

FREIRAUM

LÖWENSTERN MAGAZIN



HEFT 10

DENKRÄUME ÖFFNEN

THEMEN



EDITORIAL	5
FREIRAUM – DER RAUM, DEN DAS DENKEN BRAUCHT	7
WACKEN OPEN AIR – FASTER, HARDER, LOUDER	13
REISEN – VAL ROVANA	18
GESUNDHEIT – DIE SCHULD, DIE KOMMT, WENN DU NICHTS TUST	26
WACHSTUM – KOHÄRENZ	31
KRIMI TEIL 10 – DEEPPFAKE	35

FAMILIE RETTEN – TEIL 9 – WENN STREIT ZUR DAUERSCHLEIFE WIRD – UND WIE WIR SIE DURCHBRECHEN KÖNNEN	40
ESOTERIK – GRABOVOI-CODES	43
BÜCHERECKE – HERRLICHLAND	47
KUNST – APFELSAFT – DIE EIGENEN GRENZEN WAHREN	49
HUMOR – HALB VOLL, HALB LEER	50
WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM	52



Liebe Leserin, lieber Leser,

kennst du das Gefühl, dass die Welt immer enger wird, obwohl sie objektiv immer mehr Möglichkeiten bietet? Ich kenne es gut. Mehr Kanäle, mehr Tools, mehr Optionen – und trotzdem dieses Empfinden, in einem Korridor zu laufen, dessen Wände näher rücken. Lange habe ich gebraucht, um zu verstehen, wo der knappste aller Freiräume wirklich liegt: nicht im Kalender, nicht auf dem Konto – sondern im Kopf.

Genau darum geht es in diesem Heft. „Denkräume öffnen“ ist eine Einladung: den Korridor, in dem wir so oft laufen, als Korridor zu erkennen – und zu merken, dass er Türen hat. Im Leitartikel schreibe ich, warum ausgerechnet die Geisteswissenschaften dafür das beste Werkzeug sind:



EDITORIAL

Wer Begriffe hat, um zu unterscheiden, besitzt Räume, die er betreten kann. Und wer die Muster kennt, dem kann man den Denkraum nicht mehr unbemerkt nehmen.

Wenn du die letzten Ausgaben verfolgt hast, erkennst du einen Bogen: vom Erwachen in Heft 7 über die Entscheidungen in Heft 8 und den leisen Umbruch in Heft 9 bis zu diesem vierten, konstruktivsten Schritt – den Raum tatsächlich einzunehmen.

Auf den nächsten Seiten findest du dafür sehr unterschiedliche Türen. Eine führt in ein schlammiges Zeltlager bei Wacken, wo aus Regen und Chaos eine ziemlich laute Form von Gemeinschaft wird. Eine ins stille Val Rovana, abseits jedes Wandertourismus. Eine zu der Frage, warum wir uns schuldig fühlen, sobald wir einmal nichts tun – und was die Neurobiologie dem entgegenhält. Es geht um Kohärenz, wenn Innen und Außen sich widersprechen, und um Familien, die aus der Streitschleife herausfinden. Um

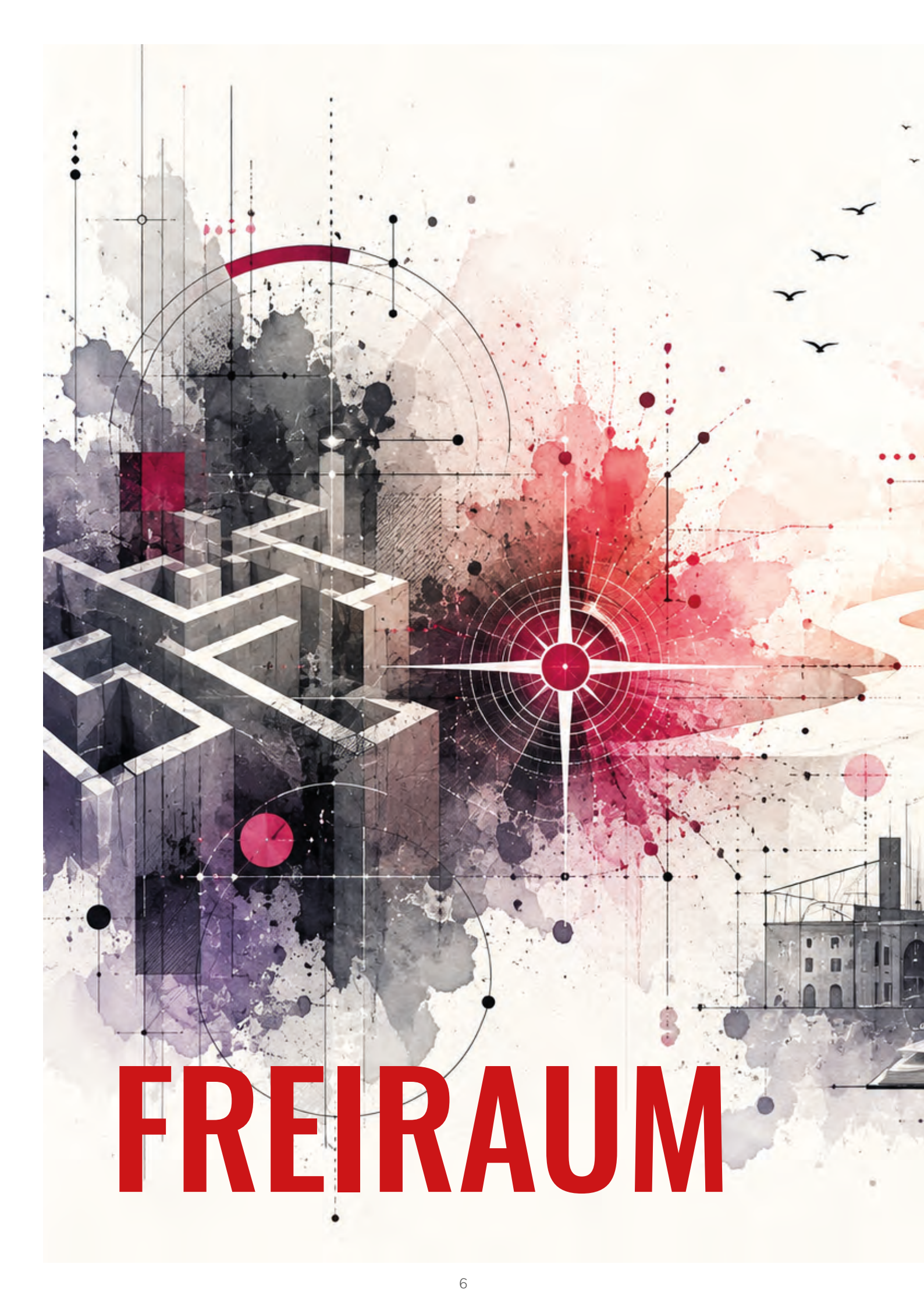
Grabovoi-Codes und die Frage, was du glauben möchtest. Um einen neuen Teil unseres Krimis, um Grenzen, die Freiraum erst schützen – und um zwei Äpfel auf blauem Grund.

So verschieden diese Themen sind, sie haben denselben Kern: den Raum, den das Denken braucht. Kein Wellness, keine Auszeit – sondern die Fähigkeit, selbst zu unterscheiden, was für dich stimmt und was nicht.

Nimm dir also Zeit. Blättere langsam, halte an, wo es dich anstößt, und widersprich ruhig auch einmal. Genau dafür machen wir dieses Magazin. Denn Freiraum ist am Ende keine Frage des Kalenders. Er ist eine Frage der Räume, die du im Kopf betreten kannst – und niemand kann sie dir wegnehmen, solange du weißt, dass es sie gibt.

Eine gute Lektüre wünscht dir

Dein Team vom LöwenStern Magazin

An abstract graphic design featuring a complex arrangement of geometric elements. On the left, there are several interlocking rectangular blocks in shades of grey and white. A prominent red square is positioned above these blocks. To the right, a large, vibrant red splash or cloud-like shape dominates the center. Overlaid on this and the rest of the image are various black lines, including straight lines, circles, and a complex grid-like structure. A central white starburst or compass rose shape is surrounded by concentric circles. In the bottom right corner, there is a small, detailed illustration of a multi-story building with arched windows. The background is a mix of light and dark grey washes, with several small black dots and lines scattered throughout. The overall aesthetic is modern and architectural.

FREIRAUUM



DER RAUM, DEN DAS DENKEN BRAUCHT

von Renate Wettach

**WARUM DIE GEISTES-
WISSENSCHAFTEN
KEINE VERSTAUBTEN
FÄCHER SIND – SON-
DERN DAS BESTE
WERKZEUG FÜR MEHR
FREIRAUM IM KOPF**

Wenn wir von Freiraum sprechen, denken die meisten an einen Kalender. An das freie Wochenende, das endlich mal wieder frei bleibt. An den Puffer zwischen zwei Terminen, an Rücklagen auf dem Konto, an ein Büro mit Tür auf einen Balkon. Das alles ist wertvoll. Aber es ist nicht der knappste Freiraum, den wir haben. Der knappste Freiraum liegt woanders: im Denken. Und es gibt eine Gruppe von Disziplinen, die seit Jahrhunderten nichts anderes tun, als genau diesen Raum

zu vermessen, zu erweitern und zu verteidigen. Wir haben ihnen nur einen Namen gegeben, der nach Staub klingt: Geisteswissenschaften.

DIE ENGE, DIE NIEMAND SO NENNT

Kennst du das Gefühl, dass die Welt immer enger wird, obwohl sie objektiv immer mehr Möglichkeiten bietet? Mehr Tools, mehr Kanäle, mehr Optionen – und trotzdem dieses Empfinden, in einem Korridor zu laufen, dessen Wände näher rücken.

Ich glaube, dieses Engegefühl hat einen Grund, doch er liegt nicht in der Realität da draußen. Er liegt in der Sprache, mit der wir sie beschreiben. Höre einmal einen Tag lang genau hin, welche Wörter deinen Alltag bestimmen. Wahrscheinlich sind es diese: Performance. Content. Effizienz. Mindset. Wachstum. Es sind Funktionswörter – sie beschreiben, wie etwas zu laufen hat, nicht, was es bedeutet. **Und wo das Vokabular schrumpft, schrumpft der Gestaltungsspielraum gleich mit.**

Dazu kommt ein zweites Wort, das die Enge zementiert: **alternativlos**. Es taucht immer dann auf, wenn jemand nicht möchte, dass du weiterfragst. Diese Marktentwicklung – alternativlos. Diese Preislogik – alternativlos. So macht man das eben in deiner Branche. Wer oft genug hört, dass es keine Alternativen gibt, hört irgendwann auf, welche zu suchen.

Genau an dieser Stelle beginnt der Freiraum, um den es in diesem Heft geht. Nicht als Wellness oder als Auszeit. Sondern als die Fähigkeit, zu erkennen, dass der Korridor Türen hat, die sich öffnen lassen.

BEGRIFFE SIND RÄUME

Ich habe in Heft 7 darüber geschrieben, dass zwei Begriffe aus unserem öffentlichen Gespräch fast verschwunden sind: Subsidiarität und Solidarität. Damals ging es mir um die Folgen: Was du nicht kennst, kannst du nicht verteidigen. Heute möchte ich denselben Gedanken umdrehen, denn er hat auch eine helle Seite: **Jeder Begriff, den du beherrschst, ist ein Raum, den du betreten kannst.**

Das ist wörtlich gemeint. Wer für eine schwierige Lage nur das Wort „Problem“ hat, steht in einem

Zimmer. Wer unterscheiden kann zwischen einem Dilemma (zwei Wege, beide kosten etwas), einer Ambivalenz (zwei Gefühle, beide berechtigt) und einem Zielkonflikt (zwei Werte, beide deine eigenen), steht in einem Haus mit Fluren, Treppen und Aussicht. Die Lage ist dieselbe geblieben. Aber der Raum, in dem du sie durchdenken kannst, hat sich vervielfacht.

