Höchste Liebe

Susanne Bohdal

Susanne Bohdal wurde 1975 in Wien geboren. Sie studierte Indologie und Tibetologie (heute: Südasien-, Tibet- und Buddhismuskunde) an der Universität Wien. Seit 2000 praktiziert sie Jin Shin Jyutsu und ist seit 2004 hauptberuflich als Humanenergetikerin gewerblich gemeldet. Auf Wunsch ihres spirituellen Lehrers veröffentlichte sie 2008 „Jamuna Mishra. Adhyatma-Yoga – ein spiritueller Weg“. 2016 folgte die Publikation „Der Traum vom Leben“ im Eigenverlag. Sie lebt mit ihren drei Kindern in Wien.

Susanne Bohdal

Höchste Liebe

© Mag. Susanne Bohdal, Wien 2020. www.susannebohdal.at
Cover: Dipl.-Ing. Matthias Seitner. www.rekonstrukt.at
Umschlagfoto: Mag. Alexandra Gomez

Ich widme dieses Buch all jenen Menschen, die Liebe und dadurch Heilung erfahren möchten.

Ich widme es allen Generationen der Menschheit, damit sie ihr Bewusstsein erhöhen vermögen.

Ich widme es unserem geliebten Planeten Erde, der sich im Wandel befindet um sich zu regenerieren und revitalisieren.

Höchste Liebe

1. Bewegung S. 9
2. Weisheit S. 17
3. Beziehungen S. 31
4. Fenster S. 54
5. Alte Forme ablegen S. 70
6. Gleichgewicht S. 85
7. Sieg S. 104
8. Rhythmus S. 115
9. Neubeginn S. 133
10. Bibliographie S. 142

Vorwort

Seit ich 17 Jahre alt bin versuche ich zu verstehen wer ich bin, warum ich hier in dieser Zeit in einem weiblichen Körper geboren wurde und vor allem, wie ich der Menschheit dienen kann. Als ich jung war, hatte ich die Vision ein Leben in Einsiedelei, mit Gebet und Ritualen zu verbringen, von Beeren und Früchten in der Natur zu leben. Ich wollte Erleuchtung erlangen, um mich aus meinen karmischen Verstrickungen, persönlichen begrenzenden Mustern und emotionalen Verletzungen selbst befreien zu können.
Sehr witzig, denke ich heute und lache herzhaft darüber. Spätestens mit der Geburt meines ältesten Sohnes war der Traum von Meditation im Hochgebirge und längerem Rückzug geplatzt.
Heute wohne ich mit meinen drei großartigen Kindern in einer Genossenschaftswohnung mitten in Wien. Sie sind meine besten Lehrer geworden, besonders was es bedeutet im Moment zu sein. Täglich konfrontieren sie mich damit, dass Transformation in jedem Augenblick grundlegend und unwiderruflich für uns stattfindet. Es gibt nur diesen Moment, diesen Atemzug. Ist er vorüber, gehört er der Vergangenheit an. Daher bleibt uns nur dankbar anzunehmen, was gerade ist.
Das wichtigste allerdings was ich durch sie lernen durfte ist, höchste Liebe zu erfahren. Durch ihre Präsenz war und bin ich angehalten immer mehr an meiner Selbstliebe zu arbeiten und sie auszudehnen. Nur wenn wir uns selbst akzeptieren wie wir sind, können wir andere mit offenem Herzen lieben.

Dieses Buch wurde über mehrere Monate geistig vorbereitet, sein Inhalt war mir bereits seit längerem klar. Dennoch war es mir nicht

möglich ihn niederzuschreiben. Erst als eine offizielle weltweite Krise ausgerufen wurde, schien der richtige Zeitpunkt für die Veröffentlichung dieses Textes gekommen zu sein.

Wir befinden uns in einer herausfordernden Zeit, tiefgreifender Wandel findet im Außen und Innen statt. Gaia, Mutter Erde, erhöht ihre Schwingung. Sie regeneriert und revitalisiert sich. Wir dürfen nachziehen. Der momentane Zustand von Entschleunigung bedeutet eine riesige Chance für uns.

Ich hoffe, dass die folgenden Seiten die Herzen vieler Menschen berühren, so dass sie ihr Bewusstsein erhöhen können und damit ihre Schwingung. Im Außen findet sie sowieso statt, ob wir Teil davon sein wollen oder nicht. Das ist der freie Wille eines jeden Einzelnen von uns. Jeder kann sich für den Weg des inneren Wandels und der persönlichen Transformation entscheiden, oder in alten, einschränkenden Mustern gefangen bleiben.

Der Schlüssel für die Erhöhung unseres Bewusstseins ist die Liebe. Liebe heilt alles. Eine so einfache Formel… ein so großes Wort… ein schwierig zu erlangender Zustand für uns, da wir seit geraumer Zeit vergessen haben höchste Liebe zu sein.

Jeder von uns hat jetzt die Chance einen Beitrag zu leisten, indem er bewusster denkt, seinen persönlichen Lichtanteil verstärkt und seine Liebesfähigkeit ausdehnt. Dann werden wir im Kollektiv aufsteigen, so wie es Mutter Erde derzeit tut.

Sei DU der Wandel zur Liebe!

Für Irene

1. Bewegung

„Der Atem ist der letztendliche Heiler“ ist tatsächlich die Essenz jeder Heilkunst und spirituellen Praxis wie dem des Yoga. Viele von uns kennen und wissen das. Das richtige Atmen kann (wieder) erlernt werden, für alle von uns. Es reicht mit dem Atem alleine zu arbeiten, um Heilung und Fülle in eine betroffene Gegend im Körper zu senden.[1]

In diesem Buch möchte ich jedoch auf eine wichtige Ergänzung hierzu tiefer eingehen. Dazu passen am besten Mary Burmeisters Worte: „Tiefes Atmen führt zu einer [sich selbst] liebenden Persönlichkeit“[2]. Jede Art von Erkrankung im Körper spiegelt unsere eigenen Gedanken, die sich in Disharmonie befinden, wieder. Egal, ob die unmittelbare Ursache unserer Schmerzen aus seelischer Ermüdung oder einem dem Körper belastenden bzw. unzuträglichen Lebensstil herrühren. Wir dürfen nicht vergessen, dass der Körper lediglich ein Gefäß ist. Er ist eine verdichtete Form unserer Gedanken und Gefühle.
In Wahrheit gibt es keine unheilbaren Krankheiten, nur unheilbare Menschen. Die Ursache von Erkrankung liegt auf der Ebene des Unsichtbaren. Die Wirkung allerdings auf der manifestierten Ebene.[3] Der Ursprung mangelnder Harmonie in unserem Körper ist immer die Auswirkungen unseres Denkens, das sich nicht im Gleichgewicht befindet. Das ist eine Tatsache. „Alle Krankheiten wurzeln im Geist“ sagte bereits Paracelsus.

---

[1] Burmeister 1997, S. 7.
[2] Burmeister 1981, S. 18.
[3] Vgl. Burmeister 1997, S. 27 & 30.

Im Körper manifestiert sich früher oder später immer unser Denken. Doch das ist nicht weiter schlimm, wenn wir uns dessen bewusst sind. Denn ebenso wie eine Spirale ins Negative laufen kann, können wir ebendiese für unsere Heilung ins Positive umpolen.
„Der Körper ist der Spiegel unserer Gedanken“[4] sagt Mary. Daher können wir über Änderung unserer Gedankenmuster tiefgreifende Heilung erfahren. Ich möchte diese Methode des sich selbst lieben und neu über sich und die Welt denken Lernens jedoch in ein Wort bringen, um in Folge komplizierte Sätze oder unverständliche Aussagen zu vermeiden. Lassen Sie mich die neue Form des „unsere Gedanken in Harmonie und unseren Körper in Heilung zu bringen“ fortan schlicht als „Herzdenken“ benennen.

Das Herz besteht aus quergestreifter Skelettmuskulatur, die willkürlich steuerbar ist, und aus glatter Muskulatur, die unwillkürlich gesteuert wird. Erstere wird in Analogie mit dem zerebrospinalen Nervensystem gebracht, die glatte Muskulatur wieder ist mit dem vegetativen Nervensystem verwandt. Sobald wir eine spirituelle Entwicklung durchmachen, verändert sich das Herz als Organ in ein dem Willen unterworfenes Sinnesorgan. Nämlich dahingehend, dass die bisher überwiegend vegetative Steuerung, in eine willentliche, den bewussten Nervenimpulsen unterworfene Sinnestätigkeit verwandelt wird.[5]
Aus der interdisziplinären Forschung sind einige Fakten über das biologische Herz bekannt, die seine wichtige Rolle bei der Wechselwirkung zwischen Körper, Geist und Seele bestätigen. Nicht das

[4] Burmeister 1997, S. 24.
[5] Grill 2015, S. 236.

Gehirn, sondern das Herz, sendet das stärkste Magnetfeld unseres Körpers aus. Das Herz besitzt also eine größere Wirkmacht als unser Gehirn und ist offenbar direkt mit unserem Selbst verbunden. Forscher haben nachgewiesen, dass bei komplexen Reaktionen wie Liebe oder Dankbarkeit eine messbare Synchronisation der Rhythmen von Herz und Atmung erfolgen. Freude bringt uns also nicht nur mehr Lebensqualität, sie wirkt auch wissenschaftlich erwiesen lebensverlängernd.[6]

Das Herz scheint durch die Zentrierung des Blutes in einer physiologischen Mitte, neben der Nahrungszufuhr, auch wesentlich für die Regulierung der Wärme im Körper verantwortlich.

Nicht nur medizinisch, sondern auch im Alltag wissen wir über die Macht der Herzenergie. Was uns am Herzen liegt, hält uns lebendig sowie am Leben.[7]

Die Energie unseres Herzens sorgt für unser Gleichgewicht, unsere Ausgeglichenheit und Harmonie. Diese Eigenschaften, die wir auch als seelische Wärme im Menschen bezeichnen können, scheinen einen Zusammenhang mit dem Herz als Organ zu haben. Sie zeigen sich in sozialem Bewusstsein, wie ein tieferer Gemeinschaftssinn oder die Fähigkeit zu Agape[8].

Im Yoga unterscheidet man sieben Energiezentren, die als Chakren bezeichnet werden. Das Herzchakra liegt in der Mitte und wird in den meisten indischen Traditionen als eine Art Transformationsschwelle gesehen. Es steht für Liebe, Hingabe und Verwandlung in höhere, überpersönliche Energie.

---

[6] Broers 2018, Teil 1 der Trilogie, S. 291.

[7] Vgl. u.a.: Broers 2017, S. 248f.

[8] Unter Agape verstand man zur Zeit von Platon und Sokrates eine göttliche oder von Gott inspirierte uneigennützige Liebe.

Das Symbol des Herzchakras ist der sechszackige Stern. Im Sanskrit, der Ursprache der heiligen Schriften Indiens, wird es als Anahata bezeichnet (das Unberührte) und bezieht sich auf den heiligen Klang OM

Diesem speziellen Energiezentrum wird die Thymusdrüse zugeordnet, welche unser Immunsystem aufrechterhält und stärkt. Disharmonien oder Energiemangel in diesem feinstofflichen Energiezentrum können zu allen Formen von Herzprojekten, jedoch auch Atemschwierigkeiten oder selbst zu Allergien führen.
Hand aufs Herz! Während ich diese Zeilen schreibe bedroht von Medien kolportiert, ein offenbar mächtiger und hinterhältiger Feind die Menschheit, er möchte sie ausrotten. Die Berichterstattung in Wort und Bild ist überwältigend, den neuen Feind unserer Spezies werden sogar Sondersendungen in den Nachrichten und eigene Telefonhotlines eingeräumt. In den Herzen der Menschen wird Angst gesät.
Mich persönlich – genauso wie allen anderen Menschen auch – schwächen Gefühle wie Angst, Stress, Unsicherheit, Aggression, etc. Daher meide ich es, mich permanent von den Medien unter Druck setzen zu lassen, vor welchem Krieg (egal ob mit sichtbaren oder unsichtbaren Feinden) ich mich jetzt wieder fürchten soll. In jedem Fall wird eine dunkle Zukunft prognostiziert, und ich weigere mich dabei mitzumachen. Es wird Zeit unser Herzdenken zu aktivieren, denn erst dann wissen wir in unserem tiefstem Inneren, dass wir selbst unsere Zukunft erschaffen. Vieles in den Medien sind falsche Beweise, die uns wahr erscheinen, vor allem weil genug Menschen daran glauben.

Doch zurück zum derzeit offiziellen Feind, das Coronavirus, das die Macht besitzt ein weltweites Chaos auszulösen. Oder wird es vielleicht doch nur hochgespielt, damit die wahren Gewinner der Massenhysterie, die Pharmaindustrie, mit Zwangsimpfungen ihre Kassen füllen können? Oder damit Regierungen uns besser überwachen und kontrollieren können? Die staatlichen Maßnahmen führen von Geboten über Beschränkungen bis hin zur Entmündigung im Außen. Unsere innere Freiheit jedoch ist unangreifbar.
Wir sollten keine Zeit und Energie damit verschwenden uns mit jenen Restriktionen bzw. Entwicklungen auseinanderzusetzen, die im Moment Fakt und Realität sind. Doch wir können diese Zeit des äußerlichen Rückzugs ausgesprochen gut nutzen, um uns zu verändern. Wir benötigen diese Pause, um uns mit uns zu verbinden, um in Einklang zu kommen. Eine willkommene Chance um dem nachzugehen, was unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen in Einheit bringt.

Wenn wir eine starke Herzenergie haben, dann ist unser Immunsystem in einem perfekten Zustand und Viren oder Bakterien haben keine Chance Überhand zu nehmen. Die beste Vorsorge für unsere Gesundheit ist also ausgewogene Ernährung, Bewegung und vor allem emotionale Balance.
Letztlich entscheiden dennoch unsere Gedanken, wie sehr wir unser Herz öffnen. Denn negative Erlebnisse oder Traumatisierung können in Zellen, Zonen oder letztlich sogar Organen gespeichert werden. Dadurch verlieren wir manchmal das Urvertrauen in unsere Selbstheilungskräfte und vor allem die Gewissheit, dass für uns von Gott/dem Universum/dem höchsten göttlichen Prinzip alles hier auf Erden bereitgestellt ist, damit wir uns in bester Weise entwickeln und transformieren können.

Die Macht unserer Gedanken ist enorm, wir sind nicht nur Trittbrettfahrer in unserem Leben, sondern können bewusste Entscheidungen treffen und somit unser Leben verändern. Welchen Hund wir füttern, ob wir uns für positive oder negative Gedanken entscheiden, das obliegt nur uns selbst und ist allein unsere Verantwortung. Kein Heiler, kein Medikament und kein Guru können uns den Schritt in die Eigenverantwortung für unsere geistige Entwicklung nehmen. Ohne dieses Vertrauen unser volles Potential zu leben, ist keine integrative Heilung auf seelischer und körperlicher Ebene möglich. Der Wunsch um in uns höchste Freude, Frieden und Freiheit zu erschaffen, wird wiederum kreiert und gespeist aus unserer Selbstliebe. Diese neu entdeckte und gelebte Liebe zu uns, ist Voraussetzung für die beste Umsetzung und Verwirklichung unserer Möglichkeiten. Besonders effektiv und segensreich materialisieren sich all jene Wünsche, die einem besseren Zusammenleben aller Lebewesen dienen. Gelebte Selbstliebe funktioniert dann mühelos, wenn wir unsere Gedanken zum Positiven hin verändern und keinen egoistischen Motiven anhängen. Weigern wir uns Liebe auszudehnen, bleiben wir weiterhin in jenen Denkmustern hängen, die uns in geistiger Gefangenschaft halten:

Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Gefühlen.
Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.

Charles Reade verdanken wir die Verbreitung dieser Weisheit, deren Quelle unbekannt ist. Wer mit einem offenen Herz hineinspürt, der erkennt seinen Wahrheitsgehalt.
Unsere Gedanken sind das machtvollste Instrument, das uns zur Verfügung steht. Doch Vorsicht ist geboten. Denn logisches Denken und Analyse ohne Hinzunahme unserer Herzenergie können zu kalten und unempathischen Entscheidungen führen. Das Magnetfeld des Gehirns ist weit schwächer als das des Herzens.
Entscheidungen, die unser Herz trifft (= Herzdenken), sind qualitativ höher einzuschätzen bezogen auf Empathie allen Lebewesen gegenüber und einem solidarischen weltweiten Miteinander.
Die Macht der Gedanken ist nicht mehr nur Inhalt esoterischer Seminare, auch die Wirtschaft hat sie für sich entdeckt und daher bilden sich selbst Manager in diese Richtung weiter. Der Fokus unserer Gedanken soll auf das formulierte Ziel gerichtet werden, durch wiederholte Visualisierungen bzw. Affirmationen realisieren wir unsere Wünsche und Ideen. Da diese Strategie meist gut gelingt, gewöhnen wir uns an persönlichen Erfolg des „Materialisierens“ und wollen nun mehr davon. Hier kommt die menschliche Natur ins Spiel, ihre größte Schwäche: Es ist nie genug, wir sind nie zufrieden. Der menschliche Geist will sich nach oben kein Limit setzen lassen. Schneller, höher, besser, stärker, effektiver, optimaler... Höherer Gewinn, bessere Leistung, mehr Expansion. Doch mit dieser Haltung bleiben wir ein Leben lang unzufrieden, da der menschliche Geist immer noch den Platz nach oben spürt, eine Maximierung anstrebt und nach oben hin keine Grenzen auferlegt bekommen möchte.
Das Gefühl des Mangels bleibt erhalten. Anstatt die Üppigkeit zu sehen, in der wir leben, verlieren wir meist sogar das Allgemeinwohl oder die Gemeinschaft aus den Augen. Logisches Denken ist nützlich

um klare Strategien auszuarbeiten, kann aber auch eingesetzt werden um egoistisch motivierte Ideen umzusetzen. Wenn Ichbezogenheit der einzige Motivator für die Wirkleistungen im Leben eines Menschen ist, erleiden nicht selten andere einen Nachteil durch die gesetzten Handlungen.
Sind unsere Gedanken auf eine göttliche bzw. spirituelle Ebene ausgerichtet, unterstützen und erhöhen wir uns selbst UND unsere Mitmenschen. Das wäre dann Herzdenken, eine Vereinigung von logischem Denken und Empathie.
Wir alle wünschen uns einen Planeten, auf dem es keine Kriege mehr gibt. Wir wünschen uns in Sicherheit zu leben, in Frieden und in einem positiven Miteinander. Das ist keine Utopie. Wäre jeder von uns mit sich im Frieden, ließe er sein persönliches Herzmagnetfeld täglich in reinster Form schwingen, dann wäre das Paradies auf Erden manifestiert. Geistige und emotionale Stabilität sind ebenso Voraussetzung, wie ein Bewusstsein für die Fülle, die wir in unserem Leben haben. Selbsterkenntnis und Herzdenken verwandeln auch herausfordernde Gefühle letztlich in Empathie.
Wie sehr würde sich unser Alltag verändern, wenn wir stets mit offenem Herzen auf alle Menschen zugehen. Wenn wir Freunde und Fremde gleich wohlwollend begrüßen und behandeln. Wenn wir das positive Entwicklungspotential in jeder Situation erkennen, anstatt Veränderung mit Befremdung oder Negativität zu begegnen. Wenn wir dem Unbekannten vorurteilsfrei entgegentreten, nicht mehr in Schubladen denken und aufhören zu beurteilen. Wie Antoine de Saint-Exupery in „Der kleine Prinz“ schrieb:

Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.

2. Weisheit

In einem so reichen und sicheren Land zu leben, wie wir hier im deutschsprachigen Raum Mitteleuropas, ist tatsächlich ein wunderbares Geschenk. Leider erfährt das, was immer vorhanden ist und woran wir uns gewöhnt haben, nicht immer ausreichend Wertschätzung. Wir haben das Privileg von großzügiger sozialer Absicherung, sehr guter medizinischer Versorgung, sowie jede nur denkbare Möglichkeit um uns in unserem Körper entfalten und spirituell entwickeln zu können. Eine sinnvolle Motivation für uns wäre es, im Herzen in Bewegung zu kommen um wahrhaftig im Fluss des Lebens zu sein. Unser Bewusstsein zu erhöhen und uns spirituell zu entwickeln, ist die Voraussetzung für Gesundheit, Freude, Wohlbefinden und ein erfülltes Leben.

Im christlichen Kontext wird Liebe oft in Verbindung mit Leiden gebracht. *Der Gott, der Liebe ist, steht gegen das Leid, und er nimmt Anteil am Wohl und Wehe seiner Geschöpfe. In Jesus hat er das Leiden und die Leidenden zu seiner Herzenssache gemacht. Sein Mit-Leiden ist nicht Zeichen von Schwäche. Gott geht im Leiden der Welt nicht unter. Seine Gegenwart in den Leidenden zielt auf Stärkung und letztlich auf die Überwindung des Leidens. Gottes Liebe ist stärker als Sünde und Tod und verheißt universale Rettung, Gerechtigkeit und Heilung* allen *Leids.*[9]
Die gemeinsame Überzeugung aller Christen ist es, dass jedem Menschen eine Auferstehung in einer neuen Lebensform versprochen ist. Allerdings wird Gott Gericht über jeden einzelnen halten, quasi seine

[9] https://www.erzdioezese-wien.at/gott-und-das-leid

Taten zu Lebzeiten gegenrechnen und schließlich die Entscheidung fällen, ob dieser nach dem irdischen Leben in den Himmel oder das Fegefeuer kommt.
Die katholische Kirche predigt, dass Gott eine Kraft ist die mitleidet und daher Mitleidende, aber auch Mit-Liebende sucht, die gleichsam dem Leid von Jesus Christus nachfolgen, damit es so weit wie möglich gelindert, mitgetragen und begleitet wird. Das heilende Element im Christentum ist, dass nicht Gewalt erlöst, sondern die Liebe. Liebe ist das Zeichen Gottes, da er selbst Liebe ist. Das Christentum, seine Interpretation und große Ausbreitung in den vergangen zwei Jahrtausenden ist ein typisches Merkmal für das Fische-Zeitalter.
Wir leben im heute und das Zeitalter des Wassermanns ist angebrochen. Wir werden aufsteigen, ohne leiden zu müssen. Wir werden Zeugen seiner großartigen Entfaltung sein, weil wir unsere Visionen realisieren dürfen. Wir sind dabei, wie herkömmliche Formen vergehen und neue entstehen.
Wir werden nicht nur als Beobachter dabei sein, sondern sind aufgefordert bei ihrer Formgebung mitzuwirken. Nun ist ein günstiger Moment gekommen unsere Welt endlich positiv zu verändern, unter Zuhilfenahme der Werkzeuge Empathie und Liebesfähigkeit.
Wenn wir das Herzdenken leben, dann kreieren wir Frieden, Licht und Liebe in uns. Diese Schwingung dehnt sich in weiterer Folge mühelos aus auf unser unmittelbares Umfeld, auf den Rest dieses Planeten und wirkt letztlich ins Universum. Jeder Einzelne kann durch sein Bewusstsein die eigene Schwingung, Gedanken und Liebesfähigkeit erhöhen sowie ausdehnen. Zahlreiche liebevolle Gedanken im Kollektiv manifestieren in weiterer Folge positive Handlungen für die Lebewesen des gesamten Planeten und darüber hinaus.

Ich bin überzeugt, dass dies unsere Aufgabe in dieser lichtvollen Dekade ist. Wir, die wir reich sind, dürfen verteilen, da wir aus dem Vollen schöpfen können. Materiell haben wir alles, sogar weit mehr als wir benötigen würden. Dennoch fühlen sich die meisten von uns nicht reich, doch diese trügerische Empfindung kommt aus einem Gefühl des inneren Mangels. Wir leiden an großen Verlustängsten und versuchen immer mehr zu bekommen. Wir wollen uns steigern, immer mehr Profit herausschlagen, uns mehr materielle Güter aneignen, unsere persönlichen Grenzen auf körperlicher und geistiger Ebene nach oben ausloten. Unter dem Motto „höher, besser, schneller, (kosten)effektiver, erfolgreicher, optimaler, etc." hecheln wir durch unser Leben, in der Hoffnung von der Gesellschaft als erfolgreich angesehen zu werden. Doch allzu bitter ist es dann, wenn der Zug angehalten wird und wir uns unseres sinnentfremdeten Lebens bewusst werden. Wir warten auf eine Lösung von außen, und hoffen, dass endlich das Paradies auf Erden in Form von Weltfrieden eintritt. Selbst kümmern wir uns nur um unseren eigenen Profit. Wir möchten auch nicht wirklich über unseren Anteil nachdenken, warum Kriege stattfinden und so viele andere Menschen durch unseren Reichtum Nachteile erfahren haben bzw. noch immer ausgebeutet werden. Die Antwort wissen wir tief im Inneren, doch wir denken, warum soll genau ich darauf verzichten, wenn doch alle anderen ebenfalls ihre Komfortzone nicht verlassen.

Unsere Gedanken kreieren unsere Handlungen, und diese werden letztlich zu unserem Schicksal. Diese unbequeme Wahrheit schieben wir gerne von uns weg. Es ist auch wesentlich einfacher, die Verantwortung für unser angebliches Unglück, unsere innere Leere und Sinnlosigkeit dem Außen umzuhängen: der Staat zockt uns nur ab und gibt nichts zurück; die Politiker sind korrupt und leben von unserer

Arbeit; die Flüchtlinge bedrohen unsere Kultur und verletzen unsere Werte; meine Eltern haben mir einen schlechten Start ins Leben gegeben; mein Partner ist untreu, nimmt sich keine Zeit für mich oder liebt mich nicht genug; meine Kinder kommen nur um zu nehmen; meine Freunde benutzen mich nur, etc.

Reisen wir zu unserem inneren Reichtum und vervielfachen ihn. Die Üppigkeit der Natur ist ein großartiges Beispiel, wenn man sie entfalten lässt.
Auch Liebe ist unbegrenzt ausdehnbar, höchste Liebe kennt kein Gegenteil. Eine große und komplexe Aufgabe, doch sie ist machbar. Sie beginnt mit Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Respekt vor dem Wesen, welches wir wirklich sind. Sobald wir unser Bewusstsein erhöht haben und Liebesfähigkeit erschaffen, können wir sie teilen und alle anderen daran teilhaben lassen. Erst dann wird für jedes Lebewesen auf dieser Welt genug vorhanden sein.

Liebe wird für die meisten Menschen in unserem Kulturkreis als intensives Gefühl tiefer Verbundenheit wahrgenommen. Diese Emotion existiert in uns ganz unabhängig davon, ob sie erwidert wird oder nicht. Es ist die höchste Form der Zuneigung, Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Zärtlichkeit, die uns als Vertreter der Spezies Mensch zu vollbringen möglich ist. Doch sind ihre Ausdrucksformen vielfältig. In anderen Kulturkreisen oder Staaten, in denen Menschenleben täglich existentiell bedroht sind oder durch politische Systeme eingeschränkt werden, existiert Liebe eventuell hauptsächlich in Form von Gottesliebe, Vaterlandsliebe oder karitativer Liebe.

Liebesgefühle umfassen jedoch ein vielfältiges und komplexes Spektrum beginnend bei Sympathie, Fürsorge, Nächstenliebe, Freundschaft, emotionaler Liebe mit sinnlich-erotischer Komponente, bis hin zur kontemplativen[10] und mystischen Liebe. Liebe wird sowohl kulturgeschichtlich als auch historisch in verschiedensten Kontexten und Konnotationen verwendet. Die Verhaltensregeln mit ihrem Umgang setzt jeder soziale Verband zu seiner Zeit in ihrer spezifischen Form fest. Je nach Epoche, Kultur und Gesellschaftsform wird sie unterschiedlich aufgefasst und erlebt. Aus diesem Grund wechseln auch die Gefühle oder die ethische Grundhaltung zu diesem Begriff.
Umgangssprachlich und je nach Tradition wurde dieser Begriff in unserem Sprachgebrauch allgemeingültig für die stärkste Form der Hinwendung zu anderen Lebewesen, Tätigkeiten, Ideen oder Dingen verwendet.
Liebe ist ein mehrgleisig aufbereitetes Konzept, ein Konstrukt, das individuell ein Spektrum differenzierter Gefühle in uns erschafft, die wir wiederum in mannigfaltigen Formen auszudrücken vermögen: wir beschenken andere, sprechen Komplimente aus, umarmen Menschen, zeigen über unsere Körperhaltung und Mimik was wir empfinden, senden einschlägige Emojis über unser Smartphone, halten die Hand der anderen Person oder küssen sie.
Sehr oft – besonders wenn wir jung sind – denken wir, dass Liebe und Verliebtsein denselben Zustand darstellen und diese Liebesempfindungen mit sinnlichen Gefühlen und sexueller Anziehung einhergehen. Lange galt in unserer derzeitigen mitteleuropäischen Kultur die Partnerschaft in Form einer ehelichen Verbindung als Ideal.

[10] Liebe zur Natur wäre hierfür ein Beispiel.

Liebesempfindungen zu den eigenen Eltern bzw. Kindern sind meist die beständigste Liebesbeziehung in unserem Leben.
Enge amikale Verbindungen, und die daraus resultierenden bedeutsamen Gefühle, werden als Freundesliebe bezeichnet.
Die Nächstenliebe wird primär für Bedürftige im religiösen und ethischen Kontext verwendet, wohingegen die Philanthropie sich auf Menschenliebe im Allgemeinen ausdehnt.
In unserer westlichen Kultur liegt die Objekt- bzw. Ideenliebe im Trend. Sie drückt sich beispielsweise über Liebe zu Tieren, zur Natur, zu seinen Hobbys und Leidenschaften, aus.
Patriotismus ist im deutschsprachigen Raum nicht so populär wie in manch anderen Staaten oder Kontinenten. Die Vaterlandsliebe wird häufig gespeist von der Idee der Zugehörigkeit zu einer ethnischen Gemeinschaft und deren Anspruch auf Grund und Boden, wobei ausgewählte historische Ereignisse denselben rechtfertigen.
Unter Gottesliebe versteht man die Zuneigung Gottes zu seinen Geschöpfen bzw. seiner Schöpfung, als auch die Liebe eines Menschen zu seinem Gott (Götter).
Auf der Suche nach Erleuchtung und Transzendenz ihrer Selbst im Universum bezeichnen Mystiker, Yogis und Heilige die Liebe als Grundhaltung ihrer objektlosen Meditation, Kontemplation bzw. Versenkung. Seit unzähligen Jahrhunderten versuchen Menschen anhand verschiedenster Methoden dauerhaft in einen Zustand von höchster Freude, inneren Frieden und grenzenloser Freiheit zu gelangen. Viele von ihnen meditieren in diversen Formen alleine oder in Klöstern über Jahrzehnte. Ob nun Yogis oder Mystiker, Heilige oder Philosophen, sie alle versuchen mit ihrer jeweiligen Methode oder Denkvorgängen von der Getrenntheit in die Einheit mit dem großen Ganzen zu gelangen.

An dieser Stelle begann auch meine persönliche Suche nach Liebe seit Anbeginn meines Seins. Für mich schmerzlich, war bereits ab meiner Geburt festgelegt, dass mir die Erfahrung eines mütterlichen Herzschlages außerhalb des Uterus versagt bleiben würde. Mit meinem ersten Atemzug wurde ich aus dem schützenden Aurafeld meiner Mutter entfernt, um für einige Monate isoliert von menschlicher Nähe und Herzschlag aufzuwachsen. Zum damaligen Zeitpunkt – in meinem Fall – wurden Adoptivkinder direkt nach der Entbindung von der Mutter getrennt, und verbrachten die ersten Lebensmonate in der Säuglingsstation des Krankenhauses. Jedes lag in seinem Kinderbettchen, die streng symmetrisch in einem riesigen Saal angeordnet waren. Zum Füttern und Wickeln wurden die Babys von den Krankenschwestern hochgehoben, emotional also nur mit dem Lebensnotwendigsten versorgt. Diese Erfahrung sollte mein Leben in Folge sehr stark prägen, denn das Gefühl von Urvertrauen, Getragensein, menschlicher Wärme oder Liebesgefühlen gab es in meinen prägenden ersten Lebensmonaten nicht.
Auf intellektueller Ebene war das in weiterer Folge jedoch kein Problem für mich. Ich wurde in eine kleinbürgerliche Familie adoptiert. Vier Jahre später bekam ich einen Bruder, wir holten ihn aus derselben Säuglingsstation des Krankenhauses ab, in dem ich gelegen hatte. Ich empfand es weder als Scham noch Nachteil ein Adoptivkind zu sein. Meine Eltern erzählten uns von Anfang an die Wahrheit und es wurde immer offen über diesen Umstand gesprochen. Auf emotionaler Ebene würde ich einige Jahrzehnte benötigen um meine Seelenverletzung zu erkennen um schließlich Liebesfähigkeit auf allen Ebenen kennenzulernen, zu heilen und in mein Leben zu integrieren.

