



Advent der Gedanken

24 Impulse zum Selberdenken

Advent der Gedanken

Vielleicht spürst du es auch: Die Welt ist laut geworden.
Meinungen prallen aufeinander, Schlagzeilen jagen vorbei.
Und manchmal scheint das leise, eigene Denken zu verschwinden –
wie eine Stimme, die flüstert, während draußen die Welt schreit.

Dieser Adventskalender lädt dich ein, ihr wieder zuzuhören.
Nicht, um zu belehren, sondern um kleine Gedankenfunken zu teilen –
Impulse, die inspirieren, hinterfragen, berühren.

Die folgenden Sätze sind keine Zitate, sondern frei formulierte Gedanken, inspiriert von
Menschen, deren Worte oder Haltungen Spuren hinterlassen haben.
Sie wollen anregen – zum Nachdenken, Weiterdenken, Selbstdenken.

Jeder Impuls ist ein Angebot.
Nimm, was dich anspricht. Hinterfrage, was dich stört.
Denn Denken heißt prüfen, nicht glauben.

Vielleicht wird dieser Advent
eine Zeit des Ankommens – bei dir selbst.
Mit offenen Augen, wachem Herzen
und dem Mut, in einer lauten Welt still zu denken.

1. Dezember



**„Man kann Menschen nicht
motivieren – nur inspirieren.“**

Gerald Huether

1. Dez. Gerald Hüther – Neurobiologe, Potenzialentfaltung, Sinnfragen

Wer ist das?

Gerald Hüther (geb. 1951) ist einer der bekanntesten deutschen Neurobiologen. Er erforscht, wie Lernen, Begeisterung und menschliche Entfaltung zusammenwirken. In seinem Vortrag „Über die Freude am eigenen Denken“ (Entrepreneurship Summit, 2015) spricht er über den inneren Antrieb, der entsteht, wenn Menschen sich als schöpferisch erleben. Er gilt als Brückenbauer zwischen Wissenschaft und Gesellschaft – und setzt sich für eine Kultur ein, in der Vertrauen und Wertschätzung wachsen.

→ Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=WROvwFepqos>

Gedanken zum Tag

„Man kann Menschen nicht motivieren – nur inspirieren.“ Echte Entwicklung entsteht nicht durch Druck, sondern durch Begeisterung. Wenn Menschen spüren, dass sie wichtig sind, erwacht etwas in ihnen, das stärker ist als jede Belohnung: Freude am eigenen Tun. Vielleicht liegt die Aufgabe nicht darin, andere zu lenken, sondern Räume zu schaffen, in denen Entfaltung möglich wird.

Frage dich heute:

Wen könntest du heute inspirieren – einfach, indem du selbst begeistert bist?

2. Dezember



Wir sind nicht hilflos. Wir können selbst denken. Das ist unsere größte Kraft.

Daniele Ganser

2. Dez. Daniele Ganser – Historiker, Friedensforschung, Bildung

Wer ist das?

Daniele Ganser (geb. 1972) ist ein Schweizer Historiker und Friedensforscher.

Er beschäftigt sich mit Fragen globaler Verantwortung und der Bedeutung von Bewusstsein in gesellschaftlichen Prozessen.

In seinem Vortrag *„Menschheitsfamilie – ein starkes Wort für die Friedensbewegung“* spricht er über das, was uns verbindet: Mitgefühl, Verständnis und gemeinsame Menschlichkeit.

Sein Anliegen ist eine Kultur des Dialogs – jenseits von Angst, Spaltung und Schnellurteilen.

Für Ganser ist kritisches Denken kein Akt des Widerstands, sondern ein Weg zum Frieden.

Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=vdpGVRQJG5E>

Gedanken zum Tag

„Wir sind nicht hilflos. Wir können selbst denken. Das ist unsere größte Kraft.“

Dieser Gedanke erinnert uns daran, dass Bewusstsein Wirklichkeit formt.

Selbst zu denken bedeutet nicht, gegen andere zu sein, sondern für die eigene Klarheit.

Es ist der Mut, sich vom Strom der Meinung zu lösen und auf die leise Stimme der Vernunft zu hören. Wenn wir beginnen, wieder selbst zu prüfen, was wir glauben, werden wir freier – und vielleicht auch friedlicher.

Frage dich heute:

Wo folgst du noch fremden Überzeugungen, obwohl dein Herz dir etwas anderes sagt?

3. Dezember



**Was wir bekämpfen,
nähren wir. Nur Verstehen
kann befreien**

Eugen Drewermann

3. Dez. Eugen Drewermann – Theologe, Psychotherapeut, Autor

Wer ist das?

Eugen Drewermann (geb. 1940) ist Theologe, Psychotherapeut und Schriftsteller. Er gilt als eine der tiefgründigsten Stimmen spiritueller Humanität im deutschsprachigen Raum. In seinem Vortrag „*Heil und Heilung*“ (Dorfkirche Biestow, 2025) spricht er über die seelische Dimension des Heilwerdens – ein Weg, der nicht über Dogmen führt, sondern über Mitgefühl. Seine Schriften verbinden Glauben, Psychologie und Poesie – immer mit dem Ziel, die Angst zu überwinden, die Menschen voneinander trennt. Drewermann plädiert für Verstehen statt Verurteilen.

Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=53o6y-6hcEM>

Gedanken zum Tag

„Was wir bekämpfen, nähren wir. Nur Verstehen kann befreien.“

Widerstand kann leicht zur Fessel werden, wenn er aus Wut entsteht.

Doch wer verstehen will, löst sich aus dem Kreislauf der Gegnerschaft.

Verstehen heißt nicht, alles gutzuheißen, sondern die Wurzel des Schmerzes zu sehen.

Vielleicht ist Frieden nicht das Ende des Konflikts,

sondern der Moment, in dem wir aufhören, Feinde zu erschaffen – im Außen wie in uns selbst.

Frage dich heute:

Wo kämpfst du noch – und was würde geschehen, wenn du stattdessen verstehen würdest?

4. Dezember



**Der Verlust von
Vertrauen beginnt da,
wo Transparenz endet.**

Dirk Pohlmann

4. Dez. Dirk Pohlmann – Journalist, Dokumentarfilmer

Wer ist das?

Dirk Pohlmann (geb. 1959) ist Journalist, Dokumentarfilmer und Autor. Seine Arbeiten befassen sich mit Medienethik, Transparenz und Verantwortung im Journalismus. In seinem Vortrag „System-Medien“ (Berlin, 2019) spricht er ruhig und klar darüber, wie Vertrauen in Medien entstehen kann – durch Offenheit, Nachvollziehbarkeit und Fairness. Für Pohlmann liegt das Fundament einer gesunden Gesellschaft nicht im schnellen Urteil, sondern im ehrlichen Gespräch – im Dialog, der Respekt und Klarheit verbindet.

