

Hallo,

Zu Beginn des Rundbriefes möchte ich auf ein **zweitägiges Seminar: „Natur intensiv erleben“** an einem wundervollen Naturplatz mit traumhafter Hütte im Nordschwarzwald vom 21. bis 23. August 2020 hinweisen. Die ausführliche Beschreibung unseres Seminars findet ihr unter: [www.kraftquelle-natur.net](http://www.kraftquelle-natur.net)



## Der Zeitgeist in Zeiten von Corona

Aus meiner Sicht, des Sozialarbeitswissenschaftlers, Naturpädagogen und Naturheilkundlers sind die aktuellen Ereignisse rund um das Corona-Virus ein Symptom einer viel größeren Dynamik. So gesehen, könnte es sinnvoll sein, den Blick zu weiten, wenn man wirklich konstruktiv mit der Corona-Krise umgehen möchte.

### Teile dieser größeren Dynamik sind:

**Wir Menschen sind ein Teil der Natur und auf diese angewiesen.** Das ist für viele von uns nicht mehr so spürbar, weil die Versprechungen von und Erwartungen an Technologie, Supercomputer, Künstliche Intelligenz und die „Durchdigitalisierung der Welt“ fast schon religiöse Züge annehmen.

Wir haben uns in unserer globalisierten, von Großindustrien gelenkten Finanz-, Land- und Bauwirtschaft gefährlich weit von einer organischen und natürlichen Beziehung zum

Leben und zur Natur entfernt. Wir leben in einer Zeit von historisch großer **TechnikÜBERSchätzung** und **TechnikfolgenUNTERSchätzung**.

*Der Neurobiologe Gerald Hüther vertritt die These, dass wir in den letzten 5000 Jahren vorwiegend technischen Fortschritt aber so gut wie keinen menschlichen Fortschritt erlebt haben, vor allem in Bezug auf unsere Beziehungs- und Liebesfähigkeit. Auch mit der Fähigkeit, wirkliche Dialoge zu gestalten hinken wir der rasenden technischen Entwicklung eher hinterher*

Wir befinden uns mitten im sechsten **Massenaussterben von Arten auf diesem Planeten** (<https://www.nationalgeographic.de/umwelt/2017/03/wird-die-menschheit-das-sechste-grosse-massenaussterben-ueberleben>).

Etwa eine Million Arten sind aktuell vom Aussterben bedroht oder bereits ausgestorben. Ein beträchtlicher Grund dafür ist, dass wir Menschen es noch nicht geschafft haben, unsere Wohlstandserwartungen, unser Konsumverhalten, sowie unseren technischen Fortschritt und unsere Wirtschaftsweise im Einklang mit dem Leben und der Natur dieses Planeten zu gestalten. Dieses Massenaussterben könnte auch direkt den Menschen betreffen. Die Gefahren dabei können aus dem Mikrokosmos kommen, wie über krankmachende Viren und Bakterien oder über das Verschwinden von gesund erhaltenden freundlichen Bakterien und Symbionten wie Kleinstlebewesen in unseren Böden, auf unserer Haut und unserer Darmflora. Sie können aber auch aus dem Makrokosmos kommen durch vehemente Wetterphänomene oder soziale Unruhen und Kriegshandlungen.

*Wir Menschen haben unsere Gesellschaft und unsere Natur vielleicht nur deshalb so sehr in Not gebracht, weil wir immerzu überhöhte Ansprüche an uns selbst und an das Leben stellen. Wie anders sähe es auf der Erde aus, würden wir in Dankbarkeit das genießen, was das Leben uns überreich schenkt.*

Johannes Latzel

**Die Regulationsfähigkeit und Immunkraft unserer Körper** ist durch die omnipräsente Gegenwart von verschiedensten Giftstoffen (Pestizide, Mikroplastik, Luftschadstoffe, Schwermetalle, Chemikalien...) in Luft, Nahrung und Umwelt sehr herausgefordert. Auch

unnatürliche elektromagnetische Felder (Elektrosmog und Mobilfunk) und der teils übertriebene Gebrauch von Antibiotika und die Nebenwirkungen von Medikamenten können die Anfälligkeit für schwere Infektionen erhöhen. Sicherlich wirkt sich auch der massive Stress unserer Leistungs-Gesellschaften und das Fehlen einer wirklich motivierenden Zukunftsgeschichte ungünstig auf unsere Widerstandsfähigkeit aus. Was wäre also, wenn wir es bei „Corona“ nicht primär mit einem besonders aggressiven Virus zu tun hätten, sondern mindestens ebenso stark mit geschwächten Immunsystemen?