Der Philosoph Ludwig Wittgenstein hat das in einen Satz gefasst, der seit hundert Jahren nichts von seiner Wucht verloren hat: **„Die Grenzen meiner Sprache bedeuten die Grenzen meiner Welt.“**

Und hier kommen die Geisteswissenschaften ins Spiel – nicht als Bildungsschmuck, sondern als Handwerk. Philosophie, Geschichte, Literaturwissenschaft, Soziologie: Das sind die Disziplinen, die Begriffe herstellen, schärfen und unterscheiden. Sie tun mit Wörtern das, was eine gute Werkstatt mit Werkzeugen tut – sie sorgen dafür, dass du für jede Aufgabe das passende in der Hand hast und nicht alles mit demselben Hammer bearbeiten musst.

Für dich als Selbstständige/r ist das keine rein akademische Übung. Wer seinen Kundinnen beispielsweise nur „Angebote“ machen kann, denkt anders über sein Geschäft nach als jemand, der zwischen einem Versprechen, einer Positionierung und einer Grundeinstellung unterscheidet. Begriffe sind Denkwerkzeuge. Und Denkwerkzeuge sind Freiräume in ihrer konzentriertesten Form.

GESCHICHTE IST EIN MÖGLICHKEITSRAUM

Das zweite große Geschenk der Geisteswissenschaften ist unbequemer, und es kommt aus der Geschichte. Es lautet: Nichts von dem, was dir heute selbstverständlich erscheint, war immer schon selbstverständlich.

Wer nur die Gegenwart kennt, hält sie zwangsläufig für den Normalzustand. Für das, was eben so ist. Die Geschichte erzählt etwas anderes: Vieles, was heute unverlierbar erscheint, war einmal undenkbar – und wurde erst gegen erbitterten Widerstand durchgesetzt. Dass deine Geburt nicht über deine Rechte entscheidet. Dass Kinder nicht in Fabriken arbeiten. Dass eine Frau ein eigenes Bankkonto führen darf – in Deutschland ohne Zustimmung des Ehemanns erst seit

FREIRAUM-TRAINING FÜR DEN ALLTAG

FÜNF KLEINE ÜBUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG

1.



EIN BEGRIFF PRO WOCHE.

Nimm dir ein Wort vor, das du oft benutzt, aber nie definiert hast – Freiheit, Erfolg, Sicherheit – und schlag nach, was kluge Köpfe darunter verstanden haben. Du wirst das Wort danach anders benutzen.

2.



FRAG EINE SELBSTVERSTÄNDLICHKEIT NACH IHRER GESCHICHTE.

Such dir eine Regel aus deinem Berufsalltag und recherchiere: Seit wann gilt sie? Wer hat sie eingeführt? Wozu? Oft ist die Antwort ernüchternd – und befreiend.

3.



DAS ALTERNATIVLOS-ALARMSIGNAL.

Immer wenn du „alternativlos“, „das macht man so“ oder „das war schon immer so“ hörst: innerlich die Hand heben. Nicht widersprechen – nur registrieren. Das Muster zu sehen ist der halbe Freiraum.

4.



DER EMPÖRUNGS-CHECK.

Wenn dich eine Schlagzeile sofort wütend macht, frag dich vor dem Teilen: Wer profitiert von genau dieser Wut? Emotion ist erlaubt. Gelenkte Emotion nicht.

5.



UNTERSCHEIDE, STATT ZU URTEILEN.

Bei der nächsten schwierigen Entscheidung: Ist das ein Dilemma, eine Ambivalenz oder ein Zielkonflikt? Allein die Unterscheidung schafft Raum, den vorher das Wort „Problem“ blockiert hat.

1962 möglich.

Die Fachleute haben für diese Sachverhalte ein Wort. Es lautet: **Kontingenz**. Und es bedeutet: **Es hätte auch anders kommen können**. Es könnte alles auch anders sein. Was Menschen eingerichtet haben, können Menschen ändern.

Spürst du, was dieses eine Wort mit dem Korridor macht? Die Wände, die eben noch massiv wirkten, entpuppen sich als Kulissen. Nicht alle lassen sich verschieben, und nicht alle sollten verschoben werden. Aber der Unterschied zwischen einer Wand und einer Kulisse ist der Unterschied zwischen Gefangenschaft und Gestaltungsspielraum.

Auch das ist für Selbstständige alles andere als Theorie. Die Regeln deiner Branche, die üblichen Preise, die „normalen“ Arbeitszeiten, die Art, wie man in deinem Feld auftritt – nichts davon ist vom Himmel gefallen. Alles wurde irgendwann von Menschen so eingerichtet, meist von Menschen, die davon profitierten. **Historisch denken heißt, zu fragen, wann eine Regel entstanden ist, wozu sie diente und ob ihr Zweck noch existiert**. Das ist keine Nostalgie. Das ist die Grundlage jeder echten Innovation. **Wer weiß, dass alles auch anders sein könnte, kann als Erster damit anfangen**.

FREIRAUM MUSS MAN VERTEIDIGEN KÖNNEN

Es gibt allerdings einen wichtigen Haken: Freiraum im Denken wird nicht nur durch fehlende Begriffe eng. Er wird auch aktiv verengt – von außen, oft sogar mit Absicht, und meistens unbemerkt.

Ich habe in Heft 6 beschrieben, wie ein fünfhundert Jahre altes Buch, der „Hexenhammer“, die Mechanik dieser Verengung offenlegt: Ein Feindbild wird gebaut. Es wird mit pseudo-rationalen Argumenten verkleidet. Angst sorgt dafür, dass niemand widerspricht. Und was als Ausnahme beginnt, wird durch Gewöhnung normal. Diese Muster sind nicht auf das Mittelalter beschränkt. Sie tragen heute modernere Kleidung – in Heft 9 habe ich gezeigt, wie gezielte Desinformation genau nach diesem Prinzip unser gemeinsames Wirklichkeitsfundament aushöhlt.

Warum erwähne ich das in einem Artikel über Freiraum? Weil hier die vielleicht unterschätzteste Leistung der Geisteswissenschaften liegt: **Wer**

die Muster kennt, dem können sie den Denkraum nicht mehr unbemerkt nehmen. Framing, Sündenbock-Rhetorik, die Empörungsschleife, das strategisch platzierte „alternativlos“ – all das funktioniert am besten bei Menschen, die es nicht als Muster erkennen. **Geschichte und Sprachanalyse sind hier keine Museumsführung. Sie sind Selbstverteidigung** – die unaufgeregteste, die es gibt: Du musst nicht zurückschlagen. Du musst nur sehen, was gerade mit dir versucht wird. Der Rest erledigt sich oft von selbst.

DEN RAUM EINNEHMEN

Wenn du die letzten Ausgaben dieses Magazins verfolgt hast, erkennst du vielleicht einen Bogen, der sich nun im Rückblick zusammenfügt. Heft 7 fragte nach dem Erwachen: dem Moment, in dem du bemerkst, was um dich herum geschieht. Heft 8 nach den Entscheidungen, nach denen es kein Zurück gibt. Heft 9 nach dem Umbruch, der geräuschlos passiert, während alle woanders hinschauen.

Dieses Heft fügt den vierten Schritt hinzu: den Raum einnehmen, den das Denken braucht.

Denn Aufmerksamkeit allein macht noch nicht frei. Wer erwacht ist, die Weichen kennt und die Umbrüche sieht, braucht als Nächstes: Denkräume. Begriffe, die Sachverhalte erweitern. Geschichten, die zeigen, dass es auch anders ginge. Muster-Wissen, das die Kulissen von den Wänden unterscheidet.

Dafür brauchst du nicht unbedingt studiert zu haben. Die Geisteswissenschaften stehen jedem offen, der liest, fragt und unterscheidet. **Ein Buch, das dir einen neuen Begriff schenkt, vergrößert deinen Freiraum. Eine historische Frage an eine vermeintliche Selbstverständlichkeit kann ihn vergrößern. Ein erkanntes Muster hat ihn verteidigt**.

Freiraum ist schließlich keine Frage des Kalenders. Er ist eine Frage der Denkräume, die du im Kopf betreten kannst. Und das Schöne an diesen Räumen ist: Niemand kann sie dir wegnehmen – solange du weißt, dass es sie gibt.

Renate Wettach



**Sichtbarkeit
reicht nicht.
Klarheit
verkauft.**

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

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

loewenbusiness.de





WACKEN OPEN

FASTER, HARDER, LOUDER

von Bernhard Hutterer

EIN DORF IM AUSNAH- MEZUSTAND

Weite Flächen, Höfe, viel Himmel. Straßen, die sich durch Felder schlängeln. An den meisten Tagen passiert hier, nördlich von Hamburg, nicht viel.

Doch einmal im Jahr kippt die Realität. Dann rollen Lastwagen an, Bühnen wachsen aus dem Boden, Zelte breiten sich über die Wiesen aus und aus allen Himmelsrichtungen strömen Menschen in schwarzen T-Shirts herbei. Für ein paar Tage verwandelt sich der Ort in eine Parallelwelt und es entsteht etwas, das man im Alltag selten findet: eine Auszeit.

Für Außenstehende wirkt das Ganze ein wenig martialisch. Aber vor Ort fühlt es sich eher an wie eine sehr laute Form von Gemeinschaft – mit einem langgezogenen „Waaa-cken!“.

Als ich im Sommer 2025 selbst dort war, waren die Umstände allerdings ziemlich krass.

AIR

MONTAG – VORWARNSTUFE

Sonne und Regen hielten sich die Waage. Mal wärmten die Strahlen den Boden, dann zog ein Schauer durch und verwandelte die Wege in zähen Brei. Mit meinen Halbschuhen war ich fehl am Platz. Kleine Sprünge von einem trockenen Fleck zum nächsten hielten meine Füße halbwegs sauber, doch bei jedem Schritt schmatzte der Boden dumpf und versprach Apokalypse.

Alles hatte damit angefangen, dass wir uns „einmal Wacken live“ in den Kopf gesetzt hatten. Eine Schnapsidee – und gar nicht unsere Altersklasse.

Ich war schon am Montag angereist, meine Frau wollte mit unserer Tochter in zwei Tagen nachkommen. Zwei Tage Vorsprung für mich, um alles in Ruhe zu erkunden.

Mein Zelt der Kategorie „Temple“ war das letzte in der Residenz Evil gewesen. Und es war tatsächlich ein Tempel: zwei richtige Betten, Steckdosen, eine Lampe. Luxus mitten im Acker. Ich grinste wie der Stier von Wacken. Doch als ich die Schlafboxen meiner Frau und unserer Tochter drüben im TENT-Bereich sah, verging mir das Grinsen. Kaum größer als ein Gitarrenkoffer. Und unsere Unterkünfte lagen weit auseinander, getrennt durch das komplette Infield.

Währenddessen wurden die Wege zu Matschbahnen. Das schmatzende Versprechen unter meinen Sohlen ließ keinen Zweifel aufkommen: Das ... war erst der Anfang.

MITTWOCH – JETZT WIRD'S ERNST

Über Nacht hatte der Regen das Gelände in ein Schlammgemälde aus Braun und Grau verwandelt. Gratis-Fango für alle. Der Weg zur Bushaltestelle: ein einziger Morast. Perfekt für Schweine-Wellness.

Der Zug aus Bayern hatte drei Stunden Verspä-



tung. Die WhatsApp-Nachrichten meiner Frau glichen zunehmend den Namen der drei Hauptbühnen: Faster, Harder, Louder. Als sie und unsere Tochter schließlich aus dem Shuttlebus stiegen, starrten sie entsetzt auf das Schlammmeer.

Der Weg zog sich, unsere Schritte platschten, das Schimpfen grollte. Die Stimmung erreichte ihren Tiefpunkt, als wir an den Schlafboxen ankamen. „Da sollen wir rein? Ohne Licht, ohne Strom?“ Ihre Stimmen wie Gitarrensaiten, wenn sie aufjaulten. „Hier drinnen kann man nicht mal stehen. Und im Regen zu den Toiletten laufen, geht's noch?“

Die Dämmerung kroch heran. Im Holy Ground heulten Gitarren auf, der Bass wummerte. Der Hunger lockte uns zum ersten Stand. Der Weg dorthin war eine pure Schlamm Schlacht, die Stiefel saugten sich bei jedem Schritt fest. Kaum angekommen, ging die Schimpftirade los. „Eine Cola für sechs Euro und ein Sandwich für acht? Wo sind wir denn – im Luxus-Matsch?“

Dann rollten Bassläufe durch die Luft. Eine Welle von Menschen begann, im Takt die Köpfe zu schütteln. Headbangers in Action. Wir lachten wieder. Und für einen Moment vibrierte die Welt und riss uns einfach mit.

