobutu Sese Seko mit US-Präsident Richard Nixon im Weißen Haus, 1973

nicht unterzukriegendem Überlebenswillen, aber bar jeden Know-hows, eingerichtet haben. Heutzutage gibt es zwar „demokratische“ Wahlen, wovon übergroße Wahlplakate künden, aber mit nicht minder leeren Versprechungen.

Natürlich waren wir nicht lange genug in dem Land, um dessen Probleme vollständig zu erfassen. Es ist eher ein Bericht unserer Wahrnehmungen und Empfindungen, ein Versuch, unser spärliches Vorwissen über den Kongo mit dem Gesehenen und Erlebten zu einem plausiblen und stimmigen Bild zusammenzufügen.

Objektive Informationen über die DR Kongo sind rar, erst recht in deutscher Sprache. Mag sein, dass man bei einer umfangreichen und tiefgründigen Recherche fündig wird. Ich indes musste mich vorerst auf mein Bauchgefühl verlassen, ob das „wahr“ ist, was ich zu sehen, zu hören, zu fühlen, zu riechen bekam. Ja, zu riechen. Nicht nur in Städten, sondern auch in ländlichen Gebieten liegt ein Gestank von Rauch, verbranntem Gummi, Benzin und Auspuffgasen in der Luft. Der Himmel ist meist grau vom Smog. Es gibt keine Abfallwirtschaft, der Müll wird einfach auf der Straße verbrannt, auch in der Mega-City und Hauptstadt Kinshasa. Jack will aus diesem Grund ein Müllprojekt anstoßen und ich habe ein Falblatt entworfen, dessen Inhalt er einem guten Bekannten vorgestellt hat. Wir hoffen, dass dieser Bekannte, der in einer Regierungsbehörde arbeitet, den Gedanken aufgreift und in Zukunft davon etwas umgesetzt werden



Abenteuerliche Transporte



Zubereitung einer Palmkernsoße

kann. Doch angesichts dessen, was man dort täglich zu sehen bekommt, habe ich wenig Hoffnung. Vermutlich leben zwei Drittel der Weltbevölkerung unter ähnlichen Bedingungen und können oder wollen nichts ändern. – Hauptsache, Deutschland erreicht die Klimaziele, kam mir dabei immer wieder kopfschüttelnd in den Sinn. Und das auf Kosten ärmerer Länder. Auf jeder Straße, die wir befuhren, kamen uns Schwerlasttransporter mit Riesenstämmen Tropenholz entgegen – ein mich traurig, ja wütend machender Anblick. Zielort: Hamburg ...

Die einheimische Bevölkerung hat nichts davon. Der Kongo ist das drittärmste Land der Welt. Trotz dieser Armut haben sich die meisten Menschen ihre Freundlichkeit und Mitmenschlichkeit bewahrt, wie wir es selbst erleben durften. In dem Dorf, in dem Jacks Mutter und die Mehrzahl der Mitglieder seiner großen Familie leben, sind wir überaus gastfreundlich aufgenommen worden. Sobald wir im Dorf ankamen, wurde uns eine Mahlzeit bereitet. Das Essen war immer schmackhaft und wir hatten nie Probleme mit der Verdauung, obwohl unter primitivsten Verhältnissen gekocht wurde. Häuser und Küchen im ländlichen Raum sind auf dem Stand unseres europäischen Mittelalters, auch wenn sie gerade neu errichtet wurden. Für mehr ist kein Geld da.

Unter diesen Umständen ist es vielleicht sogar verständlich, dass sich die Menschen eine gewisse Bauernschläue angeeignet haben, die für den, den es trifft, äußerst ärgerlich sein kann. Wir mussten eine solche Erfahrung machen, denn



Fotos (2): Annette Szilzmann

„Reifendienst“

während unser Fahrer die Maut auf der Verbindungsstraße zwischen Kinshasa und Boma, unserem Hauptreiseziel, entrichten musste, wurde ihm der hintere Reifen zerstoßen, um ihn hinterher auf den „Reifendienst“, eine Hütte am Straßenrand mit davor aufgestapelten Reifen, hinzuweisen, in dem der Kumpel des Reifenstechers arbeitet. Beide hielten die Hände auf.

