

Hallo liebe Leute,

Für euch bin ich eine alte Schachtel, die schon 87 Jahre auf dem Buckel hat. Trotzdem habe ich im Januar den Schritt in die Laptopwelt gewacht und will nun bloggen.

Ich will euch teilhaben lassen an meiner Lebenserfahrung und zeigen, wo ich die Kraft zu leben fand und finde.

Im März besuchte ich ein Seminar von Petra Schneider: „Erfolgreich sein.“ Dort ermunterten mich Teilnehmer, mein Wissen und meine Erfahrung weiterzugeben, und organisierten einen Vortrag für mich: „Die Kraft zu leben. Schwierigkeiten überwinden. Von der Bauernmagd zur erfolgreichen Unternehmerin“ war ein Erfolg. 18 Teilnehmer! Einige von ihnen, die danach meinen persönlichen Rat suchten, betreue ich heute. Und dann kam mir während eines Waldspaziergangs die Idee: Ich werde Bloggerin. So kann ich mit Leuten kommunizieren, mein Wissen weitergeben, Ratschläge erteilen, ohne dass ich aus meinem Schneckenhaus heraustreten muss.

Du oder Sie? .....	5
Wofür war's gut? .....	5
Großmutter geht auf die Piste.....	7
Wie ich meinen Tag beginne. ....	8
Kritisiert mich! .....	9
Mein Rezept .....	10
In den Schuhen eines anderen .....	11
Austern verkaufen mit positivem Denken.....	11
Unternehmerisches Ethos, oder: Warum ich Spekulanten nicht mag.....	13
Hört auf euren Körper! .....	14
Meine Anfänge als Bloggerin.....	16
Es ist nie zu spät!.....	17
Die Jugend von heute .....	18
Nicht gleich zum Psychiater.....	19
Den Durchblick haben – mit Kinesiologie.....	20
Immer in Bewegung bleiben .....	21
Anschlag in Berlin.....	22
Frohe Weihnachten!.....	23
Die guten Tipps vom Franz .....	23
Gesunder Schlaf .....	24
Ablehnung erfahren – und wie ich damit umgehe .....	25
Was uns prägt: Die Welt meiner Mutter .....	26
Waffenhersteller, die eigentlichen Kriegsverbrecher .....	27
Das Erbe der Mutter: Die guten Seiten .....	27
Eine wundervolle Begegnung .....	28
Ist Trump zu stoppen? .....	29
Schwanger und mittellos – aber nicht hilflos .....	30
Von „Fräulein und Mutter“ zur erfolgreichen Geschäftsfrau .....	31
Was Lastwagenchauffeure leisten .....	32
Melanie als Wetterfee – Wie Integration im Arbeitsleben gelingen kann .....	34
Der Tod meines Vaters.....	35
Was braucht die Leber? .....	36
Ein zweites uneheliches Kind.....	38
Fräulein mit zwei Kindern.....	39
Die Schweizermacherei: Über die Einbürgerung .....	40
Aus Fehlern lernen .....	41
Älter werden.....	42
Reden wir über ein schwieriges Thema – den Tod.....	43

Vertrauen ins Leben.....	45
Griechenland – An Herrn Bundesminister Schäuble.....	47
Beispiel Türkei: Wenn die Angst um sich greift.....	48
Daumen drücken mit Franz .....	48
Warum Zweifel den Erfolg behindern .....	50
Keine Kredite! – Über den Umgang mit Geld .....	51
Der Angst wirksam begegnen.....	52
Trauer tragen: Ein Zeichen für das Umfeld.....	53
Schmutzige Hände – über die Praktiken der Hedgefonds .....	54
Ändert den Blickwinkel – ein Aufruf zur Toleranz .....	55
Krebs und Selbstverantwortung .....	56
Was macht Kirche aus? .....	58
„Wo ist nur dieser Homebutton!“ Was es für Senioren so schwierig macht, mit Handy, Laptop und Co. zurechtzukommen.....	59
Gefahren und Ängsten begegnen .....	60
Neu: „Frag Verena“ .....	61
Vertrauen schenkt Kraft.....	62
Bewusster einkaufen! Was der Eier-Skandal uns lehrt.....	63
Raus aus der Komfort-Zone! – Trainieren für die Fitness.....	64
Frag Verena: Kinder und Beruf vereinen – so war es damals. ....	65
Frag Verena: „Wie hältst du’s mit der Intuition?“ .....	67
Familie und Beruf: Gut organisiert durch den Alltag.....	69
„Die Nase voll“: Wenn Konflikte sich in körperlichen Symptomen niederschlagen.....	70
Berufsziel Landwirtin.....	71
Status und Sozialprestige – wer braucht denn das?.....	73
„Ich will bleiben, was ich bin“ .....	74
Was riskiert man, wenn man „Nein“ sagt ?.....	75
Stichwort „Genuss“: Was mir Freude macht.....	76
„Was bin ich (mir) wert?“ – Über das Geldverdienen.....	78
Lasst die Kinder Kinder sein! .....	79
Gelassen bleiben in Stresssituationen.....	81
Frohe Weihnachten!.....	82
Achtet auf eure Sprache! .....	83
Auf Leben und Tod: Organspende.....	84
Zwischen Durchsetzungskraft und Verbissenheit: Ziele verfolgen .....	85
Die Haushälterin im Rolls Royce .....	87
Der Hans auf meinem Knie .....	88
Feng Shui: Ein kleiner Teppichrest und seine großen Folgen .....	90

Lasst der Jugend ihre Freiheit! .....	91
AfD: Wenn die Saat des Hasses aufgeht .....	93
Gesund ernähren muss nicht teuer sein! .....	94
Olympische Spiele: Der Wahnsinn.....	95
Was wäre, wenn? Über Mitläufer und Widerständler .....	96
Parallele Welten: Wie unsere Gesellschaft auseinanderdriftet .....	97
Erinnerungen an Frankreich .....	99
Französisch lernen mit Hindernissen .....	100
„Elterntag“ statt „Muttertag“ .....	101
Wider besseres Wissen: Wenn Geld über alles geht.....	102
Ich bin zurück!.....	103
Mein Tagesplan .....	105
Ausgangssperre: damals und heute .....	106
Die Zeit danach & das positive Denken .....	107
Augentraining .....	109
Alles um Hilfe .....	115
Positives Denken .....	116
Wie unbewusste Angst den Körper beeinflusst .....	117
Fliegen.....	118

# Du oder Sie?

September 10, 2016 Kategorien: Lernen, Standpunkte



Jetzt habe ich euch einfach mal geduzt... Ich habe lange mit mir gerungen und überlegt: Soll ich „Du“ oder „Sie“ schreiben? Und möchte ich lieber geduzt oder gesiezt werden? – Heute ist das Du ja sehr verbreitet. Als Bauernmagd war ich das Du auch gewöhnt. Aber als ich es auf der höheren Landbauschule weiter so halten wollte, sagte mir ein Kollege: „Machen Sie das nicht. Man sagt viel schneller Du Depp als Sie Depp.“ Von dem Moment an war das Thema für mich gegessen, Kaum je machte ich Duzis. Es stört mich auch, wenn Mütter mir ihre Kinder beispielsweise mit den Worten „Das ist Jürg“ vorstellen, wenn dieser Jürg schon 25 ist. Den Sohn einer Kundin kannte ich schon als Baby. Als ich ihn 20 jährig wieder traf siezte ich ihn. Er verbat sich das, worauf ich ihm sagte, dann bin ich auch Verena und wir sagen DU, Gleichberechtigung ist wichtig.

Das SIE bedeutet für mich zuerst einmal Respekt und auch Distanz. Zuviel Nähe bedrängt mich, bevor ich jemand besser kenne. Somit ist das Duzen hier im Blog eine neue Erfahrung für mich, und ich bin gespannt, wie ich damit zurechtkommen werde.

*Und, ganz in diesem Sinn, habe ich eine grosse Bitte an Euch: Schickt mir vorbehaltlos Eure Kritik! Nur so helft Ihr mir, besser zu werden. Ich bin noch eine blutige Anfänger-Blogueuse und diesbezüglich wirklich auf euch angewiesen. Vielleicht schreibt ihr mir auch, wie ihr es mit dem Duzen so haltet? Würde mich freuen.*

---

## Wofür war's gut?

September 30, 2016 Kategorien: Standpunkte



**Negative Ereignisse und ihre positiven Folgen**

Wenn etwas Negatives passiert, ist es leicht, die böse Welt, wen oder was auch immer verantwortlich zu machen. Aber das hilft niemandem, es sei denn, man fühlt sich wohl in der Rolle des «armen Opfers». Deshalb frage ich mich lieber: „Was will mir das Ereignis sagen? Welche Schlüsse kann ich daraus ziehen?“

Es ist Jahrzehnte her, da kam ich einmal morgens in meine Firma und stellte fest: Die Geldkassette war ausgeräumt. 45.000 Schweizer Franken, die Monatslöhne meiner Mitarbeiter, waren weg. Auch hier dachte ich nach: Warum war mir das passiert? Nach 20 Minuten war es mir klar, wo der Zusammenhang zu meinem Leben war. Unmittelbar zuvor waren zwei Dinge geschehen: Ein mir nahe stehender Mensch, den ich finanziell unterstützte, hatte mich sehr erzürnt, weshalb ich die Zahlungen an ihn reduzieren wollte. Und ich hatte beim Juwelier ein Armband, das mir gefiel, nicht gekauft. Ich war in vielfacher Weise geizig gewesen – gegen mich, den mir nahestehenden Menschen und den Juwelier. Denn ich hätte mit meinem Geld mir eine Freude machen, dem Freund seine Würde und dem Juwelier Arbeit und verdienten Lohn geben können. Ich hatte meine Lektion gelernt – für 45.000 Franken.

## **Die Wendung**

Das „Lehrgeld“, das ich gezahlt hatte, bekam ich – wohl auch, weil ich meine Lektion gelernt hatte – auf wundersame Weise zurück. Sogar noch mehr, als ich bezahlt hatte: Ich wusste eigentlich ja schon, dass es nicht mehr zeitgemäß war, Löhne bar auszuzahlen. So liess Kundenberater von Banken kommen und mir erklären, was ich für eine Abwicklung über die Bank benötigte. Ein Berater erkundigte sich auch allgemein nach den Abläufen in unserem Zahlungsverkehr. Er bot mir an, die dann notwendigen neuen Rechnungsgarnituren für die Firma zu finanzieren. Ich nahm das Angebot an – und konnte eine erstaunliche Bilanz ziehen: 45.000 Franken waren weg. 5000 Franken zahlte die Versicherung. Meine Steuern waren durch den Verlust um 20.000 Franken niedriger. Die Bank übernahm 17.900 Franken für die Umstellungskosten. So blieben mir nur 2.100.- Franken, die ich zahlen musste. Ein Betrag, für den mich kein Unternehmensberater der Welt zur Umstellung hätte bewegen können. Auf längere Sicht war der Gewinn noch größer: Im Jahr vor der Umstellung hatte ich in der Buchhaltung 85'000. Franken Lohnkosten, danach noch 25.000. Die Erkenntnis: Der Diebstahl hat sich für mich gelohnt.

## **Gewonnen!**

Nach drei Jahren wurde der Einbrecher gefasst. Es war der 13jährige Sohn des Putzmannes. Die Jugendanwaltschaft fragte mich nach meinen Schadensansprüchen. Ich sagte, dass ich keine hatte, sondern nur gewonnen hätte. Wir vereinbarten, dass der Junge 10 % seines Lehrlingslohnes abgeben musste, und dass alle Ansprüche erlöschen würden, wenn er bis zu seinem 24. Geburtstag nicht mehr straffällig würde. Er wurde nicht mehr straffällig.

*Habt ihr auch schon erlebt, dass sich Ereignisse, die zunächst negativ scheinen, sich im Nachhinein als Glücksfall erweisen? – Erzählt mir davon, ich freue mich auf eure Berichte.*

# Großmutter geht auf die Piste

September 30, 2016 Kategorien: Gesundheit, Mein Leben



## Mit 50 das Sporteln entdeckt

Viele Menschen meinen, sie wären für dieses oder jenes zu alt. Meine Erfahrung ist eine andere. Man muss nur anfangen. Mit der richtigen Motivation, einer positiven Einstellung und Haltung kommt man zum Ziel. Und man muss sich gegebenenfalls auch Unterstützung von Fachleuten holen, damit das Vorhaben gelingt. Heute ist es das Bloggen, das ich beginne. Vor 37 Jahren war es der Sport...

Ich war gerade 50 und zum ersten Mal Großmutter geworden, da sagte meine Tochter zu mir: „Wenn ich einmal Großmutter bin, dann auf alle Fälle eine sportliche Grossmutter, die skifahren, surfen, rudern und fechten kann!“ Als allein erziehende Mutter mit zwei Kindern mit 13 Jahren Altersunterschied und einem florierenden Geschäft, war bei mir bis dahin einfach kein Raum für Sport und andere Freizeitaktivitäten geblieben. Aber nach dieser Aussage meiner Tochter – und weil ich gerade Probleme mit den Beinen hatte – packte mich der Ehrgeiz.

## Die ersten Schritte auf Skiern

Am frühen Silvestermorgen ging ich in ein Sportgeschäft und kaufte Langlaufskier. Wir hatten viel Schnee im Gärtchen und ich machte meine ersten Schritte auf Brettern, zehn Meter hin und her. Als das klappte, ging's ein paar Tage später auf die Strasse vor dem Haus, dann in den Wald, und recht bald spürte ich die positive Wirkung in den Beinen. Nur der Schnee wurde immer weniger.

Mein Chauffeur schwärmte vom Joggen und Adidas TRX-Schuhen... Gehört – getan: Der Langlauf-Ersatz war gefunden und ich begann also zu joggen. Außerdem begann ich mit Fechten und Rudern im Skiff. Das Problem: Bei beiden ist man auf Partner angewiesen, beim Skiff zumindest als Anfängerin. Da ich viele Kundentermine hatte, die ich nicht einfach abrechnen konnte, weil mein Fecht- oder Skiffpartner wartete, musste ich beides nach ein paar Monaten wieder aufgeben.

## Ängste überwinden

Zugleich faszinierte mich der Gedanke, surfen zu lernen – wäre da nicht meine Angst gewesen, mit dem Kopf unter Wasser zu gehen: Als ich ein Kind war und man mir das Schwimmen beibringen wollte, wäre ich fast ertrunken und hatte seither Angst davor. Eine Angst, die ich überwinden musste, wenn ich surfen lernen wollte. Also besuchte ich bei Kurt

Tepperwein ein Mentaltrainings-Seminar und bearbeitete mit Erfolg mein Problem. Ich habe dann fast 25 Jahre lang gesurft, bis die Vermietung von Surfbrettern in meiner Nähe eingestellt wurde.

*Was hilft euch dabei, Ängste oder den inneren Schweinehund zu überwinden?*

---

## Wie ich meinen Tag beginne.

September 30, 2016 Kategorien: Gesundheit



### Verenas Morgen-Fitnessprogramm –

Ich sagte ja schon, je älter ich werde, desto grösser wird mein Aufwand, um fit zu bleiben. Sicher ist, ich mache nicht alles lehrbuchgerecht und immer etwas zu schnell – aber besser so als nichts. Wie das Auto, so braucht auch der Körper seine Wartung. Wie das aussieht, habe ich heute mal für euch aufgeschrieben. Den einen oder anderen Produkttipp werdet ihr diesmal auch finden – aber nur wenn es Dinge sind, hinter denen ich absolut stehe.

### Um 5 geht's los

Ich bin ein Morgenmensch und erwache meistens ohne Wecker. Um fünf Uhr bin ich munter und voller Tatendrang. Ich beginne mit dem Radfahren im Bett, ca. 30-mal, dann geht's raus aus den Federn, Zunge reinigen mit dem REINIGER aus EDELSTAHL – findet ihr im Internet unter „Zungenreinigung nach Ayurveda“ – und Zähne putzen. Vor meinem Bett steht immer eine Thermoskanne mit warmen Wasser; davon trinke ich nüchtern eine grosse Tasse. Das Wasser koche ich am Abend vorher und lasse es etwa 30 Minuten köcheln. Unser Wasser ist sehr kalkreich. Ich verbessere es dadurch, dass ich es tagsüber einen VITA JUVEL STAB hineinhänge. Er verändert nicht den Geschmack, aber die Schwingungen der darin enthaltenen Mineralien übertragen sich auf das Wasser. Seit ich in den Topf und die Flaschen je einen Bergkristall gelegt habe, hängt sich auch der Kalk nicht mehr so fest. Anschliessend kommt das Trockenbürsten, dann folgen ein paar Stretch-Übungen, sieben Rumpfbeugen, sieben Kniebeugen, und dann mache ich Kinesiologie-Übungen auf dem Trimilin. Nach dem Waschen folgen die 5 TIBETER, dazu gibt es ein Buch von Martin KELTER. Es lohnt sich sehr, das Programm zu machen. Es gibt mir neue Lebensenergie.

### Lohnt sich der Aufwand?

Viele werden sagen: Soviel Zeit habe ich gar nicht vor dem Gang zur Arbeit.“ Meine Erfahrung ist: Ich darf nicht hetzen und muss meinem Körper Zeit geben, sich an den Tag zu



gewöhnen. Da gibt es dann auch keine Verstopfungen, keine Kopfschmerzen oder Ähnliches. Ich gehe nicht sektiererisch mit mir um, obwohl ich mich um Regelmässigkeit bemühe. Einmal pro Woche erlaube ich mir auch einen „Jokertag“, an dem ich alles sein lasse.

## „Mentales“ Fitnessstraining

Nicht immer habe ich die Möglichkeit, mein Programm durchzuziehen, beispielsweise auf Reisen. Aber ich kann es auch mal mental durchziehen: Die Wirkung ist erstaunlich. Ich gebe es ja zu: Bis zu den 5 Tibetern fehlt mir oft die Lust. Ich überwinde aber dann meinen inneren Schweinehund, indem ich mich darüber freue, dass ich es machen darf und machen kann.

*Habt ihr Lust, mein Programm mal auszuprobieren? Oder den einen oder anderen Teil davon? Oder kennt ihr gute Fitness-Programme, die euch begeistern? Ich bin auch offen für Neues... Ich freue mich auf Post von Euch!*

---

## Kritisiert mich!

October 1, 2016 Kategorien: Lernen



Von klugen Leuten habe ich gelernt: „Lob kann man sich kaufen, Kritik muss man sich verdienen“, oder auch: „Ein Freund, der dir deine Fehler nicht sagt, ist schlimmer als ein Feind, der sie ausnützt.“ Das stimmt; ich habe es oft erlebt.

Es war vor vielen Jahren, ich wollte bei einer Kundin meinen Vertreterbesuch anmelden. Mit der Begründung, dass ich so viele Mustertaschen hätte, weigerte sie sich, mich zu empfangen. „Blöde Kuh“, dachte ich erst... Dann aber holte ich ein grosses Brotmesser und halbierte meine Muster. Aus vier Taschen wurden zwei, der Chauffeur hatte weniger zu schleppen, die Kunden verbrauchten weniger Zeit beim Ansehen und der Umsatz stieg massiv.

## Eure ehrliche Meinung ist mir wichtig

Ich halte es wie Richard Branson. Der Gründer der Virgin Gruppe ist einer der erfolgreichsten Unternehmer und vielfacher Milliardär und gibt in seinem Buch LIKE A VIRGIN – für mich eines der wichtigsten Management-Bücher der letzten Jahre – folgenden Rat: Nimm jede Kritik ernst, egal von wem sie kommt, ob vom Geschäftspartner oder der Putzfrau; sie ist immer wichtig. Deshalb, das meine ich ganz ernst, bitte ich euch um eure ehrliche Meinung zu dem, was ich hier schreibe und äußere. Nur durch eure Kritik – auch wenn sie mich vielleicht erst einmal schmerzt oder verärgert – kann ich mich entwickeln und bestimmt manches besser machen.

---

# Mein Rezept

October 5, 2016 Kategorien: Gesundheit



Man bescheinigt mir von vielen Seiten, dass ich auch mit 87 noch fit bin. Ich mache mir nichts vor, auch ich spüre den Zahn der Zeit an mir nagen, Treppensteigen fällt schwerer, von den Zähnen und manchem Anderen gar nicht zu reden. Aber es gibt ein paar prinzipielle Empfehlungen die ich jedem ans Herz legen möchte:

- Aktiv bleiben
- Viel Bewegung
- Viel warmes Wasser trinken
- Medikamente so wenig wie möglich, besser gar keine
- Sich täglich freuen, es gibt immer Grund dafür und dankbar sein.
- Gilt für Senioren: Eine regelmässige Arbeit, Aufgabe oder Tätigkeit ausüben.

Sicher gibt es noch viele andere Rezepte, um fit zu bleiben. Ich rede hier von mir und dem, was ich selbst ausprobiert habe. Und freue mich, wenn ihr mir schreibt, ob ihr die gleichen Erfahrungen gemacht habt, oder vielleicht ganz andere?

---

# In den Schuhen eines anderen

October 17, 2016 Kategorien: Lernen, Standpunkte



Es gibt ein indianisches Sprichwort: Urteile nie über jemanden, bevor du nicht zehn Meilen in seinen Mokassins gelaufen bist.

Dazu ein kleines Erlebnis: Ich war hochschwanger, strahlend glücklich und erfolgreich unterwegs, um meine Bücher zu verkaufen. Da traf ich in einem Geschäft eine neue Einkäuferin an. Unser Zusammentreffen verlief alles andere als harmonisch. Von Anfang an nörgelte sie an mir herum; sie schikanierte mich regelrecht – etwas, das ich eigentlich nicht gewohnt war. Drei Jahre vergingen, da traf ich in einer anderen Firma wieder auf sie; sie war mit dem Inhaber verheiratet. Ich hatte Vorbehalte und fragte mich: Wie soll ich ihr begegnen? Wie würde ich mit ihr zurecht kommen? Aber Geschäft ist Geschäft, und ich konnte mir meine Kunden schwerlich nach Sympathie aussuchen. So versuchte ich, sie gedanklich in einem positiven Licht zu sehen. Und siehe da, alles klappte gut, der Auftrag verlief erfreulich. Bald darauf fand ich die Erklärung für ihr abweisendes Verhalten bei unserer ersten Begegnung: Die Frau hatte selbst drei Kinder, von denen zwei behindert waren. Nun konnte ich mir vorstellen, was sie als Mutter empfunden haben musste, als sie mich so glücklich sah in einer Situation, die bei ihr so viel Enttäuschung und Leid auslöste. Wir haben uns angefreundet, und ich wurde fortan bei jedem Besuch auch noch privat eingeladen.

*Kennt ihr das auch, dass ihr Menschen in einem anderen Licht seht, wenn ihr ihnen ohne Vorbehalte begegnet? In wessen Mokassins wart ihr schon unterwegs?*

---

# Austern verkaufen mit positivem Denken

October 18, 2016 Kategorien: Lernen, Standpunkte



Positives Denken ist ein wundervolles Mittel, auch und gerade fürs Geschäftsleben. Wie gut es funktioniert, habe ich oft erlebt. Eine Geschichte dazu: Vor 30 Jahren kaufte ich mir ein kleines Studio in der Bretagne. Ich suchte mir einen Ort weit genug von meiner Firma entfernt, damit ich bei einem geschäftlichen Problem nicht gleich zurück konnte. Auf dem Markt dort lernte ich eine Familie von Austernbauern kennen. Mit der Zeit wurde eine Freundschaft daraus. Mitunter half ich am Marktstand, verkaufte Austern und Muscheln und gab Marketingtipps. Leider darf ich heute nicht mehr helfen, da dies in Frankreich als Schwarzarbeit angesehen und bestraft wird.



Unverschuldet sind diese fleissigen Leute an die Armutsgrenze gekommen. Schlechte Ernten, schlechte Verkäufe, Geldmangel... Die Negativspirale hat sich nach unten gedreht, eine Entwicklung, die viele Menschen kennen. Ich versuchte meine Freunde aufzumuntern, erzählte von der Kraft des positiven Denkens.

Vielleicht kennt ihr das Buch [„Pass auf, was du denkst“](#) von Bruce Doyle – er beschreibt sehr gut, was es damit auf sich hat. Aber das positive Denken ist verdammt schwierig für Leute, die nicht einmal mehr wissen, wovon sie den

Treibstoff für ihr Boot bezahlen sollen, mit dem sie aufs Meer hinaus fahren, um in den Austern- und Muschelbänken zu ernten.

## **Der Samstagsmarkt – eine Herausforderung**

Jeden Donnerstag und Samstag verkauft meine Freundin auf grossen Märkten, auf denen auch die Konkurrenz entsprechend gross ist. Im Sommer verkauft sie täglich an einem eher abgelegenen Ort. Sie hat es probiert – und durch positives Denken konnte sie tatsächlich die Umsätze steigern – nur auf dem für sie wichtigsten Samstagsmarkt gelang es ihr nicht. Dieser Markt war neu gestaltet worden, meine Freundin hatte einen neuen Platz zugewiesen bekommen und war von Anfang an überzeugt, dass dieser Platz ungünstig wäre. Es sah auch so aus, denn die Marktbesucher nahmen sie gar nicht wahr, gingen an ihrem Stand vorbei und stellten sich in die Schlangen vor den anderen Ständen, obwohl die Meerfrüchte alle aus dem gleichen Wasser kommen und die Preise überall gleich waren. Nicht einmal eine Preissenkung konnte den Umsatz steigern.

## **Mit einer neuen Einstellung zum Erfolg**

Es wurde mir klar, dass es an ihrer negativen Einstellung zu dem neuen Platz lag. Eine ganze Woche redete ich auf sie ein und sagte ihr wieder und wieder, wie gut dieser Platz sei. Bis sie es ebenfalls sagte. Von da an lief es: Die Woche zuvor, am letzten Feriensamstag im August, hatte sie 620 Euro Umsatz gemacht – und eine Woche später schon 750, obwohl die Saison vorbei und der Markt merklich schlechter besucht war. Mit ihrer neuen Einstellung zu ihrem Platz war der Erfolg gekommen.

## **Ausprobieren!**

Das war erst der Anfang. Ich bat ihren 35jährigen Sohn, der nie etwas von positivem Denken gehört hatte, jedes Mal den Platz zu segnen, bevor er den Stand aufstellt. Er solle für diesen guten Platz danken, dem Meer und dem Himmel für die Meeresfrüchte danken und auch die Engel um Unterstützung bitten. Er hatte noch nie so etwas gehört, aber er probierte es aus. Und er macht es bis heute, denn der Erfolg ist überwältigend. Es vergeht kein Markttag ohne Umsatzsteigerung von 10 bis 25 Prozent. Der Erfolg stellt sich ein und so langsam kommen meine Freunde aus den Schulden raus.

## Lieferwagen-Sponsor gesucht

Für einen neuen Lieferwagen reicht es noch nicht. Der Mercedes Benz 412d meiner Freunde ist 20 Jahre alt, hat mittlerweile mehr als 800.000 Kilometer auf dem Tacho. Türschlösser gibt es nicht mehr und die Türen werden durch Gummibänder zugehalten. Aber der Wagen fährt zuverlässig – auch wenn er eigentlich nicht mehr auf bretonische Straßen, sondern ins Museum gehört. Im Stillen hoffe ich, dass Mercedes auf dieses einmalige Stück aufmerksam wird, die Leistung dieses Veteranen in der Werbung einsetzt und einen neuen Lieferwagen spendiert. Auch hier denke ich positiv...

*Habt ihr euch schon mit positivem Denken beschäftigt? Nutzt ihr das? Was haltet ihr davon? Schreibt mir doch – ich freue mich auf eure Erlebnisse!*

---

## Unternehmerisches Ethos, oder: Warum ich Spekulanten nicht mag

October 21, 2016 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Über meinem Blog steht: „Von der Bauernmagd zur erfolgreichen Unternehmerin.“ Heute erzähle ich euch heute etwas von meinem Werdegang – nicht um in alten Erinnerungen zu kramen, sondern weil die Zeit in der Landwirtschaft mich geprägt hat und Einfluss darauf hatte, welche Werte mir auch als Unternehmerin wichtig waren und sind – und warum ich mich über das Geschäftsgebaren einiger Unternehmen so aufrege.

### Traumberuf Bäuerin

Eine Handleserin hat mir in meiner Jugend einmal in die Hände geschaut und meinte zu mir: „Du musst in den Handel – du hast Gold an den Händen.“ Aber das wollte ich nie, denn seit ich als Sechsjährige Ferien auf einem Bauernhof machen durfte, war mir klar: Ich werde Bäuerin! Nachdem ich im Nazideutschland die Schule nach der 7.Klasse verlassen musste, nahm ich eine Stelle als Bauernmagd an; später wurde ich Melkerin in der Schweiz. Nach dem Krieg besuchte ich in Deutschland die Höhere Landbauschule, fand aber anschließend keine Stelle. So verdingte ich mich als Melkerin in Frankreich. Aus gesundheitlichen Gründen gab ich die Tätigkeit in der Landwirtschaft auf, arbeitete zwei Jahre lang als Dienstmädchen in Paris und dann zwei weitere Jahre als selbständige Putzfrau. Eine grosse Liebe blieb nicht ohne Folgen und ich wurde Mutter eines Sohnes.

**Niemals Geld nur mit Geld verdienen!**

In dieser Zeit lag mein Vater im Sterben und ich fuhr in die Schweiz, um Abschied von ihm zu nehmen. Dabei ergab sich die Notwendigkeit, dass sich jemand um sein noch junges, aufstrebendes Unternehmen kümmerte. Es blieb mir keine andere Wahl und ich beschloss, sein Unternehmen zu übernehmen. Es ist mir schwer gefallen, das Landleben aufzugeben, aber diese Entscheidung gab mir die Möglichkeit, den Lebensunterhalt für mich und meinen Sohn zu verdienen. Meiner Devise beim Start dieser Tätigkeit – Niemals Geld nur mit Geld verdienen! – bin ich immer treu geblieben.

### **„Gewinnwarnung“ – ein Unwort!**

Heute las ich in der Zeitung, dass 20 Unternehmen in der Schweiz 37,5 Milliarden an Dividenden ausschütten werden – in Worten: SIEBENUNDDREISSIG MILLIARDEN! Wenn ich so etwas lese, kommt mir das kalte Ko... (ihr wisst schon).

Wenn man weiss, dass die Börsenkurse eines Unternehmens steigen, weil es Mitarbeiter entlässt, und wenn man sich vorstellt, dass Gewinne vielfach dadurch entstehen, dass nur Niedrigstlöhne gezahlt werden, sage ich: So nicht! Wieso sollte ein Unternehmen plötzlich weniger wert sein, nur weil der Gewinn nicht ganz so hoch ausfällt wie erwartet? Allein schon das Wort „Gewinnwarnung“ ist in meinen Augen ein Unwort!

Es ist richtig, dass man Zinsen erhält, wenn man einem Unternehmen Geld zur Verfügung stellt, aber dass Menschen mit Aktien von Unternehmen spekulieren, zu denen sie nie eine Beziehung hatten, finde ich ebenso wenig tragbar wie das sekundenschnelle Kaufen und Verkaufen von Aktien.

*Das ist nun mein erster Blog-Beitrag in der Rubrik „Zeitgeschehen“; weitere werden folgen. Denn es ist mir wichtig, zu Themen der Zeit Stellung zu nehmen, die mich bewegen. Wie geht es euch mit dieser Entwicklung? Stimmt ihr mir zu oder seid ihr anderer Meinung? Ihr wisst ja – ich mag kontroverse Diskussionen...*

---

## **Hört auf euren Körper!**

October 25, 2016 Kategorien: Gesundheit



Ich werde oft nach meinen Ernährungsgewohnheiten gefragt. Ich will hier keine neuen Theorien aufstellen, es gibt bereits sehr gute Ratgeber dazu. Ich schreibe lieber über das, was für mich stimmt und was mir wichtig ist. Zum Beispiel – und vor allem – das Essen wie ein Ritual zu betrachten. Früher war es selbstverständlich, dass vor der Mahlzeit ein Tischgebet gesprochen wurde und man das Essen mit dem Gruß „Gesegnete Mahlzeit“ beendete. Ein

schöner Brauch, denn es wird einem dadurch bewusst, dass es keine Selbstverständlichkeit ist, zu essen zu haben. Auch ist es mir wichtig, gepflegt zu essen und den Tisch schön zu decken, mit einem Tischtuch oder Set.

## **Wichtiger als Schnickschnack: Gute Qualität**

Auch achte ich auf die Qualität dessen, was ich esse: Seit ich in den 70er Jahren das Buch von Adelle Davis „Jeder kann gesund sein“ gelesen habe, weiss ich, dass unsere Nahrungsmittel nicht mehr vollwertig sind, wenn sie im Treibhaus gezüchtet oder mit Kunstdünger behandelt werden. Deshalb nehme ich Nahrungsergänzungsmittel. Beispielsweise Moringa-Kapseln – seit ich sie einnehme, wachsen mir zwischendurch wieder dunkle Haare nach.

## **Fastfood? – Nein Danke!**

Fastfood und andere industriell angefertigten Mahlzeiten lehne ich ab und esse stattdessen sehr einfache, selbst zubereitete Gerichte; gepflegt, aber ohne Schnickschnack. Dabei achte ich darauf, die Essenszeiten möglichst konstant zu halten. Schon meine Mutter erzog mich zum langen Kauen – sie meinte, 30 Mal pro Bissen. Smoothies sind eine feine Sache, besonders für Menschen mit wenigen oder Dritten Zähnen, aber wer sie verzehrt, sollte daran denken, sie nicht einfach zu schlucken, sondern auch einzuspeicheln. Seit einiger Zeit esse ich wieder Fleisch – Franz meinte, mein Körper brauche das tierische Eiweiss. Und wenn Franz das sagt, halte ich mich auch daran, denn wie bereits erwähnt, seine Tipps sind mir wichtig.

## **Die Organuhr gibt wichtige Hinweise**

Während des Essens trinken oder nicht? – Hier gehen die Meinungen auseinander; manche meinen ja, das Trinken während des Essens würde die Magensäfte verwässern. Ich selbst bin es so gewöhnt, für mich stimmt es so. Ich finde es am besten, wenn bei solchen Dingen jeder ein Gespür dafür entwickelt, was seinem Körper gut tut. Mein Körper sagt mir beispielsweise, dass ich nach rohen Lebensmitteln keine süßen Lebensmittel essen soll, denn Süßes auf Rohes erzeugt Gase. Und er sagt mir, dass ich nach 17 Uhr nichts Rohes mehr zu mir nehmen soll. Das ist auch einleuchtend, denn wenn man sich die Organuhr anschaut, dann stellt die Leber um 17 Uhr ihre Tätigkeit ein und alle rohen Lebensmittel bleiben bis ein Uhr morgens unverdaut, es bildet sich Alkohol und die Leber ist stärker belastet. Das ist nach Expertenmeinung auch der Grund, weshalb viele Menschen zwischen ein und drei Uhr morgens wach liegen. Auch habe ich herausgefunden, dass ich Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Schokolade und alles, was aufputscht, ab mittags nicht mehr essen sollte. Ausserdem nehme ich jeden Monat etwa ein Kilo Kokosnussöl von Keimling zu mir, löffelweise. Seither habe ich weniger Gelüste zwischendurch, esse insgesamt weniger und habe dadurch auch nicht mehr zugenommen.