DONNERSTAG – DURCHHALTEN

Die ganze Nacht lauschte ich in meinem Tempel dem Regen, der wie ein endloses Schlagzeugsolo auf das Zeltdach trommelte.



drang in die Stiefel. Keuchend drängte ich mich in die Menge und brüllte mit bei „Verdammt lang her“, während meine Füße in der Drecksoße klebten. Vor mir die Großleinwand – BAP im Überformat. Jede Schweißperle auf Niedeckens Stirn zu sehen.

„Na, wie war's?“, fragte meine Frau später. „Verdammt lang ... nass“, sagte ich und grinste.

Am Morgen lockte mich die Sonne hinaus. Der Boden hatte sich in eine klebrige Knetmasse verwandelt. Die Gummistiefel rieben schmerzhaft an meinen Beinen, als ich mich durch die Ackerpampe kämpfte. Zum Frühstück wollte ich die beiden zu mir holen, schließlich hatte ich Strom. Ein Luxusgut auf dem Acker.

Schritt für Schritt wühlten wir uns durch den Sumpf, und am Ende erwartete uns ein See: der Verbindungsweg zu meinem Gelände. Vorsichtig wateten wir durchs Wasser. Dann standen wir vor meinem Tempel.

„Was für ein Luxus!“ Meine Frau trat einen Schritt hinein und sah sich um, als hätte sie gerade ein Hotel betreten. „Du liegst hier wie ein Fürst, und wir hocken in der Dunkelkammer, eingequetscht in eine Sardinenbüchse!“, legte sie nach.

Später in der Lounge waren die zwei wieder gut gelaunt. Cola prickelte auf der Zunge, während auf dem Bildschirm Wolfgang Niedecken erschien, seine Stimme wie Schmirgelpapier auf Metall. „Auf BAP freue ich mich“, sagte ich.

Unten im Bild lief der Schriftzug: Wacken 2025. Ich schluckte. „Moment – haben wir was verpasst?“ Nein. BAP spielten gerade live.

„Schnell hin, wir haben noch eine halbe Stunde.“ Ich sprang auf. Die beiden, mit den Nachbarn im Amüsiermodus, winkten ab. „Wir bleiben hier. Wir wollen nicht im Eiltempo durch den Schlamm pflügen und auch nicht durchs Wasser kralen.“

Ich stürzte los. Schlamppudding klatschte hoch,

Am Abend standen wir vor der Harder Stage. Als Guns N' Roses begannen, bebte der Boden. Bierbecher schwangen, Scheinwerfer zuckten, Pyros loderten. 80.000 schrien. Und wir mittendrin, winzige Punkte im Meer schwarzer Jacken. Nach den ersten Songs wanderten Leute ab. Ich war irritiert.

„Vor 20 Jahren war ich ein riesiger Fan“, sagte unsere Tochter, während Slash die Gitarre kreischen ließ und Axl Rose seinen Gesang in die Menge schleuderte. „Aber jetzt klingt er manchmal wie Mickey Mouse im Stimmbruch.“ Ich fand ihn gar nicht so schlecht.

In der Nacht peitschte der Regen wieder seinen metallenen Rhythmus.

FREITAG – ABGESOFFEN

Am Morgen sahen die beiden aus, als hätten sie tatsächlich in einem Gitarrenkoffer übernachtet. „Mein Zelt ist nass, alles klamm. Die Musik war so laut ... und ich hatte Angst, ein betrunkenener Wikinger fällt mir ins Bett.“

Meine Frau wischte sich eine Träne von der Wange. „Ich will nach Hause.“ Ich schleppte sie ins Frühstückszelt, wo der Geruch von Schweiß und Bier in der Luft hing und der Regen stakka-toartig auf die Planen schlug.

„Scheiß Regen!“, rief ich. Aus der Menge kam Gelächter. „Ach wo – Regen ist erst, wenn die Heringe auf Augenhöhe vorbeischwimmen!“

Der Tag verging zwischen Schlammuppe und

Wasserlöchern, zwischen Sprühregen und Sturzfluten. Jeder Schritt ein Abenteuer. Meine Frau stolperte, ich fing sie auf – und landete selbst in der braunen Brühe. Sie kam mit ein paar Spritzern davon, doch ich sah aus wie frisch paniert. In meinen Stiefeln gurgelte es bei jedem Schritt, als würde ich barfuß im Watt laufen.



SAMSTAG – LAND UNTER

Es regnete ohne Pause. Die verschlammte Hose entsorgte ich, doch die Stiefel blieben nass. Selbst drei Lagen Socken halfen nicht. Ringsum machte sich Aufbruchstimmung breit. Vor allem bei den Schlafboxen. Bald standen sie einsam da, die Vordächer abgebaut, ringsum brauner Morast. Unserer Tochter zuliebe blieben wir noch.

Während draußen der Regen auf Planen und Dächer trommelte, saßen wir in der Lounge und beobachteten das Treiben. Wikingerhelme, Totenköpfe, Bandshirts aus vier Jahrzehnten Metalgeschichte. Dazu ein Schlammbad ohnegleichen. Wellness auf Wacken-Art. Schrecklich und faszinierend zugleich.

Faster, Harder, Louder – die Schriftzüge der Bühnen, wie blanker Spott. War das wirklich unser Leben? Schneller, härter, lauter? Mit Rucksack, Zelt und Matsch? Oder wollten wir nur eine Zeit nachholen, die längst für uns vorbei war?

SONNTAG – FLUCHTVERSUCH

In aller Früh packten wir. Wozu sich Zeit lassen und dann Stunden warten, bis die Traktoren einen rausziehen?

Mein Auto stand mitten in einer grünbraunen Morastwiese, die noch nicht von den vielen Fahrzeugen ringsum durchgeknetet war. Vielleicht schafften wir es ja. Vorsichtig rollte ich los, gab Gas, schoss über das Schlickmeer. Die Reifen drehten kurz durch, spuckten Schlotz und Wasser. Fast wäre ich im Schlamassel stecken geblieben, doch ich kam durch.

Auf der Autobahn hörten wir im Radio von stundenlangen Wartezeiten, von gesperrten Straßen und überfüllten Autobahnen.

Wir hatten Glück gehabt. Unser Ziel war Hamburg. Ein paar Tage Stadt, Hafen, trockene Schuhe. Während wir auf unser Hotel zurollten, blickte ich gedanklich noch einmal zurück.



Ein kleines Dorf, das einmal im Jahr zur Hauptstadt des Heavy Metal wird. Laut. Chaotisch. Voller Schlamm. Aber erstaunlich freundlich. Und wer weiß, vielleicht bekommen wir ja irgendwann mal wieder Lust auf ein bisschen faster, harder, louder.

Bernhard Hutterer

 [Video: Wacken Verbindungsweg](#)

ZWISCHEN KUHWEIDE UND METAL-MEKKA: WACKEN OPEN AIR

Vom Kiesloch zur Kultbühne

Die Idee entstand – wie so viele gute Ideen – in einer Dorfkneipe. 1990 wurde daraus Realität: ein paar Bands, etwa 800 Besucher und eine Bühne in einer kleinen Kiesgrube am Ortsrand. Mit dem Wachstum der Veranstaltung wanderte das Gelände später auf die umliegenden Wiesen. Heute pilgern jedes Jahr über 80.000 Metal-Fans aus aller Welt nach Wacken. Es gehört zu den größten Heavy-Metal-Festivals der Welt. Rund 200 Bands spielen auf mehreren Bühnen – von Legenden des Metal bis zu Newcomern.

Eine Kleinstadt aus Zelten

Innerhalb weniger Tage entsteht dort eine provisorische Stadt rund um das Dorf: Bühnen, Bars, Essensstände, Shops und eine riesige Zeltlandschaft auf über 240 Hektar Wiesen und Weiden. Und mittendrin: Heavy Metal in allen Varianten. Danach ist wieder alles weg. Und die Kühe übernehmen.

Der Boden, der alles entscheidet

Das Gelände liegt in der Schleswig-Holsteinischen Marsch, einem besonders fruchtbaren Niederungsgebiet mit viel Wasser im Boden. Diese Landschaft entstand über Jahrhunderte durch Überschwemmungen und Sedimente der Flüsse. Marschboden ist weich und verwandelt sich bei Regen schnell in das, was Besucher liebevoll Wacken-Schlamm nennen.

Kurz gesagt: perfekt für Kühe, schwierig für Menschenmassen.

Das Risiko namens Wetter

Norddeutscher Sommer kann alles sein: Sonne, Sturm oder tagelanger Regen.

Bleibt es trocken, ist Wacken ein riesiges Open-Air-Spektakel. Und wenn es regnet, wird das Gelände zum legendären Schlammparadies.

Aber ohne Schlamm wäre es eigentlich gar kein richtiges Wacken.



REISEN

von Betina Willaredt

VAL ROVANA

WENN ABENTEURER UNTERWEGS SIND

Das Wanderschild versprach eine Stunde von Cevio bis Linescio, doch es wurden überraschenderweise fünf Stunden daraus. Das kann passieren, wenn Abenteurer unterwegs sind. Der anfangs etwas steile Weg führt uns ins Rovana-tal, einem Seitental des Maggiatales. Ich bin mit einem sehr guten Freund unterwegs und unsere Neugierde lässt uns schon beim ersten schmalen Pfad, der vom üblichen Wanderweg abzweigt, Abenteuerluft schnuppern, sodass wir uns so-gleich darauf wiederfinden.

Wir gehen direkt am Rande entlang über der Schlucht und schauen in die nicht endende Tie-fe und die endlose Weite darüber. Wir hören das Rauschen des Flusses und das Tosen eines Wasserfalles. Sehen können wir beides nicht, so

tief ist die Schlucht. Genau so haben wir uns dies vorgestellt und grinsen bis hinter die Ohren vor Vorfreude, was wir wohl sonst noch entdecken werden.

Der frische Wacholderbeerenduft kriecht in unsere Nasen und die Sonne scheint uns direkt ins Gesicht. Wir verweilen, pflücken die köstlichen Beeren und genießen die Wärme. Wir gehen fröhlich weiter, bis der Pfad abrupt aufhört. Wir sehen nur noch die Spuren der Wildtiere, und da diesen besondere Schlaueit nachgesagt wird, folgen wir ihnen. Oh ... und schon springt vor unseren Augen ein Reh vorbei. Ach, wie schön das Leben sein kann.

BESEELTE WÄLDER

Wir kommen vorbei an jahrhundertealten Ruinen und noch älteren Kastanienbäumen. Wandern durch intakte, beseelte Wälder, füllen unsere Wasserflaschen an kleinen Bächen mit dem süßesten Wasser überhaupt. Ein Adler kreist über uns. In meiner Fantasie sehe ich Feen und

Zwerge umherspringen, die sich in all dem Wunder ihr wunderschönes Zuhause kreiert haben. Sie laden uns ein, Platz zu nehmen und dem zu lauschen, was uns der Wind zuflüstern möchte. Wir hören alte Geschichten, sehen das einfache, harte Leben der Menschen. Die Kinder springen und tanzen um die Bäume, rennen um die Häuser und weiter über dicke Baumwurzeln bis zum Felsvorsprung der Schlucht.

JAHRHUNDERTE DER EINSAMKEIT

Wir befinden uns mittendrin auf einer Entdeckungsreise in alte Jahrhunderte, die seit ewigen Zeiten kein Mensch mehr betreten hat. Und wir lachen selbst wie die Kinder und fühlen uns so erquickend fröhlich und frei. Umarmen uns und die ganze Welt. What a wonderful day!