→ Vortrag ansehen: https://www.youtube.com/watch?v=WWYZp-Gajko&utm_source=chatgpt.com

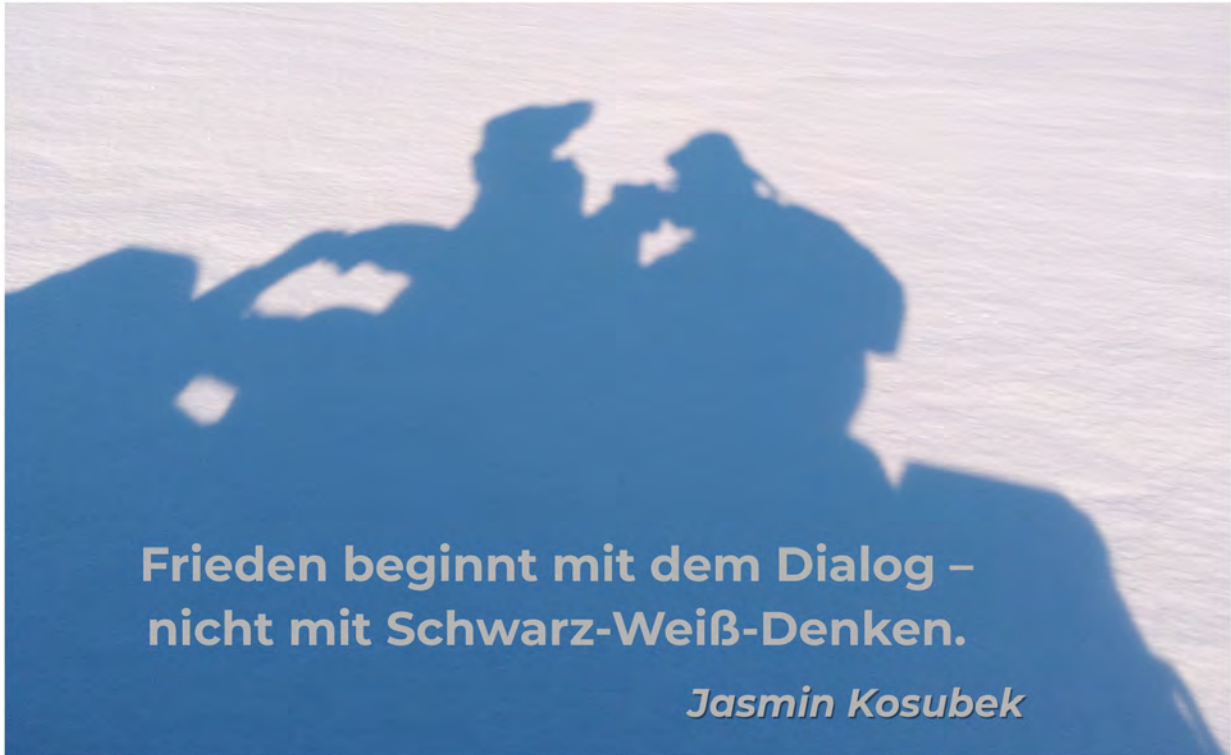
Gedanken zum Tag

„Der Verlust von Vertrauen beginnt da, wo Transparenz endet.“ Vertrauen ist kein Zustand, sondern eine Haltung. Es entsteht dort, wo Worte ehrlich, Handlungen nachvollziehbar und Absichten klar sind. In Zeiten der Unsicherheit ist es mutig, transparent zu bleiben – offen, auch wenn das Risiko besteht, sich verletzlich zu zeigen. Doch nur wer sichtbar ist, kann wirklich in Beziehung treten. Vielleicht ist heute ein guter Tag, um Licht in ein Gespräch zu bringen, das schon lange im Schatten liegt.

Frage dich heute:

Wo könntest du mehr Klarheit schenken – dir selbst oder einem anderen Menschen?

5. Dezember



**Frieden beginnt mit dem Dialog –
nicht mit Schwarz-Weiß-Denken.**

Jasmin Kosubek

5. Dez. Jasmin Kosubek – Journalistin, Moderatorin

Wer ist das?

Jasmin Kosubek (geb. 1987) ist Journalistin und Moderatorin. Sie steht für unabhängige, respektvolle Gesprächskultur und setzt sich für Themen ein, die Nähe, Empathie und Menschlichkeit fördern. In ihrem Gespräch „Wie findet man den richtigen Partner für sechs Kinder?“ (YouTube, 2023) spricht sie mit der Familienmutter Victoria Bonelli über Beziehung, Vertrauen und die Kunst, sich im Alltag treu zu bleiben. Ihr Anliegen: echte Gespräche statt fertige Meinungen – und der Mut, wieder zuzuhören.

→ Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=m7wWjK3BWOY>

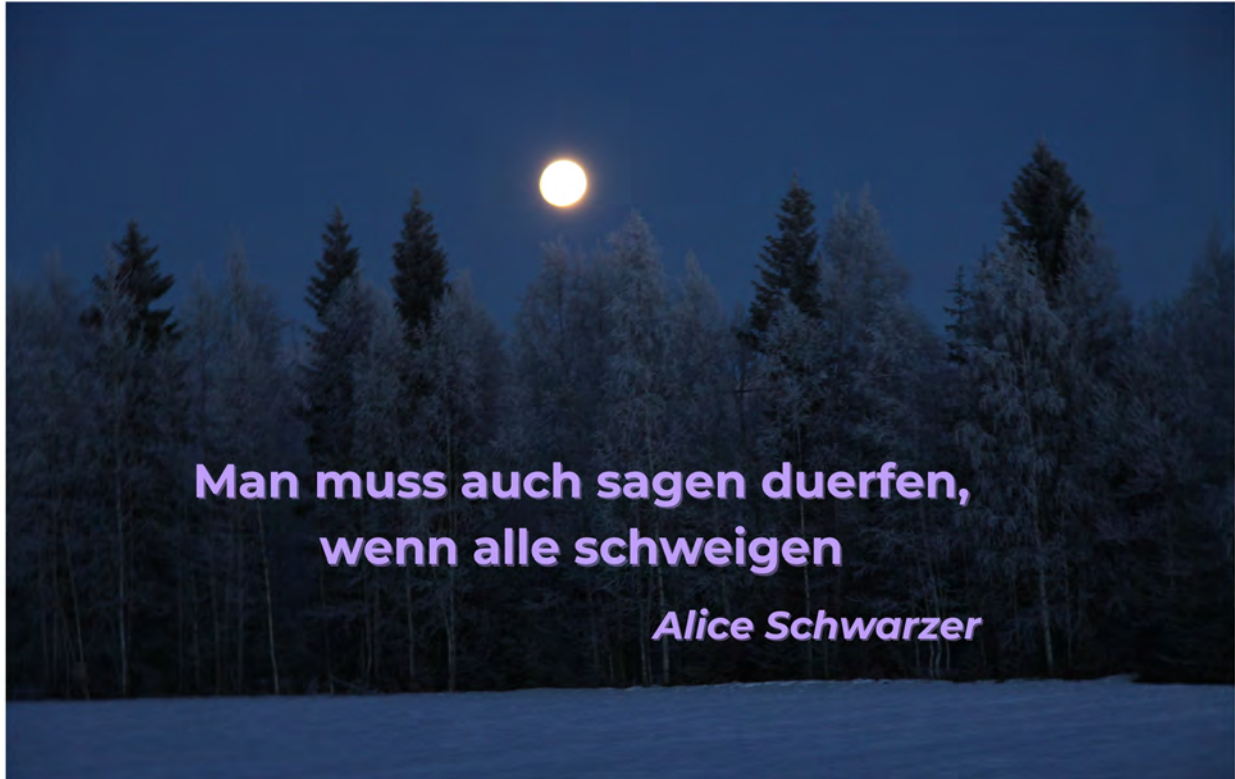
Gedanken zum Tag

„Frieden beginnt mit dem Dialog – nicht mit Schwarz-Weiß-Denken.“ Zwischen den Extremen liegt der Raum, in dem wir uns begegnen können. Dialog heißt, sich zu öffnen – nicht, um zu überzeugen, sondern um zu verstehen. Wer zuhört, erkennt: Jede Geschichte hat mehr als eine Seite. Und in dieser Erkenntnis wächst Respekt, selbst bei Unterschiedlichkeit. Vielleicht ist das der Anfang wahren Friedens: der Mut, Fragen zu stellen, wo andere nur urteilen.

