



Gewinnspiel  
auf S. 27

*Alles,  
was das Leben  
bunter und schöner macht*



*Ausgabe Februar 2021*



*Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

den ersten Monat des neuen Jahres haben wir nun schon wieder hinter uns gebracht. Gewöhnen wir uns langsam an die Einschränkungen? Seit fast einem Jahr hat uns das Virus im Griff und ein Ende ist wohl nicht abzusehen – Impfung hin oder her. Wir sollten uns aber auf keinen Fall einigeln und gar keine Kontakte mehr pflegen, denn das schadet uns letztendlich mehr als das Virus selbst. Abstand halten, Maske tragen und nur wenige Kontakte sind weiterhin das Gebot der Stunde, nicht aber Panikmache und Angst.

Wie wär's, vielleicht ist jetzt auch die Zeit, Kontakte nicht nur übers Telefon zu pflegen, sondern sich mit anderen Medien vertraut machen wie Videokonferenzen, Skype und dergleichen. Wer einen Computer hat (egal, in welcher Form), sollte die Zeit nutzen und sich dieses Medium zu eigen machen. Das Internet bietet so viele Möglichkeiten, mit vielen Menschen gleichzeitig zu kommunizieren. Traut euch! Es ist wirklich nicht schwer. Und ich bin sicher, auch in eurem Umfeld findet ihr Menschen, die euch gerne bei der Einrichtung und Bedienung helfen.

Februar also. Und bei uns wie immer alles Grau in Grau, von Schnee keine Spur mehr. Normalerweise würden jetzt schon die ersten Jecken die Straßen unsicher machen, doch darauf werden in diesem Jahr wohl alle verzichten müssen. Die einen wird's freuen, die anderen werden traurig sein. Wusstet ihr, dass bereits vor 5 000 Jahren in Mesopotamien „Karneval“ gefeiert wurde? Nicht ganz so wie heute, aber immerhin waren schon damals an sieben Tagen Sklave und Herr gleichgestellt und sie wechselten gegenseitig die Kleidung (was ja gewissermaßen auch einer Verkleidung gleichkommt).

Doch genug der Sentimentalitäten. Wir blicken nach vorn und machen das Beste aus der Situation!

Viel Spaß beim Lesen!

*Das Redaktionsteam*

## Das erwartet euch in dieser Ausgabe

Zum Einstieg .....	4
Neues aus dem Vereinsleben .....	5
Die Suche nach dem verlorenen Glück .....	6
Blaue Schafe .....	16
Mit SwitchUp viel Geld sparen .....	18
Was – Wann - Wo .....	20
Aus aller Welt .....	21
Wann beginnt der Tag .....	24
Lesen Sie wohl .....	25
Eine kleine Pause .....	27
Kontakt .....	28



(Dalai Lama)



## Zum Einstieg

Alles was wir in unserer Innenwelt besitzen,  
wird uns auch in der äußeren Welt begegnen,  
denn die äußere Welt  
spiegelt immer nur  
unser inneres Bewusstsein wider.

Erst wenn wir unser Bewusstsein  
gezielt ausrichten,  
können wir in Resonanz mit den Dingen treten,  
die wir gerne in unserem Leben realisiert  
haben möchten.

Wollen wir zu Ergebnissen kommen,  
die wir uns wünschen,  
sollten wir beginnen,  
unsere Gedanken, Gefühle und Überzeugungen  
zu beobachten und zu kontrollieren,  
denn alles was wir denken oder fühlen,  
ALLES  
ruft ein Resonanzfeld hervor.

PIERRE FRANCKH  
SPEAKER & AUTHOR



## Neues aus dem Vereinsleben

Es wäre natürlich schön, wenn wir aus unserem Vereinsleben tolle Dinge erzählen könnten, aber leider sind auch wir durch Covid-19 eingeschränkt in unserer Bewegungsfreiheit und vor allem bei Treffen mit mehreren Menschen, die ja bekanntermaßen nicht stattfinden dürfen. Einige von uns haben sich aber trotzdem zu unserem monatlichen Frühstück getroffen und wir hatten unseren Spaß dabei! Naja, leider fand das Treffen nur virtuell statt, aber immerhin konnten wir mal in wieder miteinander quatschen, uns austauschen und vor allen Dingen SEHEN.

Auch im Februar werden wir eher wenig Gelegenheit für ein größeres Treffen oder für Veranstaltungen haben. Doch vielleicht lässt sich die virtuelle Schiene ja noch ausbauen.

Immerhin schläft unser Wohnprojekt nicht langsam ein, sondern unser Investor, die MWB, und der Vorstand von Allerlei Leben sind fleißig dabei, Pläne zu schmieden und so bald wie möglich in die Tat umzusetzen.

An dieser Stelle auch noch einmal der Hinweis auf <https://smile.amazon.de>. Wir freuen uns über jede noch so kleine Spende, die durch einen Einkauf und die Auswahl unserer Organisationen generiert wird.

Auch *Platz schaffen mit Herz* ist wieder eine Möglichkeit, den Schrank auszumisten und Gutes zu tun.



## *Die Suche nach dem verlorenen Glück*

Der obige Titel ist die Abwandlung des Titels eines Buches, das ich vor ca. 30 Jahren einmal gelesen habe. Er lautet: „Auf der Suche nach dem verlorenen Glück“. Die Autorin heißt Jean Leadloff und ist eine amerikanische Psychologin.

Ich möchte hier nicht auf den Inhalt des Buches eingehen. Der Titel ist mit sofort eingefallen, als ich anfing, mir Gedanken zum Thema „Glück“ zu machen, weil er, so finde ich, sehr eindrücklich das beschreibt, was das Leben aller Menschen bestimmt und schon immer bestimmt hat. Wir scheinen irgendwie alle ständig auf der Suche zu sein nach Glück, das uns irgendwann einmal verloren gegangen ist.

