AUGUST 2022

PUREX

Endlich! Wir sind wieder da

Weltbestseller-Autor John Strelecky

über den Sinn des Lebens und sein neues Buch

pflanzt als Nachhaltigkeitsunternehmer viele Bäume

Yogi & Visionär Sadhguru

gibt Erziehungstipps für Eltern, die Kindern helfen aufzublühen

Stephanie ZW Henberg

über digitale Bildung, Chancengleichheit & was Kinder stark macht

EDITORIAL

Mir sind wieder da!

reude und Konfetti! Ihr haltet die erste Relaunch-Ausgabe von PURE & POSITIVE in Kooperation mit dem migo Kinderbuchverlag, familie&co und dem daring dolphings e.V. in einem neuen Gewand in den Händen: wie immer inspirierend, authentisch und natürlich von und mit Menschen mitten aus dem Leben. Oft scheint es herausfordernd, bei all den Veränderungen im Außen stark, kraftvoll und positiv zu bleiben. Und genau dafür haben wir die

Inhalte für euch hier kreiert. Wir haben wieder wunderbare Menschen, auch die bereits Teil unserer bisherigen Ausgaben waren, mit ins Boot geholt und freuen uns darauf, diese Welt gemeinsam zu gestalten und ihr unsere Stimme zu geben!

Alles Liebe und bleibt im Herzen pure & positive,





Fragen an Christin Prizelius zum Neustart des Magazins:

Was dürfen die Leserinnen und Leser vom neuen PURE & POSITIVE erwarten?

Mein Wunsch ist, weiter Menschen zu verbinden und das Positive und Gute in den Fokus zu stellen. Die Medienlandschaft stellt viel zu oft nur das Negative dar. Auch uns ist klar, dass das Leben kein Ponyhof ist, aber darum geht es auch nicht. Worauf wir den Fokus legen, das macht letztlich unser Leben aus. Aufste-

hen, die eigene Vision im Herzen erkennen, spüren und weitergehen. Das ist die Brücke zwischen dem, was war und dem, was kommt. Und plötzlich entstehen neue Chancen, es tauchen Menschen auf und kommen neue Gedanken. Wir sind wieder handlungsfähig und sehen Lösungen für unsere Probleme. Das beinhaltet dann unglaublich viel Kraft und Magie. Darauf freue ich mich sehr ...

Das ganze Interview unter migo-fun-zone.de

INHALT



John Strelecky

Der Weltbestseller-Autor über den Sinn des Lebens und sein neues Buch



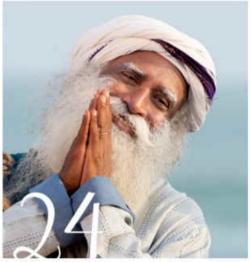
Stephanie zu Guttenberg

Zeit zum Handeln – so die Expertin für digitale Bildung & Medienaufklärung



Nico Rosberg

Über das Engagement des F1-Stars und Investors für eine bessere Welt



Sadhguru

Visionär gibt Erziehungstipps für Eltern, die Kindern helfen aufzublühen Marun hips/?

Weltbestseller-Autor **John Strelecky** über den Sinn des Lebens und sein neues Buch "Überraschung im Café am Rande der Welt" ohn P. Strelecky ist ein amerikanischer Bestsellerautor, Redner und Trainer. Mit seiner Vision, Menschen zu inspirieren, den Zweck ihres Daseins zu erkennen und wieder zu träumen, bereist er die Welt. Seine Bücher "Das Café am Rande der Welt", Dauergast auf Platz 1 der SPIEGEL-Bestseller-Liste, der aktuelle Bestseller "Überraschung im Cafe am Rande der Welt" und "The Big Five for Life" begeistern weltweit Millionen von Menschen. P&P hat ihn zum Auftakt seiner Hope, Help & Heart-Tour und zur Vorstellung seines neuen Buchs in Hamburg Fragen nach dem Sinn des Lebens gestellt und Antworten bekommen, die sich zu lesen lohnen.

Lieber John, es ist inzwischen eine Weile her, dass wir uns hier in Hamburg getroffen haben. So schön, dich wiederzusehen! Du siehst glücklich aus, was vermutlich nach diesen schwierigen Monaten mit deiner Hope, Help & Heart-Bustour zu tun hat.

Es ist so großartig, das endlich wieder machen zu können. Wir haben uns überlegt, wie viele Termine stattfinden könnten, alles gebucht und gleichzeitig war alles doch noch ziemlich unsicher. Aber nun sind wir da, wo wir sind, und das Team, der Bus und alles ist einfach spektakulär. Ich bin so glücklich, dass wir uns dafür entschieden haben. Manchmal muss man einfach im Glauben und Vertrauen sein und den Schritt tun.

Dein neues Buch heißt "Überraschung im Café am Rande der Welt". Worum geht es diesmal? Im dritten Buch haben wir dieses junge Mädchen namens Hannah erlebt und einen Einblick in ihr Leben bekommen. Jetzt im vierten Buch ist es das erste Mal, dass John nicht Teil der Geschichte ist.



Wir haben ein 15-jähriges Mädchen mit einem sehr herausfordernden, familiären Hintergrund, ohne Unterstützung auf allen Ebenen und sehr auf sich allein gestellt. Sie ist an einem so einschneidenden Punkt in ihrem Leben, wo so viele Entscheidungen zu treffen sind - wie ich es auch gerade selbst bei meiner eigenen Tochter erlebe. In diesem Alter verändern sich Teenager körperlich und emotional sehr stark. Hier haben wir ein Mädchen, das ohne Orientierungshilfe unterwegs ist und in diesem Moment das Café findet - und das Café sie. Und dann gibt es diese wunderbaren Dialoge zwischen Casey, Emma und Hannah. Ich sage immer, dass wenn ich schreibe, die Geschichte quasi durch mich durch fließt. Ich sehe alles vor mir ablaufen und schreibe es lediglich auf. Also gibt es wieder viel wertvollen Inhalt, den ich mir nicht bewusst überlegt habe, sondern es passiert einfach. Und so sehe ich am Anfang auch das Ende nicht. Es entwickelt sich und das ist immer eine wunderbare Sache.

