

A family of three is sitting on a rocky shore by a lake. The mother is in the middle, holding a young child on her lap. The father is sitting to the right, leaning towards the mother. They are all looking towards the left. The background features a large body of water and a range of rugged, snow-capped mountains under a clear sky.

Die Chance in der Krise

Der 9-Punkte-Plan um Deine Familie zu stärken und Ängste loszuwerden.

seimutig.tv



Es gibt keine Zufälle.

*So ist es kein Zufall, dass Du dieses Buch in
den Händen hältst. Es hat zu Dir gefunden,
weil Du für den Wandel bereit bist.*

INHALT

DER KÄFIG DER ANGST	4
1. Erkenne das Gute in der Krise und setze da an.	8
2. Zeige Verständnis für Andersdenkende, auch wen sie Dich in den Wahnsinn treiben.	12
3. Meide die Negativität der Medien.	16
4. Finde Gleichgesinnte.	20
5. Höre in Dich selbst und in Dein Kind hinein.	24
6. Nimm Dir die Kraft der Natur, die sie Dir schenkt.	28
7. Entdecke die Kreativität im Hier und Jetzt.	32
8. Recherchiere, wie Krankheit wirklich entsteht.	35
9. Sei mutig und übernehme Verantwortung.	39
DIE JAHRE DER ENTSCHEIDUNGEN	43

DER KÄFIG DER ANGST

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir erleben derzeit einen immensen Umbruchprozess. Die Gesellschaft ist gespalten wie schon lange nicht mehr. Wir sind den Ängsten ausgeliefert und fühlen uns mal stärker, mal schwächer. Uns plagt die Ungewissheit vor der Zukunft und wie die Menschheit bloß diese „neue Normalität“ zulassen konnte.

Vielleicht hast Du schon oft gehört oder selbst erkannt, dass die Bewältigung der Krise zuallererst in einem Selbst beginnt. Das größte Übel, das uns momentan plagt, ist die Angst. Der Großteil der Menschheit schaut eingeschüchtert zu, wie die Politik und ihre Strippenzieher die Welt zunehmend in einen Käfig verwandeln. Die Mutigen unter uns stoßen im Alltag auf die Eingeschüchterten, die mit allen Mitteln ihr enges Weltbild verteidigen.

»Angst haben wir alle.

Der Unterschied liegt in der Frage wovor. «

Frank Thiess, deutscher Schriftsteller

Angst schwächt Dich. Warum ist in den Medien ständig von steigenden Zahlen und drohenden Maßnahmen die Rede? Kein Politiker empfiehlt uns, entspannt zu bleiben, mehr Zeit in der Natur zu verbringen, uns

DER KÄFIG DER ANGST

gesund zu ernähren, oder wenn es schon unbedingt sein muss – Vitaminpräparate einzunehmen. Das wäre doch ziemlich logisch, wenn man die Gesundheit der Bevölkerung stärken möchte.

Das Tückische ist – bei Angst spielt Logik keine Rolle. Menschen, die sich von der Panik der Regierenden treiben lassen, haben nicht nur vor dem Virus Angst, sondern auch davor, dass ihr bequemes Weltbild erschüttert werden könnte. Es ist wie ein innerer Selbstschutz.

Es ist gleich, zu welcher Meinungsgruppe Du gehörst. Sogar wenn Du Dich zu den Aufgeklärten zählst, bemerkst Du ein ungutes Gefühl in Dir. Es ist vielleicht nicht die Angst vor Krankheit, sondern vor der unberechenbaren Regierung oder denunzierenden Nachbarn. Es ist die Sorge um unsere aller Zukunft, in welche Dein Kind gerade hineinwächst. Die Angst vor der *neuen Normalität*.

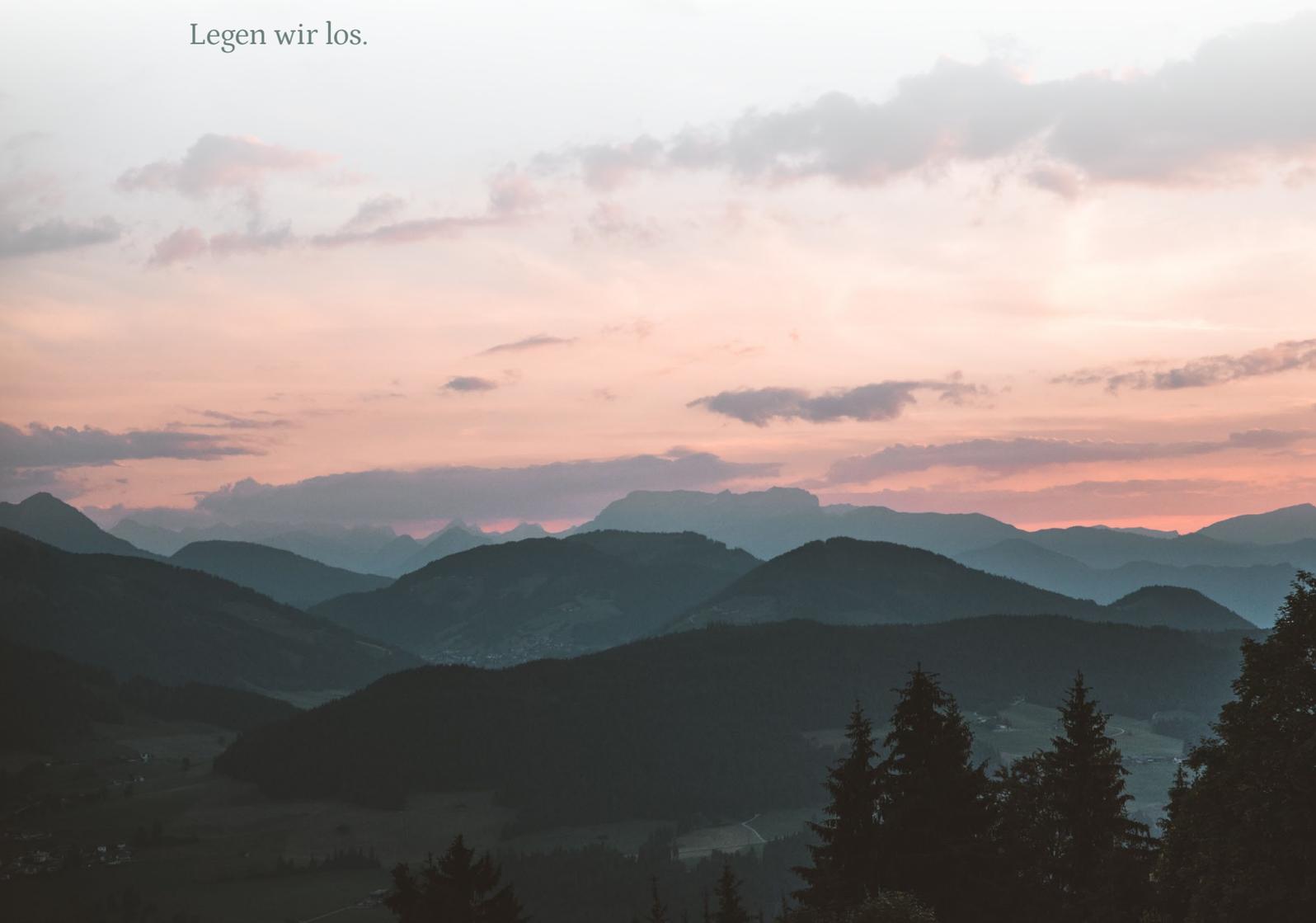
Dieses stetige Unbehagen der Menschen fördert die Corona-Panik weltweit. Zum Einen auf der materiellen Ebene, wo wir ständig von den Nachrichten zu aktuellen Maßnahmen und Verordnungen abgelenkt sind und kaum zu anderen schöpferischen Tätigkeiten kommen. Zum Anderen auf der energetischen Ebene, indem wir unsere Gedanken, Aufmerksamkeit und Gespräche sogar innerhalb der Familie viel zu oft auf dieses Thema richten.