Glück ist etwas sehr Individuelles. Was für den einen das höchste Glück bedeuten würde, entlockt jemand anderem nur ein müdes Lächeln oder ein verständnisloses Kopfschütteln.

Es gibt jedoch einige Dinge, von denen die meisten Menschen in unserer Gesellschaft sagen würden, dass sie Voraussetzungen für ein glückliches Leben sind. Das sind ein gutes Auskommen, Gesundheit, Familie, Freunde und persönliche Freiheit.

Ein gutes Auskommen bedeutet schon mehr als nur die Befriedigung der Grundbedürfnisse. Das heißt, dass es den meisten Menschen hier nicht mehr reichen würde, nur das Nötigste zu haben. Sie wünschen sich mehr. In anderen Gesellschaften wäre es dagegen schon das höchste Glück, wenn die grundlegenden Bedürfnisse erfüllt wären.

Glück und Glücklichsein kann nur empfunden werden, wenn auch die Erfahrung des Gegenteils gemacht wurde. Gäbe es kein Unglück, kein Unglücklichsein oder auch nur eine Form des Nicht-Glücklichseins, wäre Glück der Normalzustand, also nichts Besonderes mehr, und würde daher auch nicht als Glück empfunden werden.

Der Normalzustand der meisten Menschen ist scheinbar eine Form des permanenten unterschweligen Nicht-Glücklichseins, ein Gefühl des nie richtig Zufriedenseins, aber auch nicht wirklich Unglücklichseins, das gekennzeichnet ist durch ein beständiges, meist gar



nicht bewusst wahrgenommenes Gefühl der Unsicherheit und der Bedrohung. Sie sind ständig wegen aller möglichen Dinge besorgt, haben Angst vor der Zukunft und treffen alle möglichen Maßnahmen, um ihr Leben abzusichern. Es fehlt ein Gefühl von innerer Geborgenheit.

Dazu kommt ein beständiges Verlangen und Streben nach mehr. Genug bedeutet nie wirklich genug. Die innere Unsicherheit wird kompensiert durch das Anhäufen von materiellen Dingen und ständige Aktivität. Alles Versuche, ein klein wenig glücklicher zu werden. Aber so richtig funktioniert das alles noch nicht. Weil die meisten heiß begehrten materiellen Dinge, wenn man sie denn endlich hat, ihre Anziehungskraft schnell verlieren und das Verlangen nach neuen „Glücklichmachern“ uns ständig weiter antreibt.

Eine andere Form, den Zustand des Nicht-Glücklichseins ein wenig zu verbessern, sind alle möglichen Aktivitäten. Aber auch die muss man ständig wiederholen oder ihren Reiz auf das Nervensystem steigern, um die innere Leere, die besonders bei erzwungener Inaktivität entsteht, auszugleichen.

Viele Menschen suchen Sicherheit und Geborgenheit in Beziehungen, einer Partnerschaft, Familie oder Freundschaften. Aber im Laufe des Lebens stellt man oft fest, dass Beziehungen sehr unbeständig und labil sein können. Partnerschaften gehen auseinander, Freundschaften zerbrechen, Menschen sterben, Kinder werden erwachsen und ziehen aus.

So geht es das ganze Leben weiter und manche Menschen stellen sich irgendwann dann doch einmal die Frage, ob es nicht eine andere Möglichkeit gibt, diese unaufhörliche Suche nach neuen Glücksmomenten, die ja manchmal auch sehr anstrengend sein kann und viel Energie verbraucht, zu ersetzen durch einen dauerhaften Zustand des inneren Friedens, ein anhaltendes Gefühl der inneren Sicherheit, Geborgenheit und auch Freude, der Zufriedenheit und Angstfreiheit, die durch äußere Einflüsse nicht mehr beeinträchtigt werden können. Sie haben erkannt, dass nicht das Anhäufen von materiellen Dingen und



auch nicht das ständige Herumagieren glücklich machen. Auch menschliche Beziehungen bringen in Wirklichkeit kein beständiges Glücksgefühl.

### *Wünsche als Ursache von Leid*

Im Buddhismus und auch in der Yogaphilosophie wird jede Form des Nicht-Glücklichseins als Leid bezeichnet.

Im Buddhismus heißt es, dass es unsere Wünsche sind, die unter anderem dazu führen, dass das Rad der Wiedergeburt immer weiter in Gang gehalten wird. Unsere unerfüllten Wünsche tragen dazu bei, dass wir immer wieder in einem anderen Körper in diese Welt zurückkehren und immer wieder dasselbe Leid durchmachen müssen, bis wir irgendwann einmal erkennen, dass es so ist, und einen anderen Weg einschlagen.

*„Achte auf deine Wünsche, denn sie könnten wirklich werden.“*

*„Du kannst dir wünschen, was du willst, wenn du bereit bist, die Folgen deiner Wünsche zu tragen.“*

Diese Sätze stammen von meinen beiden Meditationslehrerinnen, einer buddhistischen Nonne und einer Inderin. Sie zeigen ganz klar, dass nichts ohne Folgen bleibt. Auch Wünsche, die sich erfüllt haben, bringen im Nachhinein oft Folgen, an die wir vorher gar nicht gedacht haben und die oft sehr unangenehm sein können. Die Wünsche der meisten Menschen sind unendlich; ist einer erfüllt, entsteht gleich der nächste. Dieses ständige Verlangen in uns und das unaufhörliche Streben nach Erfüllung erzeugt innere Unruhe und Stress für unser Nervensystem.

Wenn wir der buddhistischen Lehre folgen, scheinen unsere Wünsche auch nach dem Tod nicht verschwunden zu sein und uns immer weiter anzutreiben und damit mit eine Ursache für Reinkarnation zu sein.



