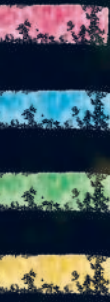


TAU

magazin für barfußpolitik

fliegen

aus der **Balance**



im Ganzen wiegen

ringen, schwanken, stolpern, spielen

aufgerichtet

weitergehen

Lob der Grundrechte

Christian Felber

Das „Lob der Grundrechte“ ist ein Lehrbuch demokratischer Führungskultur, hilft verdrängte Erfahrungen ins Bewusstsein zu holen und lernend zu verarbeiten. Grundrechte bilden Vertrauen: in die Mitmenschen ebenso wie in die staatlichen Organe. Sie sind Arznei für gesellschaftliche Resilienz und Balsam für das soziale Bindegewebe. Der „Krieg“ gegen das Corona-Virus hat gespalten und gestresst, Aggressionen verstärkt und vielen Menschen an Leib und Seele geschadet.

Christian Felber zeigt, wie Grundrechte das demokratische Leben stabilisieren und als Kompass der Krisennavigation fungieren. Ihre Einschränkung wird in Diktaturen verordnet, in Demokratien unter respektvoller Einbindung aller Bürgerinnen und Bürger vereinbart. Der demokratische Weg zur Bewältigung von Pandemien setzt auf das soziale Immunsystem und nicht auf autokratische Herrschaft. Wer in der Zukunft eine lebendige und gesunde Demokratie als sein Zuhause haben will, muss das Buch lesen. Es schenkt Hoffnung und Zuversicht.  **Ellis Huber**, Arzt und ehemaliger Präsident der Ärztekammer Berlin

Christian Felber: *Lob der Grundrechte. Wie wir in kommenden Krisen das Gemeinwohl schützen.* Westend Verlag 2025.



Schwellenzeiten

Sabrina Gundert

Ich sitze eingehüllt in süßen Lindenblütenduft – eine echte Lebenskrise scheint weit weg. Und wenn es mich einmal aus der Balance wirft? Dann werde ich mich an Sabrina Gunderts Ratgeber erinnern, in dem sie empfiehlt jegliche Lebenskrise – Trennung, Sinnkrise, Tod eines nahestehenden Menschen ... – ganz bewusst als Schwellenzeit zu „framen“. Als Zeit zwischen Altem und Neuem, nachempfindbar, indem man sich auf die Schwelle zwischen zwei Räumen setzt, ganz einfach bei dir Zuhause: die eine Seite repräsentiert, was nicht mehr ist, die andere, das, wovon du noch nicht weißt, wie es wird. Wie ist es, ganz bewusst auf dieser Schwelle zu sein, mit dem Blick in beide Räume, nicht mehr dort und noch nicht da zu sein?

Sabrina teilt die Schwellenzeit, die sich am Jahresrad orientiert, in 4 Phasen: *1 Sterben zulassen ~ 2 Tiefster Punkt ~ 3 Dazwischensetzen ~ 4 Das Neue zeigt sich.* Sie widmet die Hälfte ihres Buches dem ganz praktischen Umgang mit jeder dieser Phasen: Rituale, Naturgänge, Schreibimpulse, Meditationen. Das Buch nimmt einen klar und konkret an der Hand – von einer Erste-Hilfe-Box über Reflexionsfragen, von Stärkungssätzen bis zu kompakten Übersichten vom Wesentlichsten.  **IS**



Sabrina Gundert: *Schwellenzeiten – Wandelzeiten: Kraftvoll durch Lebenskrisen gehen – Ein Ratgeber für Vertrauen, Mut und Zuversicht.* Neue Erde Verlag 2024.