Das ist der eine "Hope-Teil" der Tour. Und durch den "Help"-Teil und die Verkäufe von Merchandise-Produkten spenden wir die Erlöse an die Kinder in der Ukraine.

Gibt es etwas, das anders ist im Vergleich zu den anderen Büchern wie zum Beispiel "The Big Five for Live" oder "Wiedersehen im Café am Rande der Welt"?

Ja! Allem voran, dass es dieses Mal nicht um John geht, der über seine Erfahrungen schreibt. Ich habe das große Geschenk, eine Tochter in dem Alter zu haben. Einige Punkte beinhalten im Grunde den Wunsch, dass ich über einiges an Wissen gerne schon früher verfügt hätte, also als ich jünger war. Mein Anliegen ist, dass alle in einer ähnlichen Situation im Leben etwas Kraftvolles aus diesem Buch mitnehmen können.

Was war besonders für dich, während du das neue Buch geschrieben hast?

Ein Buch zu schreiben ist jedes Mal eine einzigartige Erfahrung. Mir ist dabei wichtig, dass die Geschichte immer authentisch ist. Also wenn etwas in mir sagt, dass es wieder an der Zeit ist, fange ich an, Ideen festzuhalten. Und irgendwann spüre ich, dass ich bereit bin, es niederzuschreiben. Manchmal ist es ein Tag oder eine Woche und dann setze ich mich hin und schreibe einfach auf. Das ist schon manchmal etwas verrückt, weil es nur so aus mir heraussprudelt.

Café liebe. Ich weiß nicht, woher es dann kommt. Es ist einfach da. Ich kann nicht sagen, ob das eine Form von Energie ist oder was auch immer, aber das ist in Ordnung für mich (lacht). Es scheint einfach eine Form von Energie zu geben, die alles und jeden miteinander verbindet.

Ich habe im aktuellen Buch eine Frage gefunden, die mich sehr zum Nachdenken angeregt hat: "Warum bist du hier?". Was ist deine Antwort darauf?

Wenn du dich an das erste Buch erinnerst, war das auch die erste Frage für John. Im aktuellen Buch ist das auch interessant für Hannah, allerdings beginnt ihre Geschichte an einem anderen Punkt in ihrem Leben. Und wenn du mich fragst, warum ich hier bin, dann ganz klar, um ein Vater zu sein. Es ist so faszinierend zu erleben, was das mit einem macht, wenn man das Kind beim Älterwerden begleitet. Jetzt sprechen wir über Jungs, Sex oder Freunde. Und das andere ist, diese Geschichten mit der Welt zu teilen und Menschen zu inspirieren, ihren Teil davon mitzunehmen.

Gibt es sonst noch etwas, was beim Schreiben des Buches besonders auf dich gewirkt hat?

Sei authentisch und die ehrlichste Version von dir selbst!

Wie lange hat es denn diesmal gedauert?

Das aktuelle Buch habe ich beispielsweise innerhalb von 32 Tagen geschrieben. Das Ende ist dabei allerdings immer etwas, was ich vorher noch nicht in meinen Notizen stehen hatte. Das ist es, was ich besonders an diesen Geschichten rund um das Ich weiß nicht, ob du dich an das dritte Buch erinnerst, aber darin geht es ja um das Älter werden und die Herausforderungen, die damit verbunden sind. So zum Beispiel die schmerzhafte Erfahrung, jemanden zu verlieren, den man liebt. Für mich war es die Erfahrung, für immer Abschied von



meinem Vater nehmen zu müssen. Er hatte eine lange Zeit mit Parkinson zu kämpfen und war zum Schluss einfach nicht mehr er selbst. Es ist außerdem gleichzeitig verdammt schwer zu realisieren, dass wir alle im Leben mal an diesen Punkt kommen werden. Natürlich ist das traurig, andererseits kann es einen auch unglaublich dazu motivieren, das Beste aus seinem Leben zu machen und Dinge manchmal einfach zu tun.

Dann war natürlich Covid zu der Zeit noch sehr einschneidend, aber diesen Weg mit meinem Vater zu gehen hat beim Schreiben schon sehr mitgeschwungen.

Was ist eine weitere große Lektion, die du deinen Lesern und Leserinnen durch diese Zeilen mitgeben möchtest? Worüber sollen sie nachdenken?

Es gibt dabei schon ein paar Punkte, die tief aus dem Herzen kommen. Eine Hauptsache ist, dass ich früher selbst nicht so realisiert habe, wie Prozesse eigentlich tatsächlich verlaufen. Dass wenn man eine Entscheidung im Leben trifft, anfangs oft glaubt, wie unglaublich schwer und lang der Übergang ist zwischen dem, wo man aktuell steht und wo man hin möchte. Oft denken wir gleichzeitig "Wer bin ich schon, dass ich ein Buch schreiben oder einen eigenen Film machen könnte?!" Frage dich viel mehr: "Warum nicht?!" Jeder Experte hat bei null angefangen und war damals keiner. Fang' heute an und allein mit dieser Entscheidung verändert sich schon dein Leben. Das kann dir keiner mehr nehmen. Es braucht kein Jahr oder nicht mal einen Tag, um eine Entscheidung zu treffen, sondern lediglich einen einzigen Moment. Es hat mich Jahrzehnte gekostet, mir dessen wirklich bewusst zu werden. Das wünsche ich den Lesern und Leserinnen früher (lacht). Und eine andere Sache ist, dass Lernen einfach passiert, indem man nicht aufgibt. Natürlich wäre es zwischendurch leicht hinzuschmeißen, aber wenn man weiter macht, wird man immer ein Stück besser.

Wie können wir aus deiner Sicht anderen einen Mehrwert bereiten und einen Unterschied im Leben anderer machen? Was braucht es dafür?

Das ist in unserer aktuellen Zeit ehrlich gesagt ein bisschen erschreckend, denn wir bewerten uns und wer wir sind danach, wie viele Likes unsere Beiträge auf Social Media bekommen, wie viele Bücher verkauft wurden oder wie viele Menschen einen Film gesehen haben. Wir denken, dass nur große Summen einen Unterschied machen. Ich komme immer wieder an den Punkt im Leben, an dem ich realisiere, dass es darauf ankommt, authentisch zu sein. Sei die ehrlichste Version von dir selbst. Andere sehen dich, wie du authentisch bist, dein Leben lebst und deine wahre Geschichte teilst. Das wird sie inspirieren, was es dann auch immer mit ihnen macht.