So scheint das, was wir als „*wunschlos glücklich sein*“ bezeichnen, wirklich wahr zu sein. Jeder kennt sicherlich Momente im Leben, wo für einen kurzen Augenblick einfach mal alles gut erschien, so wie es gerade war, in denen man sich innerlich ruhig und friedlich und völlig entspannt fühlte und eine innere Freude spürte. Ich kenne solche Momente besonders im Sommer, wenn ich auf meinem Balkon liege, in den Himmel schaue und alles um mich ruhig und friedlich ist. Eine Zeitlang gibt es nur das reine Wahrnehmen, das reine Spüren. Der einzige Gedanke, der das ist, ist „*So könnte es bleiben*“. Es gibt kein Verlangen, keinen Wunsch. Leider bleibt es aber nicht so. Irgendwann kommt die innere Unruhe wieder und eine Form des Verlangens entsteht.

### *Glück und Unglück sind dasselbe*

Diese Aussage stammt aus einem großen Werk der Yogaphilosophie und besagt, dass das, was wir in der Welt im Allgemeinen als Glück bezeichnen, eigentlich Unglück ist, weil es nie dauerhaft ist und sein Ende immer wieder Leid bzw. Nicht-Glücklichsein verursacht und uns antreibt, weiter nach unserem Glück zu suchen.

### *Das Glück in sich selber finden*

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die eine religiöse oder anderweitig spirituelle Anbindung haben, im Allgemeinen gesünder und angstfreier sind und dadurch auch weniger stressanfällig. Das bringt natürlich auch mehr Lebensfreude und Zufriedenheit mit sich. Je größer das Vertrauen in eine höhere Instanz ist, wie man sie auch immer bezeichnet, ob Gott, kosmische Intelligenz, Über selbst oder noch anders, umso sicherer und geborgener fühlen sie sich.

In einigen spirituellen Lehren wird gesagt, dass wir dauerhaft scheitern werden, wenn wir unser Glück ständig im Außen suchen, weil diese Suche nie ein Ende nehmen wird, und dass wir dauerhaftes Glück nur in unserem Inneren finden werden. Sie sprechen nicht von einem Gott, von dem wir getrennt existieren und von dem wir abhängig sind, so wie in den



drei großen Religionen, sondern von einer inneren Instanz, einer inneren Führung, von einem göttlichen Kern in uns. Wir bezeichnen es oft mit Intuition, innere Stimme oder Inspiration. Diese Instanz können wir jedoch nur wahrnehmen, wenn unser unaufhörlich plappernder Geist zur Ruhe kommt.

Beständige Zufriedenheit und innere Gelassenheit sowie zunehmende Freiheit von Angstgefühlen können demnach nur erreicht werden, wenn man aufhört, die Außenwelt verantwortlich zu machen für seinen Gemütszustand, und Selbstverantwortung übernimmt. Solange andere Menschen und äußere Umstände verantwortlich gemacht werden für das eigene Wohlergehen, ist man machtlos und ausgeliefert und kann nichts ändern.

Oft ist im Äußeren ja wirklich nichts zu ändern, aber es besteht immer die Möglichkeit, im eigenen Inneren etwas zu ändern.

*„Es sind meine Gedanken, die mich unglücklich machen“*

Diese Aussage eines spirituellen Werkes zeigt, dass es im Wesentlichen unsere eigenen Bewertungen und Beurteilungen sind, die uns unglücklich machen. Das sind unsere Gedanken und die können wir ändern. Auch Wünsche sind Gedanken.

Wenn ich das Glas immer nur halb leer sehe und Situationen immer nur negativ beurteile und anderen die Schuld für meinen Gefühlszustand gebe, kann ich natürlich nicht glücklich sein. Ich kann mich aber auch anders entscheiden und versuchen, das Positive in einer Situation zu erkennen. Es geht dabei nicht darum, eine Situation schön zu reden, sondern es ist wichtig zu erkennen, dass es immer unsere eigenen Reaktionen und Bewertungen sind, die ein Ereignis oder einen Menschen zu dem machen, wie sie uns erscheinen. Jemand anderes würde es oder ihn vielleicht ganz anders sehen oder auf dieselbe Situation völlig anders reagieren.

Manchmal ist es allerdings wirklich nicht leicht, scheint vielleicht sogar unmöglich zu sein, eine andere Sichtweise anzunehmen. Dann kann ich immer noch entscheiden, die

Situation gar nicht zu beurteilen und sie so, wie sie gerade ist, anzunehmen und den inneren Widerstand gegen sie aufzugeben. Oft sind wir nicht in der Lage zu erkennen, welch einen Sinn ein Ereignis hat. Indem ich die Situation akzeptiere und nicht beurteile – weder als gut noch als schlecht –, kann ich innerlich entspannen und plötzlich können neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten in mir aufsteigen, an die ich vorher gar nicht gedacht habe und die mich innerlich friedlicher machen und damit auch ein wenig glücklicher.

Es ist möglich zu lernen, die eigenen Gedanken und damit verbundenen Reaktionen bewusst wahrzunehmen. Auch unser Körper reagiert auf unsere Gedanken. Sie beeinflussen unsere ganze Körperchemie und damit auch unseren gesundheitlichen Zustand. Anhand unserer körperlichen Gefühle können wir oft erkennen, welche Gedanken wir gerade denken oder gedacht haben. Auch unser psychischer Zustand ist das Ergebnis unserer Gedankenwelt, somit unseres Glück- oder Nicht-Glückseins.

Wenn wir also erkennen, dass es unser eigenen Geist ist, der verantwortlich dafür ist, wie wir uns fühlen, und bereit sind, an uns selbst zu arbeiten anstatt immer andere Menschen und Umstände für unser Wohlergehen verantwortlich zu machen, können wir viel für unser Glückseligkeit tun.

