

**Sonderheft: ein
Weihnachtsgeschenk**

vom Sabine Hinz Verlag
Henriettenstraße 2
D-73230 Kirchheim
Tel.: (07021) 7379-0
Fax: (07021) 7379-10
info@sabinehinz.de
www.kentdepesche.de

Lesen, was nicht in der Zeitung steht:

KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Michael Kents Depesche für Zukunftsbauer



**Wir lächeln alle in
derselben Sprache**

**Besinnliches & Humorvolles
zum Jahresende**
Zitate, Kurzgeschichten
Weisheiten, Spirituelles ...

Sprüche, Witze und Frechheiten

„Leute mit Mut und Charakter sind den anderen Leuten immer sehr unheimlich.“ *Hermann Hesse*

„Ein Denker ist immer ein Andersdenker.“ *Albert Keller*

„Die Dinge, auf die es im Leben wirklich ankommt, kann man nicht kaufen.“ *William Faulkner*

„Wer etwas will, findet Wege, wer etwas nicht will, findet Gründe.“ *Unbekannt*

„Je älter ich werde, desto weniger höre ich auf das, was die Leute sagen und schaue statt dessen auf das, was sie tun.“ *A. Carnegie*

„Große Menschen sind es, die erkennen, dass der Geist stärker ist als jede materielle Kraft und dass es Gedanken sind, welche die Welt beherrschen.“ *R. W. Emerson*

„Glaube nichts, ganz egal, wo du es gelesen hast oder wer es gesagt hat – auch dann nicht, wenn ich es gesagt habe – so lange es nicht deiner eigenen Wahrheit, deiner Vernunft und deinem gesunden Menschenverstand entspricht.“ *Buddha*

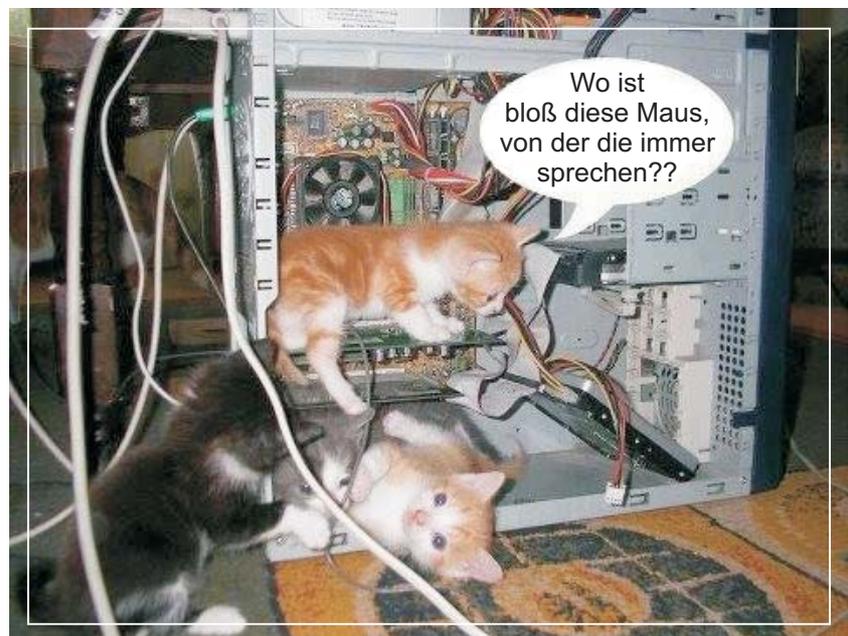
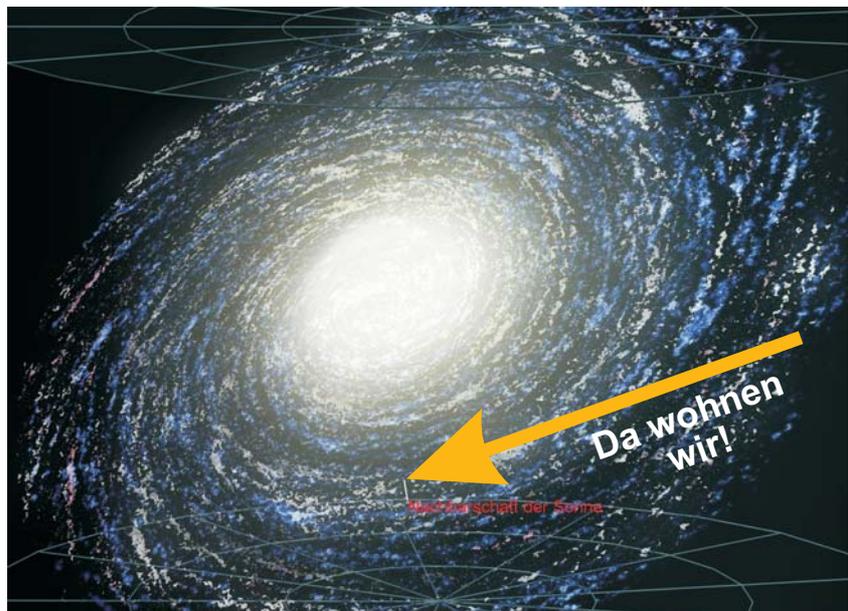
»Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!« *Astrid Lindgren*



Manchmal sind die Fesseln, die uns davon abhalten frei zu sein, mehr gedanklicher als reeller Natur.



Wir werden alle unvermeidlich älter!
Aber niemand sagt, dass wir deshalb auch erwachsen werden müssen :-)



INHALT

Zitate / Humor	2
Inhalt / Impressum	3
Vorwort von Michael Kent	3
Hauptartikel	3
Jahresbezug 2017 Sonderaktion	16
Geschenk-Abo	16
Weihnachtsangebote	16

IMPRESSUM

Michael Kents Depesche **mehr wissen - besser leben** erscheint 7 mal pro Quartal (28 x jährlich) und kann als Postversandausgabe über den Verlag (ggf. plus zusätzlicher PDF-Version per Mail) wie auch als Heft über freie Zeitschriftenvertriebsstellen bezogen werden.

Redaktion: Michael Kent (E-Mails an: redaktion@kent-depesche.com) Verlag: Sabine Hinz (Zuschriften per E-Mail an: info@sabinehinz.de).

Regelmäßige Autoren: M. Kent, Hans Bschorr, Lina Kempka, H. Zech, Angelika Müller sowie Gastautoren. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte u. Bildsendungen. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden. Vom Leser verfasste Beiträge können aus redaktionellen Gründen abgeändert oder gekürzt werden. Namentlich gekennzeichnete Beiträge müssen nicht mit der Meinung der Redaktion übereinstimmen. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Bildnachweise:

Titelbild www.123RF.com

Alle anderen Bilder wikipedia PD oder 123RF.com

Erstveröffentlichung 22/2016: 1. Dezember 2016

Adresse: Sabine Hinz Verlag, Henriettenstr.2
73230 Kirchheim, Tel.: 07021/ 7379-0, Fax: -10

Internet: www.sabinehinz.de.

Regelmäßiger Bezug: Monatlicher Bezug € 8,00 (Lastschrift). Quartalsbezug 6 Ausgaben für € 24,00 (Rechnung). Druck- plus E-Mail-Ausgabe: zzgl. 20 Cent je Heft bzw. 40 Cent/Monat bzw. € 1,20 pro Quartal. Der Bezug kann telefonisch, per E-Mail, brieflich oder per Fax eingestellt werden – bei monatlicher Zahlungsweise zum Monatsende, bei jährlicher zum Jahresende.

Druck: Eigendruck (Digitaldruck). **Inserate:** In der Depesche werden keine bezahlten Fremdanzeigen abgedruckt. **Copyright** © 2016 by Michael Kent, Sabine Hinz Verlag, Kirchheim unter Teck. Alle Rechte vorbehalten. Jedoch sind nicht-gewerbliche Weitergabe bzw. Vervielfältigungen einzelner Depeschentexte für Bezieher der regelmäßigen Postversandausgabe gestattet. Eine Haftung für die Richtigkeit der Veröffentlichungen kann trotz sorgfältiger Prüfung durch die Redaktion vom Herausgeber nicht übernommen werden.