Was ist für dich der Sinn des Lebens? Gibt es nach deinen ganzen Büchern eine Art Quintessenz? Etwas, was auf alle Bücher zutrifft?

Ich denke die Hauptbotschaft ist wirklich, dass das Leben verdammt schnell vorbeigeht. Ich weiß nicht, wie du es siehst, denn du bist jünger als ich, aber je älter man wird, um so schneller vergeht die Zeit. Und auch nochmal schneller, wenn man Kinder hat.

Und diese Zeit kommt nicht zurück. Mit einem wachen, bewussten Geist kannst du aber das außergewöhnlichste Leben leben, das du dir vorgestellt hast. Und bezüglich des Sinns im Leben denke ich, dass – wenn wir klar sind in dem was wir wollen –, auch die universelle Unterstützung dafür bekommen. Es ist alles unsere Entscheidung. Es reicht nicht nur zu denken oder zu fühlen, wir müssen auch handeln. Ich kann dir nicht sagen, wie es funktioniert, nur dass es funktioniert.

Mich beschäftigt sehr, was gerade in der Welt passiert und wie wir abgesehen von Krieg mit

Mensch, Tier, Natur – überhaupt allem was lebt – umgehen. Welchen Beitrag kann jeder leisten – egal wie klein –, um einen Unterschied zu machen?

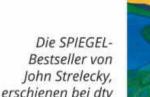
Die Herausforderungen, wirklich nachhaltige Veränderungen schaffen zu können, sind in meinen Augen schon sehr groß. Tägliche Beiträge erscheinen uns oft so klein, aber zusammen gesehen haben sie eine enorme Auswirkung. Nimm das Beispiel, wenn man jeden Tag einen Baum pflanzt. Jemand sieht dir zu, hält es für eine schöne Idee und pflanzt ebenfalls einen Baum. Sei authentisch und du wirst andere inspirieren das Gleiche zu tun. Und wenn jeder jeden Tag einen Beitrag im Kleinen leistet, kann man so Schritt für Schritt die Welt im Großen verändern.

Gibt es etwas Besonderes, das du dir für die Zukunft wünschst?

Nachdem ich meinen Vater begleitet habe, ist es für mich ganz klar, lange genug leben zu wollen, um selbst ein Großvater sein zu können. Und für unsere weltweite Gemeinschaft ist es vor dem Hintergrund, was wir gerade in der Ukraine erleben, einfach friedlich miteinander zu leben und dieses Leben zu genießen. Ohne das Bedürfnis, jemandem etwas wegnehmen oder antun zu wollen. Wir können unsere kollektive Intelligenz für so viel mehr nutzen. Also tun wir es jeden Tag gemeinsam und wertschätzend auf diesem wunderbaren Fleckchen Erde.

mit

www.johnstrelecky.com

















EXKLUSIV-INTERVIEW

Stephanie zu Guttenberg ist seit über 20 Jahren Expertin im Bereich digitale Bildung und Medienaufklärung. Die gebürtige Münchnerin, die in den vergangenen Jahren mit ihrer Familie in den USA gelebt und zahlreiche Erfahrungen über das Bildungswesen in Frankreich, Großbritannien und Schweden gesammelt hat, stellt ihr fundiertes Know-how zugunsten der Zukunft Deutschlands zur Verfügung. Ihr Ziel: die digitale Entwicklung proaktiv mit voranzutreiben.

Handeln

iebe Frau zu Guttenberg, wie geht es Ihnen und was ist zurzeit Ihr Lebensmittelpunkt?

Vielen herzlichen Dank der Nachfrage. Mir geht es gut, auch wenn die allgemeine Lage natürlich sehr herausfordernd und schwierig ist. Auf einer persönlichen Ebene bin ich sehr froh, dass ich nun wieder in meiner Heimat Deutschland sein kann.

Wie beobachten Sie die aktuelle Zeit?

Da gibt es einiges, das Grund zur Sorge, oder sagen wir besser, "zur Diskussion" bietet. Sie und Ihre Leserinnen und Leser wissen sicherlich, dass mir die Themen digitale Bildung und Medienkompetenz sehr am Herzen liegen. Diesbezüglich ist die aktuelle Situation Herausforderung und Chance zugleich. Nur wer schwierige Zeiten auch als Chance begreift und aktiv nutzt, wird letztendlich und auf längere Sicht weiterkommen.

Inwiefern bzw. wie genau?

Wir stehen im Moment vor strukturell tiefgreifenden Veränderungen, die wir nun gemeinschaftlich und mit allen uns zur Verfügung stehenden Kräften angehen sollten. Ich bin der festen Überzeugung, dass es nichts bringt, das Alte herbeizusehnen oder gar zu resignieren. Stattdessen müssen wir das Neue nach bestem Wissen und Gewissen und stets Hand in Hand bewerkstelligen. Nehmen wir etwa den Bereich Digitalisierung: Die Corona-Krise hat eindrücklich gezeigt, dass hier noch vieles im Argen liegt. Da bietet sich die wunderbare Chance, aktiv zu werden und Ideen zu entwickeln, digitale Technologien, aber auch Kompetenzen endlich voranzutreiben. Egal, ob beim Homeschooling, im Homeoffice oder in anderen Bereichen: nun ist die Zeit zum Handeln!

Sie sind Gesellschafterin des Social-Impact-Start-ups "BG 3000", dessen Ziel es ist, die digitale Bildung und Chancengleichheit für alle Gesellschaftsschichten voranzutreiben. Und Sie gelten ebenfalls als eine der frühen Pionierinnen bei der Internet-Aufklärung von Kindern und Jugendlichen. Wie sehen Ihre Arbeit und Ihr Wirken genau aus und warum ist es Ihnen so wichtig?