Angst kommt von Enge. Der einzige Weg, die Angst zu verlieren, ist sich aus der Enge zu befreien. Die größte Enge besteht aber nicht in den eigenen vier Wänden, dem Dorf oder in der Schule. Sie ist in den Köpfen der Menschen. Es ist ein Gefühl des Ausgeliefertseins. Gefühl der

DER KÄFIG DER ANGST

Machtlosigkeit gegenüber dem Virus, dem Arzt, dem Staat, dem Kosmos. Wir wollen Dir **neun Punkte** vorstellen, wie Du zusammen mit Deiner Familie aus der Enge entkommst und wie Ihr gemeinsam die Angst in eine Kraft transformiert, die Euch zu neuen Erkenntnissen führt. Du wirst einige Themenhinweise und Lesetipps erhalten, um bei Bedarf Dein Wissen zu bestimmten Themen vertiefen zu können. Betrachte dieses Buch als Impulsgeber für einen Weg in die Eigenverantwortung und Willensbildung. Die folgenden Schritte werden nicht nur Eure Angst vor dem „Killervirus“ nehmen, sondern Euch auch erden, ins Nachdenken bringen, Euer Weltbild erweitern und Euch daran erinnern, welche mächtigen Wesen wir Menschen hier auf Erden eigentlich sind.

Legen wir los.



1.

*Erkenne das Gute in der Krise
und setze da an.*



1. ENTDECKE DAS GUTE IN DER KRISE UND SETZE DA AN.

Wie bitte? Etwas Positives in der Krise sehen? Ja. Es geht hier aber nicht darum, dass man sich alles schönredet, das Negative toleriert, ignoriert oder alles einfach so hinnimmt. Betrachte die Corona-Zeit als eine besondere Prüfung. Es ist die Prüfung Deines Menschseins, Deiner Entschlossenheit und Deiner Souveränität.

Trotz all den Corona-Maßnahmen und Einschränkungen der Freiheit solltest Du vor allem Eines erkennen: Du bist als *Mensch* auf diese Erde gekommen, so auch Dein Kind. Ihr seid Menschen und damit das höchste Gut dieser Welt. Wir müssen beginnen, uns genau als solche zu betrachten, unsere Schöpferkraft wahrzunehmen und Verantwortung zu übernehmen. Denn die Verantwortung für all die Ereignisse tragen nicht nur die sogenannten *Eliten*, sondern jeder Einzelne von uns, weil wir sie soweit gehen ließen.

Durch die Lockdowns und Maßnahmen ist vielen Menschen die Freude an den gewohnten Freizeitaktivitäten vergangen. Kino, Café, Fitnessstudio, Einkaufsbummel – mit Maske und Abstandsregeln nur bedingt romantisch. Die Wirtschaft kollabiert und materielle Ängste um Job und Lebensgrundlage machen sich breit. Dies wollen wir nicht beschönigen, denn es ist tatsächlich ein großes Problem, welches auf uns zurollt bzw. bereits eingetreten ist.

Was könnten also die positiven Dinge sein? Diese kannst Du nur auf der *nicht-materiellen Ebene* finden. Der Wegfall von gewohnten Freizeitaktivitäten resultiert in mehr *richtig freier* Zeit! Vielleicht waren all die schönen Dinge vorher nur Ablenkungsaktivitäten. Es war die Ablenkung von eigenen Gedanken, von dem „*Mit-Sich-Selbst-Befassen*“. Nun

1. ENTDECKE DAS GUTE IN DER KRISE UND SETZE DA AN.

sind Freiräume entstanden, in denen Du nachdenken kannst, was Du wirklich brauchst und was nicht. Nutze diese Freiräume sinnvoll und fülle sie nicht mit anderen Ablenkungen wie Fernsehen. Denke darüber nach, was Deine Lebensaufgabe wirklich ist, was Dir an Deinem Leben gefällt und was Du gerne ändern würdest. Lasse Dich von noch so kindlichen und verrückten Ideen einholen, die Du vielleicht in dieser freien Zeit umsetzen und zu Deiner neuen Lebensaufgabe und -grundlage machen kannst! Du wirst schnell erkennen, wie viel schlummerndes Potenzial in Dir steckt!

Es ist die Zeit zum Aufräumen. Nicht nur Deine Wohnung, sondern auch Dein soziales Umfeld kannst Du jetzt reinigen. Womöglich sind viele Deiner Freizeitermine weggefallen, vielleicht warst Du bei manchen eher aus Pflicht als Wunsch dabei. Du kannst jetzt erkennen, welche Menschen Dich seelisch wirklich bereichern und Dir gut tun. Die Gelegenheit ist günstig, um kühle Beziehungen ohne große Streitigkeiten und Dramen einfach „auslaufen“ zu lassen. Derzeit „sortieren“ sich die Beziehungen vermehrt, denn in der gefühlten Hilflosigkeit und Panik die meisten Menschen beginnen, ihr wahres Gesicht zu zeigen. Das macht Dir die Entscheidung leichter, sie einfach ihren Weg gehen zu lassen.

Wenn Du offen genug und bereit für den inneren Wandel bist, wirst Du sehen, dass zwar viele Türen sich schließen, aber gleichzeitig viele neue sich öffnen. Es sind Türen in die unausschöpfliche Zufriedenheit, innere Ruhe und Stärke. Betrachte die Veränderungen in Deinem Leben als eine Chance, neu anzufangen. Dort, wo Dein Herz schon immer hingehen und sein wollte. Vertraue in Dich.

1. ENTDECKE DAS GUTE IN DER KRISE UND SETZE DA AN.

Bedenke stets, dass Du das größte Vorbild für Dein Kind bist. Wenn es sieht, wie mutig Du neue Wege gehst, wie willensstark Du Deinen Alltag neu organisierst, so wird es genauso motiviert und hoffnungsvoll mitmachen und Dich dabei unterstützen.

Nicht nur Du bist ein Vorbild für Dein Kind, sondern auch das Kind kann *Dein* Vorbild sein. Wenn es einen Turm aus Bauklötzen baut und dieser versehentlich zusammenfällt, probiert das Kind es immer wieder erneut. Du staunst, woher es diese Geduld und Ausdauer schöpft. So baue auch Du die gestürzten Lebenstürme neu und Du wirst staunen, wie viel Kraft und Kreativität in Dir steckt.

» *Es geht ums Türme Bauen, nicht ums Türme Haben.*«

Oliver Kyr aus Podcast-Episode

„Die Weisheit unserer Kinder“ auf seimutig.tv

Du bist auf dieser Erde, um Erfahrungen zu sammeln.

2.

Zeige Verständnis für Andersdenkende, auch wenn sie Dich in den Wahnsinn treiben.



Während der Corona-Maßnahmen hast Du sicherlich bemerkt, wie unterschiedlich die Menschen denken. Es gibt nicht nur *die* „Vernünftigen“ und *die* „Gegner“ – so wie es nicht nur Schwarz und Weiß gibt. Die Palette der Meinungen reicht von purer Mainstream-Konformität, über Kritik an den Statistiken oder den überzogenen Maßnahmen, bis hin zu Zweifeln an der Virus- u. Ansteckungstheorie als solche.

Wenn Du nicht gerade ein Wissenschaftler bist, selbst im Labor für Virologie sitzt und an der Sache forschst, bleibt Dir nur Eines – das zu *glauben*, was Dir durch die Medien gesagt wird. Ja, aber dafür haben wir doch die Wissenschaftler, die zum Wohle der Menschen forschen und nur unser Bestes wollen, oder etwa nicht? Leider nein, wie es sich schon so oft in der Vergangenheit herausgestellt hat.