In Boma waren wir im Gästehaus des Diözesanpastoralzentrums *Johannes Paul II.* untergebracht, eine einfache, aber relativ saubere Örtlichkeit. Boma ist katholischer Bischofssitz. Der Kongo ist christlich geprägt; etwa 50 Prozent der Einwohner sind römisch-katholisch, etwa 20 protestantisch und weitere 10 gehören christlichen Splittergruppen an. Unserer Unterkunft gegenüber befinden sich eine große Kathedrale mit Freisitz und eine kleine Kapelle aus dem Jahr 1890. Während unseres Aufenthalts fand fast jeden Abend eine Evangelisation amerikanischen Stils statt; Singen, Beten, Halleluja-Rufe hörte man bis in unsere Zimmer, etwas gewöhnungsbedürftig, jedoch der afrikanischen Mentalität wohl entsprechend, denn die Veranstaltungen fanden allabendlich großen Zulauf.

An einem Sonntag nahmen wir in dem Dorf, in dem Jacks Mutter wohnt, an einem evangelisch-freikirchlichen Gottesdienst teil. Er ähnelte dem auf dem katholischen Diözesanengelände: viel Gesang, Tanz, Amen- und Halleluja-Rufe. Wir waren herzlich willkommen und wurden wie Ehrengäste bevorzugt platziert. Wir waren beeindruckt, wie die Menschen Gott die Ehre gaben, wie die Frauen singend

Abendlicht über dem Diözesanpastoralzentrum





Straßenszenerie in Boma



Fotos © Annette Salzmänn

Lied der Mutter zur Begrüßung nach über 30 Jahren

und tanzend ihre Kollekte zum Spendentisch brachten, während abwechselnd Männer- und Frauenchöre sangen und kleine Jungs tanzten, wie das Evangelium mit Leidenschaft vorgelesen und ausgelegt wurde, wie uns nach dem Gottesdienst von einem Männerchor ein Ständchen gebracht wurde, wie Jack am ersten Tag unserer Ankunft von seiner über achtzigjährigen Mutter mit einem christlichen Kinderlied empfangen wurde.

All diese Momente, berührend und zutiefst menschlich, machen Hoffnung für dieses Land und tragen den Keim einer lichtereren Zukunft in sich.

Annette Salzmänn, Plauen

Katholische Kathedrale in Boma



Ein Ständchen zu Ehren Gottes und der Gäste



Castelfeder – Aroma- und Energiereise 2024 ins Südtiroler Unterland

Nachdem die diesjährige *St. Helena – Aroma- und Energiereise ins Südtiroler Ultental* bei allen Beteiligten Anklang gefunden hat und der Wunsch nach einer weiteren Veranstaltung im nächsten Jahr geäußert wurde, haben wir uns entschlossen, vom 27. April bis 4. Mai 2024 wieder eine Woche mit aromatherapeutischer und energetischer Arbeit anzubieten.

Diesmal führt uns die Reise in das „Arkadien von Tirol“, eine liebeliche, parkartige Landschaft südlich von Bozen. Nahe der Ortschaft Auer erhebt sich weithin sichtbar ein vom eiszeitlichen Gletscher rundgeschliffener, mystisch anmutender Porphyrfelsen aus dem Etschtal, auf dem, von einer lichten, submediterranen Vegetation umgeben, romantische Burgruinen und geheimnisvolle Zeichen im Stein von einer Jahrtausendelangen Besiedelungsgeschichte zeugen.

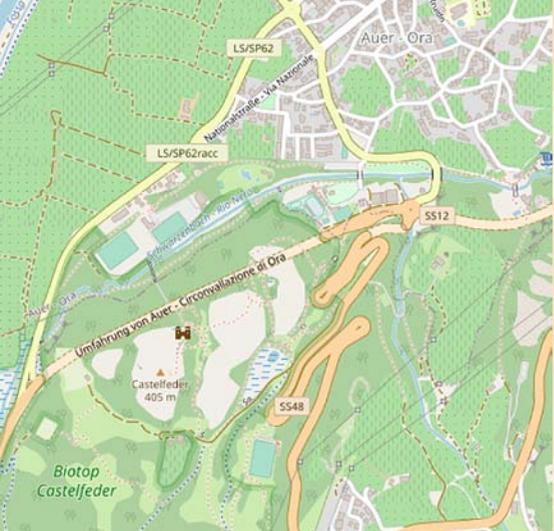
Die ältesten von Menschen hinterlassenen Spuren weisen auf eine kultische Bedeutung des Hügels bereits in der Mittelsteinzeit hin. Etwas jüngere Siedlungsreste finden sich auf einer tiefer gelegenen, von einer Trockenmauer umgebenen weitläufigen Terrasse in Form einer beachtlichen Anzahl Bodenvertiefungen, auf denen einstmals eisenzeitliche Wohnhäuser standen. Mit der Ankunft der Römer wurde die Siedlung auf die Kuppe des Hügels verlagert, wovon Reste einer Ringmauer und zwei verfallene Türme erhalten sind. Im sechsten Jahrhundert übernahmen Langobarden die Anlage, die bis ins Mittelalter hinein bewohnt war. Die verfallenen Mauern der ehemaligen Barbarakapelle zeugen von der religiösen Bedeutung des Ortes bis ins 18. Jahrhundert hinein.