## **Dem Körper vertrauen**

Wie eingangs schon geschrieben, das sind meine persönlichen Erfahrungen. Und was für den einen gut ist, kann für den anderen schlecht sein. Deshalb kann ich euch nur raten: Hört auf euren Körper! Er sagt euch, was ihr braucht.

*Es ist nicht immer einfach, auf den eigenen Körper zu „hören“... manchmal wird er vom eigenen Willen „überstimmt“... Wie macht ihr das? Spricht euer Körper deutlich und vernehmlich mit euch? Hört ihr ihm zu? Wann fällt es euch leicht, und in welchen Situationen ist es schwierig? – Ich freue mich über eure Erfahrungen.*

---

# Meine Anfänge als Bloggerin

November 11, 2016 Kategorien: Lernen



Liebe Internet Freunde, ich bin überwältigt vom Echo auf meinen Internet-Auftritt und danke Euch dafür. Dass ich nicht immer sofort antworte, wie es sich gehört, hat einen Grund: Ich bin noch dabei zu lernen, wie man antwortet.

Am 10. Oktober hatte ich bereits 11 Follower und wollte wissen, wer sie sind. Da habe ich mit der Unbekümmertheit einer Ignorantin auf irgendwelche Zeichen gedrückt und oh Schreck, sie waren weg. Falls Ihr unter den ersten elf wart: Meldet Euch bitte wieder an! Das Löschen war ein „negativer Zufallstreffer“, denn eigentlich weiß ich gar nicht, wie man das macht.

## Ein neuer Lebensabschnitt

Als ich vor fast 20 Jahren die Geschäftsleitung des Buchgrosshandels meinen Nachfolgern übergab, habe ich mich von der ganzen IT Entwicklung verabschiedet. Ich wollte nicht an der Spitze sein. Dennoch arbeitete ich weiter mit, und zwar zu 100 Prozent, bis ich vor einem Jahr aufhörte. Ein ungewohntes Dasein! Ich fragte mich manches Mal am Morgen, warum ich überhaupt aufstehen sollte. Die wenigen mir verbliebenen Aufgaben füllten mich nicht aus und befriedigten mich nicht. Die Enkel brauchten mich nicht mehr. Freunde, mit denen ich Zeit verbringen oder totschlagen könnte, habe und brauche ich nicht. Die anderen haben keine Zeit.

Bis zu meinem Ausscheiden machten Mitarbeiter E-Mails für mich und schrieben meine Briefe. Jetzt war ich ganz auf mich selbst gestellt. Im Dezember war mir klar, dass ich ohne Internet hilflos war und einen Laptop brauchte. Dabei waren Bits und Bytes, Speicherkapazitäten und Betriebssysteme keine Auswahlkriterien; ich entschied mich zunächst für ein Modell, bei dem ich die Tastatur abnehmen und das Gerät als Tablet nutzen konnte. Später, auf Anraten meiner Nachbarin, kaufte ich einen Mac.

## Einfach? Nicht für meine grauen Zellen!

Langsam kam ich, mit Hilfe meiner Nachbarin und professionellem Unterricht, „aus den Windeln“ und machte die ersten Krabbelversuche, vom Laufen weit entfernt. Es gibt zu viele Stolpersteine. Ich ahnte doch nicht, dass die eingebaute Maus immer wieder anders reagiert! Ich tippte darauf, nichts tat sich, oder aber etwas anderes als ich wollte. Bis meine Nachbarin mir zeigte, dass man das Ding ganz individuell tippen, streicheln, verschieben muss. Diese Maus muss ein differenziertes Innenleben haben, das zu erkunden meinen groben



Arbeiterhänden schwer fällt. Wenn mir meine Enkel etwas zeigen, sagen sie immer: „Omi, das geht ganz einfach“ – und schwupps haben sie es erledigt. Aber meine grauen Zellen speichern eben nicht so schnell wie ein Computer.

## **Mein Entschluss: Ich will bloggen!**

Vielleicht ist es vermessen, Bloggerin werden zu wollen, wenn einem bereits beim Bedienen des Laptops die elementarsten Kenntnisse fehlen. Aber man kann sich schließlich Hilfe holen! Am 13. August kam mir die Idee zum Bloggen. Am 13. September traf ich auf die Webdesignerin Dorothea von webM1. Ich erklärte ihr meine Wünsche und Vorstellungen und sagte, dass ich zum 1. Oktober mit meinem Blog starten wollte. Sie und ihre Partnerin Christine haben es geschafft und ich zolle ihnen meinen Dank und Anerkennung. Ich will lieber nicht wissen, was sie alles zurückgestellt haben, um meinen ehrgeizigen Wunsch zu realisieren. Nun habe ich einen Blog und auch eine grosse Resonanz. Auch wenn momentan die Antwort manchmal länger dauert – ich übe und es kommt, das werdet ihr sehen.

*Dass ich euch heute geschildert habe, dass ich erst am Anfang stehe, soll euch aber nicht davon abhalten, mit mir Kontakt aufzunehmen: Wenn euch etwas anspricht – und gern auch, wenn ihr ganz anderer Meinung seid: Schreibt mir bitte. Das zeigt mir, dass mein Blog gelesen wird und auf Interesse stösst– und ermutigt mich, weiter zu schreiben.*

---

## **Es ist nie zu spät!**

November 18, 2016 Kategorien: Gesundheit



Es ist erstaunlich, wie viel gesunde Ernährung bewirken kann! Ich ernähre mich möglichst gesund, und bin sicher auch deshalb so fit. Noch deutlicher wurde es mir selbst vor Augen geführt, als ich mich um meine Mutter kümmerte. Sie war im Alter von 75 Jahren sozusagen körperlich eine Ruine. Sie konnte kaum mehr laufen, lesen und schreiben. Ihr Augenarzt sagte mir, dass sich wegen ihrer beginnenden Parkinson-Erkrankung eine neue Brille nicht mehr lohne. Ich könnte den Verlauf der Erkrankung jedoch verzögern, wenn ich ihr reichlich Vitamine gebe.

Daraufhin kaufte ich umgehend einen Einkaufsbuggy, eine Saftmaschine und auf dem Markt viel Obst und Gemüse. Von früh bis spät fütterte ich meine Mutter mit frischen Obst- und Gemüsesäften. Nach rund 2 Wochen konnte sie wieder lesen und schreiben, lief munter im Korridor hin und her und rezitierte Gedichte, um ihr Gedächtnis zu trainieren.

Gerade erst habe ging eine erschütternde Meldung durch die Presse: Ein 12 jähriger Junge in Australien war am Erblinden. Seit seinem 5.Lebensjahr ernährte er sich mit Junkfood. Dank

hoher Vitamin A-Dosen konnte ein Auge gerettet werden; das andere bleibt wohl immer geschädigt. Da sieht man, wohin Mangelernährung führen kann. Lasst es nicht so weit kommen! Wir haben hier die besten Möglichkeiten, uns gesund zu ernähren, also sollten wir sie auch nutzen.



*Kennt ihr auch solche Beispiele? Ich freue mich über eure Anmerkungen.*

*Viel Wissenswertes zum Thema Energie durch frisch gepresste Säfte findet ihr in Sophie von Gallwitz' Buch „Let's juice mit Sophie“*

---

## Die Jugend von heute

November 25, 2016 Kategorien: Standpunkte



Nein, das ist kein Blogbeitrag, in dem über die jungen Leute gescholten wird, im Gegenteil: Die heutige Jugend ist viel besser als ihr Ruf. Vor allem von jungen Menschen erlebe und erfahre ich täglich Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit. Und wer meint, nur die Jungen würden beispielsweise ihren Abfall herumliegen lassen, täuscht sich gewaltig: Vor ein paar Tagen sah ich einen älteren Herrn auf einer Bank sitzen, mit ein paar Zeitungen unter seinem Allerwertesten und einer Getränkebüchse neben sich. Er wollte gerade den Platz verlassen, da machte ich ihn darauf aufmerksam, dass er etwas vergessen hätte. Seine Antwort: Er brauche das nicht mehr und es liege ja noch mehr herum.

### **Wer ist hier schlecht erzogen: Die Oma oder die Enkel?**

Eine andere Begebenheit: Eine Grossmutter lies ihre sechs- und siebenjährigen Enkel auf der Sitzbank herum laufen. Auf meine Frage, ob sie das gut finde, wurde ich gar nicht damenhaft beschimpft: Ich solle den Kindern doch nicht jede Freude missgönnen. Wundert man sich da noch über die heutigen Zustände?

### **Der Ton macht die Musik**

Früher sagte man: Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr. Deshalb mache ich auch junge Menschen in meiner Umgebung auch darauf aufmerksam, wenn sie Fehler machen. Aber nicht in diesem gehässigen und belehrenden Ton, mit dem häufig ältere

Menschen den Jungen begegnen. Und häufig erhalte ich von den jungen Leuten darauf ein positives „Sie haben Recht“ zur Antwort. Jeder merkt, ob er ernst genommen wird, und reagiert dann auch entsprechend.

Ich glaube, viele ältere Leute sind auf die junge Generation etwas neidisch, weil sie nicht mehr so vielen konventionellen Zwängen unterworfen sind wie früher. Ich finde die modischen Löcher in den Jeans ja schlimm, aber könnten sie vielleicht auch ein Ausdruck des Aufbegehrens gegen eben diese Zwänge sein? Auch wenn es jetzt nur ein Modegeck ist?

### **Sich miteinander beschäftigen**

Ich erlebte während einer eineinhalb stündigen Zugfahrt einen 4 jährigen Jungen, der nur herumschrie, und eine Mutter dreier Kinder im gleichen Alter, von denen man keinen Mucks hörte. Diese Mutter hatte Bilderbücher und Spielsachen dabei und beschäftigte sich mit ihnen.

*Was habt Ihr für Erfahrungen gemacht? Ihr Alten mit den Jungen, und ihr Jungen mit den Alten? Ich würde mich freuen, wenn es hier einen Austausch über die Generationen hinweg gäbe.*

---

## **Nicht gleich zum Psychiater**

December 2, 2016 Kategorien: Gesundheit, Lernen



Wenn es darum geht, Ursachen für Beschwerden zu finden, und keine organischen Erkrankungen festzustellen sind, wird gern die Psyche bemüht. Vielleicht manchmal zu schnell... hier ein Beispiel

Meine Tochter war ein fröhliches, aufgeschlossenes Kind, das selten weinte. Nur wenn es darum ging, dass sie zu Bett gehen sollte, wurde es schwierig, denn sie wollte einfach nicht in ihrem Bett schlafen. Lieber lag sie auf einer Decke auf dem Fussboden, und im Bett schlief sie nur, wenn es quer mitten im Zimmer stand.

### **Zu Hause apathisch, anderswo kreuzfidel**

Als sie in die dritte Klasse kam, konnte ich sie davon überzeugen, das Bett dahin zurückzustellen, wo es vorgesehen war. Aber mit meiner Tochter ging eine Veränderung vor: Sie wurde apathisch und müde. Als auch die Kinderärztin keinen Grund dafür feststellen konnte, wies sie die Kleine ins Kinderspital ein, wo die Ärzte trotz intensiver Untersuchungen keinerlei organische Ursachen feststellen konnten. Noch dazu war sie dort munter und

kreuzfidel, was die Ärzte zu den Schluss brachte, dass ihre Müdigkeit wohl psychische Ursachen haben müsste, genauer gesagt sei ich die Ursache: Das Kind sei der psychischen Belastung nicht gewachsen, mit einer ledigen Mutter mit zwei unehelichen Kindern aufzuwachsen. Dagegen wehrte ich mich vehement und nahm meine Tochter wieder mit nach Hause. Kaum zuhause, fiel das Kind wieder in den gleichen apathischen Zustand, aber als sie dann ins Pfadfinderlager kam, war sie wieder ausgelassen und lebhaft. Es war nicht zu fassen.

### **Umstellung – des Bettes und des Denkens**

Da erinnerte ich mich an Manfred KÖHNLECHNERS BUCH „Man stirbt nicht im August“, in dem er Auswirkungen von WASSERADERN -KREUZUNGEN UND VERWERFUNGEN beschreibt. Ob das wohl die Ursache sein konnte? Ich probierte es aus, stellte das Bett meiner Tochter um – und das Kind war wieder ein fröhliches, munteres Kind.

*Ursache und Wirkung – ein spannendes Thema! Habt ihr auch Geschichten dazu? Ich freue mich, wenn ihr sie mit mir teilt.*

---

## **Den Durchblick haben – mit Kinesiologie**

December 9, 2016 Kategorien: Gesundheit



In den 90er Jahren fiel mir das Buch „Energie durch Bewegung“ von Kim da Silva in die Hand. Da ich, um meine vielfältigen Aufgaben bewältigen zu können, immer Methoden ausprobierte, mit denen ich meine Effizienz steigern konnte, las ich es mit großem Interesse. Der Autor empfiehlt kinesiologische Übungen. So stellte ich mir ein Morgenprogramm zusammen und fing gleich damit an.

Eine Chemotherapie in den 70er Jahren hatte meine Augen so geschwächt, dass ich ohne Brille nicht mehr lesen konnte. Nach zwei Monaten kinesiologischen Trainings fiel mir auf, dass ich vergass, die Brille aufzusetzen und dennoch mühelos alles lesen konnte. Damit ich nicht der Versuchung erliegen konnte, sie doch aufzusetzen, wurde sie mir aus dem Rucksack gestohlen. Heute, 25 Jahren später, kann ich immer noch das Kleinstgedruckte ohne Brille lesen. Es lohnt sich, etwas für die Augen zu tun. Augengymnastik kann ich immer und überall machen, beispielsweise wenn ich irgendwo warten muss oder während ich telefoniere. Ich habe mir inzwischen angewöhnt, die Übungen auf meinem Trampolin zu machen; so habe ich gleich doppeltes Training.

*Wo und wie trainiert ihr, genau hinzusehen? Ich bin gespannt auf eure Erfahrungen.*

---

# Immer in Bewegung bleiben

December 16, 2016 Kategorien: Gesundheit



Der Aufwand, den ich betreibe, um fit zu bleiben, wird mit fortschreitendem Alter grösser. Als ich 60 Jahre alt war und meine Vertretertaschen immer schwerer wurden und ich müder, hörte ich zwei Kollegen über die „Folterkammer“ Krafttraining bei Kieser-Training reden. Es sei zwar hart, man sei danach „genudelt“, aber es würde trotzdem gut tun. Am folgenden Tag hatte ich dort mein erstes Probetraining und blieb dabei, ein bis zwei Mal wöchentlich, 20 Jahre lang. Ich schätzte das reine Trainingsangebot ohne Chichi. Dann kam eine neue Trainerin, der mein Trainingsstil nicht passte. Zugegeben, ich absolvierte die Übungen etwas schneller als das Programm vorschrieb, eben meinem Temperament entsprechend... aber besser als gar nicht trainieren. Die Folge war, dass sie mich vor die Türe setzte und somit meine Krafttrainings-Karriere beendete.

## Trainingsgeräte im Alltag

Jetzt baue ich das Krafttraining – bis zu einem gewissen Grad – in meinen Alltag ein: Der elektrische Garagentoröffner wird nicht mehr repariert, den Rasen mähe ich mit der Sense, und die Treppen laufe ich. Und ich habe mir Hanteln zugelegt.

## Tipps von meiner Mutter

Einige gute Tipps in Sachen Fitness habe ich auch von meiner Mutter, Jahrgang 1897, übernommen. Sie war in vielem ihrer Zeit voraus. So lehrte sie uns, auf unseren Körper zu achten und ihn zu pflegen. Von Mutter habe ich auch das „Radfahren im Bett“ übernommen und mache vor dem Aufstehen mit den Füßen Radfahrbewegungen. Ich ergänze es noch mit zusätzlichen Armbewegungen und schiebe auch den Unterkiefer hin und her.



*Wenn ihr euch umschaud, werdet ihr feststellen, wie viele „Fitness-Geräte“ ihr in eurem Alltag findet. Habt ihr schon welche entdeckt? Lasst mich daran teilhaben.*

*Hier noch ein Buchtipps zum Thema „Kieser-Training“ für alle, die mehr über dieses spezielle Krafttraining erfahren möchten: „Muskelkraft ist die stärkste Medizin“*

---

# Anschlag in Berlin

December 22, 2016 Kategorien: Zeitgeschehen



Eigentlich wollte ich zu den aktuellen, schlimmen Ereignissen nicht auch noch etwas sagen, wir hören schon so viel darüber. Alle Medien sind voll davon.

Da ich selbst Angst und Willkür im 2. Weltkrieg und bei der Judenverfolgung miterlebt habe, werde ich von vielen Seiten angefragt, wie ich das alles erlebt und verarbeitet habe.

Ja, wir hatten Angst, grosse Angst. Als Kinder konnten wir die Ereignisse und was uns drohte, noch nicht voll realisieren. Die Angst unserer Mutter übertrug sich auch auf uns. Ein Beispiel:

## **Wie ich als Kind in der Nazizeit Angst erlebt habe:**

Eines Abends stand ein Mann längere Zeit gegenüber unserem Haus. Meine Mutter rief uns zusammen. Wir saßen in Mänteln aneinander geschmiegt in einer Ecke und warteten darauf, von der Gestapo abgeholt zu werden. Es ist unbeschreiblich, was wir damals an Angst ausgestanden haben, wussten wir doch nicht, was sich ereignen würde.

Der Beobachter erwies sich schliesslich als harmlos, es war der Freund eines Dienstmädchens aus der Nachbarschaft, der auf sein Liebchen wartete. Ich war damals gerade 10 Jahre alt und konnte die Gefahren noch nicht einordnen. Trotzdem litten wir, denn die Angst unserer Mutter spürten wir ganz gewaltig.

Die Ungewissheit, die sich einem bemächtigt ist ebenso zerstörerisch wie das Ereignis selbst. Der Erwartungsangst kann man sich kaum entziehen. So und so viele Menschen hat es direkt betroffen, sind tot oder verwundet.

Getroffen hat es uns alle, nicht weil wir Mitleid empfinden, sondern weil wir in der kollektiven Angst mitgefangen sind.

Meine Mutter lehrte uns in solchen Situationen beten – vertrauen auf Gott. Das war eine große Hilfe und wenn wir beteten, waren wir beschäftigt.

---

# Frohe Weihnachten!

December 23, 2016 Kategorien: Zeitgeschehen



Meine lieben Leser und Follower, Weihnachten steht vor der Tür und ich möchte euch allen auf diesem Weg ein frohes, friedvolles Weihnachtsfest wünschen.

Jeder verbringt diese Tage auf seine Weise, manche in großer Runde, manche ganz still zu zweit – oder allein. Allen wünsche ich, dass sie diese Zeit in Harmonie verbringen können. Vielen Dank für die viele positive Resonanz, die ich in den letzten Wochen für meinen Blog erhalten habe! Ich freue mich immer sehr über all die Kommentare und Anregungen.

Im neuen Jahr geht's weiter – bis dahin eine gute Zeit und viele Grüße von Verena

---

## Die guten Tipps vom Franz

January 6, 2017 Kategorien: Gesundheit



Heute habe ich mich von Franz Deuringer in der Züricher Rousseustrasse verwöhnen lassen. Das gönne ich mir nun schon seit fast 30 Jahren regelmässig. Franz ist ein hervorragender TCM-Therapeut, der eine Vielzahl von alternativen Behandlungsmethoden kennt und anbietet, etwa Akupunktur, -Pressur, Jin Jin Jiutzu und vieles andere mehr. Anhand der Pulsdiagnose stellt er fest, was mein Körper gerade braucht, löst Blockaden und aktiviert den Energiefluss.

### Ernährungstipps und gute Ratschläge

Daneben versteht er eine Menge von Ernährung und generell davon, wie man fit bleibt. Seine Praxis ist unkonventionell und gewöhnungsbedürftig, seine Behandlungen sind äußerst wirkungsvoll, wenn auch nicht immer schmerzlos. Daneben füttert er mich mit guten

Ratschlägen, die ich – zumindest teilweise – auch befolge. Den einen oder anderen werde ich Euch regelmässig unter „Franz empfiehlt“ weitergeben.

Zum Beispiel das “Intervalltraining“. Das geht so: Maximal eine Minute Belastung, bis aufs Maximum steigern (es darf auch weniger sein, einfach soweit möglich). Dann Pause, und noch einmal eine Minute weitermachen. Nichts erzwingen. Morgen ist auch noch ein Tag.

*Nicht alle Tipps von Franz sind so leicht zu befolgen. Aber wir fangen heute einmal langsam an... damit ihr nicht die Lust verliert und dranbleibt.*

---

## Gesunder Schlaf

January 13, 2017 Kategorien: Gesundheit



Manche Tipps kommen euch vielleicht alt vor – dieser hier ist über 50 Jahre alt Aber da habe ich etwas kennen gelernt, was mir bis heute hilft: Ein natürliches Mittel für einen gesunden Schlaf. Und da es sich bei mir seit so langer Zeit bewährt, möchte ich es euch nicht vorenthalten...

1964 verlor ich einen mir nahestehenden Menschen und litt unter Schlafstörungen. Der Arzt verschrieb mir Valium, was gerade grosse Mode war. Aber dennoch kam ich nie in einen gesunden Tiefschlaf. Eine Kundin empfahl mir, nach Dr. Jarvis „5×20 Jahre leben“, vor dem Schlafen gehen Wasser mit Honig und Apfelessig zu trinken. Ich befolgte etwas skeptisch den Rat und dachte mir, was riskiere ich schon dabei – und hatte, nach nunmehr 10 Monaten, zum ersten Mal wieder einen gesunden, tiefen Schlaf. Dieses Rezept nutze ich bis heute; mir schmeckt es gut.



*Schon probiert? Ich wünsche euch auf alle Fälle einen gesunden und tiefen Schlaf!*

*Hier noch eine Buchempfehlung zum Thema:  
Maria Holl: Besser schlafen – Tief und erholsam*



# Ablehnung erfahren – und wie ich damit umgehe

January 20, 2017 Kategorien: Lernen, Mein Leben



„Du musst dich nicht wundern, dass dich niemand mag, du keine Freundinnen hast mit deinem unangenehmen Charakter, mit deiner Verstocktheit und nie einem freundlichen Gesicht.“ Diese Worte, die mir meine Mutter an den Kopf warf, als ich gerade einmal 15 Jahre alt war, sind bezeichnend für unser Verhältnis. Als Kind, so erzählte man mir, war ich sehr ernst und habe nie gelächelt. Aber diese Aussage meiner Mutter war ein harter Brocken für mich. Was machte ich: Ich ging in mein Stübchen, stellte einen Spiegel vor mich und übte zu lächeln, so lang, bis es mir gelang, ein „Lächeln aus dem Herzen“ auf dem Gesicht zu haben, statt nur die Mundwinkel hochzuziehen. Als ich damit zufrieden war, ging ich auf die Strasse und lächelte die Leute an – und siehe da, ich bekam freundliche Grüsse von wildfremden Leuten zurück. Diese Eigenschaft habe ich bis heute beibehalten, sie wärmt das Herz.

Kurz bevor meine Dienstmädchenzeit in Paris zu Ende ging und ich zu meiner Familie zurückkehren wollte, geriet mir ein Brief in die Hände, den meine Mutter an meine Schwester schrieb: Sie fürchte sich vor meiner Rückkehr, stand da. Ich sei ihr so wesensfremd, dass sie mich gar nicht als ihr Kind empfinde. Ich sei seit jeher ein Fremdkörper in der Familie und gehörte da auch nicht hinein. Als ich das las, verlängerte ich meinen Arbeitsvertrag als Dienstmädchen und kehrte nur noch für kurze Zeit zu meiner Familie zurück.

Ich weiss heute, dass ich trotz allem eine grossartige Mutter hatte und dass sie eine bewundernswerte Frau war. Durch sie wurde ich zu dem was ich heute bin. Ich liebe sie heute mehr denn je.

*Habt ihr ähnliche Erfahrungen gemacht? – Schreibt mir, ich bin gespannt auf eure Nachrichten.*

---

# Was uns prägt: Die Welt meiner Mutter

January 27, 2017 Kategorien: Lernen, Mein Leben



Ich habe euch bereits berichtet, wie schwierig das Verhältnis zu meiner Mutter war, und es hat lange gedauert, bis ich verstand, warum sie so war, wie sie war. Obwohl sie in vielem ihrer Zeit voraus war, wurde sie doch durch sie geprägt; deshalb will ich heute berichten, in welcher „Welt“ sie aufgewachsen ist.

## **Adlige und Industrielle**

Mein Grossvater war Besitzer einer Spiegelfabrik mit 600 Arbeitern, zu seiner Zeit ein Grossindustrieller. Die Familie zählte zu den sogenannten besseren Leuten und den Umgang suchte man nur mit seinesgleichen. Als ich einmal glücklich von der Schule nach Hause kam mit der Botschaft ich hätte jetzt eine Freundin, kam sofort die Frage: „Was ist der Vater von Beruf?“ oder „Was für eine Geborene ist die Mutter?“. Der Vater meiner Freundin war Volksschullehrer – und somit für meine Mutter nicht gut genug, um mit mir Umgang zu pflegen.

## **Wie ein „O-Bein-Roman“ von Courths-Mahler**

Ich brauchte Jahre, bis ich meine Mutter verstand. Als ich in einem kleinen Landgasthof übernachtete, fand ich einen Roman von Hedwig Courths-Mahler und las ihn zum Zeitvertreib. Ihre Bücher, der Inbegriff der Schnulzen, die die heile Welt erzählte, nannte man auch „O-Bein Bücher“ weil die Liebenden zuerst zusammen waren, dann getrennt wurden und zuletzt doch glücklich vereint wurden. Dennoch, ich verschlang das Buch; es erinnerte mich an meine Verhältnisse, auf einmal wusste ich: Courths-Mahler erfand diese Situationen nicht; es gab sie. Meine Mutter war genau in so einem „Wir-sind-die-besseren-Leute“-Denken erzogen worden. Auf einmal verstand ich das Verhalten meiner Mutter, sie war das Opfer ihrer Zeit und ihrer Erziehung.

*Entschuldigt die eigene Erziehung oder das Milieu, aus dem man stammt, die Fehler, die man selbst in der Erziehung macht? Könnt ihr besser verzeihen – oder verstehen – wenn ihr die Hintergründe eines Verhaltens kennt?*

# Waffenhersteller, die eigentlichen Kriegsverbrecher

February 3, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Erschüttert bin ich über die Kriege auf der Welt, etwa über Aleppo. Ich habe als Kind selbst den Krieg erlebt, zweimal bei Bombenangriffen alles verloren. Das, was in Syrien passiert, ist um vieles schlimmer. Die Waffen, die ganze Kriegstechnik wurde ja „verbessert“, „effizienter“ gemacht. Mir ist aber auch klar, dass weder Hitler, noch Baschar al-Assad so etwas alleine stemmen können. Hinter ihnen stehen es die wirklichen Kriegsverbrecher: Die Waffenhersteller, die an dem Unglück der Menschen ihr Vermögen verdienen. Leute, die mit Aktien von der Waffenindustrie handeln, sich Dividende auszahlen lassen, sind mitschuldig am Unglück der Menschheit.

*Das ist meine Überzeugung. Wie seht ihr das? Und wie geht ihr mit den schrecklichen Nachrichten um, die wir tagtäglich aus den Kriegsgebieten hören?*

---

## Das Erbe der Mutter: Die guten Seiten

February 10, 2017 Kategorien: Lernen, Mein Leben



Ich bin meiner Mutter dankbar für das, was sie mir alles fürs Leben mitgegeben hat. Sie hat bei mir die Saat zu dem gelegt, was dann aus mir geworden ist. Einer ihrer Leitsprüche war „Der Fleiss in deinen Jugendjahren wird später goldene Früchte tragen“, oder: „Benütze jeden Augenblick, vergangene Zeit kehrt nicht zurück.“

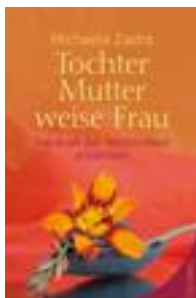
### Goethe und erste Pendelversuche

Sie animierte mich, in meiner Dienstmädchenzeit während des Staubwischens oder Wäschewaschens auf der Waschrumpel Goethes Faust auswendig zu lernen. Sie war es auch, die mich kurz bevor ich nach Paris fuhr in einem Pendelkurs mitnahm. Dort machte ich die ersten Schritte in diese Welt. Und wie das Schicksal so spielt, entdeckte ich bei meinem ersten Ausflug in die Stadt einen Pendelladen und konnte mir endlich ein richtiges Pendel kaufen. In Deutschland gab es so etwas damals noch nicht.

## Gutes tun

Meine Mutter hat uns auch Barmherzigkeit gelehrt. „Tue Gutes und dir widerfährt Gutes“ ist ebenfalls einer ihrer Sprüche. Sie erzählte uns einmal: Sie kam vom Bäcker, wo sie mit den letzten Brotmarken Brot gekauft hatte. Unterwegs begegnete ihr ein Zug ausgemergelter Kriegsgefangener. Sie zögerte nicht lange, pirschte sich an die hungernden Menschen heran und lies ihren Brotsack fallen. Dies war für die armen Menschen nicht nur ein kleiner „Zustupf“, es war auch ein Stück gelebte Menschlichkeit. Am anderen Tag kam sie beim Bäcker vorbei, er rief ihr, ob sie Brot wolle, das im Ofen nicht aufgegangen ist. Freudig nahm sie es, es war mehr, als sie weggeben hatte.

*Den letzten Spruch mag ich trotzdem nicht so gern, weil er mir zu sehr nach Gegengeschäft riecht. Gutes tun, damit einem Gutes widerfährt: Wie ist eure Meinung dazu?*



*Unsere Mütter prägen von Anfang an unser Leben – und das der Töchter ganz speziell. Wer mehr dazu lesen möchte, findet hier Gedanken zum Thema:*

*Tochter – Mutter – weise Frau, Die Kraft der Weiblichkeit entdecken*

---

## Eine wundervolle Begegnung

February 17, 2017 Kategorien: Mein Leben



Es war das Jahr 1950. An meinem ersten freien Wochenende besuchte ich die deutsche Gemeinde in Paris. Ich traf auf einen Mann, und es war mir als würde der Blitz bei mir einschlagen. Auf 30 Meter Entfernung dachte ich: „Das kann doch nicht sein, wir kennen uns!“ Später kam er auf mich zu mit den Worten: „Wir kennen uns.“ Ich sagte, das sei nicht möglich, ich sei erst seit kurzem hier und noch kaum unter die Leute gekommen. Seine

Antwort war verblüffend: „Ja, wenn nicht aus diesem Leben, so aus einem früheren.“ Aus dieser Begegnung entstanden eine tiefe Liebesbeziehung und mein Sohn. Freundschaftlich blieben wir ein ganzes Leben lang verbunden.

*Habt ihr es schon einmal erlebt, wie es ist, jemanden zu treffen, den man vom ersten Augenblick an zu kennen glaubt? Teilt eure Erlebnisse mit mir, es würde mich sehr freuen.*

---

## Ist Trump zu stoppen?

February 24, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Der Rattenfänger von Hameln – ihr kennt seine Geschichte: Er spielte eine wunderschöne Melodie auf seiner Flöte, die Kinder folgten ihm und er führte sie ins Verderben. Donald Trump erinnert mich an diese Geschichte: Er erzählt den Leuten, was sie gern hören wollen, und sie wählen ihn.

### **Der Profiteur**

Nach der Wahl Trumps zum Präsidenten sagte ich meinen Freunden: Schicken wir ihm positive Gedanken, damit er sich nicht benimmt wie der Stier vor dem roten Tuch. Mittlerweile zeigt er sich in seiner ganzen Brutalität und Dummheit und lebt seine Machtgeilheit voll aus. So leid mir die betroffenen Menschen auch tun; sein ungeschminktes Vorgehen finde ich gut aber, versteht mich jetzt nicht falsch: Nur in dem Sinn, dass er sich damit selbst entlarvt. Hätte er sein Einwanderungsgesetz diplomatisch verpackt, wären die Folgen noch viel gravierender. So hingegen formiert sich glücklicherweise Widerstand. Wie viel es nützt, wird sich zeigen. Trump ist Vollstrecker, Profiteur und Werkzeug in einem. Er frönt seinem Machtrausch, er bereichert sich und er wird unterstützt von Menschen, die sich ihrerseits durch ihn bereichern. Ich denke, hinter ihm steht ein System, dem es ausschliesslich um Profit geht. Es handelt sich um eine Clique von Menschen, die grosse Konzerne besitzen und beherrschen. Menschen die andere ausbeuten. Die Medikamente herstellen lassen und vertreiben, die sie selbst nicht einnehmen würden. Die die Umwelt zerstören und uns Konsumenten suggerieren, was wir angeblich alles brauchen.

### **Welche Haltung steckt dahinter?**

Ich bin nicht gegen die Globalisierung. Aber es ist eine Schande, wofür sie missbraucht wird. In armen Ländern schufteten die Menschen jeden Alters zu Hungerlöhnen unter den unwürdigsten Bedingungen, damit wir billige Produkte kaufen können. Viele Afrikaner werden als Wirtschaftsflüchtlinge bezeichnet, weil sie ihr Land verlassen. Aber keiner tut das

freiwillig, die Not und die Ausweglosigkeit treibt sie dazu, seit Rohstoffkonzerne ihr Land ausplündern und Milliarden damit verdienen. Dass Menschen unter solchen Arbeitsbedingen draufgehen, kümmert die Konzerne nicht, es kommen ja genug nach, Hauptsache, die Profite steigen. Diese Unternehmer sind es, die einen Trump gross gemacht haben. Obwohl er selbst Profiteur ist, hat er sich die Ängste der von der Globalisierung betroffenen Menschen zu Nutze gemacht und kam mit seinen Versprechungen an den Hebel der Macht.

## **Unterstützer von unterschiedlichen Seiten**

Diesen Blog habe ich kurz nach Trumps Amtsantritt geschrieben. Durch meine Ferienabwesenheit blieb er liegen und ich war unsicher, ob ich ihn noch veröffentlichen soll. Man hat die Nase von Trumps Untaten bereits so voll, dass man es schon nicht mehr hören will. Meine Testleser waren der Meinung, der Blog soll trotzdem erscheinen, und so will ich noch ein paar Überlegungen dazu schreiben. Die grosse Frage lautet heute allgemein: Ist Trump zu stoppen? Ich erinnere mich an die Hitlerzeit. Nicht jeder, den man heute als Mitläufer bezeichnet, war mit Hitlers Untaten einverstanden. Warum ist er dann nicht dagegen aufgestanden? Nun, wenn man kein Vermögen im Hintergrund hat, wenn zu Hause Frau und Kinder auf Essen und Kleider warten, dann überlegt man sich sehr, ob man es sich leisten kann, aufzumucken. So gesehen wird Trump Gefolgsleute aus zwei Lagern haben: Zum einen die Profiteure, zum anderen diejenigen, die auf ihren Arbeitsplatz angewiesen sind und sich zu Handlangern Trumps degradieren lassen.