Es geht hier um die Tatsache, dass allem, was Du nicht selbst entdeckst oder erschaffst, Du zuallererst Deinen *Glauben* schenken musst. So gilt es für alle Themen dieser Welt. Dem Glauben sollten dann das Hinterfragen, das Abgleichen der Fakten sowie deren Integration in Dein Verständnis und Dein Weltbild folgen. So kommt es, dass es so viele Meinungen gibt, weil jeder Mensch eine eigene Prägung und Weltbild besitzt, in welche er die Informationen einordnet.

Problematisch wird es, wenn die genannten Zwischenschritte übersprungen werden. Ganz viele Mitmenschen nehmen ihren Glauben und zementieren ihn direkt in ihr Weltbild hinein. Ohne zu hinterfragen oder darüber zu reflektieren. Der Glaube wird direkt zu ihrer Realität. Logische Schlussfolgerung: Wer den Glauben steuert, bestimmt auch die Realität dieser Menschen.

Du liest diese Zeilen und gehörst folglich zu jenen, die die Zwischenschritte niemals auslassen. Du nimmst die Informationen bewusster wahr und wahrscheinlich bedrückt es Dich immer wieder, wenn Du die Mitmenschen in ihrer Ohnmacht erlebst. Diskussionen sind meist zwecklos, denn sie enden ohne neue Erkenntnisse und nur mit vermiester Laune. Wie entwickelst Du also das Verständnis und die Toleranz für die große Masse der Menschen, damit das Gefühl der Wut in Dir nachlässt?

Wir erinnern uns – es geht um den Glauben, wo die meisten Menschen feststecken. *Glauben* hat etwas Religiöses, nicht wahr? Als toleranter Mensch hast Du sicherlich Verständnis, dass es viele Religionen auf dieser Welt gibt. Jeder kann an das glauben, was er als seine emotionale Zuflucht und spirituelle Wahrheit empfindet.

Nach all den vielen Monaten medialer Widersprüche, Zensur und fraglichen politischen Entscheidungen haben wir erkannt, dass es schon lange nicht mehr um Fakten geht. Corona ist zu einer Weltreligion geworden. So gewähre den Menschen ihre Religionsfreiheit und respektiere sie mit ihrem Weltbild, das sie haben. Verstehe, dass viele wirklich eingeschüchtert sind und ihre Angst real ist. So wie es sicherlich Dinge gibt, vor denen Du Angst hast, die für jemanden anders harmlos erscheinen.

Nun, wie erklärst Du diesen komplexen Sachverhalt Deinem Kind? Je nach Alter des Kindes wirst Du den Zusammenhang von Angst und Weltbild nur bedingt detailliert erklären können. Wobei wir hier anmerken möchten, dass Erwachsene die Kinder oft unterschätzen.

Vermeide, dass Dein Kind in Kindergarten und Schule in Konflikte gerät, beziehungsweise die Meinung des Elternhauses bei anderen Kindern durchzusetzen versucht. Du kannst Deinem Kind die Vielfalt der Meinungen verdeutlichen, indem Du sagst: *„Es gibt Menschen, die denken so, und es gibt Menschen, die denken so.“* Stelle die verschiedenen Meinungsgruppen als gleichwertig vor, ohne die eine davon zu loben oder herabzuwürdigen.

Erst wenn das Kind fragt, *„aber Mama/Papa, wie denkst Du eigentlich?“*, dann kannst Du Deine persönliche Sicht auf die Dinge schildern. Tu es jedoch möglichst neutral und stets respektvoll der anderen Meinung gegenüber. Bürde dem Kind niemals die Verantwortung auf, Deine Wahrheit in die Welt hinauszutragen. So erfährt Dein Kind, dass es viele Sichtweisen gibt, die gleichberechtigt nebeneinander bestehen können. Wir alle wollen doch nur Frieden und Respekt.



A high-angle photograph of several people sitting on a light-colored, textured floor. They are all looking down at their smartphones. The image is overlaid with a semi-transparent white rectangular area containing text. The overall tone is somewhat somber or contemplative, suggesting a focus on digital media consumption.

3.

Meide die Negativität der Medien.

3. MEIDE DIE NEGATIVITÄT DER MEDIEN.

Der Konsum digitaler Medien kostet Dich weitaus mehr als nur die Zeit, die Du für sie aufwendest. Es sind Deine Gedanken und Deine Energie, die täglich unwiederbringlich verlorengehen können, wenn Du nicht aufpasst.

Vielleicht bist Du in diversen Gruppen auf sozialen Medien oder hast mehrere Kanäle auf „Telegram“ abonniert, um ständig auf dem Laufenden zu sein. Es ist wichtig, keine Frage! Wenn Du durch alternative Kanäle lebensentscheidende Informationen schneller bekommst, kannst Du die Strategien der Obrigkeit eher durchschauen und Dich effektiver darauf vorbereiten. Doch gewiss benötigst Du nicht alle Informationen, um das größere Ganze zu verstehen.

Selektiere die Wissenskanäle, die Dich wirklich weiterbringen. Zum Beispiel, wenn Du bereits begriffen hast, dass die Corona-Fallzahlen im Zusammenhang mit den durchgeführten Tests nur kaum ein reales Bild dieser globalen Pandemie zeichnen, so kannst Du darauf verzichten, täglich die Statistiken zu analysieren. Übrigens solltest Du ohnehin *keiner Statistik trauen, die Du nicht selbst gefälscht hast*.

Wähle aus der Vielzahl von Kanälen gezielt zwei bis drei aus, bei denen Du das Gefühl hast, gut informiert zu werden. Gut informiert bedeutet auch, dass Du nicht mit zu vielen kleinen, unbedeutenden News bombardiert wirst. Vier bis fünf gut selektierte Tagesmeldungen ist eine angenehme Zahl. Wenn eine davon Dich dann besonders berührt oder kritisch macht, kannst Du gezielt tiefer auf Faktensuche gehen.

3. MEIDE DIE NEGATIVITÄT DER MEDIEN.

Dies ist natürlich nur eine Empfehlung, wie Du Dich effizienter informieren kannst. Wenn Du das Bedürfnis verspürst, wirklich über alle Einzelheiten informiert zu sein, um später bei Diskussionen besser argumentieren zu können, dann halte Dich auf dem Laufenden. Wenn aber Deine generelle Entscheidung ist, Dich nicht auf energieraubende Diskussionen einzulassen, konsumiere nur so viele Nachrichten, wie Du für Deine Alltagsplanung und Meinungsbildung benötigst. So werden einzelne Skandale, Gerüchte oder Äußerungen von Politikern zum Begreifen des großen Krisenverlaufs zweitrangig. Mehr Zeit und mehr positive Energie bleiben für Dich und Deine Familie.

Was Du in jedem Fall tun solltest, ist zugleich das Schwerste. Übe Dich in Selbstdisziplin – bestimme und begrenze feste Tageszeiten, an denen Du Medien konsumierst. Dies sollte abseits der Familienzeit passieren, niemals nebenbei, wenn Kinder dabei sind. Kinder können sehr feinfühlig sein und Stimmungen im Raum besonders stark wahrnehmen. Belaste sie daher nicht mit bedrückender Energie, denn meist können sie diese negativen Nachrichten und Stimmungen nicht in den Kontext einordnen, wie Erwachsene es tun. So besteht die Gefahr, dass sie sich selbst die Schuld für die bedrückte Stimmung in der Familie geben!

Manchmal beginnt der Tag einer Familie mit einem laufenden Radio im Hintergrund am Frühstückstisch. Doch hast Du bereits *bewusst* wahrgenommen, was Nachrichten aus Radio oder Fernsehen in Dir bewirken? Hast Du gespürt, dass bei den meisten noch so kleinen Meldungen etwas Negatives mitschwingt? Protest hier, Korruption da, tragischer Unfall dort... Passieren denn keine positiven Dinge auf der Welt? Diese Informationen prägen unterbewusst Deinen Tag und oft sogar Deine Träume in der Nacht. Deine Grundstimmung kann schnell ins Negative kippen.