KENNELERNEN

Für Interessenten besteht einmalig die Möglichkeit, die Depesche unverbindlich kennen zu lernen. Hierzu die Postanschrift mit Stichwort „Kennenlernbezug“ an den Verlag senden und Sie erhalten die Depesche drei Monate lang (insgesamt 6 Ausgaben) für 10,-Euro. Es entsteht Ihnen daraus keine Aboverpflichtung!!

DUZEN / SIEZEN

Die Depesche entstand aus einem Kreis von Freunden und Bekannten, weshalb in der direkten Ansprache im Editorial bzw. Vorwort geduzt wird, in den Artikeln aber gesiezt, da diese speziell auch zur Weitergabe an Dritte gedacht sind.



*Wir lächeln
alle in derselben
Sprache*

Michael Kent, Vorwort

Lieber Freund,
Lieber Leser!

Das Jahr verging wie im Fluge – schon ist wieder Weihnachten!

Wir leben in aufreibenden Zeiten, und ich könnte Hefte über Hefte verfassen, die sich mit skandalösen und bedrohlichen Themen befassen. Teilweise ist dies sicher nötig, doch zwischendurch muss man auch einmal innehalten, verschnaufen und sich zurück-besinnen auf das, worauf es im Leben eigentlich ankommt – für einen selbst und überhaupt – auf das Positive, das Weise, das Hintergründige, das Erbauende.

Dazu soll dieses Heft dienen.

Es vermittelt Besinnliches, Weises, Fröhliches, kluge Zitate, die zum Nachdenken bzw. Überdenken anregen, die vor allem aber auch neue Gesichtspunkte vermittelt. Sei gespannt, freu Dich auf eine locker-leichtes Heft voller schöner Inhalte und tief sinniger Weisheiten.

Den Anfang machen möchte ich mit einer Weisheit des alten Sokrates, die so tiefgreifend ist, dass sie das Gesicht der Welt verändern könnte, würden sich nur alle Menschen an diese eine Weisheit halten. Denn die Welt ist voller unnötiger Beunruhigung – vor allem im Internet und auf Facebook, wo jeder alles nur Erdenkliche ungeprüft postet, das dazu geeignet ist, die Mitmenschen zu beunruhigen:

Die drei Siebe des Sokrates

Zum weisen Sokrates kam einer gelaufen: „Höre Sokrates, das muss ich Dir erzählen ...“ – „Halte ein“, unterbrach ihn der Weise, „hast du das, was du mir sagen willst, durch die drei Siebe gesiebt?“ – „Drei Siebe?“ fragte der andere voller Verwunderung. „Ja, guter Freund, drei Siebe! Lass’ sehen, ob das, was du mir zu sagen hast, durch die drei Siebe hindurchgeht. Das erste Sieb ist die Wahrheit. Hast du alles, was du mir erzählen willst, geprüft, ob es wahr ist?“ –

„Nein, ich hörte erzählen und ...“ – „So so ... ! Aber sicher hast du es mit dem zweiten Sieb geprüft. Es ist das Sieb der Güte. Ist das, was du mir erzählen willst, wenn es schon nicht als wahr erwiesen ist, so doch wenigstens gut?“ Zögernd sagte der andere: „Nein, das nicht, eher im Gegenteil ...“ – „Hm, hm“, unterbrach ihn der Weise, „so lasse uns das dritte Sieb anwenden und uns fragen, ob es notwendig ist, mir das zu erzählen, was dich so erregt!“ – „Notwendig nun gerade nicht ...“ – „Also“, lächelte der Weise, „wenn das, was du mir erzählen willst, weder wahr noch gut noch notwendig ist, so lasse es begraben sein und belaste dich und mich nicht damit!“

Was ein Einzelner bewirken kann, illustrieren auch die folgenden Geschichten, wie beispielsweise das Gleichnis von der Schneeflocke:

Das Gleichnis von der Schneeflocke

„Was wiegt eine Schneeflocke“, fragte das Rotkehlchen die Taube. „Etwas mehr als nichts“, antwortete die Taube. „In diesem Fall muss ich Dir eine Geschichte erzählen: Ich saß neulich auf dem Zweig einer Kiefer, als der Schnee sanft zu fallen begann. Da ich nichts zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken, die sich auf den Nadeln meines Astes niederließen. Als die hunderttausendste Schneeflocke auf den Ast fiel, die – wie Du sagst – ‘etwas mehr als nichts’ wiegt, brach der Ast“. Die Taube dachte über die Geschichte nach und sagte: „Wir denken manchmal, dass unsere Anstrengungen und das, was wir zu tun vermögen, keinen Unterschied bewirken oder dass unsere Bemühungen nichts wert seien; wenn wir aber unsere Kräfte vereinigen, wird *alles* möglich.“

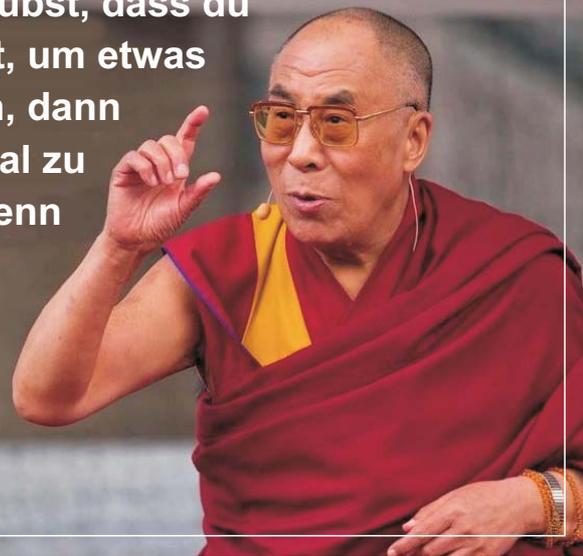
Die folgende sehr tiefgreifende Weisheit fand ich ohne Quellenangabe im Internet:

Der Junge und die Seesterne

Es war einmal ein alter Mann, der jeden Tag einen Spaziergang am Meeresstrand machte. Eines Tages sah er einen Jungen, der

Falls du glaubst, dass du zu klein bist, um etwas zu bewirken, dann versuche mal zu schlafen, wenn ein Moskito im Zimmer ist.

Dalai Lama



vorsichtig etwas aufhob und ins Meer warf. Er rief: „Hallo, was machst Du denn da?“ Der Junge richtete sich auf und antwortete: „Ich werfe Seesterne ins Meer zurück. Es ist Ebbe, und die Sonne brennt herunter. Wenn ich das nicht tue, sterben sie.“ – „Aber junger Mann, ist Dir eigentlich klar, dass hier Kilometer um Kilometer Strand ist. Und überall liegen Seesterne. Die kannst Du doch unmöglich alle retten. Das ergibt doch keinen Sinn.“ Der Junge hörte höflich zu, bückte sich, nahm einen weiteren Seestern auf und warf ihn zurück ins Meer, während er lächelte: „Aber für diesen hier ergibt es Sinn.“



Der Tempel der 1000 Spiegel

Eines Tages besuchte ein Hund den Tempel der 1000 Spiegel. Er stieg die hohen Stufen hinauf, betrat den Tempel, schaute in die 1000 Spiegel, sah 1000 Hunde, bekam Angst und knurrte. Mit eingezogenem Schwanz verließ er den Tempel im Bewusstsein, dass die Welt voller böser Hunde ist. Kurze Zeit später kam ein anderer Hund in den gleichen Tempel. Auch er stieg die Stufen empor, ging durch die Tür und betrat den Tempel der 1000 Spiegel. Er sah in den Spiegeln 1000 andere Hunde, freute sich darüber und wedelte mit dem Schwanz. 1000 Hunde freuten sich mit ihm und wedelten zurück. Dieser Hund verließ den Tempel in dem Bewusstsein, dass die Welt voller freundlicher Hunde ist.