*Die Zukunft wird zeigen, ob Machthunger und Profitgier die Welt weiter zerstören wird oder ob das Mass jetzt voll ist und sich ein Umdenken anbahnt. Geben wir die Hoffnung nicht auf; tragen wir in unserem Umfeld dazu bei, dass es besser wird. Seid ihr dabei?*

---

## **Schwanger und mittellos – aber nicht hilflos**

March 3, 2017 Kategorien: Mein Leben



Mein 6 jähriger Sohn fragte mich einmal: „Mama, ist es nicht Sünde, wenn man Sex hat ohne verheiratet zu sein? Ich sagte ihm: „Wenn daraus ein solches Geschenk entsteht, ein Kind, für das ich täglich dankbar bin, kann dies nicht Sünde sein.“ Ich war in meinem Leben immer konsequent. Hatte ich Sex, war ich mir über die möglichen Folgen im Klaren und akzeptierte sie von vorneherein.

## **Unerwünscht im Haus der Mutter**

Für meine Mutter hingegen war es ein harter Schlag, als ich unehelich schwanger wurde. Ich war gerade bei ihr, als ich wegen Übelkeit einen Arzt aufsuchte und der eine Schwangerschaft im vierten Monat feststellte. Sie nahm mir das Versprechen ab, niemanden davon zu erzählen und das Kind quasi totzuschweigen. Ich musste also verschwinden, damit meine Schwangerschaft in der Umgebung meiner Mutter nicht ruchbar wurde. So kehrte ich nach Paris zurück, in meine Chambre de Bonnes in einem sehr vornehmen Haus. Schon länger hatte ich meine Stelle in der Familie aufgegeben und arbeitete stundenweise als Putzfrau. Meine „Patrons“ waren amerikanische Diplomaten. Sie konnten zollfrei Zigaretten kaufen, und ich liess mich mit Zigaretten bezahlen, durch deren Verkauf ich mir die Sprachenschule finanzierte.

## Was nun?

Aber als ich schwanger nach Paris zurückkehrte, hatte ich keine Arbeit mehr. Ich nahm an, was sich mir bot, reinigte Neubauten etc. Schliesslich fand ich in Vence bei einer Frau Unterschlupf, die sich gefallener Mädchen annahm und behinderte Kinder betreute. Mein Sohn kam dann in Antibes zur Welt, meine Barschaft betrug damals gerade mal 200 Französische Francs, heute etwa 100 Euro. Die Frau hatte ein Grundstück, auf dem ich eine Schneckenzucht anfangen wollte, um mein und meines Sohnes Leben zu verdienen.

*Aus der Schneckenzucht wurde nichts, aber es fand sich eine Lösung. Denn egal, wie schwer es war und wie schwer es mir gemacht wurde: Immer wieder habe ich Wege gesucht – und gefunden – die mich weiterbrachten. Demnächst mehr davon... Und bis dahin wüsste ich gern von Euch: Was treibt euch an, auch in schwierigen Situationen nicht aufzugeben?*

---

# Von „Fräulein und Mutter“ zur erfolgreichen Geschäftsfrau

March 10, 2017 Kategorien: Mein Leben



Einmal sagte ich zu meiner Mutter, ich hätte immer Glück. Sie hielt das für frevelhaft; wenn man ein uneheliches Kind habe, könne man wirklich nicht von Glück reden. Zur Geburt meines Sohnes schrieb mir meine Mutter, es wäre das Beste, mein Kind zu Adoption freizugeben, schliesslich könne ich ihm ja nichts fürs Leben bieten. Ich erinnere mich, dass ich eines Nachts mit meinem Baby am Wasserbecken sass und überlegte, unserem Leben ein Ende zu bereiten.

Mein Vater lag damals im Sterben und wollte noch von mir Abschied nehmen. So liess ich meinen zwei Monate alten Sohn in Frankreich und reiste in die Schweiz. Mein Vater war glücklich, mich bei sich zu haben. Seine im Aufbau befindliche Firma verlangte Betreuung. Kunden mussten besucht werden, und so machte ich meine ersten Versuche als Vertreterin und erzählte meinem Vater stolz von meinen Verkaufserfolgen. Ihm kamen die Tränen, ich glaube, weil er sich plötzlich überflüssig fühlte. In der Nacht vom 8. November starb er mit den Worten auf den Lippen: „Alles ist gut.“

## **Schwere Zeiten – und ein Retter in der Not**

In all der Zeit hörte ich nichts von meinem Sohn. Ich litt wahnsinnig, schrie im Schlaf nach ihm. Für meine Mutter war dies auch nicht einfach, aber sie war Gefangene ihrer Erziehung und konnte nicht über ihren Schatten springen. Ich entschloss mich aus wirtschaftlichen Überlegungen heraus, in der Firma weiterzumachen, da ich mir dadurch eine Existenzgrundlage für mich und mein Kind versprach. Gehalt bezog ich keines, das gab die junge Firma noch nicht her. Um den Unterhalt meines Kindes zu bezahlen, sparte ich die Reisespesen, und ass unterwegs nichts. So alle vier bis fünf Monate spendierte mir meine Mutter eine Reise zu meinem Sohn. Seine Betreuerin betrog mich, und meine Situation in der Schweiz wurde ebenfalls immer prekärer. Die Fremdenpolizei hatte genug von den Beteuerungen meiner Mutter, dass wir die Firma verkaufen und dann nach Deutschland zurückkehren würden. Auf den 8. November 1958 war die Ausweisung angesetzt. Als Retter in der Not wurden wir mit einem ehemaligen Auslandskorrespondenten der Schweizer Depeschen Agentur vorgestellt. Er hatte Beziehungen zu den höchsten Regierungskreisen und weil wir ihm eine Existenz in der Firma boten, erhielten wir die Aufenthalts -und Arbeitsbewilligung. Als mein Retter dann von der Existenz meines Kindes erfuhr, war für ihn klar, dass das Kind zu mir musste. Davon ein andermal mehr.

*In all den schweren Zeiten vergass ich nie, dass der Tag um Mitternacht beginnt und die Sonne auch über den dicksten Wolken vorhanden ist. Mein unerschütterlicher Glaube an mein Glück half mir auch in den dunkelsten Zeiten. Was hilft euch durch über die Abgründe, die das Schicksal manchmal für einen bereit hat? Ich bin gespannt auf eure Berichte.*

---

## **Was Lastwagenchauffeure leisten**

March 17, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Wie oft haben sie uns schon genervt, wenn sie vor uns Sicht und Weg versperrt haben. Wie oft habe ich schon gehört und gedacht, die fahren wie die Henker, an der Grenze der Legalität. Aber seit ich diese Woche einen Blick in die Arbeitswelt der Lastwagenchauffeure



tun konnte, habe ich meine Meinung grundlegend geändert. Hut ab vor den Leistungen dieser Leute, fast schäme ich mich meiner gelegentlichen Ungeduld auf der Strasse.

Ich habe meine Firma zwar schon lange der nächsten Generation übergeben, aber ab und an helfe ich noch mit. So auch am Wochenende, als wir mit einem großen Stand auf einer Messe in Zürich vertreten waren. Der Lastwagenchauffeur, der nach der Messe unsere neun Paletten Messeausstattung wieder abholen sollte, war auf 10 Uhr bestellt. Um 11.30 Uhr war er noch immer nicht da, so erkundigte ich mich in der Zentrale nach seinem Verbleib. In den nächsten 30 Minuten sollte er eintreffen, hieß es. Eintroffen ist er schließlich um 13 Uhr. „Welch eine Unzuverlässigkeit!“ dachte ich so bei mir.

### **Brutaler Zeitdruck**

Nun, der Arbeitsablauf des armen Kerls sah so aus: Eine Stunde stand er im Stau, deshalb verpasste er die für ihn vorgesehene Abladezeit bei einem Grossverteiler und musste im „Strafraum“ warten, bis er wieder in der Schlange zum Abladen zugelassen wurde. Als er dann bei uns eintraf, rückte seine gesetzlich vorgeschriebene Pause von 90 Minuten schon bedenklich näher. Uns zuliebe wollte er den Transport noch vorher ausführen, und so legten wir los. Am Ladeort gab es ein Gerangel, weil auch andere Lastwagen beladen werden sollten. Schliesslich fanden wir einen Standplatz, mussten aber die Paletten ungefähr 70 Meter weit ziehen. Um 14 Uhr waren wir an der Rampe und er machte seine gesetzlich vorgeschriebene Pause bis 15 Uhr 30. Aber nicht einmal zur Toilette konnte er gehen, weil er seinen Lastwagen nicht verlassen durfte, falls ein anderer an die Rampe fahren wollte.

### **Immer unter Stress**

Nach der Pause musste er noch mit zwei Paletten von Zürich nach Schaffhausen fahren und dann zurück nach Basel mit einer weiteren Ladung. Unser Magaziner Joachim war ob der Unpünktlichkeit recht ungehalten, bis ich ihm die Sache erklärte. Denn es ist so: Wenn der Lastwagen nur für uns fahren würde, könnte er die Zeiten schon einhalten, wie ein Taxi. Da aber die Kosten eine grosse Rolle spielen, müssen Leerfahrten möglichst vermieden werden.

### **Respekt!**

Ich habe durch diese Begegnung viel gelernt und seither einen Heidenrespekt von der Leistung der Lastwagenchauffeure. Was diese Menschen leisten, unter was für einen ungeheuren Druck sie stehen, ist fast unvorstellbar. Seien wir in Zukunft in unseren Wünschen und Forderungen toleranter.

### **Woher kommt's?**

Der Onlinehandel boomt, die Post befördert immer mehr Pakete, trotzdem ist der Gewinn bei der Paketpost in der Schweiz zurückgegangen. Die grossen Versender Amazon und Zalando diktieren und drücken die Preise, und wenn die Dienstleister nicht mitziehen, gibt es ja genügend Unternehmen im Osten, die mit Billiglöhnen gerne in die Bresche springen.

*Es sind immer die Letzten, die Untersten in der Kette, die die Zeche bezahlen. Wollen wir das wirklich so? Ist uns wohl dabei? Und, wenn nicht, wie können wir es ändern?*

# Melanie als Wetterfee – Wie Integration im Arbeitsleben gelingen kann

March 24, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Der größte Wunsch einer jungen Französin mit Down-Syndrom war es, einmal das Wetter im Fernsehen zu präsentieren. Er ging am 15. 03. 2017 in Erfüllung: 200.000 Nutzer hatten den Wunsch der 21-jährigen Mélanie in den sozialen Netzwerken unterstützt, und France 2 ermöglichte es schließlich.

Es war ein voller Erfolg. 5,3 Millionen sahen es, was einem Marktanteil von 20,7 Prozent entspricht.

## Aktiv für Behinderte

Mich hat die Nachricht sehr berührt. Sie erinnerte mich an meine aktive Geschäftszeit. Für das Sozialamt wie auch die Invalidenversicherung war ich eine beliebte Adresse. Immer wieder wurden mir Problemfälle anvertraut. Und meistens hatte ich Erfolg bei der Integration dieser Menschen. Einige arbeiten noch immer für unsere Firma, teilweise seit 20 oder 30 Jahren

## Talente entdecken und fördern

Einmal wurde mir ein junger Mann empfohlen, der wegen seines Körpergewichtes keine Lehrstelle fand. Er hat sich bewährt und ist heute eidgenössisch diplomierter Buchhalter. Ein anderer junger Mann wurde in seiner Familie als Versager abgetan, weil er nicht wie die Schwester das Gymnasium schaffte. Er wollte seine Familie bestrafen, indem er die Berufsschule schwänzte. Heute führt er ein Treuhandbüro. Auch körperlich Behinderte hatten bei mir eine Chance und bewähren sich heute im Beruf.

## Grenzen setzen

Ich habe viel dabei gelernt. Einmal nahm ich einen jungen Mann auf, der gerade einen Drogenentzug hinter sich hatte. Man sagte mir, ich müsse tolerant sein, wenn er beispielsweise nicht pünktlich zur Arbeit erschiene. So tolerierte ich seine Unpünktlichkeit. Anfangs waren es 5 -10 Minuten. Nach 5 Monaten waren es 3-4 Stunden, und so musste ich ihn schließlich entlassen. Meine Erfahrung mit solchen Menschen war, dass die Integration nur dann gelingen kann, wenn genaue Vorgaben und Vereinbarungen getroffen werden, die auch erfüllt werden müssen.

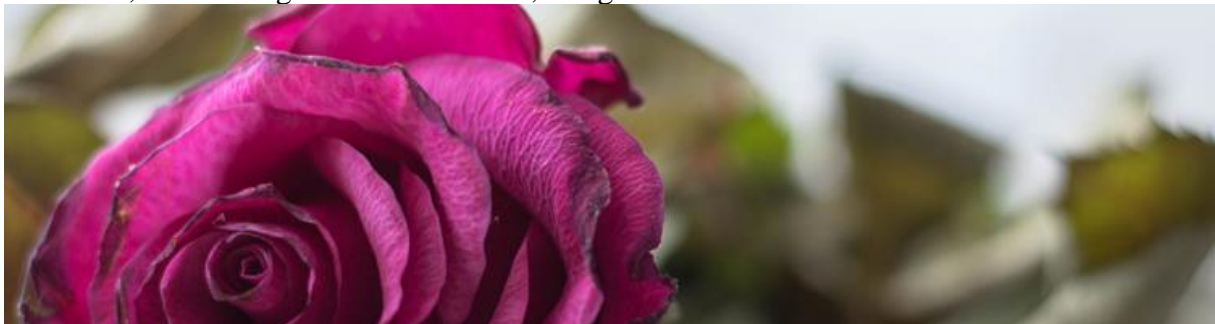
Es ist deprimierend dass Menschen mit Behinderten so grosse Mühe haben, eine Anstellung zu finden. Dabei denken viele nicht daran, dass es auch sie selbst hätte treffen können – oder noch treffen kann: Wer ist schon sicher, dass er sein ganzes Leben gesund und fit bleibt? Ich habe viel gearbeitet, aber nicht nur, nur um Geld zu verdienen. Es sind Erfahrungen wie diese, die meinen Berufsalltag lohnenswert gemacht haben.

*Was sind für euch gelungene Beispiele von Integration?*

---

## Der Tod meines Vaters

March 31, 2017 Kategorien: Mein Leben, Zeitgeschehen



12 Jahre hatte mein Vater in der Schweiz den Status eines Flüchtlings, dann erhielt er die Niederlassung und die Möglichkeit zu arbeiten. Er begann mit dem, was er auch in Deutschland gemacht hatte, er gründete die Dessauer Engros-Buchhandlung. Damals gab es kommerzielle Leihbibliotheken, in denen man sich für ein bis zwei Franken Unterhaltungsrömer ausleihen konnte. Mein Vater nahm also Verbindung zu seinen früheren Lieferanten auf, die glücklich waren, nun in die Schweiz exportieren zu können. Um das junge Unternehmen zu finanzieren, versuchte mein Vater, einen Bankkredit zu bekommen – vergebens. So begann er mit dem, was er sich vom Munde abgespart hatte: Einem Startkapital von 2000 Schweizer Franken. Ebenfalls vergeblich bemühte er sich um Aufnahme in den Buchhändler- und Verlegerverband. Aber er boxte sich auch so durch.

### **Zwei Verfemte tun sich zusammen**

Der Bertelsmann-Verlag war den Buchhändlern in jener Zeit nicht genehm. Die etwas rüden Methoden der Mitgliederwerbung für den Lesering stiessen, teils zu Recht, in der Branche auf Ablehnung. Nun taten sich mit Dessauer und Bertelsmann zwei Verfemte zusammen... mit Erfolg: Die Firma wuchs, mein Vater hatte drei Angestellte und war bei seinen Kunden und Lieferanten sehr gut angesehen.

### **Die Erkrankung**

1954 kam der Schlag: Mein Vater erkrankte an Krebs. Meine Mutter und meine älteste Schwester kümmerten sich um ihn. Die Operation verlief gut und mein Vater sollte eigentlich aus dem Spital entlassen werden, aber seine Entlassung wurde immer wieder verschoben ... bis zu dem Moment, als meine Mutter erklärte, mein Vater müsse von der Privatstation in die Allgemeine Abteilung verlegt werden, da ihre finanziellen Mittel erschöpft seien. Noch am gleichen Tag war er entlassungsfähig. Mein Vater lebte dann noch 4 Monate. Im September

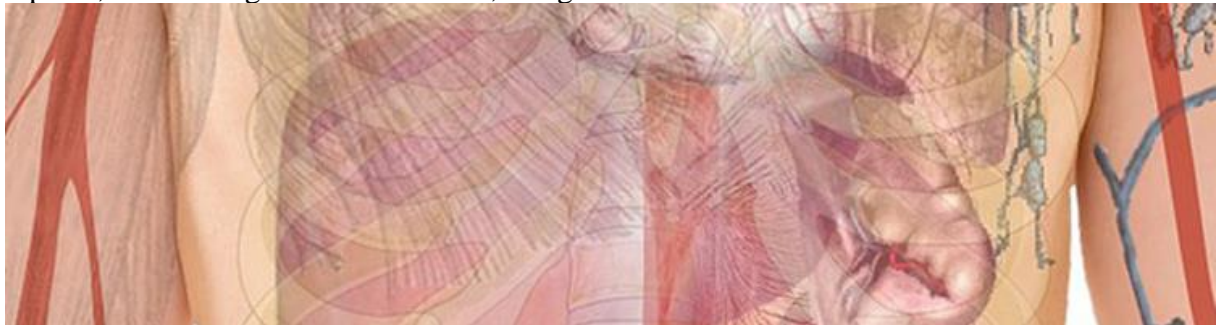
1954 wollte er mich nochmals sehen und meine Mutter beorderte mich in die Schweiz. Schweren Herzens liess ich meinen Sohn in Frankreich zurück, wo ich ihn in guten Händen glaubte.

Wir betreuten meinen Vater und kümmerten uns so weit als möglich um das Geschäft. Mir fiel die Aufgabe des Aussendienstes zu. Wir mussten erkennen, dass mein Vater immer schwächer wurde und nicht zu retten war. Trotzdem bestätigten wir ihm fast täglich, es ginge aufwärts mit seiner Gesundheit und er würde immer stärker. Jahre lang habe ich unter dieser Lüge gelitten. Heute bin ich überzeugt, dass wir uns um etwas sehr Wertvolles, das bewusste Abschiednehmen, das Vorbereiten auf den Übergang gebracht haben. Aber der Tod war ein Tabu – so war das damals.

---

## Was braucht die Leber?

April 7, 2017 Kategorien: Gesundheit, Zeitgeschehen



Gesundheit und der selbstverantwortliche Umgang damit sind sozusagen meine Hobbythemen. Ich hoffe, dass ich euch damit nicht nerve ... aber es liegt mir viel daran. Deshalb schreibe ich heute über ein wichtiges Organ: Die Leber.

Man spürt sie nicht, sie tut nicht weh, wie die Zähne oder der Magen, ist also alles in Ordnung? – Meine Geschichte und Erfahrung: Vor vielen Jahren hatte ich grosse Schmerzen im Gesicht, vielleicht eine Neuralgie. Franz und eine Reflexzonenmasseurin sagten mir, das liege an meiner Leber. Ich zweifelte sehr daran, denn ich habe die Leber doch nicht im Gesicht. Kurz darauf traf ich an einer Messe eine Augendiagnostikerin und liess mich von ihr beraten, obwohl ich skeptisch war. Auch sie stellte fest, dass ich eine geschädigte Leber hätte. Das empörte mich nicht wenig und sagte: „Ich lebe gesund, trinke keinen Alkohol, rauche nicht, esse kaum Fleisch und viel Salat.“ – „Auch am Abend?“ fragte sie nach. – „Ja, wenn ich von der Arbeit komme, mache ich mir eine grosse Schüssel Salat.“

### **Ruhezeiten einhalten!**

Darauf erklärte sie mir, dass dies so ziemlich das Verkehrteste ist, was ich machen kann. Ab 17 Uhr begibt sich die Leber in die Ruhephase und verdaut Rohkost nicht mehr. Diese bleibt dann wie in einem Silo liegen, gärt und bildet Alkohol, der wiederum die Leber schädigt. Von dem Moment an verzichtete ich ab 17 Uhr auf Obst und Rohkost und siehe da, ich konnte wieder besser schlafen und auch die Schmerzen hörten auf.

Viele Personen, denen ich den Tipp weitergab, machten dieselbe Erfahrung.

## Unterstützend: Schüsslersalze

Ich habe gerade das Buch „Diabetes 2“ des bekannten Heilpraktikers Uwe Karstädt gelesen. Er schreibt sehr überzeugend darüber, wie die Leber arbeitet. Nach der Lektüre, die mich geradezu erschüttert hat, weiss man, wie sorglos man mit dem wichtigen Organ umgeht und welche Folgen das haben kann. Er erklärt, wie wichtig Mineralien sind und welche grosse Rolle sie für das Funktionieren von Leber und Galle spielen. Ich war schon immer ein Fan der Schüsslersalze; jetzt weiss ich auch, wie wichtig es ist, sie sorgfältig zu dosieren und zu kombinieren.

Seit einem Jahr hat sich bei mir eine Hammerzehe entwickelt. Franz sagt, auch diese käme von der Leber, denn dort endet der Lebermeridian.

*Unglaublich, oder was meint ihr?*



*Mehr zum Thema Leber – unserem wichtigsten Stoffwechselorgan mit den vielfältigsten Aufgaben – erfahrt ihr hier:*

Jennrich, Peter – Entgiften leicht gemacht



Maria Holl – Wege aus der Wutfalle;  
*Ein 15-Minuten-Fitness-Programm für Ihre Leber*

# Ein zweites uneheliches Kind

April 14, 2017 Kategorien: Mein Leben, Zeitgeschehen



Meine biologische Uhr tickte. Ich war 36 Jahre alt, mein Sohn war 11 und ich wollte noch ein Kind, aber einiges sprach dagegen: Ich hatte nicht den entsprechenden Partner, gesundheitlich hätte ich Schaden nehmen und mein Einkommen sich verringern können. Also musste ich wissen, ob mir das Glück eines zweiten Kindes so viel bedeutete, dass ich gegebenenfalls bereit wäre, auf vieles zu verzichten. Dem ging ich auf den Grund.

## Worauf kann ich verzichten?

Ich hatte mir einen gewissen Lebensstandard angewöhnt, trug elegante Kleider und wohnte auf Reisen in sehr guten Hotels, kurzum – ich konnte mir vieles leisten. Ein Jahr lang schaute ich mir immer wieder die schönen Auslagen der Bahnhofstrassegeschäfte an und sagte mir, dass ich mir von dem, was ein Kind im Jahr kostet, das alles leisten könnte. Gleichzeitig senkte ich meinen Lebensstandard, kaufte billige Kleider, wohnte in den einfachsten Hotels und ass sehr bescheiden. Gemessen am Glück eines weiteren Kindes bedeutete mir der Luxus nichts mehr. Auch die Frage, ob es für die Kinder zumutbar wäre, ohne Vater aufzuwachsen stellte ich mir. Aber viele Kinder wachsen ohne Väter auf. In den Sechziger Jahren war ein uneheliches Kind für viele ein Problem. Um nicht in den Verdacht zu geraten, es handle sich um, wie man es damals nannte, einen „Verkehrsunfall“, erzählte ich meinen Kunden von meinem Vorhaben. Wenn sie dann verschämt auf meinen Bauch schauten, lachte ich und sagte: „Soweit ist es noch nicht.“

## Das schönste Weihnachtsgeschenk

Als ich mit all dem im Reinen war, stellte sich die Frage nach dem potentiellen Vater. Und siehe da, ich traf einen Mann, der mir irgendwie vertraut war, so wie damals, als ich den Vater meines Sohnes kennen lernte. Schwanger werden war gar nicht so einfach. Ich wollte nicht im Grossmutteralter mit meinem Kind zu Konfirmation gehen und gab mir noch bis zum Jahresende – aber zu guter Letzt klappte es. Als ich meinem Sohn unter dem Christbaum sagte, dass er ein Geschwisterchen bekäme, war seine Reaktion: „Dies ist mein schönstes Weihnachtsgeschenk, das muss eine Claudia werden.“ Meine Kunden und Lieferanten reagierten erstaunlich positiv, und ich konnte sogar meine geplanten Kundenbesuche noch machen, bis Claudia dann zwei Wochen nach dem berechneten Termin gesund auf die Welt kam. „Ist die schön!“ sagte mein Sohn bewundernd und zeigte einmal mehr, dass die Liebe alles verschönt.

# Fräulein mit zwei Kindern

April 21, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Es war mir immer wichtig, meinen Familienstand als unverheiratete Frau und zweifache Mutter nicht zu verstecken. Als meine Tochter zur Welt kam, war das Klinikpersonal mehr als irritiert, wenn Anrufe, Blumen oder Geschenke „für Fräulein Gyr“ auf der Säuglingsstation ankamen. Denn diese Offenheit war alles andere als üblich. Umso mehr freute ich mich darüber, dass meine Schwangerschaft in der Branche so positiv aufgenommen worden war und die Anteilnahme überwältigte mich.

## „Das Fräulein ist ein Problem“

Ich nannte mich nie anders als Fräulein, auch nicht, als ich meine Eigentumswohnung bezog in einem Quartier mit 50 gleichwertigen Wohnungen. Als eine zweite Wohnung im Haus zum Verkauf stand, erwarb ich sie ebenfalls, mit dem Gedanken, dort eine Familie hereinzunehmen, die als Gegenleistung nach meinen Kinder schauen sollte, wenn ich geschäftlich unterwegs war.

## „Fräulein mit Rolls Royce“

Eine Nachbarin, mit der ich befreundet war erzählte mir, dass ich für die Nachbarschaft „ein Problem“ sei. Ich war die einzige, die 2 Wohnungen besass, hatte zwei Kinder, fuhr einen Rolls Royce – und schaffte das alles ohne einen Mann. Das scheint vor allem für die Männer ein echtes Problem gewesen zu sein ... Aber man kann es auch so sehen: Ich arbeitete sehr viel. Neben meinen Kindern und der Firma hatte nichts anderes Platz, kein Kino, kein Ausgang und so weiter. Aber ich war und bin glücklich und zufrieden mit meinem Leben.

*Ich habe mich nicht daran gestört, was die anderen von mir denken. Wie geht es euch in solchen Situationen?*

---

# Die Schweizermacherei: Über die Einbürgerung

April 28, 2017 Kategorien: Mein Leben, Zeitgeschehen



Nach dem Tod meines Vaters im November 1954 hatte ich die Firma 1958 übernommen. Ich fühlte mich in der Schweiz so wohl, dass ich immer hier bleiben und auch Schweizerin werden wollte. Also stellte ich den Einbürgerungs-Antrag, und die Schweizermacherei nahm ihren Lauf.

Einen sehr gemächlichen Lauf, wie ihr hören werdet.

## Verständnisvolle Beamte

Als erstes besuchte mich der Detektiv der Stadt. Er wollte unter anderem wissen, wer der Vater meines Sohnes sei. Da ich mich weigerte, es zu sagen, meinte er, da hätte ich keine grossen Chancen bei der Einbürgerung. Es verging viel Zeit, mittlerweile hatte ich mein zweites Kind (\*1967) bekommen, was mir weit wichtiger war als ein Schweizer Pass – und mein Gesuch war immer noch am Laufen. Ich wollte es wegen der veränderten Lebensumstände zurückziehen, aber da riet mir der Gemeinderat gut zu: „Wissen Sie, ich habe selbst fünf Töchter, vier mussten heiraten und die fünfte ist noch ledig. Wir lassen das Gesuch jetzt einfach weiter laufen.“

## Fürsprecher vor der Kommission

Schließlich kam der Termin, zu dem ich vor der Einbürgerungskommission erscheinen musste, und ich meldete dem Gemeindegemeindeführer, dass noch eine Tochter hinzugekommen war. Er bestellte mich in sein Büro, zunächst war er ärgerlich und machte mich darauf aufmerksam, dass ich jede Veränderung hätte melden müssen, besser vermeiden hätte müssen. Dann unterhielten wir uns direkt freundschaftlich, und er versprach, auch vor der Kommission für mich zu reden, nur ich müsste dann auch über die Schweiz und ihre Geschichte gut Bescheid wissen. Ich schnitt mit meinem Vortrag so gut ab, dass ich, mit meinen beiden Kindern einstimmig ins Bürgerecht aufgenommen wurde.



# Aus Fehlern lernen

May 5, 2017 Kategorien: Lernen, Standpunkte



Ein Freund von mir unterschrieb bei einer Telekommunikationsfirma einen Vertrag, der nicht passend für ihn ist und ihm nichts gebracht hat. Zwei Vertreter hatten ihn damals mit den schönsten Versprechungen geködert, aber nichts davon traf ein, und zahlen muss er trotzdem.

Seinen Frust und Ärger verstehe ich sehr wohl. Aber ich schlug ihm vor, diesen Fehler für sich zu nutzen: Statt sich weiter zu ärgern, solle er sich fragen, was er daraus gelernt hat. Denn wenn er sich einfach nur darüber ärgert und nichts daraus lernt, wird das nächste Lehrstück kommen, und das würde dann noch teurer werden. Das war sicher nicht die Antwort die er sich gewünscht hatte ... aber es war die einzig richtige, und letztlich bedankte er sich bei mir dafür, dass ich ihm so ehrlich die Meinung gesagt hatte und befolgte meine Empfehlung.

Es ist wirklich so: Diese Lektionen sollen wir annehmen und uns dafür bedanken, denn wir können daraus lernen und in Zukunft schwerere und noch kostspieligere Fehler vermeiden.



*Gelingt es euch, aus euren Fehlern zu lernen, so dass ihr am Ende einen Nutzen daraus zieht? – Ich bin gespannt auf Eure Erfahrungen.*

„Aufstehen, Krone richten, Weitergehen!“ – so beschreibt es Stefan Reutter in seinem Buch „Gut, dass es Dir schlecht geht“. Hier findet ihr Motivierendes zu diesem Thema, viel Spaß beim Lesen!

# Älter werden

May 12, 2017 Kategorien: Gesundheit, Standpunkte



In der Schweiz gibt es ein vernünftiges Gesetz: Ab 70 muss man, um seinen Führerschein zu behalten, alle zwei Jahre zur ärztlichen Kontrolle. Bei mir stellte der Arzt den grauen Star fest, und der Führerschein war weg. Ich war meinem Arzt nicht böse – im Gegenteil: Ich bedankte mich bei ihm, denn er hatte mich auf die Sehschwäche aufmerksam gemacht, die mir entgangen war. Also liess ich mich operieren, und nach einer neuerlichen Kontrolle bekam ich meinen Führerschein zurück. Ich habe ihn heute noch, muss jetzt jährlich zur Kontrolle. Aber, ich fahre nicht mehr viel, nur die wöchentlichen Grosseinkäufe für die Familie mache ich noch mit dem Auto. In meinem Alter muss man auch nicht mehr so viel herumfahren, finde ich.

## **Nicht drum herum reden: Alt werden ist spürbar**

Ich bin jetzt 88 Jahre alt. Ich spüre sehr wohl, was sich gegenüber früher verändert hat. Manches, was früher eine Selbstverständlichkeit war, kann ich heute nicht mehr. Komme ich darauf zu sprechen, antwortet man mir: „Du doch nicht! Das hat ja alles noch lange Zeit!“ Warum gibt man mir solche Antworten? frage ich mich. Ist es eine Form von Höflichkeit, oder ein Ausweichen vor einem unbequemen Thema? Ich antworte dann meistens: „Ich bin doch nicht so blöd, dass ich mein Abbauen nicht selber merke.“

## **Bescheidener werden – und die Lebensqualität erhalten**

Es ist mir lieber ich rede selbst davon, als dass die Leute hinter meinem Rücken über mich sagen, na, die ist auch alt geworden. Mit Gleichaltrigen darüber zu reden ist auch schwierig. Viele Alte reden nur zu gerne über Ihre Beschwerden – das liegt mir nicht. Trotzdem konstatiere ich, dass die Haare grauer und dünner werden und die Zähne, soweit noch vorhanden, auch nicht mehr sind, was sie mal waren. So drastisch wie meine Mutter, die meinte, das Leben sei nur noch halb so schön, seit sie die Dritten habe, will ich es nicht ausdrücken – aber die Prothese ist schon ein Verlust an Lebensqualität. Das Treppensteigen wird mühsamer und beim Bücken und für die Kniebeugen muss ich mich irgendwo festhalten. Man muss bescheidener werden im Alter. Ich unternehme zwar einiges, um fit zu bleiben – aber nicht, um das Leben zu verlängern, sondern um nützlich zu sein, so lange ich hier bin.

*Was bringt euch Lebensqualität? Wie erhaltet ihr sie euch?*

Hier noch zwei Bücher, die sich mit dem Thema „Älter werden“ beschäftigen:



Katharina Ley:  
*Anders Älter werden – So gelingen die besten Jahre*



Ingrid Riedel  
*Lebensphasen Lebenschancen – Vom gelassenen Umgang mit dem Älterwerden*

---

## Reden wir über ein schwieriges Thema – den Tod

May 19, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Die Pförtnerin eines grossen Münchner Krankenhauses erzählte mir, dass die Abholung von Verstorbenen gern in der Dämmerung vorgenommen werde, damit niemand dadurch gestört oder erschreckt und an das Ende erinnert werde.

Diese Einstellung einem so wichtigen Ereignis gegenüber finde ich falsch. Denn auch wenn der Tod vielfach tabuisiert und verdrängt wird, kommen wir nicht an ihm vorbei und sollten uns dieser Realität auch stellen.

### **Als der Tod noch zum Leben gehörte**

Dass der Tod, beziehungsweise das Bewusstsein der eigenen Sterblichkeit, so verdrängt wird, ist eine Entwicklung der letzten Jahrzehnte. In meiner Jugend im Dorf war uns der Tod noch gegenwärtig, später in Paris erlebte ich Todesfälle noch sichtbarer. Das Trauerhaus war mit schwarzen Stoffbahnen drapiert, der Ausgang mit Blumen geschmückt, und wenn der Sarg

herausgetragen wurde, blieben die Passanten stehen, falteten die Hände, die Männer nahmen die Kopfbedeckung ab. Die Autos warteten hinter dem Leichenwagen, fuhren im Schrittempo hinter her, bis der Trauerzug die Kirche oder den Friedhof erreicht hatte. Später in der Schweiz sah man gelegentlich einen schwarzen Kastenwagen mit einem Kreuz an den Türen, den man leicht als Leichenwagen identifizieren konnte. Im Laufe der Zeit wurde das Kreuz wegen der Glaubensneutralität durch einen Palmenzweig ersetzt und die Wagen wurden zunehmend unauffälliger. Heute erkennt man sie nicht mehr.

## Hoffnung auf ein Weiterleben

Innerhalb eines Jahres habe ich drei Menschen beim Sterben begleitet. Für alle drei war die Vorstellung eines Weiterlebens nach dem Tod zeitlebens undenkbar gewesen. Aber zwei bis drei Wochen vor dem Ende waren sie wie selbstverständlich davon überzeugt, dass es ein Weiterleben in der geistigen Welt gibt. Das hat ihnen den Abschied leicht gemacht.

## Wie ich das heute sehe

Mit 22, als ich mich mit meinem Patron über das Sterben unterhielt, sagte ich grossspurig, man müsse so leben, dass man jederzeit in Ruhe sterben kann. Damals war ich aber auch noch für niemanden verantwortlich. Als ich dann Mutter war, Verantwortung für mein Kind hatte, änderte sich meine Einstellung. Ich lebe heute gern. Aber ich weiss, dass sich meine Lebenszeit zum Ende neigt und das ist gut so. Ich habe keine Angst vor dem Sterben. Für mich ist der Tod ein Hinübergehen in die geistige Welt und ich freue mich darauf. Solange ich etwas bewirken kann, solange ich eine Aufgabe hier habe und anderen etwas geben kann, bin ich gerne hier. Wenn das geht mehr geht, gehe ich gerne. Denn ich weiss, dass ich drüben weiterleben werde.