Natürlich haben wir eine Wanderkarte eingepackt, wir sind ja nicht doof! Und finden zurück auf den ursprünglichen Wanderweg. Nur so ne-

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





benbei, dies soll Sie nicht zur Nachahmung anregen, man kann sich ohne gute Orientierung und ohne Kenntnisse der Umgebung sehr schnell verlaufen. Es ist unser ureigenes Abenteuer, das die Einmaligkeit dieser Landschaft in ihrer unglaublichen Schönheit beschreibt. Der reguläre Weg ist wundervoll und wir treffen auf einen verlassenen Weiler ohne Namen, mitten im Wald, und wundern uns über die großen herrschaftlichen Häuser, wenn auch schon längst dem Zerfall geweiht. Wer hat hier gelebt? Was war die Motivation, mitten im Nichts ein Zuhause aufzubauen? Von was haben die Menschen hier gelebt? Wie konnten sie nur all diese schweren Steinblöcke schleppen und zu Häusern werden lassen? Für uns heutzutage unvorstellbar, ohne technische Hilfsmittel so etwas zu bewerkstelligen.

Schritt für Schritt führen uns steile Treppen hinunter zum Fluss über eine Brücke. Unter uns

presst sich das türkisfarbene Wasser in einer irren Geschwindigkeit durch die engen Felsenwände der Schlucht. Noch einmal geht es bergauf, wir haben es endlich geschafft. Todmüde vom Herumkraxeln kommen wir an der Bushaltestelle in Linescio an. Wir sind beseelt und so dankbar für diesen Tag! Und was für ein Glück, wir erwischen noch den letzten Bus zurück nach Cevio.

Der Bus fährt übrigens von Cevio über Cerenino, Piano di Campo bis nach Cimalmotto, dem Ende des Rovanales. Abgeschiedenheit, Stille, ursprüngliche Bergdörfer und naturbelassene Wanderwege, die über Bergpässe nach Bosco Gurin, ins Onsernonetal und sogar bis nach Italien führen. Ein wahres Juwel, abseits des üblichen Wandertourismus.

Betina Willaredt







Humorvoll Verrückt Tiefgründig



Das Leben mit einem Frosch
und andere außergewöhnliche Geschichten aus meinem Leben in Indien
Betina Willaredt

www.loewenstern-verlag/indien



Peru 2025

Bernhard Hutterer, Autor und freier Lektor

Zeit für eine Buchreise
Ich helfe dir, deine Texte zu verfeinern

Reiseberichte, Reisebücher, Sachbücher

www.buchoase-lektorat.de



FAMILIE RETTEN

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

<https://youtu.be/BqeB07L7lts>



Silvia Lichtenthäler
www.diewerteakademie.com



GOTTES ZEIGE-FINGER

Bernhard Hutterer

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



Wechseljahre und Essen

Vergessen, warum du diese Anzeige liest?

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

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

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

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

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



**Freude
Leichtigkeit
Freiheit**

**Transformiere mit mir deine
Ängste + Selbstzweifel**

www.reginabolz.de



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



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

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

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

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

- authentisch
- empathisch
- individuell



Andrea Windus

Die Stärkenfinderin

Kommunikation & Beziehungen

Seminare | Einzelcoaching | Vorträge

info@andreawindus.com

DIE SCHULD, DIE KOMMT, WENN DU NICHTS TUST

GESUNDHEIT

von Angela Hausotter

Du liegst auf dem Sofa. Draußen scheint die Sonne. Du hast nichts vor. Und trotzdem meldet sich dieses leise, beharrliche Gefühl: Eigentlich müsste ich jetzt ... Dieses Gefühl hat einen Namen. Es heißt Schuld. Und es ist nicht dein persönliches Problem. Es ist ein gesellschaftliches Konstrukt, das uns seit Jahrhunderten prägt und nachweislich krank macht.

EINE GESELLSCHAFT IM DAUERLAUF

Wir leben in einer Gesellschaft, die uns beibringt: Dein Wert bemisst sich daran, was du leistest. Was du produzierst. Was du erreichst. Diese Überzeugung sitzt so tief, dass die meisten Menschen sie gar nicht mehr als Überzeugung wahrnehmen. Sie gilt als selbstverständlich wie die Schwerkraft. Aber sie ist alles andere als natürlich. Sie hat eine Geschichte. Und diese Geschichte hat uns kollektiv in eine Erschöpfungs-

spirale geführt. Laut einer Studie der Pronova BKK aus dem Jahr 2024 fühlen sich 61 Prozent der deutschen Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer burnoutgefährdet – ein Anstieg von elf Prozentpunkten gegenüber 2018, also noch vor der Pandemie. Das ist kein Zufall. Es ist das logische Ergebnis einer Kultur, die Nichtstun als Versagen definiert.

WOHER KOMMT DAS SCHULDGEFÜHL? EINE HISTORISCHE SPURENSUCHE

Die Wurzeln unseres Produktivitätsdenkens liegen in der Reformation. Luther erklärte Arbeit zur göttlichen Berufung: Wer fleißig arbeitete, diente Gott. Calvin trieb diesen Gedanken weiter: Wirtschaftlicher Erfolg galt als Zeichen der göttlichen Erwählung, Müßiggang als moralische Verfehlung. Der Soziologe Max Weber analysierte in „Die protestantische Ethik und der Geist des

Kapitalismus“ (1904/1905), wie dieses Arbeitsethos zur Grundlage des modernen Kapitalismus wurde. Mit der Industrialisierung im 19. Jahrhundert wurde die religiöse Überzeugung säkularisiert, aber nicht schwächer. In Texten der frühen Arbeiterbewegung findet sich die Formel: Arbeit ist eine Schuld, welche jeder Bürger der Gesellschaft abtragen muss; Müßiggang soll gebrandmarkt werden als ein Diebstahl. Diese Botschaft wurde über Generationen weitergegeben: in Erziehung, Schule, Nachbarschaft. Das Schuldgefühl, das dich beim Nichtstun überkommt, ist kein Zeichen der Gegenwart und sagt nichts über dich aus. Es ist das Echo einer 500 Jahre alten Ideologie.

NEUROBIOLOGIE IM FREIRAUM

Hier liegt einer der faszinierendsten Befunde der modernen Neurowissenschaften: Was wir als Nichtstun oder auch als Freiraum erleben, ist für das Gehirn alles andere als Leerlauf. In den Momenten der scheinbaren Stille leistet das Gehirn einen Großteil seiner wichtigsten Arbeit.

Anfang der 2000er-Jahre entdeckte der Neurowissenschaftler Marcus Raichle, dass das Gehirn im Ruhezustand nicht weniger Energie verbraucht als bei gezielter Aufgabenbewältigung; es verbraucht teilweise sogar mehr. Es aktiviert dabei ein spezifisches neuronales Netzwerk: das Default Mode Network, kurz DMN, auf Deutsch Ruhezustandsnetzwerk. Dieses Netzwerk umfasst den medialen präfrontalen Kortex, den posterioren cingulären Kortex sowie Teile der Hippocampus-Regionen, die eng mit Gedächtnis, Selbstwahrnehmung und sozialem Denken verknüpft sind.

Das DMN ist aktiv, wenn wir träumen, mit den Gedanken abschweifen, duschen oder spazieren gehen ohne bestimmtes Ziel. Was in diesen Momenten konkret passiert: Das Gehirn verarbeitet Erlebnisse und speichert sie ins Langzeitgedächtnis. Es verknüpft scheinbar unzusammenhängende Informationen zu neuen Mustern – die neurobiologische Basis von Kreativität und Intuition. Es konsolidiert Emotionen, festigt die Identität und stärkt die Empathiefähigkeit.

Eine Studie von Bartoli und Kollegen (2024) belegte: Während der Ideenfindung war zunächst eine erhöhte Aktivität im DMN zu beobachten, erst danach synchronisierte sich die Hirnaktivität mit aufgabenorientierten Regionen. Kreative Ideen entstehen nicht im Fokus-Modus, sondern im Ruhezustand. Buckner und Carroll von der Harvard University zeigten bereits 2008, dass das DMN identisch ist mit jenen Hirnbereichen, die mentale Projektion ermöglichen: das Vorstellen zukünftiger Szenarien, das Einfühlen in andere Menschen, das Simulieren von Entscheidungen.

Das Gehirn wechselt zwischen zwei Netzwerken: dem Fokus-Netzwerk für gezielte Aufgaben und dem DMN für Ruhe und Integration. Entscheidend: Beide Netzwerke schließen sich gegenseitig aus. Wer seinen Geist nie aus dem Fokus-Modus lässt, wer von früh bis abends E-Mails, Meetings und Benachrichtigungen verarbeitet, der lässt dem DMN keine Zeit für seine Arbeit. Keine Integration. Keine Kreativität. Keine Identitätsbildung.

Wichtig ist dabei eine Unterscheidung: Netflix und Social Media sind kein echtes Nichtstun. Sie fluten das Gehirn mit externen Reizen und verhindern, dass das DMN in seinen regenerativen Zustand wechselt. Echter Freiraum für unser Gehirn sind Tagträume, Spazierengehen ohne Kopfhörer, ruhiges Sitzen. Das ist neurologisch etwas fundamental anderes als passiver Medienkonsum.

DAUERSTRESS, DIE GEISSEL DEINES KÖRPERS

Cortisol ist lebensnotwendig. Bei kurzem, akutem Stress mobilisiert es Energie und erhöht die Konzentration. Im Dauereinsatz jedoch wird es zum stillen Zerstörer. Chronisch erhöhte Cortisolwerte führen zu Schlaflosigkeit, geschwächtem Immunsystem, Bluthochdruck und einem bis zu fünffach erhöhten Herzerkrankungsrisiko. Forscher der Stanford University zeigten, dass dau-

erhaft erhöhtes Cortisol Nervenzellen im Hippocampus überstimuliert und frühzeitig altern lässt mit Folgen für Gedächtnis und kognitive Flexibilität.

Besonders tückisch: Eine Studie aus 2019 ergab, dass allein die Erwartung von Stress am nächsten Tag den Cortisolspiegel bereits am Morgen erhöht. Das Gedankenkarussell in der vermeintlichen Freizeit hält den Körper in einem Stresszustand, noch bevor der eigentliche Stressor eingetreten ist. Das erklärt auch das Phänomen des Urlaubs-Kollapses: Wer genau dann krank wird, wenn er endlich Pause macht, erlebt keine Einbildung, sondern Biologie. Der erhöhte Cortisolspiegel unterdrückt das Immunsystem. Sobald er abfällt, bricht die aufgestaute Immunreaktion herein.

ADHS UND DAUERSTRESS: EIN BESONDERS PERFIDES DOPPEL

Das Produktivitätsnarrativ trifft Menschen mit ADHS auf eine besonders schmerzhaft Weise. ADHS ist keine Frage fehlender Disziplin. Es handelt sich um eine Entwicklungsstörung der Selbstregulation, bei der das Dopaminsystem des Gehirns anders funktioniert: Dopamin, der Neurotransmitter für Antrieb, Motivation und Belohnungsverarbeitung, ist in bestimmten Hirnarealen nicht ausreichend verfügbar oder wird zu schnell abgebaut.

Das führt zu einem neuronalen Dilemma: Bei stimulierenden, interessanten Aufgaben schüttet das Gehirn ausreichend Dopamin aus und gerät in den sogenannten Hyperfokus – ein Zustand intensiver Konzentration. Bei reizarmen Situationen hingegen fällt der Dopaminspiegel drastisch. Echtes Nichtstun ist für das ADHS-Gehirn daher neurobiologisch kaum möglich: Die innere Unruhe, das Drängen nach Stimulation, ist kein Charakterfehler, sondern ein Körper auf der Suche nach Dopamin.

Gleichzeitig fällt gezielte Produktivität schwerer als bei neurotypischen Menschen. Das Ergebnis: Man steckt zwischen zwei Unmöglichkeiten fest: weder echte Erholung noch echte Leistung. Das Schuldgefühl füllt die Lücke dazwischen und verbraucht dabei selbst Energie. Viele ADHS-Betroffene fühlen sich erschöpft, obwohl sie äußerlich nichts getan haben.