3. MEIDE DIE NEGATIVITÄT DER MEDIEN.

Diese Negativität schwingt mit den Nachrichten des Mainstreams aber auch in den alternativen Medien. Natürlich musst Du die negativen Dinge erfahren, um mit guten Taten entgegenzuwirken. Konsumiere die Nachrichten jedoch *bewusst*, beobachte Deine Emotionen und Gefühle. Achte darauf, dass keine lähmende Angst in Dir überhand nimmt.

Angst macht schwach und manipulierbar. Eine unbewusste Dauerbeschallung mit negativen Meldungen bildet auf Dauer Deine Realität und damit Deine gesamte Wahrnehmung. Irgendwann glaubst Du wirklich, dass nur Schlimmes um Dich herum geschieht und nur böse Menschen Dich umgeben. Gönn Dir digitale Auszeiten!

Wenn es Dir schwer fällt, das Handy liegen zu lassen, versuche eine App zu nutzen, die Deine Bildschirmzeit misst. Du wirst erkennen, wie viel Zeit Du täglich unbedeutenden Dingen widmest, die Du vielleicht lieber Deiner Familie hättest widmen können.

Der bewusste Medienkonsum ist enorm wichtig in dieser Zeit. Es ist nicht auszuschließen, dass gewisse Mächte das Interesse pflegen, Dich mit der Nachrichtenflut beschäftigt, abgelenkt und verängstigt zu halten. Lasse Dich nicht darauf ein. Sei selbst der Meister Deiner Aufmerksamkeit. Sei das Vorbild für Dein Kind.

4.

Finde Gleichgesinnte.



4. FINDE GLEICHGESINNTE.

Derzeit kann das Gefühl der Einsamkeit enorm sein. Nicht nur Alleinlebende sind davon betroffen, sondern auch Familien, die mit ihrer Meinung und Sicht auf diese Krise vom Mainstream abweichen.

In Wirklichkeit sind es aber unglaublich viele Menschen weltweit, die beginnen, kritisch zu werden. Sie sind zwar noch in der Minderheit, doch für einen Wandel braucht es nur eine gewisse kritische Masse, die die Veränderungen einläutet. Umso wichtiger ist es, dass diese Menschen sich organisieren und zusammenhalten.

Gleichgesinnte zu finden, kann auch bedeuten, *Andersdenkende zu meiden*. Damit meinen wir nicht, dass Du anderen Meinungen ausweichen und in Deiner „Blase“ leben sollst. Es geht eher darum, zumindest vorübergehend Menschen zu meiden, die Dir ständig ihre Meinung aufzudrängen versuchen oder Dir einfach nur Kraft rauben. Es kann schon anstrengend sein, sich ständig als das schwarze Schaf zu fühlen.

Das Internet ist ein Segen. Zumindest was die Möglichkeiten der Vernetzung betrifft. Ohne den Austausch im Internet und den alternativen Medien wären wir noch leichter zu manipulieren. Die meisten Menschen sind es natürlich immer noch, doch wir sagten ja, es geht um die kleine kritische Masse, die den Wandel bewirkt. Zum Glück gibt es die Aktivisten und mutige Wissenschaftler, die ihren Ruf riskieren, indem sie die Menschen über soziale Netzwerke, eigene Blogs oder Telegram-Kanäle aufklären.

Tausche Dich online aus – das tust Du sicherlich bereits. Wichtig wäre es jedoch, dass es nicht bei diesem Online-Austausch bleibt. Menschen sind Gefühlswesen und eine virtuelle Begegnung

4. FINDE GLEICHGESINNTE.

kann emotional keinesfalls eine reale Begegnung ersetzen. Wenn gegenseitig wohlgesonnene Menschen sich in einem Raum treffen, dann sprechen nicht nur ihre Worte, sondern auch ihre Herzen. Es findet ein beflügelnder Energieaustausch statt, welches Dich nachhaltig und längerfristig mit Lebensfreude, Mut und Zuversicht auflädt.

Unternehme etwas mit den Menschen, die Du magst. Es ist sehr wahrscheinlich, dass es anderen Familien genauso geht wie Dir – sie würden gerne mehr Kontakt haben, doch sie trauen sich momentan nicht, etwas zu organisieren. Mit ihnen gemeinsam erschaffst Du einen geschützten Raum, der ein Ventil für aufgestaute Gedanken sein kann. In vertrauter Gemeinschaft kannst Du Dich entspannen und eine Zeit lang den Wahnsinn, der da draußen passiert, vergessen. Es ist wertvoll, denn wenn die Eltern entspannt sind, sind die Kinder es auch. Schaffe eine Oase, wo die kindgerechte und würdige Normalität wieder aufleben kann.

Die Treffen müssen nicht groß sein. Kinder brauchen nicht unbedingt möglichst viele Kinder um sich herum, um glücklich zu sein. Sie brauchen eher einige wenige Menschen bei sich, die jedoch mit voller Hingabe mit ihnen den Tag gestalten. Ein Tag in einem geschützten Rahmen jenseits von Panik, Angst und verummten Gesichtern ist aktuell das Beste, was Du Deinem Kind bieten kannst. Sei erfinderisch, übernehme die Initiative und die Verantwortung, auch wenn es zu Beginn etwas Selbstüberwindung und Mut kosten mag.

Doch wie gehst Du auf Menschen zu, die Du noch gar nicht kennst? Bekanntlich gibt es nicht nur Schwarz und Weiß, sondern auch ganz viel dazwischen. So gibt es Menschen, mit denen Du offener und weniger

4. FINDE GLEICHGESINNTE.

offen über bestimmte Themen sprechen kannst. Gehe daher mit denen, die Du noch nicht so gut kennst, behutsam um. Sonst kann es passieren, dass der erste Eindruck täuschen und die Begegnung unangenehm werden kann.

Ein auf den ersten Blick *kritisch denkender Mensch* kann sich plötzlich doch als *nicht so kritisch denkend* herausstellen. Beziehungsweise nur über gewisse Themen aufgeklärt, in anderen Bereichen jedoch völlig uninformiert sein. Aber das ist völlig in Ordnung, denn jeder hat sein Weltbild, macht seine Erfahrungen und entwickelt sich im individuellen Tempo. Habe also nicht zu hohe Erwartungen und zeige Verständnis.

Die Motivation, Gleichgesonnene zu treffen, könnte zweierlei sein. Entweder ist es der Wunsch, nicht mehr so alleine in dieser verrückten Zeit zu sein und sich zu vergewissern, dass es auch andere gibt, die genauso denken und man selbst noch bei Verstand ist. Oder fühlt man sich im kleinen Familienkreis oder alleine bereits ganz wohl und würde den Kontakt zu Anderen suchen, weil man die Mitmenschen sowie den *allgemeinen Geist des Zusammenhalts* stärken möchte.

Fühle einfach in Dich hinein und finde heraus, was Dir und Deiner Familie gut tut. Wenn Ihr Euch als Familie bereits stark fühlt und auf keine emotionale Unterstützung von außerhalb angewiesen seid, dann habt Ihr das Optimum erreicht. Es gilt nun, diesen Sturm auszusitzen, oder wenn dafür noch Kraft bleibt, sich aktiv für andere Menschen einzusetzen, die vielleicht nicht so stark sind. Gehe auf diese Menschen zu und strahle Deine Zuversicht aus. Das wird sich positiv auf Dein gesamtes Umfeld auswirken.

5.