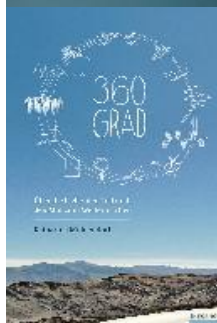
*Wie geht es euch damit? Habt ihr Angst vor dem Sterben? Was macht euch den Gedanken daran vielleicht leichter?*

Der Gedanke an den Tod, an die Endlichkeit des Lebens, lässt uns bewusster leben. Hier zwei Bücher dazu, und dazu wie Verlust und Tod auch Kräfte zum Weiterleben freisetzen können:



Daniela Tausch

*Jeder Tag ist kostbar – Endlichkeit erfahren – Intensiver Leben*



Katharina Middendorf

*360 Grad – Über die Liebe, den Tod und den Mut zum Weitermachen*

# Vertrauen ins Leben

May 26, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Wir alle kennen Situationen, die brenzlich und knapp sind und die am Ende gut für uns ausgehen. Solche Situationen können auch ermutigend sein, denn sie zeigen uns, dass alles gut werden kann, auch wenn alles dagegen spricht. Und dass wir uns nicht immer vor allem fürchten müssen.

Eine Woche vor dem errechneten Geburtstermin meiner Tochter musste ich noch in die Ostschweiz fahren. Der Chauffeur wollte neue Reifen fürs Auto und so liess ich welche montieren. In der Nacht erwachte ich, weil es sehr stürmte und das Auto nicht in der Garage stand. Ich hatte so komische Bedenken, der Sturm könnte den Reifen schaden. Am Morgen vor dem Abfahren kontrollierte ich den Zustand und nichts Merkwürdiges fiel mir auf. Trotzdem fuhr ich sehr langsam den Berg hinunter. In einer Kurve kam ich ins Schleudern, quer über die Strasse. Die Luft war aus den Hinterreifen entwichen und mit den Felgen blieb ich an einem Granitstrassenband hängen, vor einem tiefen Abgrund. Ein Lastwagen hielt den Verkehr auf, als er mein Auto schleudern sah, so dass es nicht auch zu einer Kollision kam.

Ich habe viel daraus gelernt, nämlich Vertrauen ins Leben zu haben. Wenn es nicht sein soll, dass das Schlimmste passiert, so hält zuletzt ein Band von Granitsteinen, keine 10 Zentimeter hoch, ein schleuderndes Auto vom Absturz in die Tiefe ab. Diese Lehre gab mir auch Sicherheit bei der Erziehung. Ich war davon befreit, ängstlich jeden Sturz etc. zu befürchten oder verhindern zu wollen.

*Was schenkt euch Vertrauen? Gibt es Situationen in Eurem Leben, die euer Vertrauen gestärkt haben?*

---

# Was ist ein Menschenleben wert?

June 2, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Manchmal denke ich, dass wir mit zweierlei Maß messen, wenn der Terror vor unserer Haustür deutlich mehr Betroffenheit und Mitgefühl auslöst als die vielen Katastrophen, die weltweit geschehen. Das ist mir, anlässlich des grausamen Anschlags in Manchester, gerade wieder einmal aufgefallen.

## **Die Gefahr geht vorüber, die Angst bleibt**

Niemand kann das Leid und die Traumatisierung ermessen, die den betroffenen Menschen und den Angehörigen der Opfer durch das Attentat in Manchester zugefügt wurden. Ich habe den Krieg und die Judenverfolgung am eigenen Leib erfahren und weiss annähernd, wie solch ein Ereignis prägt und wie einen die Angst Jahre lang verfolgt.

## **Wenn eine Katastrophe eine andere überdeckt**

Es ist wichtig, dass so viel darüber informiert wird und die Nachrichten voll davon sind. Aber während im Fernsehen ausführlich Fahnen auf Halbmast und Staatstrauer in England gezeigt wurden, sank fast zeitgleich ein Flüchtlingsschiff im Mittelmeer. 21 Menschen, darunter viele Kinder, fanden den Tod – und die Medien berichteten darüber nur am Rande. Diese Unterschiede sehe ich tagtäglich, und ich frage mich, wie das sein kann: Sind diese Menschenleben etwa weniger wert? Ich finde das beschämend.

*Wie empfindet ihr das?*

---

# Griechenland – An Herrn Bundesminister Schäuble

June 9, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Griechenland blutet aus. Den Griechen geht es so schlecht, dass der IWF ihnen einen Teil der Schulden erlassen will.

Sie, Herr Schäuble, verhindern dies. Wie fühlen Sie sich dabei?

Ich würde einem verschuldeten Menschen oder Land zwar keinen Kredit geben – aber ihm, wenn es sein muss, ohne Wenn und Aber finanzielle Hilfe anbieten. Sie hingegen lassen mit Ihrem Vorhaben ausschließlich die ohnehin schwer gebeutelte einfache Bevölkerung darben. Denn den Reichen hat die Finanzindustrie längst geholfen, ihr Vermögen ins Ausland zu verschieben. Auch die grossen Konzerne reiben sich die Hände, denn durch die gedrückten Löhne verdienen sie Milliarden. Und die Filetstücke – Land und Liegenschaften – reissen sich Großinvestoren jetzt billig unter den Nagel, weil die Einheimischen sich vielfach nicht einmal mehr Erbschaften leisten können.

*Herr Schäuble, Sie erinnern mich an den Bauern, der ganz überrascht vor seiner toten Kuh steht und sagt : „Jetzt wo ich ihr endlich beigebracht habe, nicht mehr zu fressen, verreckt sie mir.“*

---

# Beispiel Türkei: Wenn die Angst um sich greift

June 16, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Vor einigen Wochen hat die Türkei gewählt, Erdogan hat die ganze Macht, und die befürchteten Folgen werden Realität, wie wir fast täglich durch neue Meldungen erfahren. Wie konnte es soweit überhaupt kommen? fragt man sich. Die ganze Wahl erinnert mich an meine Kindheit, denn die Skrupellosigkeit der türkischen Regierung lässt ein Klima entstehen, wie es damals Hitler erzeugt hatte, um seine zerstörerische Macht auszuüben. Und dann gibt es natürlich noch die Günstlinge und Profiteure des Regimes und ich frage mich immer wieder, ob nicht etwa Waffenlobby und Hochfinanz häufig die eigentlichen Drahtzieher sind. Denn wie soll es sonst möglich sein, dass ein einzelner Mensch so viel Macht erringt?

## Ein Klima der Angst

Ich sehe noch wie heute vor mir, wie meine schwer gehbehinderte Grossmutter väterlicherseits von Sanitätern abgeholt wurde und zur Wahlurne gebracht wurde. Ich spüre heute noch die Angst und die herrschende Unsicherheit, die eigene Meinung zu äussern. Man glaubte sich selbst in den Abstimmungskabinen bespitzelt. Wer hatte schon den Mut, sich aufzulehnen? Schliesslich hatte man Familie, für die man verantwortlich war. Wenn mein Vater ausländische Zeitungen kaufte, klebte er sie unter der Esstischplatte fest, bis er sie entsorgte, damit sie im Falle einer Hausdurchsuchung nicht entdeckt wurden. So war die Angst unser täglicher Begleiter.

## Die Familie nicht in Gefahr bringen

Ich habe auch Verständnis für die, die sich zurückhalten. Ich habe erlebt, dass katholische Geistliche im Dritten Reich sehr viel mutiger waren, sehr viel mehr riskierten als evangelische Pfarrer, die für eine Familie zu sorgen hatten. Es ist nicht leicht, heldenhaft gegen ein Regime aufzustehen, wenn darunter Unbeteiligte, Unschuldige zu leiden haben.

*Angst und Courage – ein schwieriges Thema. Wo sind Grenzen? Was kann ich mir und meinen Lieben zumuten? – Ich wäre sehr gespannt, zu erfahren, wie ihr darüber denkt.*

---

## Daumen drücken mit Franz





Wenn ihr meinen Blog regelmäßig lest, ist euch Franz Deuringer, der mich in Gesundheitsfragen maßgeblich unterstützt, bereits ein Begriff. Viele seiner Tipps sind leicht umzusetzen und in den Alltag zu integrieren, ohne großen Aufwand. So auch Übungen, die man mit den Fingern machen kann. Wie er mir erklärte, steht jeder Finger für eine Emotion, und euch fallen sicherlich auch viele Redewendungen ein, die sich mit der Hand und ihren Fingern beschäftigt.

### **Was die Finger bedeuten**

Der **Daumen** steht für die Sorge – das kennt man vom „Daumen drücken“.

Der **Zeigefinger** für die Angst – der „erhobene Zeigefinger“ ist allen ein Begriff.

Der **Mittelfinger** hat das Thema Ärger – wenn der Volksmund etwa vom „Stinkefinger“ spricht.

Der **Ringfinger** steht für die Trauer.

Der **kleine Finger** steht für Leichtigkeit, was man beispielsweise aus der Redewendung „jemand um den kleinen Finger wickeln“ kennt.

### **Zwei Minuten drücken**

Franz erklärte mir, dass man einen positiven Einfluss auf die jeweiligen Emotionen erzielt, wenn man die einzelnen Finger jeweils zwei Minuten hält und drückt. Ich habe es ausprobiert und nutze diese Technik regelmäßig – es funktioniert! Viele Emotionen kriege ich dadurch buchstäblich „in den Griff“.

*Da mich diese Technik begeistert, möchte ich euch heute einladen, selbst „Hand anzulegen“ und drücke euch die Daumen, dass es auch bei euch klappt!*

# Warum Zweifel den Erfolg behindern

June 30, 2017 Kategorien: Zeitgeschehen



Vertrauen macht stark, Zweifel macht schwach, davon bin ich überzeugt. Und diese Überzeugung trägt mich seit jeher, auch durch schwierige Zeiten. Aber ich weiß auch, dass es nicht immer so einfach ist, das Vertrauen aufzubringen.

## **Das Richtige wird geschehen – was auch immer das ist**

Gestern beispielsweise brachte ich einer Freundin, die ein Geschäft führt, bestellte Ware. Ihr Geschäft läuft momentan nicht so gut, wie es sollte, und auch wenn sie schon einige meiner Ratschläge befolgt, etwa ihr Geschäft jeden Morgen nach alter Manier zu segnen, geht es nicht voran. Der springende Punkt ist: Sie zweifelt an ihrem Erfolg – und darin liegt das größte Hindernis. Ich riet ihr, sich in die Gewissheit fallen zu lassen, dass das Richtige geschieht – auch wenn man nicht immer weiß, was das Richtige ist. Aber das fällt ihr schwer.

## **Worte, die mich aufrichten**

Ich gehe auch nicht ohne Zweifel durchs Leben, aber wenn ich Ängste und Zweifel habe, schickt mir mein Unterbewusstsein immer wieder Verse und Lieder, die mich aufrichten und bestärken. Viele davon habe ich bereits als Kind im Chor gelernt. Wollt ihr Beispiele?

Wenn mich Ängste überfallen, rezitiere ich:

„Es kann mir nichts geschehen, als was er hat ersehen und was mir selig ist. Ich nehm es, wie er's gibet; was ihm von mir beliebt, dasselbe hab auch ich erkiest.“

An meinem Glück und daran, dass alles meinem Besten dient, habe ich nie gezweifelt, auch in den dunkelsten Stunden meines Lebens nicht.

Ich weiß und wusste immer: Der Tag beginnt um Mitternacht.

*Was trägt euch? Was unterstützt euch dabei, Vertrauen zu fassen in den eigenen Weg und den eigenen Erfolg? Oder habt ihr andere Erfolgsrezepte? Ich bin gespannt, sie zu erfahren.*

---

# Keine Kredite! – Über den Umgang mit Geld

July 7, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Sicher, ich habe ein Händchen für Geld, wie es mir die Wahrsagerin schon in früher Jugend prophezeit hat. Aber ich bin auch nie leichtfertig damit umgegangen oder habe mich auf dieses Händchen verlassen – im Gegenteil.

## **Allein an der Spitze der Firma**

Im Jahr 1958, die Firma entwickelte sich positiv, kam es zu einer Auseinandersetzung mit meiner Familie, die sich dem Menschen gegenüber, dem wir unsere Aufenthalts- und Arbeitsbewilligung in der Schweiz verdanken, abscheulich verhielt. Dadurch kam es zum Bruch; meine Schwester kehrte nach Deutschland zurück und ich führte die Firma meines Vaters allein weiter. Bald schon konnte ich meinen Sohn in die Schweiz holen. Unter der Woche lebte er in einem Kinderheim, am Wochenende war er bei mir, was mich sehr glücklich machte. Ich bin überzeugt, dass auch dieses private Glück mich erfolgreich gemacht hat.

## **Geschäftlicher Erfolg durch sparsame Lebensführung**

Es ging aufwärts, aber große Sprünge konnte ich noch nicht machen. Zum Glück hatte ich von meiner Mutter früh sparen gelernt – beispielsweise so: Wir wohnten in Nürnberg, meine Grosseltern in Fürth. Wenn wir sie besuchen wollten, gab uns unsere Mutter 20 Pfennige für das Trambillet. Sie sagte uns aber dazu: „Wenn ihr es fertig bringt, fünf Mal zu Fuss zu gehen, könnt ihr für die Mark sechs Mal fahren.“

Ich sparte also, wo ich nur konnte. Dadurch konnte ich Lieferantenrechnungen gleich bezahlen und vom Skonto profitieren, was meine Marge wesentlich verbesserte. Dieses Prinzip habe ich bis heute beibehalten und empfehle es meinen Kunden, denen ich mit Beratungen aus der Patsche helfe. Nie haben wir einen Bankkredit für die Firma in Anspruch genommen, zumal Zinsen zahlen die Marge gar nicht hergegeben hätte. Außerdem kann einem so auch niemand dreinreden oder im unpassenden Moment den Geldhahn zudrehen.

*Wie ist euer Verhältnis zu Geld? Insbesondere zu geliehenem? Ist Sparen ein Thema für euch?*

---

# Der Angst wirksam begegnen

July 14, 2017 Kategorien: Zeitgeschehen



Manche Ängste entstehen aus einem banalen Anlass. Hier ein Beispiel: Vor ungefähr 45 Jahren stauchte ich mir beim Schlittenfahren das linke Knie. Der Arzt sagte mir damals: „Das spüren Sie das ganze Leben lang.“ Jahrzehntlang spürte ich nichts. Jetzt aber, im Alter, stelle ich fest, dass ich beim Treppensteigen immer mit dem rechten Bein voraus gehe. Damit schwäche ich das linke Knie, so dass die Prognose des Arztes sich bewahrheitet. Ich steuere nun bewusst dagegen, aber eine gewisse Unsicherheit ist da. Mir kommt die Aussage des Arztes fast hypnotisch vor, und da es keine körperliche Ursache für diese Schwäche gibt, werde ich ein Coaching bei dem Therapeuten Andreas Winter machen und versuchen, mich mit einer Hypnose von dieser „Erwartungsangst“ zu befreien.

## Angst hypnotisiert

Diese Erwartungsangst verfolgt uns auch nach den schrecklichen Terrorereignissen. Ich hörte im Fernsehen, dass es statistisch gesehen deutlich unwahrscheinlicher ist, bei einem Terroranschlag ums Leben zu kommen als bei einem Verkehrsunfall. Aber ich glaube, es verhält sich damit wie mit meinem Knie: Die Angst hypnotisiert, so dass sie uns überall verfolgt und das Leben lehrt uns ja, dass Negatives Negatives anzieht.

Nun taucht noch die Frage auf, wieso wirkt sich die Aussage des Arztes erst in jüngster Zeit aus? Als ich jünger war, traten die Folgen noch nicht sichtbar in Erscheinung, aber durch die „Programmierung“ habe ich das Knie unbewusst geschont und somit geschwächt. Dadurch konnte diese Unsicherheit erst entstehen.

*Grosse Frage: Wie befreit Ihr Euch von der beherrschenden Angst ?*



eine Buchempfehlung zu diesem Thema:

[Aus Angst wird Mut](#) – Grundlagen buddhistischer Philosophie

Wie können wir unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen? Wie können wir aus negativen Gefühlen wie Wut und Angst positive Kraft schöpfen?

# Trauer tragen: Ein Zeichen für das Umfeld

July 21, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Früher gehörte es sich, dass man bei einem Todesfall Trauer trug. Bis zu einem Jahr war man schwarz gekleidet, nach einem halben Jahr durfte man „Halbtrauer“ tragen, also etwas Farbe. Ich habe lange über den Sinn dieses Brauches nachgedacht und denke, dass er den Verstorbenen nichts bringt.

Trotzdem bin ich heute davon überzeugt, dass die Trauerkleidung sinnvoll ist.

## **In der Trauer ist man anders**

Bewusst wurde mir das durch ein Erlebnis: Ich erhielt täglich eine Behandlung bei einer Therapeutin, die immer fröhlich und aufmerksam war. Eines Tages war sie muffig und unaufmerksam und ich wunderte mich über ihr verändertes Verhalten. Als ich ihr ein schönes Wochenende wünschte, entgegnete sie traurig: „Es wird nicht schön; wir haben gestern meinen 24 jährigen Schwager zu Grabe getragen und die ganzen Angehörigen sind noch im Hause.“

## **Zeigen, was man braucht**

Ich war bestürzt über meinen Egoismus, darüber, dass ich so selbstverständlich erwartete, dass die junge Frau fröhlich und aufmerksam sein müsse. Dann musste ich mir aber sagen: Woher sollte ich wissen, dass sie in einer schwierigen Lage ist und Verständnis braucht? In dieser Situation wurde mir der Sinn des Trauertragens bewusst: So signalisierte man seinem Umfeld, dass man Leid trägt, dass man Verständnis braucht und nicht so aufmerksam oder fröhlich sein kann wie üblich.

*Wie geht es euch damit? Haltet ihr „Schwarz Tragen“ heute als Zeichen der Trauer für zeitgemäß?*

---

# Schmutzige Hände – über die Praktiken der Hedgefonds

July 28, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Kürzlich ging durch die Medien, dass ein amerikanischer Hedgefonds, Besitzer von 1,4 Prozent der Nestlé-Aktien, eine Gewinnmarge von 20 %, – in Worten: Zwanzig Prozent! – verlangt. Die Börse jubelte, der Wert der Aktie stieg auf nie erreichte Höhen. Das ist unfassbar: 20 % Gewinn auf Lebensmittel! Wer zahlt das? Wem wird das entzogen? Auf wessen Schultern wird dies ausgetragen?

Zuerst einmal geht es zu Lasten der Konsumenten, die höhere Preise zahlen müssen oder schlechtere Qualität erhalten. Dann zu Lasten der Mitarbeiter, die noch mehr leisten müssen. Und schließlich leidet die Natur, die für die Lieferung der Rohstoffe – Palmöl, Mais, etc. – ausblutet.

## **Betrügereien wird Vorschub geleistet**

Dabei stelle man sich vor, dass diejenigen, die von den Aktiengewinnen profitieren, noch nie einen Finger für das produzierende Unternehmen gerührt haben. Ein finanzielles Risiko sind sie auch nicht eingegangen, denn sie haben ja keinem jungen Unternehmen Gründungskapital zur Verfügung gestellt. Wenn man einem Unternehmen solche Vorgaben macht und sich die Führungsriege nicht von ihren Posten trennen will (man hat ja einen gewissen Lebensstandard aufgebaut und leitet davon auch das Sozialprestige ab), dann wundert es nicht, wenn Betrügereien wie beispielsweise die Abgasskandale begangen werden. Ich habe bestimmt nichts dagegen, Geld zu verdienen. Auch nichts dagegen, viel Geld zu verdienen – aber wir sollten dabei nicht vergessen, dass „verdienen“ von „dienen“ kommt.

*Was meint ihr: Ist das, was gerade am Aktienmarkt passiert, so hinzunehmen? Gibt es Möglichkeiten, darauf einzuwirken?*

---

# Ändert den Blickwinkel – ein Aufruf zur Toleranz

August 4, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Ein Glasermeister hatte bereits ein Dutzend Fensterscheiben ausgewechselt, bis er bemerkte, dass nicht die Fensterscheiben einen Sprung hatten, sondern sein Brillenglas ... Zuerst lachten meine Freundin und ich herzlich über den Witz und die Einfältigkeit des Mannes. Dann wurde meine Freundin ernst und sagte: „Geht es uns nicht allen so?“

## Öfter mal die Perspektive wechseln

Mich hat das sehr nachdenklich gemacht. Das Sprichwort vom Balken im eigenen Auge kennen wir alle ... und ja, wir sehen die Welt durch unsere Brille und fragen uns oftmals zu wenig, wie sie der andere sieht und ob das, was wir sehen, wirklich ungetrübt und ohne verzerrende Sprünge ist. Ich versuche daher bewusst, mich öfters in die „Haut“ des Anderen zu versetzen, aus seiner Perspektive zu schauen und mich zu fragen, wie ich an seiner Stelle, in seiner Situation reagiert hätte – im Kleinen wie im Großen, bei Banalitäten wie bei Entscheidungen von großer Tragweite.

## Blick auf die Flüchtlinge

Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin und man mir den Weg abschneidet oder sich jemand in die Kolonne zwängt, stelle ich solche Überlegungen an; meist werde ich milder in meinem zuvor strengen Urteil.

Und wenn wir das auf die Flüchtlinge übertragen, die zu uns ins Land kommen: Würden wir an ihrer Stelle nicht auch versuchen, Feuerhölle, Krieg und Elend zu entkommen und nach einem sicheren Ort für uns und die Familie suchen?

# Krebs und Selbstverantwortung

August 11, 2017 Kategorien: Gesundheit, Mein Leben



Ein weiser Mann sagte einmal: „Krebs ist das letzte Stoppsignal für einen Menschen, der auf seinem Lebensweg zu viele rote Ampeln überfahren hat.“ Auch ich hatte Krebs und möchte euch heute an meiner Geschichte teilhaben lassen – und an dem, was ich aus meiner Erkrankung gelernt habe.

Es begann im September 2011. Ich verlor plötzlich zunehmend an Gewicht. Zunächst nahm ich das freudig zur Kenntnis; das geht wohl jedem so, der meint, zu viel Speck auf den Hüften zu haben. Aber bald waren es zehn Kilo. Die Kleider schlotterten um meine Hüften, ich wurde zunehmend schwächer, musste immer mal wieder bei der Arbeit pausieren und konnte irgendwann auch kaum mehr essen. Im April 2012 brach ich schließlich zusammen und meine Freunde nahmen mir das Versprechen ab, einen Arzt aufzusuchen.

## **Blinddarmentzündung oder Tumorerkrankung?**

„Wenn es der Blinddarm ist, lasse ich mich operieren, aber wenn es etwas anderes ist, nicht mehr“, verkündete ich forsch den untersuchenden Ärzten, die sich jedoch auf keine Diagnose festlegen wollten. Um Gewissheit zu haben, müsse man operieren, aber wahrscheinlich handele es sich um eine chronische Blinddarmentzündung, erklärten sie übereinstimmend. Also entschied ich mich für die Operation. Ich wählte ein Privatspital; dort musste ich zwar für einen Teil der Kosten selbst aufkommen, hatte aber andere Mitspracherechte. Auch der Chirurg, der mich operieren sollte, erklärte mir, dass er nicht sicher wisse, was die Ursache der Entzündung sei, aber da ich nun schon einmal da war, blieb ich auch.

## **Getragen von guten Energien**

Wie ihr sicher schon vermutet, war es keine Blinddarmentzündung. In einer dreistündigen Operation wurde mir ein kindskopfgroßer, schnell wachsender und bösartiger Tumor aus dem Dünndarm entfernt. Ein großer Eingriff, den ich wohl so gut überstand, weil ich begleitet und getragen wurde von den guten Wünschen und Energien meiner Familie und Freunde. Außerdem hatte ich den Kuschelengel, das Nackenkissen und energetisierte Kristalle von LichtWesen bei mir im Bett.

Sobald es mir nach der Operation möglich war, stand ich aus dem Bett auf und trainierte auf dem langen Korridor das Gehen, um nicht zu viel an Kondition zu verlieren. Nach einer Woche wurde ich entlassen, blieb noch eine weitere Woche zur Erholung zu Hause – und dann kehrte ich wieder zurück zu meiner Arbeit im Büro.

## **Die Situation kann ich nicht ändern – aber meine Haltung dazu**



Eigentlich hatte mir der Chirurg im Anschluss zur Sicherheit eine Chemotherapie oder Bestrahlungen empfohlen. Ich lehnte rundweg ab. „Ich weiss, warum ich den Krebs bekommen habe. Ich bin mit einer unschönen und belastenden Situation in meinem Leben – es handelte sich um Mobbing, aber das nur nebenbei – nicht fertig geworden. Ich kann die Situation zwar nicht ändern – aber meine Einstellung dazu. Wenn mir das nicht gelingt, nützen alle Therapien nichts, dann kommt der Krebs wieder. Aber wenn es mir gelingt, meine Haltung und damit mein Verhalten zu ändern, brauche ich keine weitere Therapie.“

Mittlerweile sind 6 Jahre vergangen und ich lebe immer noch. Ich weiss heute, dass ich krank geworden war, weil ich die Signale nicht beachtet hatte. Statt mich zu fragen, was die unschöne Situation mir sagen wollte und eine Lehre daraus zu ziehen, habe ich vor mich hin gelitten – somit hat meine Einstellung diesen Krebs erzeugt. Heute bin ich klüger.

### **Angst macht krank**

Auch den Arzt, der mich ins Spital eingewiesen hatte, besuchte ich nochmals. Ich sagte ihm auf den Kopf zu, dass er selbst ja wohl nie an eine Blinddarmentzündung geglaubt hatte, und er lachte hell auf. Als ich ihm mitteilte, dass ich keine Kontrolluntersuchungen machen lassen würde, antwortete er: „Sehr vernünftig! Die Angst vor einer negativen Diagnose wirkt wie das Messer einer Guillotine, das immer näher kommt, je näher der Tag der Nachuntersuchung rückt. Da werden die Patienten nicht selten krank allein aus Angst vor dem Ergebnis.“

### **Verantwortung übernehmen**

Und die letzte Frage: Wer war schuld an meinem Krebs? Ich meine: Ich selbst, meine Haltung zu mir und zu meinem Leben. Ich kann die Verantwortung nicht auf Umwelteinflüsse, die Gene, etc. abwälzen – nein: Die Verantwortung übernehme ich für mich.

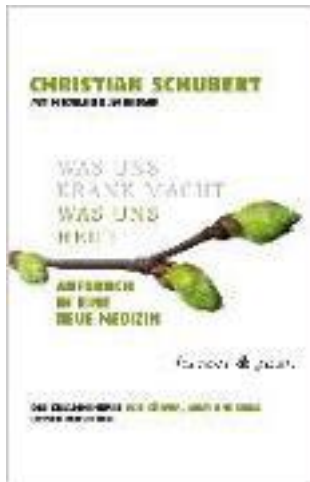
*Es ist mir dabei wichtig, zu betonen, dass dies nur für mich und meine Erkrankung gilt und ich es nicht auf andere übertragen will.*

*Aber ich will euch dazu einladen, über das Thema „Selbstverantwortung“ nachzudenken und eure Gedanken mit mir zu teilen.*

Zum Thema Krebs und Selbstverantwortung gibt es viel Literatur. Hier einige Bücher zu diesem Themenkreis:



Kris Carr  
*Wilde, schöne Krebskriegerin*  
Mein verrücktes Leben mit dem Krebs



Christian Schubert  
*Was uns krank macht – Was uns heilt*  
Aufbruch in eine neue Medizin

---

## Was macht Kirche aus?

August 18, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Kürzlich war ich seit langem wieder einmal in der Kirche, anlässlich einer Konfirmation. Es war eine schöne Veranstaltung. Es wurde im Gottesdienst berichtet, dass die Konfirmanden in einem Lager das Thema Freundschaft bearbeitet hatten, und mit einem actionreichen Film hatten sie das, was sie über Freundschaft herausgefunden und erarbeitet hatten, kreativ umgesetzt.

Sicher, Freundschaft ist ein sehr wichtiges Thema für junge Menschen, und die Gruppenarbeit war bestimmt sehr nützlich und förderlich für ihre Entwicklung – aber ich bezweifle, dass man dazu die Kirche braucht. Im Rahmen dieses feierlichen Gottesdiensts wurden außerdem ein paar Lieder gesungen, das Vaterunser gesprochen, den jungen Menschen und der Gemeinde der Segen erteilt. Das war es dann.

### **Besinnlichkeit: Fehlangeige.**

Vielleicht ist es eine Generationenfrage, dass mir das Spirituelle, das Besinnliche, das Stille-Werden an sich, in diesem Gottesdienst fehlte. Aber genau das ist es, was ich mir eigentlich in der Kirche und im Gottesdienst erhoffe und erwarte.

Wenn ich die ganze Veranstaltung Revue passieren lasse, kann ich mich des Eindrucks nicht erwehren, dass die Kirche sich den Leuten anbietet, damit sie überhaupt kommen. Das finde ich sehr schade, denn gerade Spiritualität wird heute nicht nur gesucht, sondern auch dringend gebraucht.

### **Ein anderes Gottesbild**

Zugegeben, ich hatte lange nicht mehr an einem kirchlichen Gottesdienst teilgenommen, weil ich das, was mir dort zumeist über Gott und die Welt vermittelt wird, so nicht akzeptieren kann. In der Kirche wurde mir beigebracht, dass alles von Gott kommt – das Gute, für das ich ihm danken soll ebenso wie das Schlechte, mit dem er mich prüfen will. Das stimmt für mich so nicht und passt nicht zusammen, denn wenn es im Vaterunser heisst: „Vergib uns unsere Schuld“, muss ich doch fragen, inwieweit ich überhaupt Schuld habe, wenn das Schlechte doch auch von Gott kommt – bin ich denn nicht für meine Schuld verantwortlich?

Ihr seht, Kirche ist für mich ein zwiespältiges Thema, einmal aufgrund der Lehre, mit der ich zwar in manchem, aber längst nicht in allem konform bin. Zum anderen, weil ich denke, dass die Kirche momentan das, was sie ausmacht – ein Ort der Spiritualität zu sein und Menschen Zugang dazu zu gewähren – verschenkt zugunsten einer fragwürdigen, anbietenden Haltung.

*Auch wenn ich sehr kritisch bin, ist mir dieses Thema wichtig, sonst würde ich nicht darüber schreiben ... Wie geht es euch mit Kirche und Glauben? Spielt das eine Rolle in eurem Leben?*

---

## **„Wo ist nur dieser Homebutton!“ Was es für Senioren so schwierig macht, mit Handy, Laptop und Co. zurechtzukommen.**

August 25, 2017 Kategorien: Lernen, Mein Leben



Wie machen das die Kinder nur? Schon im Kindergartenalter beherrschen sie Handy, Laptop und Internet – und ich stolpere immer wieder über Fallstricke.

Da war beispielsweise gerade wieder ein Update auf meinem Handy und ich wurde aufgefordert, den „Homebutton“ zu drücken, um aufs Menu zu kommen. Ja, wo war denn jetzt nur dieser Homebutton! Ich habe auf sämtliche Erhebungen gedrückt, aber nichts tat sich. Mein Enkelklärte mich dann auf, dass es sich um die Vertiefung am unteren Rand des Displays handle, auf die ich auch vorher immer drücken musste; nur jetzt eben nicht ein- sondern zweimal. Wo bitteschön steht, dass diese Vertiefung Homebutton heisst? Nirgends!

### **Jedes Update bringt Probleme**

Anderes Beispiel: Ich antworte auf eine Nachricht auf Facebook, schreibe auch ins richtige Feld – und dann finde ich das Zeichen zum Abschicken der Nachricht nicht! Mittlerweile hat

man mich aufgeklärt, und bestimmt hatte man mir das auch schon einmal gesagt, dass es die rechte, lange Taste auf der Tastatur ist mit dem abgewinkelten Pfeil, die man „Enter-Taste“ nennt. Nach jedem Update hat sich wieder einiges verändert und meine Unsicherheit beginnt von neuem. Das erklärt vielleicht auch, weshalb ich nicht so schnell und mühelos mit Euch kommuniziere, wie ich es gerne möchte. Und immer wieder wird ein neues Passwort verlangt und ich muss wieder ein neues im Gedächtnis behalten, das ist alles nicht so einfach...

### **Da hilft nur eins: Trainieren!**

Mein Alter macht sich bemerkbar, das schleckt keine Ziege weg. Was ich nicht etliche Male eingeübt habe, bleibt nicht in meinen grauen Zellen haften, das ist leider so. Aber ich lasse mich nicht entmutigen. Ich bleibe dran, damit die grauen Zellen nicht noch träger werden.



*Für alle, denen es ähnlich ergeht:*

Dein Gedächtnis kann mehr – Das ideale Gehirntraining für die digitale Welt; Luise M. Sommer gibt Tipps für ein besseres Gedächtnis

---

## **Gefahren und Ängsten begegnen**

August 25, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Der Krieg war gerade zu Ende gegangen. Banden zogen durchs Land. Ich war gerade 16 Jahre alt, lebte mit der Bäuerin alleine auf dem Bauernhof und war sexuell völlig unaufgeklärt und naiv.

Eine solche Bande verschaffte sich Einlass in unser Haus und verlangte die Herausgabe unseres Radios, das wir vorsorglich in der Scheune unterm Heu versteckt hatten. Als die Männer die Treppe hinaufgehen wollten, stellte ich mich Ihnen in den Weg und sie fassten mich an und begannen, mit mir zu schmusen, so jedenfalls nahm ich es in meiner Naivität wahr. Ich dachte mir, wenn ich sie ablenke, suchen sie auch nicht weiter nach dem Radio.

### **Der Gefahr nicht bewusst**

So war es dann auch, und sie liessen auch von mir ab. Meine Bäuerin war kreidebleich und sagte mir, dass sie tausend Ängste um mich ausgestanden hatte. Ich wusste zwar nicht warum, da ich mir der möglichen Folgen meines Handelns nicht bewusst war. Aber ich ging ziemlich unbeschadet aus dem Erlebnis hervor.

### **Auf den Schutzengel vertrauen**

Warum ich das erzähle: Kinder können vielfach die Folgen von Ereignissen nicht abschätzen. Versteht mich nicht falsch, ich bagatellisiere das Geschehene nicht. Ich bin auch dafür, dass man mit den Kindern darüber spricht, keiner Frage ausweicht, auch wenn man weder Antwort noch Erklärung dazu hat. Aber denkt daran, Eure Ängste prägen auch die Zukunft Eurer Kinder. Erklärt ihnen, dass es immer wieder Verrückte in der Welt gibt, die Schreckliches tun und leider damit auch Hass säen. Und genau das müssen wir vermeiden um nicht noch mehr in die Spirale von Hass und seinen Folgen zu geraten.

Wie reagiere ich auf solche Situationen? – Ich vertraue auf meinen Schutzengel, auf das Positive, das es trotz allem gibt, und bete, wie ich es von meiner Mutter gelernt habe.