Und alle so still

Mareike Fallwickl

„Ist es eine schöne Geschichte?“ habe ich meine Freundin E. gefragt, als sie mir Mareike Fallwickls Buch empfohlen hat. Bisher waren E.s Buch-Empfehlungen stets herzerwärmende Wohlfühlromane, die in mir den Glauben ans Gute in uns Menschen stärkten. Mareike Fallwickls Roman hingegen hat mich mitten in Untiefen unserer Gesellschaft geführt, von denen ich zwar als „prekäre Arbeitsverhältnisse“, „Diskriminierung und Sexualisierung von Frauen“, „Geringschätzung von Care-Arbeit“ wusste, jetzt haben diese Begriffe konkrete, verstörende Bilder erhalten.

Was passiert in einer Stadt, wenn all diese ausgenutzten, völlig ermüdeten Menschenkörper beschließen, sich wortwörtlich hinzulegen und die ihnen zugeschriebenen Funktionen nicht mehr zu erfüllen? (siehe auch „Mit Fürsorge ins Gleichgewicht“, Seiten 10 – 13) Dann gerät das System völlig aus der Balance: Macht, Kontrolle und Gewalt nehmen überhand.

Und dennoch ist Mareike Fallwickls Roman auch schön! Er beschreibt, wie zart und stark zugleich Solidarität unter Frauen sein kann und wie wir Frauen aufhören können, uns zu vergleichen und zu bewerten. Obwohl mir noch ein paar Seiten fehlen, mag ich diesen Roman sehr herzlich empfehlen. Ein TAU Lesekreis dazu ab Herbst würde sich anbieten, bei Interesse melde dich gerne bei mir!  **GT** gudrun@tau-magazin.net



Mareike Fallwickl: *Und alle so still.* Rowohlt Verlag 2024.

Wie steht es um die Balance deiner beiden Gehirnhälften?

Eine Übung, um dein System aus Körper, Geist und Seele zu harmonisieren, ist, deine Gehirnhälften zu aktivieren und auszugleichen.

Bei vielen Menschen ist meist eine Gehirnhälfte dominant, bei den wenigsten sind beide ausgeglichen. Die linke Gehirnhälfte ist die männliche, analytische Seite deines Wesens und die rechte Gehirnhälfte steuert das kreative, fühlende, weibliche Zentrum.

Beide Gehirnhälften sind mit deinem Körper über Kreuz verbunden – die rechte Gehirnhälfte beeinflusst deine linke Körperhälfte und die linke Gehirnhälfte deine rechte Körperhälfte. Deine linke Körperhälfte steht für das Weibliche und hat energetische Bezugspunkte zu deiner Vergangenheit, der Verbindung zu deiner Mutter, deinen Ahnen, Seelen-Erfahrungen aus der Vergangenheit. Die rechte Körperhälfte spiegelt das Männliche, dein Leben im Hier und Jetzt.

Ob deine Gehirnhälften beide aktiv und in einem harmonischen Fluss sind, kannst du mit der folgenden Übung prüfen. Mach dir aber bitte klar, dass diese Übung deine

individuelle Vollkommenheit in keiner Weise in Frage stellt. Nur sehr wenige Menschen haben vollkommen ausgeglichene Gehirnhälften.

Stelle dich für diese Übung am besten raus in die Natur, auf eine Wiese, auf der du viel Platz um dich herum hast. Schließe deine Augen und versuche mit geschlossenen Augen geradeaus zu gehen. Gehst du schnurgerade, dann sind beide Gehirnhälften gleichermaßen aktiv und dein Körper in einem sehr harmonischen Fluss (das ist aber eher selten).

Gehst du nach rechts, dann ist deine linke Gehirnhälfte, die analytische Seite, dominant. Gehst du nach links, so dominiert bei dir die rechte, weibliche Gehirnhälfte, die dich mit Kreativität und deiner Intuition verbindet.

Probiere dich einfach aus und erfahre dich selbst als individuelles und vollkommenes Wesen. 

Der Text stammt ursprünglich von **Ann-Kristin Schablowsky**, TAU hat ihn über Catharina Roland gefunden und leicht gekürzt.

Weitere Übungen:

www.livingearth.one

Illustration: Serena Grisi