Ja, Sie haben Recht. Dieses Thema beschäftigt mich seit nunmehr 20 Jahren. Aber leider gibt es noch immer viele, viele Baustellen, Teilweise habe ich sogar das Gefühl, dass immer mehr hinzukommen, weil es ja auch immer mehr Geräte, Kanäle und Tools gibt. Zu Beginn meines Engagements auf diesem Gebiet habe ich die Digitalisierung von einer sehr schwierigen und dunklen Seite kennengelernt, auf Missstände hingewiesen. Einige Themen waren etwa Kinderpornographie und Kindesmissbrauch im Netz. Das sind Themen, für die ich nach wie vor mehr Aufmerksamkeit schaffen. möchte - und die heute genauso wichtig sind wie damals. Vielleicht sogar wichtiger, weil ja so viele neue Wege hinzugekommen sind, die sich Cyberkriminelle suchen, um Kontakte zu Kindern und Jugendlichen aufzubauen.

Wie sehen Sie hier die Rolle Deutschlands?

Aufgrund der Verbreiterung des Themenfeldes heute beschäftige ich mich auch mit anderen Aspekten aus dem Bereich der digitalen Bildung. Wie schon erwähnt, hat hier in Deutschland viel zu wenig stattgefunden - sowohl was Technologiekompetenz als auch einen informierten und guten Umgang mit den neuen Geräten & Co. angeht. Mich treibt an, dass ich die Veränderung auf diesem Gebiet aktiv mitgestalten und vorantreiben möchte. Als Bildungsaktivistin glaube ich fest daran, dass sich in unserem Land vieles verändern muss, damit unsere Kinder und Jugendlichen mithalten - und die Zukunft idealerweise mit ihren Ideen mitgestalten können. Das hat in Deutschland zu wenig stattgefunden - wir sind vielerorts zu träge und in alten Vorgehensweisen verhaftet. Wir müssen bereit sein, manchmal auch schwierige und unbequeme Wege zu gehen, um voranzukommen.

Was können Sie bewirken?

Meine Tätigkeiten sind diesbezüglich sehr vielseitig: Ich bin Ideengeberin, Rednerin, arbeite an Corporate Development und Message Development, halte Vorträge. Oberstes Ziel ist immer, die bereits genannte wichtige Nachricht nach außen zu tragen: Lassen Sie uns gemeinsam die digitale Bildung ankurbeln!

Das Projekt "BG 3000" ist aus einer regionalen Initiative aus Bonn-Bad Godesberg hervorgegangen und hat sich auf die Herausforderungen der digitalen Bildung in Deutschland spezialisiert. Was sind die größten Herausforderungen?

Es ist nicht einfach, diese Frage kurz und bündig zu beantworten, denn die Liste der Herausforderungen ist lang. Gut ist es sicherlich, wenn wir in technische und sozial-gesellschaftliche Herausforderungen unterteilen. Es gibt also die rein techIm Bereich
digitale
Bildung
hat viel zu wenig
stattgefunden





nische Seite, eine Art Werkzeugkasten Digitales, dem in Deutschland - egal ob in der Schule oder am Ausbildungsplatz, im Betrieb oder in der Politik - nicht genug Aufmerksamkeit gewidmet wird. Hier stellen sich Fragen wie: Wie lerne ich, einen Computer oder ein Tablet richtig und sinnvoll zu nutzen? Wie funktionieren Excel oder PowerPoint? Bei dieser technischen Seite geht es um Können und Wissen sowie Fakten. Die soziale Welt des Internets, der Digitalisierung geht zudem einher mit Chancen und Gefahren, über die ebenfalls aufgeklärt werden muss. Beispiele sind Spielsucht, Cybermobbing, Datenklau, Auswirkungen auf die Psyche, Aufmerksamkeit und Konzentration. Diese soziale Komponente wird ebenfalls viel zu wenig beachtet und gelehrt - es gibt immensen Nachholbedarf.

Wie und wo können wir ansetzen?

Auf diesem Gebiet hinkt Deutschland nicht allein hinterher, aber das heißt ja nicht, dass wir nicht endlich handeln müssen. Es geht darum, den Umgang mit den Tools und Möglichkeiten zu lernen. Dies geht einher mit einem verbesserten Breitbandausbau, mehr Geräten für Schulen und Jugendliche, einer besseren Ausstattung allgemein. Außerdem darf kein Kind benachteiligt werden, Stichwort Chancengleichheit. Gleichzeitig, und das ist mir sehr wichtig, müssen unsere Kinder digital mündige Bürger werden - Thema Digital Citizenship. Und hier gibt es so einiges, das Staat und Gesellschaft unternehmen müssen - sei es seitens des Elternhauses, durch eine bessere Lehrerausbildung, Workshops, Trainings und auch durch Gesetze. Das schaffen wir nur gemeinsam. Die Möglichkeiten sind vielfältig, wir müssen nur endlich loslegen und nicht immer nur diskutieren.

Die Corona-Zeit hat u. a. hinsichtlich Homeoffice und Homeschooling gezeigt, wie sehr Deutschland im internationalen Vergleich auf der digitalen Bremse steht. In anderen Län-

dern werden neue Impulse aus der digitalen Welt freudig, neugierig und positiver begrüßt und umgesetzt. Woran liegt das?

Deutschland ist allgemein eher abwartend, ja ängstlich. Das haben mir auch die Erfahrungen in den USA wieder gezeigt. Dennoch geht es nicht darum, unbedacht loszupreschen. Aber wir müssen eine gute Mischung aus fundierter Planung und agiler Can-Do-Mentalität finden. Da sind uns andere Länder voraus. Wir müssen aber umdenken, um den Anschluss nicht zu verlieren. Mit einer solchen Haltung auf allen Ebenen des Lebens und im Geschäftsumfeld hängen wir ganze Generationen in Deutschland systematisch von der internationalen Entwicklung ab.

Wir vergeben Chancen, die Menschen anderenorts spielerisch, positiv und leichtfüßig wahrnehmen. Anmerken möchte ich auch, dass es in Deutschland eine Angst vorm Scheitern gibt. Mein Appell: Wir sollten diese Angst schleunigst beiseitelegen, uns Fehl- und Missständen klar und bewusst werden und diese dann mit Tatendrang angehen. Wem ist denn damit geholfen, aus einer Panik heraus abzuwarten, dass es schief gehen könnte. Fehler sind dann gut, wenn man aus ihnen lernt und gestärkt aus ihnen hervorgehen kann. Mehr Mut tut not! Und hier müssen wir fast überall ansetzen: bei jungen Menschen, bei Eltern, bei Lehrerinnen und Lehrern. Die Smart Camps und Azubi-Camps sind ein gutes Beispiel, wie wir mutig neue Ideen entwickeln können.