*Es bleibt nicht aus, dass man in Gefahr gerät. Was hat euch schon geholfen?*

---

## **Neu: „Frag Verena“**

September 1, 2017 Kategorien: Lernen, Standpunkte

Heute habe ich eine Neuigkeit zu vermelden: Mein Blog hat Zuwachs bekommen! Über das Formular [„Frag Verena“](#) könnt ihr mir ab sofort Fragen stellen, die ich in der kommenden Zeit auf meinem Blog beantworten werde.

Den Link dazu findet ihr in der rechten Spalte unter meinem Bild.

Einmal klicken und ihr seid da: Name, E-Mail-Adresse und eure Frage eintragen und abschicken, das ist alles. Euren Namen behalte ich selbstverständlich für mich.

Los geht's: Was wollt ihr von mir wissen? Wozu interessiert euch meine Meinung? Was beschäftigt euch zur Zeit? Kann ich euch vielleicht in einer Sache oder bei einem Problem mit meiner Sichtweise und Lebenserfahrung weiterhelfen? Das wäre schön.

Ich bin gespannt auf eure Zuschriften und freue mich, von Euch zu lesen. Und wie immer freitags kommt dann der nächste Beitrag.

Herzlichst,  
Eure Verena

---

# Vertrauen schenkt Kraft

September 8, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Wenn man die Einstellung hat, dass etwas nicht klappt, dann klappt das meistens auch nicht. Wenn beispielsweise meine Großhandels-Kunden manche Artikel nicht in ihr Sortiment aufnehmen, weil sie davon ausgingen, dass sie diese nicht verkaufen könnten, musste ich ihnen Recht geben, denn mit dieser Haltung lässt sich nichts verkaufen. Aber auch das Gegenteil ist der Fall: Gerade habe ich wieder einmal erlebt, welch starken Einfluss positives Denken auf unseren Erfolg hat. Meine bretonischen Freunde, die ihre Austern und Miesmuscheln jede Woche auf drei Märkten anbieten, haben mir dieses Beispiel geliefert, das ich heute mit euch teilen möchte.

## Räuberische Fische

Der rund 20 Jahre alte Transporter von Eron und Marie-Noëlle hatte bereits mehr als 800.000 Kilometer auf dem Tacho, als er nun als nicht mehr fahrtüchtig stillgelegt wurde. Deshalb leaste Eron, der mit einem guten Saisongeschäft rechnete, einen neuen Transporter, für den er bei der Lieferung Ende August 6.400 Euro anzahlen sollte. Das wäre auch machbar gewesen, wenn es in diesem Sommer nicht so wenig geregnet hätte wie sonst. Aber durch den regenarmen Sommer war das Wasser in den Buchten, in denen sich die Muschelbänke befinden, extrem salzig; die Raubfische, die sich sonst nicht so nah an der Küste aufhalten, kamen in großen Schwärmen. Für sie waren die Muscheln ein gefundenes Fressen und innerhalb nur einer Nacht hatten die Goldbrassen sämtliche Muschelbänke leergefressen!

## Hilfe in der Not

Nun war die Not gross: Keine Ernte, keine Einkünfte, bald schon kein Transporter mehr, schon gar kein neuer in Sicht und damit auch keine Chance, das Marktgeschäft mit Ständen an drei Orten weiter zu betreiben! Erons Stimmung war gedrückt und fast depressiv und er zweifelte daran, die benötigte Summe für die Anzahlung zusammenzubringen. In dieser Situation versprach ich meinen Freunden, ihnen mit 2.000 Euro unter die Arme zu greifen.

## Erfolg auf der ganzen Linie

Dieses Versprechen gab Eron so viel Zuversicht, dass er wieder positiv und vertrauensvoll in die Zukunft schaute. Er kaufte Muscheln zu, damit er Ware für seine Marktstände hatte, und legte sich mächtig ins Zeug. Es mutet fast wie ein Wunder an: Die Umsätze steigen in bisher nie gekannte Höhen, um 20, 30, sogar 50 Prozent pro Tag. Am Ende war es so, wie ich von Anfang an gedacht hatte: Der benötigte Betrag kam zusammen und ich musste nicht einmal einspringen.

*Ist das nicht wieder einmal ein Musterbeispiel für den Erfolg des positiven Denkens? Ich weiß, dass dieses Thema schon mehrfach im Blog angesprochen wurde, aber es ist mir einfach wichtig, immer wieder daran zu erinnern, wie wir davon profitieren können. Habt ihr auch Erfahrungen dazu, die ihr mit mir teilen wollt? Würde mich freuen.*

---

## **Bewusster einkaufen! Was der Eier-Skandal uns lehrt**

September 15, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Wie lange wollen wir uns noch blind und naiv stellen und glauben, dass die Produkte, die man uns als Sonderangebot, Prix Garantie, M-Budget, empfiehlt, alle die gleiche Qualität aufweisen wie die Produkte, die ich beim Bauern auf dem Markt zu höheren Preisen einkaufe?

Der Skandal um die mit Fipronil belasteten Eier, von dem schon mehr als zwölf Länder betroffen sind, zeigt uns anschaulich die Folgen dieses Handelns.

Schaut es euch an und rechnet nach: Ein Ei kostet im Supermarkt im 15er-Pack 22 Rappen. Davon erhält der Händler sicher 20-25 %. Zieht man nun noch den Transport, die Verpackung, die Lagerhaltung ab, dann ist schnell klar, wie wenig dem Produzenten noch bleibt – im besten Fall ein einstelliger Betrag. Davon muss er das Futter, die Produktionsstätten, die Arbeitskräfte, das Huhn und mehr bezahlen. Da kann er nicht mehr anders als zu den billigsten Produktionsmitteln greifen.

### **Produziert unter unwürdigen Bedingungen**

Man halte sich einmal vor Augen, was das für gigantische Produktionsstätten sein müssen, die in der Lage sind, solche Mengen zu produzieren. Ist das wirklich nötig? In jedem der involvierten Länder ließen sich Hühner auch unter würdigen und gesunden Bedingungen halten, warum also braucht es Mammutbetriebe, in denen die Tiere miserabel gehalten und zu Produktionsrobotern herabgewürdigt werden?

### **Bewusster einkaufen!**

Sicher, in kleineren regionalen Betrieben lässt es sich nicht so rationell und preiswert produzieren, doch dafür hätten die Menschen vor Ort Arbeit, verdienten Geld und könnten sich dann auch etwas teurere Eier leisten. Dies betrifft nicht nur die Eier, sondern viele andere Bereiche unseres täglichen Lebens. Wir graben uns selbst das Wasser ab, wenn wir diesen

Wahnsinn mitmachen. Deshalb heute mein inständiger Appell an euch alle: Geht bewusster einkaufen! Schaut genau hin, wo und unter welchen Bedingungen die Lebensmittel produziert werden, die ihr kauft und esst. Eurer Gesundheit zuliebe. Und auch aus rein wirtschaftlichen Überlegungen: Denn wenn die letzten Betriebe vor Ort auch noch schließen, weil alle im Supermarkt Billigware kaufen, verschwinden auch die letzten Arbeitsplätze... und dann können wir uns nicht einmal mehr Billigware leisten.

*Vielleicht habt ihr diesmal auch Tipps zum bewussten Einkaufen, die ihr an alle Blog-Leser weitergeben wollt? Würde mich sehr freuen!*

---

## Raus aus der Komfort-Zone! – Trainieren für die Fitness

September 22, 2017 Kategorien: Gesundheit, Mein Leben



Ich habe gerade ein interessantes und inspirierendes Buch gelesen. „Extrem gesund“ von Scott Carney. Der Autor, ein Investigativ-Journalist, hat darin die Methode des holländischen „Eismanns“ Wim Hof vorgestellt und getestet. Vielleicht habt ihr von Wim Hof schon gehört; er wurde dadurch bekannt, dass er, bekleidet nur mit Badehose und Turnschuhen, in Rekordzeit den Kilimandscharo bestiegen hat. Ein ziemlich irrer Typ also, dessen Devise es ist, dass uns Kälte, Hitze und extreme Höhe mit dem richtigen Training und einer guten Atemtechnik helfen, um langfristig leistungsfähig zu werden und zu bleiben.

### Aus Skepsis wurde Begeisterung

Eigentlich hatte Carney ja vor, den „Eismann“ als Scharlatan zu entlarven... aber als er nach Polen reiste, um Wim Hofs Methode kennen zu lernen und auszuprobieren, merkte er rasch, dass da etwas dran war. Nach einer Woche Training war er in der Lage, der eisigen Kälte zu trotzen und 80 Liegestütze zu machen. Heute ist er von der Methode überzeugt und hat nun seinerseits die Badehose eingepackt und mit Wim Hof den Kilimandscharo erklommen.

### Training ist alles!

Er hat sich aber nicht damit begnügt, das Training vorzustellen. Spannend legt er dar, wie es dazu gekommen ist, dass wir die Fähigkeiten, unter extrem schwierigen Bedingungen zu überleben, verloren haben. Seine These: Gegenüber unseren Vorfahren sind wir bequem geworden. Die Technik nimmt uns vieles ab, Treppensteigen, Telefonnummer merken, Wegsuchen nach Landkarten, Anpassung an Kälte oder Hitze (Zentralheizung, Klimaanlage)



um nur ein paar Beispiele zu nennen. Dem müssen wir etwas entgegensetzen, so seine Devise. Deshalb stellt er Trainingsmethoden vor, die weiter entwickelt wurden, und empfiehlt beispielsweise, mit Gewichten unter Wasser eine Zeitlang seine Runden zu drehen und anschliessend in eine Wanne Eiswasser zu steigen.

### **Nicht auf den Kilimandscharo, aber in den kalten Atlantik...**

Mit meinen über 88 Jahren werde ich keine Extremleistungen mehr vollbringen, auch nicht anstreben, aber ich habe mir doch einiges aus diesem Buch abgeschaut, was mich begeistert hat. In der Bretagne, wo ich gelegentlich weile, war der Atlantik bei meinem letzten Besuch nur 16 bis 18 Grad warm. Ich brachte es fertig, drei bis vier Mal täglich 15 Minuten drin zu baden, auch als die Aussentemperatur nur 12-13 Grad betrug. Ich habe nicht gefroren und mich nicht erkältet oder Ähnliches, womit man vielleicht rechnen würde.



*Einiges von dem, was mir dieses Buch vermittelt hat, werde ich künftig in meinen Alltag einbauen. Ich wünsche mir, dass ich euch neugierig gemacht habe – vielleicht lest ihr das Buch ja auch...*

Scott Carney – Extrem gesund

Wie uns eiskaltes Wasser und extreme Höhe gesünder und fitter denn je machen

---

## **Frag Verena: Kinder und Beruf vereinen – so war es damals.**

September 29, 2017 Kategorien: Mein Leben, Verena antwortet



*Anett hat mir eine Frage gestellt dazu, wie man allein erziehend mit Kindern zurecht kommt. Ein ebenso komplexes wie interessantes Thema:*

*Liebe Verena,*

*Was mich interessieren würde: Du warst berufstätig und alleinerziehend in einer Zeit, als das*

*noch sehr ungewöhnlich war. Heute ist es ja vielfach die Regel, aber viele Frauen leiden unter der hohen Belastung, die das mit sich bringt. Was kann ich tun, um alles unter einen Hut zu kriegen und meinen Kindern und meinem Job gerecht zu werden? Ich denke oft, dass ich das nicht schaffe...*

*Danke für deinen Blog, ich freue mich über die vielen Tipps und Anregungen!*

*Hast du Tipps für mich?*

*Viele Grüße und weiter so!*

*Anett*

## **Liebe Anett,**

danke für Deine Anfrage. Sie umfasst zwei Themenkomplexe und so habe ich auch zwei Antworten für dich. Heute den ersten Teil, in dem ich erzählen will, wie es einem zu meiner Jugend erging, wenn man ein uneheliches Kind erwartete.

Als der Arzt 1954 feststellte, dass ich im 4. Monat schwanger war – ich weilte gerade zu Besuch bei meiner Mutter in Deutschland – brach für sie eine Welt zusammen. Auch ich stand unter Schock. In dieser Situation verlangte meine Mutter von mir, dass ich verschwinde, auf irgendeinen Bauernhof. Niemals dürfe jemand von der Existenz des Kindes erfahren und ich dürfe auch kein Bild des Kindes bei mir haben. Zunächst war ich wie hypnotisiert und fügte mich.

## **Düstere Zukunftsaussichten**

Doch der Aufenthalt auf dem Bauernhof kam nicht zustande und so kehrte ich in meine kleine „chambre de bonne“ nach Paris zurück. Mein Leben verdiente ich mir beim Putzen von Neubauten und hatte zudem das Glück, dass der französische Staat Schwangere grosszügig unterstützte. Da ich mir nicht viel zum Essen leisten konnte und mein Kind trotzdem gut ernähren wollte, ass ich beispielsweise rohe Leber. Im 8. Monat fand ich die Adresse einer Frau, die Schwangere und behinderte Kinder aufnahm. So zog ich nach Vence und konnte mein Kind in Antibes zur Welt bringen.

Meine Zukunft sah düster aus: Ein Kind, keinen Beruf, kein Geld und somit keine Existenzgrundlage. Meine Mutter schrieb mir zur Geburt, dass ich, um das Wohl des Kindes willen, dieses zur Adoption freigeben soll. Das kam nicht in Frage, denn das Kind machte mich glücklich. Einmal jedoch war ich so verzweifelt, dass ich mit dem Kind am Wasserreservoir sass, um dort unserem Leben ein Ende zu setzen.

## **Einspringen für den Vater**

Zu dieser Zeit erkrankte mein Vater in der Schweiz und wollte mich noch einmal vor seinem Tode sehen. Schweren Herzens verliess ich mein Kind und reiste in die Schweiz. In der noch jungen Firma meines Vaters musste es trotz seiner Erkrankung weiter gehen, und es drängte sich geradezu auf, dass ich einspringen sollte. So fiel mir die Rolle der Vertreterin zu.

Der Anfang war sehr schwer, musste ich doch den Traum vom bäuerlichen Leben aufgeben. Die Vernunft sagte ich mir, dass sich mir so die Möglichkeit bot, mein Kind zu ernähren, drum fand ich mich mit der neuen Situation ab. Mein Kind sah ich nur alle paar Monate und immer wieder schrie ich im Schlaf nach meinem Kind.

## Wie ich das rückblickend sehe

Was ich in jener Zeit erlebt und durchgemacht habe, akzeptiere ich als einen Teil meines Lebensweges und meiner Entwicklung. Vergangenenem jammere ich nicht nach; was mir daran nicht gefällt, versuche ich, besser zu machen. Auch meiner Mutter habe ich längst verziehen. Sie war ein Opfer ihrer Erziehung, der gesellschaftlichen Normen, wer immer sie auch aufgestellt hat. Als meine Mutter meine Kinder kennenlernte, hatte sie viel Freude an ihnen.

Liebe Anett, so war es damals. Heute ist die Situation eine andere; darauf gehe ich demnächst genauer ein.

Sei herzlich begrüßt von

**Verena**

---

## Frag Verena: „Wie hältst du’s mit der Intuition?“

October 6, 2017 Kategorien: Mein Leben, Verena antwortet



*Folgende sehr spannende Frage zum Thema „Beruf und Intuition“ möchte ich heute beantworten:*

*Liebe Verena,  
ich lese deinen Blog seit Anfang an und bin von deinem Leben und deinen Erfahrungen fasziniert. Ich danke dir, dass du dieses mit uns teilst. Und dass wir dir jetzt Fragen stellen können, finde ich klasse, denn an manchen Stellen habe ich mich gefragt, wie du dazu gekommen bist oder wie du mit etwas umgegangen bist.*

*Was ich heute gerne wüsste:*

*Du warst eine erfolgreiche Unternehmerin mit vielen Mitarbeitern. Wie hast du Entscheidungen getroffen? Und welche Rolle spielte die Intuition dabei? Und wofür und wie hast du deine Intuition genutzt? Und was hast du vom Kopf/ vom Verstand her entschieden und nicht nach Intuition?*

*Danke fürs teilen*

*Alles Liebe dir*

*Petra*

**Liebe Petra,**

danke für Deine Frage. Gerne versuche ich, Dir eine Antwort zu geben.

Unternehmerische Entscheidungen treffe ich intuitiv, aus dem Bauch heraus oder ich folge meiner inneren Stimme. Dazu will ich ein bisschen weiter ausholen: Ich wurde christlich erzogen. Der sonntägliche Kirchgang war selbstverständlich. Ich lernte, alles komme von oben; für das Gute solle man Gott dankbar sein und mit Negativem wolle er uns prüfen. Auch wenn mich diese Vorstellungen bald störten, blieb doch mein Vertrauen in Gott bestehen. Man lehrte uns auch, den Engeln, den Schutzengeln zu vertrauen. Meine Mutter sprach immer von ihrer inneren Stimme und wie sie deren Ratschläge befolgte. So war mir der Kontakt „nach oben“, wie ich es nenne, nichts Aussergewöhnliches.

### **Hilfe aus der geistigen Welt**

Als Dienstmädchen in Paris lernte ich Goethes Faust auswendig und fand dort immer wieder Hinweise auf die Erzengel Raphael, Gabriel und Michael, aber auch auf Mephistopheles und vieles andere, das man der geistigen Welt zuordnen kann. So sagt Faust an einer Stelle im Prolog „Die Geisterwelt ist nicht verschlossen.“ Und wenn schon Goethe an die Geisterwelt glaubte, so verschloss ich mich ihr auch nicht und machte mir diese Helfer zu nutze.

### **Der inneren Stimme vertrauen**

Mit der Zeit lernte ich immer mehr, meiner inneren Stimme zu vertrauen, ihr zu folgen und zu prüfen, ob diese Empfehlungen mit meinen verstandesmäßigen Überlegungen kompatibel sind. So plagte ich mich selten mit Entschlussfindungen. Vor Fehlern war ich aber nicht gefeit. Ich akzeptiere sie als Lernschritte und fragte mich ,was sie mir sagen wollen und wo ich in meinen Gedanken ein Defizit habe.

Liebe Petra, ich hoffe, Deine Frage beantwortet zu haben und freue mich auf Dein Feedback.

Liebe Grüsse

**Verena**

---

# Familie und Beruf: Gut organisiert durch den Alltag

October 13, 2017 Kategorien: Mein Leben, Verena antwortet



*Annett fragte vor zwei Wochen, wie man Arbeit und Familie als allein erziehende Mutter unter einen Hut bringt.. Einen Teil der Antwort habe ich bereits gegeben und will heute weiter darüber schreiben.*

Ich habe kein Rezept dafür, wie es gelingt; ich kann nur mit dir, liebe Annett, und euch allen teilen, wie ich das Thema für mich gelöst habe und was ich daraus schließe.

## **Unterstützt von lieben Menschen**

Ich denke, früher war es einfacher als heute und außerdem hatte ich einfach viel Glück. Mein Sohn war jeweils von Montag bis Freitag in einem Kinderheim. Das Wochenende verlebten wir zusammen. Als dann – er war damals 13 Jahre alt – meine Tochter zur Welt kam, versuchte ich es mit Haushälterinnen und erlitt Schiffbruch. Aber ich hatte das Glück, nette und liebe Menschen finden, die meine Tochter aufnahmen, während ich geschäftlich unterwegs sein musste. Mein Sohn fand Anschluss an eine Nachbarsfamilie. Und an den Wochenenden genossen wir die Gemeinsamkeit.

## **Büro im Rolls Royce**

Eigentlich bin ich ein fauler Mensch und möchte mit der Arbeit möglichst wenig Mühe haben und wollte natürlich auch möglichst viel Zeit mit der Familie verbringen. Also suchte ich nach Möglichkeiten, wie ich dieses bewerkstelligen konnte. Zunächst einmal beschäftigte ich in den Zeiten des Jahres, in denen ich meine Kundenbesuche machte, einen Chauffeur. Dadurch schaffte ich mehr Kunden am Tag und war mit meiner Reisetätigkeit schneller fertig als meine Kollegen. Außerdem verwandelte ich mein Auto in ein „mobiles Büro“: Ich leistete mir einen bequemen Rolls Royce, in dem ich, während der Chauffeur mich durch die Lande und von Kundentermin zu Kundentermin fuhr, bequem Büroarbeiten machen konnte. Als eine der ersten in der Schweiz war ich Besitzerin eines Autotelefons, über das ich nicht nur berufliche Themen klären, sondern vor allem mit meinen Kindern Kontakt halten konnte, wenn ich auf Reisen war.

## **Verzichten, ohne etwas zu vermissen**

Sehr unterstützend war, dass meine Kinder früh selbständig waren. Sie halfen beispielsweise im Haushalt mit, und da jeder seinen Beitrag leistete und wusste, was er zu tun hatte,

funktionierte es. Gute Organisation war, wie ihr seht, das eine, worauf sich für mich die Vereinbarkeit von Kindern und Beruf stützte; das andere war – ein vielfach ungeliebtes Wort – Verzicht: Kino, Theater, Vorträge, Partys, Besuche... das alles gab es in diesen Jahren nicht. Ausser Familie und Firma hatte nichts Platz in meinem Leben. Das mag euch merkwürdig vorkommen, aber ich vermisse in dieser Zeit nichts. Das Glück, das mir meine Kinder gaben, füllte mich vollkommen aus. Ich sagte mir immer, dass man kann nicht alles im Leben haben könne... aber ich habe sehr viel bekommen.

---

## „Die Nase voll“: Wenn Konflikte sich in körperlichen Symptomen niederschlagen

October 20, 2017 Kategorien: Gesundheit, Verena antwortet



*Neulich hat mir Petra eine interessante Frage zum Thema Intuition gestellt und darin unterschieden zwischen dem, was man allgemein wahrnimmt und dem, was man wahrnimmt, wenn einen das Thema sehr nahe geht:*

*„Was ich von mir kenne – manchmal kann ich Ängste, Wünsche und Intuition nicht unterscheiden. Vor allem bei Themen, die mich selbst betreffen wie Erkrankungen oder weitreichende Entscheidungen. Wie hast du das gemacht?“*

### **Meine Meinung, meine Erfahrung**

Das ist eine sehr umfangreiche Frage, und ich beginne heute mal mit einem Aspekt, dem der Krankheit. Es ist mir an dieser Stelle wichtig zu sagen, dass das, wie ich dazu stehe, für mich persönlich gilt. Ich masse mich nicht an, meine Erfahrung und meine Meinung auf andere zu übertragen.

### **„Die Nase voll haben“, ein Zeichen für unausgesprochene Konflikte**

Wenn ich krank bin oder werde, frage ich mich: Was will mir das sagen? Wo habe ich ein Defizit im Verhalten? Welchen Schritt habe ich nicht gemacht? Dazu kann ich euch eine Geschichte erzählen, die mir gerade erst passiert ist: Ich war in der letzten Zeit ziemlich angeschlagen, lange Zeit heftig verschnupft und hatte dazu noch noch Beschwerden beim Laufen. Als ich mir meine aktuelle Situation betrachtete, war mir klar, dass ich gerade in einer Sache steckte, die mir auf die Nerven ging und von der ich buchstäblich „die Nase voll“ hatte. Aber ich hatte mich davor gescheut, mein Unbehagen auszusprechen und Klartext zu reden. Das kostet manchmal Überwindung – so etwas kennt ihr bestimmt auch...

## Sich unangenehmen Themen stellen

Jedenfalls: Seit ich mich dem Konflikt gestellt und ausgesprochen habe, was mich so sehr stört, geht es mir deutlich besser: Ich habe mir „den Kropf geleert“ und seither alles ist auch gesundheitlich wieder im Lot. Vieles von dem, was ich an gesundheitlichen Problemen hatte, kann ich unmittelbar mit meiner jeweiligen Lebenssituation verbinden und nicht selten darauf zurückführen, dass ich mich davor scheute, ein Problem zu lösen, das sich dann in Krankheit niederschlug, etwa meiner Krebserkrankung vor einigen Jahren, von der ich bereits an anderer Stelle berichtet habe.

## Lebenslanges Üben



Es gibt reichlich Literatur zu diesem Thema, gerade habe ich ein Buch über Krankheit und Selbstheilungskräfte gelesen; „Du bist das Placebo“ von Dr. Joe Dispenza. Es zeigt, wie vieles wir in Bezug auf Krankheit und Genesung aus uns selbst heraus bewirken können. Dass ich schon mehrfach dieses Thema angeschnitten habe, hat seinen Grund: Immer wieder kommt man in solche Situationen. Immer wieder läuft man vor sich selbst und der eigenen Wahrnehmung, dem Gefühl, was man tun sollte, davon – weil es unangenehm ist, weil man eine Auseinandersetzung scheut

oder einfach nicht hinschauen will. Ich selbst bekomme die Quittung für mein Ausweichen und Wegsehen in Form körperlicher Beschwerden – bis ich reagiere. Ich muss es immer wieder anpacken. Bis heute. Man lernt eben nie aus...

---

## Berufsziel Landwirtin

October 27, 2017 Kategorien: Mein Leben, Verena antwortet



Die Frage erreichte mich, wie ich als Tochter eines Kaufmanns Bauernmagd wurde – das will ich gern erzählen:

Den Wunsch hatte ich schon sehr früh. Mit sechs Jahren, nach einer schweren Kinderkrankheit, durfte ich zur Erholung auf einen Bauernhof. Dort fühlte ich mich so wohl, dass ich nur noch Bäuerin werden wollte. Ich liebte das Landleben. Schon während meiner Schulzeit verbrachte ich die freien Tage auf dem Bauernhof und half überall mit, wo ich nützlich war.

## Schulabschluss von den Nazis verweigert

Dann kamen der Krieg und die Judenverfolgung. Obwohl mein Vater und seine Eltern längst getauft waren, galten sie als Juden. Meine Mutter war „arisch“; somit waren meine Geschwister und ich Mischlinge ersten Grades. Die Nürnberger Gesetze verboten uns den Besuch einer höheren Schule und so musste ich die Schule nach der 7.Klasse verlassen. Was lag nun näher, als eine landwirtschaftliche Lehre zu machen und mir meinen lang gehegten Wunsch zu erfüllen.

### **Zum Lebensunterhalt beitragen**

Meine Familie profitierte ebenfalls davon, denn ich kam nie ohne Lebensmittel nach Hause. Drei Jahre arbeitete ich auf dem Hof. Aus „rassischen Gründen“ war es mir verwehrt, eine Berufsschule zu besuchen oder gar einen Abschluss zu machen. Als der Krieg zu Ende war, verschaffte mir mein Vater eine Stelle in der Schweiz als Melkerin, und so hatte ich in einer Zeit, in der es in Deutschland fast noch weniger zu essen gab als im Krieg, einen Beruf, der meinen Lebensunterhalt sicherte und mir zugleich ermöglichte, meiner Mutter und den Geschwistern Lebensmittelpakete zu finanzieren.

### **Staatlich geprüfte Landwirtin**

Bald darauf verlobte ich mich mit einem Arbeitskollegen. Er hatte es sich in den Kopf gesetzt, dass ich ihn heiraten müsste. Er brauchte eine Frau, die richtig zupacken konnte, und mit der er den elterlichen Bauernhof übernehmen würde. Meine Eltern waren jedoch nicht damit einverstanden und ermutigten mich zu einer Ausbildung, die ja nun möglich wurde. So kehrte ich 1949 nach Deutschland zurück und besuchte die Höhere Landbauschule in Michelstadt im Odenwald. Da ich ohne Schulabschluss die Aufnahmebedingungen nicht erfüllte, war ich anfangs nur Gasthörerin. Drei Tage vor dem Staatsexamen sprach ich im zuständigen Ministerium vor und bat um reguläre Aufnahme. Sie wurde mir auf Grund der rassistischen Verfolgung, die ich durchgemacht hatte, gewährt, und ich konnte an der Prüfung teilnehmen und meinen Abschluss als staatlich geprüfter Landwirt erwerben.

Auch als ich später einen anderen Berufsweg einschlug, ist mir die Liebe zum Landleben geblieben. Das Leben in und mit der Natur im Rhythmus der Jahreszeiten ist etwas Wundervolles.

Natürlich haben sich das Berufsbild und der Alltag der Bauern völlig verändert und industrialisiert. Ich bin mir nicht sicher, ob ich damit heute noch glücklich wäre.

---



# Status und Sozialprestige – wer braucht denn das?

November 3, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Letzte Woche habe ich darüber geschrieben, warum ich Bauernmagd wurde. Hinter dieser Frage steht noch eine andere, nämlich die nach dem „sozialen Abstieg“: Ich war Bauernmagd, stammte jedoch aus einer großbürgerlichen Familie aus Spiegelfabrikanten und Buchgroßhändlern. Wie passt das zusammen?

## Harte Kriegszeiten

Nun, es war Krieg, die Zukunftsaussichten waren allgemein sehr beschränkt und für uns M1 – Mischlinge ersten Grades – gab es gar keine. So gesehen war meine Tätigkeit auch den Umständen geschuldet. (zum Thema M1 und „Arisierung“ mehr nächste Woche)

## Zufriedenheit ist wichtiger als Prestige

Wie meine Mutter meine Stellung als Bauernmagd, Dienstmädchen und Putzfrau verkraftet hat, weiss ich nicht; sie äußerte sich nicht weiter dazu. Damals profitierte sie ja davon, denn ich sorgte für Nahrungsmittel und verdiente mir meinen Lebensunterhalt. Ich selbst lehnte die Katalogisierung in „bessere Leute“ und in „kleine Leute“ oder „einfache Leute“ immer ab. Schon früh war für mich ein zufriedener Strassenkehrer mehr wert als ein unzufriedener Manager, der vielleicht nur mit den entsprechenden Ellbogen in diese Stellung gekommen ist. Ich selbst war mit meinem damaligen Leben zufrieden, ich stand auf eigenen Füßen.

## Erfolg und Pflichterfüllung ...

Der Wechsel in den Handel – als ich nach dem Tod meines Vaters seinen Buchgroßhandel übernahm – fiel mir schwer, aber er sicherte mir meine Existenz und etwas, was sich nicht ändern lässt akzeptiere ich auch. Karrieredenken, Sozialprestige und ähnliche Begriffe sind mir immer fremd gewesen und geblieben. Ich wollte einfach einen guten Job machen, meine Pflichten erfüllen und ein korrektes Leben führen. Dass ich dabei auch erfolgreich war, betrachte ich als eine „gute Note“ für meine Arbeit.

*Wie seht ihr das: Sind Status und Sozialprestige heute noch ein Thema? Hat sich die Gesellschaft verändert und akzeptiert heute mehr als früher? Ich würde mich freuen, wenn ihr eure Erfahrungen dazu mit mir teilt.*

# „Ich will bleiben, was ich bin“

November 10, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Vergangene Woche habe ich darüber berichtet, wie der Krieg und damit verbunden die „Abstammung“ unser Schicksal bestimmt hat.

Auch wenn mein Vater als Kind bereits evangelisch getauft worden war, so war er doch jüdischer Abstammung und so standen wir auf der Deportationsliste der ethnischen Säuberung. Und wäre nicht das Ende des Krieges gekommen, hätten die Nazis uns nach Buchenwald, Theresienstadt oder in ein anderes Lager deportiert.

## **Arisierung – keine Option für mich**

Wir hätten das verhindern können, wenn wir gemäß dem Wunsch meines Onkels einer „Arisierung“ zugestimmt hätten. Seine Tochter – meine Kusine – beabsichtigte, einen hohen Parteifunktions zu heiraten. Da eine solche Ehe verboten war, sollte die ganze Verwandtschaft einen „Säuberungsprozess“ durchmachen, wie das beschönigend hieß. Das ging über Blutanalysen und zahlreichen Vermessungen der Körperteile, Nase etcetera. Und natürlich kostete es eine Menge Geld. Ich war gerade 15-jährig und durfte mir das alles anhören. Und mein Urteil war: Ich will bleiben, was ich bin. Mein Onkel war darüber so erzürnt, dass er die Wohnung wütend verliess und nichts mehr von sich hören liess.

Ich möchte aber zu all dem Schlimmen, das damals passierte, auch erzählen, dass genau dieser hohe Parteifunktions, den meine Kusine heiratete, öfter in die Schweiz fuhr und uns mit Nachrichten meines in die Schweiz geflohenen Vaters versorgte und umgekehrt.

## **Bleiben, was ich bin**

Bleiben, was ich bin, mich nicht verbiegen und keine faulen Kompromisse eingehen: Mir war das immer wichtig, auch wenn ich durch diese Haltung manchmal Nachteile hatte. Aber ich kann auch nachvollziehen, dass Menschen anders handeln, sei es aus der Not heraus – es kann lebensgefährlich sein, zu seiner Überzeugung zu stehen. Manchmal beugt man sich auch, weil man sich Vorteile erhofft oder schlicht, weil es einfacher ist, „ja“ zu sagen als ein Nein zu erklären.

Die Debatte um Harvey Weinstein zeigt das deutlich – dazu demnächst mehr.

*Wie geht es euch damit: Habt ihr manchmal das Gefühl, gegen eure Überzeugung handeln zu müssen? Gibt es Zwänge, die das rechtfertigen? Oder nehmt ihr für eure Haltung auch unangenehme Konsequenzen in Kauf?*

# Was riskiert man, wenn man „Nein“ sagt ?

November 17, 2017 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Die Debatte um Harvey Weinstein und die #MeToo-Bewegung machen die sexuellen Übergriffe öffentlich, die viele Frauen und auch Männer über lange Jahre schamhaft verschwiegen haben. Es ist gut und wichtig, dass sexistisches Verhalten und sexuelle Gewalt nicht hingenommen werden, und dass diese Kampagne ein Bewusstsein dafür weckt, dass sich das niemand gefallen lassen muss. Trotzdem beschleicht mich ein leichtes Unbehagen angesichts einiger Beiträge, die ich da lese und höre.

## Naivität oder Berechnung?

„Man geht nicht zu einem Mann aufs Zimmer, um Perlen auf zu fädeln; so etwas zu glauben, wäre naiv“, sagte mir ein Mann, den ich vor 70 Jahren in einem Café auf den Champs-Élysées kennen lernte und der gern mit mir „Ménage machen“ wollte, was ich damals empört ablehnte. Waren die Frauen, die zu Harvey Weinstein aufs Zimmer gingen, alle so naiv? Oder waren sich zumindest manche von ihnen dessen bewusst, was auf sie zukam, und nahmen es billigend in Kauf; für eine Rolle in seinem nächsten Film? Ich bin mir da nicht so sicher. Aber ihre späte Empörung hat manchmal einen schalen Beigeschmack, auch wenn ich die Situation kenne, bedrängt und unterdrückt zu werden – hier meine Geschichte.