Frage dich heute:

Mit wem könntest du heute wieder sprechen – nicht, um zu gewinnen, sondern um zu verstehen?

6. Dezember



**Man muss auch sagen duerfen,
wenn alle schweigen**

Alice Schwarzer

6. Dez. Alice Schwarzer – Publizistin, Feministin, Gesellschaftsdebatten

Wer ist das?

Alice Schwarzer (geb. 1942) ist eine der bekanntesten Publizistinnen Deutschlands und eine zentrale Stimme der Frauenbewegung. Sie gründete 1977 die Zeitschrift *EMMA* und engagiert sich seit Jahrzehnten für Gleichberechtigung, Meinungsfreiheit und den Schutz individueller Würde. In unzähligen Essays und Gesprächen thematisiert sie den Mut, unbequeme Wahrheiten auszusprechen – auch gegen Widerstände. Ihre Haltung: Freiheit beginnt dort, wo man nicht schweigt.

→ Interview ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=eSWhOjG80z8>

Gedanken zum Tag

„Man muss auch sagen dürfen, wenn alle schweigen.“

Dieser Satz erinnert daran, dass Wahrheit oft nicht laut, sondern einsam ist. Es braucht Mut, in Zeiten des Konsenses eine andere Stimme zu sein. Doch Schweigen aus Angst nährt nur das, was unausgesprochen bleiben soll. Wer spricht, riskiert Ablehnung – wer schweigt, verliert sich selbst. Vielleicht ist Zivilcourage nichts anderes als die leise Weigerung, innerlich zu verstummen.

Frage dich heute:

Worüber schweigst du – und was würde sich ändern, wenn du es aussprechen würdest?

7. Dezember



**Wer widerspricht,
gefährdet heute
nicht den Diskurs –
er rettet ihn.**

Richard David Precht

7. Dez. Richard David Precht – Philosoph, Autor, Gesellschaftsdenker

Wer ist das?

Richard David Precht (geb. 1964) ist Philosoph, Publizist und einer der bekanntesten Intellektuellen im deutschsprachigen Raum. In seinen Büchern und Vorträgen widmet er sich den großen Fragen unserer Zeit – von Ethik und Bildung bis zur Zukunft der Demokratie. Seine Fernsehsendung *Precht* (ZDF) bietet Raum für Gespräche, die zum Nachdenken anregen, statt nur Meinungen zu spiegeln. Precht steht für eine Kultur des Dialogs, in der Denken wieder Tiefe bekommt.

→ Gespräch ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=evecjglDZ4M>

Gedanken zum Tag

„Wer widerspricht, gefährdet heute nicht den Diskurs – er rettet ihn.“

Widerspruch ist kein Angriff, sondern ein Ausdruck von Freiheit. Er hält den Dialog lebendig, schützt ihn vor Erstarrung und erinnert daran, dass Erkenntnis aus Reibung entsteht. Wo niemand mehr widerspricht, beginnt das Denken zu erlahmen. Vielleicht ist das größte Geschenk, das wir einer Gesellschaft machen können, der Mut zum eigenen Urteil – und die Bereitschaft, andere trotzdem stehen zu lassen.

Frage dich heute:

Wo vermeidest du Widerspruch – obwohl du innerlich längst eine andere Sicht hast?

8. Dezember



**Propaganda ist für die Demokratie,
was Gewalt für die Diktatur ist.**

Noam Chomsky

8. Dez. Noam Chomsky – Linguist, Philosoph, Medienkritiker

Wer ist das?

Noam Chomsky (geb. 1928) ist einer der einflussreichsten Denker unserer Zeit. Als Linguist legte er die Grundlagen der modernen Sprachwissenschaft, als politischer Analytiker prägte er Generationen mit seiner Kritik an Machtstrukturen und medialer Beeinflussung. Chomsky zeigt, wie Sprache unsere Wahrnehmung formt – und wie wichtig es ist, sich nicht von Schlagzeilen leiten zu lassen, sondern selbst zu prüfen, was wahr ist. Seine Arbeit verbindet intellektuelle Klarheit mit moralischer Verantwortung.

→ Vortrag ansehen: https://www.youtube.com/watch?v=B_BabRO4UCQ

Gedanken zum Tag

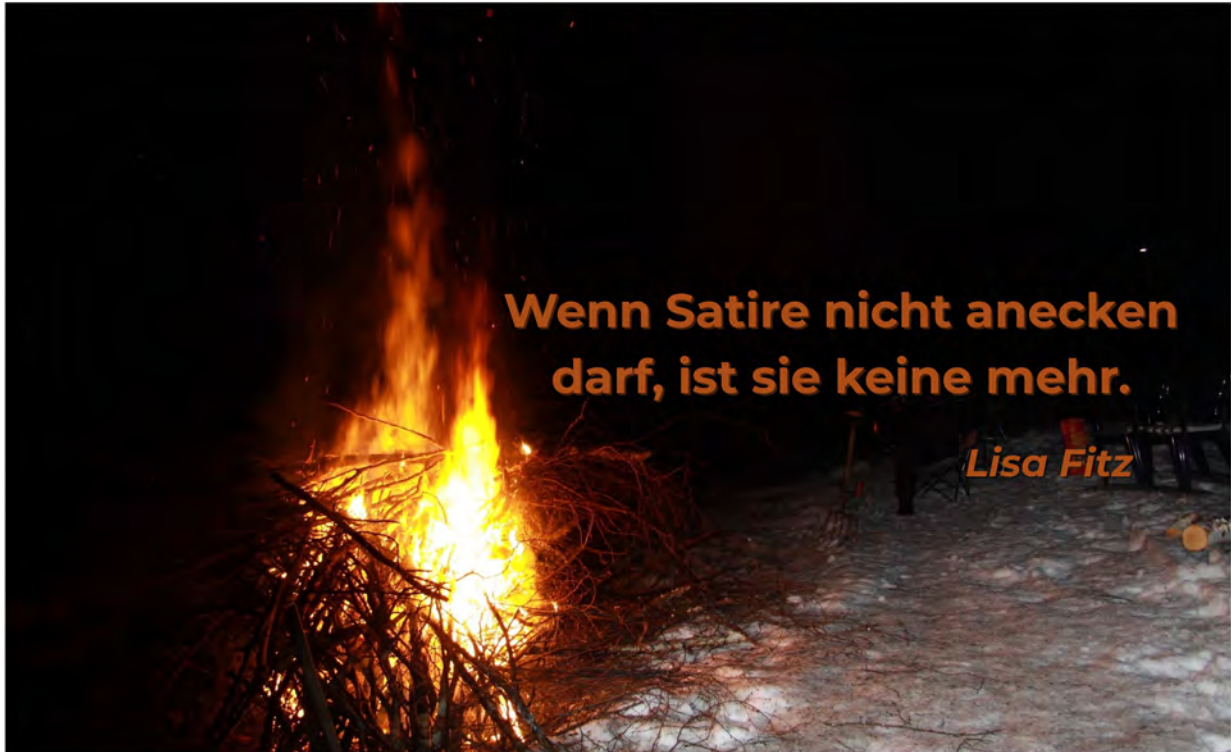
„Propaganda ist für die Demokratie, was Gewalt für die Diktatur ist.“

Worte schaffen Wirklichkeit. Wer Kommunikation versteht, erkennt, dass Macht oft in der Deutung liegt. Nicht immer geht es darum, was gesagt wird – sondern, was dadurch verschwiegen bleibt. Bewusst zu hören bedeutet, die Zwischentöne wahrzunehmen, den Rahmen zu sehen, in dem etwas erzählt wird. Vielleicht beginnt echte Freiheit dort, wo wir uns fragen: Wer spricht hier – und zu welchem Zweck?