Digitale Dopamin-Fallen wie soziale Medien verschärfen das Problem: Das ADHS-Gehirn greift in reizarmen Momenten fast zwanghaft nach dem Smartphone, weil es die schnellen Dopaminschübe der Plattformen kennt und sucht. Was von außen wie Disziplinlosigkeit wirkt, ist Neurobiologie. Besonders betroffen sind Frauen: ADHS wird bei ihnen systematisch später oder gar nicht diagnostiziert. In der Perimenopause verschlechtert sich die Lage nochmals, weil sinkende Östrogenspiegel das Dopaminsystem direkt beeinflussen. Was bisher irgendwie funktioniert hat, bricht plötzlich weg und wird als persönliches Versagen gedeutet. Dabei ist es Biologie.

DER BESONDERE PREIS, DEN FRAUEN ZAHLEN

Frauen werden in unserer Gesellschaft doppelt belastet: durch Leistungserwartungen im Beruf und durch unsichtbare Care-Arbeit zu Hause. Die Soziologin Arlie Hochschild beschrieb dieses Phänomen 1989 als Second Shift: Frauen, die Vollzeit arbeiten, leisten zu Hause deutlich mehr Haushalts- und Fürsorgearbeit als ihre Partner – unbezahlt, ungesehen, ungemessen. In diesem System gibt es buchstäblich keine Lücke für Nichtstun ohne Schuldgefühl. Sitzt die Frau auf dem Sofa, während der Haushalt wartet, spürt sie die Schuld. Gönnst sie sich eine Stunde für sich, während die Kinder nach ihr rufen, spürt sie die Schuld. In der Perimenopause erzwingt der Körper schließlich, was die Seele nie gelernt hat: Grenzen setzen. Während der Körper Ruhe signalisiert, meldet das internalisierte Narrativ: Du bist schwach, du versagst. Dieses Zusammenspiel aus körperlicher Erschöpfung und gesellschaftlicher Schuldzuweisung ist besonders toxisch.

FAZIT

Nichtstun ist keine Schwäche, keine Faulheit, keine moralische Verfehlung. Es ist eine biologische Notwendigkeit, eine neurologische Grundbedingung für Kreativität und Gesundheit und ein fundamentales menschliches Recht. Das Schuldgefühl, das beim Pausenmachen aufsteigt, ist nicht deine Wahrheit. Es ist das Erbe einer 500 Jahre alten Ideologie. Du hast das nicht gewählt. Aber du kannst entscheiden, ob du es weiter glaubst.

Angela Hausotter

DER WEG HERAUS

Es braucht mehr als Selbstfürsorge-Tipps. Es braucht einen Bewusstseinswandel.

Erstens: Das Narrativ erkennen. Wenn Schuldgefühle beim Nichtstun auftauchen, innehalten und fragen: Wessen Stimme ist das? Meine eigene oder eine gesellschaftliche Norm, die ich über Jahrzehnte verinnerlicht habe? Schuldgefühle verlieren ihre Macht, sobald wir sie als kulturelles Erbe erkennen, nicht als persönliche Wahrheit.

Zweitens: Nichtstun üben. Wie jede verlernte Fähigkeit muss echte Ruhe geübt werden. Fünf Minuten täglich ohne Gerät, ohne Aufgabe, ohne Ziel. Das Unbehagen dabei ist kein Zeichen, dass etwas falsch ist, es zeigt, dass man an der richtigen Stelle arbeitet. Für Menschen mit ADHS kann leichte Struktur helfen: ein Spaziergang ohne Podcast, achtsames Kaffeetrinken, bewusstes Beobachten der Umgebung.

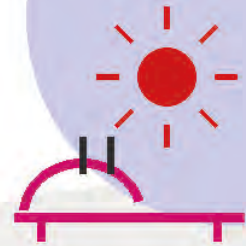
Drittens: Grenzen als Gesundheitsakt verstehen. Nein sagen, die E-Mail nicht um 22 Uhr beantworten, einen Abend ohne Verpflichtung verbringen – das ist kein Egoismus. Es ist körperliche und mentale Fürsorge. Für Menschen mit ADHS helfen dabei externe Strukturen und klare Routinen, keine Willensstärke.

Viertens: Den eigenen Wert neu definieren. Solange der eigene Wert an Leistung geknüpft ist, bleibt jede Pause eine Bedrohung der Identität. Der Satz „Ich bin wertvoll, weil ich bin, nicht weil ich leiste“ klingt einfach. Er ist für Menschen, die jahrzehntelang mit dem Gefühl des Versagens gelebt haben, eine Revolution.

QUELLEN

Pronova BKK: Studie: Arbeiten zwischen Burn-out und Bore-out, 2024. Bartoli et al. (2024): Default Mode Network und Kreativität. Marcus Raichle (2001 ff.): Entdeckung des Default Mode Network. Buckner & Carroll (2008): Self-projection and the brain, Harvard University. Stanford University: Cortisol und Nervenzellalterung. Max Weber: Die protestantische Ethik und der Geist des Kapitalismus (1904/1905). Byung-Chul Han: Die Müdigkeitsgesellschaft (2010). Arlie Hochschild: The Second Shift (1989). WHO ICD-11: Burnout-Klassifikation, 2019. Zhukova, A. (2021): ADHS verstehen – ein neuropsychologisches Erklärungsmodell.

Die Schuld, die kommt, wenn du nichts tust



Warum Pausen kein Luxus sind, sondern Biologie, Kreativität und Selbstschutz.

61 %

der Beschäftigten in Deutschland fühlen sich laut Pronova BKK 2024 burnoutgefährdet.

Das ist kein Einzelfall. Es ist Kultur im Dauerlauf.

1 Das alte Narrativ

Seit Reformation und Industrialisierung klebt an Arbeit ein moralisches Preisschild: Wer ruht, gilt schnell als schuldig.

2 Das Gehirn braucht Leerlauf

Im Ruhezustandsnetzwerk verarbeitet dein Gehirn Erlebnisse, verknüpft Muster und bereitet kreative Ideen vor.

3 Dauerstress frisst Substanz

Chronisch erhöhtes Cortisol schwächt Schlaf, Immunsystem, Herz und Gedächtnis. Das Gedankenkarussell kostet Kraft.

4 Der Ausweg beginnt klein

Schuldgefühl erkennen. Nichtstun üben. Grenzen setzen. Den eigenen Wert von Leistung lösen.

Nichtstun ist keine Schwäche. Es ist eine biologische Notwendigkeit.

KOHÄRENZ

„Krankheits-Auszeit“ vor.

WENN INNEN UND AUSSEN SICH WIDERSPRECHEN. SALUTOGENESE, HERZFORSCHUNG UND BIBLISCHE WEISHEIT ALS WEG ZUR HEILUNG

Ein Reiseführer von der Chance, Krisen als Beziehungswachstum zu nutzen

WISSENSCHAFTLICH BETRACHTET

Wissenschaftlich betrachtet zeigt die Herzforschung, dass emotionale Zustände die Herzratenvariabilität beeinflussen, einen wichtigen Indikator für Wohlbefinden und Resilienz.

Forschungen des HeartMath Institute in Kalifornien weisen darauf hin, dass positive emotionale Zustände wie Dankbarkeit, Mitgefühl und Verbundenheit kohärente Herzrhythmen erzeugen, die das Nervensystem in einen Zustand optimaler Funktion versetzen. Umgekehrt erzeugen anhaltende Frustration, Ärger und emotionale

WACHSTUM

von Ulrike Keferstein

In der modernen Stressforschung ist der Begriff der Kohärenz zu einem Schlüsselkonzept geworden. Der israelisch-amerikanische Soziologe Aaron Antonovsky prägte in den 1970er-Jahren das Konzept der Salutogenese: nicht nur die Frage nach den Ursachen von Krankheit zu stellen, sondern auch nach den Quellen von Gesundheit zu suchen. Eine wunderbare Kombination.

Sein zentrales Ergebnis: Menschen, die trotz widrigster Umstände gesund bleiben, zeichnen sich durch ein starkes Kohärenzgefühl aus. Sie erleben ihr Leben als verstehbar, handhabbar und bedeutsam. Dieses Gefühl entsteht – das ist entscheidend – nicht im luftleeren Raum. Es entsteht in und durch Beziehungen.

Wenn wir in wichtigen Beziehungen nicht kohärent sind – wenn das, was wir fühlen, nicht dem entspricht, was wir sagen, und nicht dem, was wir tun –, verlieren wir einen der fundamentalsten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit. Wir werden nicht sofort krank davon. Aber wir werden auf Dauer anfälliger. Leerer. Weniger lebendig. Ein schleichender Prozess, der zunehmend schwächt – das Nervensystem bereitet eine

Unterdrückung chaotische Herzrhythmen, die sich direkt auf kognitive Leistungsfähigkeit, Immunfunktion und emotionale Belastbarkeit auswirken. Besonders bemerkenswert ist, dass das Herz ein eigenes neuronales Netzwerk aus etwa 40.000 Nervenzellen besitzt und mehr Informationen zum Gehirn sendet als umgekehrt. Das Herz fühlt gewissermaßen mit, bevor der Verstand begreift.

Was spirituelle Traditionen seit Jahrtausenden ahnen, lässt sich heute neurophysiologisch messen: Das Hören auf das Herz ist nicht nur ein poetisches Bild, sondern auch biologisch nachvollziehbar.

Kohärenz entsteht, wenn wir lernen, ehrlich zu sein – mit uns selbst und mit anderen. Wenn wir aufhören, das zu sagen, was der andere hören möchte, und beginnen, das zu sagen, was wahr ist. Das klingt einfach. Ist es aber nicht. Denn Ehrlichkeit in Beziehungen erfordert Mut. Sie erfordert die Bereitschaft, unangenehme Reaktionen zu riskieren. Sie erfordert Vertrauen darauf, dass eine Beziehung, die ehrliche Auseinander-

setzung aushält, dadurch nicht zerbricht, sondern wächst.

Und hier schließt sich der Kreis zu unserer Serienthese: Krisen in Beziehungen sind keine Katastrophen. Sie sind Einladungen zur Kohärenz. Einladungen, endlich das zu sagen, was gesagt werden muss. Das zu fühlen, was gefühlt werden will. Das zu klären, was zu lange im Dunkeln gelegen hat.

DIE BOTSCHAFT, DIE DIE INSTITUTION ÜBERLEBT

Es gibt einen Unterschied, den wir heute dringend brauchen: den zwischen der Institution Kirche und der Weisheit der Texte, die sie verwaltet. Die Gleichnisse, Briefe und Psalmen haben mit institutioneller Kirchenpolitik nichts zu tun. Sie sind das Destillat menschlicher Erfahrung über Jahrtausende – und wenn wir sie nicht als Dogma lesen, sondern als Weisheitsliteratur, als spirituelle Psychologie *avant la lettre*, dann entfalten sie eine psychologische Präzision, die verblüfft, bewegt und etwas in uns in Gang setzt.

WAS DIE BIBEL ÜBER BEZIEHUNGEN, HEILUNG UND DAS HERZ WUSSTE

Biblische Texte sprechen immer wieder davon, dass Wahrheit frei macht. In heutiger Sprache könnte man sagen: Das Verleugnen der eigenen Wirklichkeit, von Gefühlen, Konflikten und unausgesprochenen Wahrheiten, führt zu innerer Erstarrung, Erschöpfung und Krankheit.

Auch die Einsicht, dass alles seine Zeit hat – Weinen, Lachen, Klagen und Tanzen –, rehabilitiert den Schmerz und erlaubt menschliche Verletzlichkeit. In einer Welt permanenter Optimierung wirkt diese Perspektive zugleich revolutionär und therapeutisch.

Die Aufforderung zur Liebe lässt sich als Einladung zu einer Haltung verstehen, die nicht besitzt, nicht kontrolliert und nicht an Bedingungen geknüpft ist. Moderne Bindungsforschung würde hier von sicherer Bindung und bedingungsloser Wertschätzung sprechen.