Das Gleichnis von den zwei Wölfen

Ein alter Cherokee-Indianer sprach zu seinem Sohn: „Ein Kampf findet in meinem Inneren statt – zwischen zwei Wölfen. Der eine davon ist böseartig. Er ist voller Zorn, Neid, Kummer, Bedauern, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Verbitterung, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühlen, Lügen und falschem Stolz! Der andere Wolf ist gutartig. Er ist voller Freude, Hoffnung, Liebe, Frieden, Gelassenheit, Freundlichkeit, Wohlwollen, Einfühlungsvermögen, Großzügigkeit, Wahrheit, Leidenschaft und Glaube.“ Er fuhr fort: „Derselbe Kampf findet auch in dir statt – wie in jedem anderen Menschen!“ Der Sohn fragte seinen Vater: „Und welcher Wolf wird gewinnen?“ Worauf der alte Cherokee antwortete: „Der, den du fütterst!“

Prof. David Orr, US-Autor, Umweltschützer und „Bionier“ sagte einmal (und sein Zitat wird heute oft – mehreren – falschen Quellen zugeschrieben, vor allem dem Dalai Lama): „Der Pla-



»Man sollte nie dem Glauben verfallen, eine kleine Gruppe ideenreicher, engagierter Leute könnte die Welt nicht ändern. Tatsächlich wurde sie nie durch etwas anderes geändert.«

Margaret Mead (1901-1978), amerikanische Anthropologin

net braucht nicht noch mehr ‘erfolgreiche’ Leute. Aber er braucht ganz dringend mehr Friedensstifter, Heiler, Erneuerer, Geschichtenerzähler und Liebende – in jeder denkbaren Art und Form. Er braucht Leute, die da, wo sie sind, gut zurechtkommen; Leute mit moralischer Courage und der Bereitschaft, dafür einzutreten, die Welt zu einem lebenswerteren und menschlicheren Ort zu machen. Das ist es, was gebraucht wird – und das hat wenig damit zu tun, was unsere Kultur derzeit als ‘Erfolg’ definiert.“

Der bekannte Hollywoodschauspieler George Clooney teilte mit uns den besten Rat seines Vaters: „Mein Vater gab mir den besten Rat meines Lebens. Er sagte: ‘Was du auch tust, auf keinen Fall darfst du mit 65 aufwachen und darüber nachdenken, was du versäumt hast.’“ Anders ausgedrückt: Lebe im Jetzt, tue es *heute*. Und damit zu einer rührenden Geschichte, die vielleicht die lehrreichste von allen in diesem Heft sein könnte:

Der Ubuntu-Gedanke

Ein Europäer bot hungrigen Kindern vom afrikanischen Xhosa-Stamm ein Spiel an. Er stellte einen Korb voller süßer Früchte an einen Baum und sagte ihnen, wer zuerst dort sei, gewinne alles Obst. Als er ihnen das Startsignal gab, nahmen sie sich gegenseitig an den Händen, liefen gemeinsam los und setzten sich dann zusammen hin und genossen die Leckereien. Als er sie fragte, weshalb sie alle zusammen gelaufen seien, wo doch jeder die Chance hatte, die Früchte für sich selbst zu gewinnen, sagten sie: „Ubuntu – wie kann einer von uns froh sein, wenn all die anderen traurig sind?“ – „Ubuntu“ heißt in der Xhosa-Kultur: „Ich bin, weil



wir sind.“ Wenn es etwas ist, das die moderne materialistische und kapitalistische Welt uns austreibt, dann ist es wohl der Ubuntu-Gedanke. Daher, lass uns etwas mehr Ubuntu in die Welt bringen, denn: Wie kann einer von uns glücklich sein, so lange so viele andere traurig sind? Das bringt uns gleich zu einer weiteren wunderbaren Weisheit ...

Das Gute im Menschen betonen!

Wenn ein Stammesmitglied der Babemba (Sambia) grob unverantwortlich gehandelt hat, wird er in die Dorfmitte gebracht, aber nicht daran gehindert, wegzulaufen. Alle im Dorf hören auf zu arbeiten und versammeln sich um den 'Angeklagten'.

Dann erinnert jedes Stammesmitglied, ganz gleich welchen Alters, die Person in der Mitte daran, was sie in ihrem Leben Gutes getan hat. Alles, an das man sich in Bezug auf diesen Menschen erinnern kann, wird in allen Einzelheiten dargelegt. Alle seine positiven Eigenschaften, seine guten Taten, seine Stärken und seine Güte werden dem 'Angeklagten' in Erinne-



rung gerufen. Alle im Kreis schildern dies sehr ausführlich.

Die einzelnen Geschichten über diese Person werden mit absoluter Ehrlichkeit und großer Liebe erzählt. Es ist niemandem erlaubt, das Geschehene zu übertreiben und alle wissen, dass sie nichts erfinden dürfen. Niemand ist bei dem, was er sagt, unehrlich und sarkastisch. Die Zeremonie wird so lange fortgeführt, bis jeder im Dorf mitgeteilt hat, wie sehr er diese Person als Mitglied der Gemeinde schätzt. Der ganze Vorgang kann mehrere Tage dauern. Am

Ende wird der Kreis geöffnet, und der Betreffende kann entscheiden, ob er den Stamm verlassen oder wieder in den Stamm aufgenommen werden will, wobei Letzteres dann mit einem großen Fest gefeiert wird.

Der spanische Fußballspieler Fernando Torres sagte einmal: „In dem Moment, wo du ans Aufgeben denkst, denke daran, warum du so lange durchgehalten hast.“ Dazu passt auch wunderbar das folgende Gleichnis der zwei Frösche, die jeweils in einen Topf mit Sahn fielen:

So sehr die beiden strampelten, es half nichts, sie konnten ihrem Topf nicht enttrinnen. Der eine Frosch gab alsbald auf und ertrank, der andere tat das nicht und strampelte und strampelte – bis die Sahne dadurch zu Butter wurde und der Frisch aus dem Topf herausklettern konnte.

„Wie sage ich es meinem Kinde“ (bzw. im folgenden Fall „meinen Eltern“), kann eine Kunst sein: Der folgende Brief ist diesbezüglich ein Musterbeispiel für gelungene Diplomatie (wird jedoch nicht uneingeschränkt zur Nachahmung empfohlen :-).



Gelungene Diplomatie

„Liebe Mama, lieber Papa, ich habe ja vor drei Monaten die Universität begonnen und weiß, dass wir wenig Kontakt hatten. Darum will ich euch jetzt alles erzählen, was bisher so geschehen ist, damit ihr auf dem Laufenden seid. Eigentlich läuft alles ziemlich gut, obwohl ... ich hatte vor ein paar Wochen eine kleine Gehirnerschütterung, die ich mir auf einer Party zugezogen hatte, aber das kam wohl daher, dass ich die falschen Pillen geschluckt hatte, die irgendein Junge mir gegeben hatte. Aber ich erinnere mich nicht mehr so genau daran; meine Klammotten habe ich fast alle wieder gefunden, macht euch also keine Sorgen. Gott sei Dank musste ich nicht ins Krankenhaus, und habe jetzt nur noch ein paar Mal am Tag Kopfschmerzen.

Anfangs wurde ich durch den Lärm im Studentenhaus sehr gestört, aber jetzt wohne ich bei einem sehr netten Jungen, der bei der Tankstelle um die Ecke arbeitet. Er ist wirklich ein Schatz, und wir wollen bald heiraten. Wir haben noch kein Datum festgelegt, aber ich will nicht zu lange warten, sonst sieht man, dass ich ein Bäuchlein habe. Ich fühle mich zwar ab und zu etwas müde, aber das kommt nur von den Medikamenten, die ich gegen die Infektion nehme, die ich mir von Abdul eingefangen habe. Aber das ist nicht seine Schuld, ich hätte einfach besser aufpassen müssen.