(Eckart Tolle)





## *Loslassen können*

Es fällt uns oft schwer und kann uns sehr unglücklich machen, wenn wir uns von Dingen und Menschen trennen müssen, die uns lieb geworden sind oder an die wir uns gewöhnt haben. Auch von lieb gewonnenen oder aber auch festgefahrenen Gewohnheiten fällt uns die Trennung schwer. Die Gründe dafür, warum die Trennung nötig ist, können vielfältig sein.

Nicht loslassen können, anhaften, festhalten kann großen Schmerz bereiten und das Leben selbst erfordert oft große Anstrengung von uns in dieser Hinsicht. Viele fühlen sich dann ungerecht behandelt vom Leben und beklagen ihr Schicksal.

Die Möglichkeit, am schnellsten aus diesem Schmerz herauszukommen, besteht darin zu erkennen, dass es wieder unsere eigenen Reaktion darauf ist, die uns unglücklich macht. Das Äußere können wir oft nicht ändern, aber an unserer Reaktion können wir etwas ändern. Wir könnten die Situation annehmen, akzeptieren. Indem wir so unseren Widerstand gegen sie aufgeben, sind wir offen für Neues, das in unser Leben eintreten kann. Wir könnten begreifen, dass Leben ständige Veränderung ist. Es bedeutet auch ständiges Hinzulernen und Weiterentwicklung. Es ist unser Widerstand gegen die Veränderung, der uns unglücklich macht. Es ist wie das Schwimmen gegen die Strömung in einem Fluss. Es lässt uns nicht von der Stelle kommen und verbraucht unsere Energie. Im schlimmsten Fall sterben wir in unserem unaufhörlichen Kampf. Lassen wir uns von der Strömung treiben, werden wir irgendwann irgendwo ans Ufer geschwemmt. Wir müssen uns neu orientieren, neu anfangen, aber wir leben.

## *Vergeben können*

Nicht vergeben können, ist ebenfalls oft ein Grund, warum wir nicht glücklich sind. Es können sicherlich manchmal sehr schmerzhaft, ja traumatische Erfahrungen sein, die jemand im Leben gemacht hat. Aber auch hier sollte man sich immer wieder klarmachen, wenn die Erinnerungen hochkommen und man darunter leidet, dass es unser eigener Geist ist, der keine Ruhe gibt. Wir geben der Vergangenheit eine solche Macht über uns, dass sie unser gegenwärtiges Leben negativ beeinflusst. Nicht vergeben können, ist ein



Anhaften an vergangenen Ereignissen und immer, wenn Erinnerungen daran aufkommen oder man seine gegenwärtigen Gefühle damit in Verbindung bringt, sollte man darüber nachdenken, was es einem bringt, wenn man der Vergangenheit eine solche Macht über sich gibt. Wir können jederzeit die Entscheidung fällen, dass wir nicht unglücklich sein wollen und dass wir das in diesem Fall am besten erreichen können, wenn wir die Vergangenheit loslassen und uns voll und ganz der Gegenwart zuwenden.

### *Die Zunahme unserer Glücksfähigkeit durch das Aufgeben von alten Konditionierungen*

Vieles von dem, was ich oben beschrieben habe und was unsere Fähigkeit, glücklich zu sein, einschränkt, ist durch alte Konditionierungen verursacht.

Konditionierungen sind Denk-, Gefühls-, Reaktions- und Verhaltensmuster, die wir uns durch ständige Wiederholung im Laufe der Zeit angeeignet haben und die sich so verfestigt haben, dass wir dieselben Gedanken immer wieder denken und auf bestimmte Ereignisse und Umstände immer wieder mit denselben Gefühlen und Verhaltensweisen reagieren.

Solche Muster können sehr sinnvoll, ja teilweise sogar überlebenswichtig sein. Ein Kind eignet sich z. B. im Laufe seiner Entwicklung Verhaltensweisen an, durch die es in seiner Umgebung Zustimmung erhält, d. h., es passt sich den Anforderungen der Erwachsenen an, um möglichst angenehm leben zu können. Es erfährt z. B., dass es Nahrung und Zuwendung bekommt, wenn es schreit. Also wiederholt es das Schreien, wenn es sich unwohl fühlt. Wird es älter und ist in der Lage zu sprechen, ist das Schreien nicht mehr nötig. Es kann seine Bedürfnisse nun sprachlich zum Ausdruck bringen.

Und so eignen wir uns im Laufe des Lebens immer wieder neue Reaktions- und Verhaltensmuster an, die dazu dienen, uns das Leben möglichst angenehm zu machen. Muster, die angenehme Erfahrungen bringen, werden ständig wiederholt und prägen sich in unserem Gehirn ein. Solche Veränderungen geschehen oft automatisch. Der Übergang von einer zur nächsten Lebensphase bringt auch neue Muster mit sich. Einem Erwachsenen wären z. B. pubertäre Verhaltensweisen nicht mehr dienlich.



Solange wir in der Lage sind, uns mit den sich immer verändernden Lebensumständen gleichermaßen zu verändern, d. h. unsere alten Muster ablegen und uns neue zulegen, uns also anpassen, geht es uns gut.

Leider sind wir aber oft nicht in der Lage, unsere alten Muster loszulassen, weil sie sich über lange Zeit so eingepägt haben, dass sie ein Teil unserer Identität geworden sind. Wir sind nicht mehr in der Lage, uns gedanklich, emotional und verhaltensmäßig auf sich im Außen veränderte Umstände einzustellen. Wir wollen, dass alles so bleibt, wie es ist, stellen dann aber leider oft fest, dass wir im Leben nicht mehr so gut klar kommen. Wir sind so stark konditioniert, dass wir unglücklich werden. Auch unser Körper, der ebenfalls zum Außen gehört, verändert sich ständig. Je älter man wird, umso mehr fordert er eine Anpassung an seine Situation. Das macht vielen von uns Angst. Wir leiden jedoch immer nur dann, wenn wir unser Denken, das im Wesentlichen für unsere Gefühlswelt verantwortlich ist und als Folge davon für unser Verhalten, nicht ändern können oder wollen, weil wir zu festgefahren sind.