Ebenso wird deutlich, dass Worte ohne echte

Verbundenheit leer bleiben. Eloquenz ersetzt keine Kohärenz, weder in Partnerschaften noch in Führungsräumen oder im beruflichen Alltag.

Die Psalmen wiederum zeigen das vollständige Spektrum menschlicher Erfahrung: Zweifel, Schmerz, Wut, Dankbarkeit und Staunen. Gerade darin werden sie zu Begleitern für Selbstreflexion, Verletzlichkeit und die Suche nach Sinn.

Was an diesen Texten fasziniert, wenn man sie mit heutigen Augen liest, ist ihre psychologische Präzision. Sie kennen die menschliche Natur. Sie wissen von der Tendenz zur Selbsttäuschung, von der Schwierigkeit des Vergebens, von der Kraft der Gemeinschaft und der Gefahr der Isolation. Sie kennen den Unterschied zwischen einer Beziehung, die befreit, und einer, die versklavt.

Die Psalmen – insbesondere Psalm 22 und Psalm 139 – sind die ältesten überlieferten Texte über das, was wir heute Selbstreflexion, Vulnerabilität und das Ringen um Sinn nennen. Sie erlauben das vollständige Spektrum menschlicher Erfahrung: Zweifel, Schmerz, Wut, Dankbarkeit, Staunen. Sie sind keine Beruhigungsmittel – sie sind Begleiter.

Spiritualität im modernen Sinne bedeutet nicht, religiöse Systeme unreflektiert zu übernehmen. Es bedeutet, in Kontakt zu treten mit dem, was größer ist als das eigene Ego – sei es durch Stille, durch Natur, durch Gebet, durch Meditation, durch tiefe Begegnung mit einem anderen Menschen. In diesem Sinne ist die biblische Einladung zur Liebe, zur Wahrheit und zur Beziehungsfähigkeit nicht konfessionell oder kulturell. Sie ist universal.

Und sie ist – das zeigen Wissenschaft und Weisheitstraditionen gleichzeitig – eine der wirksamsten Formen der Prävention, die wir kennen.

Aus meiner persönlichen Erfahrung zeigt es sich, dass Lebenskrisen oft der Moment sind, in dem der Körper beginnt zu sprechen. Eine äußerlich funktionierende Lebenssituation kann innerlich bereits von Erschöpfung, verdrängten Konflikten und langem Schweigen geprägt sein.

Diagnosen wie Erschöpfungssyndrom oder Burnout benennen oft nur die Oberfläche. Die tiefere Ursache liegt nicht selten in der Energie, die über Jahre dafür aufgewendet wurde, Gefühle nicht zu spüren und notwendige Wahrheiten nicht auszusprechen.



Hinzu kommt der Druck von außen: Erwartungen anderer, der Wunsch nach Wirkung und Anerkennung sowie Entscheidungen, die den eigenen Werten widersprechen und Beziehungen belasten.

Der stille Preis ungeklärter Beziehungen wird selten in Zahlen gemessen, sondern in Lebendigkeit, Herzenswärme und der Qualität unserer Beziehungen. Der daraus folgende Entwicklungsprozess kann Erleichterung bringen und das Gefühl, sich befreit zu haben. Gleichzeitig beginnt oft die Suche nach Authentizität und Glaubwürdigkeit sich selbst gegenüber und in allen sozialen Lebensbereichen.

In solchen Prozessen wird spürbar, wie stark Denken, Fühlen und Handeln auseinanderfallen können, wenn man über längere Zeit gegen die eigenen Werte und den eigenen Glauben lebt.

Gerade die Suche nach Liebe und gelebter Wahrheit offenbart häufig eine tiefe Diskrepanz zwischen dem, was wir denken, was wir sagen, und dem, wie wir tatsächlich handeln.

Die Begegnung mit dem Begriff Kohärenz kann dann zu einem Wendepunkt werden: Liebe bleibt nicht nur ein Gedanke im Kopf, sondern will mit

Lebendigkeit, Authentizität und dem inneren Erleben verbunden werden.

Viele biografische Prägungen und das Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind, erschweren diesen Weg. Doch gerade Herausforderungen können dazu beitragen, zu Menschen zu werden, die Kohärenz leben können.

So wird Liebe im tiefsten Sinne zu einer Form von Heilung.

Aus diesen Überlegungen lässt sich mitnehmen, dass die bisherigen Gedanken keine schnellen Lösungen versprechen. Sie bereiten vielmehr den Boden für ein ehrlicheres Hinschauen und für eine neue Wertschätzung dessen, was in privaten und beruflichen Beziehungen möglicherweise ungeklärt geblieben ist.

WAS SIE MITNEHMEN KÖNNEN

Diese ersten drei Artikel haben Sie eingestimmt. Sie haben keine Lösungen versprochen – das wäre verfrüht und unehrlich. Sie haben stattdessen versucht, den Boden zu bereiten: für ein ehrlicheres Hinschauen, für eine neue Wertschätzung dessen, was in Ihren privaten und beruflichen Beziehungen möglicherweise ungeklärt wartet.

In den kommenden Ausgaben der Serie werden wir uns mit den Aspekten beschäftigen, die uns prägen, lange bevor wir sie bewusst wahrnehmen. Mit dem Paradox des Festhaltens und Loslassens. Mit dem Unterschied zwischen destruktiven und konstruktiven Beziehungseigenschaften – und wie wir das eine in das andere verwandeln können.

Für den Moment bleiben vor allem diese Fragen: Welche innere Stimme haben Sie vielleicht schon überhört, welches Gespräch oder welche Handlung zu lange aufgeschoben? Und welche Angst blockiert das psychosomatische System in einem Lebensbereich und in den dazugehörigen Beziehungen?

Ulrike Keferstein





EIN KRIMI ÜBER MACHT, SELBSTBESTIMMUNG UND HARMONIE – TEIL 10

KRIMI

von Angela Hausotter

DEEPPFAKE

RÜCKBLICK

Em, Lina und Tommy-Lee brechen in Van Dijks Haus ein und finden Nina, doch der Security taucht auf und sie müssen innerhalb von Sekunden fliehen.

Im Wagen gesteht Nina: Sie hat die Struktur der App gebaut – bis sie das Feld „Risk Profile“ entdeckt hat und erkannt hat, dass daraus Kontrolle und Scoring geworden sind.

Sie sind raus aus dem Haus, aber nicht aus dem System: Lina bleibt in den Logs sichtbar, und Tommy-Lee warnt davor, dass Van Dijk Nina nicht suchen, sondern ersetzen wird.

DIE PENSION

In der Pension ist es stiller als draußen. Teppich auf den Stufen, gedämpfte Stimmen vom Empfang, irgendwo läuft Wasser.

Em geht als Erste rein. Nina direkt hinter ihr. Dann Lina mit dem Laptop unterm Arm. Und Tommy-Lee als Letzter, Blick ständig nach hinten gewandt. Am Empfang liegt ein Umschlag. Kein Name. Nur ihre Zimmernummer. Die Frau hinterm Tresen schiebt ihn rüber. „Für Sie, vor zehn Minuten abgegeben.“ „Von wem?“, fragt Em. „Einem Kurier.“ Em nimmt den Umschlag. Er ist leicht.

Sie gehen die Treppe hoch. Em merkt, dass ihr Herz schneller schlägt, obwohl sie nur geht. Sie ist müde. Und seit ein paar Wochen fühlt sich

ihr Körper manchmal an, als würde er ohne Anlass hochfahren. Wärme, Unruhe, ein Druck im Brustkorb. Jetzt ist nicht der Moment dafür. Im Flur bleibt Nina kurz stehen. Hand an den Kopfhörern, die sie immer noch aufhat. Der Blick leer.

„Komm“, sagt Em leise. Im Zimmer schließt Tommy-Lee ab. Einmal. Zweimal, dann zieht er an der Tür. Em legt den Umschlag auf den Tisch und öffnet ihn. Ein USB-Stick. Lina schaut ihn an, als wäre er Gift. „Wir spielen den nicht einfach so ab.“ „Tun wir auch nicht“, sagt Tommy-Lee.

Lina holt einen Adapter raus und steckt ihn ein. „Nicht an mein Hauptgerät. Nicht ins Netz.“

DAS VIDEO

Der Bildschirm flackert kurz. Dann startet ein Video. Van Dijk sitzt frontal vor der Kamera. Neutraler Hintergrund. Er wirkt geschniegelt, als käme er aus einem Termin.

„Emilia König“, sagt er. Dann: „Lina.“ Dann: „Nina.“ Nina steht neben Em. Still. Starrer Blick auf den Bildschirm. „Ich freue mich“, sagt Van Dijk, „dass Nina jetzt bei Ihnen ist.“

Lina blinzelt. Em merkt, wie sich ihr Nacken anspannt. „Sie glauben“, sagt Van Dijk, „dass Sie mich damit stoppen. Das ist ein Irrtum. Sie haben Nina“, sagt er. „Gut, das war die Variable im System.“ Sein Blick bleibt ruhig. Fast freundlich. „Aber Sie haben nicht verstanden, was Sie da eigentlich mitgenommen haben.“ Em spürt, wie ihr Magen sich dreht.

„Die Menschen werden Sie nicht als Retterinnen sehen“, sagt Van Dijk. „Nicht als die, die Frauen schützen.“ Er lehnt sich minimal vor.

„Sie werden Sie als die sehen, die etwas kaputt gemacht haben – etwas, das ihnen das Leben leichter gemacht hätte. Struktur. Gesundheit. Sicherheit. Sie werden als



Saboteurinnen dastehen“, sagt er. „Als die, die aus Ideologie und Ego heraus verhindern wollten, dass Hilfe ankommt.“ Em wird heiß. Innerlich. Weil er genau da hin will: an ihren Ruf. An ihre Glaubwürdigkeit.

„Emilia“, sagt Van Dijk, „Sie sind Journalistin. Sie wissen, wie das funktioniert.“ Er spricht ihren Beruf aus, als wäre es eine Schwäche. „Ihr Motiv wird nicht ‚Aufklärung‘ sein“, sagt er. „Ihr Motiv wird sein, gut dazustehen. Applaus zu bekommen. Die richtige Geschichte zu besitzen.“ Ein kurzer Moment Stille. Dann: „Und Lina“, sagt Van Dijk, „Sie und Ihr Tun werden wir nicht einmal groß erklären müssen.“ Er schaut direkt in die Kamera. „Bei Ihnen reicht ein Wort: Geld.“

Lina bewegt sich nicht. Aber Em sieht, wie sich ihre Hand um die Tischkante schließt. „Sie können veröffentlichen, was Sie wollen“, sagt Van Dijk. „Sie werden es auch tun. Das ist vorhersehbar.“ Dann wird seine Stimme einen Tick kälter. „Und weil es vorhersehbar war, ist es einkalkuliert worden.“ Er lässt den Satz stehen, als wäre er ein Stempel.

„Sie können es nicht verhindern“, sagt er. „Sie können nur dabei zusehen, wie es jetzt weiterläuft.“ Er neigt den Kopf, fast beiläufig. „Ach“, sagt er. „Und Ihr kleiner Finanzbeamter ...“ Van Dijk schaut direkt in die Kamera. „... sollte mal auf sein Handy schauen.“ Das Video endet. Im Zimmer ist es still.

DIE NACHRICHT

Dann vibriert es. Tommy-Lee zieht das Handy raus. Ein Blick. Und Em sieht, wie sein Gesicht für einen Moment weiß wird. Nicht Angst. Eher: Verwirrung. „Was ist es?“, fragt Lina. Tommy-Lee antwortet nicht sofort. Er tippt einmal. Dann dreht er das Display zu ihnen. Eine Nachricht. Kein Name. Nur eine Nummer. Ein Bild als Vorschau.

Das Foto ist ein Besprechungsraum. Neonlicht. Ein Tisch, Kaffeebecher, Aktenstapel. Tommy-Lee sitzt da zwischen Kollegen, als wäre es ein

ganz normaler Vormittag. Unten im Bild ein Zeitstempel. Datum. Uhrzeit.

