



~~~~~

Was ist realer:  
die Person,  
die Sie zu sein glauben,  
oder das Bewusstsein,  
das diese Person  
beobachtet?

~~~~~

Und: Wenn dich jemand beschimpft und erniedrigt... Konstruktive Kritik ist sicher wichtig, wenn jemand, der dich liebt etwas sagt, das weh tut, es aber aus dem Wunsch heraus tut, zu helfen, dann lohnt es sich, hinzuhören. Aber eine Beleidigung ist etwas völlig anderes. Eine Beleidigung ist ein Schlag, und wir haben die Wahl, ob wir diesen Schlag annehmen oder ihn einfach ansehen und weitergehen.

Es gibt eine berühmte Geschichte über Buddha. Eines Tages sprach er zu einer Menschenmenge, als ein Mann auf ihn zutrat und ihn wütend beschimpfte, ihn einen Betrüger nannte. Buddha sah ihn ruhig an und fragte, wenn dir jemand ein Geschenk bringen will und du nimmst es nicht an, wem gehört dann das Geschenk? Der Mann antwortete, dem, der es gebracht hat. Da sagte Buddha, genauso ist es mit Beleidigungen. Ich nehme deine Beleidigung nicht an; so einfach und doch so tiefgründig.

Die moderne Psychologie bestätigt diese Weisheit. Studien zur emotionalen Intelligenz zeigen, dass Menschen mit einer hohen Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation deutlich seltener impulsiv auf Beleidigungen reagieren. Sie verlieren nicht die Kontrolle wenn man sie angreift, weil sie wissen, dass ein Angriff nicht immer ein Ruf zum Kampf ist, sondern oft ein stummer Hilfeschrei, ein Ausdruck innerer Zerrissenheit des anderen.

Quelle: ganzer Beitrag Denken und Sein, youtube v. 23.03.25, gefunden von GH

Die größte Revolution in unserer Generation ist die Erkenntnis,  
dass der Mensch den äußeren Aspekt seines Lebens verändern kann, indem er  
seine innere geistige Einstellung ändert.

William James



# Gute Nachrichten Rundschau

## . Kieler Kichererbse .

\*\*\* ganzheitlich \*\*\* integrierend \*\*\* wertschätzend \*\*\*

Diese Worte sind heute für dich:

- ♥ Du bist absolut liebenswert. Immer! Auch wenn dir dein Kopf manchmal etwas anderes sagt.
- ♥ Zweifle nicht an dir! In dir steckt so viel mehr als du denkst.
- ♥ Deine zarte Seele und dein Herz benötigen liebevollen Umgang - gehe bitte behutsam mit dir um. 🤝🌱
- ♥ Du brauchst nichts zu leisten, um wertvoll zu sein. Dein Sein reicht völlig aus.
- ♥ Du hast die Kraft, auch schwierige Zeiten zu überwinden. Du schaffst das! 🙌
- ♥ Glaube an dich und die Fülle des Lebens! Ohne "wenn" und "aber"!
- ♥ Es ist nie zu spät etwas zu verändern.
- ♥ Du bist ein Geschenk für diese Welt.

Wir hinterlassen Spuren.  
Alle Dinge, die wir tun,  
hinterlassen Spuren.  
Alle Gespräche, die wir führen,  
hinterlassen Gedanken. Alles, was wir  
sehen, hinterlässt bei uns Bilder. Alles,  
was wir wahrnehmen, hinterlässt bei  
uns Phantasien.

Bei jedem, der uns liebt,  
hinterlassen wir Gefühle.  
Bei jedem, den wir lieben,  
hinterlassen wir uns.

Wir hinterlassen Spuren,  
egal wohin wir gehen,  
egal mit wem wir reden,  
egal wen wir lieben,  
egal was wir tun.  
→ → → Laßt uns deshalb mit Weisheit  
und Liebe wählen, welche Spuren wir  
hinterlassen wollen.





Ein etwa 5 jähriges, geistig behindertes Mädchen, an einen Gartenzaun , angebunden, vorgefunden. Wie sich später herausstellte, waren die Eltern bei der Arbeit.