Für Spiritualität und Heilung interessierte ich mich bereits früh, den mystischen Geheimnissen auf die Spur zu kommen gelang mir vor allem durch mein Studium der Indologie und Tibetologie in Wien. Ich setzte mich jahrelang mit philosophischen Systemen des indischen Subkontinents und ihrem Erleuchtungsweg auseinander. Es interessierte mich, welcher Ansatz der Erlösung aus unserem Daseinskreislauf wohl für mich konzipiert sei. In Folge beschränkte ich mich nicht nur auf Indien, sondern dehnte meine Suche nach Erlösungsansätzen auf chinesische oder japanische Traditionen aus. Wohlgemerkt, kein philosophisches Konzept vermochte meine innere Einsamkeit aufzulösen.

Parallel versuchte ich mich in Meditation, vorzugsweise buddhistischen Zentren verschiedenster Traditionen oder Schulen, die es in Wien gab. Doch die Gebete, ritualistische Handlungen und die jeweiligen Gemeinschaften gaben mir dasselbe Gefühl von Einengung und Dogmatismus, wie ich es bereits in der katholischen Kirche kennengelernt hatte, und aus der ich mit 19 Jahren ausgetreten war. Menschen kommen zusammen im Namen von Religion oder Spiritualität, und bringen die tiefsten Gefühle auf menschlicher Ebene wie Neid, Missgunst oder Streben nach Macht mit. Um ihre eigene Position zu festigen üben sie Kritik am Gegenüber aus oder werten diese Person ab, vorzugsweise hinter dem Rücken und in manipulativ hinterhältiger Weise. Ich gebe zu, es störte mich in einem erheblichen Ausmaß und ich war nicht in der Lage mein Umfeld auszublenden. Außerdem wollte ich nicht „mehr von demselben“, aus dem ich bewusst ausgestiegen war. Also investierte ich (zum damaligen Zeitpunkt für mich) viel Geld in aus Tibet oder Nepal importierten Buddhastatuen aus Messing. Ich kreierte meinen eigenen Altar und betete verschiedene Aspekte des Buddha in Eigenregie an. Ich fühlte

mich nun beschützt, doch in Kontakt mit mir selbst war ich noch lange nicht. Ich wusste nicht wer ich war, kannte zwar meine Aufgabe hier auf diesem Planeten, doch es war mir schleierhaft wie ich das bewerkstelligen werden würde.
Ich hatte den Eindruck zu wenig Liebe in mir zu besitzen, ich war hart zu den anderen, aber noch viel härter zu mir. Durch meinen spirituellen Lehrer Dr. Jamuna Mishra begann ich ansatzweise eine Ahnung von höchster Liebe zu bekommen und tendenziell Liebesfähigkeit zu entwickeln. Umgemünzt, damit sie eine Vorstellung haben, wir sprechen hier vom Übergang des Neugeborenendaseins zum Krabbelalter, in das er mich geduldig hievte. Theoretisch war mir immer klar: nur wer sich selbst ehrlich liebt und sich selbst akzeptiert wie er ist, kann Andere bedingungslos lieben. Die Praxis zeigt mir, es sieht nach einem lebenslangen Lernen und Erfahren aus.

Das Interessante war, dass ich seit jeher mein Leben als reines Leiden empfand. Ich wünschte mir ausschließlich geistig zu sein, als reines Licht im Universum zu existieren. Stattdessen war ich gebunden in diesem menschlichen Körper, der sich für mich dunkel und schwer anfühlte, besonders nachts hatte ich oft Schmerzen oder Angstgefühle.
Nach außen hin war das nicht so sichtbar, meine Umwelt nahm mich als kämpferisch und visionär wahr. Ich weigerte mich beständig konventionellen Normen oder Rollenmustern zu entsprechen, man bezeichnete mich als stur oder dickköpfig und das war ich definitiv.
Dennoch war ich ehrgeizig und das einzige, was ich mit Sicherheit wusste war, dass ich den Ausstieg aus diesem unbefriedigenden Zustand schaffen wollte. Also begann ich mich auf den Weg zu mir selbst zu machen, der mit Yoga und Buddhismus begann.

Lange studierte ich Buddhismus als Philosophie und Erlösungsweg. Der Name des historischen Buddha ist Siddartha Gautama, auch Sakyamuni genannt. Er wurde vor ca. 2.500 Jahren im heutigen Nepal geboren. Dort wuchs er als Prinz wohlbehütet und im Luxus auf, war verheiratet und hatte einen Sohn. Bei einer Ausfahrt wurde er unvorbereitet mit dem Leiden der Menschen konfrontiert, nämlich Alter, Krankheit und Tod.

Buddha war also kein Gott, sondern nur ein gewöhnlicher Mensch, der für sich eine Wahrheit gefunden hatte, die ein Ende des Leidens bedeutete. In seiner Lehre steht der Weg zur Erlösung jedem offen, Erleuchtung ist seiner Ansicht nach weder vom Glauben noch göttlicher Gnade abhängig. Erlöst wird im Buddhismus der, der die Dinge versteht „wie sie wirklich" sind, also in ihrer Natur der Leerheit. Denn wie Buddha bereits in seiner ersten Predigt in Benares in Form der „Vier edlen Wahrheiten" darlegte:

„Alles ist Leiden. Das Leiden hat eine Ursache, nämlich die Begierde; es kann durch die Vernichtung der Begierde beendet werden; und es gibt einen Weg, den „Achtfachen Pfad", der zum Ende des Leidens führt."[11]

Mit diesen Worten konnte ich mich definitiv sehr gut identifizieren. Ich war überglücklich und fühlte mich befreit, dass endlich jemand bereits niedergeschrieben hatte, was die Lösung meiner Probleme sein würde. Jetzt war mir klar, natürlich war nur etwas in meinem Denken ordentlich schiefgelaufen. Kein Problem, dachte ich mir, las in Folge unzählige Bücher über den Buddhismus und vertraute auf die Erlösung, welche postwendend mit meiner Erkenntnis kommen würde.

[11] Bechert, Gombrich 2000. S. 31.

Buddha sagte, ein Erlöster erkennt, dass alles Materielle keine Substanz hat und kann durch diese Loslösung von Anhaftung einen dauerhaften Zustand von Glück, Frieden und Ruhe finden. „Ja, geliebter Buddha“, dachte ich, „du hast vollkommen recht. Ich ziehe mich aus der Welt und allen Beziehungen zurück und finde so meine Erleuchtung.“ Das tat ich dann auch einige Jahre, doch mein Leben und Schicksal schrieb fortan dennoch eine eigene Geschichte. Hier stehe ich heute, als alleinerziehende Mutter von drei Kindern, die Liebe in mehreren Facetten fordern und geben. Und als Mensch, der sich reich beschenkt fühlt, weil ich all jene Beziehungen aufgegeben habe, die nicht aus Liebe mit offenem Herzen bestanden hatten.

In diesem Buch wird Liebe als Ausdruck tiefster Wertschätzung und Verbundenheit verwendet. Für mich ist sie in ihrer reinsten und höchsten Form bedingungslos. Es geht jedoch um eine wahre und überpersönliche Form von ihr, die nicht an bestimmten Menschen oder Objekten anhaftet. Es ist ein Seinszustand, der über verwirklichte Selbstliebe generiert wird. Unter Liebe in diesem Text meine ich nicht das herkömmliche Allgemeinverständnis dieses Begriffes, bei dem wir Erwartungen an andere haben oder in abhängigen Beziehungen zu ihnen sind.
Wahre Liebe bedeutet für mich, sich in einem Zustand von höchster Freude sowie größtem Entzücken zu befinden. Unser Herz geht über vor Glück, wie wenn Wasser aus einem Hochstrahlbrunnen über die Fontäne quillt. Immerwährend fließt es in das Becken, in dem es aufgefangen wird um wieder in die Fontäne zurückgeleitet zu werden und mit enormer Energie oben erneut hinauszuschießen.
Wenn ich den Begriff wahre bzw. bedingungslose Liebe verwende, würde ich wohl als Synonyme Licht, Friede, Freude und Freiheit

wählen. Diese Liebe kennt kein Gegenteil, da Worte wie Gleichgültigkeit, Hass oder Eifersucht nur auf zwischenmenschlicher Ebene als Antonyme existieren. Sie ist also frei von jenen Gefühlen, wie wir sie im Allgemeinen aus unseren partnerschaftlichen Beziehungen kennen, in denen beispielsweise Anhaftung, Besitzdenken oder Eifersucht mitmischen. Aber sie beschränkt sich auch nicht auf die Liebe, die wir unseren Familienmitgliedern gegenüber verspüren.
Die Liebe von der ich in diesem Buch schreibe IST einfach, nämlich ein Zustand höchster Freude, der nicht egoistisch motiviert ist und alle Lebewesen inkludiert. Diese Form besitzt eine sehr hohe Schwingung, ich bezeichne sie als höchste Liebe.

Rollin McCraty leitet das HeartMath-Institut[12] und ist einer der Gründer der Global Coherence Initiative (GCI), die „das Herz der Menschheit aktivieren und Frieden, Harmonie und eine Veränderung des globalen Bewusstseins fördern soll". Die GCI[13] führt bahnbrechende Forschungen über die Verbindung der Menschheit und den magnetischen Feldern und Energiesystemen der Erde durch.[14]
Kurz zusammengefasst unterstützen die umfangreichen Forschungsergebnisse zunehmend die Hypothese der GCI, *„dass das Magnetfeld der Erde wichtige biologische Informationen von lebenden Systemen trägt.*
Aus unterschiedlichen Forschungen konnte der Nachweis für die Existenz eines globalen Informationsfeldes abgeleitet werden, welches alle Lebewesen und das Bewusstsein verbindet.

[12] https://www.heartmath.org/research/
[13] https://www.heartmath.org/gci/
[14] Broers 2018, Teil 3 der Trilogie, S. 227.

Jede Zelle in einem lebendigen Körper ist in einer äußeren und inneren Umgebung von schwankenden, unsichtbaren magnetischen Kräften eingebettet. Diese Magnetfelder beeinflussen jede Zelle eines Lebewesens. Aus diesem Grund sollte es nicht überraschen, dass zahlreiche physiologische Rhythmen bei Menschen oder globalen kollektiven Verhaltensweisen nicht nur mit solaren und geomagnetischen Aktivitäten synchronisiert sind, sondern Störungen in diesen Bereichen auch nachteilige Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und das Verhalten haben können. […]
Alle lebenden Systeme sind miteinander über biologische, elektromagnetische und nichtlokale Felder miteinander verknüpft und stehen in einer Wechselwirkung zueinander. Das Wesen der Natur besteht im Kern darin, optimale Verhältnisse zu schaffen, in dem sie für den Ausgleich der Kräfte und Verhältnisse sorgt. Evolution ist stetig auf die Optimierung dieser Verhältnisse ausgerichtet. Dadurch entsteht ein fortwährender Schöpfungsprozess, an dem alle Kräfte beteiligt sind. Das führt auf Dauer zu einer Zunahme der Kohärenz im Sinne eines fein abgestimmten Gleichgewichts gegenseitiger Stimulation mit dem Ziel das Feld, welches den Globus umgibt, in größtmöglichen Einklang zu bringen und diese Information mit allen lebenden Systemen innerhalb des Feldes zu teilen."[15]

Es gibt also bereits wissenschaftliche Untersuchungen, die unser tiefes inneres Wissen bestätigen, nämlich, dass alles mit allem verbunden ist.

[15] Broers 2018, Teil 3 der Trilogie, S. 228f.

Dennoch steigt und fällt unsere Liebesfähigkeit mit dem wichtigsten Faktor, nämlich unserer Selbstliebe. Je mehr ich mich selbst akzeptiere, mit mir in Frieden, Freude und innerer Freiheit leben kann, in umso reinerer und höherer Form kann ich meine Liebe teilen. Je heller mein Licht erstrahlt, umso mehr Dunkelheit verdrängt es im innen und außen. Je glücklicher ich bin, umso stärker kann ich andere mit meiner positiven Energie anstecken oder ihre negative umpolen. Je höher unsere Schwingung von Freude und Dankbarkeit in uns wirkt, umso stärker können wir niedrige Frequenzen nach oben hin modulieren. Wir Menschen haben jetzt die besten Voraussetzungen und alle erforderlichen Werkzeuge zur Verfügung, die wir in uns benötigen, damit ein Aufstieg in eine höhere Form und Dimension von Liebe gelingen kann.

Wie gelange ich in einen durchgängigen Zustand von Frieden, Freude und innere Freiheit? Durch Selbsterkenntnis, Selbstakzeptanz und schließlich durch Selbstliebe.
Noch nimmt sich nicht jeder von uns Zeit zu lauschen und anderen fehlt noch die Sensibilität feinstofflichere Energie im eigenen Körper wahrzunehmen. Jeder von uns hat Möglichkeiten seine Frequenz zu erhöhen. Der Schlüssel zum Erfolg ist meist in Details zu finden und ihre Erforschung benötigt Zeit und Geduld. Es ist ähnlich wie beim Legen eines Puzzles. Jeder einzelne, noch so kleine Teil, wird benötigt, damit das Gesamtbild vollständig ist.
Wenn wir uns und andere lieben können, unser Herz also geöffnet haben, dann haben wir Zugang dazu die eine Einheit, die hinter der Polarität steht, zu erfahren. Alte Einstellungen, Denkmuster und Seelenverletzungen haben wir dann losgelassen. Unser Leben ist im Gleichgewicht von Geben und Nehmen. Wir müssen nicht jede

Kleinigkeit in die Waagschale legen. Je mehr wir aus vollem Herzen geben, desto mehr wird zu uns zurückgelangen. Unser Geben ist nie eigennützig motiviert, solange es mit offenem Herzen erfolgt.

Liebe bedeutet, die Welt ohne Filter zu sehen, ohne begrenzende Optik – so wie sie ist wirklich ist. Wenn wir lieben, dann existiert keine Polarität in uns. Wir sehen den Schöpfer im anderen, so wie wir ihn in uns selbst sehen. Negative Gedanken, zwiespältige Gefühle und Unsicherheiten lösen sich auf. In der Weisheit und Liebe erkennen wir jede Form des Lebens als geschlossenes Ganzes.
Für die Menschheit ist es in diesem Moment so einfach wie noch nie dieses Feld der Schwingungserhöhung einfach nur anzunehmen und zuzulassen. Wir müssen eigentlich nur der Schwingung unseres Planeten Erde, ihrem Herzschlag, zuhören und ihn in uns integrieren.

Lasst uns damit beginnen!

3. Beziehungen

Die größte Herausforderung für uns Menschen ist es in Beziehung zu sein. Wenn wir im reichen Westen das Wort Beziehung hören, denken wir zuerst immer an eine partnerschaftliche Form derselben. Nicht unerheblich sind jedoch unsere Verbindungen zu den engsten Familienmitgliedern wie Eltern oder Kindern, die ja lebenslang bestehen und sich als einschränkend gestalten können, da wir manchmal in bestimmten Rollen- oder Verhaltensmustern in diesen Beziehungen stecken bleiben.

Die allerwichtigste Beziehung sollte jedoch die zu uns selbst sein. Das allein ist bereits eine interessante, meist lebenslange Aufgabe. Erst dann, wenn wir mit uns in einer guten Verbindung mit uns selbst sind und uns genug lieben, können wir erfüllende Begegnungen oder Verbindungen mit anderen Menschen erfahren. Um keine Fehlinterpretation an dieser Stelle aufkommen zu lassen: eine erfüllte Beziehung mit uns bedeutet hier keineswegs, dass wir in unserem Leben egoistischen Motiven folgen sollen. Wahre Selbstliebe ist innerer Reichtum sowie Fülle. Unser Herz quillt über von Üppigkeit und wir fühlen uns voll von Freude, Frieden und Freiheit. Wir gehen gut mit uns und unseren Mitmenschen um.

Höchste Liebe bedeutet, wahre Selbstliebe zu leben und mit seinen Worten, Gefühlen und Handlungen in gleichem Maße für sich und seine Umwelt positiv zu wirken, Erfüllung zu spüren und die Schönheit des Lebens mit offenem Herzen zu teilen.

Wem das gelingt, der empfindet keine Enttäuschungen mehr, der kann nicht mehr durch das Verhalten seiner Umwelt gekränkt oder verletzt werden. Wer sich selbst gut nährt, braucht keine (emotionale) Nahrung über seine Beziehungen. Er ist selbst sein stabiler

Mittelpunkt, seine eigene Sonne und verteilt warme und lebensbejahende Strahlung um alle, die ihn umgeben. Wer sich selbst liebt empfindet keinen Mangel, sondern genießt das eigene Leben in seiner Fülle. Wir haben tatsächlich alles, was wir benötigen, um glücklich zu sein.
Wer das nicht in sich spürt, ist vielleicht noch in Angst oder Mangeldenken gefangen, das auf verschiedenste Faktoren wie Erziehung, persönliche Prägungen, dem Einfluss von Medien oder der Gesellschaft, zurückgeführt werden kann.

Beziehung bedeutet Austausch, nicht „entweder … oder“, sondern vielmehr „sowohl ... als auch“. Es ist das vermittelnde Prinzip, im besten Fall ein Kompromiss zwischen zwei Parteien.
Über Jahrhundert hinweg haben Frauen ihre Macht abgegeben. Sie haben ihre Rolle nicht mehr wahrgenommen, die notwendig ist, um Harmonie und Frieden in sich selbst, in ihren Familien und dadurch in Folge auf dem ganzen Planeten Erde, zu finden.
Um aus diesem Kreislauf aussteigen zu können müssen wir Frauen uns zuerst ändern! Warum? Weil wir die Fähigkeit haben zu gebären, weil wir unsere Familie emotional nähren, weil wir – jede Frau für sich – eine Welt sind. Eine Welt, die, wenn sie in Harmonie ist, alle möglichen Arten von Geschöpfen hervorbringt und damit in Frieden ist. Der Mann darf kommen und sie befruchten, sie bewundern, sich austoben auf ihren Kontinenten. Wenn die Frau nicht darauf achtet, verwüstet er einzelne Gebiete oder ganze Kontinente, oder aber zerstört sie völlig. Ihre Aufgabe ist auf sich zu achten und das Gleichgewicht der Elemente und Kräfte nicht aus den Augen zu verlieren. Die Frau muss die Gesetze des Zusammenlebens der einzelnen Geschöpfe in ihrer Welt mitgestalten. Das ist ihre ureigenste Kraft und Qualität.

Eine emotional oder seelisch verletzte Frau, wird auch ihrem Kind nur eine begrenzte Möglichkeit, emotional im Gleichgewicht zu sein, geben können. Sie hat ihre eigene Verletzung nicht aufgelöst, sondern gibt sie in den meisten Fällen weiter. Eine seelisch verletzte Frau kann nicht bedingungslos lieben und nicht erwartungsfrei geben, sie ist bedürftig, benötigt viel Energie von anderen, vorzugsweise ihrem Partner oder Familienmitgliedern, von denen sie Heilung erwartet und verlangt. Und so geht es seit Jahrhunderten weiter, von Generation zu Generation. Eine Welt voll von liebeshungrigen, bedürftigen Frauen, die ihrerseits harte, kalte, profit- bzw. machtorientierte Männer in die Welt setzen.

Wir Frauen können jetzt die Möglichkeit nutzen auf allen Ebenen zu heilen. Wenn wir uns heilen wird es für Männern einfacher werden eine neue Form der Männlichkeit, Kreativität und Konstruktivität zu erschaffen. Wir schenken ihnen dann wohlwollend diesen Raum, anstatt wie bisher sie einzuengen, zu kastrieren oder manipulativ zu lenken versuchen, weil wir endlich aufhören sie auszuquetschen, bis sie nichts mehr zu geben haben. Wenn jeder Mensch um sein Potential und seine wirkliche Größe weiß und sie lebt, dann ist Frieden in ihm und auf der Welt. Erst dann können das Gleichgewicht der Erde und der Menschheit wiederhergestellt werden.
Mindestens seit dem 18. bzw. 19. Jahrhundert dient die Urgeschichte als Legitimation für das bürgerliche Geschlechtermodell. Unsere mitteleuropäischen Vorstellungen sind seither einschlägig geprägt von Bildern und Geschichten, die wir bereits in Schulbüchern, populären Sachbüchern, historischen Romanen, Filmen, oder selbst Zeitungsartikeln rezipiert haben. Wenn wir Steinzeit oder Urgeschichte hören, tauchen im Kopf Bilder auf von zottigen Männern, die im Verband

jagen und ebenso behaarten Frauen, die stillend mit ihren Kindern vor der Höhle um das Feuer sitzen. Nebenbei kochen, nähen oder sammeln sie Pilze, Beeren, Früchte, oder einfach zu ergatternde Nahrung.[16]

Die Wissenschaft ist sich da jedoch weniger sicher. Alten Höhlenzeichnungen nach zu beurteilen bestand ursprünglich keine geschlechterspezifische Aufgabenverteilung in Bezug auf die Nahrungsbeschaffung. Denn auf ihnen erkennt man, dass die ganze Familie samt Kindern auf die Jagd ging. Angeblich – so die uns bekannte Literatur – änderten sich die klimatischen Bedingungen und daher auch Fauna und Flora. Tierbestände verringerten sich, die Jäger waren plötzlich in Konkurrenz zu den Raubtieren. Die Strecken, die sie zurücklegen mussten um Fleisch zu erjagen wurden länger und daher blieben stillende Mütter und kleine Kinder daheim in der Höhle. Ihnen wurde mehr die Aufgabe des Sammelns zuteil bis sie schließlich gänzlich von der Jagd ausgeschlossen wurden.

Und hierauf berufen sich Männer in ihrem Ideal bis heute: Frauen konnten nicht mehr aus eigener Kraft tierisches Eiweiß besorgen und wurden von den männlichen Jägern abhängig. Der Mann, welcher die größte Beute erlegte, genoss hohes Ansehen, er war der erfolgreichste und begehrteste des Verbandes.

So entstand also der bürgerliche Mythos – auch wenn mittlerweile Zweifel an dieser Theorie bestehen[17] – dass der erfolgreiche Jäger

[16] SWR2 Wissen, Stand 19.1.2019. Prof. Brigitte Röder ist Professorin für Ur- und Frühgeschichte an der Universität Basel und beschäftigt sich unter anderem mit prähistorischer Geschlechterforschung.

[17] Annette Selg: „Forscher entzaubern die Steinzeit-Klischees“. Beitrag vom 20.1.2016. https://www.deutschlandfunkkultur.de

durch seine Versorgung mit Fleisch von den dankbaren Sammlerinnen mit körperlicher Zuwendung entlohnt wurde. Der Held der Jagd fand sich dann augenscheinlich auch in der Fortpflanzungsselektion an oberster Stelle wieder.

In der chinesischen Philosophie, speziell im Daoismus, ist das *Taijitu* ☯ das Symbol des kosmischen Prinzips. Diese polaren Kräfte wirken entgegengesetzt, dennoch bekämpfen sie sich nicht, sondern ergänzen sich. Vollkommenheit und Glück entstehen dann, wenn diese Prinzipien in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander sind. Harmonie ist also das Gleichgewicht von Yin (weiblich) und Yang (männlich). In diesem Zustand können Energien frei und ungehindert fließen.
Yang ist gleichgesetzt mit Feuer, es lodert und dehnt sich aus, strebt nach oben. Es sucht den Höhepunkt, geht nach außen, es ist das Tun schlechthin, die Bewegung, Spannung, Verstand und Kontrolle. In seiner Qualität will es kämpfen, kontrollieren und erzeugen, es sucht Reibung, Lösungen über den Verstand, bzw. den Intellekt oder die Technik. Es ist das Prinzip von Richtung, Geschwindigkeit, es ist außen stark und innen schwach.
Wenn wir uns die Welt von heute ansehen, so ist es allein anhand der Kräfte von Yang deutlich erkennbar, warum die Menschheit und in weiterer Folge unser Planet Erde, sich dermaßen im Ungleichgewicht befinden. Das Feuer ist zu stark, unser Streben nach Profit, Macht und Geld. Wir produzieren unentwegt und schaffen es nicht abzubauen, bildlich gesprochen ersticken wir an unseren Müllbergen und machen uns krank mit dem Wasser, das wir selbst vergiftet haben.
Auch unser Planet reagiert darauf mit übermäßiger Erwärmung. Das Wasser (die Frau) ist der Gegenspieler des Feuers (der Mann), sie

kann ihn eindämmen, doch sie sollte sein Feuer weder ganz auslöschen noch ersticken, denn auch dann ist ein Ungleichgewicht gegeben.

Frauen in der modernen westlichen Gesellschaft sind ebenso Jäger geworden. Über Jahrhunderte haben sich Frauen zurückgezogen aus machtvollen Positionen, sie allein kamen den Männern zuteil. Entscheidungsträger waren in den letzten Jahrhunderten der Geschichtsschreibung die maskulinen Vertreter. Sie zogen in die Welt und entdeckten Kontinente, kämpften für ihr Vaterland und dessen Vergrößerung, sie machten Politik, sie lenkten die Wirtschaft.
Allein aufgrund ihrer energetischen Disposition sind sie es, die immer höher, besser, schneller und stärker forcieren werden. Und das müssen sie auch, denn das ist ihre ureigenste Kraft und Stärke.
Doch es fehlt die Zeit der Ruhe, des Friedens, der Innenschau. Wir stehen an einem wichtigen Punkt in der Geschichte der Menschheit. Wollen wir durch unser eigenes Feuer verbrennen? Ist Geld und Macht, Wirtschaft und Überlegenheit wirklich alles was wir hier auf dieser Erde zu holen haben?
Das Feuer muss seinem Prinzip treu bleiben, denn nur so erhält es sich. Doch auch das Wasser sollte seiner Urkraft treu bleiben und nicht darauf vergessen, warum es im Zusammenspiel der Kräfte benötigt wird.
Wir sind ständig im Wandel, in Wirklichkeit gibt es keinen Stillstand. Um uns verändert sich unentwegt alles: im Kosmos werden Sterne geboren oder sterben, die Jahreszeiten verändern sich, das Klima, unsere körperliche Verfassung und sogar unsere Zellen. Auf feinstofflicher Ebene ist alles Energie und daher ist auf dieser Veränderung sehr schnell und effektiv möglich, jedoch in beide Richtungen. Wenn ich

regelmäßig dieselbe Schwingung erzeuge, wird sie sich früher oder später manifestieren. Wenn ich beispielsweise negative Gedanken („ich habe Angst an xy zu erkranken, da meine Mutter daran gestorben ist“) über einen längeren Zeitraum wiederkehrend denke, sie in Worte bringe und artikuliere, mein Verhalten sich dahingehend verändert, dass ich immer ängstlicher werde in Bezug auf meine Gesundheit, kann das allein schon diese Krankheit materialisieren. Gleichzeitig haben wir die Möglichkeit das Pendel in die andere Richtung schwingen zu lassen. Wir können unseren Körper mit Gesundheit durchströmen und ihn gesund denken, positive Worte aussprechen und in einem Zustand von innerem Frieden und Angstfreiheit leben. Es wird einen gewissen Zeitraum benötigen um mit positiven Gedanken ihre negativen Vorgänger zu neutralisieren, aber wir können in ein Gleichgewicht kommen und ebenso Gesundheit materialisieren.
Nach mehreren Jahren Selbststudium und -beobachtung und zwei Jahrzehnten energetischer Arbeit mit KlientInnen wage ich das einfach hier zu behaupten. Ich könnte seitenweise Beispiele bringen, wie Gedanken sich in körperlicher Erkrankung manifestieren, doch das würde unser aller Situation nicht verbessern, sondern nur noch mehr Ängste schüren.
„*Wir können ein Problem nicht mit demselben Denken lösen, mit dem wir es kreiert haben*“, sagte Albert Einstein. Wenn wir unsere Denkmuster ändern wollen, brauchen wir alltagstaugliche Lösungen, die wir jederzeit bei der Hand haben und die wir individuell anwenden können, ohne abhängig von einer dritten Person oder Gruppe zu sein.

Die Hauptenergie in unserem menschlichen Dasein ist der Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Dieses Prinzip lässt sich ulti-

mativ auf den Atem reduzieren. Der Atem allein ist unser letztendlicher Heiler, weil in der Balance von Aus- und Einatmen unsere Gedankenflut reduziert wird, das seelische und emotionale Gleichgewicht wiederhergestellt wird, sowie körperliche Gesundheit resultiert. Denn in Beziehung mit sich sein bedeutet vor allem, die Ebenen von Körper, Geist und Seele in gleichen Maßen zu nähren.
Für mein Wohlbefinden ist es wichtig, dass Körper, Geist und Seele in einer guten Verbindung sind. Wenn ich Spannungen oder Unruhe verspüre kann ich einfache Methoden anwenden. Ihre Effektivität merke ich sehr schnell daran, dass mein Atem tief und entspannt wird, störende Gedanken verschwinden und schwierige Gefühle sich rasch auflösen.
Jeder von uns hat gewisse Vorlieben was das Maß an Nahrung, Bewegung und Entspannung betrifft und muss entsprechend wählen. Um gesund zu bleiben ist ein ausgewogenes Verhältnis gewisser Faktoren wie Lebensraum, Ernährung, Bewegung, Seelenfrieden, emotionale und/oder intellektuelle Nahrung empfehlenswert. Ich nenne in Folge jene Methoden, die jeder relativ einfach anwenden kann, die unmittelbar in die eigene Mitte zurückbringen und rasch eine Balance von Aus- und Einatmung wiederherstellen. Hier soll keine Werbung für eine bestimmte Methode oder einen spezifischen Lebensstil erfolgen, sondern zum Ausprobieren angeregt werden.

Die Natur ist wohl unser kostengünstigster Heiler überhaupt, besonders wenn wir Zeit im Wald verbringen. In der Atmosphäre inmitten von Bäumen wird nicht nur unser Stresslevel reduziert, sondern auch unser Immunsystem gestärkt, die Übersäuerung im Blut vermindert, sowie staubfreie Atemluft in unsere Lungen gefüllt. Erschöpfte Men-

schen können sich sehr gut aufladen. Das Verweilen im Wald hilft sogar bei Depressionen oder psychischer Stressbelastung. In Japan ist „Waldbaden“ (Treebathing) mittlerweile sogar Teil der staatlich geförderten Gesundheitsvorsorge. In Japan werden viele Forschungsgelder in das Wissen um die Heilkraft des Waldes investiert. Der alte Spruch „Frische Luft tut gut, und ist gesund“ reicht neben einem Hausverstand heute eben nicht mehr aus. Anerkannt ist nur was wissenschaftlich bewiesen wurde und messbar ist.

Ein Team von Gesundheitswissenschaftlern um den Umweltpsychologen Mathew White von der Universität Exeter haben in Fachpublikation Scientific Reports eine Studie veröffentlicht in dieser nachgewiesen wurde, dass das Immunsystem bereits mit wöchentlich nur 2 Stunden in der freien Natur profitiert.[18] Im Trend wird in Japan als Shinrin Yoku (heilsames Waldbaden) als Medizin verordnet und findet mittlerweile auch in Europa immer mehr Anhänger.

Der Unterschied zu einem normalen Waldspaziergang ist die Entschleunigung. Beim Waldbaden taucht man in den Wald ein. Man ist sehr langsam unterwegs. Der größte Unterschied zum Spaziergang ist wohl das Schlendern, also gemütliches Gehen, bei dem weder Ziel noch Dauer festgelegt sind. Rasten ist erlaubt um nicht nur den Körper, sondern auch der Seele Zeit zu geben. Dadurch verändert sich unsere Aufmerksamkeit. Wir beginnen Geräusche, Gerüche, Farben oder Formen des Waldes ganz neu wahrzunehmen und zu genießen. Das Berühren von Bäumen, Blättern, Gräsern, Früchten des Waldes regt unsere Sinne an. Ganz automatisch passt sich unser Körper an und unsere Bewegungen werden sanfter. Unser Geist wird ruhiger

[18] https://www.womenshealth.de/health/gesund-leben/so-macht-waldbaden-gesund-und-gluecklich/

und achtsamer. Unsere Seele erfährt einen meditativen Zustand, ohne Druck oder Absicht. Wir atmen wie von selbst tief, in unserem optimalen Rhythmus von Aus- und Einatmung. Wir empfinden dann Stille weder als bedrohlich noch als langweilig, wir fühlen uns nicht getrennt sondern in Verbindung mit allen Pflanzen und Tieren, die uns umgeben.