Frage dich heute:

Wann hast du zuletzt innegehalten, bevor du etwas geglaubt hast?

9. Dezember



**Wenn Satire nicht anecken
darf, ist sie keine mehr.**

Lisa Fitz

9. Dez. Lisa Fitz – Kabarettistin, Sängerin, Autorin

Wer ist das?

Lisa Fitz (geb. 1951) ist Kabarettistin, Schauspielerin und Liedermacherin. Seit über vier Jahrzehnten steht sie für politisches Kabarett, das Haltung zeigt – pointiert, mutig und zugleich menschlich. Ihre Texte verbinden Humor mit Tiefgang und laden dazu ein, auch unbequeme Themen mit Herz und Verstand zu betrachten. Fitz plädiert für Zivilcourage, klare Worte und den Mut, sich nicht an den Applaus zu verkaufen.

→ Auftritt ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=RzEK2c3yyok>

Gedanken zum Tag

„Wenn Satire nicht mehr anecken darf, ist sie keine mehr.“

Satire lebt vom Mut, das Unsagbare zu berühren. Sie ist kein Spott, sondern ein Spiegel – einer, in dem sich Wahrheit und Widerspruch begegnen. Wo Satire verstummt, erstarrt das Denken. Doch wo sie lacht, heilt sie – weil Humor eine Form von Freiheit ist. Vielleicht sollten wir öfter wieder lächeln, gerade dort, wo das Lachen unbequem wird.

Frage dich heute:

Wann hast du zuletzt über etwas gelacht, das dich gleichzeitig zum Nachdenken gebracht hat?

10. Dezember



**Die Finanzmacht lenkt
mehr, als Politik zugibt.**

Ernst Wolff

10. Dez. Ernst Wolff – Journalist, Autor, Finanzanalyst

Wer ist das?

Ernst Wolff (geb. 1950) ist Autor und Wirtschaftsjournalist. Er beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Zusammenhängen zwischen Finanzsystem, Politik und gesellschaftlicher Entwicklung. In seinen Vorträgen erläutert er komplexe ökonomische Strukturen in klarer Sprache – mit dem Ziel, Bewusstsein für wirtschaftliche Abhängigkeiten zu schaffen. Wolff plädiert für Aufklärung statt Angst und für Eigenverantwortung im Umgang mit Geld und Macht.

→ Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=Cz0n7X2DKaM>

Gedanken zum Tag

„Die Finanzmacht lenkt mehr, als die Politik zugibt.“

Dieser Satz erinnert daran, dass Macht oft dort wirkt, wo sie unsichtbar bleibt. Wirtschaftliche Entscheidungen beeinflussen Lebensrealitäten weit stärker, als wir glauben. Doch Bewusstsein ist der erste Schritt zur Selbstbestimmung: Wer versteht, wie Systeme funktionieren, verliert die Angst vor ihnen. Vielleicht ist Bildung in ökonomischen Fragen heute eine Form von Freiheit – und Transparenz ihre stillste Revolution.

Frage dich heute:

Wie bewusst triffst du deine Entscheidungen im Umgang mit Geld, Arbeit und Vertrauen?

11. Dezember



**Mut heißt, sich selbst
treu zu bleiben.**

Roger Willemsen

11. Dez. Roger Willemsen – Publizist, Autor, Menschenfreund

Wer ist das?

Roger Willemsen (1955–2016) war Publizist, Autor und Moderator. Er galt als einer der feinfühligsten Beobachter menschlicher und gesellschaftlicher Wirklichkeit. In seinen Büchern und Gesprächen verband er Intellekt mit Empathie, Tiefgang mit Leichtigkeit. Besonders in *Hier spricht Guantánamo – Mut und Menschlichkeit* zeigte er, was es heißt, Haltung zu bewahren, wo andere schweigen. Willemsen suchte in allem das Menschliche – und fand darin Sinn.

(Buchhinweis: *Hier spricht Guantánamo*, Fischer Verlag –

<https://www.fischerverlage.de/buch/roger-willemsen-hier-spricht-guantanamo-9783596174584>

Gedanken zum Tag

„Mut heißt, sich selbst treu zu bleiben.“

Mut ist nicht laut. Er zeigt sich, wenn wir inmitten der Erwartungen anderer still zu uns stehen. Willemsen erinnerte daran, dass Haltung etwas Sanftes ist – kein Kampf, sondern eine Entscheidung für Wahrhaftigkeit. Wer sich selbst treu bleibt, wird klarer, milder, echter. Vielleicht besteht Mut weniger im Aufbruch als im Bleiben – dort, wo das Herz sagt: Hier bin ich richtig.

Frage dich heute:

Wo könntest du heute etwas leiser, aber wahrhafter sein?

12. Dezember



**Ich stelle Fragen. Wer das gefährlich
findet, sollte sich selbst hinterfragen**

Milena Preradovic

12. Dez. Milena Preradovic – Journalistin, Moderatorin, Freidenkerin

Wer ist das?

Milena Preradovic (geb. 1962) ist Journalistin und Fernsehmoderatorin. Sie wurde bekannt durch ihre sachlichen, respektvollen Interviews, in denen sie Menschen zu Wort kommen lässt, die sonst kaum Gehör finden. Mit ihrem Format *punkt.preradovic* fördert sie offenen Diskurs und kritisches Denken – jenseits von Schlagzeilen. Ihr Leitmotiv: Fragen stellen ist kein Angriff, sondern ein Zeichen von Interesse und Verantwortung.

→ Gespräch ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=v5-uEGwjA9I>

Gedanken zum Tag

„Ich stelle Fragen. Wer das gefährlich findet, sollte sich selbst hinterfragen.“

Fragen sind Tore zum Verstehen. Sie öffnen Räume, in denen Neues entstehen kann – und sie schützen vor dem Stillstand des Denkens. Doch in einer Zeit der schnellen Urteile wird das Fragen selbst oft verdächtig. Preradovic erinnert daran, dass Freiheit nicht im Wissen liegt, sondern im Suchen. Vielleicht ist die wichtigste Frage heute nicht, wer recht hat – sondern, ob wir noch bereit sind, zuzuhören.

Frage dich heute:

Welche Frage würdest du stellen, wenn du keine Angst vor der Antwort hättest?