Ihr werdet Abdul mögen. Er hat zwar keine Ausbildung, ist aber sehr ehrgeizig und will bald seine eigene Tankstelle eröffnen. Zumindest, falls wir das Geld unter meinen Namen leihen können. Es ist schon blöd, nur weil er kein Deutscher ist und ei-

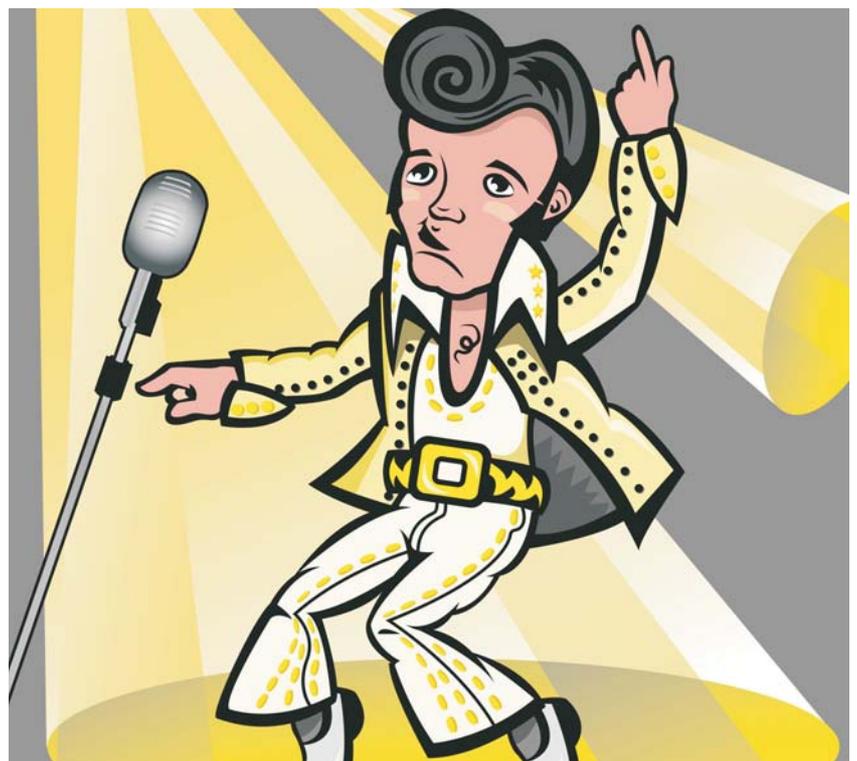
ne Weile im Gefängnis gesessen hat, kann er keinen Kredit bekommen. Das ist doch echt diskriminierend, oder? Er interessiert sich auch sehr für Politik und ist Mitglied von drei arabischen Organisationen. Ansonsten weiß ich da nicht so viel drüber, ich muss nämlich immer gehen, wenn die sich versammeln. Vorgestern musste ich ihn bei der Polizei abholen, und es war toll zu sehen, wie er die drei Polizisten mit ein paar Argumenten zum Schweigen brachte. Er ist wirklich stolz auf mich und findet, dass ich mit dem Kopftuch (ja, das muss man in dieser Kultur halt tragen) noch viel schöner bin als seine beiden anderen Frauen. So ... jetzt wisst ihr, was alles hätte geschehen können. Ich will noch eben loswerden, dass ich *keine* Gehirnerschütterung, Pillen, Baby, Geschlechtskrankheit oder Freund habe. Ich habe 'ne 4 in Rechtskunde und 'ne 5 in Philosophie – und wollte eigentlich nur deutlich machen, dass das kein Desaster ist ... Also, immer cool bleiben! Eure Euch liebende Tochter.“

Dass Schule, Schulnoten, Bewertungen durch Lehrer und andere „Autoritäten“, Examen, Testergebnisse, Uni-Abschlüsse usw. oftmals wirklich nicht so wichtig sind, wie allgemein behauptet wird, veranschaulicht auch die folgende Geschichte:

Der King

Als Kind schaffte er nur den 5. Platz bei einem Gesangswettbewerb. In der 6. Klasse hielten andere ihn für einen Einzelgänger. Sein Musiklehrer sagte ihm, er habe keinerlei Gesangsbegabung; und er sei allgemein viel zu schüchtern, um vor Publikum zu singen. Man beleidigte ihn als „Muttersöhnchen“.

Beim Vorsingen für ein örtliches Quartett bescheinigte man ihm fehlendes Harmoniegefühl. Ein Berufsmusiker meinte, er würde es als Sänger niemals schaffen und solle lieber beim LKW-Fahren bleiben. Das waren die Meinungen Einzelner, die Welt jedoch wird sich ewig an Elvis Presley erinnern als den King of Rock 'n' Roll.



Eine schöne Geschichte, nicht wahr? Auch ein anderer Mann, der später als eines der größten Genies in die Geschichte der Menschheit eingehen sollte, sagte über seine Schulzeit: „Ich habe in der Schule versagt, und die Schule hat bei mir versagt. Die Lehrer führten sich auf wie Feldweibel. Ich wollte das lernen, was mich interessierte – sie wollten, dass ich für das Examen lerne. Was ich am meisten hasste, war das Leistungsprinzip, das alles dominierte, und das Turnen. Deshalb galt ich nichts, und mehrere Male wurde mir nahegelegt, die Schule zu verlassen. [...] Mir kam es vor, als würde mein Verlangen nach Wissen durch meine Lehrer abgewürgt, wogegen die Noten für sie das Maß aller Dinge waren. Wie kann ein Lehrer in einem solchen Schulsystem die Schüler verstehen? [...] Mit 12 habe ich das Vertrauen in die Lehrer verloren und begann, aller Autorität zu misstrauen. Das meiste lernte ich zuhause, zuerst von meinem Onkel und dann von einem Studenten, der einmal pro Woche bei uns aß. Er gab mir Bücher über Astronomie und Physik. Je mehr ich las, desto mehr erstaunte mich die Ordnung des Kosmos und die Unordnung im menschlichen Geiste.“

Albert Einstein

Geradezu „ketzerisch“ ist auch das folgende Zitat von Albert Einstein über die Schule: „Bildung ist das, was übrig bleibt, wenn man alles, was man in der Schule gelernt hat, vergisst.“

Und wengleich Einsteins wissenschaftliche Ansichten heute durchaus umstritten sind und immer mehr in die Kritik geraten, so hat doch dieser Mann nicht nur Zitate über die Schule, sondern auch Zitate für die

Nicht weil wir alt werden,
hören wir auf zu spielen.
Weil wir aufhören
zu spielen,
werden wir alt!



George Bernard Shaw

LOGIK WIRD DICH VON A NACH B BRINGEN

PHANTASIE,
WOHIN DU WILLST!



Pixabay, Foto von peter_pyw

ALBERT EINSTEIN



»Um ein tadelloses Mitglied einer Schafherde sein zu können, muss man vor allem selbst ein Schaf sein.« Albert Einstein

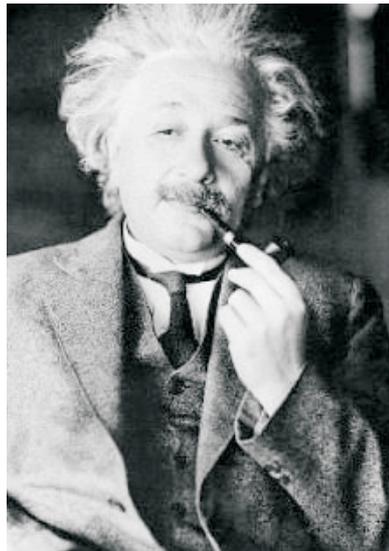
Ewigkeit hinterlassen. Folgend einige Beispiele:

„Wenige sind imstande, von den Vorurteilen der Umgebung abweichende Meinungen gelassen auszusprechen; die meisten sind sogar unfähig, überhaupt zu solchen Meinungen zu gelangen.“ – „Wer der Menge folgt, wird gewöhnlich nicht weiter kommen als die Menge. Wer alleine marschiert, wird sich wahrscheinlich an Orten wiederfinden, an denen noch keiner zuvor gewesen ist.“ – „Wir wissen noch nicht einmal ein tausendstel Prozentes dessen, was die Natur uns offenbart.“ – „Große Geister haben stets heftige Gegnerschaft in den Mittelmäßigen gefunden. Diese letzteren können es nicht verstehen, wenn ein Mensch sich nicht gedankenlos ererbten Vorurteilen unterwirft, sondern ehrlich und mutig seine Intelligenz gebraucht und die Pflicht erfüllt, die Ergebnisse seines Denkens in klarer Form auszusprechen.“

„Versuche nicht, ein Mann des Erfolgs zu werden, werde lieber ein Mann von Wert.“

Doch Einstein tätigte nicht nur im philosophischen oder wissenschaftlichen Bereich Aussprüche, die ihn überlebten, sondern er gab auch Erheiternendes über das Verhältnis zum anderen Geschlecht wieder: „Frauen sind immer in Sorge darüber, was Männer vergessen. Männer sind immer in Sorge darüber, an was sich Frauen erinnern.“ oder: „Manche Männer bemühen sich lebenslang, das Wesen einer Frau zu verstehen. Andere befassen sich mit weniger schwierigen Dingen wie z.B. der Relativitätstheorie.“

Beeindruckend weise war auch Einsteins Sicht auf die Religion.



