

Renate Wettach (Hrsg.)

HOFFNUNGSSCHIMMER

Mutmachendes in chaotischen Zeiten

Band 1



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.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines KI-erzeugten Bildes.
Fotos: wenn nicht anders angegeben, stammen alle Fotos im Buchinnenteil von den Autor:innen des jeweiligen Kapitels.

Die QR-Codes wurden erzeugt mit: <https://www.qrcode-monkey.com>.

ISBN 978-3-98864-048-2 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-98864-049-9 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach
Frankfurt am Main 2024, 1. Auflage

Gedruckt auf alterungsbeständigem, säurefreiem Papier

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

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

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag, Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main,
Deutschland

<https://loewenstern-verlag.de>

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Alexandra Schmidt	11
Träume im Licht der Liebe: Wie der Glaube an das Unmögliche alles verändert.....	12
Andrea Windus	19
Wie du dich von einem hässlichen Entlein zu einem schönen Schwan transformieren kannst – Eine Erfolgsgeschichte zum Mut machen.....	20
Annuschka Siebold	28
Diagnose Endometriose – Chronisch krank und trotzdem stark und glücklich	29
Birgit Weidner	41
Die dunkle Nacht der Seele	42
Christian J. Fischer	60
Vertraue.....	61
Christina Döpfer	65
Lezione italiana.....	66
Elke Knappe	80
Das Kaleidoskop der Liebe	81
Helga Peintner	91
Seelenfrieden ist möglich – Wie wir auch in turbulenten Zeiten gelassen bleiben	92
Iris Baumann	102
Es ist nie zu spät! Jeder Tag ist eine neue Chance	103

Josef Zerer	107
Es ist nie zu spät für eine glückliche Beziehung.....	108
Karin Balmer	112
Der Hoffnungsschimmer stirbt zuletzt.....	113
Ksenija Heck	123
Von der Obdachlosigkeit zum eigenen erfolgreichen Business und einem erfüllten Leben in Freiheit.....	124
Mareike Schuster	140
Eine wundersame Begegnung	141
Marianne Heine	149
Mut ist die Magie, die Träume Wirklichkeit werden lässt.....	150
Renate Wettach	154
Hoffnung durch Worte – Wie Bücher die Welt verändern	155

VORWORT

FREIHEIT UND VERANTWORTUNG

Hast du heute schon darüber nachgedacht, wie viel Freiheit du hast? Du kannst entscheiden, welchen Job du machst. Wen du liebst. Ob du Kinder haben willst. Oder ob du lieber Pizza oder Pasta isst.

Das ist keine Selbstverständlichkeit. In vielen Ländern werden diese Freiheiten mit Füßen getreten. Da entscheiden die Mächtigen, wie dein Leben auszusehen hat. Das Volk? Soll die Klappe halten und arbeiten. Wer protestiert, wandert in den Knast oder schlimmer: Arbeitslager. Folter. Totale Zerstörung. **Das klingt brutal. Aber das ist die Realität.**

LERNEN AUS DER GESCHICHTE

Wenn ich darüber nachdenke, denke ich an all die Menschen, die für unsere Freiheit gekämpft haben. Besonders beeindruckend sind die Beispiele, bei denen das ohne Gewalt gelungen ist.

Nimm die friedliche Revolution in der DDR 1989. Die Leute gingen auf die Straße, obwohl sie wussten, dass das Regime jederzeit zuschlagen konnte. Aber sie riefen: „Keine Gewalt!“ Und sie blieben friedlich. Trotz der Sicherheitskräfte und der Gefahr, dass der Staat die Proteste brutal niederschlägt. Am Ende entwaffneten sie das Regime moralisch.