13. Dezember



**Wer Gewalt ablehnt,
muss auch aufhören,
im Denken Feinde zu
erschaffen.**

Rüdiger Lenz

13. Dez. Rüdiger Lenz – Friedensforscher, Therapeut, Autor

Wer ist das?

Rüdiger Lenz (geb. 1958) ist Friedensforscher, Therapeut und Autor. Nach einer persönlichen Wandlung vom Kampfsportler zum Gewaltfreien entwickelte er das Konzept der „Nichtkampf-Prinzipien“. In seinen Vorträgen und Büchern spricht er über Heilung, Bewusstsein und die Kraft innerer Wandlung. Sein zentrales Anliegen: Frieden beginnt im Denken – und in der Entscheidung, keine Feinde mehr zu erschaffen.

→ Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=ah7HzhjXRH4>

Gedanken zum Tag

„Wer Gewalt ablehnt, muss auch aufhören, im Denken Feinde zu erschaffen.“

Frieden ist kein Zustand, sondern eine Haltung. Er beginnt dort, wo wir aufhören, andere zu bekämpfen – in Gedanken, Worten oder Urteilen. Lenz erinnert daran, dass Gewalt nicht nur körperlich, sondern oft subtil ist: in Form von Abwertung, Überlegenheit oder innerem Widerstand. Vielleicht ist der erste Schritt zum Frieden, sich selbst nicht mehr als Gegner zu sehen, sondern als Lernenden im Miteinander.

Frage dich heute:

Wen oder was bekämpfst du noch – und wovor schützt dich dieser Kampf?

14. Dezember



**Demokratie bedeutet
Widerspruch – nicht Uniformität.**

Ulrike Guérot

14. dez. Ulrike Guérot – Politikwissenschaftlerin, Demokratie und Europa

Wer ist das?

Ulrike Guérot (geb. 1964) ist eine deutsche Politikwissenschaftlerin und Professorin für Europapolitik.

Sie beschäftigt sich mit Demokratie, Bürgerrechten und der Zukunft Europas.

Bekannt wurde sie durch ihr Konzept einer „Europäischen Republik“, in der alle Menschen gleichberechtigt mitgestalten.

In ihren Vorträgen spricht sie über die Gefährdung demokratischer Kultur durch Gleichschaltung, Angst und Konformitätsdruck.

Ihr Anliegen ist es, den politischen Diskurs zu beleben – durch offene Debatten, vielfältige Perspektiven und den Mut zum Widerspruch.

→ Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=CjOPPRvnUQ8>

Gedanken zum Tag

„Demokratie bedeutet Widerspruch – nicht Uniformität.“ Dieser Gedanke erinnert uns daran, dass echte Freiheit nicht im Einverständnis liegt, sondern in der Möglichkeit, anders zu denken.

Wo alle einer Meinung sind, herrscht nicht Harmonie, sondern oft Schweigen.

Demokratie braucht die Stimmen, die fragen, zweifeln und unbequem sind – denn nur sie halten sie lebendig. Widerspruch ist kein Angriff, sondern Ausdruck von Verantwortung.

Frage dich heute:

Wann hast du zuletzt widersprochen, obwohl es leichter gewesen wäre zu schweigen?

15. Dezember



**Eine Gesellschaft,
die sich selbst nicht
fühlt, wird autoritär.**

Hans-Joachim Maaz

15. Dez. Hans-Joachim Maaz – Psychiater, Psychoanalytiker, Autor

Wer ist das?

Hans-Joachim Maaz (geb. 1943) ist ein deutscher Psychiater und Psychoanalytiker. Er wurde bekannt durch seine Arbeiten über seelische Fehlentwicklungen in Gesellschaft und Politik.

Maaz spricht über das „falsche Selbst“, das Menschen anpassen lässt, bis sie sich selbst verlieren.

In seinen Analysen beschreibt er, wie emotionale Leere und unbewältigte Ängste eine ganze Gesellschaft prägen können – und wie Heilung erst beginnt, wenn wir wieder fühlen lernen.

→ Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=010Upkr1To4>

Gedanken zum Tag

„Eine Gesellschaft, die sich selbst nicht fühlt, wird autoritär.“

Dieser Gedanke erinnert uns daran, dass emotionale Unreife kein individuelles, sondern ein kollektives Problem ist.

Wo Gefühle verdrängt werden, wächst Kontrolle.

Nur wer sich selbst spürt, kann empathisch handeln – und Freiheit leben.

Selbsterkenntnis ist kein Luxus, sondern die Grundlage eines gesunden Miteinanders.

Frage dich heute:

Wo reagierst du aus Angst, statt aus echtem Gefühl?

16. Dezember



**Selbstermächtigung beginnt
dort, wo wir aufhören, uns
selbst zu täuschen.**

Jens Lehrich

16. Dez. Jens Lehrich – Journalist, Moderator, Sinnstifter

Wer ist das?

Jens Lehrich ist Journalist, Podcaster und Mitgründer des Projekts *Bewusst Leben*.

Nach vielen Jahren im klassischen Medienbetrieb richtet er seinen Blick heute auf innere Werte, Achtsamkeit und Verantwortung.

In seinen Gesprächen lädt er dazu ein, die Welt nicht aus Angst, sondern aus Bewusstsein zu betrachten – und immer wieder bei sich selbst zu beginnen.

→ Gespräch ansehen: <https://apolut.net/interview-mit-jens-lehrich-raus-aus-der-emporung/>

Gedanken zum Tag

„Selbstermächtigung beginnt dort, wo wir aufhören, uns selbst zu täuschen.“

Erkenntnis ist selten bequem.

Sie verlangt, hinzuschauen, wo wir uns Geschichten erzählen, um uns sicher zu fühlen.

Doch nur, wer bereit ist, die eigenen Illusionen zu prüfen,

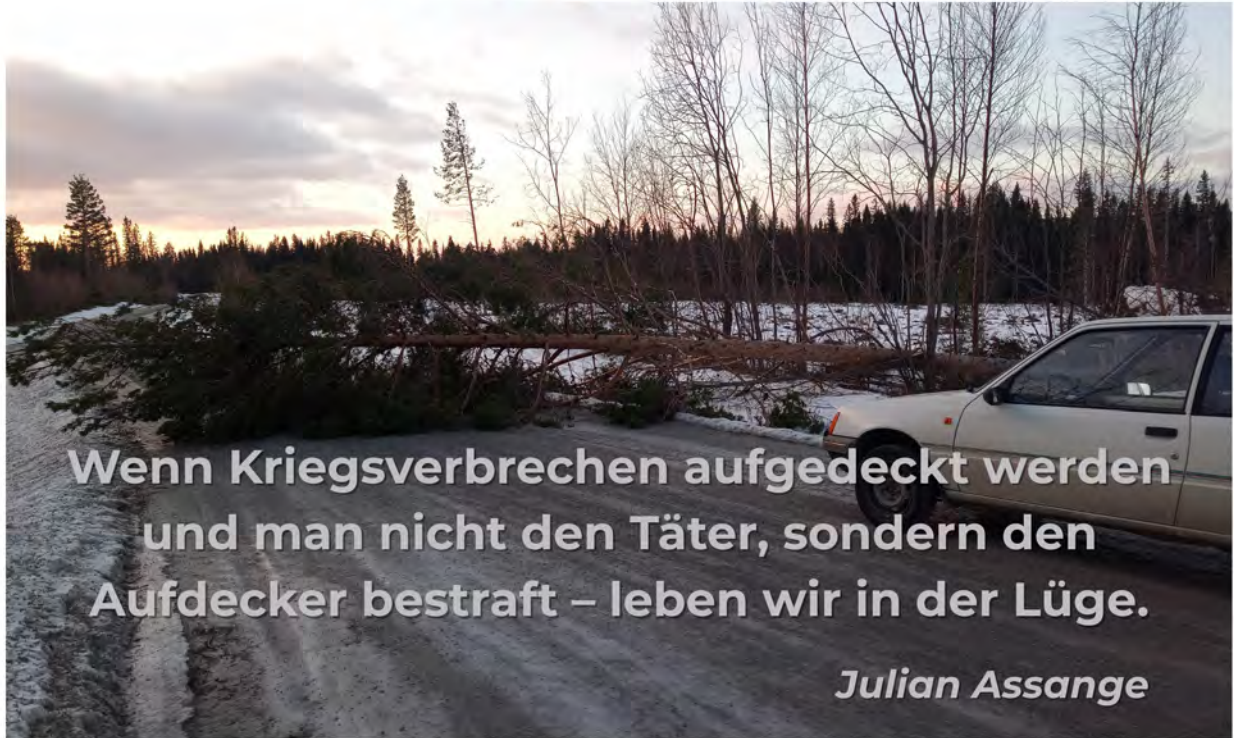
findet zu echter Klarheit – und zu der stillen Kraft, das eigene Leben bewusst zu gestalten.