Bäume sind faszinierende Lebewesen, die sogar ein Gedächtnis und Gefühle haben. Sie leben im Familienverbund. Sie tauschen Botschaften über Düfte aus oder kommunizieren über die Wurzeln.[19]

Wer nicht täglich Zeit für eine Spaziergang im Wald findet kann auf naturbelassene Landschaften, Berggipfel oder Wasser blicken, oder noch einfacher Bäume ansehen. Angela Schuh ist Professorin für Medizinische Klimatologie und hat einen Lehrstuhl für Public Health und Versorgungsforschung an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Sie hat erforscht und in aktuellen Studien gezeigt, dass naturbelassene Landschaften positive Effekte auf Gesundheit und Wohlbefinden haben. Es ist gut Bäume anzusehen, aber einen besonders positiven Effekt hat ihr Mikroklima: Die Atmosphäre des Waldes, das gedämpfte Licht der Stille, die Anwesenheit von Wasser bringt Ruhe. Wir werden schneller gesund, schlafen und erholen uns besser. Der Wald wirkt beruhigend und reduziert unseren Stresslevel, die frische und kühle Luft stärkt sowie vitalisiert.

Quing Li ist Professor für Umweltimmunologie in Tokio. Er zeigte in mehreren Studien gemeinsam mit japanischen und koreanischen Kollegen, dass schon ein einstündiger Spaziergang durch den Wald die Zahl der Abwehrzellen anhebt. Des Weiteren wird das Immunsystem verbessert, hingegen sinken Werte wie jene von Blutdruck, Kortisol

[19] Wohlleben 2015.

und Puls. Der japanische Waldforscher weist in seinen Arbeiten den Botenstoffen der Bäume eine zentrale Bedeutung zu und hat die Wirkung der Terpene erforscht. Terpene sind Phytonzide, welche den Pflanzen bei der Kommunikation und Feindesabwehr (schädliche Insekten, etc) dienen. Diesen Duftcocktail atmen wir ebenfalls über unsere Haut ein, wenn wir durch den Wald gehen. Professor Quing Li sagt, dass ein Tag im Wald unsere natürlichen Killerzellen im Blut 7 Tage länger erhöht.[20] Das wäre dann also eine weitere angstbefreite Möglichkeit dem Coronavirus entgegenzutreten.
Waldbaden wird mancherorts sogar um einige heilende Elemente bereichert. Die Kreativität kennt hier keine Grenzen. Der Permakulturspezialist Cristof Jellinek – „der mit den Bäumen spricht" – bringt Menschen im Wald in die Begegnung mit sich selbst und erweitert die Stärkung der Selbstheilkräfte zusätzlich noch in Form von Tönen, Singen oder Improvisationstanzes.[21]

Neben Waldbaden zählt baden im Klang[22] ebenfalls zu einer kostengünstigen und einfachen Heilmethode sowie Gesundheitsprävention. Klang ist eine Energie, die in unsere Zellstruktur eindringen kann und sich auf unsere Moleküle auswirkt.
Das eindrucksvollste und wohl bekannteste Experiment der Veränderung von Schwingung führte Dr. Emoto mit verschmutztem Wasser vom Fujiwara-Damm in Japan durch. Das Wasser wurde im Mikroskop angesehen und sah wie Schlamm aus. Im Anschluss daran wurde

[20] https://www.zeit.de/zeit-wissen/2018/03/waldbaden-natur-heilung-gesundheit-japan
[21] http://cristof.livelovefull.com
[22] Dieser Begriff existiert tatsächlich, hier dient er nur als Textübergang. Gemeint sind damit jede Form von Klangrezeptionen wie Musik hören, Singen, Tönen, Musizieren bzw. alle Arten von Aufnahme musikalischer Schwingungen auf Zellebene.

genau dieses Wasser eine Stunde lang von einem Priester besungen und mit Gebeten besprochen. Unter dem Mikroskop glich das Wasser nun einer Schneeflocke und war wunderschön anzusehen. Masaru Emoto war japanischer Parawissenschaftler und Alternativmediziner, der sich seit Anfang der 1990er Jahre mit der Erforschung von Wasser beschäftigte. In zehntausenden Versuchen hat er herausgefunden, dass Wasser nicht nur gute und schlechte Informationen, Musik und Worte, sondern auch Gefühle und Bewusstsein speichert. Seinen Forschungen gingen die Überlegungen voraus, dass Kristalle feste Substanzen mit regelmäßig angeordneten Atomen und Molekülen sind. In seinen Experimenten füllte er Wasser in Flaschen, die er entweder mit positiven („Frieden“) oder negativen Botschaften („Krieg“) beschriftete. Er fror im Anschluss die beschrifteten Wassermoleküle ein und konnte so einen Zusammenhang zwischen dem Aussehen des Eiskristalls und der Qualität des Wassers herstellen. Mit positiven Botschaften energetisiertes Wasser bildete stets vollkommene Eiskristalle, während mit negativen Botschaften beschriftetes Wasser unvollkommene Kristallformen annimmt.

Der Mensch besteht zu 70-75% aus Wasser, das Hören von Musik macht die meisten Personen fröhlich und ermutigt. Dr. Emotos Theorie ging davon aus, dass sich vermutlich das Wasser in den Körpern der Rezipienten verändert. Seiner Theorie nach beeinflussen Schwingungen wie Musik oder Worte, die durch die Luft weitergeleitet werden, Wasser wahrscheinlich stärker als jedes andere Element. Gute Musik und freundliche Worte üben – heute bereits unumstritten – eine positive Wirkung auf Wasser aus.[23]

[23] https://www.lichtkreis.at/wissenswelten/wasser-wissen/wassergedächtnis/

Die Wirkung von Klang, Musik oder gesungenen Gebeten auf den menschlichen Körper ist unübertroffen. Klang kann Moleküle umstrukturieren und neu ordnen. Auch wenn unser System Getrenntheit erfahren hat, durch Musik gelangen wir ganzheitlich in Verbindung mit uns. Wir fühlen uns durch sie eins, sowohl mit unserem tiefsten Innersten und gleichzeitig mit dem gesamten Kosmos. Musik berührt uns wahrscheinlich deshalb so intensiv, weil in uns selbst ein Herz pulsiert, dass durch seinen spezifischen Rhythmus eine einzigartige Schwingung erzeugt. Wenn wir also nicht mehr verbunden sind mit uns selbst, verlieren wir unser ureigenstes Lied. Konsequenzen daraus können Erkrankungen, die sogar lebensbedrohlich sind, sein.
Tönen ist wahrscheinlich die älteste und eine natürliche Form der Klangheilung. Unter Tönen versteht man mit Hilfe der Stimme den Schmerz freizulassen. Durch diese Form der Klangheilung werden aus eigener Kraft verschiedene Teile des Körpers zum Mitschwingen, und so in einen Urzustand der Harmonie gebracht. Es ist eine Art Reset-Knopf, der im Körper gedrückt wird. Obwohl wissenschaftliche Studien dazu fehlen, nehmen Forscher an, dass Botenstoffe und Hormone dabei freigesetzt werden. Diese lindern Schmerzen oder können Glücksgefühle hervorrufen.
Selbst Klangschalenbäder werden nicht mehr als Esoterik abgelehnt, spätestens seit Studien bewiesen haben, dass diese Methode Depressionen, Angst, Stress, Anspannung, Wut und Erschöpfung reduziert, das Wohlbefinden jedoch steigert. Die Teilnehmer legen sich mit geschlossenen Augen hin und lauschen den verschiedenen Klangschalen, die angeschlagen werden. Wunderbare Varianten von tibetischer Klangschalenmeditation werden beispielsweise in Youtube über mehrere Stunden gratis zur Verfügung gestellt.

„Die Bedeutung von KLANG allgemein kann als universell bezeichnet werden. Allein der Natur nachvollziehbare Phänomene des Lebendigen lassen sich als Schwingungszusammenhänge darstellen. Darüber hinaus ist eine ebensolche Beeinflussung des Lebendigen durch Schwingungsveränderung *nachweislich gegeben.*
Schon die Begrifflichkeit PERSON lässt bei näherer Betrachtung den Zusammenhang von Klang und Mensch deutlich werden (PER = hindurch, SONARE = klingen). Der Mensch als ein Konstrukt eines „hindurchklingenden" Wesens lässt sich biophysikalisch auch als Hohlraumresonator beschreiben. Ein Raum also welcher durch sich regelmäßig wiederholende Bewegungseinheiten (=Frequenz) aus einer potentiellen Kraft in kinetische Energie verwandelt wird. Ab diesem Moment sprechen die Biophysik und auch die Biochemie von Leben. Pulsationen wie jede des Atemrythmischen, des Herzschlages und weiteren etwa 200 Rhythmen im menschlichen Organismus organisieren die fundamentalen Lebensprozesse. […]
Geometrische Harmonie bedeutet stets auch Klangliche Schönheit. Und dennoch: Entscheidend für den Wirkungsgrad potentieller Naturphänomene im Leben scheint die INTENTION des schaffenden Wesens Mensch. Gelingt die bewusste Verbindung mit dem Ursächlichen, so entsteht wunderbare HARMONIE, welche direkter Ausdruck des unsichtbar wirkenden Potentials der Liebe zu sein scheint."[24]

In Australien wurde bereits vor über 40.000 Jahren Klangheilung eingesetzt. Ursprünglich wurde ein Yidaki (oder Didgeridoo) zur Behandlung von psychischen sowie physischen Erkrankungen, Verletzungen und sogar bei der Begleitung im Sterbeprozess eingesetzt. Heute

[24] Broers 2016, S. 17f.

geschieht Klangheilung mit Instrumenten wie Stimmgabeln, Kristallschalen, Trommeln, Ultraschallgeräten in Verknüpfung mit menschlichen bzw. tierischen Vokalisationen. Die Heilpraktikerin Lily Whitehawk stellte fest, dass die menschliche Stimme am effektivsten für die Klangheilung ist, gefolgt von Klangschalen und Stimmgabeln. Sie verband altes Wissen mit moderner Technologie und entwickelte mit Lary Doochin eine kleine Box, die dem Körper über Kopfhörer und Elektroden auf Akupunkturmeridianen „einzigartig optimierte menschliche Toning-Klänge" liefert. Der Effekt soll ähnlich sein wie jener einer schamanischen Heilung. Da kommen Elemente wie Chanten, Tönen, Trommeln, Rasseln, Pfeifen, Flöten und Glocken zum Einsatz. Die Heilung basiert nicht nur auf dem Wahrnehmen der Klänge sondern auch durch ihre Vibration im eigenen Körper.[25]

Tatsächlich sind die Ergebnisse der Studien zur Klang- und Musikwirkungsforschung erstaunlich und es wurden effektive Klangheilungsmethoden entwickelt. Durch jahrzehntelange Forschung wird heute beispielsweise exklusive Musik produziert, bei der sich unter bestimmten Bedingungen der Organismus chronobiologisch mit dieser synchronisiert. Hierbei wurden optimale Ergebnisse durch Musiktherapie bei Depressionen oder Burnout erzielt, da die Ursachen seelischer Beeinträchtigungen häufig auf Ereignissen, die in der vorsprachlichen Lebensphase stattgefunden haben, beruhen und somit verbal schwer zu erfassen sind.[26]

[25] https://www.gaia.com/us/de/article/heilen-mit-klang-frequenz-und-vibration

[26] Vera Brandes ist Pionierin der Klang- und Musikwirkungsforschung. Sie ist Vize-Präsidentin der Internationalen Gesellschaft für MusikMedizin, dessen Forschungsprogramm sie 15 Jahre lang leitete. Sie war Initiatorin von Mensch und Musik, einer interdisziplinären Forschungsinitiative an der Universität Mozarteum in Salzburg.

Musiktherapeuten werden heute bereits eingesetzt in den Bereichen Psychiatrie, Neurologie, Neonatologie, Onkologie, Geriatrie oder Heilpädagogik. Musiktherapie findet Anwendung bei Angststörungen, Depressionen, Somatisierungs- und Essstörungen, Wachkoma-Patienten und hat sich insbesondere in der Schmerztherapie etabliert. Schmerzforscher und ÖSG-Vorstandsmitglied Univ.-Prof. Dr. Günther Bernatzky (Universität Salzburg) bestätigt den festen Platz der Musiktherapie in der Behandlung chronischer Schmerzen sowie ihrer Wirksamkeit im Hinblick auf Verbesserung der Symptome und psychischen Ergebnissen, die zunehmend auf Evidenz basieren.[27]

Durch wissenschaftliche Erkenntnisse sowie Forschungsergebnisse kommt es immer wieder zu bahnbrechenden technischen Errungenschaften. Umso erstaunlicher was in meinem Land gerade passiert. Es ist Mitte März 2020, in den vergangen 10 Tagen hat sich die Zahl der am Corona-Virus infizierten Menschen in Österreich von 7 auf 147 erhöht, die WHO hat die Verbreitung als Pandemie eingestuft (weltweit angeblich 4.300 Tote durch dieses Virus). In Österreich werden die Schulen und Kindergärten für 4 Wochen geschlossen. In den Supermärkten hat man das Gefühl, Krieg sei ausgebrochen, da es weder Nudeln noch Klopapier zu kaufen gibt. Ich bleibe entspannt und lausche der Erde. Sie ist müde, das Leben auf ihr war zu schnell, die Menschen hetzen und atmen nicht mehr aus. Sie hat einen Weg gefunden durchzuatmen und wir sind dabei. Voraussichtlich 4 Wochen Zeit im Rückzug zum Auftanken (Einatmen). Anstatt Panik zu schieben, können wir besonders jetzt unseren Planeten mit sehr einfachen Mitteln unterstützen. Ich singe mit meinen Kindern täglich

[27] https://gesund.co.at/musiktherapie-12015/

gemeinsam, doch am liebsten singt jeder für sich seinen eigenen Ohrwurm. Parallel, versteht sich. Es ist eine besondere Zeit, in der wir zusammen die Schwingung durch Klang erhöhen, so als wären folgende Worte von Terry Tempest Williams in unseren Herzen:

Once upon a time…there was
the simple understanding that
to sing at dawn and to sing at dusk
was to heal the world through joy.
The birds still remember
what we have forgotten,
that the world is meant to be celebrated[28]

Neben der Schwingung des Wassers ist Nahrung ein weiterer grundlegender Faktor für die Beschaffenheit unserer Physis. Natürliche Ernährung ist letztlich eine Wahl, die meine eigenen Gedanken widerspiegelt.
Der deutsche Biochemiker, Arzt und Physiologe Otto Warburg erhielt 1931 für die „Entdeckung der Natur und der Funktion des Atmungsferments" den Nobelpreis für Physiologie oder Medizin. Er bewies, dass sich keine Krankheit in einem basischen und sauerstoffreichen Zellmilieu manifestieren kann. Seine wissenschaftlichen Beiträge waren neben der mitochondrialen Atmungskette noch die Photosynthese der Pflanzen und der Stoffwechsel von Tumoren. Aufgrund seiner

[28] *„Früher einmal gab es das einfache Verständnis, dass Singen zum Morgengrauen und Abendrot verhieß die Welt durch Freude zu heilen. Die Vögel erinnern sich noch immer daran, was wir vergessen haben, nämlich dass die Welt feierlich angehoben werden soll."* Aus: „River Song" der 1955 geborenen, amerikanischen Schriftstellerin, Pädagogin, Naturschützerin und Aktivistin.

Entwicklung von zusammengesetzten enzymatischen Tests entdeckte er einen erhöhten Zuckerstoffwechsel bei einer großen Anzahl von bösartigen Tumoren. Seine Forschungsergebnisse waren die Grundlage für die Entwicklung der PET[29]-Untersuchung in den 70-er Jahren.

Das Zellmilieu eines Menschen ist aufgrund einseitiger Lebens- und Essgewohnheiten häufig gestört, was wiederum das Immunsystem schwächt und anfällig für ein breites Spektrum an Krankheiten macht. Psychischer und physischer Stress, mangelnder Schlaf und vor allem schlechte Ernährung schlagen sich auf unseren Säuren-Basen-Haushalt nieder.

Häufig wird Obst und Gemüse, das wir kaufen, mit Pestiziden behandelt als auch Boden, auf dem sie gezogen werden, mit Kunstdünger angereichert. Dieser Kunstdünger beinhaltet nur drei spezifische Mineralien (Stickstoff, Phosphor und Kalium), normale Pflanzen benötigen jedoch an die 52 verschiedene chemische Stoffe, um gesund zu bleiben und gut zu wachsen. Das im Handel erhältliche Gemüse leidet an Nährstoffmangel.[30] Fertigprodukte oder halbfertige Lebensmittel sind mit chemischen Zusätzen versetzt, um eine möglichst lange Haltbarkeit zu gewährleisten. Limonaden, Fruchtsäfte, Energydrinks oder Alkohol vermindern die Selbstheilkräfte unseres Körpers erheblich. Gesundes Wasser direkt aus der Quelle ist ein Privileg. In Wien wird das Wasser direkt aus der Hochquellwasserleitung bezogen, dennoch bevorzugen unzählige Haushalte Mineralwasser aus der Plastikflasche.

[29] Positronen-Emissions-Tomographie.

[30] Ausführlicher zu diesem Thema Gerson/Walker 2012.

Die Qualität der einzelnen Produkte ist für mich persönlich abhängig von der Höhe ihrer Schwingung, die ich als mehr oder weniger dicht, bzw. lichtvoller oder lichtärmer wahrnehme. Ich spüre quasi die Energie eines Lebewesens oder einer Pflanze. Ein angenehmer Nebeneffekt ist, dass je höher unser Körper schwingt, desto positiver automatisch unsere Gedanken sind. Da ich seit 30 Jahren vegetarisch esse, ist es mir wichtig, dass die Produkte eine hohe Schwingung haben. Mein Körper liebt Nahrungsmittel, die viel Licht besitzen.
Meine Wahrnehmung wurde untermauert, als ich eines Tages durch Zufall auf den 2018 verstorbenen Biophysiker Fritz-Albert Popp aufmerksam wurde. Popp beobachtete das Licht jeder organischen Zelle, egal ob von Menschen, Tieren oder Pflanzen, und entdeckte dabei ein schwaches Leuchten in lebenden Zellen, dass nur wenige Quanten pro Sekunde und Quadratzentimeter abstrahlte. Wofür er 1975 aufgrund seines experimentellen Nachweises von Biophotonen einen Nobelpreis für Physik erwartet hätte, erntete er für seine Theorien Hohn und Beleidigung, nämlich dass sie „Esoterik“ und „hanebüchener Unsinn“ seien. Popp wies nach, dass jeder Organismus, also jede lebendige Substanz, ein schwaches Licht mit Wellenlängen zwischen 200 und 800 Nanometern abstrahlt. Gesunde und biologisch erzeugte Lebensmittel zeigen eine deutlich höhere Biophotonen-Strahlung auf als Treibhausware. Popp hat das Licht in Lebewesen entdeckt, an der Existenz der Biophotonen gibt es mittlerweile auch in der Wissenschaft keinen Zweifel mehr. Bloß über die Quelle des Lichts und seine Bedeutung streiten Experten bis heute.[31]

[31]https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/biophotonen-das-raetselhafte-leuchten-allen-lebens-a-370918.html

Die Nährstoffe, die wir zu uns nehmen sind also ein Kraftstoffgemisch aus Licht. Auch wir Menschen sind Lichtwesen, so wie die Pflanzen und benötigen daher lichtvolle Nahrung.
Obst, Gemüse oder Kräuter im Garten selbst zu ziehen hat sich mittlerweile sogar auf die Großstadt in Form von Urban Gardening Projekten ausgedehnt. Selbst am Balkon kann man mit Hilfe einfacher Behälter ein kleines Paradies zaubern. Seine Nahrung selbst zu ziehen hat einen großartigen Vorteil, da sich selbst gezogene Pflanzen auf unsere individuellen Bedürfnisse einstellen.
Immer dann, wenn wir mit einer Pflanze in Verbindung gehen, wie es beim Gießen, Düngen oder dem Befreien von Unkraut der Fall ist, stimmt sich die Pflanze auf uns ein und reichert im Laufe ihrer Entwicklung genau die Mischung von Nährstoffen an, die uns persönlich am besten dient.[32]
Tompkins zeigt in seinem Pionierwerk über das Verhalten der Pflanzen durch bahnbrechende wissenschaftliche Versuche, dass diese beseelte Lebewesen sind. Sie haben ebenso wie Menschen Gefühle sowie Erinnerungsvermögen, können sogar zwischen Harmonie und Dissonanzen unterscheiden.[33]
Dass die eigens gezogene Nahrung uns besonders guttut, ist wahrscheinlich noch relativ einfach für uns zu akzeptieren. Wir können noch einen Schritt weiter gehen, sofern wir Vertrauen in unser eigenes Licht haben: Wenn wir Obst und Gemüse, das bereits durch viele Hände gegangen ist, aus dem Lebensmittelhandel kaufen, können wir daheim täglich über diese Produkte mit der Hand streifen und zu ihnen sprechen. Die Nahrung stellt sich auf unsere Schwingung ein,

[32] William 2017.
[33] Tompkins & Bird 2018.

noch bevor wir sie verarbeiten. Dieses Energetisieren unseres Essens ist auch mit bereits zubereiteten Speisen, indem wir vor dem Verzehr die Nahrung auf unserem Teller segnen oder beten.[34]
Ich persönlich verzichte seit 30 Jahren auf Fisch und Fleisch. Vielleicht resultiert das aus einer tiefen Urangst, dass sich der Spruch „Du bist was du isst" realisiert und ich im nächsten Leben als Mastschwein oder Muttersau im Kastenstand fixiert bin, oder als Kalb verdurstend durch halb Europa - eingepfercht mit vielen Brüdern in einem Laster – verende, oder mein Dasein unter hohen Antibiotikagaben in einer Legebatterie absitze. Solch niedrige Schwingungen meide ich und möchte sie nicht in meinem Körper haben.
Dennoch hänge ich keiner Doktrin an und versuche meinem Körper das zu geben, was ihn in diesem Moment glücklich macht. Vegane Kost ist für ihn schlichtweg zu leer und er reagiert mit Mangelerscheinungen, auch wenn mein Intellekt diese Nahrung bevorzugen würde. Erst letztens wurde mir in einem Restaurant eine Gemüsesuppe aus Fleischfond serviert. Ich habe es beim ersten Löffel gemerkt, und mir die Suppe trotzdem gut schmecken lassen. Ich gönne mir mittlerweile wieder koffeinhältigen Kaffee, und wenn, dann mit wahrem Genuss. Ich bin überzeugt, dass eine positive Grundhaltung ohne Reue und schlechtem Gewissen, genauso wichtig für unsere Gesundheit ist wie Freude und Lachen.

Ich lade hiermit alle Frauen und Männer ein sich auf die Reise zu machen. Auf die Reise selbst in Harmonie zu kommen, denn jede geheilte Frau bedeutet in Konsequenz einen geheilten Mann. Wenn das Wasserelement gereinigt ist und im Fluss, dann wird die Ausdehnung

34

des Feuers nicht mehr in zerstörerischer Weise wirken können. Es wird dann wärmen, erleuchten, die Visionen in den Himmel tragen und umsetzen, aber nicht – so wie es derzeit stattfindet – ganze Lebensräume und Artenvielfalten, und schließlich sich selbst, zerstören.

4. Fenster

Während ich dieses Kapitel schreibe werden in Österreich nach vielen Jahrzehnten Zwangsmaßnahmen der Regierung gesetzt. Eine bedingte Ausgangssperre, die als Schutz für die Bevölkerung dienen soll. Es dürfen nur noch Menschen, die in einem Haushalt wohnen zusammen spazieren gehen, alle anderen Staatsbürger müssen einen Abstand von mindestens einen Meter zum anderen halten.
Ab morgen gilt Versammlungsverbot im öffentlichen und privaten Raum. Universitäten, Schulen und Kindergärten werden geschlossen, Lokale und Restaurants dürfen gar nicht mehr öffnen. Die Menschen dürfen nur noch für nicht aufzuschiebende Berufsarbeit, Einkaufen oder sozialen Diensten die Wohnung verlassen. Diese polizeilich überwachten Maßnahmen werden streng kontrolliert, auch an Spiel- und Sportplätzen und mit hohen Verwaltungsstrafen geahndet.
In anderen Staaten Europas oder in den USA wurden bisher keine einschneidenden Maßnahmen getroffen, den Preis zahlen die Bürger des jeweiligen Landes. Manche setzen auf Herdenimmunisierung oder ignorieren das Ausmaß der Bedrohung für Menschen mit einem schwachen Immunsystem.
Eine Art weltweiter Kriegszustand, den die Erde sich gewählt hat. Sie benötigt Zeit um zu regenerieren. Sie benötigt unseren Stillstand um sich wieder ausdehnen zu können. Im Gegensatz zu der Zeit des Nationalsozialismus gibt es jedoch heute einen gravierenden Unterschied in Wien: die Menschen haben sich vor ca. 80 Jahren gegenseitig verraten, haben Geschäfte von Juden geplündert oder ihre Wohnungen ausgeraubt, haben sich bereichert an ihnen. Solidarität ist angesagt und die Regierung setzt auf Teambildung mit den Staatsbürgern. Ich erfahre es unmittelbar beim Umgang der

Menschen in meiner Wohnanlage, dass eine neue Ära des Zusammenlebens beginnt. Wir unterstützen uns gegenseitig, muntern uns auf und sind bereit an einem Strang zu ziehen. Junge Menschen gehen für ältere unentgeltlich einkaufen und die Quarantänemaßnahmen dienen jenen, die mit ihren bloßen Händen dieses Land aufgebaut und zu dem gemacht haben, was es heute ist. Nie konnten wir ihnen bisher zurückgeben, was sie für uns im materiellen Sinn geschaffen haben.
Vielleicht fällt es uns auch jetzt leichter, dieser Generation einen gewissen Respekt entgegenzubringen, auch wenn ihr emotionaler Mangel in den Folgegenerationen tiefe Spuren und große Herausforderungen hinterlassen hat. Welches Kriegskind[35] im deutschsprachigen Raum Mitteleuropas, das im Zweiten Weltkrieg oder während der Besatzungszeit geboren bzw. aufgewachsen ist, oder als Kind einer Trümmerfrau heranreifte, hat jemals selbst Liebe oder Wertschätzung erfahren. Diese Frauen, unsere Mütter, Großmütter oder Urgroßmütter, waren und sind selbst emotional enorm bedürftig und auf allen Ebenen ausgehungert. Sie haben nie erfahren dürfen, was es bedeutet Urvertrauen und Sicherheit zu haben, geschweige denn davon wie es sich anfühlt glücklich, genährt und geliebt zu sein.[36]

Ich beschreibe in Folge die drei häufigsten Modelle von Frauen zur Bewältigung ihres Schicksals als Kriegskind. Es wird anschaulich gemacht, welcher Typ Frau konstruktive und kreative Möglichkeiten

[35] Dieser mittlerweile in der Wissenschaft verwendete Terminus bezeichnet alle Menschen, die zwischen 1927 und 1947 in Deutschland oder Österreich geboren wurden. Historiker grenzen den Terminus auf die Geburtsjahrgänge 1930-1945 ein.
[36] Genauer dazu: „Der Traum vom Leben“, Kapitel 3 und 4.

der Lebensmeisterung wählte, wo dennoch ihre Grenzen durch die eigene Erziehung und Selbstwahrnehmung gegeben sind.
Doris ist heute über 80. Sie studiert in der Landeshauptstadt und lernt während des Studiums ihren Mann kennen. Die beiden heiraten kurz vor ihrem universitären Abschluss und sehr bald ist das erste von vier Kindern unterwegs. Doris wurde streng katholisch erzogen, ihr Mann ebenfalls. Für sie ist das Prinzip zu dienen selbstverständlich, egal ob als gute Ehefrau oder Mutter. Sie schafft diese Aufgabe mit wirklicher Hingabe, bis auch der Nachzügler das Elternhaus verlässt. Die Zeit für ihre berufliche Karriere ist nun abgelaufen, dieses Privileg wurde ihrem Mann zuteil. Finanziell haben sie keine Schwierigkeiten, die Familie ist schuldenfrei und alle Kinder können studieren. Das große Anwesen zu pflegen und nur in Fürsorge für ihren Mann aufzugehen, ist für Doris nun doch zu wenig.
Sie beginnt eine Ausbildung als Astrologin und parallel engagiert sie sich im privaten Rahmen für Familien in Not. Ihre Umwelt, vor allem die Frauen, denen sie in ihren jeweiligen Situationen hilfreich zur Seite steht sind von ihrer Selbstlosigkeit, Geduld und ihrem ehrlichen Interesse am Schicksal ihrer Mitmenschen berührt. Doris ist ein freundlicher, hilfsbereiter und liebevoller Mensch. Sie kümmert sich vorbildlich um die Probleme und Bedürfnisse ihrer Familie, hat jedoch auch für Fremde ein offenes Herz und Ohr. Ihr gesunder und starker Körper macht das viele Jahre mit, bis eine Diagnose kommt, die sie ganz plötzlich zwingt alle Aktivitäten im Außen einzustellen.
Die Menschen in ihrem Wirkungskreis und unmittelbarem Umfeld sind schockiert. Beinahe jedem wird klar, wie wenig sie für sich selbst getan hat. All ihre enorme Kraft und Liebesfähigkeit hat sie für andere gegeben. Sie hat sich allerdings nur akzeptiert, wenn sie im Dienst der Familie oder der Menschheit war. Dann, und nur dann, dachte sie es

verdient zu haben, geliebt zu sein. Sie hat sich selbst akzeptiert, wenn sie für andere „geschaffen“ und gedient hat, andere genährt und umsorgt hat. Daher war es ihr seit jeher fern, ihre eigenen körperlichen Bedürfnisse zu spüren. Sie wird von anderen als „Seele von einem Menschen“ beschrieben, die sehr viel Positives in ihrem Umfeld umgesetzt hat. Allein durch ihr Sein gibt sie anderen Mut und bringt so Heil in die Welt. Sie ist das christliche Ideal der Frau schlechthin, dennoch hat sie keine wahre Selbstliebe entwickeln vermögen. Die Liebe zu sich selbst kann sie über Jahrzehnte nur dann erfahren, wenn sie sich in den Dienst von anderen stellt, sich aufopfert, dient und tatkräftig ist.
In den Monaten ihrer schweren Autoimmunerkrankung erkennt sie, dass sie ihr Leben ändern muss, wenn sie weiterleben möchte. Sehr oft ist ihre Erkrankung beängstigend oder deprimierend für sie. Sie wählt den Weg der klassischen Schulmedizin und sucht sich zusätzlich energetische Hilfestellung. Die Kombination der Therapieformen bewirkt Wunder bei ihr. Sie gesundet – wider Erwarten der Ärzte – und bleibt auch in Folge frei von ihrer Krankheit. Sie engagiert sich aus Dankbarkeit ihrem Leben gegenüber bei der Krebshilfe, doch bemerkt nach einigen Jahren, dass auch das zu viel Engagement im außen bedeutet. Sie zieht sich immer mehr zurück und kann akzeptieren, dass alles, so wie es gekommen ist, einen Sinn hat. In Hingabe zu leben, egal was das Schicksal bereithält. Freude und inneren Frieden zu erfahren, ohne Leistung für andere erbringen zu müssen.