### *Unser veränderbares Gehirn*

Die Neurowissenschaften erklären diesen Vorgang folgendermaßen: Indem wir bestimmte Muster immer wiederholen, bilden sich im Gehirn Nervenbahnen, die neuronalen Verbindungen. Je häufiger wir ein Muster wiederholen, umso stärker werden diese Bahnen. Je stärker sie werden, umso mehr wiederholen wir dieselben Muster, und so weiter. So entstehen dann unsere Konditionierungen.

Man hat nun aber glücklicherweise auch festgestellt, dass unser Gehirn sich verändern kann, auch im Alter noch. Es können sich neue neuronale Verbindungen bilden und die alten können sich zurückbilden.

Das heißt also, dass wir durchaus in der Lage sind, aus unseren alten Konditionierungen herauszukommen, und uns neue Denk- und Verhaltensmuster zulegen können, die unsere Fähigkeit, glücklich zu sein, steigern können. Das ist, wie oben schon gesagt, auch noch möglich, wenn man älter ist. Leider dauert es nur etwas länger als in jungen Jahren.



Der erste Schritt dazu ist der Wunsch, den nicht glücklichen Zustand beenden zu wollen und wieder glücklicher zu werden. Dann muss die Einsicht da sein, dass es möglich ist. Und letztlich braucht es schon einiges an Geduld – vor allem mit sich selbst –, Ausdauer und den Willen, es auch wirklich erreichen zu wollen.

### *Kurze Schlussbetrachtung*

Hier kommen Wissenschaft und Spiritualität zusammen. Beide sagen uns, dass es möglich ist, sich selbst bewusst und willentlich zu verändern, und dass unsere Glücksfähigkeit damit nicht abhängig ist von der äußeren Welt, wir ihr also nicht machtlos ausgeliefert sind, sondern dass wir selbst etwas dafür tun können, um glücklicher zu werden, indem wir unsere Werte und Beurteilungen, d. h. die Vergangenheit, und als Folge davon unsere eigenen Gedanken, unsere Emotionen und unser Verhalten immer wieder hinterfragen und eventuell ändern, wenn wir nicht glücklich sind. Es bedeutet, dass wir immer dann etwas im äußeren Leben verändern sollten, wenn es möglich ist. Ist das nicht möglich, heißt es, mit dem Leben zu gehen und nicht gegen es anzukämpfen, sich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen und sich auch mal tragen zu lassen. Es bedeutet anzuerkennen, dass wir wirklich nicht alles wissen können und Urteile daher meisten sinnlos sind, dagegen aber hinter allem, was in diesem Universum geschieht, ein höherer Sinn steht.



Eckart Tolle: Wieder ein perfekter Tag

Text: Annette Nehling

## *Blaue Schafe*

### *Alle sind gleich – jeder ist wichtig*

Kennt ihr die blauen Schafe schon? Habt ihr sie vielleicht auch schon irgendwo gesehen? Man nennt sie auch die Friedensherde – und das nicht ohne Grund –, steht sie doch für Toleranz und friedliches Miteinander! Das (urheberrechtlich geschützte) Blauschaf selbst soll als Symbolfigur eine tolerante Geisteshaltung in Europa und weltweit etablieren.



Geschaffen wurden sie von dem Aktionskünstler und Blauschäfer Rainer Bonk und der Künstlerin Bertamaria Reetz, hergestellt werden sie u. a. in



den „Duisburger Werkstätten für Menschen mit Behinderungen (wfbm GmbH)“.

Das Projekt gibt es bereits seit 2001. Seit 2012 steht die Blaue Friedensherde unter der Schirmherrschaft des EU-Parlaments.

Dieses bestimmte Blau der Schafe wurde übrigens nicht zufällig gewählt, sondern entspricht der Farbe der EU, der UNO, der UNESCO und dem Hintergrund des Symbols der Friedenstaube und steht damit in einer bestimmten Tradition.

Die Herde graste bereits in etlichen Städten und Gemeinden, die damit Teil des Kunstprojekts wurden und so ihre soziale Verantwortung dokumentierten.

Auch kulturelle Institutionen, Unternehmen und Privatleute können sich an diesem Projekt beteiligen und einzelne Schafe erwerben. Es muss ja auch nicht immer so ein großes Schaf sein, es gibt auch Mini-Blauschafe, die für 3 Euro erworben werden können. Ein Teil der Einnahmen aus dem Verkauf geht in die Förderung sozialer Projekte.



Ich würde mir wünschen, auch in unserem Garten stehen später einige dieser Blauschafe, denn auch wir wollen von unserer Ausrichtung als Verein her Toleranz und friedliches Miteinander fördern.

Text: Angelika Körber



## *Mit SwitchUp viel Geld sparen*

Ich gehöre zu den Menschen, die keine Lust haben, sich regelmäßig mit ihrem Stromtarif zu beschäftigen.

Im Jahr 2019 gab es von Seiten der ELE die Ankündigung einer weiteren Strompreiserhöhung. Wieder tauchte die Idee des Wechsels auf, aber gleichzeitig der Frust, sich durch gefühlt unzählige Stromanbieter und -tarife zu arbeiten. Damals stieß ich auf das Startup-Unternehmen *SwitchUp* in Berlin.

Dieses Unternehmen versprach, meinen Stromanbieterwechsel zu organisieren und in regelmäßigen Abständen automatisch meinen Tarif zu optimieren, falls sich damit eine nennenswerte Ersparnis erzielen ließe. Alles kostenlos und ohne Vertragsbindung.

Auf der Internetseite von *SwitchUp* konnte man seinen Stromverbrauch angeben, den aktuellen Preis und bekam probenhalber drei Angebote, wie es preiswerter sein könnte. Das habe ich gemacht und war mehr als erstaunt über die Ersparnisumme.