## Kein Sex mit dem Chef: Kein Job mehr

Mit 18 Jahren bekam ich eine Stelle als Melkerin im Landwirtschaftsbetrieb einer grossen Industriefirma. Es gab ca. 80 Kühe, 24 davon konnten nicht mit der Maschine gemolken werden und waren in einem separaten Stall untergebracht. Diese Herde und ihre Kälber wurden mir zur selbständigen Betreuung anvertraut. Mein Chef, dem nicht nur die Landwirtschaft, sondern auch der Fuhrpark, die Chauffeure und vieles andere mehr unterstand, förderte mich (so sah ich das damals), indem er mich an Sonntagen zu Viehschauen und ähnlichen Veranstaltungen mitnahm, viele Monate lang. Doch dann stand er eines Morgens bei mir im Stall, erkundigte sich nach meinem Ergehen und sagte wörtlich: „Vreni, du kannst alles von mir haben! Was wünschst du dir?“ Ich verstand nicht, worauf seine Frage abzielte und antwortete freudig: „Ich brauche einen neuen Mistkarren zum Ausmisten des Stalles.“ Er zog ab. Wenig später wurde ich in sein Büro zitiert und musste mir von dem 55-jährigen einen Vortrag über die Wallungen des Blutes anhören und wie anstrengend es sei, wenn sie kein Echo fänden. Meine unbedarfte Antwort: „Man muss sich ja vor sich selbst schämen, wenn man mit den Wallungen seines Blutes nicht fertig wird!“ Dies besiegelte mein Schicksal und ich erhielt die Kündigung. Später erfuhr ich, dass in diesem Betrieb Mitarbeiter nur dann eine begehrte Stelle bekamen, wenn der Alte mit der Ehefrau des Bewerbers schlafen konnte.

## **Männer, die ihre Macht ausnutzen**

Als ich Dienstmädchen in Paris wurde, riet mir meine Mutter, meinen Verlobungsring auch nach der Auflösung weiterhin zu tragen, als Schutz vor männlichen Attacks, schliesslich stand Frankreich in einem verruchten Ruf. Mein Chef, dem ich das erzählte, als er mich auf meinen Ring ansprach, meinte dazu: „Wenn ich mit Ihnen Sex haben wollte, würde mich der Verlobungsring nicht daran hindern.“

## **Alles hat Konsequenzen**

Es ist abscheulich, wenn Menschen ihre Machtposition nutzen, um andere sexuell auszubeuten, und obwohl Foltermethoden – glücklicherweise – weltweit geächtet und hierzulande verboten sind, wünsche ich mir manchmal, dass Vergewaltiger auch ausgepeitscht würden.

Aber man sollte doch bedenken, dass Sex immer auch als Währung diene, wenn es darum ging, sich Erfolg, Jobs oder Vorteile zu verschaffen.

Ich will das nicht bewerten, aber es stört mich, wenn Menschen, die diese Währung nutzen und daraus ihren Nutzen ziehen, sich später über Sexismus beklagen. Einige meiner Kollegen in der Landwirtschaft haben ihre Frauen überredet oder gezwungen, mit ihrem Chef zu schlafen, um ihren Job zu sichern. Ich habe nein gesagt und stand auf der Straße.

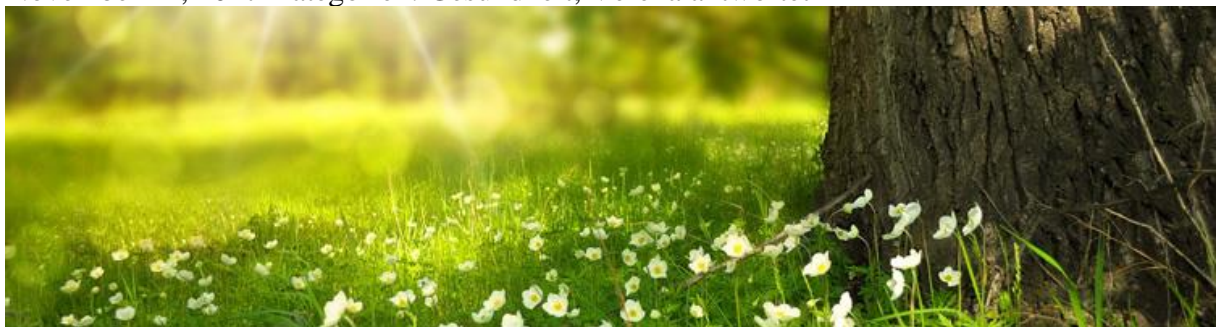
Wir haben immer wieder die Wahl – und jede Entscheidung, die wir treffen, hat Konsequenzen.

Die müssen wir auch tragen.

---

## **Stichwort „Genuss“: Was mir Freude macht**

November 24, 2017 Kategorien: Gesundheit, Verena antwortet



Eine Blog-Leserin hat mich gefragt, welchen Stellenwert Genuss in meinem Leben hat, was Genuss für mich ist und ob ich mir auch etwas gönne.

Dafür will ich zunächst einmal definieren, was „Genuss“ für mich überhaupt bedeutet. Viele Menschen verbinden damit alles, was teuer ist, beispielsweise Essen in einem noblen Restaurant, Ferien in einem Luxusresort... Aber solche Erlebnisse sind mir nicht wichtig. Sie sind einfach nicht mein Stil und machen mir keine besondere Freude.

## Was mich glücklich macht

Dennoch gibt es vieles, was ich genieße: Die Stille zum Beispiel, die eintritt, wenn ich mittags nach den Nachrichten mein Radio wieder ausschalte. Ich genieße auch, dass ich nah am Wald wohne und erlebe den Frieden, der im Wald um mich ist, fast als Luxus – wo sonst findet man heute Stille, Natur und Alleinsein? Auch ein schöner Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang beglückt mich. Ich habe auch ganz einfache „Gelüste“, die ich genieße, sei es eine bestimmte Torte oder ein feiner Käse. Hin und wieder gönne ich mir das. Würde ich mir das täglich oder wöchentlich leisten, verlöre es den Reiz.

## Wichtig: Gut für sich sorgen

Sich selbst verwöhnen ist ein Aspekt von Eigenliebe. Auch in der Bibel steht: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Aber viele leisten oder gönnen sich das nicht. Ich kenne Menschen, die als grosszügig und hilfsbereit gelten und das letzte Hemd weggeben würden, wie man so schön sagt, die aber gleichzeitig ihren eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse negieren. Dahinter stecken oft Unsicherheit und das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Andere Beweggründe können sein, dass man sich dadurch beliebt machen oder Mitleid erwecken will.

Zu dieser Sorte Mensch gehöre ich nicht. Ich respektiere die Bedürfnisse meines Körpers und meiner Seele. Ich erfreue mich täglich an vielem, etwa an einer schönen Blüte oder an einem Vogel, der in meinem kleinen Naturteich badet. Auch daran, dass ich jeden Morgen aufstehen kann und auch noch ein bisschen nützlich bin. Darüber bin ich froh, dafür bin ich dankbar, das genieße ich. Ich kann die grosse Welt nicht verändern, aber ich versuche, meine kleine Welt positiv zu gestalten.



*Ich habe gerade ein beeindruckendes Buch zum Thema Selbstliebe gelesen:  
David R.Hamilton, Wie ich lernte, mich zu lieben, erschienen bei L.E.O.*

# „Was bin ich (mir) wert?“ – Über das Geldverdienen

December 1, 2017 Kategorien: Standpunkte, Verena antwortet



Ich bin Unternehmerin geworden – mit allem, was dazugehört. Erfolgreich verhandeln und durch mein unternehmerisches Geschick auch gutes Geld verdienen, hat mir immer große Freude bereitet. Das geht nicht allen Menschen so, wie mir neulich eine Blogleserin bestätigte. Elli fragte mich: „Kann man lernen, Spaß am Geld verdienen zu haben?“ Ich stelle zunächst eine Gegenfrage: Woran liegt es, dass jemand keinen Spaß daran hat? Jede Leistung ist ihres Lohnes wert. Es hat etwas mit Eigenliebe und mit Respekt vor sich selbst zu tun, diesen Lohn auch einzufordern. Auch ich hatte anfangs Hemmungen, das Geld für die Lieferungen in bar anzunehmen, doch die Verhältnisse haben mich dazu gezwungen. Es war also eine Notwendigkeit, mir das anzueignen. Man muss aber nicht in finanzieller Not sein, um das zu lernen. Ich habe ein paar einfache, spielerische Übungen für euch.

## Wie war das noch in der Schule?

Wenn ihr auch zu den Menschen gehört, denen es schwer fällt, den Lohn ihrer Arbeit anzunehmen, überlegt einmal: Wie war es bei euch in der Schule? Wie fühltet ihr euch, wenn ihr Noten bekommen habt? Habt ihr euch gefreut über eine gute Note oder wart ihr unzufrieden, wenn ihr euch zu schlecht bewertet glaubtet? Hattet ihr bei einer guten Note das Gefühl, dass ihr sie verdient habt? Und jetzt stellt euch einfach einmal vor, dass ihr für eure Leistung kein Geld bekommt, sondern Noten. Was empfindet ihr dabei: Freude? Genugtuung? Vielleicht auch ein bisschen Stolz? Gut so! Genießt diese Gefühle und kostet sie aus. Und nun wandelt diese Noten gedanklich um in Bargeld.

## Die innere Bühne bespielen

Klappt es? Wenn ihr damit Mühe habt, könnt ihr auch die Bühnentechnik anwenden: Stellt euch zwei Schauspieler auf eure „innere Bühne“ und lasst sie über die „Noten“ (also den Geldbetrag) verhandeln. Wenn die Verhandlung gut gelaufen ist, schlüpft selbst in die Rolle des Verkäufers und fordert ein, was euch zusteht. Vor diesem inneren Verkäufer – und dann auch „in echt“.

*Geld ist nicht nur ein Zahlungsmittel. Es ist auch ein gutes Instrument, um sich seines eigenen Werts bewusst zu sein – oder bewusst zu werden. Ich wünsche euch viel Erfolg mit diesen Übungen und bin gespannt auf eure Erfahrungen!*

# Lasst die Kinder Kinder sein!

December 8, 2017 Kategorien: Lernen, Verena antwortet



Heute möchte ich meine Gedanken zu einer Frage von Rolf mit euch teilen:

*Was hältst Du von unserem Schulsystem? Werden die richtigen Fächer an den Schulen unterrichtet?*

Ich masse mir nicht an, das heutige Schulsystem beurteilen zu können, dafür bin ich von der Praxis zu weit entfernt. Gedanken zum Thema Erziehung und Schule mache ich mir trotzdem.

## Die Welt erkunden

Das Lernen fängt schon mit der Geburt an. Ein Baby lernt, Nahrung zu sich zu nehmen, und zeigt sein Wohlbefinden – oder das Gegenteil – vernehmlich an. Kaum kann es krabbeln, will es seine Umwelt erkunden. Und was passiert? Aus lauter Fürsorge wird es überall gebremst! Es könnte sich beim Ausräumen der Besteckschublade verletzen, beim Treppen erklettern könnte es herunterfallen und vieles mehr. Deshalb „bewahren“ es wohlmeinende Erwachsene vor allem, wohin sein Erlebnisdrang es treibt. Natürlich geht die kindliche Entdeckungsreise nicht immer ohne Blessuren ab, aber Kinder wissen meistens besser als besorgte Betreuer, was sie sich zumuten können.

## Vertrauen lernen

Eine Woche vor dem Geburtstermin meiner Tochter hatte ich einen unverschuldeten Verkehrsunfall. Wir beide kamen nicht zu Schaden, aber ich lernte zu vertrauen. Wenn es nicht sein soll, dann passiert auch nichts. Kinder haben, wie man so sagt, einen Schutzengel und ich las damals den bemerkenswerten – beim ersten Hören verstörenden – Satz: Auch ein Kind hat das Recht auf den eigenen Tod. Dies hat mir meine fürsorgliche Ängstlichkeit genommen.

## Leistung um jeden Preis ?

Später erwartet man dann in der Schule Eigeninitiative und selbständiges Arbeiten. Früher wurde einem in der Schule das Programm vorgesetzt und das musste man erlernen. Wir waren in der Volksschule 40 Kinder in der Klasse; heute wäre das undenkbar. Ich erlebe, dass die Kinder heute sehr viel mehr eingespannt sind und dass die Eltern zu Hause mit den Kindern lernen müssen. Ich hätte das neben meinem Beruf nicht leisten können und fragte damals den Lehrer, was ich unternehmen sollte. Seine Antwort war: Wenn das Kind den Lernstoff nur mit Unterstützung begreift, dann ist es nicht das richtige Niveau. Danach richtete ich mich. Meine Freunde meinten vor Jahren, mein Sohn müsse unbedingt das Gymnasium besuchen und sein

Primarschullehrer wollte das auch. Da er für sein Alter sehr klein war, liess ich ihn testen. Das Ergebnis war, dass er auf vieles, wie Judo, Pfadfinder und andere schöne Freizeitaktivitäten zugunsten der Schule hätte verzichten müssen. Da diese meiner Ansicht nach sehr wichtig waren, kam er nicht aufs Gymnasium. Er hatte dadurch keine Nachteile im Leben.

## **Schreibtisch gegen Kehrbesen getauscht**

Ich las kürzlich von einem Akademiker, der in einer Firmenhierarchie einen hohen Posten inne hatte und Strassenkehrer geworden ist und dabei glücklich und zufrieden ist. Er schätzt seine neue Freiheit, die Begegnung der Menschen auf der Strasse.

## **Leistungsstress von Kindheit an**

Die Kinder heute stehen unter einem enormen Druck. Ich höre heute immer, die Welt sei komplexer geworden, die Kinder müssten vermehrt auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet werden.

*Ja, was ist denn das für eine Zukunft, wenn den Kindern keine Zeit mehr bleibt, Kind zu sein? Dient der ganze Stress dazu, das materielle Niveau zu erhalten? Wo liegen die wirklichen Werte des Lebens? Es interessiert mich, wie ihr darüber denkt.*



Zu diesem Thema ist im Karl Auer Verlag ein interessantes Buch erschienen

von Brian Alman: Weniger Stress – mehr Kindheit.



# Gelassen bleiben in Stresssituationen

December 15, 2017 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte, Verena antwortet



Man hat sich etwas vorgenommen, vielleicht sogar minutiös geplant. Eigentlich müsste alles glatt laufen – und dann gelingt nichts, weil irgendwelche Umstände, auf die wir keinen Einfluss haben, unsere schönen, wohl durchdachten Pläne durchkreuzen.

*„Wir gelingt es dir da, gelassen zu bleiben?“ wurde ich gefragt.*

## Wer weiß, wofür es gut ist...

Ein Erlebnis, das mich diesbezüglich geprägt hat: Ich wollte mit dem Nachtzug in die Bretagne fahren und freute mich schon sehr darauf, als mich die Meldung erreichte, dass mein reservierter Platz nicht zur Verfügung stehe. Ich war äußerst wütend. In meiner daraus resultierenden miesen Stimmung besuchte ich einen Kunden, dem meine Laune nicht entging. Was mir über die Leber gelaufen sei, wollte er wissen, und so berichtete ich von meiner Enttäuschung. „Früher sagte man, wer weiss wofür es gut ist“, meinte er daraufhin. Diesen Satz habe ich mir zum Leitmotiv gemacht und begann, vieles gelassener zu nehmen. Wenn mir seither etwas nicht passt und mich etwas nervt, ver falle ich nicht mehr in Zorn oder schlechte Laune. Ich setze vielmehr alles daran, die Gegebenheiten zu ändern. Ist das nicht möglich, arrangiere ich mich mit den Tatsachen und versuche, das Beste daraus zu machen.

## Ausprobieren, was hilft: Yoga oder Essenzen?

Gelassenheit ist eine Frage der Haltung – einer Haltung, die man lernen und trainieren muss. Schaut einfach mal im Internet; da findet ihr viele Anregungen und Methoden, von Yoga über Selbsthilfegruppen bis zu Seminaren. Jeder muss selbst herausfinden, was für ihn oder sie passt. Mich unterstützt die LichtWesen-Essenz „Leichter werden“. Als ich sie erhielt, dachte ich, sie würde mir helfen, meine überzähligen Kilos abzubauen. Dem war nicht so, aber ich stellte fest, dass ich vieles, was mich nervte, gelassener – eben leichter – nehme, wenn ich sie anwende.

## Tägliche Herausforderungen

Auch wenn man übt, gelassen zu bleiben, wird es immer wieder Situationen geben, die herausfordernd sind. Gerade jetzt, während ich über Gelassenheit schreibe, bekomme ich wieder eine Gelassenheits-Übung vorgesetzt: Vor einer Woche ist meine Internetverbindung ausgestiegen. Die Damen bei meinem Provider Sunrise gaben sich am Telefon alle Mühe, die Panne zu beheben, vergeblich, der Techniker musste kommen, die Messungen ergaben, dass das Problem nicht in ihrem Gebiet liegt. Daraufhin musste Swisscom kommen. Auch der Mitarbeiter konnte den Fehler nicht beheben, aber wenigstens funktioniert mein

Festnetztelefon wieder. Seit einer Woche bin ich ohne Internet und lebe immer noch – relativ gelassen, obwohl ich nicht weiss, wann es wieder laufen wird.

## **Gelassenheit nicht mit Gleichgültigkeit verwechseln**

Wichtig: Gelassenheit ist etwas anderes als Gleichgültigkeit. Das Flüchtlingselend, verursacht durch die Ausbeutung der Menschen und der Bodenschätze in den Drittweltländern, die masslosen Gewinne der Börsenspekulanten und die Zerstörung der Umwelt, um nur ein paar Beispiele zu nennen – das alles gelassen hinzunehmen, wäre Gleichgültigkeit. Natürlich habe ich es nicht in der Hand, das Weltgeschehen zu ändern, aber ich kann versuchen, im Rahmen meiner Möglichkeiten etwas Positives zu bewirken. Ich schrieb ja kürzlich, dass ich Geldverdienen liebe, es aber nicht Selbstzweck ist: Mit Geld kann ich manchen Menschen Hilfe zukommen lassen, und das macht und bringt Freude.

*Was macht euch gelassen? Ich freue mich auf eure Tipps und Anregungen.*

---

## **Frohe Weihnachten!**

December 22, 2017 Kategorien: Zeitgeschehen



Wieder ist ein Jahr vergangen und Weihnachten steht vor der Tür.

Ich wünsche allen meinen Lesern und Freunden ein frohes Weihnachtsfest. Egal, ob allein oder im Kreis von Freunden oder Familie – genießt die Weihnachtstage und kommt gut ins neue Jahr!

Herzlichen Dank für die vielen positiven Rückmeldungen zu meinem Blog! Ich freue mich immer sehr über eure Reaktionen, Anregungen und Fragen.

Im neuen Jahr geht's weiter – bis dahin eine gute Zeit und viele Grüße  
Eure Verena

---

# Achtet auf eure Sprache!

January 5, 2018 Kategorien: Lernen, Standpunkte



Seit ich selbst darauf aufmerksam gemacht wurde, wie leichtfertig ich manchmal mit Sprache umgehe, achte ich besser darauf. Es fällt mir aber auch bei anderen auf, und so möchte ich euch heute ebenfalls für dieses Thema sensibilisieren.

Vor vielen Jahren stellte ich am 2. Januar fest, dass die Gutschriften unserer Kunden nicht auf den Monatsrechnungen aufgeführt waren. Ich rief den verantwortlichen Mitarbeiter an, um ihn in die Firma zu zitieren, damit er seinen Fehler behebe. „Das ist eine Katastrophe!“, sagte ich aufgebracht. Er ging gar nicht erst auf den Sachverhalt ein, sondern entgegnete nur: „Eine Katastrophe ist, wenn ein Auto mit fünf Insassen abstürzt.“ Eine Antwort, die mich einigermaßen verwunderte, denn ich hätte in dieser Situation eher eine Entschuldigung erwartet – und nicht damit gerechnet, meinerseits zurechtgewiesen zu werden.

## Ein Verkehrsunfall mit tödlichen Folgen

Der Mitarbeiter kam also ins Büro und versuchte, den Fehler zu beheben. Während er arbeitete, nahm er ein Telefonat entgegen, legte auf und sagte zu mir: „Sie lebt noch.“ Wie er mir daraufhin berichtete, hatte seine 16-jährige Nichte gerade einen schweren Unfall erlitten. Sie war mit vier anderen jungen Menschen auf dem Weg zu einem Skirennen, als eine Hirschkuh in ihr Auto rannte. Der Wagen geriet ins Rutschen, stürzte auf der vereisten Straße ab und alle fünf Insassen wurden schwer verletzt, die Nichte am schwersten. Wie ich damals erfuhr, gibt es eine Vorschrift, der zufolge die am schwersten Verletzten zuletzt gerettet werden. So grausam es auch erscheint, macht diese Regelung doch Sinn: Zum einen retten die Helfer zunächst die, bei denen die Überlebenschancen am grössten sind. Zum anderen wird ihnen durch diese Regelung eine schwierige Gewissensentscheidung abgenommen, die sie zu ihrer schweren Aufgabe noch zusätzlich belasten würde. Die junge Frau hatte auch dadurch keine Chance; sie erwachte nicht mehr aus dem Koma und erlag später ihren Verletzungen.

## Missgeschicke sind keine Katastrophen

Seit diesem Tag gebrauche ich das Wort Katastrophe nicht mehr so leichtfertig. Denn „Katastrophe“ bezeichnet ein folgenschweres Unglück, nicht eine Kleinigkeit, die gerade nicht nach unserem Gusto ist. Wenn mir heute jemand erzählt, es sei eine Katastrophe, dass das Tram Verspätung hat oder die bestellte Ware nicht rechtzeitig eingetroffen ist, dann sage ich, wie damals mein Mitarbeiter: „Eine Katastrophe ist etwas anderes.“ Man sollte froh sein, wenn aus einem Missgeschick nichts Schlimmeres wird.

„Worte sind Taten“ lautet ein Sprichwort. Die Sprache beeinflusst unser Denken und formt unser Handeln. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns darüber klar sind, was Worte wirklich aussagen, und sie mit Bedacht und Bewusstheit wählen.

*Ich möchte euch dazu einladen, in den nächsten Tagen ganz bewusst auf die Wörter und ihre Bedeutung zu achten – bei euch selbst und auch bei anderen. Was beobachtet ihr? Was fällt euch auf? Ich kann euch versprechen, dass ihr Spannendes zutage fördern werdet. Und vielleicht habt ihr ja auch Lust, eure Erfahrungen mitzuteilen? Das würde mich sehr freuen!*

---

## Auf Leben und Tod: Organspende

January 12, 2018 Kategorien: Gesundheit, Standpunkte



Mit dem Thema Organspende wurde ich konfrontiert, als das Mädchen starb, von dem ich in meinem letzten Beitrag berichtete (Ihr erinnert euch? Es ging darum, wie leichtfertig wir mit Worten wie „Katastrophe“ umgehen).

Die Eltern, ohnehin mit ihrer Trauer beschäftigt, sollten in der tiefsten Not darüber entscheiden, ob sie Organe ihrer Tochter spenden wollten und dadurch anderen Menschen möglicherweise das Leben retten würden. Seither beschäftigt mich dieses Thema. Lange habe ich darüber nachgedacht und auch mit anderen diskutiert; Argumente dafür und dagegen abgewogen.

### **Wie würde ich mich entscheiden?**

Für mich selbst bin ich zum Schluss gekommen, dass ich Organspende nicht gutheisse. Natürlich kann man mir vorhalten, ich hätte mich nie in einer solchen Situation befunden. Hätte ich mich beispielsweise dafür ausgesprochen, wenn eins meiner Kinder krank gewesen und durch eine Organspende hätte gerettet werden können? Hätte ich mich dafür entschieden, mein eigenes Leben durch eine Transplantation zu verlängern, in einer Zeit, in der meine Kinder noch klein waren und ihre Mutter brauchten? Es ist schwierig und ich fühle mich angesichts dieser Frage manchmal wie ein Blinder, der über Farben spricht. Deshalb gilt das, was ich hier äußere, auch ausschließlich für mich selbst: Ich würde mich gegen eine Transplantation entscheiden.

### **Fremde DNA und Abhängigkeit von Medikamenten**

Was mich zu dieser Haltung bewegt, ist zum einen die permanente Abhängigkeit von Medikamenten, die für Transplantierte gilt. Außerdem weiß man heute, dass sich die DNA

eines Menschen noch nach Jahrzehnten nachweisen und identifizieren lässt. Und da frage ich mich, was wohl passiert, wenn ich mir die DNA eines fremden Menschen einverleibe.

## **Dein Wille geschehe**

Ich bin im christlichen Glauben erzogen worden. Im Vater Unser heisst es: „Dein Wille geschehe“; das gilt für mich im Leben und auch im Sterben. Natürlich kann man es auch als Gottes Wille begreifen, wenn sich im letzten Moment noch ein neues Organ findet, das sich für eine Transplantation eignet. Aber ich glaube an eine Wiedergeburt, ein Leben nach dem Tod. Dadurch hat das Sterben für mich seine Schrecken verloren.

## **Wie gehen wir mit dem Sterben um?**

Zugleich begreife ich, dass sich Menschen auch anders entscheiden: Ich sah im Fernsehen das Interview mit einer 16jährigen, die im allerletzten Moment eine neue Lunge erhalten hat und glücklich ist, dass sie wieder atmen kann und dass es aufwärts geht. Ich kann sie verstehen. Zugleich bringt es mich auf ein weiteres Thema, nämlich die Frage, wie ich mit dem Sterben umgehe und – das beschäftigt mich jetzt auch zum Tag der Kinder – wie man Kindern gegenüber das Thema „Tod und Sterben“ behandelt.

*Habt ihr euch schon mit dem Thema Organspende befasst – allgemein oder aus persönlicher Betroffenheit? Ich freue mich, wenn ihr mir davon berichtet.*

---

# **Zwischen Durchsetzungskraft und Verbissenheit: Ziele verfolgen**

January 19, 2018 Kategorien: Lernen, Standpunkte



Zu jedem Jahresbeginn werden weltweit gute Vorsätze gefasst und Ziele gesteckt, die unterschiedlicher nicht sein könnten, sich aber vielfach auch ähneln. 10 Kilo abnehmen, mehr Sport treiben, eine Firma zum Erfolg führen oder mehr Zeit mit der Familie verbringen, sind nur ein paar davon. Ich beobachte, dass die Art und Weise, wie Menschen ihre Ziele verfolgen, bis hin zur Verbissenheit reicht. Die Grenze ist fließend und ich denke, man muss wirklich genau hinschauen, um den Unterschied zu erkennen: Wo hört der Durchsetzungswille auf, und wann wird das Verfolgen eines gesteckten Ziels zur Verbissenheit?

## **Verbissenheit führt zum Erfolg – aber oft nur kurzfristig**

Ich habe erlebt, dass Menschen unbeirrt am selbstgesteckten Ziel festhielten, dass sie sich geradezu blind darin verbissen haben, sie zu erreichen, ohne nach links und rechts und ohne nach möglichen Fallstricken zu schauen. Sie haben es zwar auch oft geschafft, aber nur für kurze Zeit, und dann war der Scherbenhaufen riesig. Ein Beispiel: Als ich noch als Bauernmagd arbeitete, hatte sich ein Kollege in den Kopf gesetzt, mich zu heiraten. Er sollte den elterlichen Hof übernehmen, brauchte dafür eine Frau, die viel arbeiten konnte, und verfolgte dieses Ziel mit einer beispiellosen Verbissenheit. Nächtelang, so erzählte er mir, habe er am Tisch gesessen, sei besessen gewesen vom Gedanken an mich – „Ich will sie!“ Obwohl er mir eigentlich immer unsympathisch gewesen war, erreichte er sein Ziel: In einem Moment, als ich in Not war, weil ich meine Arbeitsstelle verloren hatte, gab ich seinem Werben nach und verlobte mich mit ihm. Ein halbes Jahr später erkannte ich, dass eine Ehe niemals gutgehen konnte. Allein der Gedanke, ihn zu heiraten und mit ihm zu leben, erzeugte bei mir Albträume. So löste ich die Verlobung. Seine Enttäuschung und der Prestigeverlust in seinem privaten wie sozialen Umfeld waren gewaltig.

### **Ein Glück, wenn's mal nicht klappt mit der Zielerreichung**

Es ist noch nicht lange her, dass einer meiner Bekannten sich in den Kopf gesetzt hatte, ein Unternehmen zu übernehmen. Die Situation war nicht einfach, es gab viele Für und Wider, aber er schob jeden vernünftigen Einwand beiseite, damit das Geschäft zustande kommen würde. Es sah für kurze Zeit so aus, als könnte er sein Ziel erreichen, aber letztlich zerschlug sich die Übernahme doch. Mit seiner Sturheit hatte er den Bogen überspannt und ich denke, er hat nochmal Glück gehabt, denn hätte er das Unternehmen übernommen, wäre es langfristig nicht gutgegangen.

### **Die Grenzen sind fließend**

Wenn ich mir vorstelle, dass ich es heute schaffen würde, zehn Kilo abzunehmen, wäre das für mich sicherlich nicht gut, denn ich wäre abgemagert, wie eine dürre Geis. Oder wenn ich das Ziel hätte, einen Ferrari zu besitzen, wäre es ebenfalls ein Segen, dieses Ziel nicht zu erreichen, denn ich wäre nicht in der Lage, ihn ohne Gefahr für meine Umwelt und für mich zu fahren.

Wo sollte man von Zielen, die man sich gesteckt hat, ablassen, und wo fängt Verbissenheit an? Es ist nicht einfach, das zu unterscheiden und ich weiß oft nicht, wann man dranbleiben und wann man nachgeben soll. Ich sage mir dann: Das Richtige wird geschehen – auch wenn ich in diesem Moment nicht weiß, was das Richtige ist. Das gibt mir auch eine gewisse Gelassenheit – und die Erkenntnis, dass nicht jedes Ziel, das wir uns gesteckt haben, bei genauerer Überprüfung auch sinnvoll ist.

*Wie geht ihr mit euren Zielen für das neue Jahr um?*

---

# Die Haushälterin im Rolls Royce

January 26, 2018 Kategorien: Mein Leben, Standpunkte



Was doch Vorurteile alles auslösen können! Als seinerzeit in der Schweiz die mobilen Telefone aufkamen, gehörte ich zu den ersten, die sich eines zulegte. Mein Auto, das mir für die Besuche meiner Kunden gute Dienste tat, sollte sich in ein mobiles Büro verwandeln – und dieses Büro sollte so komfortabel und sicher wie möglich sein. Nur deshalb – nicht, weil ich angeben wollte – fiel meine Wahl auf einen Rolls Royce, davon habe ich bereits an anderer Stelle berichtet. Ich hatte mir ausgerechnet, dass ich ihn mir ohne weiteres leisten könnte, wenn ich nicht versuchen würde, meinen Lebensstil dieser Luxuskarosse anzupassen, sondern von diesem Auto abgesehen meine bescheidenen und sparsamen Gewohnheiten beibehalten würde. Weshalb sollte ich in Luxushotels absteigen und in Nobelrestaurants essen, nur weil ich aus einem Rolls Royce stieg?

## Ohne Allüren

Zusammen mit meinem Chauffeur, der, wenn er mich nicht chauffierte, Student war, begab ich mich zur Rolls Royce-Garage, um mir dieses „mobile Büro“ zuzulegen; wir zogen die Mäntel noch etwas glatt, bevor wir eintraten, um einen guten Eindruck zu machen, und stellten erstaunt fest, dass dieses Autohaus, bei dem wir uns auf ziemliches Protz-Gehabe eingestellt hatten, ein ganz gewöhnliches Autohaus war, ohne Allüren und angenehm dezent. So gesehen passte es genau zu meinem Vorhaben. Ich ließ mich fortan also, meist von meinem Chauffeur, im Rolls von Kunde zu Kunde fahren, wohnte aber auf meinen Geschäftsreisen in den selben Hotels und aß in den selben Restaurants wie vor der Anschaffung. Dabei war mir aber rasch klar, dass die Menschen allein beim Anblick der noblen Karosse Rückschlüsse auf die Besitzerin zogen und nicht selten verblüfft wurden, wenn sich ihre Vorstellungen so gar nicht mit der Realität deckten.

## Unfall mit Folgen

Eines Tages beispielsweise, als ich selbst am Steuer saß, fuhr ich an einem Tiefenlader vorbei, der Baumstämme geladen hatte. Als ich gewahr wurde, dass die Last auf dem LKW sich verschob, bremste ich ab, und das alte Auto, das hinter mir fuhr und die Situation nicht rechtzeitig umrissen hatte, fuhr auf meinen Rolls Royce auf. Ich brauchte eine Weile, bevor ich aus dem Auto stieg, denn ich hatte seit jeher die Angewohnheit, erst dann auszusteigen, wenn ich wusste, dass nichts Schlimmeres passiert war und ich so weit gefasst war, dass ich über das Missgeschick lachen konnte. Rasch waren Feuerwehr und Polizei vor Ort, der Schaden wurde geregelt, und ich hätte nicht weiter darüber nachgedacht – wäre nicht am folgenden Tag eine Mitarbeiterin lachend auf mich zugekommen. „Das waren doch Sie gestern, bei dem Unfall mit dem Tieflader, nicht wahr?“ fragte sie mich.

## Wo bleibt „der Bonz“?

Wie sich herausstellte, kannte sie den Polizisten, der den Unfall aufgenommen hatte und ihr von diesem berichtet hatte. Der Polizist hatte den Rolls Royce gesehen und sofort seine eigenen Bilder im Kopf gehabt: Er erwartete, dass jeden Moment ein wutschnaubender Bonze aus der Karosse steigen und sich wegen der Beschädigung seines Wagens wichtig machen würde und war bass erstaunt, dass stattdessen ein lachendes Fraueeli die Fahrertür öffnete. Das passte nun so gar nicht in sein Weltbild. Nach der ersten Verblüffung verstieg er sich in die nächste Theorie: Die Frau, die aus dem Auto stieg, müsse wohl die Haushälterin des Rolls-Royce-Bonzen sein, die sich vermutlich heimlich und widerrechtlich zu einer Spritztour aufgemacht hatte... und so wartete er weiter darauf, dass „der Bonz“ demnächst ums Eck kommen, Rabatz machen und die arme Frau in Grund und Boden schimpfen würde. Es dauerte, bis er begriff, dass er vor der Besitzerin des Wagens stand.

## Vorurteile überprüfen

Ja, so sind Vorurteile... Sicher, viele davon beruhen auf Erfahrungen, die wir im Lauf unseres Lebens gemacht haben. Aber es muss nicht immer so sein, wie wir uns das vorstellen. Wenn wir an unseren Vorurteilen festhalten, versperren wir uns den Weg für viele positive Erfahrungen. Es ist wichtig, dass wir offen bleiben dafür, dass das Leben vielfältiger und bunter ist als wir gemeinhin annehmen – und dass es immer wieder Überraschungen für uns bereithält.

---

# Der Hans auf meinem Knie

February 2, 2018 Kategorien: Gesundheit, Mein Leben



Habt ihr euch schon einmal mit dem Thema „besetzt sein“ auseinandergesetzt? Ich musste mich vor einiger Zeit damit beschäftigen: Ich hatte starke Knieschmerzen, eine Ursache war nicht zu finden und keine Besserung in Sicht. Da lernte ich [Andreas Winter](#), Diplompädagoge und Psychocoach, über seine Bücher kennen. Er arbeitet mit Hypnose. Da ich immer schnell entschlossen bin, nahm ich Verbindung mit ihm auf und machte ein Hypnosetraining. Mir brachte das nicht viel, aber Andreas Winter sagte etwas Seltsames: Er hätte einen Mann auf meinem Fuss sitzen sehen. „So ein Blödsinn“, dachte ich. Derweilen wurden die Schmerzen immer unerträglicher, das Laufen immer schwieriger, und so nahm ich zum ersten Mal in meinem Leben regelmässig Schmerzmittel.