Helga ist Ende 70. Sie ist in einer Arbeiterfamilie als jüngere von zwei Mädchen aufgewachsen. Ihre Mutter stirbt als sie vier Jahre alt ist. Der Vater heiratet erneut, die Stiefmutter möchte jedoch eine eigene Familie mit ihm gründen. Die Streitigkeiten mit seiner neuen Frau

veranlassen den Vater bald, seine biologischen Kinder bei der Schwester aufwachsen zu lassen.
Helga macht eine Lehre als Verkäuferin und findet eine gute Arbeitsstelle in einem renommierten Süßwarengeschäft. Sie ist stets ruhig und freundlich, sehr bemüht und kann hart arbeiten. Mit 17 Jahren lernt sie ihren Mann kennen, die beiden haben in Folge zwei gemeinsame Töchter. Als Helga 45 Jahre alt ist stirbt ihr Mann plötzlich. Im folgenden Jahrzehnt schafft es Helga dennoch, ihren beiden Mädchen mit dem hart verdienten Geld ein Studium zu finanzieren. Für sie ist es keine Frage, dass jeder Cent in die Mädchen fließt, sie sollen es einmal besser haben und mehr Chancen bekommen, als es bei ihr der Fall war.
Sobald sie es sich leisten können, ziehen die Töchter aus und heiraten wenige Jahre später. Als Helga in Pension geht und nun endlich Zeit hat für ihre Familie, kümmert sie sich aufopfernd um ihre Enkelkinder. Die beträchtliche Fahrzeit nimmt sie gerne in Kauf. Als alle Enkelkinder in die Ganztagesschule gehen, bekommt Helga ein chronisches Darmproblem. Sie läuft von einem Arzt zum anderen, letztlich wird ein Neurologe konsultiert. Er verschreibt ihr eine relativ hohe Dosis Antidepressiva. Zusätzlich nimmt sie Tabletten für ihren hohen Blutdruck, ein Medikament für ihr schwaches Herz und immer wiederkehrend muss sie aufgrund von Blasenentzündungen verschiedenste Antibiotika einnehmen.
Ihre Töchter besorgen ihr eine kostengünstige, helle, neue Wohnung, die sich in derselben Anlage befindet. Physische Nähe ist gegeben, doch Helga ist dennoch schwer enttäuscht. In ihrer Wahrnehmung nehmen sich die Töchter keine Zeit für sie. Niemand setzt sich täglich zu ihr in die Wohnung um sich mit ihr zu unterhalten. Als einzigen

Lichtblick betrachtet sie ihre Enkelkinder, doch deren Freizeitgestaltung beschränkt sich immer mehr auf ihre Freunde.
Helga versucht über Psychotherapeuten, Humanenergetiker und schließlich sogar Physiotherapeuten Hilfe für ihre Leiden zu erhalten. Die Phasen der Entspannung werden besser, doch wiederholt fällt sie in ein Loch und dann greift sie erneut zu Antidepressiva. Auf Nachfrage ihrer Therapeuten antwortet sie, sie findet, dass ihr Leben gut verlaufen sei. Auch bei der Tante, bei der sie mit ihrer Schwester aufgewachsen war, wäre alles bestens gewesen. Der Tod ihres Mannes sei einfach lange her, und sie habe keine Lust eine neue Beziehung zu beginnen.
Sie kann sich zwar zusehends entspannen, aber in Abständen kehren ihre Darmprobleme, Schlafschwierigkeiten oder Blasenentzündungen wieder. Sie lebt nun nicht mehr in ihrer kleinen, dunklen Wohnung mit Aussicht auf Hausmauern im Arbeiterbezirk, sondern hat eine helle, wunderschöne Genossenschaftswohnung mit Blick auf den Donauturm ermöglicht bekommen. Sie könnte täglich mit anderen Pensionisten walken gehen, in der Volkshochschule Kurse besuchen oder alleine im hauseigenen Fitnessraum leichte Form von Bewegung machen.
Doch sie verweigert das alles, da sie nichts und niemandem vertraut – schon gar nicht der Zukunft. Obwohl sich ihr Leben äußerlich betrachtet deutlich verbessert hat, ist sie in ihrem Inneren unzufrieden. Manchmal geduldig, an anderen Tagen wütend und hie und da verzweifelt wartet sie darauf, dass ihre Töchter sich endlich Zeit für sie nehmen.
Sie fühlt sich ohnmächtig und kann der wahren Ursache ihrer Probleme nicht in die Augen sehen. Sie spürt zwar, dass sie etwas Grundlegendes in ihrem Leben verändern müsste, doch ihr fehlt die

Kraft, der Mut, vor allem aber die Motivation auch im Inneren einen Neubeginn zu starten.

Greta kommt aus einer sechsköpfigen Arbeiterfamilie. Mit 15 macht sie eine Lehre als Verkäuferin, was ihrem Naturell durchaus entgegenkommt. Sie fällt nicht nur durch physisch überzeugendes Auftreten auf, das gepaart ist mit verbaler Schlagkraft und einer natürlichen Begabung andere von ihrer Meinung zu überzeugen. Nach ihrer Hochzeit eröffnet sie mit ihrem Mann am Marktplatz einen Stand. Der Stand ist ein Erbstück aus seiner Familie, doch die Geschäftstüchtigkeit seiner Frau lässt ihn von Anfang an blass aussehen. Ihr Mann neigt bereits vor der Hochzeit zum übermäßigen Alkoholgenuss. Dies ändert sich nicht, selbst nach der Geburt von zwei Kindern. Greta hat die Last der Kindererziehung und des Lokals quasi alleine zu tragen, denn das Familieneinkommen basiert nur auf dieser einen Einkommensquelle. Ihr Mann holt zwar frühmorgens die Lieferungen und sperrt das Geschäft auf, doch ab dem Nachmittag ist er abgängig. Nachdem sie das Geschäft zugesperrt hat, grast Greta die Wirtshäuser der Umgebung ab, um ihn heimzuholen.
Das Geschäft läuft sehr gut, doch viel von diesem Einkommen bleibt am Ende des Tages nicht übrig. Statussymbole kosten Geld und vor allem die Reparaturen des Autos, mit dem ihr Mann betrunken immer wieder Unfälle verursacht.
Als sie viele Jahre später das Geschäft wegen eines Bescheides schließen müssen, findet sie rasch Arbeit als Verkäuferin. Ihr Mann geht aufgrund seines angeborenen Herzfehlers in Frühpension und überlässt sich nun völlig dem Alkohol.
Er wird zum Pflegefall und Greta, die mittlerweile in Pension ist, lässt täglich lautstark ihren Unmut freien Lauf. Als er stirbt vergießt sie

keine einzige Träne, sie ist erleichtert keinen Kloss mehr am Bein zu haben.
Seit ihrer Pensionierung kümmert sie sich jedoch auf Anraten ihrer Tochter vermehrt um ihren bedrohlichen Gesundheitszustand, der hauptsächlich aufgrund schlechter Essensgewohnheiten und mangelnder Bewegung aufgetreten ist. Beinahe zwanzig Jahre später ist sie bei besserer Gesundheit als zuvor.
Sie trifft regelmäßig alte Freundinnen oder nimmt Kontakt zu neuen Bekannten in der Nachbarschaft auf. Ihr Sohn, mittlerweile Langzeitarbeitsloser, der niemals aus dem Elternhaus ausgezogen ist, verrichtet alle Arbeiten am Haus und im Garten gemäß ihren Wünschen. Alles in allem ist sie zufrieden mit ihrem Leben. Selbst ihre Angewohnheit auf alles und jeden zu schimpfen, der nicht nach ihren Maßstäben lebt und handelt, hat sich reduziert.
Am herzlichsten lacht sie mittlerweile, wenn sie an ihren verstorbenen Mann zurückdenkt und all jene Eskapaden, die er lieferte. Heute kann sie darüber schmunzeln und ist im Nachhinein stolz darauf mit so einem komplexen Menschen zusammen gewesen zu sein.

In den zuvor genannten Darstellungen würde Doris, die gute Seele der Familie und Gemeinschaft, wohl mit der Bezeichnung „dienende Persönlichkeit“ am ehesten ihrer Rolle als Ehefrau, Mutter und Mitmensch, gerecht werden.
Helga wiederum hat sich durch die Lebensumstände von Kindheit an in einer Opferrolle befunden, aus denen sie keinen Ausweg oder neue Optionen findet.
Greta mag vordergründig ebenfalls als Opfer erscheinen, doch was sie ihren Kindern gegeben und hinterlassen hat, bringt sie – wie wir im Folgekapitel sehen werden – auch in eine Täterrolle.

Dennoch sind diese drei Typen von „Kriegskindern“ die häufigsten Modelle einer eher unauffälligen Alltagsbewältigung und wir finden diese drei Coping-Strategien in allen Gesellschaftsschichten. Absichtlich habe ich Frauen beschrieben, die ihre Kinder in Beziehungen großgezogen haben. Dies ist vor allem angesichts des Prozesses und Verständnisses der transgenerativen Weitergabe erforderlich. Zudem wird häufig bei alleinerziehenden Elternteilen noch verstärkt die Parentifizierung, die Umkehr der Eltern-Kind-Rolle, strapaziert.

Bevor wir uns den Beziehungen und Rollenmustern der damaligen Generation zuwenden, möchte ich die Lebensumstände der Kriegs- und Nachkriegszeit streifen. Es ist nicht unerheblich im Kontext zu verstehen, warum die Generation der damaligen Kriegskinder bis ins hohe Alter nicht fähig ist aus gewissen Denk- oder Handlungsmustern auszubrechen.
Die Anforderungen an Frauen oder Mädchen bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges waren nicht jene, die wir heute als Ideal sehen. Vorweg muss man beachten, dass Erziehung im späten 19. Jahrhundert noch einen völlig anderen Kontext hatte als heute. Das damalige Ziel war nicht offene und kritische Menschen heranzubilden, sondern fleißige Arbeiter, vaterlandstreue Soldaten und eine autoritätshörige Gesellschaft. Nach Jahrhunderten von Epidemien war die Hygiene in der Kindererziehung das Thema Nummer Eins, den Eltern wurde quasi ihre Erziehungskompetenz abgesprochen, Kinder wurden nach Expertenmeinung aufgezogen um gesund und kräftig zu werden. Um emotionale Bedürfnisse kümmerte sich zu jener Zeit keine Institution. Doch das war auch der falsche Zeitpunkt. Denn die Mütter der damaligen „Kriegskinder“ hatten den Ersten Weltkrieg meist als Kinder miterlebt. Sie waren bereits Nachfahren einer traumatisierten

Generation. In einem zermürbenden Stellungskrieg starben mehr als 8 Millionen Menschen innerhalb von vier Jahren.
Krieg stellt immer eine immense psychische Belastung dar und ist auch für das Kollektiv ein Extremzustand. Die Unsicherheit über die Dauer einer immer wiederkehrenden existenziellen Bedrohung, Not, Hunger, Armut, Brutalität, Vernichtung, Verlust, Zerstörung, Töten und Sterben. Das war bereits in den Zellen der Mütter gespeichert, als sie der nächsten Generation ihr Leben schenkten.
Zusätzlich waren Deutschland und Österreich Verliererstaaten gewesen. Der Ruhm und die Ehre der Schlacht waren verloren, sie waren Besiegte. Diese nationale Kränkung saß tief. Zudem waren sie im Vielvölkerbund unwichtig geworden, wurden in internationalen Entscheidungen nicht mehr eingebunden. Deutschen und Österreichern blieb ihr wirtschaftliches Desaster und der Wiederaufbau ihrer Trümmerhaufen. Das war nicht nur national ein Problem, sondern auch persönlich. Neid und Gier auf wohlsituierte Menschen im selben Land war unter anderem ein Grund, was eine fatale Entwicklung bereitete. Plötzlich waren unsere Vorfahren, die u.a. tschechische oder ungarische Namen trugen, eine „reine Rasse“ und fühlten sich auserkoren, vermeintlich unwürdige Menschen zu beseitigen.
Bis heute dementiert besonders die Generation der Kriegskinder immer noch freudvoll am Balkon gestanden zu haben und den deutschen Truppen Fahne hissend beim Einmarsch zugejubelt zu haben. Die Mehrheit der österreichischen Bevölkerung wollte wieder zu den Siegermächten zählen, wollte wieder bedeutend werden und jedes Mittel erschien legitim. Sich mit dem Opferstatus zu identifizieren, sollte längst durch die Geschichtsschreibung widerlegt sein.
Das Trauma ihrer eigenen Mütter sollte sich jedoch wiederholen: Nächte voll nackter Angst in Luftschutzkellern, ständig konfrontiert

mit dem Überlebenskampf, die Frage nach Flucht und Vertreibung, drohende Vergewaltigung oder Trauer um getötete Familienangehörige bzw. Freunde.

Zudem erfuhr Erziehung im Nationalsozialismus einen bedeutenden Schub nach unten. Hitler selbst wünschte: „Eine gewalttätige, herrische, unerschrockene, grausame Jugend will ich. Jugend muss das alles sein. Schmerzen muss sie ertragen. Es darf nichts Schwaches und Zärtliches an ihr sein“[37].

Die Ärztin und mehrfache Mutter Johanna Haarer unterstützte Hitlers Anliegen und schrieb einen Erziehungsratgeber, der sein Gedankengut beinhalten sollte. Mit Verkaufszahlen von 600.000 Stück zwischen 1934 bis 1945 wurde „*Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*“ ein Bestseller der damaligen Zeit. Das Werk der leidenschaftlichen Nationalsozialistin wurde bis 1984 insgesamt 1,2 Millionen Mal verkauft.

Diese Maßnahme war nur ein Standpfeiler zur Verbreitung nationalsozialistischer Erziehungsmethoden. Wanderlehrerinnen brachten das neue Credo unter das Volk. Ärztinnen, Hebammen und Krankenschwestern betrieben im deutschen Krankenhausdienst bis in den 60er-Jahren Säuglingspflege nach Haarer.

"*Liebe Mutter (...) fange nur ja nicht an, das Kind aus dem Bett herauszunehmen, es zu tragen, zu wiegen, zu fahren oder es auf dem Schoß zu halten, es gar zu stillen, wenn es das möchte. Das Kind wird nach Möglichkeit an einen stillen Ort abgeschoben, wo es allein bleibt, und erst zur nächsten Mahlzeit wieder hervorgenommen*."[38] Wer unter solchen Bedingungen seine ersten Monate fristet, wächst nicht

[37] Rede von Adolf Hitler 1932 in Neustadt an der Weinstraße. Ustorf 2012, S. 10.
[38] Haarer, Johanna: *Die deutsche Mutter und ihr erstes Kind*. München 1934, S. 169f.

mit Gefühlen wie Urvertrauen, Sicherheit, Geborgenheit oder einer gesunden Mutter-Kind-Bindung auf.
Mütter wurden angehalten ihre Kinder bei Gefühlsäußerungen schreien zu lassen und ihre Signale zu ignorieren. Dadurch würde das Kind angeblich möglichst wenig Eigenwille entwickeln. Sollte das Kind als Befehlsempfänger und Gehorchender versagen, wurde es "kaltgestellt", das heißt so lange in ein Zimmer eingeschlossen, bis es sein Verhalten änderte. Selbstverständlich schenkten die verunsicherten Eltern dieser verbreiteten Erziehungsmethode Glauben und ignorierten die Bedürfnisse der Kleinkinder konsequent. So wuchs eine Generation materiell und emotional abgeschnittener Menschen im deutschsprachigen Mitteleuropa heran. Menschen, die ihr ganzes Leben lang vorwiegend darauf hofften, dass der wirtschaftliche Aufschwung kommen würde und nie mehr gehungert werden müsste. Verständnis oder Mitgefühl von ihren Eltern zu bekommen war außer Frage. Jede Art von emotionaler Bedürftigkeit oder Verwundbarkeit, sowie das Ausleben tiefer Gefühle wurde den Kindern ausgetrieben oder als Absurdität abgeschmettert. Den Eltern war es ja schließlich noch viel schlechter ergangen in ihrer Kindheit.
Einerseits war es wohl der damals vorherrschende Zeitgeist Kinder so früh wie möglich von ihren Eltern unabhängig zu machen. Andererseits lag es der nationalsozialistischen Partei deutlich daran, junge Menschen für die Partei oder die Armee zu rekrutieren. Enge Mutter-Kind-Bindungen hätten diese Entwicklung verhindert, die Loyalität und Liebe zu den Eltern wäre über jener zum Vaterland gestanden. Ein liebevoll erzogenes Kind, das im emotionalen Gleichgewicht ist, kann nicht so einfach Kriegsverbrechen begehen oder bedingungslos Befehlen zum Töten gehorchen.

Wer jedoch von Geburt an keine liebevolle Bindung zu und von der eigenen Mutter erfahren hat, wer einsam und ängstlich stundenlang alleine und abgeschirmt in einem abgedunkelten Raum seine Verzweiflung hinausgeschrien hat, der hat einen emotionalen Mangel, ein mangelndes Selbstwertgefühl und ist froh eines Tages gebraucht und wichtig zu sein. Sei es nur für eine Partei, die den Plan der Welteroberung propagiert.

Abseits von Kriegstraumatisierungen, von körperlicher sowie seelischer Abhärtung, war das Rollenbild der klassischen deutschen und österreichischen Familie festgeschrieben. Der Vater hatte das Sagen, die Mutter agierte in Erziehungsfragen nur als Repräsentantin des Vaters. So starr wie das Familienschema waren auch die Ideale der Rollenbilder. Männer wie Frauen wurden nicht zu Flexibilität erzogen, der Fokus lag auf Disziplin, Fleiß, Pflichterfüllung, Gehorsam, Ordnungsliebe, Reinlichkeit, Familienloyalität und Nationalstolz.

Soldaten waren in mehrfacher Hinsicht die großen Verlierer. Nicht nur am Schlachtfeld hatten sie erneut Einbuße an Boden, Männern und Material erlitten. Die Heimkehrer des Zweiten Weltkrieges hatten vielleicht physisch überlebt, doch ihre Erfahrungen auf dem Schlachtfeld oder in Gefangenschaft hatte tiefe Traumatisierungen hinterlassen. Sie waren „nicht mehr ganz bei sich“, zeigten weder Lebendigkeit noch Optimismus. In sich gekehrt versuchten sie zu verarbeiten, was ihnen widerfahren war. Die Gräueltaten, die sie begangen hatten, und die Erlebnisse an der Front, die ihre eigenen Reihen dezimierten. Die Kriegsheimkehrer litten unter starkem innerem Stress, den sie selbst unter Zuhilfenahme von Alkohol und Tabletten nicht beruhigen konnten. Körperliche Züchtigung war damals eine selbstverständliche Form der Bestrafung und als adäquate Erziehungsmethode abgesegnet. Die fehlende Impulskontrolle

aufgrund der traumatischen Erlebnisse machte es den heimgekehrten Soldaten unmöglich, aufgestaute Emotionen zu steuern oder zu unterdrücken. Die Konsequenz war häufig Gewalttätigkeit gegen Schwächere in den eigenen vier Wänden, was meist bedeutete an der Ehefrau oder den Kindern.
Viele Väter kehrten gar nicht heim, was wiederum eine schwere Last für die Folgegeneration werden würde.
Eine Frau war damals immer noch Besitz des Mannes. Die eheliche Gemeinschaft war eine Überlebensfrage für sie. Vergewaltigungen von Soldaten oder betrunkenen Kriegsheimkehrern wurden geduldet. Aufgrund der finanziellen Abhängigkeit war es für Frauen schwer sich von gewalttätigen Männern zu trennen, egal ob diese Brutalität nun gesellschaftlich gerechtfertigt war oder nicht.
Die heutige Generation von Müttern und Großmüttern sehen sich häufig immer noch ihrem Mann untergeordnet, da sie von jeher gesellschaftlich weniger Rechte eingeräumt bekommen haben. Sie sollte wenig widersprechen, nicht aufmüpfig werden, sondern ihren Pflichten nachkommen. Die bestehen hauptsächlich im Feld von Ernährung, Hygiene und Erziehung der Kinder, Einteilung des vom Mann verdienten Geldes und einem sauberen, ordentlichen, Haushalt. Der Mann hat das Recht sich körperlich gegen sie durchsetzen, wenn sie in ihrer Rolle versagt.
Doch auch Frauen haben Ventile. Sollten sie gegenüber ihrem Mann ein Opfer gewesen sein, so ist wichtig sich einzugestehen, dass sie in gleichem Maße zu Täterinnen wurden. Im privaten Bereich waren sie nicht nur passive Objekte in der Kindererziehung, sondern haben ihre Kinder selbst misshandelt, verraten und emotional verstümmelt. Auf politischer Ebene haben sie sich in nationalsozialistischen Frauen- oder Jugendorganisationen engagiert. Frauen haben ebenso ihre

Nachbarn, ehemalige Mitschüler oder Bekannte an die NS-Partei verraten, oder jüdische Geschäfte bzw. Wohnungen übernommen. Manche von ihnen waren Ehefrauen, Geliebte oder Freundinnen von SS-Führern, KZ-Kommandanten oder SS-Männern.
Männer hatten eindeutig die Rolle als verantwortlicher Entscheidungsträger inne, bzw. waren sie die hauptsächlichen Akteure der Vernichtungspolitik. Doch Frauen waren mitverantwortlich, sie stärkten ihnen den Rücken, unterstützen sie und waren emotional sowie sexuell verfügbar.
Die Wolke der Gier hängt schon sehr lange über uns. Wir haben sie bisher beständig ignoriert, alle möglichen Ausreden gesucht bzw. gefunden, um diesen dunklen Wesenszug der Menschheit nicht anzuerkennen.

All das was weltweit in den letzten Jahrhunderten historisch geschehen ist, war letztlich eine Erfolgsstory für die jeweiligen Siegerstaaten. Auch Deutschland und Österreich wurden durch das Wirtschaftswunder bis in den 80-er Jahren zu Gewinnern. Doch immer dort, wo es Sieger gibt, gab es bisher auch Verlierer. Was wir unter Erfolg verstehen, wurde gemessen in Geld, in Expansion, in Konjunktur und materiellem Gewinn. Die Rechnung wird nun abgegolten und wir dürfen uns von vielen falschen Vorstellungen verabschieden. All jene, die wir benutzt und betrogen haben, all das was wir aus unstillbarem Hunger nach Macht und Geld, ausgerottet oder ausgesogen haben, das fällt nun auf uns zurück. Wir können die Vergangenheit nicht ungeschehen machen, die Zukunft ist noch nicht geschrieben. Die Zukunft ist das künftige Jetzt. Daher gibt es nur eine wirklich wichtige Aufgabe im Moment. Wir legen jetzt – und das Jetzt ist mit jedem Atemzug – fest, welche Werte wirklich wichtig sind in

unserem Leben, im Zusammenleben, für unsere globale Gemeinschaft.
Egal wie dunkel und schwer das Kapitel der transgenerativem Weitergabe von Traumatisierungen auf uns und manchmal sogar noch unsere Kinder und Kindeskinder lastet, wir können diese stagnierenden Energien auflösen, wenn wir uns ihrer bewusst sind. Die nächste Generation hat eine reale Chance auf Heilung und auf eine neue Welt mit einer neuen Ordnung, wenn jeder von uns seinen Teil dazu beiträgt.

5. Alte Formen ablegen

Die Frau wählt den Mann, nicht umgekehrt. Ihre Gefühle und Hoffnungen für eine gemeinsame Zukunft oder Gründung einer Familie sind bei der Wahl des Partners ausschlaggebend. Es geht in diesem Kapitel keineswegs um Kategorisierungen oder Schubladisierungen von Partnerschaften. Ich möchte die großen Zusammenhänge aufzeigen, dadurch sind die Schilderungen an manchen Stellen auch ausführlich geworden. Es geht um einen Bewusstseinsprozess, der in uns stattfindet, wenn wir uns selbst beobachten und analysieren. Wir können eigentlich eine Menge entscheiden, durch die Art wie wir auf den anderen reagieren oder in welchen fixen Rollenbildern wir, manchmal auch heute noch, verharren. Zweifelsohne sind es in den meisten Fällen Mischformen unserer weiblichen Verhaltensmuster, wie wir bald erkennen werden.
Die hier als archetypische Vertreter weiblicher Rollenmodelle der Kriegs- bzw. Nachkriegsgeneration sind wie im vorhergehenden Kapitel Doris, Helga und Greta.

Doris lernt ihren Peter auf einem Studentenfest kennen. Er ist Teil des Organisationsteams dieser Party. Er fällt ihr besonders aufgrund seines Selbstbewusstseins und seiner Souveränität auf. Nichts scheint seinen wachsamen Augen zu entgehen und in schwierigen Situationen ist er sofort zu Stelle um zu schlichten oder zu klären. Er besitzt eine natürliche Autorität und andere respektieren ihn aufgrund seiner hervorstechenden Führungsqualität.
Peter bemerkt Doris vor allem deshalb, weil sie eine unscheinbare Erscheinung ist, sie wirkt wie eine stille Begleitung ihrer Freundin. Sie trinkt Wasser, nicht Bier wie viele andere Mädchen, die er insgeheim

verachtet, weil sie besonders im betrunkenen Zustand offen kokettieren und sich leichtfertig einem Mann hingeben würden. Auch Doris wird im Laufe der Feier von bereits angetrunkenen Studenten angesprochen, doch sie wirkt uninteressiert an diesen Kontaktaufnahmen und blockt ab. Um Mitternacht verabschiedet sie sich von ihrer Freundin. Peter überlegt nicht lange und fängt sie am Ausgang ab. Er verwickelt sie in ein kurzes, jedoch freundliches Gespräch und die beiden vereinbaren sich in wenigen Tagen zu einem gemeinsamen Mittagessen in der Mensa zu treffen. So nehmen die Dinge ihren Lauf. Peter ist drei Jahre älter als Doris. Er schließt sein Studium daher früher ab und beginnt in einer renommierten Kanzlei zu arbeiten. Die beiden heiraten, nachdem auch Doris die Universität erfolgreich abgeschlossen hat.

Wie es in streng katholischen Kreisen üblich ist, wird Verhütung nicht begrüßt. Doris findet zwar eine relativ gut bezahlte Arbeitsstelle, doch der Nachwuchs ist recht bald unterwegs. Für Peter ist es keine Frage, dass seine Frau nun der klassischen Rolle gerecht wird und ihre Arbeit zum Wohle der Familie aufgibt. Er selbst ist der Jüngste von vier Kindern. Sein Vater war in der SS und seine Mutter entsprach dem Ideal einer Frau im Nationalsozialismus. Sie war ruhig und unterwürfig, wagte es niemals ihrem Gatten zu widersprechen. Dieser verlangte strengen Gehorsam. So wie er es in der Arbeit gewohnt war, erzog er „seine“ kleine Truppe von Burschen auch daheim. Als Peter ein Junge war, liebte er seinen Vater abgöttisch, er war sein erklärtes Vorbild. Liebe und Geborgenheit würde er niemals von ihm bekommen, doch das waren keine männlichen Attribute. Peters Vater war ein respekteinflößender Mann, der Verfehlungen mit körperlicher Züchtigung ahnte. Er schlug seine Kinder regelmäßig mit

dem Gürtel oder sperrte sie bei größeren Vergehen im Anschluss in den dunklen Keller.
Doris kann sich sehr wohl nach der Geburt des ersten Kindes noch vorstellen wieder in den Beruf einzusteigen, doch sie beugt sich ohne Widerrede dem Wunsch ihres Gatten. Diese Eigenschaft schätzt Peter ungemein an seiner Frau, ihre Unterwürfigkeit und Unkompliziertheit sich seinen Entscheidungen zu fügen. Sein Vater ist sein hochgehaltenes Beispiel und auch er möchte nun, da er Familie hat, Autorität uneingeschränkt ausleben. Doris ist eine zurückhaltende Person, die ihrem Mann gegenüber nie eigene Entscheidungen treffen kann oder will. Sie möchte in ihrer Familie eine friedliche Stimmung haben. Darum hält sie sich an seine Vorgaben. Es fällt ihr nicht schwer, denn bereits in ihrer Herkunftsfamilie wurde sie erzogen den anderen zu dienen und es freute sie, wenn ihre Leistung akzeptiert wurde.
Doris ist das fünfte von 6 Kindern einer Großbauernfamilie am Alpensüdkamm. Ihre Mutter hat neben dem Hof wenig Zeit sich um die Kinder zu kümmern. Die älteren Geschwister übernehmen die Fürsorge für die Jüngeren, Mädchen werden Mägden gleichgestellt. Auf den männlichen Stammhalter kann man stolz sein, da er einmal den Hof übernehmen wird. Die Söhne werden stark bevorzugt und höhergestellt und sei es nur, wenn es um die Qualität der Nahrung geht.
Insofern ist Doris glücklich und dankbar, dass Peter sie heiratet und er Kinder mit ihr haben möchte. Er gibt ihrem Leben Sinn, er zeigt ihr wie die nun kleine familiäre Welt funktionieren soll und er liebt ihren Ordnungssinn. In kürzeren Abständen kommen noch zwei Söhne auf die Welt und Peter ist sehr stolz nun – ebenso wie sein Vater damals – eine kleine Truppe an Jungen heranzuziehen.

Peter ist ein verantwortungsbewusster Angestellter, dessen Genauigkeit, Ordnung und Kommunikationsfähigkeit im Betrieb sehr geschätzt wird. Um seinen inneren Stress zu reduzieren, geht er regelmäßig auf den Berg. Am Wochenende steht er im Sommer bereits um 4.00 in den Bergschuhen, damit er zum Mittagessen wieder daheim ist. Doris erledigt inzwischen den Haushalt, macht Frühstück, kocht das Mittagessen und achtet nebenbei auf ihre Söhne. Unter der Woche geht Peter seinen anderen Hobbys nach, er ist im Schützenverein, fährt Rad oder läuft um sich entspannen zu können. Daheim kümmert er sich um die Finanzen, das heißt er sieht die Erlagscheine durch und gibt seiner Frau die Order, wann sie was zu überweisen hat. Er kümmert sich selbst um alle üblichen handwerklichen Arbeiten, die ein Haus eben benötigt.

Ähnlich wie sein Vater lässt er Autorität in seiner Familie herrschen. Den Söhnen gegenüber führt er ein strenges Regiment, die Regeln bestimmt Peter allein während Doris sie in seiner Abwesenheit ausführt. Und das macht sie ganz zu seiner Zufriedenheit. Wichtig ist, klar zu delegieren, das weiß er. Ein strenger Blick alleine genügt und sie weiß, ob er zufrieden ist, oder eben nicht. Doris ist ein konfliktscheuer Mensch, nichts liegt ihr ferner als ihren Mann zornig zu machen. So kommt es in ihrer Beziehung so gut wie nie zu Streitigkeiten. Kritik kommt, wenn, dann von Seiten Peters in Form von Äußerungen über ihre zu lockere Kindererziehung oder einem versalzenen Essen.

Finanziell gibt es ebenfalls keine Diskussionen. Peters Gehalt und alle Zuschüsse gehen auf sein Konto. Doris erhält einen monatlichen Fixbetrag für Erledigungen wie Einkaufen, Apotheke oder günstige Besorgungen für die Kinder. Alle größeren Ausgaben muss sie mit ihm rücksprechen, allerdings ist er immer mit ihren Investitionswünschen einverstanden.

Die Urlaube finden vor allem im Winter auf der nahegelegenen Piste statt, oder auf Berghütten. Peter mag es naturnah, auch Campen im Zelt zählt dazu. Doris ist nicht unzufrieden mit dieser Aufteilung, da sie sich nichts überlegen muss. Ihrer Ansicht nach bringt Peter immer intelligente Vorschläge und trifft ebensolche Entscheidungen.
Nach der Geburt des dritten Sohnes übernimmt Peter die Geschäftsführung seines Büros. Die Familie zieht von der Stadt in ein großes Haus mit Garten an einem Kärntner See. Somit ist Doris Traum, jemals wieder berufliche Karriere machen zu können, in weite Ferne gerückt. Der riesige Garten wird ihr eigenes Reich und ihre Erholung. Die Betreuung von drei Kindern sowie Kochen, Waschen, Putzen, Einkaufen, Hemden bügeln, Taxidienst etc. nimmt viel Zeit in Anspruch. Im Laufe der Jahre duftet ihr Garten voll von bunten Blumen und Kräutern, die liebevoll angeordnet und sorgfältig gepflegt werden. Peter ist froh, dass Doris ein Hobby gefunden hat und dennoch „unter Kontrolle“ am eigenen Grundstück ist.
Unerwartet kommt ein Nachzügler, als die beiden älteren Söhne bereits im Gymnasium sind. Anfangs etwas überrascht, nimmt Doris die Verantwortung an. Abtreibung ist in Wirklichkeit keine Option. Peters Gehalt und Position sind sicher, die Familie lebt relativ sparsam und das Geld wird gut eingeteilt. Doris merkt bald, dass ihr ein Herzenswunsch erfüllt wurde. Sie hat nun wesentlich mehr Zeit sich um das Neugeborene zu kümmern, als bei den älteren Söhnen. Zudem hat sie mittlerweile noch mehr Ruhe und Erfahrung um das Heranwachsen ihres Jüngsten genießen zu können. Der Nachzügler ist ihr Augapfel, der auch sehr an seiner Mutter hängt. Er ist sensitiver als seine Geschwister, sehr liebevoll und benötigt viel körperliche Nähe. Beruhigend für sie ist, dass Peter sich - wahrscheinlich aufgrund seiner neuen Position in der Firma und seines gereiften Alters – nun

bezüglich der Strenge seiner Erziehungsmaßnahmen deutlich zurückhält. Immerhin hat er bereits drei Söhnen gezeigt „wo Gott wohnt“ und dieser Nachwuchs glänzt durch Leistungsbereitschaft, Gehorsam und Disziplin. Mittlerweile gehen die älteren Geschwister gezwungenermaßen mit dem Vater regelmäßig auf den Berg. Doris und ihr jüngster Sohn verbringen viel gemeinsame Zeit.

Zwei Jahrzehnte später wendet sich das Blatt. Die jüngeren Söhne studieren noch, die beiden älteren sind bereits von daheim ausgezogen und arbeiten.