Em schaut Tommy-Lee an. „Das ist ...“, sagt Em. „Mein Büro“, sagt er leise. Unter dem Foto steht nur ein Satz: „Woran Sie arbeiten – vergessen Sie es besser.“ Tommy-Lee steckt das Handy weg, als wäre es heiß.

„Ab jetzt“, sagt er ruhig, „machen wir keine Fehler mehr.“ Nina steht immer noch da, als hätte sie vergessen, dass man sich setzen darf. „Er freut sich nicht“, sagt sie leise. Em schaut zu ihr. „Was?“ Nina schüttelt den Kopf, langsam. „Er würde das nicht so sagen. Nicht so. Er würde ...“ Sie sucht nach Worten. „Er würde nicht so geschniegelt sein. Und er würde nicht so reden, als wäre das alles schon vorbei.“ Nina atmet ein. „Und dieses Wort ...“ „Welches?“, fragt Em.

„Variable“, sagt Nina. „Er hat mich ‚Variable im System‘ genannt.“ Nina schaut kurz zu Lina, dann wieder auf den Bildschirm. „Er denkt vielleicht so. Aber er würde es nie so sagen. Nicht vor Kamera. Nicht so kalt.“ Em merkt, wie ihr Hals enger wird. Ihr Körper ist zu warm, obwohl das Zimmer nicht warm ist.

„Also ist das Video nicht echt“, sagt Em. „Oder es ist echt genug“, sagt Lina. „Und das ist das Problem.“ Sie setzt sich an den Tisch, klappt den Laptop weiter auf und zieht die Datei raus. Nicht hektisch. Präzise.

„Deepfake?“, fragt Em. „Vielleicht“, sagt Lina. „Aber nicht so, wie die Leute das meinen.“ Tommy-Lee bleibt stehen. Er schaut nicht aus dem Fenster, er schaut auf Linas Hände. „Wenn jemand heute ein Gesicht fälscht“, sagt Lina, „dann geht’s nicht darum, dass es perfekt ist. Es muss nur reichen, damit andere handeln. Presse. Polizei. Partner. Und dann ist es egal, ob es echt war. Dann läuft es.“

Em schluckt. Sie spürt wieder dieses Hochfahren im Körper. Wärme, Herzklopfen, als würde ihr System auf Bedrohungen reagieren.

Lina klickt sich durch die Metadaten des Videos. Stoppt. Geht zurück. Stoppt wieder. „Da“, sagt

sie leise. Em beugt sich vor. Sie sieht Van Dijks Gesicht. Den Hintergrund. Nichts.

„Nicht das Gesicht“, sagt Lina sofort. „Der Rand, rechts oben.“ Sie zoomt in eine Ecke, die man beim normalen Schauen nicht beachtet. Das Bild wird körnig. Lina zieht Kontrast hoch. Und dann ist da etwas. Ein Schatten, der nicht zum Licht passt. Eine Bewegung, die nicht zum Rest passt.

Nina macht einen Schritt nach vorn. „Stopp“, sagt sie. Lina stoppt. Nina starrt auf den Bildschirm. Ihre Hand geht an den Mund. Ihre Augen sind plötzlich da. Wach. „Das ist er“, sagt sie. Nicht laut. Aber sicher. Em spürt, wie ihr Magen wieder kippt. „Was meinst du?“ Nina zeigt auf den Hintergrund. Auf das, was man kaum sieht, wenn man nicht weiß, wonach man sucht.

„Da“, sagt sie. „Das ist sein Hemd, die Farben hatte er heute Morgen an. Lina zoomt noch weiter, schärft nach ... legt mehr und mehr frei von dem, was im Hintergrund des Videos ist.

Das Bild wird klarer, eine Spiegelung. Im Hintergrund liegt jemand. Auf dem Boden. Hände hinter dem Rücken gebunden. Van Dijk. Tommy-Lee kommt einen Schritt näher. Er sagt nichts.

„Jemand spielt ihn“, sagt Lina. „Vorne ist ein Face-Overlay. Realtime. Und irgendwo in der Ecke liegt er gefesselt.“ „Wenn er gefesselt ist“, flüstert Nina, „dann ...“ „Dann ist er nicht der Kopf“, sagt Em.

AUSBLICK AUF TEIL 11

Lina sieht den echten Van Dijk im Hintergrund. Gefesselt. Das heißt: Sie kämpfen nicht gegen van Dijk. Sie kämpfen gegen eine Organisation, die ihn benutzen kann. Tommy-Lee ist stiller als sonst. Und Lina sagt nur: „Wenn die uns schon so filmen können, sind wir längst drin.“

Fortsetzung folgt in Teil 11.

KÖRPERWISSEN: WARUM EM AUF DER TREPPE SCHON „ZU SCHNELL“ IST

Em merkt es, bevor sie es einordnen kann: Herz zu schnell, Wärme, Hals eng. Sie geht nur eine Treppe hoch. Aber ihr Körper tut so, als müsste er rennen. Das ist ein Nervensystem, das seit Stunden nicht mehr runterkommt.

Nach Adrenalin kommt nicht sofort Ruhe. Der Körper bleibt auf Empfang. Und wenn Schlaf fehlt, wird der Reizfilter dünn: Geräusche lauter, Gedanken schneller weg. Der Kopf will planen, der Körper will sichern.

Bei Em kommt noch die Wechseljahres-Achse dazu. Wenn Östrogen und Progesteron schwanken, kippen Stress- und Temperatursteuerung leichter. Dann reicht ein kleiner Auslöser – Umschlag am Empfang, ein „zu ruhiger“ Satz im Video – und der Körper schaltet hoch: Hitze, Herzklopfen, Unruhe. Nicht, weil er schwächer ist, sondern weil die Reserve kleiner ist.

Angela Hausotter



Willst du schreiben? Komm zu den Bücherwürmern.

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

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

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

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



Silvia Lichtenthäler

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

FAMILIE RETTEN – TEIL 9

Familienleben, wie geht's leicht

Silvia Lichtenthäler

WENN STREIT ZUR DAUERSCHLEIFE WIRD – UND WIE WIR SIE DURCH- BRECHEN KÖN- NEN

FAM

Es beginnt oft mit einer Kleinigkeit. Die Mama bittet ihr Kind zum dritten Mal, die Schuhe anzuziehen. Das Kind hört nicht. Es spielt weiter. Die Stimme der Mama wird lauter. Das Kind fühlt sich angegriffen. Vorwürfe fallen. Rechtfertigungen folgen. Türen knallen. Danach: Schweigen.

Viele Familien kennen solche Momente. Und oft bleibt danach nicht nur schlechte Stimmung zurück, sondern auch Schuld, Ohnmacht und das Gefühl: „Warum passiert uns das immer wieder?“

Die Antwort darauf liegt tiefer als im Verhalten allein. Sie liegt in unserer inneren Resonanz.

DAS RESONANZGESETZ IM FAMILIENALLTAG

Das Resonanzgesetz beschreibt einen einfachen, aber kraftvollen Zusammenhang:

Was wir innerlich ausstrahlen, erzeugt eine ent-

sprechende Reaktion im Außen.

Unsere Gedanken, Gefühle, Erwartungen und inneren Spannungen wirken wie ein emotionaler Sender. Besonders Kinder reagieren extrem sensibel auf diese innere Energie.

Wenn eine Mama innerlich bereits angespannt denkt:

- „Es hört sowieso nie.“
- „Immer muss ich kämpfen.“
- „Warum macht mein Kind alles so schwer?“

Dann entsteht oft genau die Atmosphäre, die weiteren Widerstand hervorruft. Nicht, weil das Kind „schuld“ ist. Und auch nicht, weil die Mama versagt. Sondern weil Emotionen ansteckend sind. Kinder gehen in Resonanz mit dem emotionalen Zustand ihrer Eltern.

KINDER LERNEN NICHT DURCH WORTE – SONDERN DURCH RESONANZ

Ein Kind lernt über aktives Spielen, Nachahmen und eigene Erfahrungen. Es lernt aus der familiären Atmosphäre.

Wenn ein Kind erlebt:

- Mama und Papa explodieren bei Stress
- Konflikte enden in Schweigen
- Weinen bedeutet Schwäche
- Wut bedeutet Ablehnung

Dann speichert sein Nervensystem genau diese Verhaltensmuster. Erlebt es dagegen:

- Gefühle dürfen da sein
- Konflikte können geklärt werden
- Verantwortung für das eigene Gefühl über-

FAMILIENLEBEN

von Silvia Lichtenthäler

GEFÜHLE STEuern UNS – WENN WIR SIE NICHT BEWUSST FÜHREN

In Konflikten geschieht häufig etwas Entscheidendes: Wir reagieren nicht mehr bewusst. Wir funktionieren automatisch. Die Mama wird von Wut übernommen. Das Kind von Trotz, Widerstand oder Überforderung.

Was passiert dann? Dann sprechen nicht mehr Mama und Kind miteinander – sondern zwei verletzte Nervensysteme. Genau hier beginnt die Bedeutung emotionaler Selbstführung. Denn Gefühle sind nicht das Problem.

Das Problem entsteht erst, wenn wir uns ihnen völlig ausgeliefert fühlen.

Viele Familien haben nie gelernt, Gefühle wahrzunehmen, Gedanken zu hinterfragen, innere Spannung zu regulieren und bewusst zu reagieren, statt impulsiv zu handeln. Doch genau diese Fähigkeit verändert Familien nachhaltig.

nehmen ist lernbar

- Fehler dürfen sein, und sie einzugestehen bedeutet Stärke

Dann entsteht etwas völlig anderes: emotionale Sicherheit. Und Sicherheit ist die Grundlage für Kooperation.

DER WENDEPUNKT: VERANTWORTUNG STATT SCHULD

Der wichtigste Moment in der Geschichte ist nicht der Streit. Der wichtigste Moment ist die Klärung danach.

Als die Mama und ihr Kind später wieder aufeinander zugehen, passiert etwas Heilsames: Gefühle werden benannt, Bedürfnisse werden verstanden, niemand muss gewinnen, die Mama übernimmt Verantwortung, sie gibt damit ihrem Kind Klarheit und Sicherheit. Das verändert die

Resonanz sofort.

Denn wo vorher Angriff war, entsteht Verbindung. Viele Eltern glauben, sie müssten perfekt sein. Doch Kinder brauchen keine perfekten Eltern. Sie brauchen Eltern, die bereit sind, zu lernen. Das bedeutet, sich bewusst zu sein: Meine Gedanken und meine Gefühle sind meine Verantwortung.



GEDANKEN ERSCHAFFEN EMOTIONALE REALITÄT

Unsere Gedanken beeinflussen unsere Gefühle. Und unsere Gefühle beeinflussen unser Verhalten.

Wer dauerhaft denkt:

- „Ich schaffe das nicht.“
- „Mein Kind respektiert mich nicht.“
- „Ich bin eine schlechte Mama.“

Der wird diese innere Anspannung unbewusst ausstrahlen.

Das bemerkst du an deinem Kind, wenn es darauf wiederum mit Gegendruck, Unsicherheit oder Rückzug reagiert.

Ein neuer Gedanke kann deshalb alles verändern:

- „Mein Kind hat gerade ein Bedürfnis.“
- „Ich darf erst mich regulieren.“
- „Wir lernen beide noch.“
- „Verbindung ist wichtiger als Kontrolle.“

Diese Gedanken verändern die innere Energie – und damit auch die Reaktion des Kindes. Das ist gelebte Resonanz.

GEFÜHLE UNTERDRÜCKEN IST NICHT DIE LÖSUNG

Wichtig ist dabei: Emotionale Selbstführung bedeutet nicht, Gefühle wegzudrücken. Wut, Über-

forderung oder Enttäuschung sind menschlich.

Die entscheidende Frage lautet: Nutzen wir unsere Gefühle bewusst oder benutzen sie uns?

Wer lernt, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und zu regulieren, gewinnt Handlungsspielraum zurück. Dann entsteht zwischen Reiz und Reaktion ein neuer Raum: Bewusstsein. Und genau dort beginnt echte Veränderung.