## Keine medizinischen Befunde



Sechs Monate nach der Hypnose hatte ich wieder ein Gespräch mit Andreas Winter. Seine Fragen nach den medizinischen Befunden, Arthrose etwa, konnte ich alle mit „das ist es nicht“ beantworten. Wieder sagte er, dass er einen Mann auf meinem Fuss sitzen sehen, was mich sehr irritierte. Er muss ja nicht immer recht haben, sagte ich mir. Drei Tage später ging nichts mehr, die Schmerzen waren unerträglich. In einem Anfall von Schmerz und Wut machte ich eine wegwerfende Armbewegung und sagte „hau ab“. Augenblicklich waren die Schmerzen weg und ich hätte tanzen können.

## **Der Name „Hans“ passte**

Andreas Winter hatte recht behalten – da war ein Mann auf meinem Fuß gesessen. Früher nannte man so etwas „besetzt sein“ oder „Besessenheit“. Eine Woche später wollte ich diesem „Mann auf meinem Fuß“ einen Namen geben und probierte herum: Keiner der heute gebräuchlichen Namen passte. Da verfiel ich auf einen etwas altertümlichen Namen und nannte den Mann auf meinem Fuß „Hans“, was sich richtig anfühlte. Wenige Tage später erinnerte ich mich an einen Hans aus meiner Vergangenheit – meinen ehemaligen Verlobten.

## **Frühe Geschichte, späte „Wirkung“**

An anderer Stelle in meinem Blog habe ich bereits von dieser Episode aus meinem Leben berichtet: Es war 1948, ich arbeitete auf einem grossen Landwirtschaftsbetrieb als Melkerin und erhielt die Kündigung, weil ich mich den sexuellen Übergriffen meines Chefs nicht fügte. In der Kündigungszeit wurde ich gemobbt. Ein Arbeitskollege, Hans, der mir eigentlich immer etwas unsympathisch war, stand mir teilweise bei und wollte mich unbedingt heiraten. Nächtelang hat er nichts anderes gedacht als „ich will sie, ich will sie“ und sich erst einmal durchgesetzt – wir verlobten uns. Doch nach ein paar Monaten Verlobungszeit hatte ich Alpträume, schrie im Schlaf bei der Vorstellung meiner Ehe und geriet in schwere Gewissensnöte. Ein Pfarrer riet mir zur Auflösung der Verlobung, was ein schwerer Schlag für Hans war, der es wahrscheinlich nie richtig überwunden hat. Meine sehr spirituell denkende Mutter hätte gesagt, Hans hängt immer noch an mir. Ich danke ihm, seiner Seele, dass ich durch ihn eine sehr interessante Erfahrung machen durfte, hege keinen Groll gegen ihn und bin überzeugt, auch seine Seele war nun erlöst.

*Wie geht es euch, wenn ihr diese Geschichte lest: Könnt ihr das nachvollziehen? Findet ihr es merkwürdig? Oder habt ihr gar ähnliche Erfahrungen gemacht? Ich bin gespannt auf eure Kommentare.*

Ich möchte euch noch auf ein paar Bücher von Andreas Winter hinweisen:



Winter, Andreas: Heilen durch Erkenntnis. Die Intelligenz des Unterbewusstseins



Winter, Andreas: Heilen durch Erkenntnis. Das Winter-Coaching: Unterwegs zum Verständnis unserer Psyche



Winter, Andreas: Heilen ohne Medikamente. Chronische Krankheiten: Seelische Ursachen aufdecken und gesund werden

---

## Feng Shui: Ein kleiner Teppichrest und seine großen Folgen

February 9, 2018 Kategorien: Gesundheit, Mein Leben



Die chinesische Feng Shui-Lehre befasst sich mit der Harmonisierung von Räumen. Wenn man die Regeln und Hinweise beachtet und umsetzt, kann man erstaunliche Ergebnisse erzielen.

Ein Erlebnis dazu möchte ich heute mit euch teilen.

### **Vom liebenswürdigen Mitarbeiter zum unerträglichen Streithammel**

Fernando, unser Packer und Chauffeur, war 30 Jahre lang immer liebenswürdig, hilfsbereit und höflich gewesen. Auf einmal änderte sich das; er wurde aggressiv, streitsüchtig und teilte Schimpfwörter aus. Es war so schlimm, dass ich mich schweren Herzens entschloss, ihm drei Jahre vor der Pensionierung zu kündigen. Nun wollte es das Glück, dass wir eine neue Vertretung erhielten und zusätzlich Leute einstellen konnten, da brachte ich es nicht fertig, die Kündigung aufrecht zu halten. Ich sagte mir, ein Jahr werde ich ihn noch ertragen, dann kann Fernando noch zwei Jahre stempeln, bis er seine Rente erhält. Zugegeben, das war nicht edel gedacht, aber ich ertrug die Situation wirklich kaum noch.

### **Die Feuerzone bringt Menschen in Hochspannung**

Nun wollte es das Schicksal, dass ich Kontakt mit der Feng Shui Beraterin Brigitte Gärtner bekam, und ich bat sie, sich einmal unsere Räumlichkeiten anzusehen. Abends, als niemand mehr in der Firma war, kam sie vorbei. Als sie die Packerei besah, stellte sie fest, dass der Packer nach Feng Shui auf der so genannten Feuerzone stand, was bedeutete, dass er deshalb permanent unter Hochspannung stehe. Das war nicht immer so gewesen: Erst durch einen Umbau und die damit einhergehende Vergrößerung der Räumlichkeiten hatten sich die Feng Shui-Verhältnisse im Raum geändert, wodurch die Packerei in die Feuerzone geraten war. Just zu diesem Zeitpunkt hatten die Probleme mit unserem Packerei-Mitarbeiter angefangen.

### **Ein schwarzer Teppich sorgte für Ruhe**

Brigitte Gärtner gab mir einen einfach zu befolgenden Rat: Da der Arbeitsplatz nicht zu verlegen war, sollte ich für den Packbereich einen schwarzen Teppich kaufen, auf dem Fernando künftig bei seiner Arbeit stehen würde. Gesagt, getan. Der dafür benötigte Teppichrest kostete CHF 18.- und das Erstaunliche geschah: Fernando war wieder so friedlich und zuvorkommend wie in den vorherigen Jahren und seine Arbeitsleistung steigerte sich. Nach ungefähr 14 Monaten fing es wieder an zu kriseln. Der Teppich war dünn geworden. Ich kaufte einen neuen und wir arbeiteten bis weit über die Pensionierung zusammen.

### **Hilfreiche Hinweise**

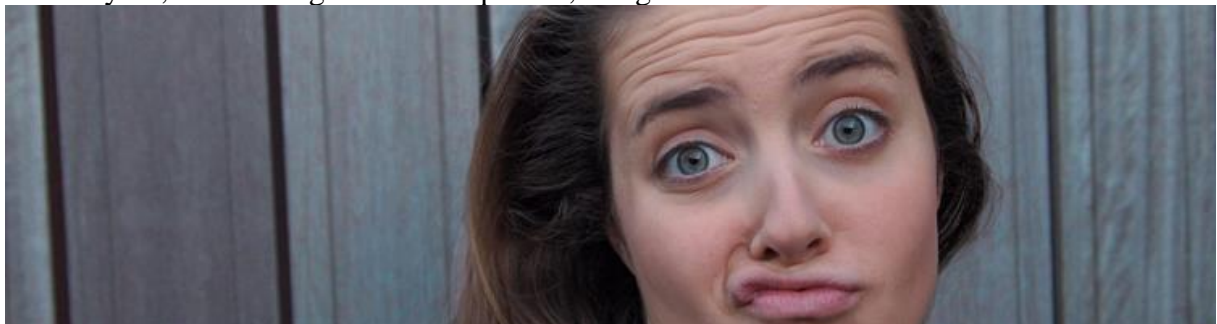
Ich masse mir nicht an, etwas von Feng Shui zu verstehen, aber als mich eine Mutter mal um Rat fragte, welches ätherisches Öl sie in die Duftlampe tun soll, damit ihr Kind in Tiefschlaf komme, da empfahl ich ihr ebenfalls, einen schwarzen Teppich unters Bett zu legen. Drei Wochen später erhielt ich von der dankbaren Mutter einen grossen Blumenstrauss: Offensichtlich hat der Rat auch bei ihrem Problem genützt.

*Ich finde, es lohnt sich, wenn man sich mit derlei Dingen befasst und sie gegebenenfalls ausprobiert. Habt ihr Erfahrungen damit?*

---

## **Lasst der Jugend ihre Freiheit!**

February 16, 2018 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Hier möchte ich einmal eine Lanze für die heutige Jugend brechen, sie ist nämlich viel besser als ihr Ruf. Täglich erlebe ich von jungen Menschen viel Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit. Wenn ich beispielsweise in den Zug einsteige, helfen sie mir mit dem Koffer. Oder wenn ich Jugendlichen auf der Strasse begegne und ich sie einfach nur freundlich ansehe, dann grüssen sie mich, auch wenn wir uns nicht kennen.

## **Regeln – aber auch Freiheiten**

Woran mag das liegen? Vielleicht daran, dass ich für vieles Verständnis habe. Eine sorgfältige Erziehung war mir zwar immer wichtig; für meine Kinder hatte ich Regeln aufgestellt, die einzuhalten waren. Beispielsweise mussten meine Kinder mit dem ihnen zugeeilten Taschengeld auskommen, durften die Ausgehzeiten nicht überschreiten und mussten auch ihren Beitrag an die Hausarbeiten leisten. Aber darüber hinaus brauchen junge Menschen auch die Freiheit, ihre eigenen Erfahrungen zu machen.

## **Grenzen ausloten**

Natürlich sind die jungen Leute mir manches Mal zu laut – aber war ich das in dem Alter nicht auch? Die Röcke der jungen Frauen sind für meinen Geschmack mitunter zu kurz und zu eng, aber auch ich lotete in meiner Jugend diese Grenzen aus. Als ich nach einem Jahr in Paris als 21-jährige mit roten Fingernägeln und einer blonden Strähne im Haar meine Mutter besuchte, sagte diese, ich lief wie eine Hure herum, und verbot mir, in diesem Aufzug das Haus zu verlassen. Aber auch ich liess mir diesbezüglich keine Vorschriften machen.

## **Positive Einstellung**

Es hat sich glücklicherweise schon vieles verbessert: Jugendliche dürfen heute eine eigene Meinung haben und auch mal ein bisschen respektlos sein. Wobei ich sagen muss, dass ich Respektlosigkeit mir gegenüber noch nicht erlebt habe, nicht einmal dann, wenn ich mal einen Jugendlichen auf ein Fehlverhalten aufmerksam mache. Aber wenn ich mich schon jungen Menschen gegenüber kritisch geäußert habe, geschah es immer mit Humor. Es mag daran liegen, dass ich selbst eine positive Einstellung zu den Jugendlichen habe und meine eigenen Torheiten nicht vergessen habe.

## **Vorbild sein**

Wir sollten uns auch immer fragen: Was leben wir als Erwachsene den jungen Menschen vor? Als neulich während des grossen Sturmes der Vorortzug wegen eines umgestürzten Baumes nicht weiterfahren konnte, war es ein 18-jähriger, der sich erbot, dem Zugfahrer beim Wegziehen des Stammes zu helfen. Keiner der älteren Fahrgäste war auf die Idee gekommen.

*Gerne wüsste ich von euch: Wo geht ihr der jungen Generation mit gutem Vorbild voran?*

---

# AfD: Wenn die Saat des Hasses aufgeht

February 23, 2018 Kategorien: Mein Leben, Zeitgeschehen



Am Aschermittwoch gehört es zur Tradition, dass hier verbale Hiebe an die politischen Gegenspieler ausgeteilt werden. Aber die Reportage über den politischen Aschermittwoch der AfD in den Nachrichten des ZDF hat mich zutiefst erschüttert. Der Vorsitzende der AfD Sachsen-Anhalt zog darin in übelster Weise über die in Deutschland lebenden Türken her. Eine solche Diskriminierung ist völlig inakzeptabel. Doch noch schlimmer als die Beleidigungen an sich war für mich die grenzenlose, jubelnde Begeisterung und Zustimmung der Zuhörer.

## **Spießrutenlaufen für Nicht-Nazis**

Mit Entsetzen wurde ich an meine Kindheit erinnert. Als Mischlinge 1. Grades durften wir nicht dem Bund deutscher Mädchen BDM beitreten. Wenn es an der Schule hiess: „Morgen erscheinen alle in der Uniform“, dann versuchten meine Schwestern und ich zwar, auch eine weisse Bluse zu tragen, um so wenig wie nur möglich aufzufallen. Ein Spießrutenlaufen war es trotzdem jedes Mal.

## **Keine Hitlerjugend-Uniform zu Hause!**

Mein Bruder schaffte es, mit Hilfe unserer Grosseltern, die auch seine Uniform bezahlten, bei der Hitlerjugend aufgenommen zu werden. Meine tapfere und konsequente Mutter erlaubte jedoch nicht, dass er mit der Uniform die Wohnung betrat, weshalb er sie jeweils im Keller an- und ausziehen musste. Wäre die Haltung meiner Mutter bekannt geworden, hätte man sie ins KZ gebracht.

## **Die Saat des Hasses ist aufgegangen.**

Nürnberg war eine Hochburg der Nazis. Der Gauleiter lies in der Stadt Schaukästen aufhängen mit Propagandatexten und -bildern, die die Juden diskriminierten. Eines Tages sagte mein Bruder zu meiner Mutter: „Die Juden müsste man doch umbringen“. Meine Mutter war entsetzt und fragte ihn, wie er darauf komme. Er sagte, er hätte die Aushänge in den Schaukästen von Gauleiter Streicher gelesen und sich dadurch ein Bild machen können über „diese Leute“. Er war damals gerade 12 Jahre alt. So wirkt die Saat des Hasses.

*Auf der ADF-Veranstaltung ist diese Saat jedenfalls aufgegangen, das zeigte die begeisterte Reaktion der Anwesenden und das macht Angst.*

# Gesund ernähren muss nicht teuer sein!

March 2, 2018 Kategorien: Gesundheit, Lernen



174 Millionen Schweizer Franken waren vor wenigen Tagen bei der Lotterie Euro Millions zu gewinnen. Auch ich beteilige mich regelmässig mit dem Mindestbetrag beim Einzahlen daran. Das verleitet mich und vermutlich jeden Mitspieler zum Träumen: Ja, wenn man gewinnen würde, was könnte man mit dem vielen Geld nicht alles anfangen!

## Mein Traum: Eine Kochschule für sozial Schwache

In meinem Alter sind die persönlichen Wünsche und Bedürfnisse nicht mehr so hoch, aber ich träume davon, ein paar Familien aus der finanziellen Bedrängnis zu helfen. Mein grösster Wunsch wäre jedoch, eine Kochschule zu gründen für Menschen, die Sozialhilfe empfangen. Ich wünschte mir, diese Kochschule mit dem Sozialamt zu realisieren. Menschen, die vom Amt unterstützt werden, sollten angehalten werden, sie zu besuchen. Warum? Weil ich immer wieder erstaunt bin, dass viele Menschen gar nicht mehr wissen, wie einfach das Zubereiten einer Mahlzeit ist – und wie billig! Ein Beispiel: Aus einem Suppenhuhn mit ein bis zwei Karotten, einem Stängel Lauch und etwas Suppengrün lässt sich ganz einfach eine grosser Topf Brühe kochen. Man kann dann noch Haferflocken mitkochen, separat zum Fleisch ein paar Kartoffeln zubereiten, und schon hat man eine kostengünstige und vollwertige Mahlzeit, die für mehrere Tage oder viele Personen ausreicht.

## Mittagspause: Restaurant oder Fertigprodukte

Ich bin auch immer wieder erstaunt, wenn ich mittags sehe, dass die Berufstätigen in der Mittagspause ihr Essen fertig kaufen oder sogar gleich ins Restaurant gehen. Dabei wäre es so einfach, sich selbst etwas zuzubereiten: Ein paar Salatblätter, eine Tomate, ein gekochtes Ei lassen sich einfach in einem der guten Behälter mitnehmen; Salatsauce drüber und fertig ist die Mahlzeit. Dabei weiss man im Gegensatz zu den mit Konservierungsstoffen und Ähnlichem angereicherten Fertiggerichten sogar, was man zu sich nimmt und dass dieses Essen gesund ist. Hinzu kommt, dass all diese Fertigmensüs auch in Wegwerfgeschirr verpackt sind. Was da täglich an Plastikmüll produziert wird, ist ungeheuerlich.

## Senioren sind hier keine Vorbilder!

Gerade auch Menschen im Pensionsalter solltet ihr einmal beim Einkaufen beobachten: In ihren Einkaufswagen seht ihr überwiegend fertig gerüsteten Salat, geschälte Kartoffeln, fertige Spagetti Napoli, dabei haben sie in der Regel mehr Zeit als Berufstätige und könnten ihre Mahlzeiten schnell und einfach ohne Fertig- oder Halbfertig-Produkte zubereiten. Fast jede Wohnung hat heutzutage einen Kühlschrank – also warum ihn nicht auch nutzen für eine

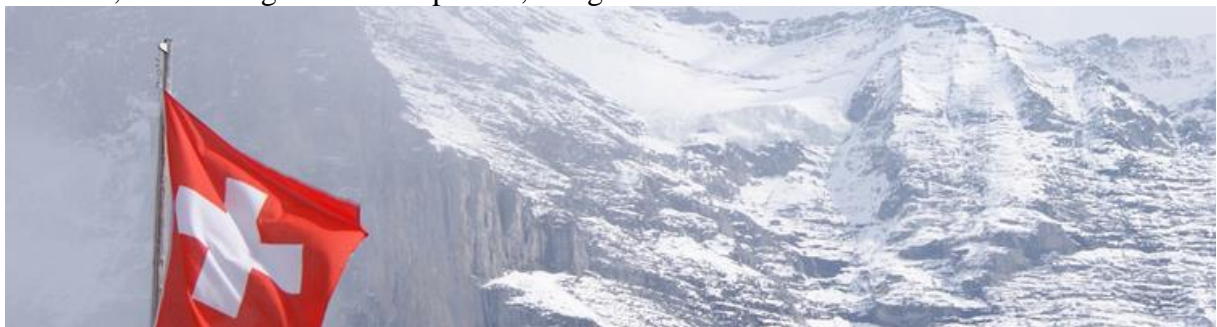
gesunde Ernährung? Dort lässt sich dann auch vieles aufbewahren, so dass man beispielsweise etwas mehr Kartoffeln kocht und sie am übernächsten Tag braten kann. Ich will hier kein Rezeptbuch schreiben, aber ich denke mir immer wieder, wenn die Leute es sich leisten können das Geld für Fertigenüs auszugeben, dann geht es ihnen finanziell noch sehr gut.

*Was haltet ihr von meiner Idee einer Kochschule? Habt ihr Ideen dazu, wie man sie realisieren könnte? Es würde mich sehr freuen, eure Meinung zu hören.*

---

## Olympische Spiele: Der Wahnsinn

March 9, 2018 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Endlich ist der Wahnsinn „Olympische Spiele 2018“ Geschichte. Laut Duden sagt das Wort Wahnsinn aus: Grosser Unsinn, sehr unvernünftiges, unsinniges Handeln, grenzenlose Unvernunft – und genau das trifft in meinen Augen auf die Olympischen Spiele zu. Warum?

### Schweizer Gipfeli in Korea

Allein schon, was die Rahmenbedingungen in der Vorbereitung angeht, ist das Projekt Olympia ein Wahnsinn. Unmengen an Material wird dafür mit dem Flugzeug durch die Welt transportiert. Es kommen ja nicht nur die Spitzensportler; sie haben auch ihre eigenen Ernährungsberater, Trainer und Ärzte. Das geht so weit, dass die Schweiz für Teilnehmer aus der Schweiz und Deutschland eine eigene Bäckerei mit mehreren Mitarbeitern in Korea installiert hat.

### Heilige Wälder abgeholzt

Auch die Landschaft wird belastet; so wurden in Korea Schneisen in einen Wald geschlagen, was bleibende Narben in der Natur hinterlässt. Noch dazu hatte dieser Wald dem koreanischen Volk als heilig gegolten. Millionenbeträge werden dafür verwendet, Sportstätten zu errichten, die nach den Spielen zu nichts mehr nützen und in den seltensten Fällen zurückgebaut werden. Darüber ist gerade erst das interessante Buch eines Fotografen erschienen, der den Verfall ehemaliger Olympia-Prachtbauten dokumentiert.

### Ist das noch Sport?

Und ob die Wettkämpfe noch mit Sport zu tun haben, scheint mir fraglich. Dass über Sieg und Niederlage Bruchteile von Sekunden entscheiden, ist geradezu pervers. Ich halte es für

Missbrauch, wenn man den Ehrgeiz junger Menschen so anstachelt, dass sie Kopf und Kragen für eine Medaille riskieren. „Dabei sein ist alles“, hieß es früher, und das wurde auch gelebt. Heute ist man ohne Medaille ein Verlierer und muss zu allem auch allein damit fertig werden, alles riskiert und das vermeintliche Ziel nicht erreicht zu haben.

## Die Profiteure

Die eigentlichen Gewinner tragen keine Medaillen, sondern Millionen. Es handelt sich dabei um das IOC, die Baulöwen, die Hotellerie-Branche, die Transportunternehmen etc. Aus den Medien erfuhr ich, dass das IOC mit diesen Spielen zwei Milliarden Gewinn gemacht hat. Und wer bezahlt das alles ? Das Volk, nicht zuletzt mit Steuergeldern.

## Winterspiele in der Schweiz?

In der Schweiz gibt es Bestrebungen für eine Kandidatur der Winterspiele 2026. Der grössere Teil der Bevölkerung lehnt die Bewerbung ab und wenn man sich einmal ansieht, wer dafür ist, dann sind die Profiteure in der politischen Landschaft sehr schnell den entsprechenden Parteien zugeordnet. Ich bin dagegen.

*...und es interessiert mich sehr, wie eure Haltung zu den Olympischen Spielen allgemein ist und speziell dazu, ob sie 2026 in der Schweiz stattfinden sollen. Ich freue mich auf eure Kommentare.*

---

# Was wäre, wenn? Über Mitläufer und Widerständler

March 16, 2018 Kategorien: Verena antwortet, Zeitgeschehen



Eine neue, interessante Frage ist in meinem Blog eingegangen, die ich mir selbst auch schon öfter gestellt habe. Ich wurde gefragt, wie ich mich heute verhielte, wenn sich die Geschehnisse wie in der Nazizeit wiederholen würden; mit meiner eigenen Geschichte, mit meinen Erlebnissen als Zeitzeugin und dem Wissen über das, was damals passiert ist, wie es anfing und was daraus wurde.

## Ein Blick in die Slowakei

Die heutige Zeit ist nicht mit damals zu vergleichen. Eine 19-jährige Slowakin ist beispielsweise derzeit in der Lage, zigtausend Menschen zum Protest gegen die Regierung zu



mobilisieren. Das Internet macht so etwas möglich, und würde die Regierung etwas gegen die mutige junge Frau unternehmen, würde innert kürzester Zeit die ganze Welt davon wissen. Das kann sich die slowakische Regierung nicht leisten. Deshalb wäre einiges sicherlich anders. Wenn also heute wieder so etwas geschähe, wie würde ich mich verhalten? Ich will es mir nicht einfach machen und sagen: „Klar, ich würde Widerstand leisten.“ Die Schuld, die sich Mitläufer in der Nazizeit aufgeladen haben, wurde mir durch Geburt und Abstammung erspart. Ich bin dankbar, dass ich nicht in Versuchung geriet, schuldig zu werden.

### **Verantwortung: Nur für mich oder auch für andere?**

Damals, als es das Internet und die sozialen Medien noch nicht gab, konnte man Nachrichten leichter unterdrücken, man hat einfach die Menschen verschwinden lassen. Selbst der Kauf ausländischer Zeitungen war gefährlich – davon habe ich euch schon berichtet. Ich selbst war damals ein begeisterungsfähiger junger Mensch ohne Lebenserfahrung. Wenn ich in die Propagandamühlen des 3. Reiches geraten wäre – ich weiss nicht, ob ich nicht auch mitgemacht hätte. Wäre ich damals älter gewesen, mit eigener Weltanschauung, ledig und nur für mich selbst verantwortlich, hätte ich vermutlich beschlossen, Widerstand zu leisten. Als Mutter von zwei unmündigen Kindern hingegen hätte ich mir wahrscheinlich sehr genau überlegt, ob ich mein Leben und damit auch die Versorgung meiner Kinder aufs Spiel setzen wollte. Meine Mutter war eine sehr tapfere Frau, die uns nichts von dem verschwieg, was sie wusste. Etwa, dass eine Nachbarin ins Konzentrationslager kam; sie hatte in einem Geschäft einen harmlosen Witz über die Nazis erzählt, wurde denunziert und kam nach Dachau. Es ist heute wohl schwer vorstellbar, wie man damals Menschen mundtot gemacht hat.

### **Nichts mehr zu verlieren**

Heute, in meinem Alter, schweige ich nicht, wenn ich ein Unrecht sehe. Ich habe auch nichts mehr zu verlieren. Meine Kinder sind erwachsen und ich bin eigentlich nur noch für mich verantwortlich. Meine Tage sind gezählt; da ist es einfach, ein Held zu sein. Damals war das anders. Jungen Menschen habe ich es nie verübelt, dass sie das Hitlerregime aktiv unterstützt haben. Aber die von 30 Jahren aufwärts kann ich für aktives Mitmachen der Naziverbrechen nicht ohne weiteres freisprechen.

### **Was haben wir daraus gelernt?**

Wenn ich die Frage, die mir gestellt wurde, größer fasse, wird aus „Wie würdest du dich heute verhalten?“ die Frage „Was hast du aus der Vergangenheit gelernt?“ – oder sogar „Was hat die Menschheit aus der Vergangenheit gelernt?“ Nun, sie hat leider nichts gelernt, wie wir alle sehen. Die Unrechtsregimes gibt es immer noch, und die Unterdrückung und das Morden gehen weiter.

*Eine traurige Bilanz. Wie geht es euch: Habt ihr die Hoffnung, dass sich etwas zum Positiven verändert?*

---

## **Parallele Welten: Wie unsere Gesellschaft auseinanderdriftet**



Das Thema Parallelwelten ist zwar nicht neu, aber es beschäftigt mich so sehr, dass ich es aufgreife, zumal die Nachrichten auch voll davon sind. Bestimmt habt ihr auch davon gehört, dass der CEO einer Schweizer Grossbank mehr als 14 Millionen Salär für das Jahr 2017 erhält und dass Volkswagen 6,5 % mehr Gewinn gemacht hat und die Vorstände saftige Boni erhalten sollen. Fast zeitgleich mit obigen Meldungen sah ich einen Bericht aus den Gemüseplantagen in Spanien über die Lebensbedingungen der Landarbeiter. Diese Gegensätze erschüttern mich.

### **Viel Geld für wenig Risiko**

„Und sie schämten sich nicht“ ist der Titel eines Buchs, der mir angesichts der hohen Bonuszahlungen der Konzerne in den Sinn kam. Diejenige, die diese Zahlungen erhalten, sehen sie als verdient an. Sie vergessen dabei, dass das Wort „verdienen“ von „dienen“ kommt und hinterfragen nicht, wie diese Gewinne zustande kommen. Dabei sind sie selbst keine Unternehmer, die ihr eigenes Vermögen einsetzen und somit auch das Risiko tragen, wenn es schief geht, sondern lediglich Angestellte, die mit fremdem Gut wirtschaften. So viel Geld, wie diese Leute verdienen, kann man gar nicht ausgeben. Auch diese Leute werden dick, wenn sie zu viel essen. Und wer ist es, der letztlich die Gewinne erarbeitet? Ein Arzt sagte mir einmal: „Ohne die Putzfrauen müssten wir das Spital schliessen.“

### **Unfassbare Arbeitsbedingungen**

Die Putzfrauen, die Arbeiter, alle, die für wenig Geld viel leisten, mehren den Gewinn der Konzerne. Die Landarbeiter in Spanien schufteten und hausen unter unwürdigsten Bedingungen. In dem erschütternden Bericht, den ich neulich sah, dienten Plastikplanen als Dach; die Arbeiter schlafen auf dem Boden, sie haben keine Toiletten und weitere sanitären Einrichtungen. Ihr Lohn ist mit den Gewerkschaften ausgehandelt und auf dem Papier wird er auch ausgewiesen. Aber letztlich werden einfach weniger Tage abgerechnet als effektiv gearbeitet wurden, so dass nur mehr ein Hungerlohn bleibt.

### **Alle stehen unter Druck**

Dabei sind ihre Arbeitgeber nicht allesamt schlechte Menschen, die ihre Leute mies behandeln. Ihnen geht es kaum besser, denn sie stehen ebenfalls unter Druck – einem Druck, den sie an ihre Arbeiter weiter geben. Oft ist es so, dass sie den Preis für ihre Produkte nicht angemessen – also nach Aufwand und tatsächlichen Kosten – kalkulieren und entsprechend anbieten können. Die Waren werden vielmehr auf einer Gant versteigert, bei der die Großabnehmer den Preis bestimmen. Der ist häufig so niedrig, dass die Erzeuger kaum ihre Barauslagen decken können. Die Großabnehmer wiederum liefern sich mit diesen billig ersteigerten Waren Preisschlachten, bei denen nicht der Handel auf seine Marge verzichtet,

sondern die Produzenten die Zeche zahlen. Und der Kunde, der immer auf Schnäppchenjagt geht, heizt diesen Preiskampf zusätzlich an. Nicht alle Schnäppchenjäger betreiben den Run auf günstige Artikel als Sport. Vielen bleibt heute gar nichts anderes übrig, weil das Geld hinten und vorne nicht reicht, weil die Löhne zu gering sind und die Mieten zu hoch.

*Großer Reichtum für wenige, zunehmende Armut für viele: Eine Situation, die sich in den letzten Jahren verschärft. Aus ähnlichen Umständen entstand beispielsweise die französische Revolution.*

*Was meint ihr: Gibt es einen Weg aus diesem Dilemma? Ich freue mich über eure Kommentare.*

---

## Erinnerungen an Frankreich

March 30, 2018 Kategorien: Lernen, Mein Leben



Dieser Tage bin ich in die Bretagne gefahren und habe auf dem Weg dahin Paris durchquert. Dabei kamen Erinnerungen auf, von denen ich euch heute erzählen möchte. Denn ich habe in Frankreich gelebt, kurz nach dem Krieg. Es war eine Zeit, die mich geprägt und mir viele neue Einsichten und Erfahrungen beschert hat.

### **Auf in die Normandie!**

Als frischgebackene staatlich geprüfte Landwirtin hatte ich im Nachkriegsdeutschland kaum eine Chance auf eine Anstellung und so beschloss ich, mein Glück im Ausland zu versuchen, zumal das auch eine Gelegenheit war, die Welt zu sehen und Sprachen zu erlernen. Da in Frankreich damals Arbeitskräfte gesucht waren, bewarb ich mich dort um einen Posten in der Landwirtschaft. Aufgrund meiner Zeugnisse wollte man mich als Melkerin vermitteln. Meinen Einwand, dass ich wegen einer Fingerverletzung nicht mehr so gut melken konnte, tat man mit der großspurigen Behauptung ab, dass in Frankreich jeder Bauer, und hätte er auch nur vier Kühe, eine Melkmaschine besäße. Unter diesen Voraussetzungen nahm ich eine Stelle in der Normandie an.

### **Schnaps trinken wie Wasser**

Alle, denen ich erzählte, dass ich in den Calvados ginge, sagten mir lachend, dort tränke man den berühmten gleichnamigen Schnaps wie – und anstelle von – Wasser. Ich kam bei der Bauernfamilie an und wurde herzlich empfangen. Zu den gemeinsamen Mahlzeiten wurde allen eine klare Flüssigkeit eingeschenkt, so auch mir. Aber während die anderen munter

davon tranken, lehnte ich ab. Da ich kein Französisch konnte, wehrte ich mich nicht mit Worten, sondern buchstäblich mit Händen und Füßen. Ich wollte diesen Schnaps absolut nicht trinken. Am dritten Tag zwang man mich fast dazu. Mit Todesverachtung setzte ich das Glas mit der klaren Flüssigkeit an meine Lippen – und was war es? Reines Leitungswasser.

Man soll nicht alles glauben, was einem erzählt wird.

Im Stall standen stolze 24 Kühe, aber eine Melkmaschine gab es nicht, so konnte ich meine Arbeit nicht erledigen und nach vier Wochen schickte man mich zurück zur Arbeitsvermittlung.

*Die Begegnung mit fremden Menschen, Ländern und Kulturen ist voller Überraschungen und führt uns häufig unsere Vorurteile vor Augen. Solche Erfahrungen machen uns weltoffen und bereichern unser Leben. Habt ihr das auch schon so erlebt? Ich freue mich auf Eure Geschichten.*

---

## Französisch lernen mit Hindernissen

April 6, 2018 Kategorien: Lernen, Mein Leben



Wie lebt es sich in einem fremden Land? Eine der Grundbedingungen dafür, dass man sich dort wohl und vielleicht irgendwann auch zu Hause fühlt, ist das Erlernen der Landessprache. Zurzeit erleben das viele Flüchtlinge. Ich erlebte es in Frankreich, wo ich nach meiner Ausbildung zur staatlich geprüften Landwirtin Arbeit suchte.

### Als „Bonne“ in Paris

Nachdem ich meine Arbeit als Melkerin in der Normandie wegen einer Fingerverletzung verloren hatte – ich berichtete vergangene Woche davon – kam ich als „Bonne à tout faire“, als Dienstmädchen für alles, zu einer Zahnarztfamilie nach Paris. Dort sprach niemand Deutsch. Ich erlernte die Sprache über die Begriffe und Redewendungen, die mir im Alltag begegneten. So brachte mir Madame beispielsweise gleich zu Beginn das Bügeleisen und den Sack mit der Bügelwäsche: „Repasser“, sagte sie. Das musste wohl „bügeln“ heißen, soviel hatte ich verstanden und machte mich ans Werk.

### Ähnlich ist nicht gleich

Jedes Mal, wenn ich mit der mir jeweils übertragenen Aufgabe fertig war, fragte ich meine Madame, was ich nun zu tun hätte. Oft antwortete sie: „Reposer“. Nun, wenn man eine

Sprache nicht kennt, tönt alles Ähnliche gleich, sie sagte zwar „reposer“; ich jedoch verstand „repasser“; also holte ich die Bügelwäsche und begann erneut zu bügeln, obwohl sich das Aufheizen des Bügeleisens kaum gelohnt hatte. Von meiner Arbeit bei den Bauern war ich schließlich gewohnt, dass man auch sinnlose Tätigkeiten verrichten musste, nur um ja nicht einen Moment unbeschäftigt zu sein. Als es nach drei Tagen nichts mehr zu bügeln gab und ich nach ihrer erneuten Aufforderung „reposer“ den leeren Wäschesack zeigte, holte Madame das Wörterbuch und zeigte mir, dass sie „reposer“ – ausruhen! – gesagt hatte. Dies war eine Offenbarung für mich, denn ich hatte es noch nie erlebt, dass eine Chefin zu mir sagte, ich solle mich ausruhen.