Die **globalisierte Wirtschaft und der internationale Tourismus** erzeugen nicht nur Unmengen an Treibhausgasen, sondern sind auch sehr anfällig für die Unterbrechung von Liefer- und Logistikketten durch Naturkatastrophen, Epidemien und politische Unruhen. Und natürlich verteilen sie Krankheitserreger in kürzester Zeit über den Globus.

Das **vielleicht größte Dilemma unserer Zeit** liegt in der Tatsache, dass der hochtechnisierte und konsumorientierte, luxuriöse Lebensstil der Industrienationen nicht für die gesamte Weltbevölkerung umsetzbar ist, ohne die ökologischen Grenzen unseres Planeten massiv zu sprengen. Dadurch entsteht eine institutionalisierte Ungleichheit, Ungerechtigkeit und potentielle Ausbeutung der ärmeren Länder. Was werden wir tun? Sind wir bereit, unseren Lebensstil, zugunsten einer glücklichen Menschheitsfamilie auf ein Niveau der 1960er zu reduzieren, wie es der „Club of Rome“ vorschlägt? Sind wir bereit die tatsächlichen Kosten in unsere Produkte und Dienstleistungen einzupreisen und nicht länger „abzuschieben“? Dann würde ein Flug auf eine Mittelmeerinsel vielleicht 3000 Euro kosten. Möglich wäre er dennoch und man könnte darauf sparen und die Vorfreude genießen. Wenn wir unseren Lebensstil unbedingt und uneingeschränkt so weiterfahren wollen, müssten entweder Milliarden von Menschen „verschwinden“ oder sich damit abfinden, benachteiligt, ärmer und gefährdeter zu sein. Beides keine vorstellbaren Lösungen.

Unzählige Menschen haben schon seit vielen Jahren erhebliche Zweifel daran, dass unsere auf dem Konkurrenzprinzip beruhende, petrochemische, profitorientierte Wachstumswirtschaft eine Zukunft hat, wissen aber keinen Ausweg aus dieser Misere. Auch unser schuldenbasiertes Finanzsystem mit seinem „Casino-Kapitalismus“, in dem etwa 90% der zirkulierenden Geldmenge, willkürlich erzeugtes aber trotzdem kauffähiges „Spiel- und Spekulationsgeld“ ist, das so gut wie keinen Bezug zur realen Wirtschaft hat, lässt viele Menschen das schlimmste erwarten.

Die real spürbaren Gefahren des Klimawandels haben Phänomene wie „Fridays for future“ oder die Rebellion gegen das Aussterben (Extinction rebellion) hervorgebracht.

**Dieses „existentielle Unwohlsein“** ist der ideale Nährboden für Weltuntergangs-

szenarios, Angst, Panik und massive Kontrollbemühungen seitens der Regierungen. Vielleicht hilft es beim Akzeptieren der uns sehr streng erscheinenden Maßnahmen in der „Corona-Krise“, wenn man sich vor Augen führt, mit welcher anderen Optionen Mensch oder Natur das nicht mehr erträgliche „Unwohlsein“ bisher „gelöst“ haben: Bürgerkriege, Weltkriege, Genozide, große Naturkatastrophen, Pest und andere Seuchen oder Börsencrashes mit Weltwirtschaftskrisen. Aus den großen Seuchen haben wir bereits gelernt und ein Infektionsschutzgesetz mit Notfallbefugnissen ausgearbeitet. Vielleicht wird eine zukünftige Generation ein Klimaschutzgesetz haben, das ab einer bestimmten außerordentlichen Erwärmung der Erde vergleichbare Maßnahmen einleitet,- oder ein Biosphärenschutzgesetz, das ab einem bestimmten Level von Artensterben oder Regenwaldzerstörung stark regulativ eingreift.