Auf diesem geschichtsträchtigen Boden befindet sich am Südhang ein ehemaliger Bauernhof, der im letzten Jahrhundert als Herberge für Jugendgruppen hergerichtet

Castelfeder: castella vetera – alte Festungen

Foto: Aeneas Fleischmann





wurde. Die heutige Besitzerin hat die Anlage liebevoll zu einem Seminarhaus umbauen lassen und verwöhnt ihre Gäste mit selbst zubereiteten Gaumenfreuden. Einfach eingerichtete Einzel- und Doppelzimmer, jedes mit einem Bad ausgestattet, ein heller Seminarraum mit Ausblick in den darunter liegenden Weinberg, aber auch eine naturnah gestaltete schöne Außenanlage mit überdachter Terrasse und Pergola laden zum Genießen, Erholen, Begegnen und Lernen ein.

Was erwartet die an unserer Reise Interessierten an diesem friedvollen, heitere Leichtigkeit verströmenden Ort? Auch im kommenden Jahr steht die individuelle Selbstfürsorge im Mittelpunkt der ganzheitlichen Arbeit, die von meiner geschätzten Kollegin Silke Schumann und mir unter dem Motto *Frühjahrsputz für Körper, Seele und Geist* begleitet wird. Frau Schumann wird die *Fünf Elemente im Jahreslauf* auf Grundlage der TCM mit den persönlichen Themen der Teilnehmenden in Beziehung setzen, Theorie und Praxis der 15 Ausdrucksformen des Qigong vermitteln sowie die individuellen Lernprozesse mit Klang-

Die „Kuchelen“, Reste eines gewaltigen Mauerwalls, um 500 über dem Etschtal errichtet

Foto: Aeneas Fleischmann





Fruchtbarkeitsrutsche



Südtiroler Grauvieh, alte autochtone Rasse

schalentherapie und energetischer Heilarbeit begleiten. Mein Beitrag wird die Vermittlung von Grundlagen der aromatherapeutischen Haut- und Gesundheitspflege für die ganze Familie sein, wozu das gemeinsame Herstellen natürlicher Pflegeprodukte gehört, aber auch das Erlernen von Selbstanwendungen wie zum Beispiel Wickel und Massagen. Darüber hinaus sind mir gemeinsames Naturerleben, allabendliche meditative Übungen, die Schulung der inneren Wahrnehmung und kreativer Selbsta Ausdruck ein Anliegen.

Neben der inhaltlichen Arbeit ist auch wieder viel Zeit für Gespräche, Entspannung, Ausflüge und Besichtigungen eingeplant. Das parkartige, mit extensiver Beweidung (Schafe und Ziegen) genutzte Gelände von Castelfeder bietet Raum für Spaziergänge unter uralten Eichen, über grüne Wiesen, vorbei an geschwungenen Felsformationen, hin zu moorigen Teichen und sagemwobenen Ruinen. Die magische Atmosphäre des uralten Kraftortes auf der Hügelkuppe vermittelt Ruhe und Stärkung und lädt zum Erkunden der heilsamen Energien der steinzeit-

St. Barbara-Kapelle, 6. Jhd.

Foto: Aeneas Fleischmann





lichen Anlage ein. Die Weite der Etschtaler Kulturlandschaft lockt mit hübschen Örtchen zum Bummeln. Weingüter bieten verwöhnten Gaumen edle Tropfen zur Verkostung an. Und das grandiose Alpenpanorama rundherum bildet eine einzigartige Kulisse für diese besondere Auszeit von den Alltagsbelastungen.

Genauere Informationen zur *Castelfeder - Aroma- und Energiereise* findet ihr unter www.aroma-entspannung.it und www.gesundheits-u-mentalberatung.de. Persönliche Auskünfte erhaltet ihr von Beate Hellmundt (Italien) telefonisch unter der Nummer +39 345 2164323 oder per Mail info@aroma-entspannung.it sowie von Silke Schumann (Deutschland) unter der Nummer +49 151 17991539 und Mail info@gesundheits-u-mentalberatung.de.

Wir freuen uns auf eure Anmeldung!