Für Doris gibt es nicht mehr viel zu tun. Haushalt und Garten nehmen relativ wenig Zeit in Anspruch. Peter ist nach wie vor erfolgreich in seiner eigenen Kanzlei, lebt seine sportliche Betätigung aus und verbringt Zeit in seinem Verein. Sie fühlt sich zunehmend einsam, da ihr jüngster Sohn nun in einer festen Beziehung ist und mit seiner deutlich älteren Freundin zusammenzieht.

Sie hilft in ihrer Nachbarschaft. Sie engagiert sich, indem sie sozial bedürftigen Familien Kleidungsspenden zukommen lässt. Erfährt sie von Gewalt in der Familie, so versucht sie mit den betroffenen Frauen eine persönliche Bindung herzustellen um ihnen Mut zu geben, ihre bedrohliche Situation zu verlassen. Für deren Kinder erstellt sie unentgeltlich Horoskope und lässt ihre Erfahrungen als Mutter in der Erziehung einfließen.

Peter hat die Aktivitäten seiner Frau anfangs belächelt. Als er bemerkt, wie viel Zeit sie für andere investiert und wie dankbar ihr Umfeld für diese Arbeit ist, kommen immer öfter entwertende oder zynische Kommentare seinerseits. Er beschwert sich über ihre Vernachlässigung des Haushalts und ihre Verpflichtung, für ihn da zu sein. Seine sportliche Begeisterung kann er nicht mehr im gewohnten Maße ausüben, sein intellektueller Wissensdurst genügen ihm nicht.

Er fühlt sich dennoch plötzlich in Konkurrenz mit dem Erfolg seiner Frau. Die Kanzlei hat er an einen jüngeren Rechtsanwalt verkauft, dennoch hat er nach wie vor eine beratende Funktion dort inne.
Bei Doris wird im Rahmen einer Routineuntersuchung Brustkrebs diagnostiziert.
Sie verändert ihr Leben grundlegend und bleibt weiterhin gesund. Sie verbringt viel Zeit in der Stille und abseits von ihrem Mann, was dank des Zweitwohnsitzes möglich ist.
Ihre Söhne besuchen sie allfällig, doch zwei von ihnen leben im Ausland und die beiden anderen sind mit ihrem Leben sehr gefordert. Selbst in ihrem hohen Alter hat Doris gelernt sich um sich selbst besser zu kümmern und findet Frieden in sich und mit sich.

Helga lernt ihren Rudolf mit 17 Jahren kennen. Er ist 7 Jahre älter als sie und gelernter Maler. Rudolf ist, so wie Helga, klein gewachsen und schmächtig. Er ist ein ruhiger Mann, hält sich im Hintergrund und redet wenig. In der Freundesrunde wirkt er still und unauffällig, hat niemals Streitereien oder aggressive Auseinandersetzungen. Rudolf geht schwierigen Situationen prinzipiell aus dem Weg und versucht tendenziell nachzugeben, um nicht in Konfrontationen zu geraten. Er macht Helga unauffällig Komplimente, lädt sie immer wieder dezent ein und recht bald sind sie ein Paar.
Helga ist froh, einen ruhigen und ausgeglichenen Mann gefunden zu haben. Als Helga 4 und ihre Schwester 6 Jahre als waren, starb die Mutter, ihr Vater heiratete wenige Monate später erneut. Ihr Vater war cholerisch und schwer einschätzbar. Daher waren die beiden kleinen Mädchen waren gar nicht so traurig gewesen, dass er sie zur Tante abgeschoben hatte.

Helga ist ein introvertierter Mensch. Den meisten verbalen Austausch hat sie mit ihrer älteren Schwester, die eine Etage unter ihnen wohnt. Privat ist sie bescheiden, still und äußert sich selten. In ihrem Beruf als Verkäuferin muss sie immer freundlich und zuvorkommend sein. Durch das Schleppen der schweren Warenkisten und den langen Arbeitstagen im Geschäft, immer auf den Beinen, ist sie abends müde und abgeschlagen. Da kommt es ihr zurecht, einen pflegeleichten Mann wie Rudolf zu haben.

Die beiden streiten praktisch so gut wie nie, es gibt kaum Missverständnisse und sollte es einmal haarig werden, gibt ihr Mann nach. Wie es in der Baubranche damals üblich war, gehört Alkohol am Gerüst einfach dazu. Rudolf trinkt eher gleichmäßig und ist selten wirklich alkoholisiert. Er ist nicht aggressiv, wenn er betrunken ist, sondern zieht sich dann einfach noch mehr zurück, oder geht früher schlafen.

Das ändert sich kaum durch die Geburt beider Töchter. Rudolf ist ein stolzer Vater, doch wie es damals so üblich war, artikuliert er seine Vorstellungen von Kindererziehung und die Frau führt sie aus. Zu Helgas Schwiegereltern haben sie kaum Kontakt, nur zu den obligatorischen Feiern wie Geburtstagen oder zu Weihnachten kommt man zusammen. Rudolf gesteht seiner Frau erst viel später wie brutal ihn sein Vater erzogen hat: stundenlanges Knien in der Ecke für kleine Vergehen. Riemenhiebe auf das nackte Hinterteil. Fußtritte in den Rücken, oder Schläge bis zur Bewusstlosigkeit.

Doch das erzählt Rudolf seiner Frau erst viel später, als er mit 45 Jahren todkrank ist und sie viele Nachmittage an seinem Krankenbett verbringt. Es ist keine Hilfe mehr möglich. Er verstirbt innerhalb von 6 Monaten, er hinterlässt eine verzweifelte Witwe sowie zwei reizende Töchter.

Den tragischen Tod ihres Mannes verarbeitet Helga wie damals üblich ohne professionelle Hilfe. Finanziell schafft sie es durch die Witwenpension und ihrer Vollzeitanstellung. Ihre ältere Schwester ist nun eine unabdingbare Unterstützung für ihre Mädchen, da sie sich unter Tags um das leibliche Wohl der beiden Teenager kümmert.

Greta ist beinahe Achtzig und erfreut sich mittlerweile guter Gesundheit. Sie ist bis heute mutig und unerschrocken. Bereits in jungen Jahren geht sie mit ihrer Freundin ins Ausland arbeiten. Wenn ihr etwas nicht passt, bricht sie es einfach ab und fängt neu an. Mit 22 lernt sie ihren späteren Mann kennen. Der drei Jahre jüngere Raimund liebt schnelle Autos, hat gerne eine Flasche Bier zur Hand und fehlt nie, wenn es auf offener Straße oder im Lokal zu Meinungsverschiedenheiten oder offenem Schlagabtausch kommt. Sein Vater war aus dem Krieg nicht zurückgekehrt, die Mutter erzog ihren Sohn alleine. Geboren mit einem Herzklappenfehler muss Raimund nicht einmal Grundwehrdienst leisten. Dem ärztlichen Rat, daher besonders auf seine Gesundheit zu achten, ignoriert er konsequent. Er raucht an die drei Packungen Zigaretten täglich, trinkt gerne und beständig Alkohol, ist immer auf Achse. Prekäre Situationen folgen ihm wie ein Schatten, sie enden durchaus kostenintensiv und passieren meist in Begleitung seiner Kumpels.
Greta heiratet ihn mit 25, kurz darauf eröffnen sie ihr Geschäftslokal. Sobald das erste Kind da ist, muss sie ihren Mann mehr einteilen. Alles läuft eigentlich ganz gut, und vor allem nach ihrem Plan, bloß Raimund ist meist ab Nachmittag abgängig.
Im Laufe der Jahre wird das Alkoholproblem ihres Mannes zunehmend anstrengender für die gesamte Familie. Sobald beide Kinder eingeschult sind, fahren die drei durch die Stadt und suchen ihren

Vater bzw. Gatten in den in Frage kommenden Gaststätten. Es gibt dann den üblichen Showdown im oder vor dem Lokal, die Kinder stützen Raimund bis zum Auto und Greta lässt ihren Schimpftiraden freien Lauf. Sie kontrolliert ihren Gatten bestmöglich und teilt ihn so gut es geht im Geschäft ein. Dadurch geraten die Kinder immer mehr in den Hintergrund.

Aufgrund eines Bescheids der Stadt Wien müssen sämtliche Geschäftslokale geschlossen werden, so auch jenes von Greta und ihrem Mann. Raimund geht mit 50 Jahren in Frühpension, was aufgrund seiner Herzklappenerkrankung gerechtfertigt ist. Greta beginnt wieder im Verkauf zu arbeiten und ihr Gehalt bedeutet das Familieneinkommen. Dennoch wird diese Konstellation verhängnisvoll, in Folge geht es Schlag auf Schlag. Im Rauschzustand ereignen sich Unfälle, bis zu Gretas Pensionierung ist ihr Mann zu einem Behinderten geworden. Nach ihrer Pensionierung wir er kontinuierlich zu einem wirklichen Pflegefall. Die letzten Monate fristet er in einem Krankenhausbett im Erdgeschoss seines Hauses. Greta und ihre Kinder pflegen ihn bis zum Schluss.

Nach Raimunds Tod geht es bergauf mit Greta. Sie hat wieder Zeit für sich, sucht neue Bekanntschaften und unternimmt viel mit ihnen.

Gretas Sohn lebt nach wie vor im Elternhaus, er ist mittlerweile Langzeitarbeitsloser. Er sieht mit zunehmendem Alter ein, dass angestellt arbeiten zu gehen eine unnötige Belastung für ihn darstellt, die viel Freizeit wegnimmt. Finanziell kommt er mit seinen Fertigkeiten auch anders über die Runden. Greta gehen niemals die Ideen aus, was er im Haus erneuern oder im Garten verändern soll. In jungen Jahren hatte er einmal eine Beziehung, doch das ist mittlerweile verjährt und seither ist er Junggeselle.

Er ist auch nicht interessiert Verantwortung zu übernehmen, er hat schlichtweg keine Ambition oder Kraft mehr dafür. Ihm wird sehr früh viel Verantwortung übertragen, zuerst für die jüngere Schwester, dann kümmert er sich zusätzlich um den Vater. Im Prinzip erledigt er alles, was ihm seine Mutter aufträgt, bis zum Erwachsenenalter. In ihm kocht eine riesige Wut, deren Urgrund er nicht versteht. Dennoch hat er sich arrangiert mit seinem Leben und es akzeptiert wie es ist, solange er mit seiner Mutter zusammenlebt.
Gretas Tochter hat es nach vielen Jahren professioneller Hilfe geschafft, sich nicht mehr ausschließlich verantwortlich für die Zufriedenheit und dem persönlichen Glück ihrer Familienangehörigen zu fühlen. Sie hat seit jeher durchgängig eine Anstellung und hat sich von ihrer Herkunftsfamilie innerlich distanzieren können. In ihrer Firma ist sie in einer Führungsposition. Sie gilt als verlässlich, fleißig, motiviert und kollegial.
Diese Generation, die sogenannten Kriegsenkel, also die Kinder der Kriegskinder, stehen in den nächsten beiden Kapiteln im Fokus.

Jeder dieser drei beschriebenen Frauentypen hat eine bestimmte Rolle in ihrer partnerschaftlichen Beziehung eingenommen, und diese unhinterfragt bis zum Ende durchgestanden. Egal ob sie Befehlsempfängerin ihres Mannes ist, schweigend neben ihm dahinlebt oder ihn kommandiert: jede einzelne hat ihr eigenes Leben entsprechend der Umstände sehr gut bewerkstelligt. Das ist ein typisches Charakteristikum für diese Generation. Man akzeptiert die Situation und das Gegenüber wie es ist, man hält durch und hat keine hohen Erwartungen an eine zwischenmenschliche Wärme. Kriegskinder scheuen Veränderung, alles soll möglichst so gewohnt verlaufen und bleiben, wie es immer war.

Eine Generation von Menschen, die mit wenig bis keiner Emotionalität von ihrem Partner zurechtkommen. Heiraten war zum damaligen Zeitpunkt vordergründig eine wirtschaftliche Entscheidung, frei von großer Romantik. Für Frauen bedeutete die Ehe eine finanzielle Absicherung. Besonders in ländlichen Gegenden war es meist die einzige Möglichkeit der Herkunftsfamilie zu entkommen. Eine alleinstehende Frau, sofern sie keine Witwe war, war kein wertvolles oder geachtetes Mitglied der Gesellschaft. Mit Ausnahme von religiös motivierter Entsagung. Die Schande ledig zu sein, konnte nur noch durch „ledig mit unehelichem Kind“ übertroffen werden.
Man heiratete den Partner um nicht aufzufallen, um in einen gesellschaftlich akzeptierten Durchschnitt, unauffällig, dabei zu sein. Kein Wunder, denn viele waren auf die eine oder andere Weise betroffen von Verrat an Nachbarn, Schulkollegen oder Bekannte an die Nationalsozialistische Partei. Man konnte schlichtweg niemandem trauen, war man doch selbst ein Verräter, Mitläufer oder schweigender Mitwisser gewesen, oder hatte vielleicht sogar einen ehemaligen jüdischen Besitz übernommen. Die Schande ein Bürger eines Verliererstaates zu sein wurde im eigenen Land schweigend hingenommen. Teil eines Volkes zu sein, der einen Genozid mitzuverantworten hatte, wurde und wird bis heute größtenteils von der einheimischen Bevölkerung verleugnet oder relativiert. Den Kindern wurde erzählt von Verteidigung des Vaterlandes, Kriegsgefangenschaft und der Angst vor fremden Soldaten, man stellte sich in den Erzählungen klar als Opfer dar. Dennoch lastete unbewusst und unausgesprochen diese Mitschuld schwer auf der Elterngeneration der Kriegskinder. Es gab also mehrere und schwerwiegende Gründe im Graubereich zu bleiben, um brav, gehorsam und durchschnittlich zu bleiben.

Häusliche Gewalt war eine anerkannte Erziehungsmethode von Männern gegen ihre Kinder und Frauen. Da es in fast jedem Haushalt so war, galt es als normal. Also schluckten es die Opfer hinunter, niemand wehrte oder beschwerte sich. Es wurde nicht thematisiert, denn die klare Antwort lautete etwa so: „Es ist in jeder Familie so“, „das gehört genau so, damit du Anstand lernst/Respekt bekommst“, „sonst wird nichts aus dir“ etc.

Eine Frau akzeptierte ihren Ehegatten mit all seinen speziellen Neigungen, Eigenschaften, Unzulänglichkeiten oder Belastungen. Nie wäre es ihr in den Sinn gekommen ihn zu kritisieren, schon gar nicht in der Öffentlichkeit. Immerhin war es der Mann zu jener Zeit, der das Familieneinkommen zu bewerkstelligen hatte. Er glänzte im Außen, sie im Innen. Jeder wollte der Norm entsprechen, eine gewisse Härte in der Kindererziehung war selbstverständlich.

Die Generation der Kriegskinder ist emotional wie körperlich abgestumpft. Es sind Überlebende, aufgewachsen in Unsicherheit und Mangel. Unzureichende Nahrung, fremde Soldaten im eigenen Land, verängstigte Eltern, die jeden neuen Tag fürchteten und die Trümmer ihrer Niederlage schmerzhaft und gekränkt beseitigten. Es ist verständlich, dass Menschen in solch einer Situation Struktur suchen. Gleichförmigkeit gibt ihnen das Gefühl von Sicherheit. Insofern beruhigt es sie, wenn der Partner sich in 50 Jahren nicht verändert und ebenso lange dasselbe Beziehungsmuster gelebt wird.

Das Wort Liebe gab es in Kinofilmen, vornehmlich amerikanischen, und erzählte von einem Reich, das niemand jemals kennen gelernt hatte. Vielleicht hatte man als Teenager aufgrund des Hormonschubs kurz den Glauben, dass ihr Prickeln im Bauch wohl Liebe bedeutete, nach kurzem Zusammenleben holte die Realität dennoch jeden ein.

Im Außen allerdings bewegte sich etwas. Sowohl in der Bundesrepublik Deutschland als auch in Österreich wird der rasante wirtschaftliche Aufschwung ab den 1950er Jahren als Wirtschaftswunder bezeichnet. Deutsche und Österreicher gewinnen nach den Schrecken des Zweiten Weltkrieges und dem Elend der Nachkriegszeit ein neues Selbstbewusstsein. Beide Staaten qualifizieren sich 1947 für den Marshall-Plan und können ihre angeschlagenen Industrien mit finanzieller Hilfe der USA schneller wiederaufbauen und modernisieren. Man muss an dieser Stelle hinzufügen, dass es sich bei dem starken Wirtschaftswachstum der 1950er und 1960er Jahre um ein gesamteuropäisches Phänomen handelte, dass unter der Bezeichnung Nachkriegsboom in diversen Thesen der Volkswirtschaftslehre begründet wird.[39]

1950 waren die Kriegsschäden im Wesentlichen beseitigt, die vorhandenen Produktionskapazitäten wieder gut ausgelastet und die letzten Schwarzmärkte verschwunden. In den kommenden fünf Jahrzehnten stiegen die produktive Leistung und das durchschnittliche Wohlstandsniveau der Österreicher auf mehr als das Fünffache.[40]Was für die Kriegsgeneration und ihre Partnerschaften als gelungene Lebensbewerkstelligung wahrgenommen wird und gesellschaftlich anerkannt ist, bringt jedoch für die nächste Generation, die sogenannten Kriegsenkel, eine echte Herausforderung. Denn die Welt dreht sich weiter und durch den Wirtschaftsaufschwung, neue Technologien und die Globalisierung verändern sich alle Parameter, die bisher gegolten haben. Die bis dato gelebten Rollenmuster brechen auf. Im Dezember 2018 ergab eine Untersuchung, dass fast

[39] https://austria-forum.org/af/AustriaWiki/Wirtschaftswunder
[40] Kausel 1998, S. 5.

28 Prozent aller Österreicherinnen und Österreicher Singles sind. Die Befragten waren zwischen 18 und 60 Jahre alt und lebten in keiner festen Beziehung.[41]

Aufgrund der derzeitigen Gesamtscheidungsrate liegt die Wahrscheinlichkeit einer Scheidung in Österreich bei etwa 40 Prozent. 2018 lag die durchschnittliche Dauer einer Ehe bei 10,6 Jahren. Das Scheidungsalter beträgt bei Männern 45,5 Jahre und bei Frauen 42,3 Jahre. Das Risiko einer Scheidung ist tatsächlich in Wien am höchsten, in Tirol hingegen am geringsten.[42]

Das nächste Kapitel soll Singles ohne Kinder mit ihren Motiven einer so gewählten Lebensform gewidmet werden.

[41] https://www.woman.at/a/singles-oesterreich.

[42] https://de.statista.com/statistik/daten/studie/865744/umfrage/umfrage-zum-anteil-der-singles-bzw-alleinstehenden-in-oesterreich-nach-alter/

6. Gleichgewicht

Heutzutage gibt es zusehends mehr Männer und Frauen zwischen Anfang Dreißig bis Ende Fünfzig, die sich bewusst gegen eine feste Partnerschaft mit Kindern entscheiden oder aufgrund ihrer familiären Prägungen keine feste Beziehung eingehen bzw. halten können.
Bewusst habe ich keine Fallbeispiele gewählt, bei denen die Kriegsenkel Kinder alleinerziehender Mütter sind. Ausgangspunkt sind wieder Familiengefüge, in denen weibliche Kriegskinder den drei, vorhin skizzierten, Typen von Müttern in ihren Rollen bzw. Persönlichkeitsstrukturen, entsprechen:

Alexander ist ein Einzelkind, sein Vater kommt aus ärmlichen Verhältnissen, die Mutter wiederum stammt aus einer wohlhabenden Familie. Der Vater arbeitet sehr viel. Egal welche Geschäftsidee er umsetzt, in seinen Händen verwandelt er buchstäblich Metall zu Gold. Seine Mutter macht sich ebenfalls in ihrer Branche einen guten Namen. Sehr bald verdienen beide ein Vielfaches von dem, was sie für ihr Leben benötigen. Erst als sie ihre erste Immobilie schuldenfrei erworben haben, wird die Mutter schwanger. Er soll ein Einzelkind bleiben, denn die Eltern möchten nicht auf ihren beruflichen Erfolg verzichten.
Alexander wächst wohlbehütet auf, kein Wunsch bleibt ihm unerfüllt. Wenn er an seine Kindheit zurückdenkt, kommt ihm vor allem eines in den Sinn: „Weihnachten war immer das Highlight. Da war ich schon immer müde vom Öffnen der Geschenke. Es gab so viele Geschenke, unter dem Christbaum war alles voll davon.“ Er fühlt sich sehr stark mit seinen Eltern verbunden und spürt große Dankbarkeit zu ihnen hin. Die Familienstruktur ist sehr eng, es gibt praktisch keine Einflüsse

von außen. Die Mutter hat ihr Atelier in einem Trakt der Villa, auch der Vater hat sein Büro im Erdgeschoß eingerichtet. Das Sexleben lässt etwas zu wünschen übrig, also gönnt er sich allfällig eine Affäre, doch Alexanders Mutter sieht darüber hinweg. Sie hat keine Lust intim zu werden und ihr ist klar, dass jeder erfolgreiche und attraktive Mann bei anderen Frauen willkommen ist. Die Ehe bleibt stabil, wenngleich zwischenmenschlich der Herzlichkeit eher eine untergeordnete Bedeutung zukommt.

Alexander hat von seinen Eltern keinen Druck was Ausbildung oder Einkommen betrifft. Er hat ein überdurchschnittliches Aussehen, daher liegen ihm die Frauen zu Füßen und seine Wahlmöglichkeit ist breit. Dennoch reicht es nie wirklich zu einer Beziehung, da Frauen ihn zwar ein wenig interessieren, aber sich zu binden findet er zu einschränkend. Er ist eine Sportskanone und qualifiziert sich nur knapp nicht für ein großes Sportevent. Um seinen Lebensunterhalt aufzubessern arbeitet er eine Zeit lang als Fitnessmodell und tourt durch die Welt. Sein perfekt geformter Körper und sein feines Gesicht machen ihn zu einem begehrten Objekt am Laufsteg. Doch die Schattenseiten dieses Berufes überwiegen für ihn. Daher zieht er wieder in das Elternhaus zurück, wo er freudvoll aufgenommen wird. Alexander wird finanziell jede Möglichkeit gegeben, er ist nicht gezwungen zu arbeiten. Sein Vater stirbt kurz darauf und nur wenige Jahre danach seine Mutter. Das Ausmaß des Verlustes beider Elternteile trifft ihn sehr hart. Bis zu diesem Zeitpunkt lebt er unter einer Glasglocke mit ihnen, er hat keine anderen bedeutenden menschlichen Kontakte aufgebaut.

Alexander hat von seinen Eltern Liebe hauptsächlich in höchstem materiellem Wohlstand erfahren. In seinem Leben fehlte es rein äußerlich an gar nichts, ausgenommen an zwischenmenschlicher

Wärme über Körperkontakt: „Ein Bussi zu Weihnachten als Dankeschön“, mehr Berührungen gab es nicht. Doch Alexander hatte das bereits als Kind kompensiert und begann viel Zeit in der Natur und in ihren Elementen zu verbringen. Die große Liebe und Verbundenheit zur ihr ermöglicht es ihm bis heute Zufriedenheit und Freude zu erfahren. Sobald er in Bewegung ist, am besten noch in der Natur sind sein energetisches System und seine Emotionen im freien Fluss. Im Beisein von Menschen fühlt er sich schnell unwohl, daher meidet er Beziehungen in jeder Hinsicht.

Seine einzigen Sozialkontakte sind Trainingskollegen, aus verschiedenen Vereinen der Stadt. Es gibt jedoch niemanden, den er als Freund bezeichnen würde oder mit dem er persönliche Gespräche pflegt. Er selbst hat das Gefühl Energie zu verlieren im nahen Austausch mit einer anderen Person, er fühlt sich rasch unwohl und wird innerlich unruhig. Um dem entgegenzuwirken beginnt er sein Gegenüber zu analysieren. Da ihm die Sensibilität für Kommunikation fehlt, werden seine abfälligen Bemerkungen über andere als Überheblichkeit interpretiert. Daher meiden ihn die meisten Mitmenschen privat und beschränken ihren Kontakt mit ihm auf die sportliche Ebene.

Alexander kann weder einen Wunsch nach Sexualität noch nach Partnerschaft als Lebenskonzept nachvollziehen. Kinder in die Welt zu setzen, das war ihm schon immer klar, ist kein Thema. Er möchte sich keiner Verantwortung stellen. Mit anderen Menschen in Kontakt zu sein ist anstrengend, diese „Arbeit“ macht in seinem Leben keinen Sinn. Für ihn sind die Formen von Liebe auf Natur und Objekte ausgerichtet, nicht auf Menschen. Nicht nur, dass er alleine lebt, so gibt es auch keine anderen Familienangehörigen in der Nähe. Er fühlt sich dennoch grundsätzlich nicht einsam. Im Gegenteil, er ist tief überzeugt davon, andere lieben und ihnen viel geben zu können.

Doch eben „nicht auf einer primitiven Ebene“, wie er es formulieren würde, „so wie es alle anderen Männer eben tun“. Wenn Mutterliebe nicht über Berührung, sondern eher als geistiges Prinzip übertragen wird, fehlen gewisse Anbindungen an die Körperlichkeit.
In seiner Selbstwahrnehmung steht er auf einem Berg, einem Aussichtspunkt mit tollem Panoramablick, und sieht hinab auf das Dorf. Er erkennt, was die Probleme und Schwierigkeiten der Menschen dort unten sind, doch er ist abgeschnitten davon, ohne Möglichkeit in emotionalen Nahekontakt zu treten.
Er denkt lieben zu können auf seiner „höheren Schwingungsebene“, bei der keine niederen Emotionen wie Eifersucht, Hass, Neid oder Konkurrenz existieren. Seine Eltern haben ihn in einen Elfenbeinturm gesetzt, in dem er beizeiten aus dem Fenster hinaussieht. Das wahre Menschsein bleibt ihm verborgen, sowie Liebe in ihren mannigfaltigen Dimensionen und Tiefen erfahren zu wollen.

Ein würdiges Pendant dazu ist Magdalena. Sie ist die Tochter aus einer Unternehmerfamilie und sticht durch ihre außergewöhnliche Erscheinung heraus. Ihre Mutter arbeitet im Familienbetrieb, in dem der Vater Geschäftsführer ist, als Stellvertreterin. Beide sind sehr fleißig und arbeiten auch nachts Büroarbeit ab, da sie unter tags sowieso wenig Zeit für ihre beiden Kinder haben. Um diese Mehrfachbelastung zu bewerkstelligen, beschäftigen sie ein Au-Pair Mädchen sowie eine Putzfrau. Die Kinder besuchen ab Schulreife eine ganztägige Privatschule. Sobald sie in die Unterstufe eintreten, werden sie in ein elitäres Internat eingeschrieben, und sind nur noch am Wochenende oder in den Ferien zu Hause.
Magdalena besitzt eine natürliche Schönheit mit feinen Gesichtszügen. Auf der Straße sehen ihr Burschen und junge Männer nach,

daran ist sie gewöhnt. Sie ist groß gewachsen, sehr schlank und hat von Natur aus viel Anmut in ihren Bewegungen. Sie schminkt sich nicht stark, kleidet sich hauptsächlich in Jeans und Pullover. Wenn sie fortgeht, ist sie in jeder Bar bald umringt von einem Schwarm Männer. Magdalena findet das zwar schmeichelnd, doch es langweilt sie.
Der Vater findet eine jüngere Geliebte. Seine Ehefrau duldet diese Affäre, als er jedoch mit der 25 Jahre jüngeren Frau zusammenziehen möchte, drängt sie auf eine Scheidung. Beide Kinder sind bereits volljährig. Ihr Geschäft läuft mittlerweile nicht mehr so gut und sie erhält eine stattliche Summe bei der Scheidung und weiterhin großzügige monatliche Entschädigungen von ihrem Mann. Da Magdalena noch keine Ahnung hat, in welchem Bereich sie arbeiten möchte, und die Tourismusbranche sie nicht interessiert, genießt sie ihre Jugend. Sie beginnt ein Studium, aber für Prüfungen zu lernen erkennt sie bald als zu aufwendig für ihre Vorstellungen vom Leben. Dem Vater plagen doch Schuldgefühle seine Familie verlassen zu haben. Seinen Sohn stellt er in dem Fünfsternhotel ein, er soll diese später einmal übernehmen. Seine Tochter hat weder Plan noch Lust zu arbeiten, so kauft er ihr eine überdimensionierte Wohnung und gibt ihr monatlich ein großzügiges Taschengeld, das über das Durchschnittseinkommen einer vierköpfigen Familie hinausgeht. Magdalena arbeitet mal hier mal da im Büro oder Außendienst, findet jedoch in ihrem Leben keine wirkliche Berufung. Sie liebt Partys und daher wechseln ihre Männerbekanntschaften in sehr kurzen Abständen. Wirklich glücklich fühlt sie sich jedoch mit keinem ihrer Eroberungen.
An Alkohol und Zigaretten ist sie schon lange gewöhnt. Besonders wenn sie in keiner Anstellung ist, hat sie das starke Bedürfnis bereits sie ab Mittag ihr erstes Glas zu heben. Sie hat sich mittlerweile einen einschlägigen Bekanntenkreis aufgebaut um Alkoholgenuss und

Tratsch nachzugehen. Doch der Bekanntenkreis weist eine hohe Fluktuation auf, die Nachrede hinter dem Rücken ist Tagesgeschäft.
Magdalenas Stimmung geht ab Mitte Dreißig tendenziell nach unten. Der Neurologe verschreibt ihr Antidepressiva, ein Leben ohne sie kann sie sich nicht mehr vorstellen. Es fehlt ihr an Perspektiven. Ihre Mutter hat viel gearbeitet und hatte wenig Zeit für die Erziehung. Gleichzeitig war sie eine duldende und fleißige Frau, dieses Rollenmodell möchte die Tochter keinesfalls kopieren. Sie will emanzipiert sein, keinen dominanten Mann ertragen müssen, für den sie vielleicht noch kochen, putzen oder Wäsche waschen müsste. Gleichzeitig hat sie nie für sich selbst gesorgt und wünscht sich einen Mann, der für sie kocht, ihren Tag plant, ihr alle mühsamen Wege abnimmt, wichtige Entscheidungen trifft und sie finanziert. Bis dato ist das jedoch noch ihr Vater, von dem sie zu finanziell gänzlich und emotional teilweise abhängig ist. Nachdem er im Geld schwimmt, spielt die Summe, die er seiner Tochter monatlich überlässt, für ihn keine Rolle. Er ist froh, sich von seinen Schuldgefühlen loskaufen zu können, um die von ihm forcierte Scheidung und den darauffolgenden Zusammenbruch der Familie zu kompensieren.
Magdalena beginnt immer wieder Jobs oder Ausbildungen, doch sie bricht alles in kurzer Zeit ab. Ihren Trost findet sie Zigaretten und einem guten Glas, das rasch zur Flasche wird. Nach außen hin wirkt sie leicht und fröhlich, sie ist gewohnt in Gesellschaft aufzutreten. Mit unglaublichem Geschick kann sie auf jeder Party schnell Kontakte knüpfen und sorgt für Unterhaltung. Es gelingt ihr jedoch nicht über längeren Zeitraum mit einem Mann zusammen zu bleiben. Sie kann keine tiefen Emotionen aufbauen und sich auch nicht lange verlieben. Sie hatte nie einen Kinderwunsch. Abgesehen vom Fehlen eines

geeigneten Partners ist sie froh, genug Zeit und Energie für sich selbst zu haben.
In Wahrheit ist sie abgeschnitten von sich selbst, ihre Einsamkeit macht ihr zu schaffen. Sie kann schwer alleine sein, trifft daher so oft wie möglich Freundinnen und verbringt mehrere Stunden täglich mit ihnen. In dieser Zeit wird getratscht, viel geraucht und Alkohol getrunken. Es sind eher oberflächliche Verbindungen, auf keine dieser Frauen kann sie wirklich zählen, wenn sie in Not ist. Magdalena bevorzugt solche Beziehungen dennoch, als alleine in ihrer Wohnung zu sitzen oder einem Job nachzugehen, den sie als reine Zeitverschwendung und Vergeudung ihrer Energie sieht.