*Höre in Dich selbst und
in Dein Kind hinein.*



5. HÖRE IN DICH SELBST UND IN DEIN KIND HINEIN.

In dieser Zeit wirst Du mit besonderen Stimmungen und Gefühlen konfrontiert, die Du vielleicht noch nie vorher wahrgenommen hast. Die gesamte Weltbevölkerung erlebt eine Massentraumatisierung. Jeden Tag begegnest Du den verunsicherten, maskierten und teilweise aggressiven Mitbürgern. Hinzu kommt die ungewollte Vorstellung von möglichen Zukunftsszenarien, die sehr bedrückend sein kann. Es wächst eine Generation von jungen Menschen heran, die in der prägenden Phase ihrer Entwicklung von Sozialein und Empathie durch Masken und Abstandsregeln enorm geschädigt werden.

All das ist mit einer gewaltigen Ladung negativer Gefühle verbunden, die Dich und Dein Kind täglich mehr oder weniger belasten. Diese Belastung ist nicht bei jedem gleich stark spürbar. Besonders bei Kindern können die Belastungen sehr tückisch sein. Je jünger es ist, umso schwieriger kann es für das Kind sein, die bedrückenden Gefühle auszusprechen. Kinder sind generell sehr anpassungsfähig und in der Lage, eigenes Unwohlbefinden zu unterdrücken. Früher oder später äußert sich dies jedoch in gesundheitlichen Symptomen.

Daher ist es aktuell enorm wichtig, Kinder noch feinfühlicher und achtsamer zu begleiten. Nur Du kannst die Verhaltensauffälligkeiten Deines Kindes am besten erkennen und sie richtig deuten. Bevor es zu diesen Auffälligkeiten kommt, versuche durch Deine Aufmerksamkeit und Zuwendung ihnen vorzubeugen.

Sei der sichere Hafen, wo Dein Kind *weich* werden kann. Biete ihm den Ort der Sicherheit und bedingungsloser Liebe. Wenn es verstimmt und erschöpft von der Schule heimkommt, werde Dir Deiner Verantwortung

5. HÖRE IN DICH SELBST UND IN DEIN KIND HINEIN.

bewusst. Es ist die Verantwortung, die Bedrückungen wahrzunehmen, anstatt sie zu verharmlosen. Umgehend hilfreich ist es, die Gefühle zu benennen und auszusprechen, die Dein Kind Dir womöglich nicht mitteilen kann. So schaffst Du sofort den geschützten Rahmen, in dem Dein Kind sich plötzlich verstanden und angenommen fühlt.

Redet darüber, was Euch am Tag besonders belastet hat. Gebt diesen Gefühlen und Stimmungen die nötige Zeit und den Raum. Es geht nicht darum, sie so schnell wie möglich loszuwerden oder mit fröhlichen Ablenkungen zu kaschieren. Alle Gefühle sind unsere Helfer und haben ihre wichtigen Funktionen bei der Verarbeitung vom Erlebten. Jede noch so kleine bewältigte Tageskrise führt Euch zu neuen Erkenntnissen und lässt Euch wachsen.

Wenn es Dir jedoch manchmal schwer fällt, die verborgenen Gefühle Deines Kindes richtig zu deuten und Dich in die Rolle des Verantwortlichen hineinzusetzen, versuche einfach, Dir diese Fragen zu stellen: *Wie möchte ich behandelt werden, wenn ich mein Kind wäre? Wie möchte ich, dass man mir zuhört und mit mir gesprochen wird, wenn ich Sorgen habe?*

Wenn Du in Gedanken die Sichtweise Deines Kindes einnimmst, wirst Du bemerken, wie leicht es Dir dann fällt, Dein Kind zu verstehen und wie stark ihr als Team gemeinsam werdet.

Vergiss den Leistungsdruck für eine Weile – die Hausaufgaben oder die Arbeit im Haushalt sollten für Kinder keinesfalls die Priorität haben, sondern die Gesundheit und das Wohlbefinden. Sobald Kinder eingeschult werden, verringert sich der freie Raum für ihre eigenen Ideen enorm. Es genügt einfach nicht, nur am Wochenende freie Zeit für eigene

5. HÖRE IN DICH SELBST UND IN DEIN KIND HINEIN.

Herzensprojekte zu haben. Die Gedanken an den nächsten Schultag und die nächste Leistungskontrolle kreisen stets im Kopf herum. Dementsprechend kann sich über die Jahre eine Art Frust und Resignation bei Kindern entwickeln, weil sie sich den Erwartungen der Erwachsenen immer fügen und bereit sind, eigene Bedürfnisse in den Schatten zu stellen. Dieser Frust endet oft im übermäßigem Handy- u. Medienkonsum oder anderen Symptomen.

Wir wollen Dich hiermit nur ermutigen, zu Hause einen Raum frei von Leistungsdruck zu schaffen. Es braucht keine Hausaufgabenkontrollen durch Dich sondern Dein Vertrauen. Hilfe im Haushalt sollte nicht verpflichtend werden. Das Kind muss nicht jetzt schon die Wäsche aufhängen, Staubsaugen oder Geschirrspüler ausräumen, nur damit es *lernt*, wie das wahre Leben ist. Es wird im Leben noch oft genug den Geschirrspüler ausräumen. Dafür ist die Kindheit nicht gedacht. Wenn Du aber in guter Beziehung zu Deinem Kind bist und auf Augenhöhe kommunizierst, wird es ganz von sich aus mithelfen wollen. Das Kind tut es aber nicht, weil es etwas *lernen* will, sondern weil es Dich *liebt* und Dir *helfen* möchte!

Mache Dir keine Sorgen, dass Du Dein Kind zu sehr verwöhnen könntest. Kinder kann man nicht verwöhnen, sondern nur aufrichtig lieben. Sorge einfach dafür, dass Dein Kind vor Zubettgehen mit Liebe und innerer Ruhe aufgetankt wird und sorglos dem nächsten Tag entgegenblickt. Es wird Dir eines Tages danken, wenn Du ihm eine liebevolle und unbeschwerte Kindheit ermöglichst. Sie steht jedem Kind zu.



6.

*Nehme Dir die Kraft der Natur,
die sie Dir schenkt.*

6. NEHME DIR DIE KRAFT DER NATUR, DIE SIE DIR SCHENKT.

Dies ist wohl das einfachste Mittel, um in die *Realität* zurückzukehren. Die Natur erdet Dich. Sei es ein Wald, Garten oder Stadtpark. Sie erinnert Dich daran, dass die wahre Schönheit dieser Erde von der durch Menschen erschaffenen Panik sich überhaupt nicht beeindrucken lässt.

Viel mehr sogar – sie bietet Dir zu jeder Zeit ihre Hilfe an. Als Corona begann und das Jahr 2020 von kollektiver Angst in der Gesellschaft geprägt war, ist in jenem Sommer das Echte Johanniskraut besonders üppig gewachsen. Eine seiner heilenden Eigenschaften ist unter anderem die Wirkung als Antidepressivum, das die Stimmung aufhellen und nervöse Unruhe lindern kann. Einige mögen es als Zufall sehen und das höhere Bewusstsein der Mutter Erde leugnen. Vielleicht nimmst Du dies jedoch als Zeichen und Impuls an, die verborgene Welt der Pflanzen besser zu erforschen.

*» Durch den Rhythmus der Natur lernen wir,
den Rhythmus im eigenen Leben anzunehmen.*

Nichts ist konstant.

Alles ist in einem ständigen Wandel.«

Christel Ströbel, www.christel-stroebel.de

Die Natur lehrt uns noch so viel mehr. Überall wachsen Gräser und Kräuter, die nachweislich um Vielfaches reicher an wertvollen Nährstoffen und Vitaminen sind als das Supermarkt-Gemüse. Unsere Ahnen wussten diese Gaben der Natur zu schätzen. In unserer modernen

6. NEHME DIR DIE KRAFT DER NATUR, DIE SIE DIR SCHENKT.

westlichen Welt ist dieses Wissen in Vergessenheit geraten. Aber wenn Du es wirklich willst, so kannst Du den Zugang zu diesem Wissen wieder erlangen. Du wirst erkennen, dass Vieles, was Du zum Leben und Überleben brauchst, immer ganz in Deiner Nähe ist. Kostenlos und jeden Tag. Du wirst lernen, dass Pflanzen nicht nur Nährstoffe sondern auch tiefe Weisheiten in sich tragen.



