

Putin den Hahn abdrehen – unsere Erde schützen **Angst, Hilflosigkeit & Wut transformieren!**

Im Newsletter habe ich beschrieben, wie hilfreich es ist, wenn wir in Krisenzeiten selber in Aktion gehen.

Dabei geht es nicht darum die Welt zu retten. Das wäre nicht nur vollkommener Quatsch, da das nicht nur unrealistisch sondern auch maßlos vermessen wäre. *Obgleich dies unserem Ego sehr gefallen würde ein „Weltverbesserer“ zu werden...*

Hier geht es darum, in Krisenzeiten – ähnlich wie unser guter alter Münchhausen - **aus der Opferrolle in die Aktion zu kommen!**

Dadurch wandeln / leiten wir die Energien unsere „negativen“ Gefühle wie Wut, Angst, Sorge, Hilflosigkeit in konstruktive Aktionen.

Hierzu können viele diverse kleine und größere Aktionen gehören wie bereits im Newsletter beschrieben:

- Sachspenden / Geldspenden
- Aufnahme von Flüchtlingen in separaten Wohnungen
- Dolmetschertätigkeit
- Kinder betreuen
- Flüchtlingen helfen bei Behördengängen
- organisatorisch mithelfen / Hintergrundarbeiten
- Teilnahme an Friedensdemonstrationen
- **Welche Qualitäten haben SIE zu bieten?**
- **Nebenan.de ist eine hilfreiche Plattform:** [Ukraine-Hilfe bei nebenan.de](http://nebenan.de)

Ich habe mir selber mal folgende Inspirationsliste erstellt.

Ergänzen Sie einfach selbst was Ihnen noch dazu einfällt – und – was Sie sinnvoll finden und Ihnen Freude machen kann, um den Putins den Geldhahn zuzudrehen...!

Checkliste für Aktionen & Veränderungen

- Autofahrten reduzieren
- Langsamer fahren ***** (oh jeh, das fällt mir noch am Schwersten...!!!)
- Wo möglich öffentliche Verkehrsmittel nutzen
- Kurze Wege wieder zu Fuß erledigen, Ihr Körper freut sich!
- Flugreisen einschränken!
- Wenn Fliegen: zeitlich ausnutzen und optimieren (z. B. kein WE zum Shoppen in New York...)

- Stromverbrauch überdenken, Licht und Geräte bewusster ausmachen, ggf. eine Spezielschaltung für die Nacht vom Elektriker einbauen lassen.
- Heizung runter drehen, aber langsam, damit Sie Ihren Körper daran gewöhnen können und Kleidung anpassen!
- Nur benutzte Räume durchgehend heißen (war in meiner Kindheit selbstverständlich!)

***) Wenn wir von 120 km/h auf 90 reduzieren, wird gesagt, dass wir 23 % Sprit sparen können!**

Vielleicht eine Solaranlage installieren? Hier geht es zu einem ggf. interessanten Tipp der unkompliziert erscheint: [Nicht nur für Hausbesitzer – Das Kraftwerkchen für den Balkon: Solaranlage mit Stecker \(t-online.de\)](#)

- Ansonsten mal einen Energieberater konsultieren!
- Stoßlüften statt Dauerlüften
- Wasser nicht laufen lassen, erst recht kein Warmwasser!
- Duschen reduzieren und mal zwischendurch hautschonendes Waschen einlegen
- Waschmaschinen voll machen
- Kleidung etwas länger tragen, auch mal auslüften.
- Sparhähne einbauen, gibt es im Baumarkt.
- Essen gezielt einkaufen und kochen, weiterverwerten statt wegschmeißen.
In Schweden nennt man das „Pyttipanna“, sehr lecker!
- Den Garten – bis auf Kübel - nicht mehr groß bewässern, lieber angepasste Pflanzen auswählen.
- Verpackungsarme Waren kaufen
- Mehr auf Bio-Produkte umsteigen
- Mehr auf Produkte aus der Region und saisonales Obst & Gemüse umstellen
-
-
-

Setzen Sie hier Ihre Ideen dazu!

All diese Dinge waren bei uns damals in der Familie üblich. Für mich ist nichts Neues dabei (außer dass ich früher nicht geflogen bin!).

Dennoch: auch ich stelle mich langsam um, weil ich auch lange aus dem Vollen gelebt habe, nicht in allen Punkten, aber in einigen!

Machen Sie langsame Schritte, immer so, dass Sie keinen großen Verlust spüren, denn sonst finden Sie das lästig und mögen nicht weitermachen.

Würdigen Sie alle Ideen, die Sie sowieso schon umsetzen! Das größte Hindernis ist nicht fehlende Einsicht, sondern sind unsere lieb gewonnenen Gewohnheiten. Und die sitzen bei uns fest im Sattel und haben uns gerne im Griff.

Ich bin überzeugt, dass wir – **mit dem Ziel vor Augen und einer langsam spürbaren persönlichen Änderung** – uns viel wohler fühlen werden.

Dies hat positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit weil wir uns in Aktivität besser fühlen!

Und das ist ja das Ziel!

Weitere Ideen

- Ausmisten zuhause was Sie nicht mehr wirklich benötigen und weitergeben. Hier liefere ich oft meine Sachen ab: [Einkauf \(fastwieneu-wiesbaden.de\)](http://fastwieneu-wiesbaden.de) : Ringofenstr. 4 · 65201 Wiesbaden - [0611 33479338](tel:061133479338)
- Gebrauchtes erwerben statt nur Neues kaufen?
- Tauschen mit Familie, Freunden, Nachbarn. Börsen können uns dabei unterstützen wie z.B.: [Südost • Wiesbaden. Entdecke deine Nachbarschaft | nebenan.de](http://Südost.Wiesbaden.Entdecke.deine.Nachbarschaft.nebenan.de)
- Ihre Ideen und Tipps???
-
-
-
-
-

Bitte schreiben Sie mir Ihre Ideen und Tipps zu dem Thema. So kann ich diese nicht nur für mich nutzen, sondern auch wieder weitergeben. Danke!

Zeigen wir **allen Putins dieser Welt**, dass wir viel flexibler und selbstständiger in der demokratischen Welt sind, als er sich das je hätte vorstellen können...!

Und denken Sie immer daran:

Sie machen es nicht an erster Stelle für die Ukrainer, unser Land oder die Umwelt sondern **für sich selbst**.

Ich freu mich über ein Feedback von Ihnen! Ihre Helga Graf-Laubenthal