Beate Hellmundt, *Wellness- und Entspannungstherapeutin, Gfrill, Südtirol (Italien)*
www.aroma-entspannung.it

- 1 siehe auch: Artikel in *Auf-Merker* 12.23
- 2 siehe auch: Astrid Amico und Martin Ruepp, *Mystische Orte in Südtirol*, Edition Raetia
- 3 *Aroma- und Entspannungstherapie, Klangtherapeutische Beratung, Lemurianische Heilarbeit, Traditionelle Chinesische Medizin, Qigong*
- 4 *Aromatherapie, Entspannungstraining, Meditation, Yoga*

Wir wünschen ...

allen unseren Leserinnen und Lesern besinnlich-gesegnete Advents- und Weihnachtstage, spannende Erlebnisse in den Heiligen Nächten und einen kraftvollen Start in das Jahr 2024, das uns wieder einen zusätzlichen Tag schenkt für die Arbeit an Aufmerksamkeit und Wahrhaftigkeit.

Wir danken allen für die liebevolle Unterstützung unseres aufregenden Projektes im zurückliegenden Jahr und freuen uns mit euch auf weitere Ausgaben des *Auf-Merker*s in nicht einfacher werdenden Zeiten!



Hinweis

Dieses freie, spirituell-zeitkritische Magazin ist von uns Herausgebern aus finanziellen Gründen lediglich als PDF-Zeitschrift erarbeitet worden, aber eine größere Nachfrage nach einer Druckausgabe brachte uns dazu, das auch zu verwirklichen. Falls Sie das in lockerer Folge erscheinende Magazin als gedrucktes Exemplar erhalten möchten (zurzeit 6 Euro + 2 Euro Versand in Deutschland), finden Sie dafür untenstehend die Mail-Adresse und Postanschrift sowie die Web-Adresse, wo alle Ausgaben des Magazins als PDF, aktuelle Infos und auch eine Bestellmöglichkeit zu finden sind.

Wir können leider keine Garantie geben, dass jede Nummer gedruckt wird, da dies aus Kostengründen nur mit einer Mindestanzahl an Bestellungen erfolgen kann.

Impressum

Herausgeber / V.i.S.d.P.	Astrid Hellmundt, Markus Lau von Hintzenstern Junostraße 1, 13467 Berlin Mail auf-merker@anthro.berlin , Web www.anthro.berlin/auf-merker.t.me/auf_merker
Telegram	
Konzept / Satz / Layout / Redaktion	Astrid Hellmundt, Markus Lau von Hintzenstern
Fotos / Illustrationen	Sofern nicht anderes angegeben: Markus Lau von Hintzenstern Trotz sorgfältiger Recherche sind mitunter Bildautoren nicht ermittelbar. Sollte jemand sein Werk ohne Namensnennung in diesem Magazin finden, bitten wir, dies zu entschuldigen. Bitte melden Sie sich ggf. direkt bei uns.
Druck	esf-print.de , Berlin
Wir danken allen von Herzen, die uns Texte und Illustrationsmaterial zur Verfügung gestellt haben.	
© Copyright	2023 - Alle Rechte liegen bei den Autoren. Ihnen gefällt ein Text besonders und Sie möchten diesen in einer anderen Publikation veröffentlichen? Fragen Sie bitte bei uns dazu nach. Sie möchten einen Einzeltext aus der PDF extrahieren und weitergeben? Bitte weisen Sie auf die Quelle anthro.berlin/auf-merker hin, damit die Empfänger den Text im Zusammenhang mit dem gesamten Magazin kennenlernen können. Nach Wunsch vermitteln wir Ihnen auch direkte Kontakte zu einzelnen Autoren, sofern diese einverstanden sind.
Finanzielle Unterstützung	Konto GLS Bank, Markus Lau Hintzenstern IBAN DE93 4306 0967 1109 8293 00, BIC GENODEM1GLS Verwendungszweck <i>Unterstützung Auf-Merker</i>

Was keiner wagt

Was keiner wagt, das sollt ihr wagen,
was keiner sagt, das sagt heraus,
was keiner denkt, das wagt zu denken,
was keiner ausführt, das führt aus.

Wenn keiner ja sagt, sollt ihr's sagen,
wenn keiner nein sagt, sagt doch nein,
wenn alle zweifeln, wagt zu glauben,
wenn alle mittun, steht allein.

Wo alle loben, habt Bedenken,
wo alle spotten, spottet nicht,
wo alle geizen, wagt zu schenken,
wo alles dunkel ist, macht Licht!