



Dienstag, 22. Januar 2019, 12:00 Uhr  
~17 Minuten Lesezeit

# Wir sind die Veränderung

Eine Checkliste als praktischer Impuls für einen konstruktiven Wandel.

von Isabelle Krötsch  
Foto: FCSCAFEINE/Shutterstock.com

*Ein frisches Jahr entfaltet sich vor uns, wir fassen Vorsätze, haben Sehnsüchte und Visionen, die uns das Jahr über begleiten. Vielleicht haben wir sogar die Rauh Nächte genutzt, um einiges in uns in Ordnung zu bringen und energetisch zu reinigen. Wir sind individuell und kollektiv umgeben von unübersehbaren Herausforderungen, auf der strukturellen, ökologischen, ökonomischen, politischen und persönlichen Ebene. Diese Herausforderungen haben die Tendenz, in uns ein Gefühl der Ohnmacht zu verursachen, da wir nicht wissen, wie wir all diese*

*Probleme lösen sollen, wir allein sind doch vollkommen machtlos gegenüber diesen Mammutbergen an globalen Herausforderungen. Aber sind wir wirklich allein? Rubikon-Leserin Carmen Glandien sendet der Mutmach-Redaktion ihre persönliche Liste für den Wandel zu. Wir haben sie ergänzt.*

**Von Isabelle Krötsch, aufbauend auf der Zuschrift von Carmen Glandien**

Was kann ich tun, um die Erde zu einem besseren Ort zu machen? Vielleicht, so beschleicht mich ein Gefühl, ist es nur mein Versuch, durch Aktivismus der innerlichen Verzweiflung zu entkommen, die sich aus dem Ohnmachtsgefühl ergibt. Aber gleichzeitig spüre ich, dass steter Tropfen den Stein höhlt und jeder Tropfen derjenige sein kann, der ein Fass zum Überlaufen bringen kann, also auch im positiven Sinne.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl, das sich der friedfertigen Metamorphose widmet und sich nicht verrückt machen lässt von den immer wieder proklamierten Katastrophen und dem manipulativen Angstschüren, ist eine gewonnene Vision für die Zukunft. Und diese Zukunft liegt in unseren Händen. Wir sind es, die unsere Wirklichkeit erschaffen, jeden Augenblick und zusammen das kollektive Menschheitsfeld speisen.

Es treibt mich die Erkenntnis an, dass eine sehr große Macht und Verantwortung tagtäglich in meinem Bewusstsein und den eigenen Händen liegt und es nicht egal ist, was ich persönlich denke, fühle und handle und dass es da ein großes Ganzes gibt, in das wir alle eingebettet sind.

Sich einzubringen und die eigene Umwelt mitzugestalten, ist sowohl ein Grundbedürfnis des Menschen als auch seine Aufgabe. Hoffnung und Sehnsucht nach einer besseren Welt sind ein großer Motor, der wahrscheinlich global gesehen schon einige „Wunder“ ausgelöst hat; und das Gefühl von Selbstwirksamkeit ist nicht Utopie, sondern Wirklichkeit. Das bestätigten sogar schon die Physiker zu Beginn des 20. Jahrhunderts, nur hat sich diese Tatsache bisher noch immer nicht flächendeckend im Wachbewusstsein – ganzheitlich wahrgenommen – durchgesetzt, weil sie die aktuellen Machtstrukturen schlicht und ergreifend obsolet machen würde.

Daher finden wir diese Erkenntnisse nicht bei dem Blick in die üblichen Zeitungen und auch nicht bei Diskussionen auf diversen „sozialen Plattformen“. Und ich sehe das Potential für wirkliche Veränderung auch nicht in den systemimmanenten Strukturen. Daher halte ich mich aus der bisherigen Parteipolitik heraus. Und auch Gewerkschaften, Kirchen, die meisten gemeinnützigen Vereine, Bürgerversammlungen, Beauftragte für Frauen und Interessenvertretungen verschiedener Minderheiten kommen für mich persönlich nicht wirklich infrage, denn sie alle sind – wenn sie erst einmal eine gewisse Größe erreicht haben – vom kapitalistischen Überbau aufgesogen, bei *revolutionärer* Initiativen nicht selten infiltriert, und schließlich assimiliert worden.