Mit etwas anderen Herausforderungen sind Kriegsenkel konfrontiert, deren Mütter sich eher als Opfer im Leben oder der Ehepartner positionieren:
David kommt aus einer kleinbürgerlichen Familie. Sein Vater ist Staatsbediensteter und seine Mutter Hausfrau. Sie macht nach Abschluss der 9. Schulstufe eine Lehre als Bürokauffrau, doch ihre Arbeit langweilt sie. Sobald das erste Kind, Davids ältere Schwester, geboren ist, bleibt sie zu Hause. Sie liebt es eine fürsorgliche Mutter und Ehefrau zu sein und geht in dieser Rolle vollkommen auf. Ihr Mann muss viele Überstunden machen, zudem Nachtdienste. Dadurch schläft er manchmal auch unter tags und pflegt zum Ausgleich seines hohen beruflichen Einsatzes gerne naturnahe Hobbys. Die Mutter stört das gar nicht, da es ihr viel Freiraum bei den Fragen der Erziehung oder im Tagesablauf gibt.
Sie bemüht sich besonders um David, versucht ihm möglichst alle Wünsche in Bezug auf Kleidung oder Freizeitgestaltung zu erfüllen. Mit zunehmendem Alter wird David, der wie es sich für einen guten

Sohn gehört, ihr emotionaler Halt und er stützt sie wann auch immer es notwendig ist oder eine helfende Hand gebraucht wird. Als Gegenleistung tut sie alles, damit ihr Sohn möglichst lange daheim wohnen bleibt. David entscheidet sich, ebenso wie sein Vater, mit 18 in den Staatsdienst einzutreten. Seine ältere Schwester heiratet früh und gründet eine eigene Familie. Nach wenigen Jahren, kommt er durch das Absolvieren von Zusatzausbildungen in eine Spezialeinheit. Eine Arbeit, die Abenteuer und Spannung mitbringt, war seit Kindheitstagen sein Traum.

Fixe Beziehungen kann er so gesehen nicht vorweisen, die jungen Frauen verlassen ihn meist nach kurzer Zeit. Er zeigt wenig Einsatz und Lust sich für eine Partnerschaft zu engagieren, sondern hofft bedient zu werden von seiner Freundin.

In seiner Arbeit gilt er als umgänglicher Typ, der sich in Männergesellschaft wohl fühlt. Seine Einheit ist zur Ersatzfamilie geworden. Hierarchische Strukturen und klare Richtlinien geben ihm Sicherheit. Er vermisst eigentlich keine Beziehung, nur hie und da hätte er gerne Sex mit einer Frau. Für Prostituierte will er noch kein Geld ausgeben, dafür fühlt er sich zu jung und gutaussehend. Außerdem fehlt ihm dabei der Kick, denn eine Prostituierte macht das, was er von ihr verlangt, aufgrund von Bezahlung. Wirklich spannend für ihn wird es erst, wenn er das Gefühl hat Macht und Kontrolle über die Form des Zusammenseins mit Frauen ausüben zu können.

Mit Mitte Dreißig ist er ist in verschiedenen Internet-Kontaktbörsen vertreten. Er ist nicht einmal mehr gewillt, ein Treffen im öffentlichen Raum stattfinden zu lassen. Die Frauen, die mit seinen Vorgaben eines Dates einverstanden sind, müssen sich in seinem Hotelzimmer einfinden. Dort entscheidet er spontan, ob und wie weit er gehen will. Er ist auch prinzipiell bereit, Zärtlichkeiten in Form von Massage zu

verteilen. Das funktioniert für ihn nur, wenn er das Setting bestimmt und die Frau mitspielt. Wenn er ehrlich ist und tief in sich hineinfühlt, dann findet er Beziehungen einfach nur anstrengend. Frauen wollen Kinder bekommen und einen Mann haben, der ihnen als Versorger dient. Er möchte die Zeit mit einer Frau ausschließlich für Spaß nutzen, oder um sie zu dominieren. Als emotionale Stütze möchte er sich nicht zur Verfügung stellen.

Nur wenige Kilometer entfernt und in einem ähnlichen familiären Umfeld wie David ist Ulli aufgewachsen. Auch ihr Vater ist Beamter und die Mutter bleibt nach der Geburt daheim. Ulli bekommt mit zwei Jahren eine Schwester. Die Geburt ist kompliziert, die Mutter muss notoperiert werden. In Folge ist keine weitere Schwangerschaft mehr für sie möglich. Ullis Mutter ist seit jeher körperlich geschwächt und zierlich. Nach diesem Vorfall, bei dem sie keine psychologische Hilfe in Anspruch nimmt, wird sie zusehends psychisch labil.
Ihr Mann ist verlässlich und autoritär, er wird in seiner Abteilung und im Dienst sehr geschätzt. In den eigenen vier Wänden verbirgt er seine cholerische Ader nicht, was jedoch für die Mutter kein Problem darstellt. Sie ist froh einen Mann an ihrer Seite zu haben, der Klartext spricht und Vorgaben macht. Sie orientiert sich ganz an seinen Wünschen und Vorgaben. Es wäre ohnehin müßig mit ihm zu diskutieren, da er seine Meinung immer durchsetzt.
Das erlittene und nicht verarbeitete Trauma verändert Ullis junge Mutter. Sie wirkt vermehrt geistesabwesend und wird vergesslich. Zusehends ist es mühsam für sie, den Haushalt optimal zu organisieren. Beide Mädchen sind lebendig und benötigen Aufmerksamkeit, was die Mutter definitiv überfordert. Dem Vater entgeht diese Entwicklung nicht, er versucht unterstützend zu wirken, der Schuss

geht leider eher nach hinten los. Aus diesem Grund kommt es vor, dass er unnahbar und laut ist, wenn er von der Arbeit nach Hause kommt und das Chaos sieht. Er schüchtert die Mädchen immer mehr mit Drohungen ein, oder handelt oft deutlich grober als notwendig. Da Ulli die Ältere ist, wird ihr die größtmögliche Verantwortung für die jüngere Schwester zugeteilt. Die Mutter entwickelt eine Autoimmunerkrankung als Ulli Teenager wird. Der Vater ist zunehmend gestresst mit der Situation, reagiert sich an den Kindern ab. Als Ulli ihre Lehrjahre im nahegelegenen Betrieb absolviert hat, findet sie Arbeit in der Bundeshauptstadt. Sie kehrt ihrer Familie weitmöglich den Rücken und kommt nur noch sporadisch zu Besuch.
Ihr Privatleben existiert praktisch nicht. Sie arbeitet viel und mit ihren Ersparnissen macht sie ein Jahrzehnt später eine Psychotherapieausbildung. Ihr Kinderwunsch hält sich in Grenzen, da jene Männer, die sie kennenlernt, weder als langfristige Partner, noch als potentielle Väter für sie in Frage kommen. Sie sucht sich schwächere Charaktere, bei denen sie in der Beziehung eine Mischung zwischen Therapeutin und Mutterrolle einnimmt. Sie sieht das Potential ihrer Partner, allerdings können diese es nicht umsetzen – auch nicht mit ihrer tatkräftigen Unterstützung. Ende Dreißig lässt sie sich endlich auf einen charakterlich starken Mann ein. Dejan ist Serbe, er flüchtete in den 90er Jahren vom Balkankrieg nach Österreich. Noch dazu ist er verheiratet, als er Ulli kennenlernt. Dennoch übt er eine magnetische Anziehung auf Ulli aus und die beiden beginnen eine heiße Affäre. Als seine Frau es nach 2 Jahren nicht mehr erträgt, trennt sie sich von ihm. Dejan zieht zu Ulli, doch das Zusammenleben gestaltet sich als herausfordernd. Die Beziehung zu diesem charismatischen, jedoch egoistischen Mann, kostet sie sehr viel Energie. Nach einiger Zeit

muss sie einsehen, dass auch er einen Hang zu Gewalt hat, so wie ihr Vater und zudem untreu ist.
Sie trennt sich schließlich. Ulli ist mittlerweile Mitte Fünfzig und sehr zufrieden mit ihrem Leben. Sie fühlt sich sehr wohl in ihrer Welt, in der nun Ordnung herrscht anstatt Chaos, und ist stolz auf ihren beruflichen Erfolg. Sie hat sich alles selbst hart erarbeitet und ist von ihren Klienten sehr geschätzt.

Wenn Mütter in einer Täterrolle in ihrer Familie fallen, sind die psychischen Spuren am Nachwuchs teilweise gravierend. Doch es gibt auch positive Beispiele für Lebensbewältigung von Kriegsenkel:
Gerald ist der älteste von drei Geschwistern. Sein Vater geht ganz in seinem technischen Beruf auf, bei dem er sehr gut verdient. Geralds Schwester ist 18 Monate jünger als er. Seine Mutter kehrt so rasch wie möglich in ihren Beruf zurück. Nach der Geburt des Nachzüglers übernimmt sie sogar eine leitende Funktion.
Gerald ist ein sehr zartes und sensibles Kind. Er gerät gar nicht nach dem Vater, der zwar hager, aber dennoch groß und tatkräftig ist. Der Vater ist ein Mann, der anpacken kann und neben seinem Beruf vielen Hobbys nachgeht. Die Mutter übernimmt die Erziehung zu 100% und ihr Ältester leidet sehr unter ihr. Er würde Liebe und Geborgenheit in größerem Ausmaß benötigen. Gerald spürt ihren Wunsch und ihre indirekte Forderung nach mehr Maskulinität seinerseits. Er wird zusehends unsicherer, und versucht vor allem direkten Körperkontakt mit ihr zu meiden. Jede Form von Unwohlsein drückt sich in Bauchschmerzen und folglich in Essensverweigerung aus. Doch Geralds Mutter hat Prinzipien, sie hat weder Zeit noch Lust diesen „Spinnereien“ Raum zu geben.

Angeheizt wird die Situation noch durch Gerald Schwester, die in den Augen der Mutter ein würdiges Ebenbild ihrer selbst darstellt. Als einzige Tochter kann sie sich eine Sonderposition sichern, da sie ihre Mutter als großes Vorbild hat und ungefiltert imitiert. Die beiden Frauen werden mit zunehmendem Alter der Tochter solidarisch und bilden eine starke Front gegen den ältesten Nachwuchs.
Der 10 Jahre später geborene Nachzügler kommt aufgrund seines Charakters, aber auch seiner physischen Konstitution nicht in dasselbe Fahrwasser wie Gerald. Er ist ein Sturkopf, und weiß von Kindheit an was er will. Er geht immer schon seinen eigenen Weg, ohne sich von der Meinung anderer beeindrucken zu lassen, und verwirklicht sich beruflich wie privat in gleichem Maße.
Gerald lernt bald, dass er mit seinem schmächtigen Körper bei Frauen nicht wirklich punkten kann, jedoch mit seiner Intelligenz und dem angeborenen Einfühlungsvermögen. Er ist intelligent, belesen, selbst künstlerisch begabt. Im Beruf gilt er als kreativ, genau und ausdauernd. Selbst schwierige Aufträge heikler Kunden erledigt er zu deren voller Zufriedenheit.
Gerald verdient überdurchschnittlich gut und bleibt als einziger im Haus der Eltern wohnen. Er baut sich seinen Bereich aus, hat sich einen Eingang bauen lassen und ist sehr zufrieden mit seiner Wohnsituation. Die Frauenbekanntschaften, die er macht, sind allerdings eher unbefriedigend für ihn. Trotz vieler Versuche kann er nicht lange mit einer Frau zusammen sein. Ein Grund dafür ist, dass es ausdrücklich keine Kinder möchte. Der andere Grund ist, dass er Frauen zwar verführen und für sich gewinnen will, ihnen jedoch nicht kontinuierlich emotionale Nähe bieten kann. Selbst wenn die körperliche Anziehungskraft sehr stark ist, muss er sich immer wieder periodenweise zurückziehen. Das wird von den Frauen oft mit Trennung oder Wahl

eines neuen Partners beantwortet. Gerald fühlt sich als Opfer der ihn sabotierenden Frauen. Leider kann er nicht aus seinem Muster ausbrechen, denn unbewusst will er Macht über die Frau ausüben. Das gelingt ihm meist indirekt, auf subtile Art und Weise. Sobald er die Kontrolle über Situationen oder in der Beziehung verliert, kommt es immer wieder zu Machtspielen, da seine Partnerinnen die Manipulationsversuche bald durchschauen.
Auch Anfang Fünfzig hat er noch keine Erfahrung mit einer längeren partnerschaftlichen Beziehung gemacht, geschweige denn mit einer Frau zusammengelebt. Er ist mittlerweile glücklich und zufrieden mit sich und seinen zahlreichen Katzen. In Beziehung zu treten oder zu sein, taucht manchmal als Wunsch kurz am Horizont auf, doch in kurzer Zeit baut er mit seiner neuen Eroberung ein Feld auf, in dem es um Macht und Kontrolle geht, jedoch nicht um Liebe.
Gerald findet für sich eine angenehme Form, sein Leben ruhig und in sicherem Abstand zu Konfliktpotenzial zu führen: Das Stillen seines großen Wissensdurstes, vielfältige Möglichkeiten eines anonymen Daseins in diversen Social Media Plattformen und das Ausleben seiner künstlerischen Ader bringen ihn immer wieder in seine Mitte zurück.

Clara ist die Älteste von 4 Mädchen. Sie ist relativ zierlich, und gerät am meisten nach der Figur ihrer Mutter. Ihr Vater verdient berufsbedingt sehr gut, so kann sich die Mutter ganz dem Haushalt und der Kindererziehung widmen.
Die Beziehung zwischen den Eltern gestaltet sich von Anfang an als schwierig. Der Vater arbeitet viel und manchmal in die Nacht hinein. Seine Frau hat dafür nicht viel Verständnis, angesichts der Tatsache, dass ihr attraktiver Mann einem angesehenen Beruf nachgeht und auch gerne in fremden Gewässern fischt. Bei jeder Gelegenheit rächt

sich die Mutter für seine vermeintliche Untreue an ihm. Sie bestraft ihn vorzugsweise mit Verweigerung. Der Vater wird zusehends gereizter auf diese Machtdemonstration, da er nach einem langen und harten Arbeitstag eigentlich nur Ruhe, Frieden, ein warmes Essen und anschließend körperliche Befriedigung genießen möchte.
Für die Mädchen ist die Situation kaum besser. Die Mutter fährt eine schwankende Schiene. Die Älteren sollen sich um das Ankleiden, Zähneputzen und das Beschäftigen mit den Jüngeren kümmern. Die Hausarbeit verteilt sie von Anfang an, da sie nicht einsieht für einen so großen Haushalt alleine Verantwortung übernehmen zu wollen. Wer sich widersetzt, der wird mit körperlicher Züchtigung zurechtgewiesen. Um Aufbegehren zu vermeiden, gibt es immer wieder Schimpftiraden, die ein gesundes Selbstbewusstsein der Heranwachsenden hemmen sollen. Als die Mädchen älter, und daher körperlich überlegener werden, kann sich Claras Mutter nur noch über die Strategie des „Heruntermachens“ gegen ihre Töchter durchzusetzen. Doch sie hat bereits ausreichend Vorarbeit geleistet. Die Mädchen sind an ihre Stimmungsschwankungen gewöhnt, und erspüren schon bei der Rückkehr von der Schule die Form der Bedürftigkeit ihrer Mutter. So bieten sie Stimme freiwillig Mithilfe im Haushalt an oder dienen der leidenden Ehefrau als emotionale Stütze.
Clara sieht sich besonders gefordert den Frieden zwischen den Eltern zu etablieren. Sie spürt schon im Vorfeld die Spannung und den Widerstand der Mutter. Je nach Stimmungslage des Vaters, versucht sie alles, um eine Eskalation der Situation zu vermeiden. Doch sie scheitert in ihrer selbst auferlegten Mission. Sie entwickelt als Teenager bereits eine Essstörung und bekommt Antidepressiva verschrieben. Die Stimmung zwischen den Eltern verdichtet sich. Was seit dem Gründen ihrer kinderreichen Familie mit lautstarken

Streitgesprächen begonnen hat, mutiert im Laufe der Jahre zu häuslicher Gewalt. Die traurige Entwicklung endet an jenem Punkt, an dem eines Abends der Vater eine Grenze überschreitet, woraufhin er seine Sachen packt und die Familie für immer verlässt. Die Mutter ist auf diese Entscheidung ihres Ehemannes nicht vorbereitet und gerät, da sie weder ihre eigenen Anteile erkennt, noch länger einen Referenzpunkt zu ihren ungelösten innerlichen Schwierigkeiten hat, in einen Zustand von Lebensverweigerung. Sie liegt nur noch im Zimmer und lässt sich versorgen. Die vier Schwestern teilen sich nun alle notwendigen Tätigkeiten des Alltags und bilden eine solidarische Front. Clara übernimmt als Älteste noch am meisten die emotionale Fürsorge für ihre Mutter und organisiert den Haushalt.

Als letzte ihrer Geschwister zieht sie mit 26 von ihrer Mutter weg, in eine Wohngemeinschaft. Sie versucht sich in vielen verschiedenen Jobs, findet jedoch keine befriedigende Betätigung. Entweder fühlt sie sich körperlich überfordert, intellektuell unterfordert oder emotional gestresst. Sie hat immer stärkere psychosomatische Beschwerden, ihr Körper zwingt sie sukzessive zu längeren Ruhephasen. Dadurch verliert sie im Laufe der Jahre kontinuierlich ihre Arbeitsplätze. Sie weiß nicht genau, was sie beruflich möchte. Ihr heiß ersehnter Kinderwunsch wird ihr aufgrund der schwierigen Partnerschaften nie erfüllt. Entweder der Mann ist psychisch auffällig, verweigert ihr die Erfüllung eines Kinderwunsches oder er verlässt sie aus anderen Gründen fluchtartig.

Clara pendelt verzweifelt zwischen den Wunsch nach einem erfüllten Leben in einer trauten Familie und der Realität, nämlich weder einen befriedigenden Job noch einen Partner zu finden.

Sie macht Ausbildungen um Ausbildungen, endet jedoch schließlich beim Arbeitsmarktservice. Auch dort findet sie für sich keine befriedigende Umschulung bzw. Anreiz zu arbeiten. Sie wird Mindestsicherungsbezieherin und als alle Ersparnisse aufgebraucht sind, zieht sie zu ihrer Mutter zurück. Dort muss sie sich zwar erneut mit dem Beziehungsmuster aus der Kindheit auseinandersetzen, doch sie kann ohne finanziellen Einsatz ihr Leben weiterführen. Die Mutter erkrankt Mitte 60 an Nervenkrebs und stirbt kurz darauf. Die Wohnung wird verkauft und die Geschwister teilen sich den Verkaufserlös gerecht auf. Claras Existenz ist für lange Zeit gesichert, da sie erneut ein günstiges Zimmer in einer Wohngemeinschaft bezieht.
Ihre Orientierungslosigkeit bezüglich ihres Berufes oder Partnerschaften sind nach wie vor gegeben. Ihre Essstörung hat sie hinter sich gelassen, ebenso kann sie nach langer Zeit ihre Tabletten absetzen, die ihre Stimmungen im Griff gehalten haben. Sie lernt zwar immer wieder Männer für kurzfristige Begegnungen kennen, doch es ergibt sich keine feste Beziehung. Mit ihrer Kinderlosigkeit hat sie sich ab Mitte 40 angefreundet, doch sie genießt es dafür umso mehr Tante zu sein und ihre Schwestern dahingehend zu unterstützen.

Die oben angeführten Beispiele für Kriegsenkel stammen alle aus Herkunftsfamilien, bei denen zumindest bis zu deren Erwachsenwerden ein nach außen hin intaktes Familiengefüge bestand. Viele der kinderlosen Singles wünschen keine Last der Verantwortung für einen jungen Menschen zu übernehmen, da sie genügend Zeit benötigen um für sich selbst zu sorgen und im inneren Gleichgewicht zu bleiben.
Das ist zweifelsohne eine begrüßenswerte Einstellung, da Traumatisierungen, ungelöste Emotionen oder einseitige Beziehungsmuster

nicht unreflektiert an die nächste Generation weitergegeben werden. Sich gegen Nachwuchs zu entscheiden ist auch eine klare Absage an die transgenerative Weitergabe, besonders wenn die Eltern-Kind-Bindung unsicher war, Traumatisierungen in der Kindheit vorgefallen sind, in der Familie ein emotional-missbräuchliches Bindungsmuster vorherrschte, oder Gewalt bzw. Sucht den „sicheren Hafen" in eine Geisterbahn verwandelt hatte.
Das Faktum keine Kinder zu zeugen „weil die Zeit in der wir leben nicht lebenswert ist" oder weil „die Welt furchtbar und schrecklich ist", „weil es in Zukunft Kriege geben wird" ist eine willkommene, wenn auch inhaltsblasse, Rechtfertigung. Die Motive liegen durchwegs tiefer und sind meist verknüpft mit vorherrschenden Familienstrukturen in der Herkunftsfamilie.
Ich möchte auch keineswegs an dieser Stelle eine Wertung hineinbringen, ob es nun „gut" oder „schlecht" ist sich gegen eigene Kinder zu entscheiden. Faktum ist, dass jeder von uns eine Form der Familienlast zu tragen hat. Jeder von uns wird gefordert, sich seinen Themen zu stellen, egal ob er sich in einer Partnerschaft befindet oder nicht.
Kinderlose Singles haben prinzipiell mehr Ängste um die eigene Gesundheit, ihre Absicherung im Krankheitsfall, sehen ihre Zukunft düster, da sie bei Erkrankung oder Pflegebedürftigkeit meist nicht unmittelbar in einem sozialen Netz eingebunden sind. Wer im Familienverband lebt, der ist in Verbindung und ein Teil von einer größeren Einheit.

Söhne von „dienenden Persönlichkeiten" haben nie gelernt sich um ihre Umwelt zu kümmern oder Verantwortung zu übernehmen. Sie wurden verhätschelt und bestens umsorgt, ihre einzigen Probleme

bestanden darin Verwirklichung im beruflichen Bereich und Anerkennung im privaten Bereich zu akquirieren. Sie bemerken ihre Egozentrik nicht. Sie wirken nach außen hin meist erfolgreich und unerschütterlich. Die traurige Realität ist jedoch, dass sie nie Herzensverbindungen eingehen können und sich meist über materielle Werte definieren.

Töchter solcher Mütter haben es meist nicht leichter. Ihnen fehlen gelebte Konzepte des Frauseins, sie wehren sich gegen die vorgegebene Rolle der bisherigen Generationen, sodass sie oft das genaue Gegenteil leben. Eine Frau, die keinen Nachwuchs hat, vermisst einen Teil der Weiblichkeit, die speziell über Hormone während der Schwangerschaft und der Stillzeit ausgestoßen werden. Ein Kind in sich zu tragen, dieses winzige und hilflose Wesen über etwa zwei Jahrzehnte zu begleiten und ihm zu helfen, auf eigenen Füßen zu stehen und sein Leben zu meistern, ist eine wunderbare Form bedingungslose Liebe zu praktizieren. Diese Erfahrung bleibt kinderlosen Singles verborgen.

Das Leben kinderloser Singles ist manchmal schwierig, da sie gefordert sind, ihrem Leben Struktur, Sinn und Inhalt zu geben. Die Forderungen der eigenen Eltern an Nachwuchs oder die spitzen Kommentare im Freundeskreis bzw. von Arbeitskollegen setzen den meisten doch gehörig zu. Nach Mitte Vierzig haben die meisten von ihnen jedoch eine klare Entscheidung für sich getroffen, hinter der sie stehen können, ohne sich zu weiterhin ständig zu hinterfragen und ihre Möglichkeiten durchzuspielen.

Unbewusst ist ihnen klar, dass Nachwuchs zu zeugen, nicht bedeutet in einem intakten Familiengefüge leben zu können. Die meisten wissen, dass sie sich aufgrund ihrer Kindheit nicht langfristig binden können. Damit vermeiden sie eine weitere Familie, die durch

Trennung der Eltern umgewandelt wird in Alleinerzieherinnen, die mit ihren Kindern zusammenleben.

Zweifelsohne werden die Intensität der Zukunftsängste, Sorgen sowie Überforderungsgefühle, wie es Singles in ihrem Leben oft verspüren, nur von alleinerziehenden Eltern übertroffen. Diese leben zwar meist in einem Familienverband, eingebettet mit ihrem Nachwuchs, doch die Vereinbarkeit von Arbeit, Kinderbetreuung, Schulbildung und Haushalt ist eine tägliche Herausforderung. Die finanziellen Sorgen sind enorm, allzu oft wird diese Familienform zur Armutsfalle. 2019 gibt es in Österreich 167.000 Alleinerzieher, davon sind 91% Frauen.[43]

[43] ORF News, Online am 24.3.2020. https://orf.at/stories/3158250/

7. Sieg

Das Zusammenleben als Familie, so wie es noch in der Generation der Kriegskinder der Fall war, ist heute im Zerfallen begriffen. 2019 leben 21,4% der Männer und 20,8% der Frauen mit ihrem Ehepartner und Kindern in einem Haushalt (1971: Männer 30,4%, Frauen 27,3%). Stark kompensiert wurde ein Teil dieses Rückganges durch die vermehrten Lebensgemeinschaften mit Kindern, die besonders Elternteile ab dem 30. Lebensjahr betreffen.[44]

Eine glückliche Frau gleicht einem bunten, warmen und farbenfrohen Planeten, in dem ihre Wünsche und Visionen realisiert werden. Durch ihren Körper wird der kreative Schaffensprozess erst umgesetzt. Unter ihrem Herzen wächst neues Leben heran. Der Hormonspiegel der Mutter wird auf das Kind übertragen, dabei entscheiden ihre Gefühle, Lebensstil, Essverhalten und Schlafgewohnheiten darüber, ob es sich vorwiegend um die Übertragung von Glücks- oder Stresshormonen handelt. Die Gedanken, die sie sich täglich macht, ihre Ausrichtung und ihre Handlungen sind die Schwingungsbasis für den Körper, der sich in ihr heranreift.

In weiterer Folge ist sie der Herzschlag der Familie, da sie den Rhythmus und die Struktur vorgibt. Das Gegenteil der eigenen, harten und lieblosen Erziehung zu etablieren, funktioniert leider gar nicht. Kinder brauchen Liebe, aber „Kinder brauchen Grenzen“, wie die wichtige Kernbotschaft in den zahlreichen Büchern und Vorträgen des Familien- und Kommunikationsberaters Jan-Uwe Rogge lautet.[45]

---

[44]https://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/bevoelkerung/haushalte_familien_lebensformen/lebensformen/index.html

[45] Rogge 2003.

Die Mutter lebt ihre Werte, besonders der weibliche Nachwuchs orientiert sich an ihrer Lebenseinstellung, wenn auch nur unbewusst. Die Söhne bekommen durch ihre Erziehung die Möglichkeit Verantwortung zu übernehmen, oder sich ein Leben lang von Frauen bedienen zu lassen. Auf der praktischen Ebene kann sie sehr viel Einfluss auf ihre Familie nehmen, was besonders in der heutigen Zeit mit Bewusstsein geschehen soll. Sie entscheidet über die Qualität der Mahlzeiten, wie viel frisches Obst und Gemüse in ihrer Familie verfügbar ist, oder ob sie sich lieber weniger Arbeit mit kochen macht und daher Tiefkühl- bzw. Fertiggerichte auf den Tisch wandern lässt.
Die Mutter verbringt meist mehr Zeit mit ihren Kindern als der Vater, und hat dadurch mehr Einflussnahme auf die Erziehung. Ob sie ihre Kinder im Konkurrenzverhältnis aufwachsen lässt, oder ob sie sich die Mühe und den Aufwand macht Zusammenhalt und Solidarität zu schaffen. Sie achtet bei ihren jüngeren Kindern auf die Regelmäßigkeit und die ausreichende Dauer der Schlafgewohnheiten.
Ab dem Teenageralter kann sie sich einfach zurücklehnen und ihrem Kind unbegrenzten Zugang zu Smartphone und Gaming Laptop überlassen, oder sie kann sich mit dem jungen Menschen auseinandersetzen und die technischen Möglichkeiten auf ein gesundes Maß limitieren.
Sie kann die Freizeitgestaltung mitbestimmen, wie viele Aktivitäten und in welchem Ausmaß sie ihrem Kind zumutet. Dadurch hat sie Einfluss darauf, ob das Kind auch genug Zeit zum Verarbeiten der Ereignisse in Kindergarten oder Schule hat, ob das Kind lernt zu regenerieren und einfach auch einmal nichts tut.
Eine sehr gute Übung dazu wird uns ja im Moment durch die mehrwöchige begrenzte Ausgangssperre in unserem Land geschenkt. Viele Eltern sind überfordert, da sie plötzlich den ganzen Tag mit

ihren Kindern verbringen und sich konfrontieren müssen, ihre Erziehungsarbeit daher nicht mehr auslagern können. Ihre Kinder haben vielleicht nicht gelernt, sich abseits von Smartphone, Tablet, Fernseher oder Gaming Laptop mit sich selbst zu beschäftigen, geschweige denn davon, Aktivitäten im Familienverband nachzugehen. Miteinander zu singen, zu musizieren, zu kochen, die anfallenden Haushaltstätigkeiten aufzuteilen oder Gesellschaftsspiele zu spielen, all das kann großen Spaß machen, wenn man es entsprechend kommuniziert und mit Selbstverständnis lebt.

Eine gesunde Frau, mit genug Selbstliebe wird das auch tun können. Sie bestimmt quasi das Klima auf ihrem Planeten. Sie wird aus dem Gesamtsystem nachhaltig schädigende Kräfte eliminieren und alles in ihrer Macht Stehende tun, um Ordnung, Frieden und Wohlwollen in ihrem System zu etablieren.

Von den Prinzipien ihrer Energie ist die Frau Yin, das Wasser. Tiefe Gefühle und Hingabe sind ihr von Natur aus gegeben. Ihre Schönheit besteht in ihrer Weichheit und Ästhetik, dennoch ist Wasser eine sehr starke Kraft, welches sich den Weg langsam bahnt und in die Tiefe geht. Die größte weibliche Kraft ist die Intuition. Friede, Ruhe und Entspannung können Frauen relativ leicht erreichen. Sie kann Leere genießen und nimmt andere Energien ohne Anstrengung auf. Auch wenn sie nach außen hin passiv wirkt, so ist ihre größte Stärke ihre Herzqualität, der Ausdruck ihrer inneren Erfüllung ist.

Wenn die Frauen in Zukunft ihre wahren Qualitäten leben, erschaffen sie eine neue Welt durch die Ausdehnung des Magnetfeldes ihrer Herzen. Sobald sich weibliche Geschöpfe ihrer wahren Natur bewusst sind und diese leben, wird das Paradies auf Erden kommen.

Erziehung ist Vorbild und Liebe. Wir Eltern, Männer wie Frauen, beeinflussen eigentlich das Weltgeschehen der nächsten Generation indirekt mit, da unsere Werte, unsere Kommunikation, Worte, Lebensstil und das Konsumverhalten auf unsere Kinder abfärben. Die Kinder von heute sind eigenständig und selbstbewusst. Gesunde Eltern bieten ihnen die Stirn und geben ihnen Orientierung. Sie stellen sich den verbalen Herausforderungen und setzen sich tief mit dem Wunsch ihres Nachwuchses nach Reibung und Grenzen auseinander. Meiner Meinung nach gibt es heutzutage zwei Hauptfaktoren, warum wir uns und unseren Kindern das Leben schwieriger gestalten als notwendig: wir verbringen zu wenig qualitative Zeit mit unseren Kindern und wir verwechseln unsere emotionalen Bedürfnisse mit jenen unserer Kinder.