*„Alles, was gegen die Natur ist, hat auf Dauer keinen Bestand“*

Charles Darwin

In dem Maße, wie die breite Masse weniger an einen Gott oder eine Göttin, ganzheitliche Zusammenhänge, menschliche Intuition, humanistische Werte, die Liebe und die Kraft von tiefen menschlichen Bindungen und Beziehungen glaubt, entsteht eine **kritische Abhängigkeit von Heilsbringern, technokratischen Lösungen und Ideologien** wie TranshumanISMUS, KapitalISMUS oder RassISMUS.

Vor diesem Hintergrund ist das Auftreten eines **Corona-Virus wie ein Trigger, der viele dieser Misstände sichtbar macht**. Was wäre also, wenn „Corona“ der Anlass dieser weltweiten Krise(n) ist, der eigentliche Grund aber viel tiefer zu suchen ist? Selbst, wenn das Virus eventuell kaum gefährlicher ist, als viele andere stark virulente Erreger, die wir schon kennen, gelingt es ihm, auch durch die gravierenden Erstickungssymptome bei schweren Verläufen, dramatische „Hotspots“ auf der ganzen Welt zu generieren. Durch die massive Medienpräsenz wird uns direkt vor Augen geführt, wie schmal der Grat zwischen Leben einerseits und schwerer Krankheit und Tod andererseits ist. Ein paar Tröpfchen, ein Husten eines Infizierten in einer kleinen Menschenmenge genügen, und schon kann es zu einem Kampf ums Überleben kommen.

Wäre es nicht sinnvoll, wenn wir diese Zeitphase für eine **tiefgreifende BeSINNung und Entschleunigung** nutzen würden? Wer sind wir eigentlich? Was brauchen wir wirklich? Wie sollten wir die Natur unseres Heimatplaneten behandeln, dass er uns noch lange gesund erhält und uns nährt? Was möchte ich in diesem Leben unbedingt noch tun oder erleben? Was möchte ich dieser Welt noch geben an Gedanken, Taten oder Dingen? Auch eine bewusste und liebevolle Beschäftigung mit den großen Menschheitsthemen

Sterben und Tod steht im Raum. Hier ist unsere moderne Gesellschaft besonders verwirrt und verunsichert.

Wir könnten diese „Corona-Zeit“ auch nutzen, um **Mitgefühl mit allem Leben** auf dieser Erde: Pflanzen, Böden, Bäume, Insekten, Vögel, alle Tiere und auch uns selbst zu kultivieren. Wir könnten uns mit **alternativen Ansätzen** wie der „pluralen Ökonomie“, der Gemeinwohlökonomie nach Christian Felber, dem partizipativen Sozialismus nach Thomas Piketty, der Salutogenese nach Aaron Antonovsky oder den „Strategien der Natur“ nach Erwin Thoma beschäftigen.

Vielleicht würden wir bei solch einer Besinnung sogar die **Erde als Lebewesen** verstehen lernen, wie James Lovelock und Lynn Margulis es in ihrer „Gaia-Hypothese“ nahe legen. Vielleicht würde es uns dann auch auffallen, dass wir in großem Stil die Lungen der Erde abholzen oder abbrennen und nun mit einem Virus konfrontiert sind, der unsere Lungen krank macht. Nicht, weil das die „Rache der Natur“ wäre, sondern eher auf Grundlage eines Spiegelgesetzes, da wir Menschen ein untrennbarer Teil der Natur sind.

*„Das Apollo-Projekt des 21. Jahrhunderts ist nicht die Mondlandung, sondern der Frieden mit der Natur“*

Harald Welzer, Sozialpsychologe

\*

## **Was könnten wir tun oder lernen?**

**Vorbeugung:** Da der beste Schutz gegen das Coronavirus und alle anderen Viren eine starke und reaktionsfähige Immunabwehr ist, können wir **natürliche Methoden zur Förderung unserer körperlichen Gesundheit** nutzen: wenig Fleisch und Milchprodukte, dafür mehr Obst, Gemüse, Samen, Nüsse, fermentierte! Sojaprodukte und idealerweise glutenfreies Getreide essen, am besten in biologischer Qualität – sauberes Wasser trinken (in den meisten Städten lohnt sich ein guter Wasserfilter wie Osmoseanlagen oder hochwertige Kohleblockfilter) -- Giftstoffe, wie Alkohol, Tabak und kritische Lebensmittelzusätze sowie raffinierten Zucker stark reduzieren (eine Industriezuckerreiche Ernährung kann das Immunsystem um bis zu 50% schwächen) -- Bewegung in der freien Natur, da unsere Leber dann in vielfacher Geschwindigkeit entgiftet und sich unser Körper besser der vielen Giftstoffe entledigen kann -- kraftvolle tiefenentspannende Aktivitäten wie Meditation, Gebet oder andere, um in den so wertvollen parasymphatischen Zustand zu kommen -- Atemübungen, am besten in einer



intakten Naturlandschaft, da wir dann auch gleichzeitig kraftvolle Ordnungskräfte und natürliche Magnetfelder in uns aufnehmen – Aufenthalt in der UV-B reichen Mittagssonne, um Vitamin D zu bilden.