Vorgeblich Korrektive darstellend, liefern sie mit ihrer zwar ehrlich gemeinten, aber dann eben doch nur *Pseudokritik* ein demokratisches Feigenblatt und stabilisieren damit die an sich undemokratischen Verhältnisse, manchmal gar im Deckmäntelchen der Avantgarde. Dies soll nicht die an sich wesentlichen Inhalte der individuellen und oft großartigen Initiativen kritisieren, sondern die systembedingte Struktur, die oft die institutionalisierten Initiativen schlussendlich ausbremst. Aber dennoch hat jede Tat eines Menschen für sich das Potential, die Welt zu verändern.

**Was können wir also tun? Jeder Einzelne von uns? Damit**

## **wir die lähmende Ohnmacht überwinden, oder besser noch, ihr jegliche Grundlage entziehen?**

Es folgt hier eine Liste mit privat erprobten Möglichkeiten, die geeignet sind, dem heterogen herrschenden System Macht zu entziehen oder einfach nur ein wenig Sand ins Getriebe zu streuen, und damit innezuhalten und die eigene Position und Intention immer wieder neu zu überdenken.

Diese Liste soll ganz konkret dabei helfen zu erkennen, in welchen Bereichen unserer Gesellschaft wir sehr wohl Macht und Einfluss – auf das gesamte Weltgeschehen – haben. Sie ist Anregung und Impulsgeber für den Wandel, den wir uns im Außen alle so sehr wünschen. Sie erhebt nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, kann also gerne von jedem einzeln ergänzt werden. Carmen Glandien, eine Leserin, die diesen Wandel selbst lebt, hat dem Rubikon ihre Liste mit Potential geschickt, die ich um meine Erkenntnisse und Erfahrungen erweitert habe:

## **Bewusstsein schaltet Materie**

- Ich mache mir bewusst, dass die Veränderung, die ich mir wünsche, bei mir selbst anfängt.
- Jede Handlung im Außen erfordert ebenfalls die Arbeit am Selbst im Inneren, egal ob ich spirituell, materialistisch oder atheistisch bin, ich werde von Glaubenssätzen geleitet. Ich vergegenwärtige mir diese, hinterfrage sie regelmäßig und bleibe offen für neue Gedanken und Perspektiven.
- Ich gehe in mich und lasse mich nicht nur vom Takt unserer immer schnelllebiger werdenden Welt beherrschen. Ideal wäre es, wenn ich mir – auch im Alltag – regelmäßige Auszeiten gönne und zum Beispiel meditiere. Stichwort: Den (Allein)Herrschaftsbereich des (programmierten) Verstandes unterbrechen.
- Meine innere Stimme versuche ich wahrzunehmen. Stichwort: Unterscheidung Plapperschlange „Verstand“ und „Intuition/Bauchgefühl“.
- Ich erlaube mir, aus dem Herzen heraus zu fühlen, zu denken, zu sprechen und zu handeln und die – bedingungslose – Liebe als höchstes Prinzip der Lebendigkeit wieder zu entdecken.
- Die Zukunft betrachte ich nicht mehr aus dem Rückspiegel: Für die Lösung unserer heutigen Probleme brauchen wir eine neue Bewusstseinssebene. Wir können das System nicht verschlimmbessern. Stichwort: Weder Kapitalismus noch Kommunismus, sondern eine herzbasierte, selbstbewusste, verantwortungsvolle, friedfertige und naturverbundene Koexistenz im Lichte des 21. Jahrhunderts. Ich streiche den Satz: „Das geht nicht“ im Zusammenhang mit meinen tiefsten Herzenswünschen.
- Mir wird bewusst, dass eine kollektive Vernetzung auch ohne Aktivismus bereits stattfindet und fasse Vertrauen.
- Ich versuche, ein gesundes Gleichgewicht zwischen Aktivität und Ruhe zu leben und stehe dafür ein.