»Wenn du ein glückliches Leben haben möchtest, dann knüpfe es an ein Ziel, nicht an Menschen oder Dinge.«

— Albert Einstein —

So sagte er: „Wissenschaft ohne Religion ist lahm, Religion ohne Wissenschaft ist blind.“

Noch beeindruckender erscheint mir sein Zitat über die *Religion der Zukunft*: „Die Religion der Zukunft wird eine kosmische Religion sein. Sie muss über den persönlichen Gott hinausgehen und Dogma und Theologie meiden. Sie sollte sich auf das Natürliche ebenso beziehen wie auf das Spirituelle und ein religiöses Empfinden zur Grundlage haben, welches aus der Erfahrung erwächst, dass alle Dinge der Natur und des Geistes eine sinnhaltige Einheit bilden.“

Mark Twain

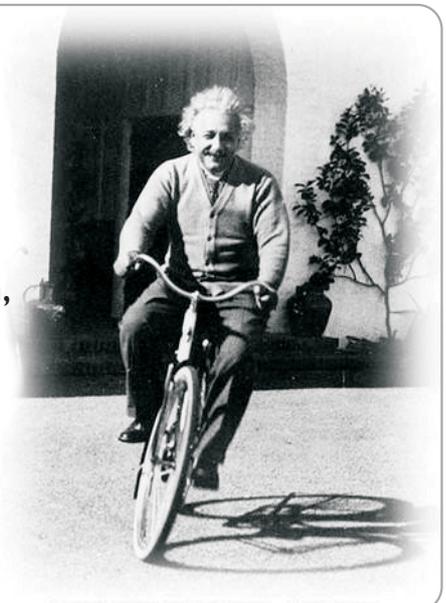
Ein anderer Mann, der viele herrliche Zitate für die Nachwelt hinterlassen hat, war Mark Twain, der Autor der unvergesslichen Geschichten von Tom Sawyer und Huckleberry Finn.

Und auch Mark Twain hatte offenbar eine recht ähnliche Einstellung zur Schule wie Albert Einstein, die er so zum Ausdruck brachte: „Ich habe nie zugelassen, dass sich die Schule in meine Bildung einmisch!“

Es ist in diesem Zusammenhang bemerkenswert, dass doch etliche große Denker eine ähnli-

»Jeder ist ein Genie. Doch wenn du einen Fisch nach seiner Fähigkeit beurteilst, auf Bäume zu klettern, dann wird er sein ganzes Leben im Glauben verbringen, er sei dumm.«

Albert Einstein



che Einstellung der Schule gegenüber gehabt haben. Mein absoluter „Lieblinszitatelieferant“, der irische Dramatiker George Bernard Shaw, sagte etwa: „Die einzige Zeit, in der meine Ausbildung unterbrochen wurde, war meine Schulzeit.“

Doch zurück zu Mark Twain und meinem ganz persönlichen Lieblingszitat von ihm: **„Halte dich fern von jenen, die deine Lebensträume schlechtmachen. Kleine Leute tun das andauernd. Wirklich große Menschen jedoch sorgen dafür, dass du glaubst, dass du ebenfalls groß werden kannst.“**

Fast genau so gut gefällt mir sein Ausspruch: „Trenne dich nicht von deinen Illusionen (Wunschbildern). Wenn sie verschwunden sind, wirst du weiter existieren, aber aufgehört haben zu leben.“ Sehr wahr, wie auch das folgende Zitat: „Das Geheimnis des Vorwärtskommens liegt darin, den ersten Schritt zu tun. Das Geheimnis des ersten Schrittes liegt darin, seine komplexen, überwältigenden Aufgaben in viele, kleine handhabbare Aufgaben zu unterteilen und dann mit der ersten zu beginnen.“

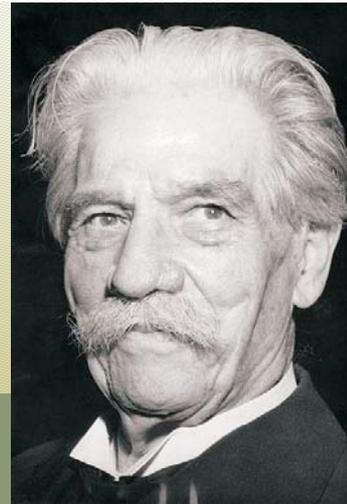
„Freundlichkeit ist die Sprache, die der Taube hören und der Blinde sehen kann.“ – „Wir

»Wann immer du feststellst, dass du auf der Seite der Mehrheit bist, wird es Zeit innezuhalten und nachzudenken!«

Mark Twain

Der moderne Mensch wird in einem Tätigkeitstaumel gehalten, damit er nicht zum Nachdenken über den Sinn seines Lebens und der Welt kommt.

Albert Schweitzer, 1875–1965,
Arzt, Theologe, Philosoph,
Träger des Friedensnobelpreises

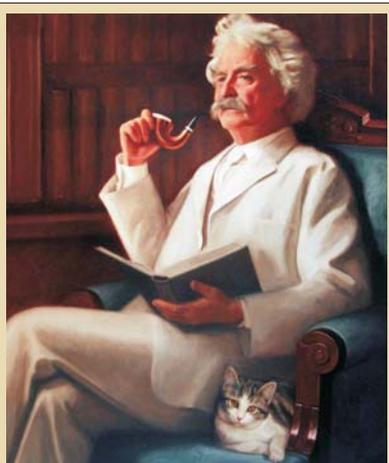


schätzen die Menschen, die frisch und offen ihre Meinung sagen – vorausgesetzt, sie meinen dasselbe wie wir.“ – „Menschen mit einer neuen Idee gelten so lange als Spinner, bis sich die Sache durchgesetzt hat.“

Und auch Mark Twain hatte manchmal einen recht bissigen oder schwarzen Humor: „Gott hat den Menschen erschaffen, weil er vom Affen enttäuscht war. Danach hat er auf weitere Experimente verzichtet.“ – „Man könnte viele Beispiele für unsinnige Ausgaben nennen, aber keines ist treffender als die Errichtung einer Friedhofsmauer. Die drinnen sind, können sowieso nicht hinaus, und die, die draußen sind, wollen nicht hinein.“ – „Als Gott den Menschen erschuf, war er bereits müde; das erklärt manches.“

Albert Schweitzer

Ebenfalls einer der ganz Großen war Albert Schweitzer. Seine Lebenseinstellung brachte er in seinem berühmten Zitat ‘Ich bin ein freier Mensch’ zum Ausdruck: „Ich will unter keinen Umständen ein Allerweltsmensch sein. Ich habe ein Recht darauf, aus dem Rahmen zu fallen, wenn ich es kann und es mir wünsche. Ich wünsche mir Chancen, nicht Sicherheiten. Ich will kein ausgehaltener Bürger sein, gedemütigt, abgestumpft, weil der Staat für mich sorgt. Ich will dem Risiko begegnen, mich nach etwas sehnen und es verwirklichen; Schiffbruch erleiden, durch Stürme segeln und Erfolg haben. Ich lehne es ab, mir den eigenen Antrieb durch ein Trinkgeld abkaufen zu lassen. Lieber will ich den Schwierigkeiten des Lebens entgegentreten, als ein gesichertes Dasein zu führen. Lieber die gespannte Erregung des eigenen Erfolges, statt die dumpfe Ruhe Utopiens. Ich will weder meine Freiheit gegen Wohltaten abgeben, noch Menschenwürde gegen milde Gaben. Ich habe gelernt, selbst für mich zu denken und zu handeln, der Welt gerade ins Gesicht zu sehen und zu bekennen: ‘Dies ist mein Werk.’ Dies alles ist ge-



meint, wenn wir sagen: 'Ich bin ein freier Mensch.'"

Einer, welcher der Welt schon zu Lebzeiten Hunderte brillanter Zitate hinterlassen hat, und hinterlässt, ist der Dalai Lama:

Dalai Lama

Kein Zitat von ihm könnte wahrscheinlich besser zur aktuellen Weltlage passen, als dieses:

„Frieden bedeutet nicht etwa ein Nichtvorhandensein von Konflikten; denn Differenzen wird es immer geben. *Frieden* bedeutet, diese Differenzen mit friedvollen Mitteln zu lösen; also durch Dialog, Bildung, Erziehung, Wissen – durch humane Wege.“ Wie wahr!!