Für Ihre Arbeit wird hier das digitale Netzwerk der BG3000 genutzt und es wurden auch Wirtschaft und Politik ins Boot geholt. Wer ist dabei? Wie und unter welchen Voraussetzungen kann man Kooperationspartner werden?

Wer unser Partner werden möchte, kann sich einfach melden, und dann schauen wir, wo und wie sich eine Kooperation am besten entwickeln lässt. Unser Ziel ist es, Digitalisierung für alle Gesellschaftsschichten voranzutreiben. Dafür haben wir die Wirtschaft und Politik im Boot und nutzen das digitale Netzwerk der BG3000. Der Wissenschaftliche Beirat steht uns beratend zur Seite und unterstützt mit seiner Expertise die Entwicklung des Unternehmens. Wir werden von großartigen Partnern der verschiedensten Bereiche unterstützt. Ich kann jetzt gar nicht alle Vertreter aus Wirtschaft, Politik, Wissenschaft und Gesellschaft nennen, die sich unserem Anliegen bereits angeschlossen haben. Auf der Webseite finden sich viele bekannte Namen.

Sie waren mehr als acht Jahre lang Präsidentin des Vereins "Innocence in Danger", der gegen Kindesmissbrauch kämpft, engagieren sich bei der Internet-Aufklärung von Kindern und Jugendlichen und haben das Buch "Schaut nicht weg! Was wir gegen sexuellen Missbrauch tun müssen" veröffentlicht. Damit haben Sie für ein leider doch noch sehr tabuisiertes Thema sensibilisiert. Was ist Ihr Fazit?

Ich denke, der Titel des Buches fasst gut zusammen, wie jeder und jede von uns etwas tun kann: bitte niemals wegschauen! Sollte es auch nur kleinste Verdachtsmomente geben, sollte es möglich sein, zumindest zu hinterfragen und auch Zivilcourage an den Tag zu legen. Wir sind vielleicht kleine Rädchen im Getriebe, aber das bedeutet nicht, dass wir machtlos sind! Also hinsehen, auch wenn es vielleicht weh tut und unangenehm werden könnte! Ansonsten ist es auch wichtig, offene Augen, einen offenen Verstand und ein offenes Herz zu haben und zu zeigen. Wir dürfen keine Angst haben, Missstände, die uns auffallen, auch zu benennen. (Sexueller) Kindesmissbrauch - egal ob im Netz oder in der Gartenlaube - findet jeden Tag in unserer Gesellschaft statt, dem sogenannten "sozialen Nahfeld".

Wie sah bzw. sieht hier die Entwicklung aus?

Das Internet mit seinen Möglichkeiten hat diese Thematik um unvorstellbare Dimensionen erweitert. Die Zahl der Abbildungen ist um zehntausende Prozent gestiegen. Wenn wir nicht verstehen, in unserer an und für sich so offenen Gesellschaft, dieses immens wichtige Thema anzuerkennen und ihm entgegenzuwirken - selbst mit kleinen Mitteln - wird sich nichts ändern. Hinhören und Zuhören fängt im Kleinen an. Ja, wir können von der Politik, den Jugendämtern und Co. viel verlangen. Aber damit allein ist es nicht getan. Auch wir können gemeinsam etwas bewirken. Nicht zuletzt vor allem auch dadurch, dass wir unsere Kinder sensibilisieren und sie stark machen.

Auch Ihr Buch "Die Märchen-Apotheke. Grimms Märchen als Heilmittel für Kinderseelen", das Sie herausgegeben haben, berührt mich. Wie kommt man auf die Idee?

In Berliner Zeiten war ich eng verbunden mit dem Märchenland e.V., der unter anderem das wichtige Ziel verfolgt, das Vorlesen nicht sterben zu lassen. Märchen sind Teil unserer Kultur und unserer Bildung. Sie gehören zum Aufwachsen dazu, finde ich. Sie sind eine Fibel, aus der man als Kind die eigenen Gefühle lesen lernen kann (Ein kluger Satz, den ich neulich erst in einem Roman las.). Denn genau das ist es, denn Märchen - auch wenn sie noch so alt sind - behandeln Alltagsprobleme, die Kinder auch heute noch haben und mit denen sie sich identifizieren. Beispielsweise Streit in der Familie oder das Gefühl, etwas nicht so gut zu können wie andere. Gleichzeitig fällt es vor allem jüngeren Kindern aber manchmal nicht leicht, sich über ihre Gefühle zu artikulieren.

Welche Märchen haben Sie dafür ausgesucht und warum?

Mit den Märchenfiguren, der schlauen Prinzessin oder dem pfiffigen Kater, können sich Kinder identifizieren. Diese Figuren bieten ihnen eine Grundlage, Probleme oder auch kleine Schwierigkeiten besser besprechen zu können. Mit diesen Geschichten und Märchen fällt es ihnen leichter, Dinge zu verstehen und diese eventuell auf eine eigene Thematik zu beziehen. Insbesondere die Märchen der Gebrüder Grimm haben doch alle

eine klare Botschaft, die wichtige Themen aufgreifen. Seien es Schneewittchen und Aschenputtel, die es in ihren Familien wirklich schwer haben, aber ihren Weg gehen, der Wolf und die 7 Geißlein, Hans im Glück, Rotkäppchen ...

Welchen Bezug haben diese Figuren zum wahren Leben?

Hier finden sich klare Parallelen zu modernen Alltagsproblemen: Nicht mit Fremden mitgehen! Keine Fremden ins Haus lassen! Mutig und unverzagt sein! Auf den Rat der Mutter vertrauen! Auf gute Freunde und Ideen setzen! Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Dazu wurde damals ein eigener Fragenkatalog für eine Gesprächsgrundlage mit Kindern entwickelt, die sich gezielt auf das eine oder andere Problem fokussieren.