Buchtip: „Essbare Wildpflanzen“ (AT Verlag) – Steffen Guido Fleischhauer, Jürgen Guthmann, Roland Spiegelberger

In dieser Zeit ist Dein Mut besonders gefordert. Diesen Mut kannst Du Dir aus dem Lauf eines Pflanzenlebens abschauen. Die Samen keimen bei mehr oder weniger guten Bedingungen. Sie brauchen nicht unbedingt das Optimum oder den perfekten Zeitpunkt, um ihr Leben zu beginnen.

*» Jeder Samen hat den Mut zu wachsen,
ohne Sorgen um seine Zukunft.«*

Autor unbekannt.

So auch Du – wachse einfach drauf los! Lasse Dich nicht zu sehr von Deinen Lebensplänen abbringen, nur weil die Welt gerade verrückt spielt. Triff *jetzt* Entscheidungen, die Du schon lange vor Dir hergeschoben hast. Die Corona-Krise ist wie ein Stoß für die Menschheit. Viele werden dadurch stürzen und vielleicht nicht mehr aufstehen. Andere wieder-

6. NEHME DIR DIE KRAFT DER NATUR, DIE SIE DIR SCHENKT.

um werden diesen Stoß als Impuls nutzen, um einen Wandel im eigenen Leben hervorzubringen.

Die Wissenschaft hat lange geglaubt, dass die Natur nur nach dem Prinzip des Wettkampfs funktioniert, wo nur der Stärkste sich durchsetzt. Inzwischen wissen wir, dass die Pflanzen in Kooperation miteinander leben, über Wurzeln und Botenstoffe in der Luft Informationen austauschen und sich gegenseitig mit Nährstoffen versorgen. Es ist nachgewiesen, dass ein junger Baum von den umliegenden Bäumen über die Wurzeln unterstützt wird, damit es genügend Nahrung bekommt.



Buchtip: „Das geheime Leben der Bäume“ – Peter Wohlleben

Die Natur zeigt uns also nicht nur die maskulinen, starken Eigenschaften wie Willenskraft, Durchsetzungsvermögen oder Ausdauer, sondern sie lebt uns auch die weibliche Fürsorge für andere Artgenossen und das Miteinander vor.

Die Naturverbundenheit und das Vertrauen in die Natur musst Du nicht erlernen. Du trägst sie von Geburt an in Dir – so auch Dein Kind. Wenn Du sie jedoch im Laufe des Lebens aus den Augen verloren hast, dann kannst Du sie jederzeit wiederfinden. Es hängt zum großen Teil von Dir ab, wie Dein Kind der Natur begegnen und wie stark zu ihr verbunden es sein wird.



7.

*Entdecke die Kreativität im
Hier und Jetzt.*

7. ENTDECKE DIE KREATIVITÄT IM HIER UND JETZT.

„*Ich bin überhaupt nicht kreativ.*“ Diesen Satz hast Du sicherlich schon oft von Erwachsenen gehört, oder noch schlimmer – von den Kindern. Dabei besitzt jeder Mensch den intrinsischen Wunsch, kreativ tätig zu sein. Der Grund, warum sich viele als un kreativ bezeichnen, ist, dass wir von klein auf den wertenden Blicken der Mitmenschen ausgesetzt waren und es immer noch sind.

Stelle Dir vor, man würde die Kinder beim Spielen und Experimentieren einfach in Ruhe lassen, ihre Tätigkeiten nicht kommentieren oder verbessern wollen. Ihr Spiel einfach als solches erkennen. Auf die Freude an der Tätigkeit selbst statt auf das Ergebnis fokussieren. Wie würde das Kind dann so auf die Idee kommen können, dass es *nicht kreativ* ist?

Die Kreativität lässt sich ganz leicht wieder aktivieren. Plane ab sofort Freiräume für handwerkliche und künstlerische Tätigkeiten in der Familie ein. Es muss dabei nicht unbedingt ein großes Projekt entstehen. Ein selbstgebautes Vogelhäuschen, eine Dekoration aus gesammelten Naturmaterialien für den Esstisch oder einfach nur das Spiel mit Farben auf einem Blatt Papier ohne Erwartung eines Kunstwerks können bereits die kreative Befriedigung liefern. Durch diese Tätigkeiten verbringst Du automatisch mehr intensive Zeit mit Deiner Familie und verleihst *dem jetzigen Moment* einen besonderen Sinn.

Bei solcher spielerischen Arbeit, die einfach nur gut tut, werden Glückshormone frei. Zum Beispiel das Hormon Dopamin „löst in uns Wollen, Begehren, freudige Erwartungen schöner Umstände in unserer Fantasie, Motivation, Antrieb, Aufmerksamkeit und Interesse aus und hält sie aufrecht. Dabei wirkt Dopamin wie ein Scheinwerfer, der unsere

7. ENTDECKE DIE KREATIVITÄT IM HIER UND JETZT.

Aufmerksamkeit auf alles denkbar Angenehme, Erfreuliche und Vergnügliche lenkt, bündelt und treibt uns vorwärts, voran, hin zur Erreichung unserer Ziele.“* Wie klingt das für Dich? Das ist doch genau das, was Du und Deine Familie in diesen Zeiten brauchen.

Zu Kriegszeiten waren die Menschen in einer weitaus größeren Krise und Angst. Wie haben sie diese Zeit *psychisch* überlebt, ohne durchzudrehen? Einige erzählten, sie hätten versucht, nicht zu sehr an die Zukunft zu denken. Sie gingen im Alltag von einer kleinen Aufgabe zur nächsten. Sie versuchten so gut es geht, im *Hier und Jetzt* zu sein.

Eine gewisse Voraussicht in Krisenzeiten ist natürlich sinnvoll. Es ist jedoch eine schmale Gratwanderung zwischen vernünftiger Planung und dem Eintreten lähmender Angst vor der ungewissen Zukunft. Versuche also auch Du, mehr im Hier und Jetzt zu sein.

* Quelle: gluecksforschung.de



Buchtip: „Jetzt – Die Kraft der Gegenwart“ – Eckart Tolle



8.

*Recherchiere,
wie Krankheit wirklich entsteht.*

8. RECHERCHIERE, WIE KRANKHEIT WIRKLICH ENTSTEHT.

Die bösen Viren und Bakterien machen uns seit jeher zu schaffen. Sie lauern überall und warten nur darauf, bis unser Immunsystem schwächelt, worauf sie sich dann bei nächster Gelegenheit stürzen und es angreifen. Alle paar Jahre, so auch momentan, werden wir von einem scheinbar tödlichen Erreger überrollt, in Angst gehalten und willkürlich zum Sterben gebracht. Soweit die *eine* Theorie.

Die gesamte Schulmedizin basiert auf dieser einen Theorie. Nebenbei wird zwar erwähnt, dass wir durch gesunde Lebensweise unser Immunsystem stärken bzw. durch Stress schwächen können. Was ist aber ein *Immunsystem*?

Wir stellen es uns als einen in sich geschlossenen Apparat vor, welcher mithilfe von Botenstoffen wie die Polizei den Körper kontrolliert, Fremdlinge aufspürt und bekämpft. Jedoch bis heute hat die Schulmedizin das Immunsystem nur zu einem kleinen Bruchteil verstanden. Sie betrachtet den Körper rein materialistisch, d.h. als ein komplexes System aus Zellen und biochemischen Prozessen, welches man mechanisch reparieren oder (z.B. durch Impfungen) verbessern könnte.