**Als Nahrungsergänzungen könnten hilfreich sein: Vitamin D**, weil bei vielen Menschen nach dem Winter die Spiegel dieses enorm wichtigen Vitaminhormons im Keller sind – möglichst natürliches **Vitamin C** mindestens 1000mg pro Tag – **Enzyme und Probiotika**, vor allem bei schlechter Verdauung, weil etwa 70% des Immunsystems im Darm beheimatet sind sowie **Lecithin und Omega3** da diese über den „Surfactant“ direkt die Schutz- und Reinigungsfunktion der Lungen erhöhen

**Im Krankheitsfall:** neben den medizinisch angezeigten Maßnahmen, die bei schwerem Krankheitsverlauf sicherlich in den Segnungen moderner Notfall- und Intensivmedizin mit ihren technologisch hochentwickelten Apparaten und Medikamenten bestehen, können komplementärmedizinische Interventionen die langfristige Genesung kraftvoll unterstützen => hohe Dosen an Vitamin C - in China werden Patienten erfolgreich mit hochdosiertem, intravenösem Vitamin C mit bis zu 16000 mg pro Tag behandelt. Auch hyperbare Sauerstofftherapie und Ozonbehandlungen zeigten positive Resultate. Der französische renommierte Professor Didier Raoult schlägt den Einsatz von Hydroxychloroquine vor, das in Kombination mit Zink und Heparin gegeben werden müsste. Grünteeextrakt und Cistusextrakt haben stark antivirale Eigenschaften (das im Grüntee enthaltene Catechin: EGCG ist sehr gut erforscht). Auch hochwertige ätherische Öle sind hilfreiche Unterstützungen. Genauso, wie Medikamente und Naturheilmittel, die in der Lage sind, die heftigen „Zytokinstürme“ zu besänftigen, die unser Körper panikartig ausschüttet, wenn der Virus eingedrungen ist. Nicht den Helden spielen und bei deutlichem Krankheitsgefühl, sich ganz der Genesung widmen und seine Kräfte konzentrieren. Und die vielleicht schwerste Übung: tief entspannen, denn Heilung kann nur in einem parasympathischen Zustand geschehen. Solche Informationen und der hohe Wert der Komplementärmedizin kommen in der medialen Berichterstattung und auch in den epidemiologischen Erwägungen aus meiner Sicht viel zu kurz – sie werden in jüngster Zeit absurderweise sogar als Verschwörungstheorien diffamiert. Bei allem Segen, den Impfstoffe und Medikamente haben, sollten wir nicht zu abhängig davon werden, denn in vielen Fällen wirken sie vorwiegend gegen einen oder wenige Erreger. Zu bedenken ist auch, dass Viren sich immer wieder verändern und dass sich Mikroben im Allgemeinen relativ leicht an medizinische Interventionen anpassen und multiple Resistenzen entwickeln können.

Diese Erwägungen stehen auch vor dem Hintergrund, dass unsere menschlichen Körper natürlicherweise aus deutlich mehr Bakterien, Viren, Pilzen und Kleinstlebewesen bestehen, als wir Körperzellen haben. Greifen wir zu kontrollierend oder zu „strategisch“

in dieses wundervolle Gleichgewicht und symbiotische Zusammenspiel ein, könnten wir leicht einen noch bedrohlicheren Gesundheitszustand heraufbeschwören.