Wenn Sie allein eine Sache wirklich nachhaltig verändern könnten, welche wäre das? Was ist Ihr großer Wunsch?

Ich wünsche mir, dass wir gemeinsam durch diese Zeiten gehen, Herausforderungen positiv angehen und eben nicht den Kopf in den Sand stecken. Gleichzeitig wünsche ich uns aber auch, dass wir erkennen, dass wir einander brauchen. Allein geht es nicht! Ich zitiere in diesem Zusammenhang immer gerne ein altes afrikanisches Sprichwort, das mich als eine Art Leitspruch schon viele Jahre begleitet: "Wenn du schnell gehen willst, gehe allein. Wenn du weit gehen willst, gehe gemeinsam." Ich möchte, dass wir weit gehen, um die genannten Anliegen hinsichtlich der digitalen Bildung voranzutreiben, sodass wir es gemeinsam schaffen.



www.stephaniezuguttenberg.com



POSITIVE IMPACT

PURE & POSITIVE befragt Menschen, Unternehmen und Vereine, die durch ihr positives Handeln andere inspirieren und mithelfen, die Welt ein Stück besser zu machen, zu ihrem Positive Impact.



Nico Rosberg engagiert sich als Formel-1-Weltmeister, Nachhaltigkeitsunternehmer und Investor bei dem italienischen Social Business Treedom. Gemeinsam setzen sie sich für nachhaltige – da regional wirksame – Baumpflanzungsprojekte ein.

Der Ansatz von Treedom hat mich von Anfang an überzeugt, denn auch ich bin der Meinung, dass man Menschen vor Ort in ihrem Lebensumfeld Möglichkeiten bieten muss, um mit Nachhaltigkeit, mit etwas, das sie für die Umwelt tun, ein Auskommen zu haben. Nur so kann im wahrsten Sinne des Wortes etwas wachsen und mit jedem Jahr mehr Veränderung zugunsten der Umwelt und auch wiederum der Menschen bringen. Diese Social-Business-Idee kombiniert mit der absoluten Transparenz, die ich sowohl als virtuell Baumpflanzender auf meinem Treedom Baumprofil erhalte, aber auch das Unternehmen, das im großen Stile weltweit Projekte fördert, überzeugt mich. Gemeinsam wollen wir nun einen weiteren Impact schaffen, der Mensch und Umwelt hilft.









ehungstipps eines Vogis

Sadhguru ist Yogi, Visionär und New York Times Bestseller Autor, Durch seine transformierenden Programme hat Sadhguru bereits Millionen von Menschen weltweit erreicht und wurde daher als einer der 50 einflussreichsten. Menschen Indiens ausgezeichnet. Sein Ansatz ist keinem Glaubenssystem zugeordnet, sondern bietet effektive und erprobte Methoden für die Selbst-Transformation. Sadhgurus Vorzeigeprogramm heißt Inner Engineering Online. Ich konnte ihn ebenfalls für meine "Positive Impact Reihe - Was ist deine Stimme für die Welt?" gewinnen. Hier gibt er nun ein paar Tipps, die Kindern helfen aufzublühen.

or ein paar hundert Jahren sagte John Wilmot, ein englischer Lord, etwas Wichtiges über Kindererziehung: "Bevor ich heiratete, hatte ich sechs Theorien über Kindererziehung. Jetzt habe ich sechs Kinder und keine Theorien." Was solltest du also hinsichtlich Kindererziehung tun? Rückblickend, als du selbst ein Kind warst, welche Art von Eltern wären die besten gewesen? Erinnere dich daran, wie es war, ein Kind zu sein, und du wirst es genau wissen.

Leider hat man den Menschen eingeredet, dass alle Kinder fehlerhaft geboren werden und wir sie korrigieren müssen, was nicht wahr ist. Wenn man sich Eltern und Kinder anschaut, sind zumindest Kinder unter zehn Jahren generell deutlich fröhlicher. Wer sollte dann der Berater fürs Leben sein? Diejenigen, die fröhlicher sind, oder diejenigen, die innerlich zerbrechen, weil sie nicht wissen, wie sie mit ihrem Nachwuchs umgehen sollen? Kinder wollen dem nacheifern, was du tust. Wenn du ein Vorbild bist, zu dem es sich lohnt aufzuschauen, musst du nicht viel Kindererziehung leisten.

1. Beurteile dich selbst

Bevor du dich entscheidest, ein Kind zu bekommen, musst du dich in jeder Hinsicht selbst beurteilen: die Art und Weise, wie du sitzt, stehst, sprichst und auf Situationen reagierst. Frage dich: Wenn du ein Fünfjähriger wärst, würdest du diese Person mögen und zu ihr aufschauen? Eine andere Sache, die du tun könntest, ist genügend Zeit mit Kindern zu verbringen, um zu sehen, ob sie dich mögen und ob du sie magst. Auf diese Weise würde viel Weisheit erblühen und Fruchtbarkeitskliniken geschlossen werden.

2. Schaffe die richtige Atmosphäre

Wenn du bereits ein Kind hast, ist alles was du tun musst, eine liebevolle, unterstützende und belebende Atmosphäre zu schaffen. Es gibt wirklich nichts zu lehren. Du bist ein paar Jahre früher hierhergekommen als das Kind. Das, was du über das Leben weißt, und was das Kind nicht weiß, sind nur ein paar Tricks in der Welt, wie man überlebt und wie man seinen Lebensunterhalt verdient. Aber eine tiefere Dimension des Lebens kennst du nicht. Es ist nicht nötig, Kindern diese Tricks zu