## **Geld und Geist**

- Ich mache mir meine Verantwortung, aber auch meine Abhängigkeiten vom aktuellen System konkret bewusst.
- Ich informiere mich auf alternativen Informationsportalen; die Medienkompetenz ist ein wesentlicher Teil einer individuellen Meinungsbildung. Stichwort: „Prüfe alles und das Gute behalte!“
- Ich meide Berieselung durch „Massen-Medien“ wie TV, Radio und Tageszeitung, die mir – wie der Name schon sagt – eintrichtern, was ich zu denken habe, die mich in Form bringen und mir vermitteln, wonach ich mich zu richten habe und die auch subkutan sedierende Frequenzen aussenden.
- Am besten verzichte ich ganz auf den Fernseher – siehe: Mattscheibe, Flachbildschirm, Röhre
- Ich hinterfrage unser Geldsystem: Es ist menschengemacht! Unser aktuelles Geld ist mit Zins und Schuld gedeckt und beruht auf Knappheit.
- Bargeld muss gesetzliches Zahlungsmittel bleiben. Ich vergegenwärtige mir, wie viel ich bargeldlos mache.
- Die Aufnahme von Krediten vermeide ich, da ich hierdurch in Abhängigkeit von Banken und Dritten gerate und die ungedeckte Geldschöpfung fördere.
- Wenn möglich, versuche ich in meiner Umgebung Alternativ- und Komplementärwährungen zu gestalten oder bestehende zu nutzen. Auch Zeit, Kreativität und Wissen kann eine Währung sein. Komplementärwährungen halten das Geld in einer bestimmten Gegend im Umlauf. Wenn es zusätzlich mit einem Negativ-Zins belegt ist, bleibt es im Umlauf, für die alltäglichen Bedürfnisse und wird nicht gehortet.
- Ich spende nur in konkrete Projekte, die transparent sind, und versuche, die Strukturen einer Charity-Aktion zu durchleuchten, bevor ich mein Gewissen mit einer wohlklingenden, aber nicht verfolgbaren Spende befriedige.
- Wenn es meiner Berufung oder meinem Interesse entspricht, versuche ich mich, mit den Rechtsgrundlagen unseres Systems auseinanderzusetzen und gebe meine Erkenntnisse an andere weiter.

# Selbstverantwortung und Gesundheit

- Ich hinterfrage unser Gesundheitssystem und die darin postulierten Heilmethoden kritisch. Stichwort Pharmaindustrie – es gibt kaum von der Pharmaindustrie unabhängige (Grundlagen-)Forschung.
- Im Gespräch mit Familie und Freunden versuche ich mich, an alte Hausmittel zu erinnern. Über individuelle Initiativen und altes Wissen, etwa mit der ayurvedischen, russischen oder chinesischen Heilkunde, erblicken zum Glück auch hierzulande wieder übliche traditionelle Vorgehensweisen das Licht der Welt, wie zum Beispiel homöopathische Mittel, die mit den Essenzen und Informationen der Pflanzen die Selbstheilungskräfte unterstützen, oder Natron und Wasserstoffperoxid.
- Mit Freunden und der Familie überlege ich, ob man früher wegen jedem Wehwehchen zum Arzt gegangen ist und ob die Frequenz der heutigen Arztkonsultationen auch etwas mit dem Kontaktverlust zum eigenen Körper und möglicherweise mit durch Medien geschürten Ängsten zu tun haben könnte.
- Ich informiere mich grundsätzlich über die Selbstheilungskräfte des menschlichen Körpers – sowie aller natürlichen Systeme – und was unser Bewusstsein mit unserer Gesundheit zu tun hat. Stichwort: Keine Denkverbote, Eigenverantwortung, seelische Ursachen von Krankheit.
- Zum Thema Impfungen recherchiere ich und bilde mir meine persönliche Meinung dazu.

## Lebensmittel versus Nahrungsmittel

- Ich meide, wenn möglich, Großkonzerne wie Monsanto – inzwischen Bayer –, Nestlé, Unilever, Coca Cola, Amazon oder ähnliche.