Kurz und gut, ich habe das Angebot von *SwitchUp* angenommen und war kurz darauf begeistert, wie problemlos der Wechsel vonstatten ging.

Ende 2020, vor Ablauf der Vertragszeit meines neuen Anbieters wurde ich von *SwitchUp* aufmerksam gemacht, dass sich mit einem erneuten Anbieterwechsel nochmals 200,00 € pro Jahr sparen ließe. Falls ich mir die Angebote anschauen würde, könnte ich wählen, ob ich den Wechsel möchte, und wenn ja, zu wem. Falls ich mich nicht rühre, wird der Wechsel



zum günstigsten Anbieter organisiert; natürlich unter Berücksichtigung des Wunsches meiner Stromart (100 % Ökostrom).

Ich habe mich nicht gerührt, erhielt fristgerecht die Mitteilung der Kündigung beim aktuellen Anbieter und die erste Mail vom neuen Anbieter. Alles verlief völlig problemlos.



Stiftung Warentest bewertete *SwitchUp* 2020 mit „sehr empfehlenswert“, auch die Nutzer bewerten das Unternehmen fast ausnahmslos sehr positiv. Ich schließe mich dem an!

Nutzer von *SwitchUp* sparen im Schnitt bis zu 447,00 € im Jahr.

Der Wechsel zu einem neuen, preiswerten **Gasanbieter** erfolgt auf die gleiche Weise.

Unseriöse Strom- und Gasanbieter werden außerdem konsequent aussortiert.

### *Wodurch finanziert sich diese Dienstleistung?*

*SwitchUp* erhält von den neuen Anbietern jeweils eine Vermittlungsprovision. Ausdrücklich wird betont, dass diese Provision nicht in die Berechnung des Tarifs einfließt.

### *SwitchUp*

- arbeitet nach dem Ehrlichkeitsprinzip, d. h., alle Stromanbieter (außer unseriöse) werden berücksichtigt



- Jeder Wechsel wird durch eine Wechselschutz- und Insolvenzversicherung bei der ARAG abgesichert. Die Kosten trägt *SwitchUp*.
- Der Empfehlungs-Algorithmus optimiert für den Kunden, nicht für *SwitchUp*. Das Unternehmen kennt die Provisionshöhe vorher nicht.
- Jeder entscheidet frei, wie lange *SwitchUp* seine Strom- und eventuell Gasstarife überwachen soll. Laufzeiten und Kündigungsfristen gibt es nicht.

**[www.switchup.de](http://www.switchup.de)**

Text: Edith Kerkhoff



## Was – Wann – Wo



Gerne würden wir hier Veranstaltungen anbieten und uns mit euch treffen, aber leider ...

Bitte schaut immer mal auf unserer Homepage vorbei. Sobald die Corona-Regeln gelockert werden, freuen wir uns auf ein Wiedersehen!

Bis dahin wünschen wir euch alles Gute und bleibt bitte gesund!

## *Aus aller Welt „Neues“ aus Indien*

Viele von euch wissen sicher, dass ich fasziniert von Indien bin. Dabei sind es nicht nur die Landschaft, die fantastischen Bauwerke, die freundlichen Menschen und ihre Gastfreundschaft, die mich beeindruckt, sondern auch Sozialstrukturen, Zusammenhalt, medizinische Behandlungsmethoden und gleichermaßen ökologische Errungenschaften, bei denen ich mich frage, wieso das in einem so großen Land möglich ist, bei uns aber Probleme über Probleme bereitet. (Die Frage ist rhetorisch, Geld regiert die Welt).

Heute möchte ich über zwei Menschen berichten, die für uns alle Ansporn und Vorbild sein sollten, wenn um nichts Geringeres als die Rettung unseres Planeten geht. Zu pathetisch? Dann lest bitte weiter ...

### *Vandana Shiva*



Geboren 1952 im Bundesstaat Uttar Pradesh, ist sie Vorreiterin im Kampf gegen den Öko-Kollaps. Als promovierte Atomphysikerin engagierte sie sich bereits in den 1970er Jahren in der Umweltschutzbewegung Indiens, die gegen die kommerzielle Abholzung und die Zerstörung der Lebensgrundlage der indischen Landbevölkerung kämpfte.

Die heutige Gesellschaft bezeichnet Shiva als „Ökonomie der Unwissenheit“, da die Bevölkerung unwissend gehalten wird, denn Wissenschaft und Technologie sind in den Händen weniger kapitalreicher Monopolisten. Ihr geht es darum, dass auch Frauen, Kinder, Bauern und Bäuerinnen das Wissen haben sollten, das sie zum Leben benötigen – und zwar in



Abgrenzung zur Werbung von Monsanto, jetzt Bayer, wonach Bauern nichts über das Wunder des genetisch manipulierten Saatgutes wissen müssten.

In einer Zeit der Globalisierung, neuer Patentrechte, genetischer Manipulation und daraus resultierender Monokulturen wird das ökologische Gleichgewicht zerstört und zehntausenden Bauern und Bäuerinnen in Indien (und auch in anderen Teilen der Welt) der Lebensunterhalt genommen. Shiva will dagegen die Biodiversität und das jahrhundertealte Wissen der einheimischen Bevölkerung fest- und damit erhalten. Nicht nur der biologische Landbau wird unterstützt, sondern ihre Organisation (Navdanya – die neun Samen) kämpft auch gegen die indische Regierung sowie gegen Großkonzerne wie Bayer und Cargill, die mit Zustimmung der Regierung Saatgut patentieren lassen. Für Produkte, die jahrhundertlang aus der Natur gewonnen wurden, soll jetzt bezahlt werden. Als Reaktion auf diese Patentmonopole entstand *The Living Democracy Movement*, die Bewegung der lebendigen Demokratie. Ihre Mitglieder legten den Eid ab, dass sie in ihren Dörfern nie Patente akzeptieren werden.