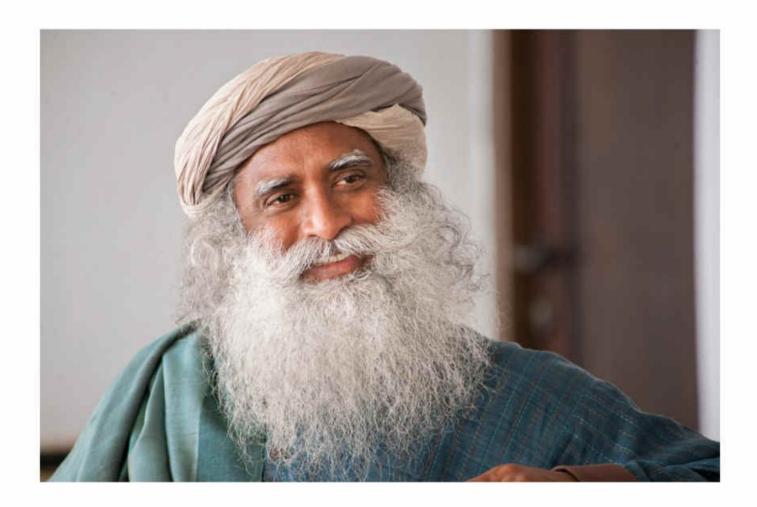
früh beizubringen. Sie werden sie später lernen. Gerade jetzt, wenn ein Kind in dein Leben tritt, ist es an der Zeit zu lernen, nicht zu lehren. Kinder wissen vielleicht noch nicht, was gefährlich ist, was nett ist und so weiter. Aber hoffentlich hast du eine gewisse Weisheit über das Leben um dich herum, die Kinder vielleicht nicht haben. Wenn sie sich auf eine Gefahr zubewegen, solltest du deine Weisheit anwenden. Ansonsten sind Kinder in der Lage, das Leben freudiger zu gestalten als du. Lerne diese Aspekte von ihnen.

Bringe ihnen keine Gebote bei, die für dich nicht funktioniert haben und die du selbst nie befolgen konntest. In jeder Gesellschaft gibt es bestimmte Arten von Geboten. Wenn jeder sie befolgen würde, sähe die Welt ganz anders aus. Offensichtlich hat sie niemand praktiziert, aber trotzdem haben diese Gebote überlebt, weil die Menschen sie ihren Kindern beibringen. Wenn du willst, dass deine Kinder besser sind als du, dann musst du als erstes Integrität etablieren, denn wo immer sie hingehen, wird das sie unterstützen. Wenn du versuchst, deinen Kindern Dinge beizubringen, die du selbst nicht befolgen kannst, werden sie das nach einiger Zeit durchschauen. Deine Worte und dein Verhalten sollten übereinstimmen. Wenn du eine liebevolle und lebhafte Atmosphäre schaffst, wird es ihnen gut gehen.

3. Vergiss das Spielzeug, klettere auf einen Baum

Körperlich muss man Kinder ernähren und geistig für Dinge begeistern. Am einfachsten ist es, sie hinaus in die Natur mitzunehmen, wo alles, vom Insekt bis zur Blume, spannend ist. Aber die meisten Eltern wollen heute ein paar Sachen kaufen, sie ins Kinderzimmer werfen, es abschließen (alles ist gepolstert, damit sie sich nicht verletzen können) und die Eltern können auf eine Party gehen. Das ist keine Erziehung.

Milliarden von Dollar werden jedes Jahr für Spielzeug für zwanzig bis dreißig Prozent der Kinder auf diesem Planeten ausgegeben, während die restlichen siebzig Prozent nie ein Spielzeug in ihrem Leben bekommen. Jene, für die diese Spielzeuge gekauft werden, sind diejenigen, die am meisten leiden, und zwar auf mentaler und emotionaler Ebene. Die anderen leiden vielleicht unter



Mangel an Nahrung und anderen Grundbedürfnissen. Aber die Wohlhabenden sind es, die durch inneren Aufruhr gehen. Wenn du dir stattdessen die Mühe machst, mit deinen Kindern rauszugehen, sie auf einen Baum klettern zu lassen, mit ihnen irgendwo spazieren oder schwimmen gehst oder ähnliches, wird das Kind körperlich und geistig gesund aufwachsen.

4. Bereite dich auf ein 20-jähriges Projekt vor

Sobald du ein Kind hast, ist es ein 20-jähriges Projekt, wenn sie sich gut machen. Wenn sie sich nicht gut machen, ist es ein lebenslanges Projekt. Wenn du dazu nicht bereit bist, solltest du dich nicht darauf einlassen. Leider denken viele Paare, dass sie, um ihre Ehe zu retten, ein Kind haben müssen. Ein Kind ist kein personalisiertes Projekt. Wir schaffen die nächste Generation. In gewisser Weise sollte die nächste Generation mindestens einen Schritt weiter sein als wir. Wenn wir das nicht anstreben und darauf hinarbeiten, sollten wir keine Kinder haben. Was hat es für einen Sinn, wenn die nächste Generation genauso sein wird wie wir und nicht mehr?
Und vor allem steht die Menschheit nicht am
Rande des Aussterbens. Es besteht keine Notwendigkeit, dass sich alle fortpflanzen. Es sieht fast so aus, als würden wir versuchen, mit der Insektenpopulation zahlenmäßig zu konkurrieren. Es ist an der Zeit, dass wir in vielerlei Hinsicht einen Gang zurückschalten.

Wer sich für Kinder entscheidet, muss ihnen Zeit widmen, denn es geht darum, die nächste Generation besser zu machen als wir es sind. Und vor allem muss man sich selbst in Ordnung bringen. Man muss ein Mensch sein, zu dem das Kind aufschaut und mit dem es gerne zusammen ist. Dann kann sogar die Zeit angepasst werden. Wenn sie wirklich zu dir aufschauen, können fünf Minuten Kontakt fünf Tage wert sein.

Die Verantwortung, ein Kind zu haben, erfordert Einsatz. Angenommen, du hast den Fehler begangen, ein Kind zu haben, ohne den nötigen Einsatz aufbringen zu können. Bitte gib das Kind an jemanden ab, der liebevoll, fürsorglich und fröhlich ist, jemand, der in der Lage ist, dem Kind sein oder

99

Wenn du willst, dass deine Kinder besser sind als du, dann musst du als erstes Integrität etablieren



ihr Leben zu widmen. Du kannst für die finanzielle Unterstützung sorgen. Ob es die leiblichen Eltern sind oder nicht, dem Kind ist es egal. Derjenige, der am liebevollsten und fröhlichsten ist, ist derjenige, mit dem die Kinder gerne zusammen sind.