Drei weitere meiner Lieblingszitate von ihm sind: „Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen.“ Und: „Solange Du glaubst, dass an allem immer die andere schuld sind, wirst du viel leiden.“ Und: „Veränderung wird nur hervorgerufen durch aktives Handeln, nicht durch Meditation oder Beten allein.“

Östliche Weisheit

Der Nahe, Mittlere und vor allem der Ferne Osten waren schon immer Quell großer Weisheit. Im Nahen Osten hat es mir vor allem der libanesischstämmige Philosoph und Dichter Khalil Gibran angetan – speziell sein wunderbarer Text: „**Eure Kinder sind nicht eure Kinder.** Sie sind die Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selber. Sie kommen durch euch, aber nicht von euch. Und obwohl sie mit euch sind, gehören sie euch doch nicht. Ihr dürft ihnen eure Liebe geben,

Sieben Bedrohungen für die Tugend des Menschen

1. Wohlstand ohne Arbeit
2. Vergnügen ohne Gewissen
3. Wissen ohne Charakter
4. Geschäftstätigkeit ohne Ethik
5. Wissenschaft ohne Menschlichkeit
6. Religion ohne selbstlose Hingabe
7. Politik ohne Prinzipien

Mohandas Karamchand Gandhi



aber nicht eure Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken. Ihr dürft ihren Körpern ein Haus geben, aber nicht ihren Seelen, denn ihre Seelen wohnen im Haus von morgen, das ihr nicht besuchen könnt, nicht einmal in euren Träumen. Ihr dürft euch bemühen, wie sie zu sein, aber versucht nicht, sie euch ähnlich zu machen.“

Auch Mahatma Gandhi aus Indien ist ein Quell weiser Zitate, welche eine ganze Depesche füllen könnten. Eines meiner Lieblingszitate von ihm ist: „Unser Glück und Seelenfrieden beruhen darauf, dass wir tun, was wir für richtig und angemessen halten, und nicht, was andere sagen oder tun.“ Im alten China galt Konfuzius als einer der weisesten Gelehrten. Er sagte: „Es

ist leicht zu hassen und es ist schwierig zu lieben. Das ist die Art, wie der große Plan der Dinge funktioniert. Alle guten Dinge sind schwer zu erreichen; alle schlechten Dinge kriegt man mit Leichtigkeit.“

Ein unerschöpflicher Quell der Weisheit war Gautama Siddhartha, der auch „Buddha“ – der Erwachte – genannt wurde. Von ihm kommt das wunderschöne Zitat: „Tausende Kerzen können mit einer einzigen Kerze angezündet werden, und das Leben der Kerze verkürzt sich dadurch nicht. Auch Glückseligkeit vermindert sich niemals, wenn es geteilt wird.“ So wie auch: „Wenn man an Zorn festhält, ist das so, als ob man Gift trinkt und dann erwartet, dass der andere davon stirbt.“

Buddha



Der Gedanke manifestiert sich als Wort, das Wort manifestiert sich als Tat, die Tat wird zur Gewohnheit und Gewohnheit gerinnt zu Charakter.

Achte daher sorgsam auf das Denken und seine Schliche und lasse es der Liebe entspringen – aus mitfühlender Sorge um alle Lebewesen.

Wie der Schatten dem Körper folgt: Wie wir denken, so werden wir!

John Lennon

Doch nicht nur im Osten gab es weise Menschen, auch der Beatle John Lennon gab Bemerkenswertes von sich. Eines seiner bekanntesten Zitate ist vielleicht dieses: „Als ich fünf Jahre alt war, hat meine Mutter mir immer gesagt, dass es das Wichtigste im Leben sei, glücklich zu sein. Als ich in die Schule kam, baten sie mich aufzuschreiben, was ich später einmal werden möchte. Ich schrieb auf: „glücklich“. Sie sagten mir, ich hätte die Frage nicht richtig verstanden. Und ich antwortete ihnen, sie hätten das Leben nicht richtig verstanden.“ Auch zum Tod, der ihn ja bekanntlich viel zu früh ereilte, hatte John Lennon eine außergewöhnliche Einstellung, die an die östliche Tradition erinnert: „Ich fürchte mich nicht vor dem Tod, weil ich nicht an ihn glaube. Man steigt einfach aus einem Fahrzeug aus und in ein anderes ein.“

Damit von den eher philosophischen Fragen zu den etwas humorvolleren Themen:

Wirtschaftspolitik Verständlich erklärt anhand von zwei Kühen

Christ: Sie besitzen zwei Kühe. Ihr Nachbar besitzt keine. Sie behalten eine und schenken Ihrem armen Nachbarn die andere. Danach bereuen Sie es.

Sozialist: Sie besitzen zwei Kühe. Ihr Nachbar besitzt keine. Die Regierung nimmt Ihnen eine ab und gibt diese Ihrem Nachbarn. Sie werden gezwungen, eine Genossenschaft zu gründen, um Ihrem Nachbarn bei der Tierhaltung zu helfen.

Sozialdemokrat: Sie besitzen zwei Kühe. Ihr Nachbar besitzt



keine. Sie fühlen sich schuldig, weil Sie erfolgreich arbeiten. Sie wählen Leute in die Regierung, die Ihre Kühe besteuern. Das zwingt Sie, eine Kuh zu verkaufen, um die Steuern bezahlen zu können. Die Leute, die Sie gewählt haben, nehmen dieses Geld, kaufen eine Kuh und geben diese Ihrem Nachbarn. Sie fühlen sich rechtschaffen. Udo Lindenberg singt für Sie.

Freidemokrat: Sie besitzen zwei Kühe. Ihr Nachbar besitzt keine. Na und?

Kommunist: Sie besitzen zwei Kühe. Ihr Nachbar besitzt keine. Die Regierung beschlagnahmt beide Kühe und verkauft die

Milch. Sie stehen stundenlang für die Milch an. Sie ist sauer.

Kapitalist: Sie besitzen zwei Kühe. Sie verkaufen eine und kaufen einen Bullen, um eine Herde zu züchten.

EU-Bürokratie: Sie besitzen zwei Kühe. Die EU nimmt Ihnen beide ab, bezahlt Ihnen dafür eine Entschädigung, tötet eine, melkt die andere, bezahlt Ihnen auch dafür eine Entschädigung und schüttet die Milch dann in die Nordsee.

US-Unternehmen: Sie besitzen zwei Kühe. Sie verkaufen eine und leasen sie zurück. Sie gründen eine Aktiengesellschaft. Sie

„Ich bin so froh, dass ich geboren bin, ich weiß gar nicht, was ich sonst gemacht hätte!“



Pixabay, Foto: timkraaijvanger

zwingen die beiden Kühe, das Vierfache an Milch zu geben. Sie wundern sich, als eine tot umfällt. Sie geben eine Presseerklärung heraus, Sie hätten Ihre Kosten um 50 Prozent gesenkt. Ihre Aktien steigen.