- Ich meide Fastfood-Ketten und Essen. Vegetarisch auf dem Wochenmarkt einkaufen kommt günstiger und es hat zudem eine entschleunigende Wirkung, denn ich bereite mit Zeit, Hingabe und am besten Liebe zu mir und den Lebensmitteln – die lebendig sind – eine frische Kost, die mich nicht nur ernährt, sondern auch gesund hält.
- Plastikmüll wie Obsttüten, Flaschen, Trinkhalme, Verpackungen, industrielle Kosmetik vermeide ich.
- Ich vermeide das Wegwerfen von Lebensmitteln. Stichwort: Foodsharing. Falls ich einen Lebensmittelbetrieb, Laden oder Restaurant habe, überlege ich mir Möglichkeiten, dass Lebensmittel, die ich nicht mehr verkaufen kann, Menschen in Not zugutekommen, ohne hohe Auflagen bei der Hygiene außer Acht zu lassen. Stichwort: Vegetarische Ernährung hat hier Vorteile.
- Palmöl und mehrfach gehärtete Fette, industriellen und überhaupt Zucker vermeide ich.
- Ich meide in- und ausländische Unternehmen, die bei uns keine oder kaum Steuern zahlen.
- Falls vorhanden, schließe ich mein Payback-Konto. Stichwort „Gläserner Konsument“.
- Ich verzichte, soweit es mir Schritt für Schritt möglich ist, auf alle tierischen Produkte wie Fleisch, Fisch, Leder, Wolle, Milch, Eier, Honig. Stichworte: Welthunger, Massentierhaltung, Umweltzerstörung, Regenwald, Gesundheit, Ethik.
- Ich sammle Müll in meiner Umgebung und unterstütze Vögel und Insekten artgerecht. Stichwort: Wildbienenhotel.
- Ich beteilige mich an einer Anbau-Genossenschaft und baue wenn möglich selbst Gemüse an. Stichwort: Gesundheit durch frische Luft und Bewegung und frische gute Lebensmittel und Permakultur.

## **Glückliche Genügsamkeit und neue Wege**



- Ich wechsele im Internet meine Suchmaschine zum Beispiel auf [ecosia.org](https://www.ecosia.org/); es gibt auch mehrere Suchmaschinen, denen nicht nur quantitative, sondern auch inhaltlichen Algorithmen zu Grunde liegen und dies transparent machen.
- Brauche ich ein eigenes Auto oder einen Flug für meine Reisen?
- Ich vermeide unnötige Versicherungen.
- Beim Hausbau unbedingt auf gute Wärmedämmung und Solartechnik und andere alternative Stromversorgung setzen.
- Den Konsum von Billigwaren aus Südostasien verringere oder vermeide ich – kaufe auf Flohmärkten, Tauschbörsen oder Nähe selbst.
- Nicht alle Haushaltswaren kaufe ich neu, sondern repariere, tausche, teile oder leihe aus, das bringt auch Kommunikation zu meinem Umfeld.
- Am besten kaufe ich Fair Trade oder regional, saisonal, möglichst Bio ein.
- Ich mache so viel ich kann selbst: Kleidung, Deko, Kosmetik, Essen, Spielzeug.
- Meinen Verbrauch an Wasser und Strom überdenke und reduziere ich, vermeide Müll und übe mich in Genügsamkeit. Stichwort: eigentlicher Reichtum.
- Ich wechsele meinen Stromanbieter: Öko-Strom.
- Ich wechsele meine Bank – alternative Banken: GLS Bank, Triodos Bank, Ethik Bank, Gemeinwohl-Ökonomie oder ABS Schweiz.

## **Revolution der Gesinnungen und Vorstellungsarten**

- Ich recherchiere zum Thema Freie Energie, die Energie der Zukunft, die aber noch eine Lobby braucht, um besser und offiziell erforscht zu werden. Stichwort: Die Lobby sind wir.

Zwischenbemerkung: Wir brauchen dazu einen offiziell von der Mainstream-Wissenschaft anerkannten Paradigmenwechsel, der unser heutiges Weltbild um die bereits physikalisch nachweisbare Feinstofflichkeit erweitert, also um unsichtbare Energie, Information, Materie, die im Grunde unser Leben ausmacht. Wir nutzen die Quantenphysik in unserer heutigen Technologie, wie in Mobilfunk, Computer, Medizindiagnostik und vielem mehr, aber wir verstehen sie nicht wirklich. Sie ist wie eine Black Box.