Die heutige Zeit ist schnelllebig. Fast jeder, besonders Jugendliche, besitzen ein tolles Smartphone und sind durchgehend in Social Media Plattformen oder diversen Apps online. Das nimmt sehr viel Zeit in Anspruch. Gespräche zwischen Freunden oder Familienmitgliedern werden einfachheitshalber in WhatsApp Gruppen umgelagert. Es wird kommentiert, mit Emojis geantwortet, tiefgehende Gespräche und Auseinandersetzungen werden gemieden. Eltern fürchten es, aus ihrer Komfortzone hinauszugehen und die Konfrontation mit ihren Kindern zu suchen, weil sie ganz einfach müde sind. Müde von der Geschwindigkeit des Alltags, müde vom auszehrenden Beruf, müde vom Multitasking, Kindererziehung und Haushalt vereinen zu müssen, müde sich mit ihrer partnerschaftlichen Beziehung auseinanderzusetzen, um gemeinsam zu wachsen. Am müdesten fühlen sich Eltern, wenn heranwachsende Lebewesen, die voll von Energie strotzen und Mauern durchbrechen wollen, nun mit viel Zeit und Liebe in ihre Grenzen gewiesen werden müssen. Denn ein Kind, das

nicht ausreichend Grenzen und Strukturen von den Erziehenden bekommt, fühlt sich nicht sicher, sondern überfordert.
Zeit mit Qualität zu verbringen bedeutet für mich an einem Tisch zu sitzen, gemeinsam zu essen, zu diskutieren, sich gegenseitig Erlebnisse zu erzählen, zu lachen, zu streiten, bei Spielen zu gewinnen oder zu verlieren. Aus solchen Erfahrungen, auch wenn Meinungen divergieren, wachsen Kinder auf, die mit Emotionen umgehen lernen, die lernen zuzuhören und denen zugehört wird. Diese Auseinandersetzung zwischen Erwachsenen und Kindern bzw. Jugendlichen ist sehr wichtig, damit die heranreifende Generation eine Chance hat emphatisch, stark und gerecht zu werden.
Die andere Hauptursache warum Eltern keine Grenzen geben wollen liegt darin, dass sie ihre eigenen Gefühle mit jenen ihrer Kinder verwechseln. Doch wir Kriegsenkel haben eine andere Erziehung genossen, die in einer anderen Zeit stattfand. Sie war, so wie jene unserer Eltern nicht kindgerecht, kalt und brutal. Wir sollten unsichtbar sein und bleiben, denn sonst reagierten sich unsere Eltern an uns ab. Wenn wir widersprachen gab es Ohrfeigen. Wenn wir ungehorsam waren, spürten wir das am eigenen Leib. Wir haben Schläge bekommen, wenn wir lebendig waren und Grenzen gesucht haben. Wir wurden in dunkle Keller gesperrt oder verdroschen, wenn es den Erziehungsberechtigten gereicht hat und sie verbal verloren hatten. Wenn wir Mädchen waren, so mussten wir zusehen wie der Bruder als Hoffnungsträger bevorzugt wurde. Die weibliche Energie wurde als schwächer, dümmer oder ganz einfach wertloser angesehen. Unsere immer größer werdende Wut gegen unsere Eltern und ihre Lieblosigkeit mussten wir unterdrücken. Kritik war unerwünscht, unser stetig wachsender Zorn wurde im Garten an den Blumen, Insekten, Haustieren oder Geschwistern ausgelassen. Die

einzige Sorge unserer Eltern galt der Hygiene bzw. ob genug Essen am Tisch war. Daher mussten wir auch den ganzen Teller aufessen, egal wie die Portion ausfiel oder ob es uns vor dem übertriebenen Fleischkonsum ekelte, denn immerhin hatten sie gehungert. Emotionen mussten wir unterdrücken oder ersticken, denn das bedeutete Schwäche und wurde nicht geduldet. Stark und selbstständig sollten wir werden, doch durch lieblose Erziehungsmaßnahmen wurden wir emotional bedürftig, seelisch ausgehungert und überfordert von der Umkehrung der Eltern-Kind-Rolle in die Welt geschickt.
Kriegsenkel tragen unsichtbare Wunden, die nur sie selbst heilen können, indem sie ihre Kindheit vorsichtig aufarbeiten, sich mit ihren Traumatisierungen, den erlittenen Kränkungen oder der erlebten Vernachlässigung, auseinandersetzen.
Erst dann kann das verletzte innere Kind zu Tage treten. Dann kann die unterdrückte Wut in uns emporbrechen. Dann können wir all die ungeweinten Tränen fließen lassen und in unsere Weichheit und Empathie finden. So heilt unser inneres Kind. Dann werden auch wir zu liebevollen Persönlichkeiten. Menschen, die erlernen und erfahren was bedingungslos Lieben bedeutet, die sich selbst wertschätzen und ihrem Umfeld wirklich viel zu geben haben.

Erst dann, wenn wir geheilte Frauen sind, erziehen wir unsere Töchter gerecht. Wir lassen sie stark werden und fördern ihre Weiblichkeit. Wir hören auf sie zu unterdrücken, damit sie uns einmal unseren Platz als Familienhierarchie nicht streitig machen können. Wir machen sie nicht mehr verbal hinunter oder behandeln sie minderwertig, wie eine Dienstmagd. Wir prügeln sie nicht mehr, wenn sie widersprechen, sondern erläutern ruhig unseren Standpunkt und hören uns ihren an. Wir sehen nicht weg, wenn sich unser Partner

oder andere Familienmitglieder an ihr vergreifen. Wir sehen hin und handeln, denn unsere Töchter sollen keinen sexuellen Missbrauch mehr als selbstverständlich hinnehmen müssen, so wie es vielen Frauen zuvor weltweit ergangen ist und ergeht.
Wir lernen dann unseren Töchtern, dass Sexualität mit einem Mann etwas Heiliges ist, ein Akt der Transformation und Verschmelzung, den es zu feiern gilt. Dass Sexualität auch uns Frauen erhöht, da sie Freude in unseren Körper bringt und ihn lebendig macht. Unsere Töchter wissen dann um ihren eigenen Wert und suchen sich Partner, mit denen sie auf einer Stufe stehen und dem sie vertrauen können.
Unsere Söhne erziehen wir dann zu Männern, die Rücksicht nehmen. Wir vermitteln die Werte wie Gleichberechtigung und leben sie auch. Wir geben ihnen Grenzen und bieten ihnen die Stirn. Und sie werden in unserem Sinne handeln, wenn wir sie nicht länger als Partnerersatz missbrauchen. Wenn wir sie Entscheidungen treffen lassen, aber sie auf ihre Egozentrik aufmerksam machen. Wenn wir unsoziales und unsolidarisches Verhalten an ihnen aufdecken, und mit ihnen gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen.
Erziehung beginnt bereits im Kleinkindalter. Das Setzen von Grenzen, die Notwendigkeit eines sicheren Rahmens in Form von Strukturen und die liebevolle Zuwendung vom Säuglingsalter an.
Wir können uns und damit die Welt ändern. Denn unsere Kinder sind die Zukunft. Alles darf neu werden, wenn wir Altes loslassen und auflösen: Traumatisierungen, festsitzende Emotionen, Manipulation oder Fixierung in einer Opfer- bzw. Täterrolle.
Wenn wir Frauen geheilt sind, dann dürfen auch unsere Männer endlich heil und ganz werden. Denn bisher haben viele Mütter ihre Söhne unbewusst an sich gekettet, haben sie entweder kastriert oder zu wütenden Menschen gemacht, deren Herzen verletzt wurden und

die sich keiner Frau mehr öffnen wollen. Manche Mütter haben sie an einer unsichtbaren Leine gehalten, sich emotional jahrelang von ihnen ernährt und so wurden sie zu Egoisten und Narzissten.

Wenn Frauen Selbstliebe leben, dann suchen sie Erfüllung und Fülle im Herzen was ihre Partnerschaft betrifft. Sie halten dann keine Ausschau nach einem Mann, der ihnen Sicherheit bietet, als geeigneter Familienvater erscheint, oder der ihnen Luxusreisen finanziert. Eine Frau, die sich selbst liebt, liebt ihren Körper und möchte ihr Herz öffnen. Sie möchte sich ihrem Mann hingeben und ihm die Führung überlassen. Doch nicht deshalb, weil sie schwach ist oder von ihm abhängig. Sie kann es tun, weil sie in allen anderen Bereichen selbstsicher und selbstverantwortlich agiert. Sie steht mit beiden Beinen fest im Leben und kann ihre männlichen Eigenschaften dort einsetzen.
Eine Frau, die sich selbst genug liebt, ihre Feminität auslebt, die möchte sich ihrem Partner öffnen. Durch dieses Öffnen mit dem Herzen, was materielle Absichten ausklammert, wird sie sowohl sexuell als auch spirituell mit und durch ihm auf eine neue Ebene angehoben.
Eine Frau, deren Selbstwert oder Herz noch durch ihre Herkunfts-familie verletzt ist, sucht sich einen Mann, dem sie anfangs alles gibt was er möchte und braucht. Dann hofft sie darauf, dass er sie für immer lieben wird. Doch leider funktioniert diese Form von Liebe nicht, da sie meist emotionale Abhängigkeit der Frau vom Mann bedeutet. Wenn die Frau zu wenig Selbstwert oder zu wenig Selbstliebe hat, macht sie das für einen Mann nicht lange attraktiv. Entweder er sucht sich recht bald ein neues Land zur Eroberung, oder

er kann das Herz der Frau nie wirklich tief betreten, da er keinen Zugang findet.
Eine solche Beziehung von emotionaler Abhängigkeit bzw. Bedürftigkeit, in der ein Mann als finanzielle Sicherheit oder als Familienvater dient, ist heute nicht mehr genug in einer Beziehung. Denn der Platz des Mannes ist so nur flache Präsenz im Gefühlsleben der Frau. Gleichzeitig spürt er ihren pragmatischen Wunsch, ihn für bestimmte Funktionen in ihrem Leben einsetzen zu wollen, und diese niederen Absichten der Frau flachen auch seine Gefühle für sie ab. Sehr schnell fehlt Tiefe in den Begegnungen. Der Mann zieht sich emotional zurück und taucht immer mehr in seine eigene Gedankenwelt ein. Während sie zusammen sind, sinniert er über seine eigenen Projekte, Ziele und Pläne. Seine Emotionskurve wird flacht stetig ab, denn er ist nur glücklich, wenn er im Leben erfolgreich ist.
Ein Mann wird in die Flucht geschlagen, wenn eine Frau emotional sehr bedürftig ist oder ihre Gefühle in beide Richtungen extrem ausschlagen. Denn dann fühlt er sich als Versager, der die Frau unglücklich macht. Besonders überfordert fühlt sich ein Mann, wenn die Frau stark schwankende Emotionen gepaart mit dem Wunsch nach tiefer sexueller Erfüllung von ihm verlangt bzw. regelmäßig erwartet.[46]
Eine Frau, deren Seele verletzt ist, kann sich nicht wirklich öffnen und tiefe Gefühle zulassen. Sie wird – gemäß dem Gesetz der Resonanz – einen Partner suchen und finden, bei dem sie die Verletzung wiederholt, da dieser Teil in ihr Heilung sucht und sich so lange meldet, bis sie einen neuen Weg einschlägt, eine neue Form der Liebe zu sich findet. Eine geheilte Frau lässt sich von einem Mann einnehmen und lässt zu, dass er sich mit ihr verbindet. Sie genießt es,

[46] Deida 2005.

wenn er die Führung übernimmt und sie erhöht. Sobald er sie zum höheren schwingen bringt ist er glücklich, denn seine Mission war erfolgreich. Er hat Terrain eingenommen und hat einen emotionalen Abdruck in ihr hinterlassen. Dieser Abdruck ist der Wunsch, sich nun immer wieder auf neue mit ihm zu verbinden und sich ihm ganz zu öffnen, ganz von ihm einnehmen zu lassen. Das passiert in Begegnungen und Beziehungen, wenn die verletzten Anteile bei beiden Geschlechtern geheilt sind.

Es ist nun an der Zeit auch Verantwortung für eine neue Form von Partnerschaften und Beziehungen zu übernehmen. Dafür müssen wir uns vom bisherigen Partner nicht trennen. Es ist unsere Aufgabe, das Zusammenleben neu zu gestalten, in die Tiefe mit unserem Partner zu gehen und in die Liebe. Meist geht es darum uns selbst zu verzeihen, was wir uns und dem anderen bisher angetan haben. Das wird einen Dominoeffekt ergeben. Wer sich selbst verzeiht und in Folge seinem Gegenüber, der setzt ebenfalls ein Virus frei. Doch dieser trägt den Namen Selbstliebe, aus dem bedingungslose Liebe entstehen wird. Möge sie künftig alle unsere Beziehungen tragen, in einer neuen Form und höhere Dimension bringen.
Dieser Wandel in uns findet statt, wenn wir uns diese Zeit dafür nehmen. Wie gut, dass wir im Moment durch die Gegebenheiten im Außen entschleunigt werden. Wir haben nun ausreichend Möglichkeit über uns, sowie unsere Beziehungen zu unseren Partnern, Kinder, Freunden, aber auch zur Natur, nachzudenken.
Sobald wir lernen mit den Herzen zu denken, anstatt nur zu analysieren, wird jede unserer Absichten einen positiven Samen säen. Und dieser wird aufgehen durch positive Gedanken sowie Gefühle, als auch Wärme im Herzen.

Wir alle sind als Licht geboren,
und alle werden sich wieder daran erinnern,
dass sie Licht sind.
Das wird unsere Zukunft!

Es wird ein großes Licht geben,
und dieses Licht bist du.
Es wird große Heilung geben,
und diese Heilung bist du.
Es wird eine Wende zur Liebe geben,
und diese Wende der Liebe bist du.

Liebe wird dann die Währung eines jeden Landes sein,
und die Vision des Guten wird
das Zukunftsgesetz eines jeden Landes sein.
Ein kleiner Lichtfaden wird sich
zu einem himmlischen Licht entwickeln.

Es werde Licht![47]

[47] Von Dreien 2018, Teil 1, S. 315.

8. Rhythmus

Ein gesunder und kraftvoller Körper, kann Gedanken und Emotionen besser im Gleichgewicht halten. Ist die Physis gut trainiert, so bietet sie eine gewisse Stabilität, selbst wenn die beiden anderen Bereiche schwanken mögen.

Das Prinzip von Rhythmus und Schwingung erzählt uns davon, wie wichtig es für uns ist, Bewegung in das eigene Leben zu bringen. Manche von uns wünschen sich Stillstand, da es ihnen vermeintliche Sicherheit gibt, doch dies ist eine Illusion. Es ist ein universelles Prinzip, dass alles ständig in Bewegung und zu jeder Zeit im Fluss ist. Leben per se ist durchgehend Veränderung. Wir können den Augenblick nicht festhalten.

Manchmal haben wir Angst vor Veränderungen, und wehren uns innerlich gegen sie. Wir krampfen uns anfangs vielleicht nur ein wenig zusammen, wenn dieser Zustand jedoch anhält können wir zusehends erstarren, sowohl körperlich als auch geistig. Dieses Erstarren gleicht auf lange Sicht gesehen mehr einem Einfrieren, was uns psychisch enorm belastet und körperlich krank machen kann. Wie es so schön heißt: „Wer rastet, der rostet!“

Bewegung in Form von Sport ist ein Segen um Flexibilität und Spontaneität in unser Leben zu bringen. Sport kann beflügelnd wirken und sich von der körperlichen auf die geistige Ebene übertragen, auch im Hinblick darauf, unsere täglichen Gewohnheiten zu ändern. Manchmal hängen wir an starren Wiederholungen, weil sie uns Halt geben, weil wir denken so unser Urvertrauen in die Welt zu stärken. Wenn das Leben jedoch nur noch aus den sich ständig wiederholenden Gewohnheiten besteht, dann ist es Zeit auszubrechen.

Sport ist auf physischer Ebene betrachtet wichtig für unsere Zirkulation, einen ausgewogenen Säuren-Basen-Haushalt, vermindert Wasseransammlungen im Körper und erhöht das Energieniveau langfristig. Unsere Lebensfreude nimmt zu und dadurch kann die Lebensenergie besser und ungehindert in unserem Körper fließen.
Und damit meine ich nicht, dass man täglich 3 Stunden exzessiv Sport betreiben soll. Wer täglich einen Spaziergang, eine Ausfahrt mit dem Fahrrad, oder andere Formen von leichter Bewegung macht, wird rasch deren Nutzen spüren. Die körperliche Anspannung lässt nach, unser Geist wird ruhiger und aufnahmefähiger. Bereits nach einem 1-2 stündigen Spaziergang ist das psychische Wohlbefinden verbessert.

Yoga ist nicht Sport. Auch wenn man den Unterschied bei den im Westen boomenden Kursangeboten mit tragenden Namen wie „Power Yoga" etc. manchmal als Laie nicht erkennen kann. Diese marketingstrategisch gewählten Attribute repräsentieren klar die Werte unserer westlichen Gesellschaft, die hauptsächlich der Kundenakquisition dienen sollen: schnell, dynamisch, sexy, erfolgreich. Der Kursinhalt ist allerdings nicht immer in starker Verbindung zu dem, was das eigentliche Ziel dieser indischen spirituellen Praxis war, nämlich Moksha[48], die Erlösung aus dem Daseinskreislauf, zu erlangen.
Yoga ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet genau genommen „Anschirren, Anjochen" und in weiterer Folge auch „Zusammenfügung, Verbindung, Fertigkeit, Fähigkeit, Technik, Vereinigung". Im

[48] „Moksha ist die Kunst, über die Grenzen der Sinneswelt hinauszugelangen, um die zeitlose, dem Lebenstraum der Welt zugrunde liegende Wirklichkeit zu entdecken, zu erfahren und in sie einzugehen. Natur und Mensch […] werden wohl vom Weisen zu Kenntnis genommen […], aber nur, um durch sie hindurch zu seinem höchsten metaphysischen Gut zu gelangen." Zimmer 1973, S. 53.

Yoga liegt der Fokus auf der Verbindung von Körper und Geist, der Geist soll angeschirrt werden an den Körper oder anders ausgedrückt: Yoga ist die Methode zur Ruhebringung der Gedanken im Geist. Die dahinterstehende Philosophie der meisten Ausbildungen zum Yogalehrer oder angebotene Kurse in Instituten in unserem Kulturraum basieren auf den Yogasutren.

Dieses Urwerk des klassischen Yoga beinhält kurze Merksätze, die vom Lehrer an die Schüler in mündlicher Form weitergegeben wurden. Der sagenhafte Patanjali[49] verfasste angeblich diese riesige Sammlung von seit Jahrhunderten praktizierten Askesetechniken und Betrachtungsmethoden.

Patanjali definiert den Yoga als die „Unterdrückung der Bewusstseinszustände". Seiner Lehre nach gibt es unbegrenzt viele Bewusstseinszustände, doch er unterscheidet folgende drei Kategorien, oder genauer gesagt drei Möglichkeiten der Erfahrung:

1. Irrtümer und Täuschungen (Träume, Halluzinationen, Irrtümer der Wahrnehmung, Verwechslungen etc.),
2. die Gesamtheit der normalen psychischen Erfahrungen (Gefühle, Wahrnehmungen oder Gedanken von Personen, die nicht Yoga praktizieren) sowie
3. parapsychologische Erfahrungen, die ausschließlich dem in die Yoga-Technik Eingeweihten, zugänglich werden.[50]

Der Hatha-Yoga ist im Westen am populärsten und beinhaltet Körper- sowie Reinigungs- und Atemübungen.[51] Dieser im 10.-12. Jh. n.Chr.

[49] Einige Wissenschaftler schreiben die Yogasutren dem Grammatiker Patanjali (2. Jh. v.Ch.) zu, während die moderne Südasienforschung eher zu einer Lebenszeit im 2./3. nachchristlichen Jahrhundert ausgeht.

[50] Eliade 1985, S. 44.

[51] Hirschi 2000, S. 221

entstandene Yoga-Pfad war ursprünglich ein spiritueller Weg, der dem Individuum die Möglichkeit bot, in diesem Leben Erleuchtung zu erlangen. Der Übende betrachtete seinen Körper als Ort der Erkenntnis und Wahrheit und als Werkzeug, um zu einem „in diesem Leben Befreiter“ (jivanmukta) zu werden. Im Hatha-Yoga wird dem Körper ein nie vorher gekannter Stellenwert beigemessen.[52]

Im Yoga werden hauptsächliche die folgenden Werkzeuge angewandt: Körperübung (asana), Reinigungsübung (kriya), Muskelkontraktion im Körper (bandha), Atemregulationstechnik (pranayama), Geste (mudra), Laut (mantra), Konzentrationsstütze (yantra), Meditation (dhyana).

Ein guter Lehrer oder Praktizieren in der Gemeinschaft wären besonders am Anfang der Praxis zu empfehlen. Zwei einfache, jedoch effektive Werkzeuge des Yoga möchte ich an dieser Stelle vorstellen.

Yoga, auch wenn er nur in seiner physischen Form durch das Praktizieren von Körperübungen (Asanas) angewandt wird, ist eine wunderbare Hilfestellung in unserem derzeitigen Transformationsprozess. Denn er vereint unsere innere und äußere Wandlung, unser Wissen wird durch Erfahrungen dieser Praxis zu Weisheit.[53] Die Yogapraxis beginnt also im grobstofflichsten Bereich, dem Körper. Indem er sensibilisiert und energetisiert wird, verändert sich das eigene Körperbewusstsein und die Wahrnehmung, die sich dann auf unsere Umgebung ausdehnt und schließlich das eigene Leben grundlegend verändert. Der Großteil der Körperübungen imitiert die Bewegungen von Tieren, da die Menschen bereits vor 2000 Jahren um die Effekte der spezifischen Positionen auf den Körper wussten. Asanas

[52] BDY 2003, S. 97f.
[53] Saraswati 1997, S. 5f.

balancieren das endokrine sowie hormonelle, als auch das Zentralnervensystem aus.
Der Übende spürt seinen Körper in sensitiverer Form, da seine Aufmerksamkeit durch den Körper und die Nervenbahnen gelenkt wird. Physischer Stress wird abgebaut und das wirkt sich auf unsere psychische Belastung aus. Der Körper spiegelt den Geist. Indem man seinen Körper in den Fluss bringt, ziehen die Gedanken nach.
Durch Yoga haben alle Menschen, egal auf welcher Stufe sie beginnen, die Möglichkeit sich innerlich zu verändern, um eine gesunde und starke Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele zu entwickeln. Yoga, so wie er heute bei uns praktiziert wird, wird besonders erfolgreich als zusätzliche Therapie bei Krankheiten wie Asthma, Diabetes, zu hohen oder zu niedrigen Blutdruck, Arthritis, Verdauungsstörungen oder anderen chronischen Erkrankungen angewandt. Wissenschaftlich erwiesen ist mittlerweile, dass das Praktizieren von Yoga harmonisierend auf die Nervenbahnen und das endokrine System wirkt, das wiederum direkt alle körpereigenen Systeme und Organe des Körpers beeinflusst.
Wir im Westen tendieren zu einem schnellen, analytischen Geist. Aus diesem Grund ist auch dynamischer Yoga für uns die richtige Wahl. „Ein schneller Geist benötigt einen schnellen Yoga“, da durch harmonisierte Körperspannung letztlich übermäßige Gedankenflut oder angestaute Emotionen in Balance kommen.
Der Verstand ist unser schärfstes Werkzeug im Westen, geglaubt wird nur, was empirisch bewiesen oder durch Forschungsstudien belegt wurde. Wir denken viel und schnell. Die Möglichkeit unser Fühlen in unsere Entscheidungen miteinzubeziehen, ist aus mehreren Gründen unter- manchmal sogar unentwickelt geblieben, bzw. es wurde in unserer Erziehung nicht gefördert.

Die Werkzeuge des Yoga erhalten den Körper gesund, beruhigen den Geist und lassen unser Herz glücklich schlagen.
Das zweite einfach anzuwendende Werkzeug des Yoga sind Mudras. Die eigentliche Bedeutung dieses Sanskritwortes ist Siegel. Es ist ein Siegel, das Freude bringt. Genau genommen ist es ein Urwissen, das in allen Kulturen Verwendung findet, denn alles was wir denken oder Fühlen drücken wir in Gesten aus. Im Yoga beschränkt sich Mudra nicht nur auf Gesten der Hände und Finger, es werden auch Körperübungen (Asanas), sowie Zungen- oder Augenstellungen unter diesem Begriff verstanden. Wer buddhistische oder hinduistische Statuen oder bildliche Darstellungen genau betrachtet, der wird erkennen, dass die jeweilige Gottheit oder der jeweilige Aspekt des Buddha in einer spezifischen Handgeste und Fingerposition dargestellt werden. Auch Jesus oder Heilige werden oft mit zu Mudras geformten Händen dargestellt. Diese Hand- bzw. Fingerpositionen symbolisieren meist Schutz oder Lehre, aber auch Segnung, Vergebung, Zuneigung oder Sammlung.[54]
In Kulturkreisen rund um den Globus kennt man dieses alte Heilwissen. Meist wurde es in Familien von Generation zu Generation mündlich weitergegeben. Selbst ohne Wissen über die Kraft und Wirkung der Mudras zu haben, setzen wir sie täglich unbewusst sein. Es ist eine tiefe innere Weisheit, die uns innewohnt, dass wir zum richtigen Zeitpunkt eine Fingerposition wählen um Stagnation aufzulösen und in Balance zu kommen.
Einerseits spiegeln Mudras unsere Gefühle und Gedanken wider. Andererseits können Mudras unsere Gedanken und Gefühle positiv beeinflussen.

[54] Hirschi 2003, S. 12f.

Auf körperlicher Ebene wirken Mudras hauptsächlich über Energiebahnen, die in Indien Nadis und in der chinesischen bzw. japanischen Medizin Meridiane genannt werden. Jedem Finger werden Organe, Körperbereiche, Zonen oder Tiefen zugeordnet, die jedoch je nach Schule und Herkunft voneinander abweichen. Hier eine Gegenüberstellung zu machen sprengt den Rahmen und stiftet nur Verwirrung. Detaillierte Beschreibung über die Bedeutung und Wirkung der einzelnen Finger folgen im Kontext des Jin Shin Jyutsu, da ich mit diesem System seit 20 Jahren vertraut bin und es durchgängig praktiziere.

Das Wissen über die Mudras ist angeboren. Tief in uns liegen sowohl Weisheit als auch Intuition genau das zu wählen, was wir benötigen, um in Harmonie und Gleichgewicht zu leben. Eine noch einfachere Methode als das Praktizieren von Mudras, die wir in Kursen oder Literatur erlernen können, ist die Anwendung von Jin Shin Jyutsu (sprich: dschin schin dschutsu).
Diese sanfte, jedoch ausgesprochen kraftvolle fernöstliche Heilkunst ist für jeden auch als Selbsthilfe ohne Vorkenntnisse anwendbar. Der für mich größte Gewinn dieser Harmonisierungskunst ist, dass man die Übungen praktiziert und sich nicht mit der Philosophie identifizieren muss. Jin Shin Jyutsu wirkt nur dann nicht, wenn wir es nicht anwenden. Durch einfache Berührung bestimmter Körperstellen oder dem Halten von Fingern lösen sich geistige sowie seelische Blockaden, Beschwerden und Stresse, auf.
Es ist so einfach, dass es jedes Kind machen kann. Die Erfolge stellen sich unmittelbar ein und sind so schön, wie wir es bisher nur von Märchen kennengelernt haben.

Ein Vorteil gegenüber dem Halten von Yogamudras ist für mich, dass ich unbegrenzt lange einen Finger halten kann ohne Gefahr zu laufen, in meinem Körper eine emotionale Überforderung oder einen Trigger auszulösen. Wer regelmäßig seine Finger hält, wird zusehends ein besseres Gefühl dafür entwickeln wie lange er diese Position beibehalten möchte.

Die allereinfachste Möglichkeit besteht darin, beim Daumen einer Hand zu beginnen, im Anschluss jeden Finger dieser Hand bis zum kleinen Finger zu halten. Ohne Druck, am besten direkt am Grundgelenk. Im Anschluss beginnt man mit dem Daumen der anderen Hand und beendet die Übung wieder mit dem kleinen Finger. Jeder Finger sollte mindestens 3-5 Minuten pro Einheit gehalten werden. Nach oben hin sind keine Grenzen gesetzt. Ich kann mich an Kinofilme erinnern, bei denen ich beim Daumen der linken Hand (ich beginne immer links) erst nach 75 Minuten losgelassen habe, um zum Zeigefinger überzugehen. Der Daumen ist für mich persönlich ein besonders intensives Erlebnis.

Jin Shin Jyutsu löst körperliche, geistige und seelische Blockaden. Beschwerden und Stresse werden weggeströmt. Der Körper entspannt sich, der Atem wird tiefer, unsere körpereigenen Abwehr- und Selbstheilkräfte revitalisieren sich. So beginnt sich kontinuierlich ein Zustand in uns auszuweiten, den wir Gesundheit und Wohlbefinden nennen.

Die Wiederentdeckung dessen, was wir mit dem Namen Jin Shin Jyutsu bezeichnen, ist so magisch, dass es hier eine ausführliche Schilderung verdient. Es ist die Geschichte von zwei mutigen Menschen, die – in Demut und Hingabe zur höchsten schöpferischen Energie – ihr Lebenswerk vollbrachten. Ihre Motivation war getragen von höchster Liebe.

Jiro Murai wurde 1886 in Taishoomura (heute Karga City) in eine Ärztefamilie hineingeboren. Als zweitem Sohn stand es ihm frei, seinen Beruf selbst zu wählen. Er ging an die Technische Universität, um Seidenraupenzucht zu studieren. Doch er interessierte sich mehr für das wahre Leben und wollte es in sich spüren. Daher suchte er im Außen immer wieder nach Ausschweifungen und begab sich in Extremsituationen. Angetan war er besonders im Bereich der Wirkung von Nahrung auf den Körper. Er fastete in Eigenregie über Wochen, nahm jedoch auch erfolgreich an Fresswettbewerben teil. Mit 26 Jahren war sein Gesundheitszustand so schlecht, dass kein Arzt ihm mehr helfen konnte.

Um seiner Familie die Schmach des frühzeitigen Todes zu ersparen, ließ sich Jiro Murai auf die Berghütte seiner Eltern tragen, um dort zu sterben. Er meditierte alleine in der Stille. Dabei hielt er Mudras der ihm bekannten Buddhastatuen. Er erlebte in diesem Prozess verschiedene Körper- und Bewusstseinszustände, war auch in jedem Moment bereit zu sterben. Sechs Tage lang wurde sein Körper immer kälter, am siebten Tag jedoch stieg eine große Hitze in ihm auf und durchfuhr ihn wie ein brennendes Feuer. Er verlor das Bewusstsein.

Als er wieder zu sich kam, war er jedoch nicht gestorben. Er konnte plötzlich wieder aufstehen und gehen. Er fühlte tiefe Dankbarkeit und Ehrfurcht und gelobte fortan, sein Leben der Erforschung dessen, was er soeben erlebt hatte, zu widmen.

Er studierte in Folge alte Schriften, meditierte und fastete über Wochen und praktizierte dabei die dynamischen Fingerpositionen. In der Meditation lenkte er seine Aufmerksamkeit nach innen und spürte Energieströme durch seinen Körper fließen. Diese Wahrnehmung erfüllte ihn mit einem überwältigenden Gefühl von Harmonie und Frieden.

Er begann seine körperlichen Erfahrungen aufzuzeichnen. Beim Studium der alten Schriften entdeckte er eine Übereinstimmung seiner Erfahrung mit den bereits bekannten Meridianen. Doch seine Wahrnehmung bewegte sich noch darüber hinaus.

Im Laufe der Jahre bildete er eine Synthese aus überliefertem Wissen und seinen eigenen Forschungen. Zunächst nannte er sie „Kunst des

Glücklichseins“, später „Kunst der Güte“ und schließlich Jin Shin Jyutsu (Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen).[55]

Jin Shin Jyutsu gelangte durch Mary Burmeister zu uns in den Westen. Mary wurde 1918 in Seattle als Tochter japanischer Eltern geboren. 1940 ging sie nach Japan und war auf ihrer Suche nach dem Sinn des Lebens für alles Neue offen. Sie wollte Diplomatie studieren und gab Englischunterricht, um sich ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Eines Tages wurde sie von einer Schülerin zu einem Vortrag von Meister Jiro Murai eingeladen. Sie wusste zunächst nicht, worum es dabei ging. Sie lauschte fasziniert seinen Worten und wurde tief in ihrem Inneren berührt. Meister Murai sprach über ein Wissen, das tief in der Seele beheimatet ist. In diesem liegen Weisheit und die größte heilende Kraft, nämlich in Harmonie mit den Gesetzen des Universums und sich selbst zu sein.

[55] Riegger-Krause 2007.

Mary wurde seine Schülerin und studierte 12 Jahr lang mit ihm. 1954 kehrte sie in die USA zurück und gründete dort eine Familie.
Erst viele Jahre später begann sie das Gelernte auszuüben und an andere Menschen weiterzugeben. Sie zögerte lange damit, da sie ursprünglich dachte, man muss immer alles zuerst richtig verstehen, bevor man es weitergeben darf. Doch im Laufe ihres Selbststudiums begriff sie, dass Jin Shin Jyutsu ein lebenslanges Studium ist.
Mary machte nie Werbung für ihre Sitzungen oder Kurse. Sie strömte anfangs in ihrem Wohnzimmer, doch das wurde bald zu eng. Sie eröffnete ein Büro mit ihrer Freundin und Kollegin Pat Meador. Beide lebten in ihrem einfachen SEIN die Philosophie des Jin Shin Jyutsu. Am 27.1.2008 verließ Mary Burmeister friedlich ihre physische Hülle.