5. Entdecke die positive und wunderbare Welt

Heutzutage ist es nicht ungewöhnlich, dreijährige Kinder vorzufinden, die am Fernseher oder Smartphone kleben. Und wir wissen nicht, was sie aufnehmen und wie sie verstehen, was dort gezeigt wird, denn selbst du verstehst nicht, was vor sich geht. In einem Moment spricht jemand über die Erschaffung einer schönen Welt, im nächsten Moment gibt es einen Bombenanschlag, im nächsten Moment etwas anderes.

Alle Eltern müssen darüber nachdenken, womit sie ihre Kinder in Kontakt bringen wollen. Das, was sie erlebt haben, wird sie ein Leben lang begleiten, nicht moralische Lehren. Man muss sie mit all den positiven, wunderbaren Dingen des Lebens in Kontakt bringen. Positive Dinge bedeuten nicht richtig oder falsch, sondern einfach das Leben, wie es ist. Das mag extrem klingen, aber ich denke, wenn man Kinder haben möchte, sollte man bereit sein, sich mit ihnen für mindestens zwei Monate im Jahr an einen naturnahen Ort zurückzuziehen, anstatt in Stadthöhlen oder Vogelnest-Apartments zu leben. Selbst wenn ihr irgendwo in einem Zelt leben müsst, Kinder sollten in der Natur sein, wenn du willst, dass sie körperlich und geistig gesund und ausgeglichen sind, was das Wichtigste ist.

6. Emotionale Sicherheit bieten

Die Zahl der Menschen, die verrückt werden, ist zu groß heutzutage. In der Europäischen Union zum Beispiel, die ökonomischen Wohlstand für einen Großteil der letzten zwei Jahrhunderte genossen hat, haben achtunddreißig Prozent der Bevölkerung psychische Probleme. Das liegt vor allem daran, dass sie unter Bedingungen aufgewachsen sind, in denen man sich nicht um sie gekümmert hat. Es gab eine emotionale Unsicherheit auch gegenüber ihren Eltern. Sie wussten nicht, ob ihre Mutter oder ihr Vater sie irgendwann einmal verlassen würden. Jetzt, als Erwachsene, gibt es eine ernsthafte emotionale Unsicherheit in Bezug auf

ihre Ehegatten und Partner. Dieser Mann oder diese Frau kann dich jederzeit verlassen. Wenn es keine emotionale Sicherheit gibt, gerät der Mensch in ein psychologisches Ungleichgewicht. Wenn du willst, dass eine Generation von Menschen produktiv ist, müssen sie entweder bewusst sein oder emotionale Sicherheit haben, sonst werden sie verrückt. Wir haben all diese Dinge zerstört, und dann wundern wir uns, warum wir nicht gut leben, warum sich unsere Kinder verrückt verhalten, warum unsere Kinder jemanden erschießen oder sich selbst erschießen. Das ist so, weil es von Kindheit an keine emotionale Sicherheit gibt. Emotionale Sicherheit ist absolut wichtig, denn Emotionen sind immer noch die größte Dimension der meisten Menschen. Ich würde sagen, dass die meisten Menschen mindestens zu achtzig Prozent von ihren Gefühlen bestimmt werden. Wenn sie eine so große Macht sind und du deine Emotionen nicht in den Griff bekommst und zu einer positiven Kraft in deinem Leben machst, dann können sie dich erdrücken und zerstören. Heute wird emotional sein gleichgesetzt mit negativen Emotionen. Wenn wir sagen, dass jemand sehr emotional geworden ist, bedeutet das, dass er ein bisschen verrückt geworden ist. Wir müssen dieses Konzept in der Welt ändern. Warum erkennen wir nicht an, dass Freude, Glückseligkeit, Liebe, Hingabe und Ekstase Emotionen sind?

Emotionale Sicherheit ist absolut wichtig, denn Emotionen sind immer noch die größte Dimension der meisten Menschen. Wenn man wirklich bewusst wird, dann spielen Emotionen keine Rolle mehr. Aber bis dahin spielen Emotionen eine wichtige Rolle. Wenn wir also unsere Kinder gut erziehen wollen, sollten sie ständig von einer liebevollen Atmosphäre umgeben sein, nicht nur zu Hause, sondern auch in der Schule und auf der Straße.

Mehr dazu hier:

https://feelgood-institute.com/sadhguru-beimir-zu-gast-what-the-world-needs-right-now Und weitere Informationen zu ihm findet ihr hier: https://ishaeu.org/pureandpositive

communications.eu@ishafoundation.org

IMPRESSUM

Christin Prizelius Co-Founder & Editor in Chief christin@pureandpositive.com

Herausgeber

daring dolphins e.V. Meilinger Weg 16 82234 Weßling

Erscheinungsweise

4 x im Jahr und als Spin-off für Erwachsene im familie&co|migo eMagazin bei Readly

Gestaltung & Lektorat

REBLZ / HUP GmbH Silvia Murauer, Melanie Moschinsky, Boris Udina www.reblz.de

Bildnachweis

Isha Foundation (S. 3 r.u., 24, 27, 28) | Julia Funke (S. 3 l.o., 5) | Daniel Reiter (S. 3 l.u., 21) | Robert Rieger/Stephanie zu Guttenberg (Titel, S. 3 r.o., 12, 15, 16, 19) | Patricia Schumann (S. 2) | John Strelecky/Team (S. 7) | stock.adobe.com/New Africa (S. 32) | Designed by Freepik (S. 20 Icon) | Pexels (S. 30) | Unsplash (S. 10, 22)

Wir haben uns um sorgfältige Recherche aller Rechte für Bilder und Texte bemüht. Sollten dennoch nicht alle berechtigten Ansprüche berücksichtigt worden sein, bitten wir die Rechteinhaber, uns dies mitzuteilen.

Wiederverwendung des Inhalts nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags gestattet. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen.

VORSCHAU

Dr. Johannes Wendsche, Pausenforscher bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, erklärt, wie wir mithilfe von Pausen und Erholungsphasen in unserer Kraft bleiben. Und im Gastbeitrag schreibt **Valeria Goller**, PETA Deutschland e.V., über Grundrechte für Tiere und warum Mitgefühl allein nicht ausreicht. Darüber hinaus gibt es natürlich noch weitere Beiträge für eine bessere Welt.

Die nächste PURE & POSITIVE-Ausgabe erscheint im November 2022.