**CAVE:** Dies sind wohlgermerkt alle Möglichkeiten, um beim Kontakt mit dem Coronavirus und anderen pathogenen Viren schwere Krankheitsverläufe unwahrscheinlicher zu machen und die im Falle von schweren Krankheitsverläufen zusammen mit intensivmedizinischen Methoden eine Genesung wahrscheinlicher machen und beschleunigen können. Es sind keine Lösungen für das Dilemma möglichst schnell eine ausreichende globale Immunität gegen SARS-CoV2 aufzubauen ohne Risikogruppen zu stark zu gefährden und ohne die Krankenstationen und das medizinische Personal in unzumutbare Situationen zu bringen. Die gesellschaftliche Hauptgefahr des Corona-Virus, ist, dass es neu ist und die allermeisten Menschen keine Antikörper dagegen haben. Dadurch entsteht die Möglichkeit einer temporären, massiven Überlastung des Gesundheitssystems, vor allem der Intensivstationen.

**Hygiene:** Gute Handhygiene, Oberflächenhygiene und achtsamer Umgang bei eigener Erkrankung oder beim Kontakt mit erkrankten Menschen! Haupteintrittspforten sind Mund-Rachenraum, Nase und Augen, also idealerweise nicht mit ungewaschenen Händen dort berühren. Beim Niesen und Husten die Ellbeuge vor Mund! und Nase halten (die meisten Tröpfchen, auch beim Niesen, kommen aus dem Mund). Eine gute Mundhygiene mit ätherischen Ölen ist auch sinnvoll. Da das Coronavirus scheinbar die besondere Eigenschaft hat, auf Oberflächen viele Tage zu überleben, ist die Chance, sich über eine Schmierinfektion damit anzustecken höher, als bei vielen anderen Viren.

**Ängste umarmen:** Angst scheint eine treibende Kraft in unserer modernen Gesellschaft geworden zu sein. Angst vor Kursverlusten, Angst vor Ausländern, Angst vor Rechtsradikalismus, Angst vor Linksextremismus, Angst vor Kommunismus, Angst vor der Manipulation durch böse Eliten, Angst vor Fake-News, Angst vor einer „Lügenpresse“, Angst vor Statusverlust und sozialem Abstieg, Angst vor Langeweile, Angst vor den eigenen Emotionen, Angst vor dem Tod, Angst vor Infektionen, Angst vor Zwangsimpfungen, Angst vor institutionalisiertem Transhumanismus... Angst hat die Fähigkeit, unser Immunsystem massiv zu schwächen. Sie behindert über die aus ihr resultierende Enge im Denken und diverse psychische Schutzreflexe das Lernen. So kommt der Heilung unserer Angst eine ganz besondere Bedeutung zu. Wer seine Ängste nicht alleine umarmen kann, der suche sich gute Freunde oder erfahrene Therapeuten.

**Medienkompetenz:** Es ist gut zu wissen, dass die meisten Massenmedien private Wirtschaftsunternehmen sind, die profitorientiert handeln. Sie bieten häufig hervorragenden Journalismus, finanzieren sich aber zu einem beträchtlichen Teil aus Werbeeinnahmen. So sind sie geneigt, nichts zu veröffentlichen, was ihre Werbekunden vertreiben würde und andererseits brauchen sie im Wettlauf mit der Konkurrenz aufregende Schlagzeilen und Titelseiten, um eine möglichst starke Fesselung unserer Aufmerksamkeit zu bewirken. Es ist eine psychologische Tatsache, dass wir auf Gefahrenmeldungen deutlich stärker reagieren, als auf positive Nachrichten. Allein diese beiden Aspekte können dazu führen, dass unsere mediale Landschaft in bestimmten Bereichen nur ein verzerrtes und „aufgeheiztes“ Abbild der eigentlichen Realität darstellt. Die tragfähigsten Informationen erhält man durch Fachpublikationen oder direkte Gespräche mit Fachleuten. Bei sehr komplexen gesellschaftlichen Geschehnissen kann das Studieren und Vergleichen unterschiedlicher Informationsquellen hilfreich sein. So gesehen ist sehr komplexen Geschehnissen vielleicht am ehesten über die Schnittmenge aus „main-stream-Medien“, aus alternativen Medien (deren Inhalte vom „main-stream“ manchmal als Verschwörungstheorien oder Fake News bezeichnet werden) und Fachinformationen beizukommen. Beim Studium beider Quellen ist Differenzierungsfähigkeit und kritisches Denken sehr wichtig. Auch die öffentlich-rechtlichen Medien haben hier einen wertvollen Platz, weil sie in der Regel nicht von der Privatwirtschaft, sondern von der Gemeinschaft der Gebührenzahler finanziert sind. Beachtenswert ist wohl auch, dass es sich in unserer schnelllebigen Zeit bei dem was wir im Internet oder in Zeitungen lesen meist nur um Informationen handelt.