Trotz Entwicklung der Wissenschaft haben wir immer mehr kranke Menschen in der Gesellschaft. Immer mehr trifft es Kinder, die chronische Krankheiten entwickeln und zu Stammkunden der Pharmaunternehmen werden. Wie kann das sein?

Vielleicht liegt es daran, dass die Wissenschaft sich in eine Sackgasse manövriert hat. Beschäftigst Du Dich mit der Geschichte über die Entstehung der modernen Medizin, wirst Du schnell feststellen, dass sie von erster Stunde an in Interessenkonflikte, Ruhmsucht der Forscher sowie ihre Profitgier verwickelt war. Die Heilung des Menschen stand nie im Vordergrund.

8. RECHERCHIERE, WIE KRANKHEIT WIRKLICH ENTSTEHT.

Die Schulmedizin gewann schnell an Macht und Einfluss und andere Heilmethoden wurden immer mehr zurückgedrängt, sogar bekämpft. Auch heute kannst Du sehen, wie in den Medien über Homöopathie oder andere Naturheilverfahren gesprochen wird. Die Heilpraktiker werden als Scharlatane diffamiert und ihnen werden immer mehr Steine in den Berufsweg gelegt.

So kamen in der Corona-Zeit sogenannte *Viren-Leugner* in die Schlagzeilen. Du bist aber ein wachsamer Mensch und weißt, dass dort, wo etwas diffamiert oder bekämpft wird, es sich oftmals lohnt, genauer hinzuschauen. Leugnen sie also wirklich, dass es *Viren* gibt?

Nein. Viren gibt es milliardenfach im menschlichen Körper. Man kann sich fragen, wie sie ansteckend sein können, wenn es sogar offiziell heißt, sie seien leblose Hüllen mit RNA und benötigten unbedingt einen Wirt, wo sie eindringen können. Wie können sie *eindringen*, wenn sie doch *nicht* lebendig sind? Nur ein kleiner Denkanstoß.

Interessant wird es, wenn Du Dir die *Exosomentheorie* anschaust. Sie stellt die Viren in einem völlig anderen Zusammenhang dar. Zu ihr findest Du zahlreiche Videos und Informationen im Netz. Detaillierte Erklärung würde hier etwas zu weit führen. Nehme dies als Impuls auf, um selbst weiter zu recherchieren.

Du solltest Dir zudem die *Germanische Heilkunde* von Dr. Ryke Geerd Hamer ansehen. Seine Behandlungsmethoden und Forschungen wurden bis aufs Schärfste bekämpft, verboten und verschwiegen. Dabei hat Dr. Hamer mit seinen Methoden unzählige Menschen geheilt. Seine Entdeckungen erklären die Entstehung von Krankheiten auf Basis von sogenannten *5 biologischen Naturgesetzen*. Durch dieses neue

8. RECHERCHIERE, WIE KRANKHEIT WIRKLICH ENTSTEHT.

Verständnis von Krankheiten wird Dir klar werden, dass Du überhaupt nicht dem Zufall und Willkür der Natur ausgeliefert bist. Du wirst erkennen, wie groß der Schwindel rund um Corona ist. Du kannst Deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen, indem Du diese Naturgesetze kennenlernst und Dein Leben bewusster gestaltest.



Buchtip: „Die seelischen Ursachen von Krankheiten“ – Björn Eybl

Sei mutig und vertiefe Dich in diese Themen. Damit läufst Du zwar Gefahr, Dein bestehendes Weltbild zu erschüttern, doch dies führt unweigerlich zu einer Weltbild-Erweiterung! Du befreist Dich aus der *Enge* und damit auch aus der *Angst*, die Du vielleicht noch vor bestimmten Krankheiten hast. Du wirst sehen, dass Du selbst viel mehr Einfluss auf Deine Gesundheit ausüben kannst, als Du bis dahin dachtest. Fürchte Dich nicht vor dieser Eigenverantwortung, sondern nehme sie dankbar an! Es ist wahrhaftig ein schönes Gefühl zu wissen, dass Du als Mensch so mächtig und fähig sein kannst.

Wenn Du genügend Wissen gesammelt hast, kannst Du Deine Erkenntnisse anschließend sanft ins Bewusstsein Deiner Familienmitglieder einführen. Nicht jeder Erwachsene wird sofort bereit sein, etwas anzunehmen, was völlig gegen sein bestehendes Weltbild spricht. Kinder sind offener dafür, weil sie noch unvoreingenommen sind und ihr Weltbild gerade erst formen. Bei Kindern nutze das Schema „*Einige denken so, die anderen denken so*“, um sie auf die verschiedenen Meinungsbilder der Gesellschaft vorzubereiten.

A woman with brown hair tied back, wearing a dark blue raincoat over a black floral top and black pants, is walking on a dirt path. She is holding the right hand of a young child with blonde hair. The child is wearing a pink raincoat, black leggings, and black boots, and is eating a red apple. The background is a blurred green landscape with trees and grass. The image is framed by a white border.

9.

*Sei mutig und
übernehme Verantwortung.*

9. SEI MUTIG UND ÜBERNEHME VERANTWORTUNG.

Derzeit wird den Kindern in der Schule und im Kindergarten die *neue Normalität* in ihr Weltbild eingepflanzt. Es werden sogar schon Kinderbücher herausgegeben, um die Kinder zu Abstandsregeln und Maske regelrecht zu erziehen. In einigen Einrichtungen werden sie zum Denunzieren anderer Kinder motiviert, die sich nicht an die Regeln halten. Wir geben die Kinder also in staatliche Fremdbetreuung, damit sie „sozialisiert“ werden (was übrigens schon immer ein ziemlicher Irrtum war).

Gewiss sind die Umstände nicht überall so und es hängt viel von der jeweiligen Leitung der Einrichtung ab. Wir wollen nicht pauschalisieren, sondern nur Deine Aufmerksamkeit für die möglichen Umstände schärfen. Ermittle selbst, ob die „Bildungseinrichtung“, die Dein Kind besucht, derzeit wirklich der optimale Ort ist, um soziale, selbstbewusste und mutige Menschen auszubilden.

Frage Dein Kind ehrlich, ob es in den Kindergarten oder in die Schule wirklich *gerne* hingeht. Wenn ja, frage es, weswegen es dies tut. Ist es wirklich das Bildungsangebot oder sind es eher die Freunde, die es dort täglich trifft? Oder empfindet Dein Kind es als seine *Pflicht* dahinzugehen, weil Du arbeiten gehen musst und niemand sonst es betreuen kann?

Wenn Du eine ehrliche negative Antwort erhältst, dann sei einsichtig und akzeptiere diese Antwort. Rede Dir nichts schön und gehe auf die Sorgen Deines Kindes ernsthaft ein, auch wenn es sich vielleicht unbequem für Dich anfühlt. Du bist der einzige Mensch, der Dein Kind beschützen kann!

Wenn es das soziale Umfeld ist, weswegen Dein Kind die Einrichtung mag, so hast Du stets die Möglichkeit, mit etwas Eigeninitiative private

9. SEI MUTIG UND ÜBERNEHME VERANTWORTUNG.

Treffen abseits des offiziellen Rahmens mit anderen gleichgesonnenen Familien zu organisieren. Diese lassen sich immer finden, wenn man etwas Mühe nicht scheut.

Bei schulpflichtigen Kindern gestaltet sich die Befreiung schwieriger (ist aber nicht unmöglich). Du kannst trotzdem Deine Rolle des *sicheren Hafens* stärken, indem Du zumindest nicht als „verlängerter Arm“ der Schule fungierst. Vergiss den Notendruck für eine Weile, kontrolliere keine Hausaufgaben. Sei der Zufluchtsort, wo Dein Kind wirklich in Vertrauen und Erholung gehen kann. Hierüber habe wir bereits im Kapitel „*Höre in Dich selbst und in Dein Kind hinein*“ ausführlicher gesprochen.