Oder Mahatma Gandhi. Er kämpfte für die Unabhängigkeit Indiens, aber ohne Gewalt. Stattdessen setzte er auf Boykotte, Märsche und zivilen Ungehorsam. Der berühmte Salzmarsch 1930 war ein starkes Symbol dafür. Gandhi nannte diese Methode Satyagraha – den gewaltlosen Widerstand. Und er zeigte: Man kann ein Imperium stürzen, **ohne Blutvergießen.**

WAS LERNEN WIR DARAUS?

Friedlicher Wandel ist möglich, wenn Menschen gemeinsam für ihre Rechte eintreten. Warum bringen wir unseren Kindern nicht schon in der Schule bei, wie man mit Argumenten und Verhandlungsgeschick für Veränderungen kämpft? Stattdessen höre ich immer wieder Rufe nach Aufrüstung. Ehrlich? Ein **Alptraum**.

Haben wir wirklich die Schrecken vergangener Kriege schon vergessen? Wollen wir das wiederholen? Wir müssen endlich **friedenstauglich** werden. Und das fängt schon bei den Familien und den Freundschaften unserer Kinder an.

KONFLIKTE IM ALLTAG

Ich erinnere mich gut, als meine Tochter vier oder fünf Jahre alt war. Sie kam oft weinend aus dem Kindergarten. Da gab es diese „Daumen hoch, Daumen runter“-Geste. Ein einfaches Zeichen, ob du „Freund“ bist oder nicht. „Mama, was bedeutet das, Freund zu sein?“, fragte sie mich. Wie erklärt man das? Ich versuchte es mit den üblichen Sachen: Loyalität, Unterstützung, Vertrauen. Aber die Wahrheit war: Diese „Freundschaften“ im Kindergarten waren nicht echt. Sie wechselten täglich, je nachdem, wer gerade das Spielzeug hatte. Das hatte mit „Freundschaft“ so wenig zu tun wie Gummibärchen mit Seilhüpfen.

Es herrschte Anarchie. Sobald die Erzieherinnen wegguckten, fingen die Anführer an zu mobben. Wenn die Opfer sich wehrten, bekamen *sie* den Ärger, nicht die Mobber. **Kennst du diese Dynamik?**

Das änderte sich erst, als eine Betreuerin aus dem Iran eingestellt wurde. Sie hatte Ahnung von solchen Spielchen. Sie wusste, wie man damit umgeht. **Das zeigt: Lösungen sind möglich. Man muss nur wissen, wie.**

VON KINDERKONFLIKTEN ZU MOBBIING AM ARBEITSPLATZ

Was im Kindergarten passierte, erlebte ich später im Berufsleben. Mobbing. Menschen litten, und der Betriebsrat? Oft blind dafür. Die Mobber agierten im Verborgenen. Beweise? Keine. Und ohne Beweise gibt es keinen rechtlichen Schutz. Da muss man sich selbst helfen.

Deshalb entwickelte ich Tools. Strategien, mit denen Mobbing-Opfer sich besser schützen können. Diese Methoden habe ich dann in meinem Buch „Mobbing für Fortgeschrittene“ weitergegeben. Damit Menschen wieder Kontrolle über ihr Leben gewinnen. Denn auch hier: **Lösungen sind möglich.**

HOFFNUNGSSCHIMMER FÜR DIE ZUKUNFT

Dann kam der nächste Schritt. Ich gründete den LöwenStern Verlag. Und weißt du was? Seitdem habe ich so viele Coaches und Berater getroffen, die unglaubliches Wissen haben. Menschen, die Hoffnung geben.

Also dachte ich: Warum nicht ein Buchprojekt starten, das Hoffnung in die Welt bringt? Und hier ist es. Dein „Hoffnungsschimmer“. Mein Wunsch war, dass Menschen ihre ganz persönlichen Geschichten der Hoffnung teilen. Und sie haben es getan.