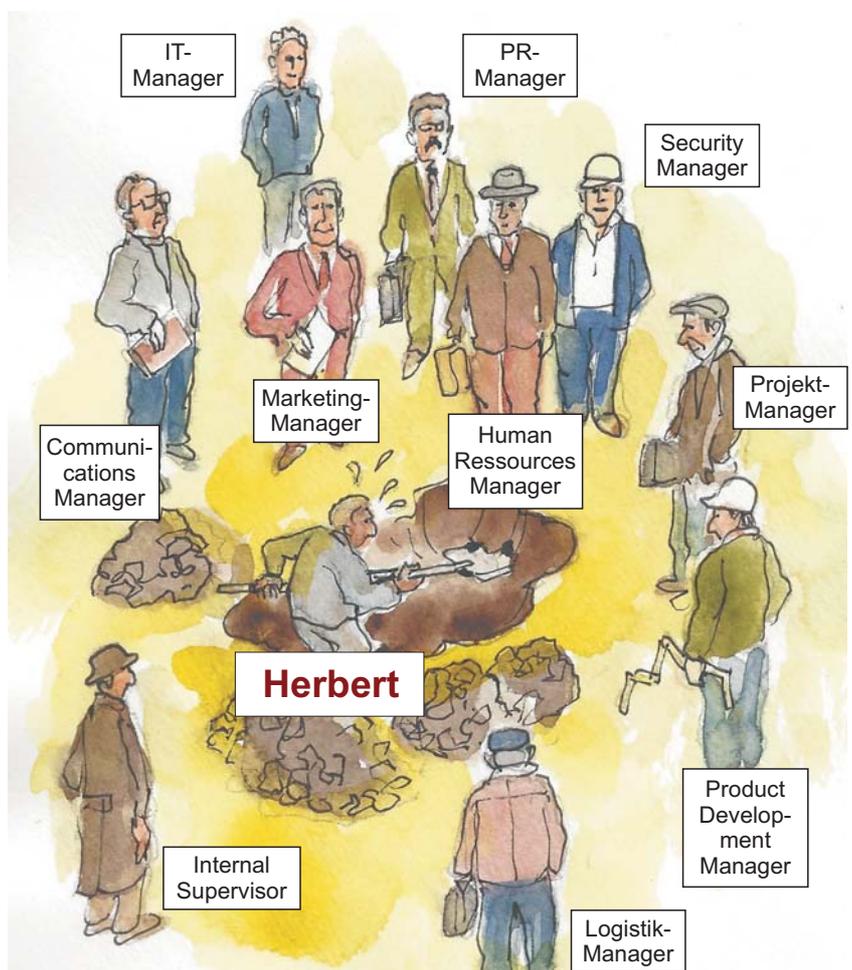
Französisches Unternehmen: Sie besitzen zwei Kühe. Sie streiken, weil Sie drei Kühe haben wollen. Sie gehen mittagessen. Das Leben ist schön.

Italienisches Unternehmen: Sie besitzen zwei Kühe, aber Sie wissen nicht, wo sie sind. Während Sie suchen, sehen Sie eine schöne Frau: Mittagspause! Das Leben ist schön.

Gelungene Bewerbung

„Sehr geehrte Damen und Herren! Ich an Ihrer Stelle wäre voll genervt, wenn ich täglich unzählige Bewerbungen lesen müsste, die alle mit ‘Hiermit bewerbe ich mich...’ anfangen. Ich frage mich sowieso, wer sich bei der heutigen Lage auf dem Ausbildungsmarkt noch ernsthaft eine Bewerbung erlauben kann, denn 50 Bewerbungen und 50 Absagen sind nicht wirklich das Gelbe vom Ei. Meine Mama sagt immer: ‘Kind, geh schaffe und bring Kohle bei...!’ Sie wissen ja, wie Mamas sind, Sie haben sicher auch eine. Man muss sie verstehen, sie will schließlich nur das Beste für mich.

Fakt ist, ich suche einen Ausbildungsplatz als Tourismuskaufrfrau, und ich will zu Ihnen. Seit zwei Jahren möchte ich eigentlich nichts anderes. Noch besuche ich die 10. Klasse der Scholl-Realschule in Nürnberg, die ich – so Gott will, und das will er – 2016 mit der Fachoberschulreife abschließen werde. Einen IQ habe ich auch, nur in Mathematik nicht. Aber wer



Endlich: Der Beweis für die globale Klimaerwärmung!



will denn schon wissen, wie hoch die Cheops-Pyramide auf den Millimeter genau ist (sie ist *sehr* hoch)? Auf der anderen Seite kann ich Ihnen natürlich mit *Excel* problemlos ausrechnen, wie viel Säcke Reis in China jährlich umfallen und mit *Power Point* eine voll animierte Präsentation des Lebens der gemeinen Schmeißfliege im 13. Jahrhundert erstellen. Und bei Bedarf kann ich auch einem Engländer eine Brücke verkaufen. Mit einem wundervollen Ausblick auf den Rhein.

Wenn Sie mit dem Lesen bis hierhin gekommen sind und sich immer noch nicht dafür entschieden haben, mich zu einem Vorstellungsgespräch einzuladen, dann dürfen Sie meine Bewerbung gerne ausdrucken und einen Papierflieger basteln. Mal ganz im Ernst, heutzutage schreibt doch fast jeder, der eine Ausbildung sucht, eine Bewerbung mit dem Gedanken, dass er sowieso eine Absage bekommt, bei mir wird's wenigstens ein Papierflieger.

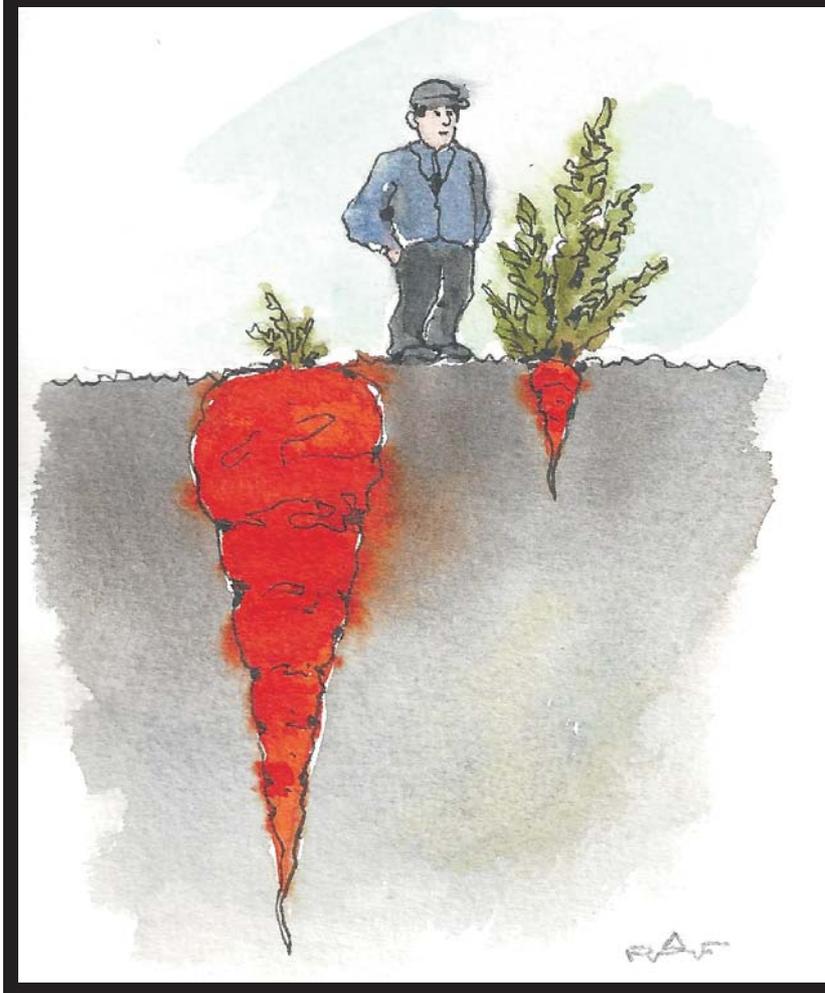
Auf Wunsch schicke ich Ihnen natürlich auch noch eine dieser langweiligen Standardbewerbungen (hab ich alles gelernt), natürlich auch mit Foto. Bis ich im August 2016 bei Ihnen anfangen kann, habe ich mich zeugnismäßig noch mächtig ins Zeug gelegt. Schließlich möchte ich auch ein wenig glänzen. Bis demnächst (hoffentlich), jetzt liegt es an Ihnen. Oh Gott, was soll ich anziehen? Mit freundlichen Grüßen ...“

Unterschiedliche Sichtweisen

Sie und er legen sich nach dem Aufbau ihres Zelttes hin und schlafen ein. Einige Stunden später weckt er sie und meint:

ERFOLG

ist nicht immer das, was man an der Oberfläche sieht



„Schau hinauf in den Himmel und sage mir, was du siehst!“ – „Ich sehe Millionen Sterne.“ Er: „Und was sagt dir das jetzt?“ Sie überlegt eine Minute und meint: „Astronomisch gesehen sagt es mir, dass da Millionen Galaxien und Billionen Planeten sind. Astrologisch sagt es mir, dass der Saturn im Löwen steht. Von der Uhrzeit her sagt es mir, dass es ungefähr 3.00 Uhr ist. Theologisch ist es offensichtlich, dass der Herr allmächtig ist und wir alle klein und unbedeutend sind. Meteorologisch scheint es so, als hätten wir morgen einen wunderschönen Tag. Und was sagt es dir?“ Er: „Mir sagt es, praktisch gesehen, das irgend jemand unser Zelt geklaut haben muss.“

Der Himmel ist, ...