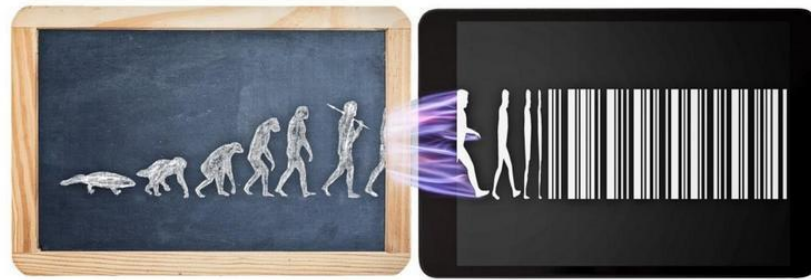
*„Der Wert einer Information überlebt nicht den Moment, in dem sie neu war, sie lebt nur in diesem Moment. Eine Geschichte ist anders. Sie verzehrt sich nicht selbst. Sie behält und konzentriert ihre Stärke und ist fähig, diese sogar noch nach langer Zeit freizusetzen.“*

frei nach Walter Benjamin

Welche Bedeutungen wir diesen Informationen geben, welche konkreten Schlüsse wir daraus ziehen, welche persönliche Geschichte wir damit schreiben, das ist unser Job. Dafür braucht es auch Auszeiten von der Informationsaufnahme, Stille, Langeweile und gemeinsames „Philosophieren“.

\*





***Auf welcher Seite wollen wir stehen? Wenn Informationen, Technologien, Computer und Künstliche Intelligenz (nur) Werkzeuge sind – WORAN wollen WIR damit arbeiten? Wenn wir nicht wollen, dass am Ende ALLES durchdigitalisiert ist und wir nur noch „Großhirngesteuerte Bioroboter“ sind, die in einer Technokratie leben, brauchen wir eine richtig gute Zukunftsgeschichte für alle LEBEWESEN auf diesem Planeten. Eine Geschichte, die Mensch und Technologie konstruktiv einbindet. Vielleicht können wir die „Corona-Zeit“ nutzen, um uns darauf zu besinnen.***

Da die Schattenseite unserer hochtechnisierten und hochspezialisierten Welt Spaltung, Trennung und Ausgrenzung ist, **könnten wir verbindendes und ganzheitliches Denken und Handeln in allen Gesellschaftsbereichen kultivieren.** Die teils heftigen Ängste in Bezug auf Corona und die teils drastischen behördlichen Maßnahmen könnten diese Spaltungsprozesse noch verstärken. Das soll keine Kritik an diesen Maßnahmen sein. Ich finde es unglaublich mutig und konsequent von unseren Politikern und Entscheidungsträgern, - auf den Rat von Wissenschaftlern hin und gedrängt von der Angst der Menschen vor einer schweren Krankheit -, in solch einer Situation den Schutz von gefährdeten Menschen vor die sonst so heilige Kuh „Wirtschaftswachstum“ zu stellen.

Jetzt sind WIR gefragt, uns um Kontakt, um Dialog, um Resonanz, um Beziehung, um lebendige und kraftvolle Gruppen und Netzwerke zu kümmern, und zwar umso entschiedener, je technisierter, technokratischer, ängstlicher und unsicherer unsere Welt wird. So gesehen braucht es zu jeder großhirnverliebten Wissenschaft ein fühlendes, menschliches Herz – zu jeder wissenschaftlichen Disziplin einen sinnstiftenden spirituellen Gesamt-Zusammenhang – zu jeder Beschleunigung eine Atempause in der Reflektion stattfinden kann und in der man Feiern oder Trauern kann -- und zu jeder extremen Gruppierung oder politischen Partei ein lokales, regelmäßiges Forum in dem all die verschiedenen Ansichten der im Dorf, in der Kleinstadt oder im Stadtteil lebenden Menschen in einem konstruktiven Dialog aufgehen können.