Jetzt hältst du dieses Buch in deinen Händen. Lass dich inspirieren. Schau dein Leben genau an. Was kannst du tun, um deine Welt und die Welt anderer zu verbessern? Es fängt im Kleinen an. Aber weißt du was? **Diese kleinen Schritte machen einen Unterschied.**

Der „Schmetterlingseffekt“ zeigt uns das. Edward N. Lorenz hat es erforscht: Ein winziger Flügelschlag eines Schmetterlings kann irgendwo anders einen Tornado auslösen. Ich glaube, dass auch unsere positiven Handlungen solch weitreichende Folgen haben, allerdings zum Guten.

Lasst uns gemeinsam etwas bewegen. Jede kleine Geste, jede freundliche Tat und jedes mutige Eintreten für unsere Werte kann der Anfang einer großen Veränderung sein. Denn wenn wir aus der Geschichte eines gelernt haben: **Friedlicher Wandel ist möglich. Aber nur, wenn wir nie aufgeben.**

Renate Wettach
LöwenStern Verlag
Oktober 2024



ALEXANDRA SCHMIDT

Coach für inneren Frieden

www.alexandramadeleine-schmidt.com

Mit mehr als 30.000 Zuhörenden und nochmals genauso vielen positiv beeinflussten Leben ist Alexandra Schmidt Expertin für emotionale Heilung. Mit ihrer Beschäftigung und stetigem Lernen seit über 17 Jahren auf dem Gebiet der Persönlichkeitsentwicklung, vielfältigen Ausbildungen u.a. als Coach, viele Jahre als Führungskraft in der Wirtschaft, weiß sie um Balance, Fokus und das Herstellen von innerem Frieden und Verbundenheit.

TRÄUME IM LICHT DER LIEBE: WIE DER GLAUBE AN DAS UNMÖGLICHE ALLES VERÄNDERT

Eines Morgens bin ich zu Besuch und spaziere in das Gästebad. Und als ich so in diesem kleinen Raum vor dem Waschbecken sitze, schaue ich auf die bunten Bilder an der Wand. Mein Blick fällt auf ein Zitat, das wahrer nicht sein könnte: „Glaube ist Hoffnung, aus Hoffnung entstehen Taten und Taten verändern die Welt.“

Angesichts dessen, was in der Welt zur Zeit passiert, könnte in einem selbst schon die Frage aufkommen, woran wohl Menschen glauben, die bereit sind, dafür politisch nach rechts zu rutschen oder gar einen Krieg anzuzetteln. Welche Saat bestimmt dabei das Handeln: Ist da noch Glaube und Hoffnung oder doch eher Verzweiflung die Grundlage? Wie muss es einem gehen, dass man bereit ist, tausende Menschen zu manipulieren, damit die eigene „Hoffnung“ erfüllt wird? Und gleichzeitig kenne ich den totalen Kontrast: Ich habe mich früh gefragt, wie meine Hoffnung in die Welt kommt und was meine Taten wohl verändern werden.

Ich bin sechs Jahre alt, sitze in meinem Kinderzimmer auf dem dunkelgrauen Teppich mit bunten Streifen und gehe meiner Lieblingsbeschäftigung nach: Nachdenken und in eine schöne Welt hineinträumen. In diesen inneren Bildern dieses Glaubens geht es immer wieder um das Gleiche: Diese Geste mit der flachen Hand, die sanft die eines anderen Menschen, das grüne Gras am Boden, einen Baum oder einen Igel an der Nase berührt. Die Vorstellung davon, in welcher Welt wir leben würden, wenn Menschen wirklich verstanden hätten, was wahrhaftige Liebe ist.

Was wäre, wenn andere das fühlen könnten, von dem ich irgendwie weiß, dass es vorhanden ist, und was gleichzeitig so unerklärlich erscheint: diese Verschmelzung mit allem Lebenden, das einen umgibt, egal ob Natur, Tiere, Geräusche oder andere Menschen und das unfassbare Gefühl von tiefster Verbundenheit mit allem, was in dem Moment existiert. Wie würden Men-

schen wohl miteinander umgehen, wenn sie erfahren würden, dass eine Trennung zwischen du und ich nicht wirklich vorhanden ist, sondern die Verletzung, die ich dir zufügen würde, ich in Wahrheit mir selbst zufüge? Mit welchem Gefühl würden sie wohl durch den Tag laufen, wenn sie den Ausdruck von Liebe in allem sehen und spüren könnten? Und wie würde sich ihr Denken und Handeln, ja gar ihr Leben dadurch verändern?