Eine Nachricht aus der KN? Undenkbar ist so eine Nachricht für euch? Ja, ihr habt Recht! In Deutschland nicht vorstellbar. Aber in Kenia vor mehr als 25 Jahren war es häufig nicht anders möglich, als dass die armen Eltern ihre behinderten Kinder am Stall anbanden, weil es für diese Kinder keine Schulen und damit keine Betreuung gab, wenn sie zur Arbeit gingen.

Pastor Gibson Gichuki sah dieses Elend und gründete mit viel Spendenhilfe aus Deutschland Wandumbi. Später entstand Komothai.

In Deutschland wurde der Förderkreis " Kinder helfen Kinder" gegründet.

Alles fing klein an mit nicht mehr als einem sehr kleinen Haus, in dem die geistig behinderten Kinder schlafen, essen und unterrichtet werden konnten. Es wurde ein Garten angelegt, eine Kuh und andere Tiere zur Selbstversorgung angeschafft. Die vielen monatlichen Spenden machten es möglich, dass beide Schulen wuchsen. Viele Schüler und Lehrer in Wahlstedt und später auch in Kiel engagierten sich für die Kinder.

Und Komothai sowie Wandumbi wuchsen und wuchsen..

Es wurden immer mehr Pateneltern, sodass auch Kinder aufgenommen werden, deren Eltern das Schulgeld nicht bezahlen können. Heute gibt es zwei Schulzentren mit Werkstätten in Komothai, in denen Jugendliche, die das Schulalter hinter sich haben, einen Beruf erlernen können. Leider ist der Arbeitsmarkt für diese Jugendlichen in Kenia chancenlos. Inzwischen beläuft sich die Gesamtschülerzahl in Komothai auf 131 und in Wandumbi auf 172 und aus dem Förderkreis ist ein eingetragener Verein geworden.

Wenn das keine gute Nachricht ist! Wer etwas Geld spenden oder mehr erfahren möchte, wende sich bitte an Hannelore → ein schönes Radio-Gespräch dazu findet ihr hier

Man kann gar nicht oft genug im Leben das Gefühl des Anfangs in sich aufwecken. Reiner Maria Rilke



Seit fast 5 Jahren spazieren die Preetzer Montagsspaziergänger um 18:00 ab Marktplatz eine Stunde für Frieden und Menschenrechte durch die Stadt. Sicherlich, wir waren früher mal mehr, aber 15 bis 20 halten weiter die Friedensflagge hoch, denn wenn nicht jetzt, wann dann? Wir stärken uns gegenseitig, machen unser Anliegen sichtbar, freuen uns an Beifall und Interesse einiger Passanten und bleiben dem Ratschlag treu: Glaube wenig, hinterfrage alles, denke selbst!

W. Giesder

## Veranstaltungen:

1. 11. um 15 Uhr

Ehrliches Mitteilen nach Gopal

26.11. um 19 Uhr

Biozyklische Erde mit Ulrike Rapp

30.11. um 12 Uhr Junenmarkt

<https://heilungistwichtig.de/2025/07/01/g1-und-die-junen/>

jeweils im Exil, Lise-Meitner-Str. 4  
24332 Schwentinental

freitags 18:00 Ehrliches Mitteilen  
nach Gopal in Lütjenburg

<https://heilungistwichtig.de/2025/07/01/das-ehrliche-mitteilen-nach-gopal/>

## ~~~~~ Impressum ~~~~~

\*Gabriele Heller, Kiel

\*Hannelore Berndt, Kiel

\*Satya Vadi, Gottesgabe

Wir freuen uns über Texte,

Anregungen

sowie Tier- und Natur-Bilder, -Photos

unter [info@heilungistwichtig.de](mailto:info@heilungistwichtig.de)

-->Wer mag, kann gerne etwas

spenden über die freie Währung der

Junen (s. Seite 1):

Psseudonym: Satya; öffentl.

Schlüssel: G5GuP4...

„Du bist heute da, wo deine Gedanken dich hingebraucht haben und du wirst morgen da sein, wo deine Gedanken dich hinbringen werden.“ James Allen