So wird Verantwortung zu etwas Befreiendem: nicht Last, sondern Ausdruck innerer Reife.

Frage dich heute:

Wo erzählst du dir selbst noch Geschichten,
statt den Mut zu haben, ehrlich hinzusehen?

17. Dezember



**Wenn Kriegsverbrechen aufgedeckt werden
und man nicht den Täter, sondern den
Aufdecker bestraft – leben wir in der Lüge.**

Julian Assange

17.Dez. Julian Assange – Journalist, Gründer von WikiLeaks, Whistleblower

Wer ist das?

Julian Assange (geb. 1971) ist ein australischer Journalist und Gründer der Enthüllungsplattform WikiLeaks.

Er wurde weltweit bekannt, als WikiLeaks geheime Dokumente über Kriegsverbrechen, Korruption und Überwachung veröffentlichte.

Sein Anliegen war es, Transparenz herzustellen – dort, wo Macht sich hinter Verschwiegenheit verbirgt.

Assange lebt seit Jahren unter schwersten Bedingungen, weil er das getan hat, was Journalismus im Kern bedeutet: die Wahrheit ans Licht zu bringen.

→ Vortrag ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=mmnByPNzGic>

Gedanken zum Tag

„Wenn Kriegsverbrechen aufgedeckt werden und man nicht den Täter, sondern den Aufdecker bestraft – leben wir in der Lüge.“

Dieser Gedanke erinnert uns daran, dass Wahrheit oft unbequem ist.

Sie verlangt Mut, Standhaftigkeit und die Bereitschaft, den Preis für Aufrichtigkeit zu zahlen.

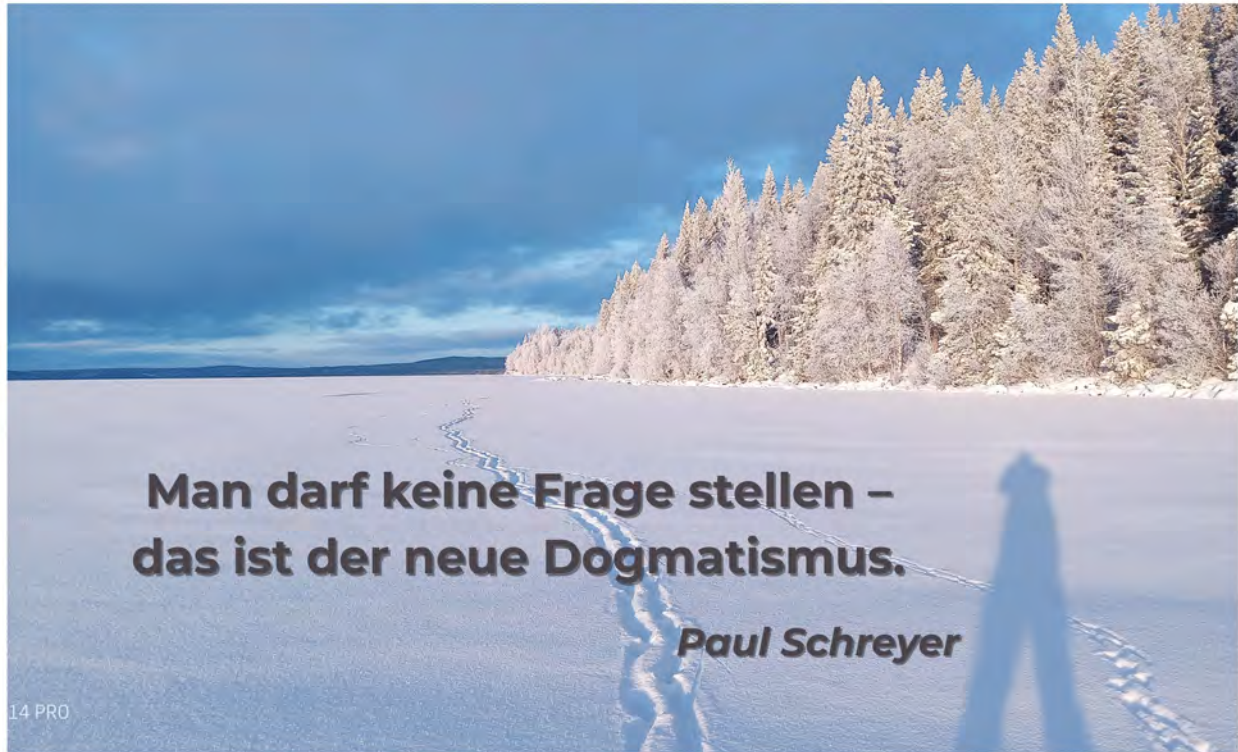
Assanges Schicksal zeigt, wie brüchig Freiheit wird, wenn Wahrheit zur Gefahr erklärt wird.

Doch ohne sie verlieren wir unsere Orientierung – und am Ende uns selbst.

Frage dich heute:

Wofür würdest du aufstehen, auch wenn es unbequem wird?

18. Dezember



**Man darf keine Frage stellen –
das ist der neue Dogmatismus.**

Paul Schreyer

18. Dez | Paul Schreyer – Journalist, Autor, Mitherausgeber von Multipolar

Wer ist das?

Paul Schreyer (geb. 1977) ist ein deutscher Journalist und Buchautor. Er schreibt über Machtstrukturen, Medien und politische Verantwortung. Als Mitherausgeber des Online-Magazins *Multipolar* widmet er sich der Frage, wie öffentlicher Diskurs gelingen kann, ohne Denkverbote und Polarisierung. Seine Arbeiten fordern dazu auf, den Blick zu weiten – über Schlagzeilen hinaus.