FAMILIEN BRAUCHEN EMOTIONALE FÜHRUNG

Kinder brauchen Erwachsene, die zeigen, wie man Konflikte klärt, wie man Verantwortung übernimmt, wie man Gefühle ausdrückt, ohne zu verletzen, und wie man nach Verbindung sucht, statt nach Schuldigen. Denn jeder Mensch und jede Familie sendet täglich Resonanz aus.

Die Frage ist nur: Aus Angst oder aus Bewusstheit? Aus Machtkampf oder aus Verbindung? Der Weg beginnt oft mit einem einzigen Moment: nicht sofort zurückzuschreien. Sondern zuerst nach innen zu schauen. Denn wenn wir lernen, unsere Gedanken und Gefühle bewusst zu führen, verändern wir nicht nur einen Streit. Wir verändern die emotionale Kultur unserer Familie. Wir erleben ein liebevolles Miteinander, was wir uns alle schon so lange wünschen.

Silvia Lichtenthäler

GRABOVOI-CODES

ESOTERIK

von Regina Bolz

Beim letzten Seminar für Persönlichkeitsentwicklung, das ich besucht habe, zeigte sich bei mir erneut ein belastendes Thema, das von einem Trauma herrührt. Deshalb ließ ich mich coachen. Am Ende der Sitzung empfahl mir der Coach, die Zahlenfolge 51961472148 auf einen Arm zu schreiben. Er erklärte, es handle sich um einen sogenannten Grabovoi-Code, der beim Lösen von Traumata unterstützen könne. Ich solle mich mehrmals täglich auf die Zahl konzentrieren und dabei in mich hineinfühlen. Nach ein paar Tagen merkte ich, dass die Belastung nachgelassen hatte. Vielleicht war es Einbildung, vielleicht auch nicht – ich kann es nicht sagen. Auf jeden Fall ging es mir besser.

Grabovoi-Codes sind spezifische Zahlenfolgen, die auf den Lehren des russischen Mathematikers und Hellsehers Grigori Grabovoi beruhen. Sie basieren auf der Vorstellung, dass alles im Universum aus Schwingung besteht.

Nach dieser Auffassung sollen bestimmte Zahlenkombinationen dabei helfen, sich mit der

Schwingungsenergie des Universums zu verbinden und dadurch Wünsche zu manifestieren sowie Heilung und Harmonie zu fördern.

Befürworter nutzen Grabovoi-Zahlen deshalb zur Verbesserung unterschiedlichster Lebensbereiche, wie Gesundheit, Beziehungen, finanzielle Themen oder spirituelle Entwicklung.

Als Anwendung wird häufig empfohlen:

- die Zahlen auf Zettel, den Körper oder auf Wasserflaschen zu schreiben
- sie im Geiste oder beim Meditieren zu wiederholen
- sie unter das Kopfkissen zu legen

Auch wenn es bislang keine wissenschaftlichen Belege für die tatsächliche Wirkung gibt, hoffen doch viele Menschen auf einen positiven Effekt. Deshalb findet man in sozialen Medien und im Internet eine große Anzahl von Grabovoi-Codes für nahezu jeden Lebensbereich.

Grigori Grabovoi ist allerdings eine äußerst umstrittene Person und wird von Kritikern als Betrüger und Scharlatan bezeichnet.

Hintergrund dafür ist vor allem ein Vorfall nach dem Terroranschlag von Beslan im September 2004. Bei der Geiselnahme in einer Schule kamen 331 Menschen ums Leben, darunter 186 Kinder. Grabovoi soll den trauernden „Müttern von Beslan“ angeboten haben, ihre verstorbenen Kinder gegen Zahlung von bis zu 1.300 € wieder „auferstehen“ zu lassen. Da dies nicht geschah, wurde er in Russland wegen Betrugs zu einer mehrjährigen Haftstrafe verurteilt.

Trotz dieser massiven Kritik haben seine Lehren in Teilen der Esoterik- und Spiritualitätsszene eine große Anhängerschaft gefunden. Auch in meinem Bekanntenkreis gibt es einige Menschen, die die Grabovoi-Codes anwenden und von positiven Erfahrungen berichten.

Letztlich muss jeder selbst entscheiden, was er glauben möchte und was nicht.

BEISPIELE VON GRABOVOI-CODES FÜR BELIEBTE THEMENBEREICHE

Zahlenfolge	Zugeschriebene Bedeutung
318798	Liebe anziehen / Partnerschaft
4812412	Gesundheit / körperliches Wohlbefinden
5197148	Harmonie / innerer Frieden
9187948181	Wunsch erfüllen
8884121289018	Fülle / Wohlstand
1489999	Glück / positive Wendungen
1891014	Selbstvertrauen stärken
51961472148	Traumaheilung



Foto oben: Grabovoi-Code für Traumaheilung

Wichtig ist zu wissen, dass im Internet und in sozialen Medien verschiedene Zahlenfolgen teilweise denselben Themenbereichen zugeordnet werden.

Regina Bolz

Grabovoi-Codes Zahlen als Schlüssel für Heilung, Harmonie und Manifestation?

*Eine persönliche Erfahrung
und Hintergründe*



EINE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG

Wie mir der Grabovoi-Code 51961472148 bei einem Trauma geholfen hat



WAS SIND GRABOVOI-CODES?

Die Idee hinter der Schwingung der Zahlen



ANWENDUNG IM ALLTAG

Zahlen schreiben, wiederholen, meditieren – so nutzen Anhänger die Codes



KRITIK & KONTROVERSE

Die umstrittene Person Grigori Grabovoi und der Beslan-Vorfall



VIELE BERICHTEN VON ERFOLGEN

Warum Grabovoi-Codes trotz aller Kritik so viele Menschen begeistern

BEISPIELE VON GRABOVOI-CODES FÜR BELIEBTE THEMENBEREICHE

Zahlenfolge	Zugeschriebene Bedeutung
318798	Liebe anziehen / Partnerschaft
4812412	Gesundheit / körperliches Wohlbefinden
5197148	Harmonie / innerer Frieden
9187948181	Wunsch erfüllen
8884121289018	Fülle / Wohlstand
1489999	Glück / positive Wendungen
1891014	Selbstvertrauen stärken

*Letztlich muss jeder selbst entscheiden,
was er glauben möchte und was nicht.*

Regina Bolz

Tanja Schulz-Klaus

HERRlichLAND



LOEV

Eine deutsche Familie entdeckt
das Amerika der achtziger Jahre

EINE VERLORENE VERGANGENHEIT

BÜCHERECKE

**VENSTERN-VERLAG.DE/
HERRLICHLAND**

„Ich glaube, das ist Herrlichland.“ Mit diesem Satz ihres nicht ganz vierjährigen Sohnes beginnt für Tanja Schulz-Klaus das Abenteuer ihres Lebens.

28.000 Kilometer durch Nationalparks, Wüsten und Großstädte bis hinauf nach Alaska, dazwischen Halloween, Nursery School und Drive-in-Banken im Vorort. Vier Jahrzehnte später erzählt sie aus Tagebüchern und Briefen von einer Zeit, in der das Wort „political correctness“ noch unbekannt war und die Welt ein wenig sorgloser schien.

Ein warmherziger, oft humorvoller und sehr persönlicher Rückblick in eine verlorene Vergangenheit – auf „Herrlichland“.

KUNST



Glynnour
17.02.2



APFELSAFT

von Raphaela Wettach aka Calypso_Blous

DIE EIGENEN GRENZEN WAHREN

Freiraum bedeutet, den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen Platz zu geben, ohne sich ständig an andere anpassen zu müssen. Um diesen Raum zu schützen, ist es wichtig, klare Grenzen zu setzen. Grenzen entstehen dort, wo ich bewusst entscheide, was für mich in Ordnung ist – und was nicht.

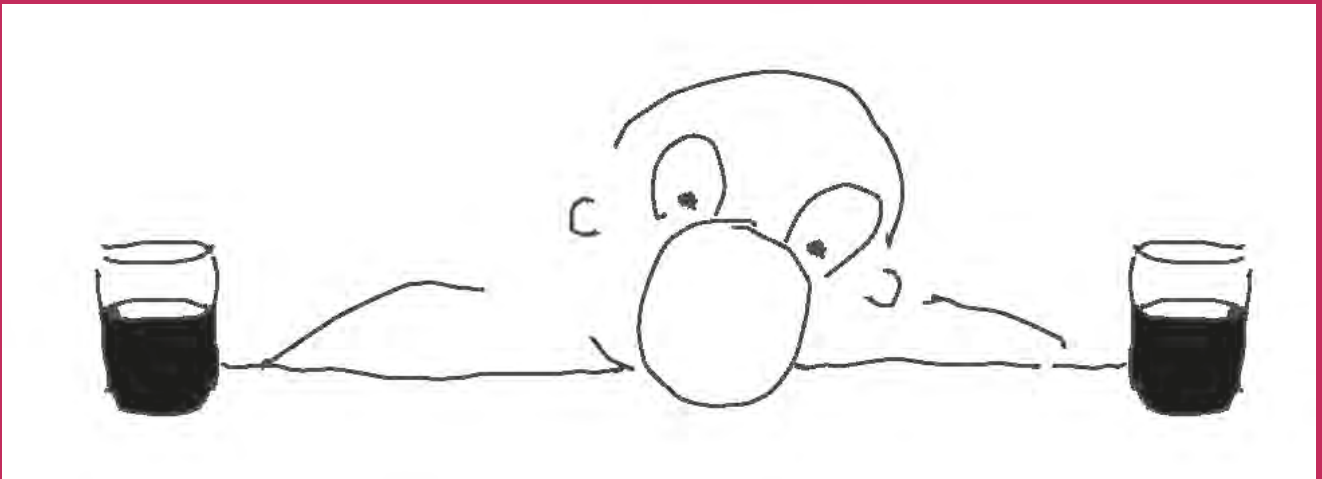
Grenzen zu setzen beginnt damit, sich selbst ernst zu nehmen. Dazu gehört, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und offen zu kommunizieren. Statt Erwartungen still hinzunehmen, ist es hilfreich, klar und ruhig auszusprechen, was man braucht: zum Beispiel mehr Zeit für sich, weniger Druck oder respektvollen Umgang. Ein einfaches „Das möchte ich so nicht“ oder „Ich brauche gerade Zeit für mich“ kann bereits eine klare Grenze sein.

Ob Grenzen eingehalten werden, zeigt sich vor allem am Verhalten des Gegenübers. Respektiert jemand meine Wünsche, hört zu und passt sein Verhalten an, dann wird meine Grenze ernst genommen. Werden meine Aussagen hingegen ignoriert, heruntergespielt oder bewusst überschritten, ist das ein Zeichen dafür, dass meine Grenze nicht akzeptiert wird.

In solchen Fällen ist es wichtig, konsequent zu bleiben. Das bedeutet, die Grenze erneut zu benennen und gegebenenfalls Konsequenzen zu ziehen, etwa Abstand zu nehmen oder Gespräche zu beenden. Grenzen wirken nur dann, wenn sie nicht nur ausgesprochen, sondern auch geschützt werden.

Freiraum entsteht also nicht von selbst – er wird aktiv gestaltet. Wer seine Grenzen kennt, klar kommuniziert und auf deren Einhaltung achtet, schafft sich den Raum, den er für ein ausgeglichenes und selbstbestimmtes Leben braucht.

HUMOR



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

Die Community hinter dem Magazin

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

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



👉 Wir freuen uns auf dich!

<https://communi.com/loewengebruell>



Link zu dem Video im Artikel „Wacken Open Air“:

<https://e.pcloud.link/publink/show?code=XZ54zoZoC82mn-53jnBn2u9h64fHLu0GEcD7>

IMPRESSUM

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Herausgeberin: Renate Wettach, LöwenStern Verlag

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

ISSN 3053-4674 (Digitale PDF-Ausgabe)

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

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

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag

Anschrift: Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

www.loewenstern-verlag.de



WOFÜR WIR STEHEN – UND WARUM

Wir sind nicht hier, um leise zu sein.

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

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

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

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

Wir bringen den Funken.

Die Flamme wird stärker, wenn wir sie gemeinsam weitertragen.

An diesem Heft haben redaktionell mitgewirkt:

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

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

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

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

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

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

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

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