Kindergarten und Schule wären nur zwei Beispiele, wo unserer Meinung nach die Kinder momentan besonders belastet werden. Es gibt viel mehr Gelegenheiten im Leben, wo Du für Dein Kind einstehen und die Eigenverantwortung wahrnehmen kannst. Dazu benötigst Du Mut, Entschlossenheit und die Bereitschaft, Deine Komfortzone zu verlassen.

Klar ist auch, dass eine Umgestaltung des Alltags eine immense Mehrbelastung für Dich als Elternteil bedeuten kann. Nicht jeder wäre hierzu bereit. Oftmals sind beide Eltern berufstätig, was es umso schwieriger macht. Es gilt abzuwägen, ob in der Familie wirklich beide Jobs benötigt werden oder die Bedürfnisse langfristig eventuell minimiert werden können. Kinder brauchen keinen Wohlstand. Sie brauchen Liebe, Zuwendung, Aufmerksamkeit und Schutz ihrer engsten Beziehungsmenschen.

Bedenke immer, dass Du ein Vorbild für Dein Kind bist – und zwar in allen Lebenslagen. Wenn Du Deinem Kind ein glückliches Erwachsenwerden wünschst, so wäre der erste Schritt, all die Dinge zu beseitigen, die Dich

9. SEI MUTIG UND ÜBERNEHME VERANTWORTUNG.

in *Deinem* Lebensglück hindern. Zeige ihm, dass es in unserer chaotischen Welt trotz all den Krisen möglich ist, glücklich zu sein. Damit wirst Du zu einem positiven Vorbild, sprich, Dein Kind wird vielleicht sogar Deinen Fußstapfen folgen wollen. Es gibt auch negative Vorbilder, nämlich dann, wenn das Kind die Fehler der Eltern erkennt und in seinem Leben die Dinge besser oder ganz anders machen will. Sogar dafür könntest Du dankbar sein, wenn Du erkennst, dass Dein Kind damit nun selbstständig und mündig durch das Leben geht. In jedem Fall wird es neue Wege und Umwege einschlagen, wertvolle Erfahrungen und Lektionen sammeln, bis es sein Glück auf seine Art und Weise definiert hat. Du kannst aber vorleben, wie Deine Version von Lebensglück sich anfühlt!

Es ist ein Schritt in die Eigenverantwortung. Es wäre wenig hilfreich, Dich vor Dir selbst zu rechtfertigen, warum etwas so ist, wie es ist und warum es nicht anders geht. Sei bereit für neue Strukturen in Deinem Leben, respektiere jedoch Deine persönliche Grenze des Machbaren. Nichts sollte aus schlechtem Gewissen, per Zwang oder vorgetäuschter Freude getan werden. Sei authentisch und spüre, ob Du aus diesen Impulsen etwas in Dein Leben integrieren kannst.

Nun ist vielleicht Dein Kind schon älter und viel Zeit ist verstrichen, ohne dass Du Dir der Vorbildrolle so bewusst warst. Vielleicht plagten Dich die Gedanken, ob Du eine gute Mama oder ein guter Papa warst und was schief gelaufen ist. Anstatt Dich zu fragen, ob Du mit Deinem Kind in der Vergangenheit alles richtig gemacht hast, frage Dich lieber ehrlich, ob Du alles mit *voller Hingabe* und *bedingungsloser Liebe* tatest, unabhängig davon, wie förderlich es für das Kind war. Und am Wichtigsten – ob Du alles *heute, hier und jetzt* mit voller Hingabe für Dein Kind tust. Es ist für nichts zu spät und alles geschieht zu seiner Zeit.

Die Jahre der Entscheidungen.



DIE JAHRE DER ENTSCHEIDUNGEN

Die nächsten Jahre werden Jahre der Entscheidungen sein. Viele werden den Weg der Angst und Unterwerfung gehen, weil sie sich von staatlicher Bevormundung und dem *betreuten Denken* die Sicherheit im Leben versprechen. Andere werden sich für den Weg des Mutes, der Wahrheit und der vollen Verantwortung für sich und für die Kinder entscheiden. Jeder Mensch wird einen der beiden Wege wählen *müssen*.

*„Wenn Angst Dich beherrscht,
finde heraus, wer die Angst beherrscht.“*

Karolis Spinkis, Macher von seimutig.tv

Hast Du erkannt, wer die *Angst* beherrscht? Sind es die Politiker oder die Medien? In erster Linie bist Du es. Die Angst existiert nur in Deinem Verstand. Deine Seele ist hierbei im Frieden, denn sie ist hier, um Erfahrungen zu sammeln. Beobachte also Deinen Verstand und stärke die Stimme Deines Herzens. Denn im Herzen wohnt die Seele.

Du hast unser Projekt entdeckt und sogar dieses E-Book bis zum Ende gelesen. Das zeugt bereits von Deiner Fähigkeit, die Dinge offen und kritisch zu sehen, sowie von Deiner hohen Entschlossenheit, alles für Deine Familie zu tun! Es würde uns sehr freuen, wenn wir Dich mit unseren Gedanken berühren konnten.

DIE JAHRE DER ENTSCHEIDUNGEN

Zum Schluss möchten wir Dir das berühmte Gedicht von Khalil Gibran mitgeben, das schon so oft zitiert wurde, aber die Kernbotschaft aller „Kindheitskämpfer“ klar auf den Punkt bringt.

EURE KINDER

*Eure Kinder sind nicht eure Kinder.
Sie sind die Söhne und die Töchter der Sehnsucht
des Lebens nach sich selber.*

*Sie kommen durch euch, aber nicht von euch,
Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht.*

*Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,
aber nicht eure Gedanken,
Denn sie haben ihre eigenen Gedanken.
Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben,
aber nicht ihren Seelen,
Denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen,
das ihr nicht besuchen könnt,
nicht einmal in euren Träumen.*

*Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein,
aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.
Denn das Leben läuft nicht rückwärts
noch verweilt es im Gestern.*

*Ihr seid die Bogen, von denen eure Kinder
als lebende Pfeile ausgeschickt werden.
Der Schütze sieht das Ziel auf dem Pfad der Unendlichkeit,
und er spannt euch mit seiner Macht,
damit seine Pfeile schnell und weit fliegen.*

*Laßt eure Bogen von der Hand des Schützen auf Freude gerichtet sein;
Denn so wie er den Pfeil liebt, der fliegt, so liebt er auch den Bogen, der fest ist.*

DIE JAHRE DER ENTSCHEIDUNGEN

Wir wünschen Dir viel Kraft. Sei der feste *Bogen*, auf den der *Pfeil* sich verlassen kann! Wir danken Dir vom Herzen, dass Du mit dem Kauf dieses Buches unsere Arbeit unterstützt hast.

seimutig.tv

Kennst Du schon unsere Filme? Wir setzen uns für freie und mündige Entscheidungen ein, die vor allem die Eltern zum Wohle ihrer Kinder treffen müssen. Auf www.seimutig.tv findest Du zahlreiche Videos und Audiobeiträge, die Dir Mut machen und den Rücken stärken werden!

Schau Dir unbedingt unseren Online-Kurs für friedvolle und bewusste Elternschaft an! Du findest ihn unter www.seimutig.tv/online-kurs, wo Dich **29 kostenfreie Kursvideos** erwarten.

Als Dankeschön für das Lesen dieses Buches bekommst Du hiermit einen Rabatt von 30,- € auf das große Kurspaket, wenn Du den Code **DANKE30** im Warenkorb einlöst.

Wir freuen uns auf Dich und wünschen Dir sowie Deiner Familie alles Liebe!