→ Gespräch ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=l1qbicJ3Y64>

Gedanken zum Tag

„Man darf keine Frage stellen – das ist der neue Dogmatismus.“

Dieser Satz beschreibt die leise Gefahr unserer Zeit: dass Kritik mit Feindseligkeit verwechselt wird und Nachfragen als Angriff gelten. Paul Schreyer erinnert daran, dass Freiheit nicht im Recht auf Zustimmung besteht, sondern im Raum für Zweifel. Nur dort, wo Fragen erlaubt sind, kann Wahrheit wachsen – und Vertrauen entstehen.

Frage dich heute:

Wann hast du zuletzt eine echte Frage gestellt – nicht um zu widersprechen, sondern um zu verstehen?

19. Dezember



**Ein Kind, das begeistert lernt, vergisst nicht –
es entfaltet sich.**

Ricardo Leppe

19. Dez. Ricardo Leppe – Pädagoge, Lerncoach

Wer ist das?

Ricardo Leppe (geb. 1989) ist ein österreichischer Lern- und Gedächtnistrainer, Pädagoge und Gründer der Bildungsinitiative *Wissen schafft Freiheit*. Sein Ansatz: Kinder lernen am besten, wenn sie mit Freude, Neugier und Selbstvertrauen unterwegs sind. Er spricht von einem Lernen, das nicht durch Druck oder Prüfungen geprägt ist, sondern durch Beziehung, Begeisterung und Sinnhaftigkeit. Leppe war als Kind lange zu Hause unterrichtet, entwickelte früh Lerntechniken – heute tourt er durch den deutschsprachigen Raum und spricht in Schulen, Seminaren und auf Bildungsplattformen über alternative Wege des Lernens. Sein Verein bietet Vernetzungsangebote für Eltern, Lehrende und Lernende – mit dem Ziel, Bildungsräume zu schaffen, in denen Freiheit im Sinne von „denken, entscheiden, handeln“ möglich ist. → Gespräch ansehen: <https://www.youtube.com/watch?v=LjhMGVW-Kc>

Gedanken zum Tag

„Ein Kind, das begeistert lernt, vergisst nicht – es entfaltet sich.“ Dieser Gedanke führt uns zurück zu einem einfachen, aber tiefen Prinzip: Lernen ist keine Pflicht, sondern ein natürlicher Ausdruck von Lebendigkeit. Wenn Neugier Raum bekommt, entsteht Entwicklung von selbst. Ricardo Leppe erinnert daran, dass Bildung nicht an Wissen misst, sondern an dem Leuchten in den Augen der Lernenden.

Frage dich heute:

Was würde in dir aufblühen, wenn Lernen wieder Spiel wäre – frei von Druck, offen für Staunen?

20. Dezember



**Die Welt verändert sich nicht durch Angst –
sondern durch Geschichten, die wir glauben
können.**

Charles Eisenstein

20. Dez. Charles Eisenstein – Philosoph, Autor, Kulturtheoretiker

Wer ist das?

Charles Eisenstein (geb. 1967) ist ein US-amerikanischer Autor und Denker, der sich mit den Themen Verbundenheit, Sinn und gesellschaftlichen Wandel beschäftigt.

Seine Essays und Vorträge widmen sich der Frage, wie Vertrauen, Empathie und gemeinsames Handeln die Welt verändern können.

Eisenstein verbindet Spiritualität mit sozialem Bewusstsein und lädt dazu ein, alte Erzählungen von Trennung und Angst durch Geschichten der Verbindung zu ersetzen.

→ Text lesen: <https://charleseisenstein.org/essays/wir-brauchen-eine-revolution-der-liebe-eine-ganzheitliche-betrachtung-zum-klimawandel/>

Gedanken zum Tag

„Die Welt verändert sich nicht durch Angst – sondern durch Geschichten, die wir glauben können.“ Angst lähmt, doch Vertrauen schafft Bewegung. Charles Eisenstein erinnert daran, dass Wandel nicht durch Druck entsteht, sondern durch ein neues Bild vom Leben – ein Bild, das uns als Teil eines größeren Ganzen zeigt.

Wenn wir beginnen, anders zu erzählen – über uns, über die Welt, über das Mögliche – dann kann Veränderung sanft und dennoch tiefgreifend geschehen.

Frage dich heute:

Welche Geschichte über dich selbst möchtest du neu erzählen?

21. Dezember



**Freiheit bedeutet auch,
über den eigenen
Körper selbst zu
entscheiden.**

Wolfgang Wodarg

21. Dez. Wolfgang Wodarg – Arzt, Epidemiologe, Politiker

Wer ist das?

Wolfgang Wodarg ist Arzt für Innere Medizin und ehemaliger Bundestagsabgeordneter. Er engagiert sich für Transparenz, Aufklärung und eine Medizin, die dem Menschen dient – nicht der Macht.

In seinen Vorträgen erinnert er daran, dass Verantwortung dort beginnt, wo wir verstehen, was uns betrifft.

→ Vortrag ansehen: <https://nuoflix.de/meine-gesundheit-geht-euch-gar-nichts-an--dr-wolfgang-wodarg>

Gedanken zum Tag

„Freiheit bedeutet auch, über den eigenen Körper selbst zu entscheiden.“

Freiheit zeigt sich nicht erst in großen Fragen, sondern in den leisen Momenten, in denen wir spüren, dass wir selbst Verantwortung tragen.

Wirkliche Mündigkeit bedeutet, sich nicht treiben zu lassen – weder von Angst noch von Bequemlichkeit.

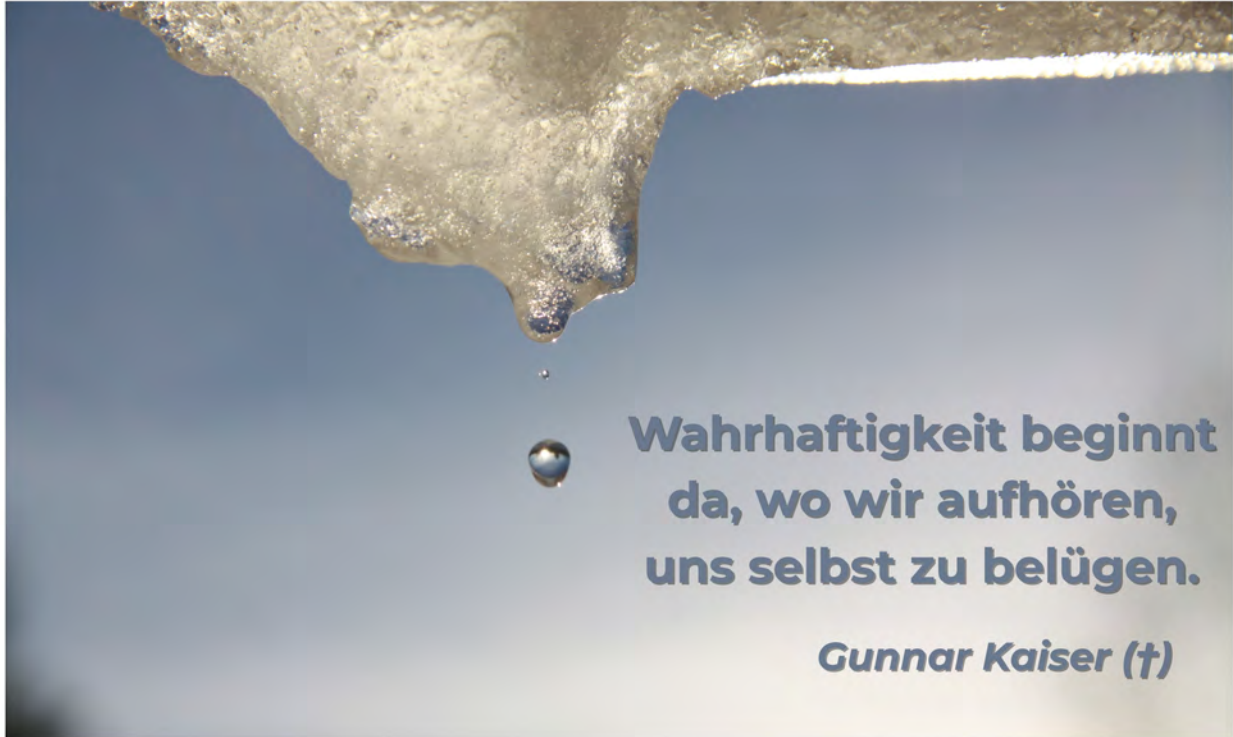
Sie verlangt, still zu werden, hinzusehen und dem eigenen Urteil zu trauen.