Und als ich so über diese Fragen nachdenke und ein Brennen in meinem Herzen spüre, geht die Zimmertüre auf und mir schallt ein „Alexandra, hör auf zu träumen, komm raus, es gibt Essen“ entgegen.

WAHRE LIEBE – FALSCHER LIEBE – TRENnung IST EINE ILLUSION

Zurück in der Realität nehme ich alles andere wahr, als das, was in meinen Träumen vorkommt. In meiner Schulklasse wird gestritten, geärgert, be- und verurteilt, Gruppen gebildet und ausgegrenzt – das, was viele als „normal, ist halt Schule“ bezeichnen. Immer wenn ich mit vertrauten Menschen auch nur ansatzweise über das zu sprechen versuche, was ich in diesen Visionen sehe, verstehen sie mich nicht oder bekomme ich sehr oft die gleichen Antworten: „Es sind nur Tagträume.“ „Das wäre Weltfrieden, den gibt es nicht.“ „Wahrhaftige Liebe ist nicht so wie es in einem Hollywood-Film aussieht.“ „Der einzige Ort für Verschmelzung ist Sex und dafür bist du zu jung und überhaupt, für all diese Gedanken bist du viel zu jung.“

Ich verstehe, dass meine Perspektive nicht gehört werden will, lerne die Sicht von anderen zu vertreten, halte mich zurück, höre nahezu auf zu sprechen, und behalte insbesondere die Vision wie einen gut gehüteten Schatz für mich. Die Anfänge im Berufsleben gestalten sich ähnlich wie zur Schulzeit, nur in verdeckter Form, und ich lasse mich in Spielchen, Intrigen und Verrat einbeziehen, auch wieder etwas, das als „normal, ist halt Karriere, da braucht man Ellenbogen“ beschrieben wird. Mit der Zeit bekomme ich Angst vor anderen Menschen, die emotionalen Verletzungen in mir nehmen zu. Irgendwann höre ich mit dem Hinterfragen des so oft gehörten „ist doch normal, ist halt so“ auf und nehme hin, dass es wohl so ist, wie es ist. Meine

Vision und meine Hoffnung geraten so weit in den Hintergrund, dass ich sie fast vergesse. Der Strohalm, an den sich dieser Glaube an wahrhaftige Liebe und Verschmelzung klammert, ist die Sache mit dem Sex. Als ich „alt genug“ bin, lerne ich zu verstehen, warum andere Menschen das, insbesondere in einer Partnerschaft gelebt, als die einzige Möglichkeit für Liebe und Verschmelzung ansehen. Dabei lässt sich beobachten, dass viele nach einem Ideal streben, dem dann ein anderer (beteiligte:r Partner:in) ggf. unter gewissen Kompromissen genügen soll. Phasen der Verliebtheit, ein gewisses Maß an öffentlicher Tabuisierung bei gleichzeitigem Zur-Schau-Stellen beispielsweise über Social Media und Momente der Extase halten den Schein von „die wahre Liebe muss es doch geben“ auf diese Weise aufrecht. Dazu ranken sich viele Geschichten und Geschäftsmodelle darum, wie Menschen Erfüllung in dieser Art von Liebe suchen und finden können, egal ob Partnerschaftsplattformen, Romane, Filme, Pornographie – alles mit der Idee, das eigene „innere Gefühls-Loch“ durch die gesicherte Zuneigung von jemandem oder die Anregung durch jemand anderen zu stopfen.