In ihren Kursen verabschiedete sie sich oft mit folgenden Worten: *„Danke! Und in bedingungsloser kosmischer Liebe verlasse ich euch physisch werde mit euch allen ewig EINSSEIN. Möge jeder einzelne von euch den Lehrer im Inneren entdecken und in Freude sein.“*[56]

Alle Weisheit, Philosophie und Erfahrungen im Leben sind im Jin Shin Jyutsu enthalten. Je besser wir uns selbst kennen lernen und lieben lernen, desto einfacher wird unser Leben, bis wir vielleicht eines Tages das SEIN erfahren dürfen.
Jin Shin Jyutsu weckt unser Bewusstsein für die Erkenntnis, dass alles Leben im Universum und jedem einzelnen Körper eine „Kraft“

[56] Riegger-Krause 2012. S. 8.

zugrunde liegt, die Leben ermöglicht.[57] Mary Burmeister entwickelte die Kunst für uns im Westen weiter und prägte den Begriff von Tiefen und deren Einstellungen. Ihr zufolge verdichtet sich die Lebensenergie aus der Quelle aller Quellen in verschiedenen Stufen, den sogenannten Tiefen. Sie bilden, da sie ineinander und miteinander verwoben sind, das unsichtbare Bewusstsein, Gedanken, Emotionen und den physischen Körper.

Unsere Lebenskraft existiert in verschiedenen Formen, Energie wird zu Materie und Materie wiederum zu Energie. Durch das einfache Halten unserer Finger beeinflussen wir unsere Aus- und Einatmung. Letztlich ist Jin Shin Jyutsu die Kunst der Harmonisierung des Atems. Jiro Murai sagte, dass die größte Hilfe für uns der Atem ist, dann kommen die Finger und erst danach der Rest an Möglichkeiten.

Ich möchte in Folge nur auf die Bedeutung der Finger im Einzelnen eingehen. Das gesamte Wissen und die Erforschungen von Meister Murai sind ein unglaublich großes Spektrum und können in verschiedensten Kursmodulen weltweit erlernt werden.[58]

Das Halten der Finger ist für jeden Menschen ohne Vorkenntnisse möglich. Für manche bietet es sich auf der Fahrt im öffentlichen Verkehrsmittel an, andere sitzen in Meditationsposition an einem abgeschiedenen Ort. Man kann während Geschäftsbesprechungen, vor dem Fernseher, im Kino oder einfach auch dann seine Finger halten, wenn die Hände gerade frei sind.

[57] Ebd. S. 9.

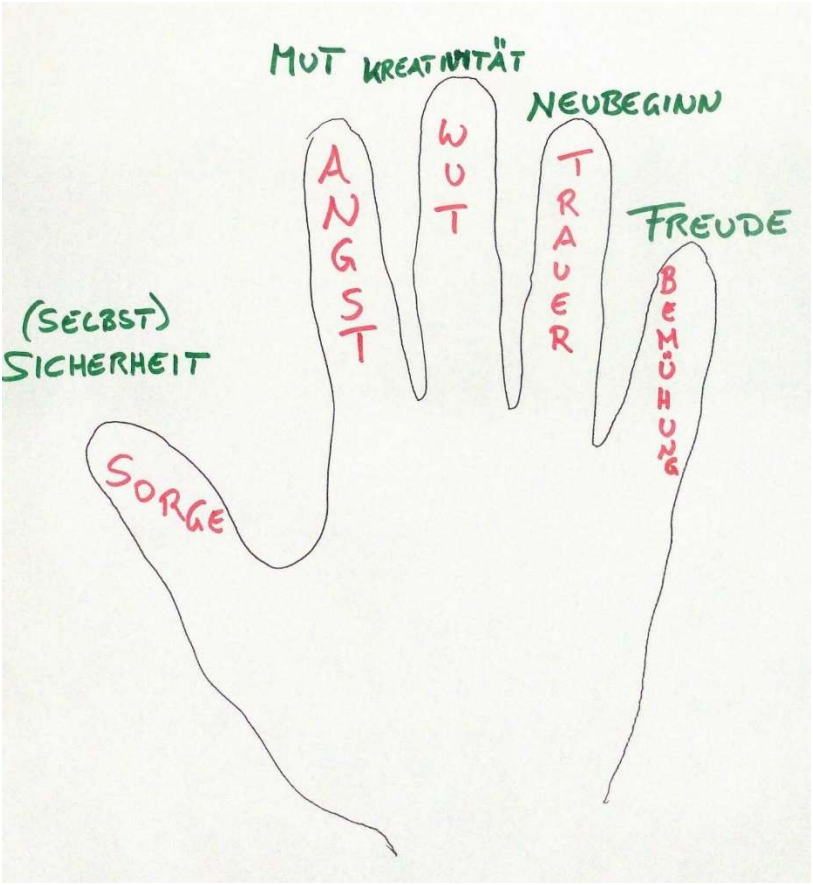
[58] www.jsj.at, www.jinshinjyutsu.com, www.jinshinjyutsu.de

ÜBUNG zur Harmonisierung aller Tiefen im Körper:

3-5 Minuten pro Sequenz

Legen sie beide Handinnenflächen aneinander[59]
Halten Sie den linken Daumen
Halten Sie den linken Zeigefinger
Halten Sie den linken Mittelfinger
Halten Sie den linken Ringfinger
Halten Sie den linken kleinen Finger
Halten Sie den rechten Daumen
Halten Sie den rechten Zeigefinger
Halten Sie den rechten Mittelfinger
Halten Sie den rechten Ringfinger
Halten Sie den rechten kleinen Finger
Legen Sie beide Handinnenflächen aneinander

[59] Sie können die Hände zum Gebet falten, oder aber auch die Fingerspitzen in die Handinnenfläche der gegenüberliegenden Hand legen.



Welche Energien aktivieren Sie mit dem Halten der Handinnenfläche oder jedem einzelnen Finger? Diese Antworten füllen ganze Bücher und sind Inhalt mehrtägiger Seminare. Um einfach zu bleiben folgt eine kurze und prägnante Darstellung des Nutzens der jeweiligen Finger- bzw. Handposition für unseren Körper, Geist und Seele.

Handinnenfläche:

Die Handinnenfläche wird im Jin Shin Jyutsu der 6. Tiefe zugeordnet. Sie überwacht den physischen Körper, mitsamt seinem endokrinen System und allen Zirkulationen.[60]

Sie ist der energetische Umschlag, der unseren Lebensatem enthält und der hinuntertanzt um eine Wirbelsäule zu werden[61], um sich dort in verschiedenen Ebenen zu manifestieren.

Wir reflektieren den Kosmos durch unser endokrines System. Das endokrine System ist wie ein Energiefeld, dreidimensional, das allein durch den Klang harmonisiert werden kann.[62] Man kann es sich der Einfachheit halber als Kugel vorstellen, die allerdings für das menschliche Auge meist unsichtbar ist. Ihr Informationsgehalt entspricht der energetischen Blaupause.

Unsere 6. Tiefe ist dem Mond zugeordnet. Er reflektiert das Licht der 7. Tiefe, der Sonne, kann jedoch nicht aus eigener Kraft leuchten. Sie regiert die Emotionen im Körper. Sie ist unser Lebensfluss, unser Lebensatem, unsere Essenz.

Die 6. Tiefe harmonisiert das Leben in uns und uns im Leben.

Das Halten der Handinnenflächen unterstützt uns bei kritischen Projekten oder starken Energiebedürfnissen, gibt uns inneren Frieden und Freude.

Daumen:

Der Daumen ist dem Erdelement zugeordnet, sowie dem Saturn. Der Daumen gibt uns Sicherheit und Urvertrauen. Er balanciert aus, wenn

---

[60] Jill Holden, "Mentoring Program". Scottsdale, Februar 2007.
[61] Wayne Hackett, Themenkurs „The Spine". Dubai, Februar 2009.
[62] Jill Holden, „Critical Labels". Dornbirn, Mai 2008.

wir in der Vergangenheit leben, sei es mit unseren Gefühlen, Gedanken oder Erinnerungen und holt uns in den Moment zurück. Der Daumen verhilft uns zu Erdung, zu Richtung.
Er repräsentiert die 1. Tiefe, das nährende Prinzip. Gefühlskalte Menschen macht er emphatisch, er lässt uns eine gesunde Mitte von Sympathie und Mitgefühl empfinden. Er gibt uns Struktur und Immunität, wir fühlen uns zuhause, wenn wir uns durch ihn harmonisieren. Das Halten des Daumens hilft besonders in Zeiten des Wandels oder bei Wandlungsprozessen, da er uns erdet.

Zeigefinger:

Der Zeigefinger ist dem Wasserelement zugeordnet, sowie dem Merkur.
Er gibt uns Mut und Zuversicht, sollten wir feststecken. Er verhilft uns in den Fluss des Lebens zurückzukommen, falls wir stagnieren.
Der Zeigefinger ist der 4. Tiefe zugeordnet und hilft insbesondere in Prozessen von Reinigung, Entgiftung sowie dem Entweichen von Toxinen. Er fördert Projekte im Zusammenhang mit Transformation und Transzendenz.
Das Halten des Zeigefingers unterstützt alle Fließprozesse und unterstützt unsere Regeneration.

Mittelfinger:

Der Mittelfinger ist dem Element Holz zugeordnet, sowie dem Jupiter. Das Holz ist das Schlüsselelement, das die 4 Elemente ausbalanciert und bindet. Diese sogenannte 3. Tiefe versorgt den Körper mit dem Funken der 6. Tiefe, ist insofern ein Generalharmonisierer.
Der Mittelfinger hilft uns in unsere Kreativität zu kommen. Er unterstützt uns um Weite und Willenskraft umzusetzen, auch in allen

Projekten von Innovation, Wachstum und Vision, er lässt uns Unmögliches möglich machen.
Das Halten des Mittelfingers bringt unsere Emotionen ins Gleichgewicht, besonders wenn es sich um Wut, Aggression oder Frustration handelt.

Ringfinger:

Der Ringfinger ist dem Element Luft zugeordnet, sowie der Venus.
Er kümmert sich liebevoll um eine gesunde Verbindung von Körper, Geist und Seele, da er unsere Logik und unsere Gedanken harmonisiert. Er lässt uns auf unseren gesunden Hausverstand zurückgreifen, löst schmerzhafte Erinnerungen.
Die 2. Tiefe erzählt uns vom Neubeginn und bittet uns, nun endlich zu vergeben und zu vergessen. In der Vergangenheit zu leben blockiert uns, da es bedeutet, wir haben alte Verletzungen nicht losgelassen. Wir können unser Bewusstsein nur erhöhen, wenn wir im Augenblick leben. Der Atem harmonisiert unser Bewusstsein.
Ein tiefer Atemzug bedeutet ein sich selbst liebendes Wesen.
Der Ringfinger lässt uns Dankbarkeit in uns spüren, für das was wir haben und sind. Es ist wie es ist.

Kleiner Finger:

Der kleine Finger ist dem Feuerelement zugeordnet, sowie dem Mars.
Er bringt uns Freude in unser Leben, lässt uns Vitalität und Leidenschaft spüren.
Die 5. Tiefe unterstützt uns in unserem Wunsch zu sein, nämlich glücklich und voll von Enthusiasmus. Es ist die Energie, die Strahlen in unsere Augen bringt. Sie verleiht uns Kraft und fördert Bewegung.

Der kleine Finger lässt unser spirituelles Licht leuchten und unser Herz lachen.

Dies ist eine sehr kurze Darstellung des Nutzens der Finger für uns Menschen. Die wahre Tiefe und Magie erfahren wir, wenn wir sie täglich bewusst halten.
Jin Shin Jyutsu ist ein großes Geschenk des Ostens an den Westen. Ich empfinde tiefe Dankbarkeit, ein so einfaches Hilfsmittel jederzeit und an jedem Ort anwenden zu können.

9. Neubeginn

Der Moment ist gekommen, an dem die große, dunkle Wolke der Gier Durchlichtung erfährt. Die im Laufe der Zeit immer dichter gewordene Schicht bestehend aus Materialismus, Bereicherung auf Kosten anderer, dunkle Machenschaften und Machtmissbrauch war lange auf diesem Planeten vorherrschend. Jetzt ist der Augenblick gekommen, an dem sich diese Wolke auflöst und das Licht durchbricht. Genug Menschen sind bereit, neue Aufgaben im Sinne des Gemeinwohls anzunehmen. Weltweite und globale Entwicklungen betreffen uns plötzlich alle als Menschheit. Wir erfahren uns nicht mehr in der Getrenntheit sondern wieder in der Einheit. Nun benötigt es auch neue Lösungen.
Jeder von uns kann sein persönliches Licht hinaustragen, je nachdem in welchem Bereich er sein größtes Potential und seine höchste Schwingung manifestieren kann. Die Erde muss Heilung erfahren, denn wir brauchen die Erde um selbst zu heilen. Nachdem wir unseren Planeten so lange ausgebeutet, verwüstet und verschmutzt haben, ist es jetzt an der Zeit ihm Gutes zu tun und ihm etwas zurückzugeben. Vielleicht werden wir der Erde oder der Gemeinschaft eine Zeitlang dienen, indem wir unser Wissen, Handwerk oder Geschick unentgeltlich zur Verfügung stellen. Das ist das neue Denken und Handeln, Herzdenken. Absichtsloses und bedingungsloses Geben, wofür wir eines Tages reich belohnt werden. Der richtige Moment zu handeln ist immer das JETZT.

So schlimm die Einschränkungen aufgrund des Coronavirus für die Menschheit derzeit sind, für die Umwelt bedeutet diese weltweite Entschleunigung eine wichtige Verschnaufpause. Im Moment

herrscht eine globale Ausnahmesituation. Der Verkehr von Kreuzfahrtschiffen ist eingestellt und entlastet die Meere, der CO^2-Ausstoß verringert sich durch den Stillstand vieler Fabriken, dem eingeschränkten Flug- sowie Autoverkehr, aber auch den reduzierten globalen Warenverkehr. Die Lichtverschmutzung, insbesondere die unnötigen Lichtemissionen in der Nacht, fallen durch die temporäre Schließung von Geschäften und Firmen weg. Aufgrund der Ausgangsbeschränkungen sind weniger Menschen in der Natur unterwegs, die Natur und ihre Bewohner erhalten wieder mehr Raum zurück.

Was in den vergangenen Wochen in meinem Land und weltweit geschehen ist, hätte sich bis vor kurzem niemand vorstellen können. Experten berechnen seit Jahrzehnten wie man eine Klimakrise vermeiden oder vermindern kann, wie diese Reduktionen aussehen müssten. Plötzlich wurden wir in Quarantäne geschickt, weltweit. Es gab keine Ausreden mehr und nicht einmal der Wirtschaft wurde in meinem Land höchste Priorität eingeräumt. Menschenleben wurden durch konsequent durchgesetzte Sofortmaßnahmen gerettet.
Im privaten Bereich rückten Menschen näher zusammen. Die Familien waren gezwungen wieder viel Zeit miteinander zu verbringen. In manchen Wohnungen war alles friedlich und Zeit verflog wie im Flug. Für uns war es ein schönes Zusammensein über einen langen Zeitraum, ganz ohne Stress oder ohne Spannungen. Jeder von uns erledigte das Notwendige in seinem Tempo, Gemeinschaftsaktivitäten ergaben sich ungezwungen. Wir schafften es, uns über einen langen Zeitraum uns immer besser auf den anderen einzuschwingen und gemeinsam sehr wohlwollend, hilfsbereit und entgegenkommend zu agieren. Diese Auszeit wird uns nur positiv in Erinnerung bleiben. In anderen Familien mag es ähnlich gewesen sein. Hatte es

bereits in der Partnerschaft gekriselt, so wurde die Ausgangsbeschränkung zum Katalysator: die Partner fanden wieder zueinander oder sie beschlossen sich zu trennen. Es war einfach nur eine schnellere Klärung der Gesamtsituation, die Pandemie verhalf auf vielen Ebenen zu rascher Klärung. In relativ kurzer Zeit hat sich manifestiert, was früher oder später sowieso geschehen wäre.

In unserer Nachbarschaft haben sich wunderbare Dinge ereignet. Junge Menschen haben älteren geholfen, in meiner Wohnanlage und im gesamten Grätzl sah man Menschen freundlich, respektvoll und hilfsbereit miteinander umgehen.

Auf nationaler Ebene zeigten einzelne Regierungen oder Politiker ihr wahres Gesicht. Durch ihr Verhalten (wie Ignoranz) oder dem Setzen zielführender Maßnahmen wurde sehr klar, wer in der Wolke von Gier und Macht hängen blieb, und wem der Bevölkerungsschutz ein wirkliches Anliegen war.

Die heimische Landwirtschaft erfuhr einen Aufwind. Nicht nur wegen erhöhter Nachfrage in der Direktvermarktung bei österreichischen Bauern und Bäuerinnen. Durch die Grenzschließung fehlten in der Erntesaison die billigen ausländischen Arbeitskräfte, nun konnten arbeitslose Österreicher sich übergangsmäßig Einkommen sichern, zugleich den Bauern als auch Konsumenten dienen.

In der Quarantäne gab es plötzlich kein „Brot und Spiele“ mehr. Sportveranstaltungen wurden abgesagt und niemand konnte sich nächtelang mit Tennis oder Fußball ablenken. Wir lernten, mit wie wenig wir zufrieden sein können, solange die Grundversorgung gewährleistet ist. Permanentes Wirtschaftswachstum ist eine absurde Idee, die von einer herangezüchteten Konsumgesellschaft am Leben erhalten wird. Die Menschen konnten endlich durchatmen und nachdenken. Das haben klarerweise nicht alle, einige waren eifrig damit beschäftigt in

ihren Social Media Plattformen Verschwörungstheorien bzw. Kritik an der Regierungsarbeit zu teilen, andere nahmen den humorvollen Weg zur Bewältigung der globalen Krise. Viele mussten sich mit ihren Existenzängsten oder ihrer Einsamkeit auseinandersetzen. Bleiben wir weiterhin abhängig von unserem weit überzogenen Konsumverhalten und verlängern wir Kaufrausch, Vergnügungssucht oder Reisefieber?
Wir dürfen jetzt entscheiden, wie wir künftig unser Zusammenleben gestalten wollen. In welchem Tempo, mit welcher Ausrichtung. Welche Werte geben wir unseren Kindern mit? Legen wir den Fokus auf innere Harmonie sowie positive Handlungen für die Gemeinschaft?

Die Wahrheit ist, dass weder die Welt, noch die Natur, noch die Menschen krank sind, oder das Virus extrem gefährlich. Es ist eine Chance. Die Welt steigt auf in ihrem Bewusstsein.
Gaia, Mutter Erde, befindet sich in der Selbstheilungsqualität. Sie wählt diese Form um sich zu regenerieren und zu revitalisieren. Ganz aus sich heraus, aus der Energie des kosmischen Willens. Es ist ein Aufstieg, eine Ausdehnung, eine Bewusstwerdung, eine Üppigkeit in ihren Entfaltungen, die sie anstrebt.
Parallel dazu passiert auch etwas mit der Menschheit. Der Pionierweg, den unser Planet eingeschlagen hat, wurde gewählt, um eine neue Partnerschaft der Natur mit der Menschheit einzugehen. Mutter Natur geht voran und wir ziehen nach.
So sind auch wir in einem Bewusstseinswandel, in einem Aufstieg, in einem Ausdehnen, in einer Vertiefung und einer Qualität der Durchlichtung. Das bedeutet Heilung. Heil sein, heil bleiben, heil werden.

Wie können wir das nun in unserem Leben anwenden? Um es einfach zu halten, wähle ich das Bild von der Raupe. Derzeit erfahren wir die Zeitqualität eines Raupendaseins. Wir sind im tiefen Wissen, dass in uns, in der Raupe, die wir derzeit sind, bereits der fertige Schmetterling vorhanden ist. So wie alles gespeichert ist aus Gottes Liebe bzw. aus dem Kraftwerk der kosmischen Energie, besitzt auch alles eine bestimmte Zeit. Es gibt eine Zeit zum Tun, eine Zeit zum Rasten, es gibt eine Zeit der Begegnungen und eine Zeit der Innenschau.
Nun wird auch mit uns das geschehen, was wir unter der Zeit der Verpuppung verstehen. Und sie findet im Moment statt. Auf materieller Ebene noch eine Raupe, die es bald nicht mehr gibt, und bald ein Schmetterling, den es ja bisher nur in der Energie der Verpuppung gibt.
In diesem Zustand begegnet uns nun eine Qualität von Verdunklung, von Enge und Eingesperrtsein. Für uns mag es sich wie Freiheitsberaubung anfühlen, doch weder in unserem Herzen, noch in unseren Empfindungen kann uns etwas genommen werden. Das heißt, es ist unsere willentliche Entscheidung JETZT die Freiheit, das Neue, das Urvertrauen zu wählen. Auf dieser Ebene können wir uns entscheiden. In dieser Phase Verpuppung, in der sich viele Menschen und der Planet Erde befinden, befinden sich manche bereits mit geöffneter Hülle. In ihr liegt der Schmetterling, seine Flügel sind zusammengefaltet und verklebt.
Der Schmetterling atmet bereits die Luft des Neuen, die neuen Strömungen des Planeten Erde ein. Er nimmt bereits diesen magnetischen Lebensstrom wahr, von diesem er nach der Zeit des Verpuppens, also wenn die Verpuppung abgeschlossen ist, hinausgezogen wird. Die Lebens- und Seelenaufgabe eines Schmetterlings ist es ganz einfach zu fliegen. Er schwebt von Blüte zu Blüte. Jeder ist

erfreut von seiner Eleganz, Würde, Schönheit und Leichtigkeit. Menschen werden von einer Dankbarkeit durchströmt, wenn sie ihn betrachten. Den Schmetterling sieht man hauptsächlich in der Frühlings- und Sommerzeit, eher selten im Herbst. Wenn der Schmetterling fliegt, dann ist der Winter vorbei.
Doch die Erde gibt uns jetzt die Möglichkeit für unseren Neubeginn als Menschheit. Wir sehen erst jetzt wie verletzbar wir sind. Wie wenige Entscheidungen wir in Wirklichkeit treffen können. Wie filigran unsere künstliche Welt ist, wie zerbrechlich Wirtschaft und alles andere ist, wofür wir unsere Lebensenergie und Lebenszeit bisher verschwendet haben.

Die wahren Werte, das wird uns in der Zeit der Quarantäne bewusst, sind bei jedem von uns dann plötzlich doch nicht mehr so verschieden. Wir sind eingegrenzt in unserem Bewegungsraum, wir sollen keine Sozialkontakte pflegen, außer jene unserer eigenen Familie. Plötzlich fällt der Schleier, den wir jahrzehntelang vor uns trugen. Wir sehen die Wahrheit. Wir erkennen, dass unsere Familienmitglieder die wichtigsten Menschen für uns sind. Vielleicht haben wir erst jetzt wieder die Chance in Kontakt mit ihnen zu treten. Wir müssen uns auseinandersetzen mit unserer Partnerschaft. Wir erfahren in dieser Zeit, ob wir den richtigen Partner gewählt haben oder aber unsere Beziehung ein Ort ist, den man lieber verlassen möchte.
Plötzlich verbringen Mütter den ganzen Tag mit ihren Kindern, sie müssen sie nun wirklich heranbilden und können das nicht mehr abgeben an Institutionen, in der Hoffnung, dass letztere die Erziehungsarbeit leisten. Wir spielen mit ihnen, wir reden mit ihnen, wir lernen mit und von ihnen. Was für ein Glück, dass kleinere Kinder ihre Eltern endlich einmal so viel haben, wie sie sich das immer

wünschten. Mit den Teenagern müssen wir Regeln des Zusammenlebens neu vereinbaren, denn nun gelingt die Flucht in Arbeit, Sport oder Socialising nur noch auf der virtuellen Ebene.

Wir können unsere Zeit in sozialen Plattformen verbringen, oder wir beginnen, Zeit mit uns zu verbringen. Wir können uns unseren tiefen Ängsten stellen und sie auflösen. Eine neue Ära benötigt neue Lösungen. Wir können nun wirklich kreativ werden und unseren Fokus auf Wünsche und Hoffnungen legen.
Doch dies gelingt uns nur, wenn wir über genug Selbstliebe verfügen. Selbstliebe wiederum kann nur entstehen, wenn wir ein geheiltes Herz haben. In diesem Zustand lieben wir bedingungslos.
Wir lieben unsere Kinder, für die wunderbaren Wesen, die sie sind. Lichtvolle Gestalten, voll von Träumen und Ideen. Wir lieben unseren Partner und im Akt der Verschmelzung erkennen wir die Göttlichkeit in ihm und uns zugleich. Wir müssen uns nicht mehr messen, nicht mehr konkurrieren, nicht mehr siegen wollen.
Der größte Sieg ist der Sieg über unser Ego. Wenn uns das gelingt, dann wollen wir uns verbinden, tief ineinander eintauchen. Wir erkennen die Schönheit des anderen, da wir unsere eigene Schönheit wahrnehmen. Wir schätzen und lieben den anderen, da wir uns schätzen und lieben gelernt haben. Weil wir in uns gut verbunden sind, erfahren wir im Außen Einssein statt Getrenntheit. Wir tragen dann das tiefe Wissen in uns, dass wir mit allem auf diesem Planeten und im Universum verbunden sind. Der Aufstieg der Menschheit erfolgt über Empathie, über die Ausdehnung der Herzenergie jedes Einzelnen.

Im Jetzt liegt auch die größte Chance für den Neubeginn der Menschheit. Neu denken, neu fühlen, sich durch unsere Gedanken neu erschaffen. Die Vergangenheit existiert nicht mehr, wenn wir uns und dem anderen, Verletzungen verziehen haben.
Die Zukunft ist eine Materialisierung unserer Gedanken des Momentes. Das Jetzt alleine zählt und unsere geistige Ausrichtung. Sie entscheidet all das, was wir die sogenannte Zukunft nennen.
Wer es schafft im Moment zu leben, wird höchsten Frieden, höchste Freiheit und höchste Freude erfahren. Wenn genug Menschen diesen Zustand erreichen, dann steigen wir im Kollektiv auf. Jeder von uns besitzt den göttlichen Samen in sich, der diesen Seinszustand ermöglicht:

Erleuchtete Wesen sehen keinen Unterschied zwischen Menschen und Tieren,
sie lieben ohne Ausnahme, bedingungslos.
Sie sehen Gott in allem, was ihnen begegnet und widerfährt.
Wenn wir Erleuchtung erlangen, dann sind wir einfacher, unkomplizierter,
verlangen nicht nach materiellen Gütern, haben unser Ego verloren.
Je mehr Verdienste wir in unserem Leben angesammelt haben,
desto höher steigt unsere Seele.
Sollte unser Körper zerstört werden, so macht das nichts.
Unser Körper ist das Fahrzeug, die Seele ihr Lenker.
Auch wenn sie oftmals den Körper wechselt,
bleibt sie immer lebendig, bleibt immer dieselbe.
Wenn du erkennst was Wahrheit ist, dies in deinem Inneren begreifst und nur mehr in diesem Bewusstsein lebst ...
dann bist du im Zustand der Erleuchtung.

Erleuchtung bedeutet, dass die Menschen Ruhe finden,
bedeutet All-Liebe, die nichts erwartet.
Liebe als natürlicher Zustand,
so wie die Sonne, die Licht, Leben und Energie
für die ganze Welt spendet, ohne etwas dafür zu erwarten,
oder sich darum zu kümmern.
In den Augen eines Erleuchteten ist die ganze Welt,
alle Menschen, alle Tiere, gleich.
Er wird keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen,
Jungen und Alten oder Kindern machen.
Auch nicht zwischen Menschen und Tieren.
Alles ist gleich beseelt,
die Seele des Baumes ist wie seine eigene Seele,
das ganze Universum ist eine Einheit.
Das Unbewusste, Unterbewusste und Bewusste,
alle diese drei Teile unseres Gehirns erwachen
und werden wissend.
Menschen werden weise und das nennen wir Erleuchtung.[63]

[63] Rede von Dr. Jamuna Mishra beim Schamanenkongresses, Wien 2005. Übersetzung: Gudrun Lamprecht.

10. Bibliographie

Bechert H.; Gombrich R. (Hrsg.): *Der Buddhismus. Geschichte und Gegenwart.* Bremen 2000.

Bohdal, Susanne: *Jamuna Mishra. Adhyatma-Yoga – ein spiritueller Weg.* Wien 2008.

Bohdal, Susanne: *Der Traum vom Leben*. Wien 2016.

Broers, Dieter & Chochola, Thomas: *Wissenschaftliche Klangkompositionen. AUMEGA 1. Nutzung höherer menschlicher Potentiale.* Unterlembach 2016.

Broers, Dieter: *Der verratene Himmel. Rückkehr nach Eden. Teil 1 der Trilogie.* 7. Auflage. Unterlembach 2018.

Broers, Dieter: *Das Ego im Dienste des Herzens. Ein neues Eden. Teil 2 der Trilogie.* 3. Auflage. Unterlembach 2017.

Broers, Dieter: *Metamorphose der Menschheit. Warum wir immer noch nicht erleuchtet sind und was wir daran ändern können. Teil 3 der Trilogie.* 2. Auflage. Unterlembach 2018.

Burmeister, Mary: *Einführung in JIN SHIN JYUTSU IST. Zweites Buch Physio-Philosophie (Natur – mühelose Wirklichkeit) von Mary Burmeister*. Bonn 1981.

Burmeister, Mary: *"What Mary says,...". A Compilation by Lynne Pflueger and Michael Wenninger.* Scottsdale 1997.

Deida, David: *Dear Lover. A woman's guide to men, sex and love's deepest bliss.* Boulder 2005.

Eliade, Mircea: *Yoga. Unsterblichkeit und Freiheit.* Frankfurt am Main 1985.

Gerson, Charlotte/Walker, Morton: *Das große Gerson Buch. Die bewährte Therapie gegen Krebs und andere Krankheiten*. Immenstadt 2012.

Grill, Heinz: *Kosmos und Mensch. Ein Weg der Selbsterkenntnis und Selbstheilung durch das Studium des Neuen Yogawillens und der Anthroposophie, sowie der Anatomie und Physiologie des Körpers.* 4. Auflage. Sigmaringen 2015.

Hirschi, Gertrud: *Mudras – Yoga mit dem kleinen Finger*. Freiburg im Breisgau 2000.

Hirschi, Gertrud: *Mudras – Fingeryoga für Erfolg, Kreativität und Wohlbefinden*. München 2003.

Katzmarzik, Heike: *Garten Eden ruft – ein Geheimnis wird offenbart. Mit Übungen, die Ihr Leben verändern können!* Unterlembach 2019.

Riegger-Krause, Waltraud: *Jin Shin Jyutsu. Die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände.* München 2007.

Riegger-Krause, Waltraud: *Jin Shin Jyutsu. Einfache Anwendung zur Selbsthilfe*. München 2007.

Rogge, Jan-Uwe: *Der große Erziehungsratgeber.* Reinbek bei Hamburg 2003.

Saraswati, Swami Satyananda: *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Delhi 1997.

Tompkins, Peter & Bird, Christopher: *Das geheime Leben der Pflanzen*. Frankfurt am Main 2018.

Von Dreien, Bernadette: *Christina – Zwillinge als Licht geboren. Band 1.* Jestetten 2018.

William, Anthony: Medical Food: *Warum Obst und Gemüse als Heilmittel potenter sind als jedes Medikament.* München 2017.

Wohlleben, Peter: *Das geheime Leben der Bäume.* München 2015.

Zimmer, Heinrich: *Philosophie und Religionen Indiens.* Zürich 1973.

Danksagung

Von ganzem Herzen danke ich meinem spirituellen Lehrer Dr. Jamuna Mishra für seine Geduld mit mir, sowie sein grenzenloses Vertrauen in mich. Meine grundlegendsten und schwierigsten Transformationsprozesse wurden durch ihn in Bewegung gesetzt.

Mein innigster Dank gilt meiner Freundin Irene für unsere wertvolle gemeinsame Zeit. Die unzähligen tiefgehenden Gespräche, in denen wir viele berührende Momente geteilt, uns dabei immer gegenseitig unterstützt haben. Sie wird für immer in meinem Herzen bleiben.

Der tiefste Dank gilt meinen drei wunderbaren Kindern, die mich durch ihr einfaches SEIN sehr viel gelehrt haben. Ich danke ihnen, dass wir gemeinsame Erfahrungen teilen dürfen.

Wandel... angesichts der weltweiten Veränderung, die eine große Chance für die Menschheit darstellt, können wir selbst sehr viel für unsere Heilung und Schwingungserhöhung machen. Wir haben viele effektive Werkzeuge zur Hand, die es einfach nur anzuwenden gilt. Die höchste Liebe zu **erfahren** ist dann möglich, wenn wir beginnen uns selbst zu lieben – bedingungslos.

„Höchste Liebe“ soll berühren und Mut machen, darf zum Nachdenken anregen und mit einem Augenzwinkern gelesen werden.