Zu den zahlreichen Auszeichnungen, die Vandana Shiva im Laufe ihres Lebens erhalten hat, gehören der *Global 500 Award* des Entwicklungsprogramms der Vereinten Nationen (1993), der *Right Livelihood Award* (1993, auch alternativer Nobelpreis genannt), die Auszeichnung als eine von fünf *Heroes for the Green Century* des Time Magazine für ihr Engagement gegen die Privatisierung von Saatgut (2002).

## *Sikkim - ein Bundesstaat geht Bio*



Shri Pawan Chamling war von 1994 bis 2018 Ministerpräsident von Sikkim, dem zweitkleinsten indischen Bundesstaat zwischen Bhutan und Nepal, und mit einer Amtszeit von 25 Jahren der am längsten regierende Ministerpräsident Indiens. Sein Fokus lag insbesondere auf Umweltpolitik und nachhaltige Entwicklung des



Landes. 2003 beschloss er, die gesamte Landwirtschaft des Bundesstaates auf Bio umzustellen. Natürlich hielten ihn viele für einen Fantasten, wenn nicht gar Spinner, doch die Bevölkerung teilte offensichtlich sein Vorhaben, denn immerhin wurde er fünfmal wiedergewählt und hat sich den Titel „grünster indischer Ministerpräsident“ wahrlich verdient. Nach nur 12 Jahren gelang es ihm, sein Land auf 100 % Bio umzustellen, und heute arbeiten alle Bauernhöfe in Sikkim nach den Grundsätzen des Bioanbaus. Und damit der Bundesstaat auch Bio bleibt, gibt es seit 2018 ein Gesetz, wonach konventionelles Obst und Gemüse nicht mehr nach Sikkim eingeführt werden darf.

Warum dieses ehrgeizige Ziel? Ihm war klar, dass Pestizide und Kunstdünger die größte Bedrohung für die Gesundheit der Menschen und auch für die Biodiversität sind. Er war überzeugt, dass nur ökologischer Landbau letztendlich die Existenzen der Farmer rettet und ein Beitrag zur Rettung unserer Erde sein wird.

Aber wie hat er es geschafft, dass ihm seine Landbevölkerung folgte? Jedenfalls nicht mit Gesetzen und Verboten. Er hat den Einsatz von Kunstdünger unattraktiv gemacht, indem er die Subventionen für Chemiedünger jedes Jahr um 10 % senkte. Nach ein paar Jahren war kein Bauer mehr an Kunstdünger interessiert. Gleichzeitig erhielten die Bauern Unterricht in Sachen ökologischen Landbaus.

Für seine Haltung und sein unermüdliches Engagement erhielt er im Jahr 2017 den *One World Award* der Bio-Firma Rapunzel.

Gefragt, ob nicht auch der Rest der Welt auf Biolandbau umstellen könnte, antwortete er: *„Wenn wir auf der ganzen Welt dieses Ziel annehmen, dann schaffen wir es bis 2050, dass konventionelle, agro-chemische und industrielle Landwirtschaft der Vergangenheit angehört. Ich bin mir dessen sogar ganz sicher.“* (Zitat aus einem Interview mit Schrot & Korn, 2018).

Was für eine Vorstellung! Ich würde ja noch weiter gehen und mir nicht nur biologischen Landbau, sondern immer und überall auch artgerechte Tierhaltung wünschen. Das Paradies auf Erden.

Text: Angelika Körber



## *Wann beginnt der Tag?*

„Wie bestimmt man die Stunde, in der die Nacht endet und der Tag beginnt?“ fragte einmal ein jüdischer Rabbi seine Schüler.

Die Schüler dachten nach; dann war die Antwort der ersten heraus: „Ist es dann, wenn man von weitem einen Hund von einem Schaf unterscheiden kann?“

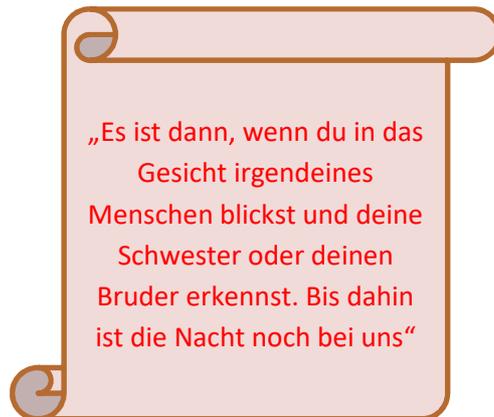
„Nein“, sagte der Rabbi.

„Vielleicht ist es dann, wenn man von weitem einen Feigenbaum von einem Dattelbaum unterscheiden kann?“, erwiderte ein anderer Schüler.

Doch der Rabbi schüttelte nur stumm den Kopf.

„Aber wann soll es denn sonst sein?“, fragten die Schüler ratlos.

Da neigte sich der Rabbi seinen Schülern zu und gab zur Antwort:



(Verfasser unbekannt, ausgesucht von Edith Kerkhoff)



## Lesen Sie wohl

Lesen gehört zum Leben. Das legt in der deutschen Sprache schon der Wortlaut nahe. Wie existenziell beide Begriffe im Wesen miteinander verbunden sind, beweist der Erfolg der Zeitschrift **fiftyfifty**. „Lesen Sie mich von der Straße auf.“ Ein handgeschriebener Satz auf einem alten Pappschild. Das witzige Wortspiel ist kein billiger Gag! Papperlapapp, es handelt sich um einen eindringlichen Appell! Die Schlagzeile der Kampagne propagiert das Programm, für das jedes Heft steht. Monat für Monat informiert **fiftyfifty** mit anspruchsvollem Journalismus engagiert und kritisch über menschliche Not.



Prof. Korfmacher, seine damalige Studentin Inga Albers, die das Plakat geschaffen hat, und Hubert Ostendorf von fiftyfifty.