Allerdings ist an dem Spruch „wie willst du reich werden, wenn du bei einem anderen, dessen Hosentaschen ebenfalls leer sind, hineingreifst?“ aus meiner Sicht viel dran und für mich wird immer deutlicher: Das mag eine Art von Liebe sein, die auf Austausch „ich gebe dir, also gib mir auf irgendeine Weise zurück“ beruht, aber sie ist anders als das, was ich gesehen habe. Diese Hoffnung, diese Vision der Sechsjährigen, ist nicht dort zu finden, entgegen dessen, was andere sagen. Ich vergesse den Glauben daran und akzeptiere, dass das wohl nicht existiert. Die Jahre vergehen und vielleicht fällt das, was folgt, unter das Gesetz der viel zitierten Polarität:

**„MANCHMAL MUSS MAN SEHEN, WAS ES ALLES NICHT IST,
DAMIT MAN ERKENNEN KANN, WAS ES WIRKLICH IST.“**

Es ist ein Donnerstagnachmittag, ich sitze einem Kollegen gegenüber in einem Arbeitsmeeting und mein Gesichtsausdruck ist irgendwo zwischen ängstlich und gestresst. Das Gespräch läuft und als das fachliche Thema geklärt ist, schenkt er mir trotz kurzer Redepause weiterhin für einen kurzen Moment seine volle Aufmerksamkeit.

In den Raum und die gestresste Situation kehrt von einer Sekunde auf die andere Ruhe ein, unerwartet so viel Ruhe, dass ich seit langer Zeit mit meinem Kopf, meinem Körper und meinem Herzen in genau diesem Moment – Jetzt – lande. Als ich bewusst mein Gegenüber ansehe, hält plötzlich die Zeit an. Ohne Umweg fällt etwas in mir durch seine Augen direkt in eine Art schwarze Leere. Mein Körper ist bewegungsunfähig, Denken unmöglich, ich kann nur zusehen und staunen. Ein unfassbar starkes Gefühl voll von unschuldiger Reinheit zieht den Fokus von allem an und in mir, die Unterscheidung zwischen mir und allem anderen, was sich im Raum befindet, verschwindet. Mein physischer Körper sitzt noch an Ort und Stelle, alles andere in mir dehnt sich aus und verschmilzt mit der Umgebung.

Als ich nach ein paar gefühlten Minuten wieder bei mir bin, zurück in dem Büro, zurück in der Meeting-Situation, bin ich nicht mehr derselbe Mensch wie vorher. Das Gefühl hat einen so starken Fußabdruck in meinem Herzen und jeder meiner Zellen hinterlassen, dass es vollkommen unmöglich ist, es wieder zu vergessen. Sämtlicher Schmerz in mir ist gelöscht. Was mich jemals in einem beruflichen Kontext verletzt hat, ist weg, aller Zweifel ist von einer Sekunde auf die andere verschwunden und mein Körper hat Energie ohne Ende.

Die Hoffnung der damals Sechsjährigen lebt auf einmal so hell wie noch nie in mir und nicht nur das, sie ist zu erfahrenerm Wissen geworden. Das ist es, was ich gesehen habe – und gleichzeitig: Dieses Geschenk beinhaltet direkt eine neue Herausforderung: Wie soll ich damit umgehen? Wird mir das je jemand glauben, wenn ich das erzähle? Ich glaube mir ja selbst kaum, dass das real war. Wahrscheinlicher ist eher, dass mir Menschen dann sagen: „Ja klar, Alex – durch die Augen in schwarze Leere gefallen, Reinheit, bla bla ... du bist doch einfach verknallt!“ Der Gedanke an die so verständliche, „normale“ und gleichzeitig einseitige Perspektive macht mich traurig und ich fühle mich in meiner Integrität in Frage gestellt.

Als ich noch so darüber nachdenke und mich ziemlich überfordert an dieses „neue Gefühl und Wissen“ zu gewöhnen versuche, fange ich weiter an, zu hinterfragen, warum es genau mit diesem Menschen, genau in dieser Situa-