Der Himmel ist dort, wo die Briten die Polizisten sind, die Franzosen die Köche, die Deutschen die Ingenieure, die Italiener die Liebhaber – und organisiert wird alles von den Schweizern. Die Hölle ist dort, wo die Briten die Köche sind, die Franzosen die Ingenieure, die Schweizer die Liebhaber, die Deutschen die Polizisten – und organisiert wird alles von den Italienern.

Sei Du selbst

Nun möchte ich Dir noch Zitate und Weisheiten mit auf den Weg geben, die Dir – mit unterschiedlichen Worten – allesamt dasselbe raten: Sei Du selbst.

Der amerikanische Schriftsteller Kurt Vonnegut (1922-2007) riet: „Sei Künstler! Ich scherze nicht! Sieh die Kunst nicht als Lebensunterhalt; sieh sie als einen sehr menschlichen Weg, um das Leben erträglicher zu gestalten. Die Ausübung einer Kunst, ganz egal wie professionell oder laienhaft, ist ein Weg, der deine Seele wachsen lässt. Um Himmels Willen: Singe in der Dusche! Tanze zum Radio! Erzähle Geschichten! Schreibe einem Freund ein Gedicht, selbst wenn es lausig ist! Sei so gut dabei wie nur möglich. Du wirst enorme Belohnungen erhalten! Und du wirst etwas geschaffen haben!“

Der chinesische Philosoph Konfuzius sagte: „Suche dir eine Tätigkeit, die du liebst, und du wirst nie mehr arbeiten müssen.“ Und Nelson Mandela meinte schließlich weise:

„Handeln ohne Vision ist nur totgeschlagene Zeit. Vision ohne Handeln ist bloß Tagträumerei. Doch Vision mit Handlung kann die Welt verändern.“

Abschließen möchte ich diese Depesche mit einem Zitat des afro-amerikanischen Bürgerrechtlers, Theologen, Philosophen und Autors Howard Thurman (1899-1981): „Frage Dich nicht, was die Welt braucht. Frage Dich, was Dich lebendig werden lässt – und dann geh los und tue das. Denn was die Welt braucht, sind Menschen, die lebendig geworden sind.“

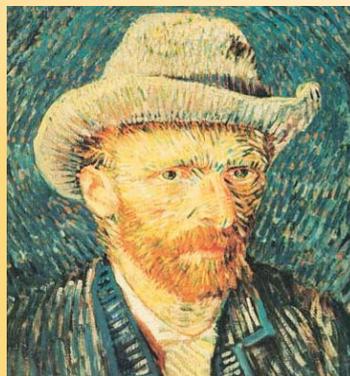
Herrlich, oder? In diesem Sinne wünsche ich Dir *sehr* frohe Festtage und ein neues Jahr, in dem Du so lebendig bist wie nie zuvor :-))

Ich wünsche Dir alles, alles
Liebe, *Michael*

**Ein Kind kann einen
Erwachsenen drei Dinge lehren:**

- (a) grundlos glücklich zu sein,
- (b) andauernd mit etwas beschäftigt zu sein und
- (c) mit all seiner Macht das zu fordern, was es haben möchte.

Paulo Coelho
Brasilianischer Schriftsteller



**Die Normalität ist eine
gepflasterte Straße, man
kann gut darauf gehen –
doch es wachsen
keine Blumen auf ihr.**

Vincent van Gogh (1853-1890)

Alle sagten: „DAS GEHT NICHT!“

**Dann kam einer, der wusste das nicht,
und hat's einfach gemacht.**

Foto: Pixabay, Bild von SarahRichterArt



*Reden über Probleme,
lässt die Probleme wachsen.
Reden über Lösungen,
lässt die Lösungen wachsen.*

Steve de Shazer
1940 - 2005, amerik.
Therapeut, Autor und Musiker

KENT-DEPESCHE

mehr wissen - besser leben

Download: kent-depesche.center · Verlag/Shop: sabinehinz.de

Sabine Hinz Verlag
Henriettenstraße 2

73230 Kirchheim/Teck

(Fax: 07021 - 737 910)

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. / Mobil _____

Fax _____

E-Mail / Internet _____



Datum, Unterschrift für Ihre Bestellung _____

Ich möchte die Depesche regelmäßig haben

Plus zusätzlichem
E-Mail-Versand (PDF) ↓

- | | | | |
|--|-------|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Monatsbezug* von „mehr wissen - besser leben“, alle 14 Tage neu | 8,00 | <input type="checkbox"/> | 8,40 |
| <input type="checkbox"/> Quartalsbezug* von „mehr wissen - besser leben“, 6 Hefte im Quartal | 24,00 | <input type="checkbox"/> | 25,20 |
| <input type="checkbox"/> Jahresbezug von „mehr wissen - besser leben“, 24 Hefte im Jahr | 94,00 | <input type="checkbox"/> | 98,80 |

*Monatsbezug nur per Lastschriftverfahren. Quartalsbezug und Jahresbezug per Rechnung. Wenn Sie die Depesche erstmalig beziehen möchten, können Sie auch den vergünstigten Kennenlernbezug wählen (unten).

Besondere Angebote

€

Bitte vollständigen Namen und vollständige Adresse eintragen:

Geschenk-Abo

Bitte senden Sie einen Jahresbezug
der Depesche (€ 94,-) an:

Als mein persönliches Geschenk

erhalte ich dafür das Themenheft:

(Tragen Sie auf dieser Linie den Titel des gewünschten Themenheftes ein!)

Menge/Preis



Weihnachtsangebot 1:
Themenheft „Entsäuerung“ und eine Dose basisches Badesalz
Themenheft mit Informationen zum Thema Übersäuerung bzw. Entsäuerung (was ist Übersäuerung, woher kommen die Säuren und Schlacken), sanfte Methoden der Entschlackung, leicht durchführbares Entsäuerungsprogramm; junge, schöne Haut (wie entsteht Orangenhaut), Regeneration des Grundsystems des Körpers u. v. m. (Einzelpreis € 9,90) – plus eine Dose basisches Badesalz, 1200 g (pH 8,5) für basische Fußbäder, Vollbäder und Wickel (Einzelpreis € 24,99).
Weihnachtsangebot: Themenhefter u. basisches Salz zusammen nur € 27,50



Weihnachtangebot 2:
3 Themenhefte: „Selbermachen 1 und 2“ sowie „Selbstversorgung“
Die ganze Serie: „Was unsere Omas noch selber machen konnten“: Hausmittel, Wildgemüse-/rezepte, Essig, Most, Fruchtwine, Liköre, Kräuteröle, Naturseifen, Wasch- und Putzmittel für Boden, Fenster, Bad, WC; Zahnpasta, Shampoos, Haarwasser, Festiger, Kuren, Haarfärbemittel, Blüten- u. Kräutersirup, Brot backen, „Wunderbrote“ (Brot ohne Hefe, Mehl, Sauerteig), Lebkuchen, Früchtebrote; Gewürze aus der Natur, die Brennnessel; Salben u. a. Gesundheitsmacher für die Hausapotheke. Kleidung/Stoffe selber herstellen, flicken, färben, alte Handarbeitstechniken u. v. m. Selbstversorgung aus der Natur in Frühjahr, Sommer, Herbst und Winter: essbare Wildpflanzen, „Schwarztee“ aus Brombeerblättern, „Kapern“ aus heimischen Wildpflanzen, essbare Blätter heimischer Bäume und viel Spannendes mehr. *Selbermachen 1 und 2: DIN A4, Offsetdruck, gebunden, Farbcover, Einzelpreise je € 12,50, Selbstversorgung: A4, Klemmschiene, 60 Seiten, Einzelpreis € 9,90*
Weihnachtsangebot: alle drei zusammen nur € 22,50

Bitte senden Sie mir auch:

€ zuzüglich Porto

SEPA-Lastschriftmandat (vormals „Einzugsermächtigung“)

Hiermit ermächtige ich den Sabine Hinz Verlag, Henriettenstr. 2, 73230 Kirchheim, von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Sabine Hinz Verlag auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Name, Vorname _____ Straße und Hausnummer _____ PLZ und Ort _____

Kreditinstitut (Name und BIC) _____ DE _____ | _____ | _____ | _____ | _____ | _____
IBAN _____

(Datum und Unterschrift)