Doch das ist nur eine Seite der Medaille. Die Idee des Straßenmagazins basiert auf barer Münze. **fiftyfifty** schafft nämlich im doppelten Sinn des Wortes echten Mehrwert. Denn der Name ist Programm. Dieses Medium ist seine Botschaft. Schon mit dem Kauf der Zeitschrift tut man Gutes. Die eine Hälfte des Preises finanziert die Produktion des Heftes, die andere Hälfte geht direkt an den Verkäufer. Nicht Kopf oder Zahl, sondern Kopf und Zahl! Im Grunde genommen sind alle Verkäufer von **fiftyfifty** Kleinunternehmer. Sie bekommen tatsächlich nichts geschenkt. Indem sie jedes einzelne Heft auf eigenes Risiko einkaufen,



lernen sie, in ihr eigenes Schicksal zu investieren. Mit ihren Verkaufserlösen verfügen sie oft erstmals wieder über ein eigenes Einkommen.

Nicht weniger wichtig als das finanzielle ist das moralische Kapital, das Menschen ohne feste Bleibe mit dem Verkauf von **fiftyfifty** erwirtschaften. Was sie vor allem verdienen ist Respekt. Indem sie die Arbeit als Verkäufer aufnehmen, übernehmen sie Verantwortung für ihre Zukunft. Die regelmäßige Tätigkeit strukturiert ihren Tag und gibt ihrem Leben neuen Sinn.

***Der Mut, sich auf die Straße zu stellen und einfach wildfremde Menschen anzusprechen, kann gar nicht hoch genug bewertet werden.***

Die persönliche Not öffentlich zu machen, ohne zu betteln, erfordert Selbstbewusstsein – und fordert mehr als Mitleid.

Wenn Sie also, liebe Leserin, lieber Leser, Ihre geschätzte Aufmerksamkeit nicht irgendeinem Text zuwenden, sondern ebendiesem hier, dürfen Sie sich als Lesewesen erleben. Mit der Lektüre von **fiftyfifty** helfen Sie, Menschen buchstäblich von der Straße aufzulesen. In diesem Sinne: Lesen Sie wohl!

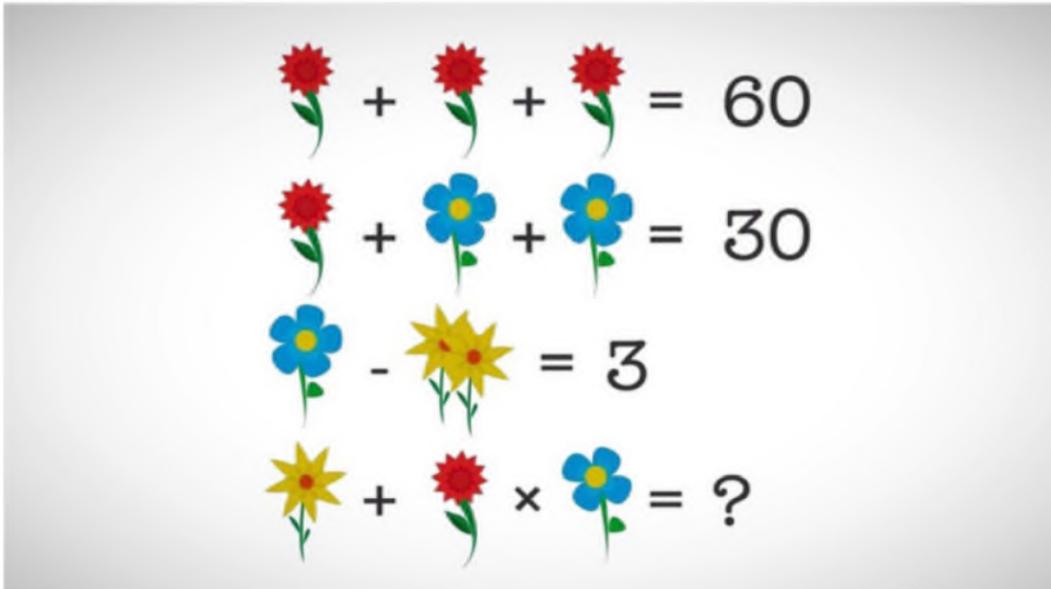


Prof. Wilfried Korfmacher,  
Professor für Kommunikationsdesign an der  
Hochschule Düsseldorf

Foto: RP-online

Zeit für eine kleine (Rechen-)Pause

Bitte genau hinschauen!



Unter allen Einsendern mit der richtigen Lösung verlosen wir einen  
Gutschein für ein lokales Unternehmen eurer Wahl!

Einsendeschluss: 10. März 2021

Teilnahme per E-Mail oder Post.



## Kontakt

Wer Interesse hat, an unseren Aktivitäten teilzunehmen, kann sich wie folgt anmelden:

**Per E-Mail:**

[info@allerlei-leben.de](mailto:info@allerlei-leben.de)

**Telefonisch:**

Hildegard Fein: 02362 / 26109

**Per Post:**

Allerlei Leben e. V.  
Rebbelmundstr. 5a  
45966 Gladbeck

Die obigen Anschriften und Telefonnummern gelten ebenfalls für Fragen oder Anregungen eurerseits.

Weitere Informationen über unsere Aktivitäten findet ihr auf unserer Homepage unter [www.allerlei-leben.de](http://www.allerlei-leben.de)

Wir bieten auch an, unseren Newsletter in digitaler Form zu versenden. Wer an diesem Format interessiert ist, schickt uns eine E-Mail mit dem Betreff: „Newsletter online“.

Die hier abgedruckten Beiträge spiegeln immer die persönliche Meinung der Autorin/des Autors wider. Wir wollen weder den Eindruck erwecken, als handele es sich um der Weisheit letzten Schluss, noch wollen wir hier jemanden belehren. Was die Lesergemeinschaft mit den Informationen anfängt, bleibt ihr überlassen.