Durch die Erweiterung unseres Weltbildes um die Feinstofflichkeit, werden viele bisher rätselhafte Phänomene der Lebendigkeit erklärbar und wir haben die Möglichkeit respektvoll, friedlich, nachhaltig, umweltfreundlich unsere Gesellschaft zu gestalten, in allen existentiellen Bereichen. Unser materialistisches Weltbild hinkt hinterher. Hier folgt bald ein weiterer Artikel.

- Ich reduziere meine Selbstdarstellung in den diversen sogenannten sozialen Medien – Stichwort „Gläserne Gesellschaft“ – und nutze das freie Internet, um aus der Vielfalt der Sichtweisen meine ganz persönliche Haltung zu entfalten, die sich auf die Themen beschränken darf, die mich ganz persönlich interessieren.
- Falls ich Mama oder Papa bin oder mich berufen fühle, überdenke ich unser Betreuungs- und Bildungssystem und suche Alternativen. Stichwort: Eigene Schule gründen, aktiv sein in der Schule der eigenen Kinder, Homeschooling, der Film „Alphabet“, die Initiative von Christina von Dreien.
- In meinem Umfeld verbreite ich bewusst zurückgehaltene Informationen zu Themen wie Politik, Wissenschaft, Geldwesen, Gesundheit, Ernährung, Wirtschaft, militärisch-industrieller Komplex et cetera durch Kunst, Bücher, Gespräche, Flyer, Aufkleber, soziale Medien oder gegebenenfalls Demonstrationen, verfalle dabei aber nicht dem Pessimismus, sondern bleibe lösungsorientiert, gewaltfrei – auch in Worten – und gegründet im Sein.
- Ich reduziere meinen Handy- und Internetkonsum und gehe acht- und wachsam durch die Welt.
- Hohen Medienkonsum gleiche ich mit Viel-in-der-Natur-Sein aus. Stichwort: entropische/gesundheitsschädigende Felder durch Technik und negentropische/heilsame Felder durch Wald, Wildwasser, Berge, Sonne, Meditation, Meer.

## **Die Veränderung beginnt in uns**

- Ich übe mich in gewaltfreier Kommunikation und in der Sprache der Liebe.
- Ich nehme wahr, dass alles, was ich bisher erlebt habe, dazu da war, den nächsten Schritt zu machen.
- Vergebung ist ein mächtiges Werkzeug des Friedens und ermöglicht auch Reue.
- Ich habe Geduld mit mir und meinen Mitmenschen. Jedes Individuum ist einzigartig und hat seinen ganz persönlichen (Seelen-)Plan und Rhythmus, ich gehe respektvoll mit jedem Lebewesen um und respektiere unter allen Umständen den freien Willen meiner Mitmenschen. Stichworte: Hybris und Überheblichkeit.
- Von allen und allem, was ich intuitiv als spaltend, gewaltvoll und „negativ“ wahrnehme, distanzieren sich und pflegen den Umgang mit Menschen, die mir guttun.
- Ich versuche, unangenehme oder spaltende Atmosphären mit Liebe, Licht und Klarheit zu füllen, um den Resonanz-Raum aktiv zu transformieren.
- Ich lerne auch Menschen zu respektieren, die eine andere Meinung und Haltung haben. Stichwort Voltaire:

***Mein Herr, ich teile Ihre Meinung nicht, aber ich würde mein Leben dafür einsetzen, dass Sie sie äußern dürfen.***

- Bei alledem bin ich nicht verbissen, sondern gehe meinen ganz persönlichen Weg, in meinem ganz persönlichen Rhythmus, mit ernster, heiterer Gelassenheit, in Freude und Dankbarkeit. Es nützt der Welt nicht, wenn ich mich unter Druck setze, sondern nur, dass ich mich auf den Weg mache, egal wie klein meine Schritte sind, Hauptsache, ich gehe es an, am besten noch heute. Stichwort: Die Geschichte vom Colibri, die Pierre Rabhis Colibri-Bewegung in Frankreich zugrunde liegt.
- Ich lerne wahrzunehmen, was ich schon alles geleistet habe, ohne mich davon vereinnahmen zu lassen. Ich muss niemandem etwas beweisen, es geht darum, dass ich mir und meinen Träumen und tiefsten Herzenswünschen treu bin.
- Jeder Schritt, den ich in Liebe und Achtsamkeit mir selbst und allen anderen Lebewesen gegenüber mache, so klein er auch sein mag, fügt sich in das große Feld dieser Energie/Frequenz ein und trägt damit zur Transformation der gesamten Menschheitsfamilie bei. Stichwort: Meme.
- Der Frieden im Außen beginnt mit dem inneren Frieden in uns selbst. Stichwort: Alles fließt, die einzige Konstante im Leben ist der Wandel; Die Geschichte vom Regenmacher.