So entsteht innere Klarheit – die vielleicht tiefste Form von Gesundheit.

Frage dich heute:

Wo in deinem Leben entscheidest du noch nicht wirklich selbst – obwohl du es könntest?

22. Dezember



**Wahrhaftigkeit beginnt
da, wo wir aufhören,
uns selbst zu belügen.**

Gunnar Kaiser (†)

22. Dez. Gunnar Kaiser (†) – Philosoph, Autor, Essayist

Wer ist das?

Gunnar Kaiser war Schriftsteller, Philosoph und Lehrer.

Mit seinen Essays, Gesprächen und Vorträgen regte er Menschen an, selbst zu denken, zu zweifeln und zu fühlen.

Er suchte nach Wahrhaftigkeit – nach dem Mut, sich selbst zu begegnen, ohne Maske und ohne Ausrede.

Sein Werk bleibt ein stiller Aufruf, Denken und Fühlen wieder zu verbinden.

→ Gespräch ansehen: <https://nuoflix.de/im-gespraech-mit-gunnar-kaiser>

Gedanken zum Tag

„Wahrhaftigkeit beginnt da, wo wir aufhören, uns selbst zu belügen.“

Ehrlichkeit mit sich selbst ist der Anfang jeder Klarheit.

Sie entsteht, wenn wir bereit sind, hinzusehen – auch dorthin, wo es unbequem wird.

Nur wer sich den eigenen Ängsten stellt, kann wirklich verstehen, was ihn leitet.

So wird Selbsterkenntnis zu einer Form von Mut: leise, unspektakulär, echt.

Frage dich heute:

Wo in deinem Leben weichst du der Wahrheit noch aus – obwohl du sie längst kennst?

23. Dezember



**Mut braucht
Zärtlichkeit.**
Hildegard von Bingen

23. Dez. Hildegard von Bingen – Äbtissin, Mystikerin, Universalgelehrte

Wer ist das?

Hildegard von Bingen war Benediktinerin, Visionärin und eine der bedeutendsten Denkerinnen des Mittelalters. Sie verband Glauben mit Wissen, Heilkunst mit Poesie und sah das Leben als Einheit von Körper, Geist und Seele.

In ihren Schriften sprach sie von der inneren Kraft, die alles Lebendige verbindet – und von der Verantwortung des Menschen, diese Verbindung achtsam zu pflegen.

→ Über sie: Doku „*Die Deutschen – Hildegard von Bingen und die Macht der Frauen*“, ZDF

<https://www.zdf.de/video/dokus/die-deutschen-140/hildegard-von-bingen-und-die-macht-der-frauen-100>

Gedanken zum Tag

„Mut braucht Zärtlichkeit.“ Hildegard hätte diesen Satz verstanden.

Denn Mut ohne Mitgefühl versteinert – und Zärtlichkeit ohne Mut bleibt wirkungslos.

Erst wenn Stärke sich mit Sanftheit verbindet, entsteht jene Kraft, die heilt, versöhnt und Neues hervorbringt. In einer Welt, die oft Härte verlangt, erinnert uns dieser Gedanke daran, dass wahre Stärke im Mitgefühl wurzelt.

Frage dich heute:

Wo in deinem Leben könntest du mutig sein – ohne hart zu werden?

24. Dezember



**Frieden beginnt mit
dem Mut, in einer
lauten Welt leise zu
bleiben – und trotzdem
zu wirken.**

Du selbst

24. Dez. Du selbst – Mensch, Suchender, Gestaltender

Wer ist das?

Du bist der rote Faden durch all diese Gedanken.

Die, die liest. Der, der fühlt.

Ein Mensch, der sich auf den Weg gemacht hat – neugierig, zweifelnd, offen.

Vielleicht war dieser Advent kein Kalender, sondern ein Spiegel: ein stilles Gespräch mit dir selbst.

Gedanken zum Tag

Frieden beginnt nicht draußen – er wächst in dir.

Er entsteht, wenn du aufhörst, dich zu überfordern, zu verurteilen, zu rennen.

Er entsteht, wenn du innehältst, atmest, lauschst.

Wenn du dir selbst begegnest, ohne Urteil, mit Milde.

So beginnt das Neue: nicht laut, sondern leise. Nicht im Tun, sondern im Sein.

Frage dich heute:

Was würdest du anders sehen, wenn du dir selbst mit Zärtlichkeit begegnetest?

Nachwort

Vierundzwanzig Tage, vierundzwanzig Gedanken.

Manche waren Zustimmung, andere Widerspruch – alle Einladung.

Vielleicht hat dich das eine oder andere Wort begleitet, irritiert, berührt.

Dann hat es seinen Sinn erfüllt.

Denn Denken ist Bewegung.

Und jeder Gedanke, der dich näher zu dir bringt,

ist ein Schritt in Richtung Frieden.

Bleib neugierig.

Bleib fühlend.

Bleib bei dir.

Und wenn der letzte Gedanke verhallt,

bleibt vielleicht ein leises Staunen –

über dich, über die Welt,

und das, was in der Stille spricht.

Impressum & Nutzungshinweis

Advent der Gedanken – ein unabhängiges, nichtkommerzielles Projekt von Axel Klischat

Idee, Konzept und Gestaltung: Axel Klischat

Texterische und redaktionelle Begleitung: ChatGPT (GPT-5)

Alle Beiträge sind frei inspiriert von Gedanken, Werken und Haltungen der genannten Personen. Sie erheben keinen Anspruch auf wörtliche Zitatgenauigkeit.

Texte und Bilder dürfen gemeinsam frei geteilt, vervielfältigt und weitergegeben werden, solange dies **nicht kommerziell** geschieht und die Quelle genannt wird.

Die Inhalte dürfen weder verändert noch aus dem ursprünglichen Zusammenhang gelöst weiterverwendet werden.

Für jede kommerzielle Nutzung, Abdruck oder Weiterverarbeitung ist eine vorherige Absprache erforderlich.

Die inhaltlichen Anregungen stammen aus öffentlich zugänglichen Gesprächen, Interviews, Vorträgen und Publikationen, die im Text verlinkt oder als Linkverweis gekennzeichnet sind.

© 2025 · Axel Klischat

Kontakt: axel.f.1@protonmail.com