**Pflege von echten, realen und analogen Freundschaften, Teamkultur, Beziehungen und Wertegemeinschaften:** im Teilen unserer Ideen, Ängste, Sorgen, Gefühlsregungen und geistigen Potentiale, kurz gesagt, in einem seelenvollen Austausch mit anderen Menschen liegt ein gigantisches Potential. Vielleicht sogar DAS besondere Potential, von uns Menschen: **Co-Kreativität**.

Unsere Lebensenergie und unsere Hoffnungen haben wir seit der Industrialisierung dagegen sehr stark auf die Erschaffung von Dingen, von kurzlebigen Konsumgütern und von modernen Werkzeugen wie Computer und künstliche Intelligenz verwendet. Doch da ist viel mehr möglich, vor allem in Bezug auf inneren Frieden und in Bezug auf Lebens- und Beziehungsqualität. In der BeSINNung auf das wenige, was wir, materiell gesehen, wirklich brauchen, könnten wir eine wohltuende und heilsame Dankbarkeit und Genügsamkeit kultivieren. Ein weiser Mann sagte letztes: „Wir haben die Bedeutung des Wortes G E N U G vergessen“.



*Was wir, materiell gesehen wirklich brauchen, ist eigentlich gar nicht so viel...*

\*

## **Links und Tipps:**

Wenn ihr im pdf. mit der Maus auf den Link geht, kommt ihr nach einer Sicherheitsabfrage direkt zum Video

## **Übung**

***Für sich alleine, zu zweit, in der Familie oder in einer kleinen Gruppe eine RE-GNOSE machen – (im Gegensatz zur PRO-gnose)***

Diese Übung kommt aus der Visionsarbeit in der Unternehmensberatung und hat den

Zukunftsforscher Matthias Horx zu dem wunderbaren Artikel „48 – die Welt nach Corona“ animiert - <https://www.horx.com/48-die-welt-nach-corona/>

Man stellt sich vor, man sitzt irgendwann nach der Krise an einem schönen Ort und blickt zurück: was hat man alles erlebt, was hat sich verändert im eigenen Leben, in der Gesellschaft, in der Welt?

## Video

**21 Lektionen für das 21. Jahrhundert - Interview im Bayrischen Rundfunk mit Yuval Noah Harari**

<https://www.youtube.com/watch?v=iXvrgG4z5kE>

Einer der klarsten Denker und Analytiker unserer Zeit ist der israelische Historiker, Professor und Bestseller-Autor Yuval Noah Harari. Harari praktiziert täglich ausgiebig die buddhistische Vipassana-Meditation und sorgt damit für einen klaren Geist.

Das faszinierende ist, dass seine sehr zeitkritischen Aussagen Gehör in ganz „hohen“ Kreisen finden. So wird er sogar von Google eingeladen, um vor der Belegschaft zu sprechen, obwohl er deren Geschäftsmodell deutlich kritisiert. Auch Marc Zuckerberg suchte das Gespräch mit ihm (auf Youtube zu finden). - Oder Christine Lagarde vom IWF und das Weltwirtschaftsforum in Davos. In diesem Interview in deutscher Sprache bietet er einen fesselnden Einblick in seine Sicht von Zeitdynamiken und Herausforderungen.

*„Wenn man nicht in der Lage ist, gelangweilt zu sein, befindet man sich in einer sehr gefährlichen Situation“*

Yuval Noah Harari zum Umgang mit dem 21. Jahrhundert

## Videos

**Sternstunden der Philosophie – Zurück zu einer beseelten Natur**

<https://www.youtube.com/watch?v=jG7SCEnWtUg>

**Andreas Weber – Ökologie der Liebe**

<https://www.youtube.com/watch?v=nADerJE3Elc>

Was mir persönlich bei dem so brillianten Yuval Noah Harari etwas fehlt, ist, dass er eine begrenzte Vorstellung vom Potential der Liebe zu haben scheint. Er verkörpert vielleicht eher den glasklaren und vielleicht manchmal „harten“ Blick eines Zen-Meisters und eben Historikers.

Aus diesem Grund möchte ich an dieser Stelle noch die Beschäftigung mit Andreas Weber empfehlen. Der Biologe und Philosoph steht in einer Reihe mit namhaften Denkern und

Wissenschaftlern wie den Neurobiologen Gerald Hüther und Antonio Damasio oder der Psychologin Barbara L. Fredrickson, die an einer „Ökologie, Kultur und Psychologie der Liebe“ arbeiten.