## **Selbst Verantwortung übernehmen**

Natürlich schreiben wir dies von unserem mitteleuropäischen Standpunkt aus, der im Vergleich zu vielen anderen Erdteilen sehr privilegiert ist. Privilegien heißt aber nicht automatisch mehr Glück oder Bewusstsein, aber oft mehr Unversehrtheit an Leib und Seele und meist auch mehr Handlungsfreiheit. Und genau deshalb haben wir auch die Verantwortung, angesichts der Probleme in der Welt mit Mut und Weisheit nach Lösungen – schon alleine bei uns selbst und unseren kleinen und großen Konflikten – zu suchen und diese ins kollektive Menschheitsfeld zu speisen.

Das meint Christina von Dreien auch mit der Lichtwolke bedingungsloser Liebe, denn so kann sich mittel- und langfristig ein ganzes menschliches Milieu wandeln. In ihrem neuesten Vortrag

verwendet sie eine schöne Metapher zum Thema der eigentlichen „Macht“ in und durch uns: Wenn zum Beispiel ein Gesetz erlassen würde, das uns verbietet, Karotten in unserem Garten anzubauen, dann ist dieses nur wirksam, wenn wir uns daran halten. Wenn keiner sich daran hält – und niemand andere Verweigerer anschwärzt – hat es auch keine Macht. Wenn keiner zum Krieg geht, müssen die Politiker, die ihn beschließen, selber hin oder er findet einfach nicht statt.

Das darf uns allen zu denken geben, wo wir in unserem Alltag, im Beruf gegen unser tiefes Herzbewusstsein handeln, und können es Schritt für Schritt verändern. Unsere tiefen ideellen Überzeugungen sollten nicht länger an existentiellen Ängsten scheitern. Wenn wir uns hier auf den Weg machen, uns auch mit anderen Menschen unseres Vertrauens darüber austauschen, tun wir uns selbst gut und auch einen großen Schritt für die Gesamtheit.

Viele Menschen überall auf der Welt sind in Not, haben auf Überlebensmodus gestellt und keine Möglichkeit, sich über diese Themen Gedanken zu machen. Ihnen nützt es nichts, wenn wir beklommen und in Schrecken über ihre – und unsere eigenen – Missstände paralysiert in der Ecke sitzen und unseren Wohlstand mit schlechtem Gewissen begehen, ab und zu spenden – und das Geld kommt nicht einmal bei ihnen an. Aber es nützt sehr wohl, wenn wir diese zumindest *privilegierte* Position nutzen, um selbstverantwortlich unsere Strukturen zu hinterfragen und Missstände in unserem System benennen und zusammen mit Gleichgesinnten zu verändern suchen.

Es nützt, die Energie der Liebe, der Vergebung, der Dankbarkeit und des Friedens in unsere Gefühle, Gedanken, Aussagen und Handlungen einzubringen und für unsere friedfertige Haltung einzustehen, denn das schafft inneren und wirklichen Raum für den Wandel, weltweit. Das Vertrauen in diesen sanftmütigen evolutionären Wandel beruht allerdings auf dem weiter oben

angedeuteten neuen Weltbild.