*„Repasser“ oder „reposer“? – Wie sieht eure „Work-Life-Balance“ aus? Seid ihr immerfort am Arbeiten, oder macht ihr auch Pausen? Könnt ihr das Ausruhen zwischendurch genießen oder macht es euch unruhig, weil ihr wisst, wie viel Arbeit euch noch erwartet? Ich wünsche euch heute schon ein entspanntes Wochenende – mit reichlich „repos“ und wenig „repassage“*

---

## „Elterntag“ statt „Muttertag“

May 25, 2018 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Heute Morgen fragte mich ein Freund, was ich vom Muttertag halte und wie ich und wir diesen in meiner Familie feiern. Nun, der Muttertag war schon für meine Mutter kein Thema. Sie war der Meinung, jeder Tag sei Muttertag; man müsse das nicht an einem Tag zelebrieren und die restlichen 364 Tage des Jahres vergessen.

### **Nicht nur einmal im Jahr?**

Ich kann mich diesem Denken nur anschliessen und habe das auch so an meine Kinder weitergegeben. Den Blumen- und Schokoladehändlern mag ich den Umsatz an diesem Tag durchaus gönnen, aber ich finde es schöner, wenn man seiner Mutter auch an irgendeinem anderen Tag seine Aufmerksamkeit zukommen liesse.

### **Neues Rollenverständnis**

Vor kurzem traf ich einen Nachbarn, der stolz und glücklich seine sieben Wochen alte Tochter in der Babybauchtrage spazieren führte. Das erinnerte mich an eine Begebenheit aus der Zeit vor dem Weltkrieg, als die so genannten besseren Leute noch Dienstmädchen hatten. Da zu Kriegsbeginn viele dieser Dienstmädchen in den Munitionsfabriken gebraucht wurden, mussten die „besseren Herrschaften“ plötzlich vieles selbst machen.

## Die Zeiten ändern sich

Fast entsetzt erzählte meine Mutter, dass sie mitbekommen hatte, wie der „Herr Doktor“, ein Rechtsanwalt, im Milchladen die Milch für sein Baby holte. Die Flaschen trug er in der Aktenmappe nach Hause, damit ja niemand sah, was er da eingekauft hatte. Damals, als den Müttern alleine die Sorge der Kinder oblag, wäre sogar ein Vater, der einen Kinderwagen schob, völlig undenkbar gewesen. In dieser Zeit war es sicher gerechtfertigt, durch den Muttertag daran zu erinnern, was die Mütter alles alleine leisten. Doch die Zeiten haben sich geändert- zum Glück!

Deshalb bin ich der Meinung, dass der Muttertag heute als Elterntag begangen werden müsste.

---

# Wider besseres Wissen: Wenn Geld über alles geht

June 8, 2018 Kategorien: Standpunkte, Zeitgeschehen



Als junger Mensch habe ich, wie viele andere auch, Umweltsünden begangen. Weil ich es nicht besser wusste oder weil es damals als „normal“ galt. In meiner Lehrzeit auf dem Bauernhof beispielsweise war es selbstverständlich, die Kühe das ganze Jahr an die Kette zu legen. Heute würde man dafür eine Anzeige wegen Tierquälerei bekommen und auch verurteilt werden – aber damals wäre kein Bauer im Dorf auch nur auf die Idee gekommen, eine Kuh auf die Weide zu lassen. Heute sind derlei Missstände, die viele Generationen lang andauerten, glücklicherweise vorbei. Man hat verstanden, dass es nicht dem Tierwohl entspricht, wenn man die Kühe ankettet, und entsprechende – auch gesetzliche – Maßnahmen ergriffen, damit so etwas nicht wieder vorkommt. Aber warum bleibt bei Monsanto diese Einsicht aus?

## Bayer und Monsanto – kein Mensch zweifelt daran, dass das gefährlich ist

Der Zusammenschluss von Bayer und Monsanto zum grössten Saatgutmonopolisten und Pflanzenschutzmittel-Produzenten der Welt ist ein Thema, das mich gerade zutiefst bewegt. Über die verheerenden Folgen von Glyphosat haben schon Berufenere als ich berichtet, und wer im Internet und in anderen Medien recherchiert, kommt zweifellos zu dem Schluss, dass dieses Produkt hochgefährlich ist. Also unnötig, darauf hier näher einzugehen.

## Immer mehr Geld verdienen – wozu?

Was mich in diesem Zusammenhang beschäftigt, ist eher eine „Gewissens-Frage“: Wie können Menschen heute mit derlei Produkten Geld einnehmen und die schädlichen und schändlichen Machenschaften der Industrie unterstützen, obwohl sie genau wissen, was sie durch ihr Handeln anrichten?

Die Antwort ist, fürchte ich, ebenso einfach wie bestürzend: Es geschieht, weil einflussreiche Menschen zu viel an dieser Fusion verdienen. Warren Buffet beispielsweise wird als Großaktionär von Monsanto Hunderte von Millionen aus dieser Fusion ziehen. Wofür braucht er das denn am Ende seines Lebens? Was sind das für Menschen, die nie genug haben? Wie ein Sprichwort sagt: Auch ihr Sarg hat nur sechs Bretter.

## **Korrumpierte Politik**

Ein Radiokommentator meinte in diesem Zusammenhang: Ein so großes Wirtschaftsunternehmen verfügt über ausreichende finanzielle Mittel, mit denen sich gegebenenfalls Politiker kaufen lassen, die ihrerseits dann Gesetze zu Fall bringen, welche derartige Umweltverbrechen verhindert hätten.

*Es ist schon schlimm, wenn Menschen ignorant sind und sich nicht bewusst machen, was ihr Handeln anrichtet. Aber noch schlimmer ist, wenn man genau weiss, was man anrichtet, und es trotzdem tut.*

---

## **Ich bin zurück!**

April 8, 2020 Kategorien: Zeitgeschehen



Hallo liebe Leserinnen und Leser meines Blogs.

Eigentlich wollte ich nicht mehr mit meinem Blog weitermachen. Nun habe ich aber immer wieder Anfragen und Anrufe erhalten, wie es mir geht und dass man bedauert, dass man nichts mehr von mir hört. Ich wurde auch gefragt, wie ich mit der derzeitigen, schwierigen Corona- Situation umgehe.

Nun, es geht mir sehr gut, psychisch und physisch. Ich fühle mich rundum wohl, bin glücklich und zufrieden.

Mein Leben war, im üblichen Sinn, nicht einfach und so will Euch erzählen, was mir neben meinem Glauben an das Positive immer wieder Kraft gegeben hat und unterstützt.

Durch meine Mutter habe ich von Kindheit an gelernt, an meine Schutzengel zu glauben und Kontakt zu ihnen zu halten. Das Wissen, dass sie für mich da sind, gibt mir Sicherheit.

In der Verlagsauslieferung hatten wir immer wieder Bücher zu diesen Themen. Aber auch zum positiven Denken, um gesund zu leben, zu alternativen Heilmethoden und vielem mehr in dieser Richtung. Vieles davon probierte ich selbst aus. So half mir zum Beispiel nach einem Todesfall einer mir nahe stehenden Person der Trunk aus Wasser, Honig und Apfelessig. Auf die vom Arzt verschriebenen Psychopharmaka konnte ich dadurch verzichten. Ich machte positive Erfahrungen mit Fasten. Ätherische Öle wie Teebaum oder Lavendel wurden zu meinen ständigen Begleitern.

Seit 25 Jahren benütze ich die LichtWesen Produkte von Petra Schneider und Gerhard Pieroth. Es lohnt sich, darüber im Internet nach zu lesen, was es damit auf sich hat und wie sie wirken. Gerade für die jetzige Zeit kam eine neue Essenz auf den Markt „Fels in der Brandung“. Ihre Anwendung macht mich psychisch stabil.

Natürlich frage ich mich auch: was haben uns die Turbulenzen alles zu sagen. Nun, was Greta und all die Klimawarner nicht fertig gebracht haben, nämlich ein Innehalten, das hat dieses Virus fertig gebracht. So schmerzlich die wirtschaftlichen Folgen sind – auch ich bin davon nicht verschont – erleben wir doch auch Positives. Da ich in meinem Alter in Quarantäne bin, wird mir von vielen Seiten Hilfe angeboten. Diese Menschlichkeit genieße ich dankbar.

Soviel für Heute. Ich melde mich wieder und erzähle Euch dann, was sich bei mir alles so getan hat, wie ich das Leben in der Isolation führe und wie ich meinen Tagesablauf strukturiere und was ich unternehme, um nicht zu viel von meiner Kondition zu verlieren.

---



# Mein Tagesplan

April 15, 2020 Kategorien: Mein Leben, Zeitgeschehen



Ich werde viel gefragt, wie ich mit der jetzigen Situation zurechtkomme. Ich bin in Quarantäne und respektiere die Verordnungen der Behörden. Vom ersten Tag an war mir bewusst, dass ich meine bisherige Tagesstruktur beibehalten muss. In meinem Alter verliert man schnell an Substanz und Kondition und diese lassen sich nicht mehr so schnell aufbauen. So mache ich jeden Abend einen Tagesplan mit vorgegebenen Zielen in einem bestimmten Zeitrahmen. Wie so ein Plan aussieht, werde ich anschliessend zeigen.

Eingehend möchte ich aber ein paar grundlegende Gedanken äussern. Ich bin 91 Jahre alt und blicke dankbar auf ein erfülltes Leben zurück, einmal wird es zu Ende sein und an etwas stirbt man einfach. Deshalb liegt sichtbar auf meinem Schreibtisch folgende Notiz: *Sollte ich an dem Virus erkranken, bitte ich, von allen lebenserhaltenden Massnahmen abzusehen.*

Positives Denken und auch angstfrei zu leben scheinen mir sehr wichtig. Kürzlich las ich den treffenden Spruch: *Angst ist ansteckend, Hoffnung noch mehr.*

Neben all dem Negativen gibt es so viel Schönes und Erfreuliches auf der Welt. *Der Pessimist sieht das Negative, der Optimist das Positive.*

Mein Tagesplan:

- Aufstehen 5 Uhr morgens (ohne Wecker).
- Warmes Wasser trinken. Insgesamt trinke ich 2 Liter abgekochtes Wasser am Tag.
- Morgengymnastik auf dem Minitrampolin und kinesio-logische Augenübungen. Diese stärken meine Augenmuskulatur und sind der Grund, dass ich keine Brille mehr zum Lesen benötige.
- Waldlauf, Frühstück, Haushalten und Ordnung machen.
- Arbeiten am Computer, Telefonate erledigen.
- 11 Uhr erneuter Waldlauf. Um meine Gedanken vom Coronavirus abzulenken, fing ich an Gedächtnisübungen zu machen (Wortketten bilden, Gedichte auswendig lernen, etc.). So komme ich auf andere Gedanken und erhelle ein bisschen die grauen Zellen.
- Kochen, Mittag essen, aufräumen.
- Arbeiten am Computer, Telefonate erledigen.
- Bücher, Zeitungen lesen, Fernsehen.
- Zwischendurch laufen und wippen auf dem Minitrampolin, Kniebeugen machen (dabei halte ich mich am Heizkörper fest), Gedächtnisübungen und Spiele.
- 17 Uhr Nachtessen vorbereiten, essen und den Tag langsam beenden.
- 19 Uhr verabschieden von der Familie per SMS und zu Bett gehen.

Mein Tagesplan mit den festen Strukturen wie auch den Zielen helfen mir in dieser Zeit und auch allgemein positiv und fit zu bleiben. Generell sind zwei Bereiche sehr wichtig: Den Körper fit halten und auch den Geist. Das erhöht die Lebensqualität ungemein.

Jetzt wisst ihr, wie mein so Tag aussieht. Um durch diese Zeit zu kommen, lege ich euch ans Herz: *Denkt positiv, gebt euch feste Strukturen und setzt euch Ziele.*

---

## Ausgangssperre: damals und heute

April 28, 2020 Kategorien: Zeitgeschehen



Von verschiedenen Seiten wurde ich zur Ausgangssperre gefragt, wie ich sie jetzt erlebe im Vergleich zur Situation im 2. Weltkrieg.

Die beiden Ausgangssperren sind nicht miteinander vergleichbar. Bei der Ausgangssperre 1939-1945 war ich noch ein Kind, 10 Jahre alt. Darüber nachzudenken, ob etwas gut oder schlecht sei, stand uns gar nicht zu. Eine Meinung darüber zu äussern war lebensgefährlich. Wir fürchteten, dass die Wände Ohren hätten, denn mit der kleinsten negativen Bemerkung landete man im Konzentrationslager. Heute kann man die Behörden beschimpfen, ihnen Versagen vorwerfen, ohne dass es negative Konsequenzen hat.

Die Ausgangssperren im Krieg betrafen die Nachtstunden. Man musste zu Hause bleiben, in verdunkelten Räumen. Kein Lichtschimmer durfte nach aussen dringen, damit die feindlichen Flieger kein Angriffsziel hatten. Man durfte mit anderen Menschen zusammen sein. Ja man war sogar dazu gezwungen, wenn nachts die Sirenen heulten und man in die Keller flüchtete. Wir, meine Mutter und Kinder sassen dann eng umschlungen beieinander. Angst hatten wir alle und um diese einzudämmen, betete meine Mutter mit uns. Beten für den Schutz ist auch wie positives Denken und gibt auf jeden Fall Kraft. Tagsüber konnten wir hinausgehen, die Schule besuchen, mit anderen Kindern spielen, etc.

Die jetzige Ausgangssperre verbietet den persönlichen Kontakt, das gesellschaftliche Beisammensein. Erleichtert wird die Isolation heutzutage durch die ganzen elektronischen Medien und Möglichkeiten. Fast jeder hat heute sein eigenes Telefon, damals gab es noch nicht einmal eines in jedem Haus. Zu essen haben wir auch alle genug, in grosser Vielfalt. Wenn wir nicht selber einkaufen können, machen es andere für uns. Damals gab es nur sehr wenig zu essen und die Lebensmittel waren rationiert. Pro Person erhielt man Bezugsmarken, z.B. für 1 Kilo Kartoffeln, 100 Gramm Fett, 100 Gramm Zucker u.ä. Mit den Zuteilungen musste man sehr haushälterisch umgehen, denn mit Geld allein konnte man nichts kaufen.

Auch wenn wir uns jetzt eingengt fühlen, geht es uns doch um Vieles besser als damals. Wenn wir uns nicht selbst versorgen oder einkaufen können, so machen es bereitwillig viele Menschen um uns herum. Die Hilfsbereitschaft und die freundlichen Angebote sind gross, so etwas habe ich im Krieg in Deutschland damals nicht erlebt.

Alles in allem: Trotz gewisser Einschränkungen geht es uns sehr gut.

---

## Die Zeit danach & das positive Denken

May 26, 2020 Kategorien: Mein Leben, Zeitgeschehen



Von verschiedenen Seiten wurde ich gefragt, wie ich 1945 den Wirtschaftsaufschwung erlebt habe und ob ich aus der damaligen Erfahrung Empfehlungen für die jetzige Krise und die Zeit nach dem Shutdown hätte. Ich habe global keine Empfehlungen. Die Ausgangslage von damals war eine völlig andere. Deutschland war verarmt. Jahrelang konnte man noch nicht einmal die nötigsten Dinge kaufen. Man trug zerlöchernte Schuhe und Kleider, die schon x-mal geflickt oder ausgewaschen waren. Viele Häuser waren zerstört, mussten aufgebaut und die Haushalte wieder eingerichtet werden. Zwei Mal verloren wir bei Fliegerangriffen unser ganzes Hab und Gut. Um uns wieder einzurichten, hatten wir zwar das Geld, aber es gab nichts zu kaufen. Von Freunden erhielten wir einen Kochtopf, in dem meine Mutter unser Essen bereitete. Wir waren gezwungen, alle 5 (meine Mutter und wir vier Kinder) aus dem Topf zu essen, da wir keine Teller mehr besaßen. Wir mussten auch auf dem Fussboden schlafen, da wir keine Betten mehr hatten. Wir waren aber auch nicht die Einzigen, denen es am Nötigsten fehlte. Es herrschten Zustände, die man sich heute gar nicht mehr vorstellen kann. Das Abdecken dieser elementaren Bedürfnisse heizte den Konsum und die Wirtschaft an, nachdem der Krieg zu Ende war. Damals war ich 16 Jahre alt und ging ins Ausland arbeiten.

In den letzten Wochen waren wir zwar eingeschränkt und konnten nicht alles einkaufen und konsumieren, wie wir es gewohnt waren. Aber seien wir ehrlich, uns fehlte es an nichts. Wir hatten immer genug zu essen, Kleider zum Anziehen etc. Es gibt ja auch Stimmen, die in der Krise und dem damit aufgezwungenen Konsumverzicht und der entschleunigten Lebensweise Positives sehen. Ich hörte einen Unternehmer sagen, dass er durch die Verhältnisse gezwungen war, die Abende zu Hause zu verbringen. In den letzten 30 Jahren hatte er noch nie so viele Abende in der Woche am Stück mit seiner Frau zusammen verbracht. Und er bemerkte, dass er das Zusammensein genossen hat. Andere erzählen, dass sie die Heimat, die Natur und den Wald vor der Haustüre neu entdecken und erleben, dass auch die Nähe viel Schönes zu bieten hat. Die Ruhe am Himmel und dass sich die Natur erholt sind unbestreitbare gute Seiten des Lockdowns.

Nur, was sagt man den Menschen, die keine Arbeit und damit kein Einkommen haben? Die nicht wissen, wie sie die Miete, die Krankenkasse und all die laufenden Kosten bezahlen sollen. Ich verschliesse die Augen nicht vor den Ängsten und Problemen der Menschen, nicht wenn sie vor der Frage stehen: Wie weiter? Ich kann auch nicht für die gesamte Wirtschaft sprechen. Aber aus meiner Beratungstätigkeit von Einzelpersonen oder Firmen weiss ich, wie man sein persönliches Schicksal beeinflussen kann und dass die Einstellung den Unterschied bewirkt.

Zwei Beispiele dazu:

Einer befreundeten Austernverkäuferin wurde ein neuer Marktstandplatz zugeteilt. Von Anfang an war sie überzeugt davon, dass der neue Platz schlecht sei und der Umsatz war auch miserabel. Eine Woche lang versuchte ich sie davon zu überzeugen, dass der Platz gut ist. Und da sie langsam meine Argumente akzeptierte, stieg der Umsatz in bis dahin nicht gekannte Höhen. Vielleicht lag das auch daran, dass sie aufgrund der positiven Einstellung ein freundlicheres Gesicht machte. Diese positive Ausstrahlung zog die Kunden an. Gleiches passierte jetzt in der Coronakrise. Obwohl der Umsatz im Keller war, sagte ich ihr: Sei dankbar, dass du gesund bist, und 50 Euro sind besser als 10 Euro. Schliesslich dachte sie auch so, wie ich es ihr empfahl und siehe da, der Umsatz stieg und sie konnte wieder ruhig schlafen.

Eine andere Bekannte brauchte eine neue Wohnung. Es war eigentlich aussichtslos, etwas Bezahlbares zu finden. Ich empfahl ihr, ihre Wunschvorstellung aufzuschreiben. Das machte sie. Als letztes fügte sie noch den verrückten Wunsch nach einem Biotop dazu. Sie begann an die Erfüllung zu glauben, positiv zu denken und dankbar für alles zu sein. Wenige Tage später stiess sie im Internet „per Zufall“ auf die gewünschte Wohnung inklusive eines Biotops und erhielt sie auch. Bei negativer Einstellung hätte sie das Inserat vielleicht übersehen oder gegenüber den vielen anderen Mitbewerbern keine Chance gehabt.

Sicher, die gebratenen Tauben fallen nicht vom Himmel, wie ein Sprichwort sagt. Die Wünsche müssen realistisch sein und dürfen natürlich niemandem schaden. Auch für den Erfolg muss man sein Bestes geben und daran glauben. Wenn jemand sein Möglichstes tut, aber denkt, es läuft sowieso nicht, dann nützen alle Bemühungen nichts.

# Augentraining

June 5, 2020 Kategorien: Gesundheit, Zeitgeschehen



In diesem Blogbeitrag werde ich meine täglichen kinesiologischen Augenübungen genauer beschreiben.

Nach zwei Chemotherapien hatten sich meine Augen so verschlechtert, dass ich eine Brille zum Lesen benötigte. 20 Jahre später kam mir das Buch “ Energie durch Bewegung, kinesiologische Übungen für die ganze Familie“ von Kim da Silva und Do-RI Rydl in die Hände. Daraus stellte ich mir eine Übungsfolge für besseres Sehen zusammen. Sie besteht aus mehreren Schritten:

## **1. Schritt:**

Man trinke ein Glas Wasser, nicht zu kalt, am besten warm.

## 2. Schritt:

Erdknöpfe: 1 Minute lang halten. ([https://youtube.com/watch?v=ySb3Y4b1c\\_s](https://youtube.com/watch?v=ySb3Y4b1c_s))



### 3. Schritt:

Raumknöpfe: 1 Minute lang halten. (<https://youtube.com/watch?v=yWeQP57bl-E>)



#### 4. Schritt:

Augenachten: 15-mal mit rechtem Arm, 15-mal mit linkem Arm, 15-mal mit beiden Armen zusammen. (<https://youtube.com/watch?v=kiuj2zlHwnU>)





## 5. Schritt:

Bahnung der Seitigkeiten: 20-mal links rechts übers Kreuz, 10-mal auf jedes Knie.  
(<https://youtube.com/watch?v=Nn2NgCFrgYY>)



## 6. Schritt:

Nackenrolle: je 15-mal hin und her.

<https://youtube.com/watch?v=ch3Uhdm8cOY>



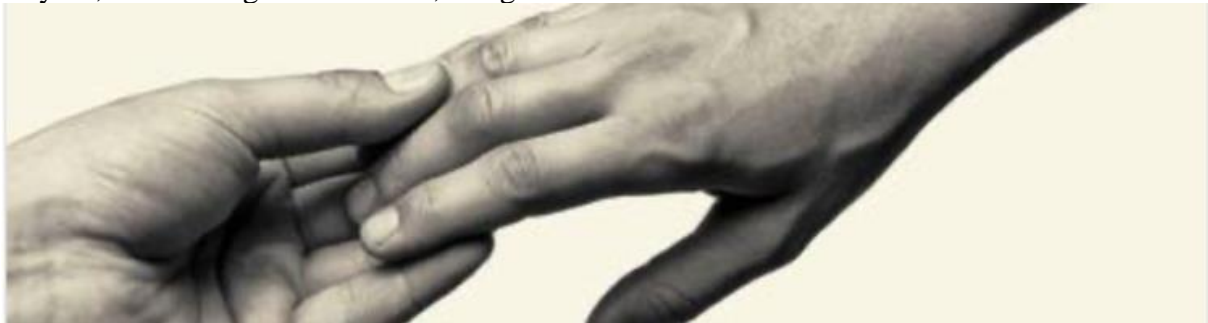
Nachdem ich diese Übungen ungefähr sechs Wochen lang täglich machte, merkte ich auf einmal, dass ich beim Lesen die Brille gar nicht auf der Nase hatte und diese nicht mehr brauchte. Das war 1997, seitdem lese ich wieder ohne Brille.

Die Übungen mache ich auf dem Minitrampolin, halte mich dabei altersbedingt seit einiger Zeit fest. Zusätzlich zu den kinesiologischen Übungen mache ich Augenkneipen, dabei betupfe ich meine geschlossenen Augen mit kaltem Wasser. Auf Rat meines Kinesiologiemasseur trinke ich zudem täglich den Saft von Randen (rote Rüben). Der unter anderem hohe Beta-Carotin-Gehalt ist gut für die Augen.

Und ich sehe gut.

# Alles um Hilfe

July 13, 2020 Kategorien: Lernen, Zeitgeschehen



Man fragte mich, was ich zum Thema „Hilfe“ zu sagen habe. Hierzu meine Gedanken:

Hilfe ist ein mehrschichtiger Begriff. Da gibt es:

1. Hilfe leisten
2. Hilfe annehmen
3. um Hilfe bitten
4. Hilfe erschnorren

1. Wenn ich Hilfe leiste fühle ich mich gut. Ich habe dann Gutes getan, vielleicht war ich sogar der Held, der Positives tat. Hilfe annehmen ist für viele schon schwieriger. Wenn ich Hilfe annehme, zeige ich damit vielleicht eine Schwäche, ein Unvermögen und ich fühle mich gedemütigt.

2. Es gibt auch Leute, die Hilfe nicht annehmen können, da sie Angst haben, dann ebenfalls um Hilfe gebeten zu werden und vielleicht sogar ausgenutzt zu werden. Auch wollen sie niemanden etwas schuldig oder verpflichtet sein.

3. Um Hilfe zu bitten ist für viele noch schwieriger, es könnte als Mangel an Selbstbewusstsein ausgelegt werden. Alle brauchen irgendwann einmal Hilfe.

Ich habe zum Beispiel Probleme beim Benzin tanken. Neulich musste ich wieder einmal tanken. Da ich nur alle 3-4 Monate tanken muss, vergesse ich in der Zwischenzeit die Abläufe und wie ich die Pumpe mit dem Pin zum Laufen bringe immer wieder. Als es wieder soweit war und der Benzintank sich leerte, erkannte ich, dass ich ein regelrechtes Trauma hatte. So begann ich an mir zu arbeiten. Ich benützte die Trauma-Essenz und dachte mir immer wieder: Du schaffst es. Zwar ging das Nachfüllen nicht ganz ohne Probleme, aber ich sagte dann einfach zu den hinter mir Wartenden, ich bräuchte Hilfe. Und man gab sie mir auch und war kein bisschen ungeduldig, dass ich die Säule blockiert hatte. Damit hatte ich zugegeben, dass ich hilfsbedürftig war, doch das ist kein Problem mehr für mich. Um Hilfe zu bitten, wenn es nötig ist, ist keine Schande und es fällt einem keine Perle aus der Krone eine Schwäche zuzugeben.

4. Dann gibt es noch die Schnorrer, die mit dem Appell an die Hilfsbereitschaft der Mitmenschen sich Vorteile erschleichen. Mit rührseligen Geschichten versuchen sie, sich Vorteile, Geld oder Dienstleistungen zu verschaffen und wenn man sie verweigert, sollte man ein schlechtes Gewissen haben. Es braucht mitunter mehr Mut, Nein zu sagen als etwas gegen

seinen eigenen Willen zu tun. Auch dies zeigt mangelndes Selbstbewusstsein. Dazu empfehle ich ein Buch, das ich vor vielen Jahren zum ersten Mal zum Kauf angeboten hatte: Sag nicht ja, wenn Du nein sagen willst (Fensterheim und Baer, Goldmann Verlag).

---

## Positives Denken

August 16, 2020 Kategorien: Zeitgeschehen



Ich werde immer wieder gefragt, wie ich die Corona Zeit durchlebe und überstehe.

Da ich wegen meines Alters nicht mehr täglich ins Büro darf, wie vor der Corona Zeit, habe ich ja mein Leben neu organisiert. Dies habe ich in meinem Blog vom April beschrieben und daran hat sich kaum etwas geändert.

Es ist mir wichtig, dass ich fit bleibe, physisch und psychisch.

Mein oberstes Gebot: Ich lasse mich von all den Ängsten um mich herum nicht beeinflussen. Denn – das ist meine Überzeugung – die Angst ist der Nährboden, auf dem die Seuche gedeihen kann.

Selbstverständlich lebe ich nach den Vorschriften, das gehört sich einfach. Aber ich bin nicht ängstlich, dass das Virus mich erwischen könnte.

Wie sehr negative Gefühle schädigen, erlebte ich kürzlich: Eine Begebenheit hatte mich gefrustet und ich war „sauer“, traurig und negativ. Im Fitnessstudio fiel mir beim Krafttraining an den Übungsmaschinen auf, dass ich 10 Kilogramm weniger drücken konnte. Eine direkte Folge meiner Gedanken an die unangenehme Begebenheit. Als ich das realisierte, versuchte ich, mich mit der Situation zu arrangieren, ja, darin auch Positives zu sehen. Zusätzlich schickte ich der Verursacherin meines belastenden Erlebnisses positive Gefühle. Umgehend war meine alte Kraft wieder da. Ich konnte wieder die gleichen Gewichte drücken wie vor dem Erlebnis.

Hier noch ein Beispiel, was Gedanken bewirken: Es gibt schlanke Menschen, die immer wieder sagen: „Ich kann essen, was ich will, ich bleibe schlank“. Von fülligeren Menschen höre ich dagegen oft: „Ich brauche Schokolade nur anzuschauen, dann werde ich schon dick“. Bei einem Freund von mir war es noch drastischer. Bis zu seinem 70. Geburtstag war er gertenschlank. Er war einer dieser Menschen, die essen und trinken konnten, was und wieviel sie wollen. Nichts wirkte sich auf seine Figur oder sein Gewicht aus. Zu seinem 70. Geburtstag schenkte ihm jemand eine Waage, die er dann auch benutzte. Was er nicht wusste:

Das Gewicht eines Menschen schwankt ganz natürlich, abhängig vom Schlaf, dem Essen, wie viel man getrunken hat, ja selbst von Tag zu Tag. An manchen Tagen bringt man mehr, am nächsten wieder weniger auf die Waage, ohne dass man etwas verändert hätte. Aber wenn man bei kleinen Gewichtsschwankungen nach oben denkt: „Au, jetzt habe ich zugenommen“, dann wirkt es sich auch so aus. So war es bei meinem Freund. Nachdem er die Waage geschenkt bekommen hatte und sie regelmäßig benutzte, hatte er Figur- und Gewichtsprobleme und wurde dick.

Ich erlebe es auch im Geschäftsleben bei meinen Freunden: Wenn sie positiv blieben, auch wenn der Umsatz mal unbefriedigend war, konnten sie das bald wieder ausgleichen. Wenn sie sich jedoch Sorgen machten und Angst hatten, wie es in Zukunft weiter gehen soll, blieben die Umsätze niedrig.

Auch in unserer Sprache wird es deutlich: Ich habe noch nie gehört oder gelesen, dass man Sorgen kriegt, sondern immer nur dass man sich Sorgen macht.

Dies sind meine Erfahrungen. Wie erlebt Ihr Corona?

---

## Wie unbewusste Angst den Körper beeinflusst

August 24, 2020 Kategorien: Lernen, Zeitgeschehen



In der Nacht vom Montag auf Dienstag bin ich gestürzt und auf die Ecke einer Truhe gefallen. Ellbogen, Hüftgelenk und Rippen waren angeschlagen und gequetscht.

Erst nachdem ich meine Schaltwörter „ÄNDERN“ und „ZUSAMMEN“ mehrmals angewendet habe, konnte ich auf allen Vieren ins Badezimmer kriechen, um Arnika und Notfalltropfen anzuwenden. An Schlafen war vor Schmerzen nicht mehr zu denken.

Franz Deuringer, mein TCM Therapeut, kam mich in den folgenden Tagen 3 Mal behandeln und das tat sehr gut. Die Schmerzen wurden erträglich. Aber Laufen ohne Stützen war nicht möglich. Was für mich ungewöhnlich ist: Ich lag die meiste Zeit apathisch im Bett, obwohl Franz immer wieder sagte, dass es wichtig sei, dass ich mich bewege. Es ging nicht.

Am Freitagmittag kam mir plötzlich der Gedanke – meine Mutter würde sagen, dass die innere Stimme mir sagte – „Wende das Energiespray „Ich löse das Trauma“ von LichtWesen an, das im Bad steht.“ Auf meinen Stützen humpelte ich mühsam zum Schrank mit den

Essenzen. Ich sprühte „Ich löse das Trauma“ auf meine Handgelenke und die Stirn und siehe da: ich konnte mich sofort aufrichten, aufrecht stehen und ohne Stützen laufen. Es ist für mich immer noch erstaunlich, wie schnell sich die Wirkung zeigte.

In der Bibel würde es heissen: Ein Wunder ist geschehen. Ich bin da etwas nüchterner. Ich weiss, Franz hat sehr viel auf der körperlichen Ebene bewirkt. Aber das Trauma, der Schock des Fallens und die Angst, ich könnte wieder stürzen, hatte mich noch im Griff. Die Schwingungen der Essenz bewirkten, dass ich mein Trauma überwinden konnte. Es bewirkte, dass der Körper sich nicht weiter aus Angst verkrampfte, sondern dass er die Heilung, die bereits geschehen war, auch akzeptieren konnte und sich entkrampfte.

Angst macht krank. Ich befreite mich von der Angst, wieder zu stürzen und konnte mich aufrichten und ohne Stützen laufen. Heute laufe ich zwar noch mit ein bisschen Schmerzen, aber ohne Stützen. Mit meiner Handy-App habe ich heute morgen, eine Woche nach dem Sturz gezählt, dass ich schon 1,6 km gelaufen bin.

Ich bin dankbar, wieder etwas gelernt zu haben.

---

## Fliegen

September 28, 2020 Kategorien: Mein Leben, Zeitgeschehen



Ich mag Fliegen nicht und ich kenne niemanden, der ihre Gegenwart wirklich schätzt. Am liebsten würde ich sie alle ins Jenseits befördern. Bei jedem misslungenen Versuch, denke ich, dass sie hellseherische Fähigkeiten oder einen sechsten Sinn für die Gefahr haben. Denn sie sind weg, bevor ich sie angreife.

Gestern Morgen lag ich noch im Bett, da belästigte mich so eine. Ich beobachtete sie. Den Versuch, sie zu vertreiben, startete ich gar nicht erst. Mit ihren hauchdünnen Beinen lief sie die Wand hoch, lief hin und her und setzte dann mit ihren durchsichtigen Flügeln zum Flug an. Dies alles ohne Sprit, Batterie oder sonstigen Motor. Mir wurde dabei klar, was für ein grossartiges Wunder der Natur, oder wie man es auch nennen mag der Schöpfung, die Fliege doch ist. Ohne menschliches Dazutun leistet Sie Unglaubliches.

Wir Menschen fühlen uns immer so erhaben, als die Krone der Schöpfung. Beim Anblick der Fliege kam ich mir aber plötzlich ganz klein vor und hatte Respekt vor der Fliege, auch wenn ich sie immer noch als lästig und störend empfinde.

## Verzeichnis der Beiträge in den einzelnen Kategorien

Gesundheit..	7, 8, 10, 14, 17, 19, 20, 21, 23, 24, 36, 42, 49, 56, 64, 70, 76, 84, 88, 90, 94, 109	55, 58, 60, 62, 63, 73, 74, 75, 78, 81, 83, 84, 85, 87, 91, 95, 98, 102
Lernen...	5, 9, 11, 16, 19, 25, 26, 27, 41, 59, 79, 83, 85, 94, 99, 100, 115, 117	Verena antwortet 65, 67, 69, 70, 71, 76, 78, 79, 81, 96
Mein Leben.....	7, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 35, 38, 39, 40, 43, 45, 51, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 67, 69, 71, 73, 74, 81, 87, 88, 90, 93, 99, 100, 105, 107, 118	Zeitgeschehen .... 13, 22, 23, 27, 29, 32, 34, 35, 36, 38, 40, 46, 47, 48, 50, 52, 53, 54, 55, 58, 63, 75, 82, 91, 93, 95, 96, 98, 101, 102, 103, 105, 106, 107, 109, 115, 116, 117, 118
Standpunkte ....	5, 11, 13, 18, 27, 29, 32, 34, 39, 41, 42, 43, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 54,	