## Buch

***Lynne Mc Taggart: „Die Kraft der Acht – wie die Intention einer kleinen Gruppe unser Leben heilen und die Welt verändern kann“.***

Die Wissenschaftsjournalistin Lynne Mc Taggart praktiziert in ihrer Arbeit genau diesen oben beschriebenen verbindenden Geist. Sie arbeitet mit führenden Wissenschaftlern zusammen und zeigt in beeindruckenden Bewusstseinsexperimenten auf, wie kraftvoll und „weltbewegend“ unsere seelische und geistige Kraft ist. Das Buch liefert wertvolle Inspirationen, um zum Beispiel auch selbst eine kleine Gruppe oder Wertegemeinschaft zu gründen.

## Zwei Abonnement-Empfehlungen

***Regelmäßiger Blog von Prof. Claus Eurich***

<http://www.interbeing.de/2020/03/19/ruhe-legt-sich-ueber-das-land/>

Das ist der aktuelle Beitrag auf dem Blog „interbeing“. Sehr empfehlenswert auch der Beitrag: „Relativität des Bösen“

***Transmutation News von Sandra Ingermann***

<http://www.sandraingerman.com/transmutationnews/deutsch.html>

Auch hier gibt es regelmäßige Inspirationen zu dieser besonderen Zeit von der schamanischen Lehrerin und weltbekannten Buchautorin Sandra Ingermann

## Video

**Ein Interview mit Erwin Thoma über das neue Buch: "Strategien der Natur"**

[https://www.youtube.com/watch?v=A0MQ0\\_d-vSg](https://www.youtube.com/watch?v=A0MQ0_d-vSg)

Ein sehr erhellendes Gespräch über CO<sub>2</sub>-Verursacher und den Klimawandel und auch über die wundervollen und kraftvollen Potentiale, die ein Respekt vor der Natur und eine bewusste Wertschätzung natürlicher Prozesse und Strategien in sich birgt. Menschen, die Zweifel an der CO<sub>2</sub>-Argumentation und an der medialen Berichterstattung über Fridays for future haben, finden hier interessante Infos. In Kürze: Fridays for future ist eine absolut wichtige Bewegung, aber in der öffentlichen Diskussion wird kaum erwähnt, dass die Hauptverursacher von Treibhausgasen (CO<sub>2</sub> und CO<sub>2</sub>-Äquivalente wie Methan) nicht

der Verkehr, sondern die Baubranche, das amerikanische Militär und die globalisierte agrochemische und großindustrielle Landwirtschaft sind. Dadurch greifen viele Schlussfolgerungen oft zu kurz.

*Wir müssen nicht die Natur da draußen schützen, müssen nicht verzichten, bloß um vermeintlich unbedeutende Käferarten oder Insekten vor dem Aussterben zu bewahren. Nein, mit jeder Maßnahme, die das Ökosystem Erde bewahren hilft, bewahren wir gleichzeitig uns selbst und unsere Lebensqualität. Ganz einfach deshalb, weil wir ein vollständiger Teil des Ganzen sind. Naturschutz ist also Selbstfürsorge pur!*  
Peter Wohlleben

Mit herzlichen Grüßen

Mattheo Pflieger

Dieser Text wird regelmäßig überarbeitet. Wer ihn in größerem Stil weiterleiten möchte oder die neueste Version haben möchte, melde sich gerne. Diese Version ist vom 9. Mai 2020

\* \* \*

**©Copyplease and share!** - Gerne könnt ihr diesen Rundbrief und den Seminarflyer an andere Menschen weiterleiten

*Wer den Rundbrief noch nicht bekommt und ihn regelmäßig haben möchte, schreibe bitte eine kurze email*

Wenn ihr nicht mehr in diesem Verteiler sein möchtet, sagt bitte kurz bescheid =>

\*\*\*

***Individuell gestaltete Seminare und Workshops in der Natur und mit der Natur  
Vorträge über emotionale Intelligenz und Natur-Begegnung***

*Mattheo Pflieger*

*Dipl. Sozialarbeiter, Naturpädagoge und Heilpraktiker*

*Bürglestraße 38a, 79294 Sölden*

*Tel: 0761-88857333 - Email: [mattheo-pflieger@gmx.de](mailto:mattheo-pflieger@gmx.de)*