## Schlaglichter des Wandels

Grundsteinlegung für eine Bahnstrecke zwischen Nord- und Südkorea. Die Amerikaner fangen an, von den Schauplätzen ihrer illegalen Kriege abzuziehen. In den USA wird die Impfpflicht aufgehoben und Hanf für medizinische Zwecke legalisiert – Right to try ... Das sind bei aller Vielfalt der möglichen Standpunkte zu den einzelnen Themen auch nur Schlaglichter, aber erkennbar neue Impulse, die durchaus auch auf eine Veränderung im kollektiven Bewusstseinsfeld zurückzuführen sind. Denn da, wo Bewusstsein und Wissen wachsen, entsteht eine wirkliche Macht, die alle Ohnmacht in Luft auflöst. Sie ist dann einfach transformiert. Stichwort: Schmetterlingsmetamorphose.

Wir haben eine ungeahnte Macht über den Hebel, woran wir zutiefst glauben. Altes Wissen aus verschiedensten Kulturen handelt davon. Es ist kein Zufall, wenn uns etwa von Jesus die Sätze überliefert sind, *Dein Glaube hat Dich geheilt* oder *Dein Glaube versetzt Berge*.

Wenn wir uns trauen, egal, was uns umgibt, zum Beispiel an die Vision des Guten zu glauben, erschaffen wir im Kern eben diese gewünschte Wirklichkeit. Es braucht natürlich Zeit, bis dieser glühende Kern unserer Vision sichtbar wird, aber ohne zu beginnen, können wir es nicht erfahren. Und die positiven Auswirkungen in unserem direkten Umfeld spüren und sehen wir sehr schnell.

Wenn wir uns trauen, die – bedingungslose – Liebe als Grundton der Schöpfung anzunehmen und als Grundton unseres persönlichen Lebens zu leben, dann werden Wunder möglich.

Man könnte auch sagen, dass Wunder nichts anderes als die Aufhebung von Karma-Verkettungen sind, die nie deterministisch, sondern immer nur eine Potentialität darstellen. Wir können durch unseren Freien Willen, durch Liebe, Vergebung, Dankbarkeit und Friedfertigkeit selbst *ungute* Verkettungen lösen, auch dies sehen wir in unserem persönlichen Umfeld recht schnell, wenn wir uns konkret daran machen.

***Da die Natur fraktal aufgebaut ist, kann man sagen: wie im Kleinen, so im Großen. Die Veränderungen im Großen beginnen im Kleinen.***

Sie beginnen mit jener glühenden Sehnsucht nach Respekt und Frieden, die wir ganz persönlich im Herzen tragen. Wir dürfen, ob wir glauben oder nicht, darauf vertrauen. In diesem Sinne, wünschen wir Ihnen ein gesegnetes, gesundes und glückseliges Jahr 2019!

---

### **Quellen und Anmerkungen:**

Dieser Artikel entstand durch Carmen Glandiens Zuschrift ihrer persönlichen Aktionsliste für den Wandel. Vielen Dank hierfür! Isabelle Krötsch nahm den Staffelstab auf und erweiterte den Text um ihre persönlichen Erkenntnisse und Erfahrungen zum Jahresauftakt und lädt den geneigten Leser dazu ein, die Liste mit eigenen Erfahrungen zu erweitern und der Mutmach-Redaktion zukommen zu lassen, um auf diesem Weg wieder als Teil eines künftigen Artikels in Umlauf zu kommen.

Hierzu sei bemerkt, dass die Ökonomie der Gabe älter ist als die beschränkte Ökonomie des Handels – Tausch und Geld. Und das Tolle ist: Man schenkt und wird so zum Teil eines offenen Gefüges,



und bekommt auch immer wieder das geschenkt, was gerade gebraucht wird. Diese Form der Ökonomie basiert auf Vertrauen.

Dieser Artikel erschien bereits auf [www.rubikon.news](http://www.rubikon.news).

---



**Isabelle Krötsch** ist Künstlerin und Regisseurin. 2013 gründete sie mit ihrem Mann, dem Schauspieler Hans Kremer, den DantonDenkRaum, eine interdisziplinäre Werk- und Begegnungsstätte. 2015 kam ihr erster Film „Büchner.Lenz.Leben“ in Deutschland ins Kino. Ihre Aufgabe sieht sie im Brückenbau zwischen Kunst, Wissenschaft und Spiritualität. Weitere Informationen unter [www.freies-feld.com](http://www.freies-feld.com) (<http://www.freies-feld.com/>).

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz (Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de>)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.