



# Veranstaltungen im Oktober:

Mittwoch, 24. Okt., Sara Maitland 20 Uhr:

Das Buch der Stille

Über die Freuden und die Macht von Stille

Buchvorstellung mit Ursula Richard



# Im Oktober 20% auf antiquarische Bücher

Weitere Infos unter: www.dharma-buchladen.de/veranstaltungen Eintritt: 7 €. Ort: Dharma Buchladen - Akazienstraße 17, 10823 Berlin U-Bhf. Eisenacher Str. (U 7) (030) 784 50 80 Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 10 -19 Uhr, Sa.: 10 -16 Uhr

# Ohne Wurzeln keine Flügel

# Familien- und Systemaufstellungen mit Gabriele Baring

Verhaltensmuster, Fühlen und Denken sind eng mit biographischen Ereignissen verknüpft. Auch der Blick auf die Geschichte unserer Eltern und Vorfahren kann für uns lösend sein – besonders für Kriegskinder und Kriegsenkel und alle, deren Lebens- und Familiengeschichte durch die Ereignisse und Folgen der beiden Weltkriege, aber auch durch erfahrenes Leid in der DDR, geprägt und belastet sind. Werden uns Zusammenhänge und tiefere Dynamiken bewusst, können wir die übernommene Schwere hinter uns lassen und Blockaden überwinden. Es ist möglich, gesünder, erfolgreicher und zufriedener zu werden.

Gabriele Baring ist Systemische Familientherapeutin und Sachbuchautorin. Sie arbeitet in Berlin.

Ihr Schwerpunkt ist die therapeutische Bearbeitung übernommener familiärer Traumata und Verhaltensmuster bei psychischen und psychosomatischen Störungen sowie Beziehungsproblemen.



# Systemische Selbsterfahrung und Aufstellungen

Nach meinen Seminaren sind Sie eine andere Person als zuvor. Sie sind kräftiger, klarer, weiser, freier und heiler. Sie werden auf die Herausforderungen des Alltags gelassener reagieren und feststellen, dass sich viele Dinge plötzlich ohne Ihr bewusstes Zutun positiv verändern. Alle Themen sind willkommen.

"Was ist nur mit mir los?", "Wer bin ich, und wenn ja, wie viele?", "Mit dem Schicksal versöhnen", "Unsere Mütter, unsere Väter", "Lösungen", "Krankheiten sind verschlossene Briefumschläge. Wenn wir sie geöffnet haben, sind wir gesünder"



312 Seiten 19,90 EUR gebunden mit Schutzumschlag Europa Verlag Aktualisierte Neuauflage von: "Die geheimen Ängste der Deutschen" auch als eBook erhältlich



6 CDs | 24,95 EUR Spieldauer: 8 Stunden

Aufstellungsseminare in Berlin 2018: 20./21. Oktober, 17./18. November, 8./9. Dezember Genogrammseminar auf Sylt: 2. - 5. Juli 2019, Sylter Sommercamp: Systemische Selbsterfahrung 6. - 13. Juli 2019

Info/Anmeldung: T. 030 - 63 91 60 91 www.Gabriele-Baring.eu

### INHALT

kurz&bunt 4 Highlights 9-12 Portraits 12-15 und 25

# THEMA Liebe, Hingabe statt Hergabe

- 16 Das Herz Symbol der Liebe Wolf Sugata Schneider
- 18 Raus aus dem Erfüllungsdruck Eilert Bartels
- 20 Warum Paare streiten und wofür das gut sein kann Jochen Meyer
- 22 Frieden in der Partnerschaft Peter Maier
- 26 Aus dem weiblichen Schatten treten Sabine Groth
- 28 **Sex für Profis**Infobeitrag von Wolf Sugata Schneider
- 30 **Sexuelle Offenbarung** Sabine Lichtenfels
- 31 **Hirschzungenfarn**Heilpflanzentipp von Uta Kübler
- 28 Candida albicans Der Edelpilz Andreas Krügers Serie über wichtige homöopathische Mittel
- 34 Astroservice
- 46 Lesen & Hören

# Regelmäßige Rubriken

Wer macht Was 36 Termine & Events 40 Kleinanzeigen - Termine 43 Kleinanzeigen - Wer macht Was 44 Impressum 50

Online auf www.kgsberlin.de weitere Termine und Veranstaltungen

Coverbild: © konradbak - Fotolia.com

# Körper Geist Seele Verlag

Hohenzollerndamm 56 14199 Berlin mail@kgsberlin.de www.kgsberlin.de

Großanzeigen: 030.6120-1600 Redaktion: 030.6120-1602 Kleinanzeigen: 030.6120-1603

# KONZERTE APOSTEL-PAULUS-KIRCHE

Akazienstrasse/Ecke Grunewaldstr., Bln.-Schöneberg



Fr., 5.10., 20 Uhr Indra Rios-Moore Jazz-Quartett "Carry My Heart"



Sa., 24.11., 20 Uhr Cuca Roseta Fado-Quintett



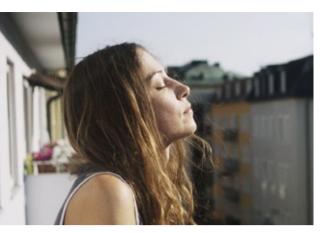
Sa., 26.01., 20 Uhr Enkh Jargal & Violons Barbares Wild World Music



Sa., 16.2., 20 Uhr Sarah Ferri & Streich-Quartett "Churches"

Karten-Tel.: (030) 323 30 20 und VVK-Stellen www.arton.de





# **ALLES IST GUT!?**

Alles ist gut - so zumindest der Eindruck, den Janne (Aenne Schwarz) vermitteln möchte. Aber nichts ist gut. Und so hat es angefangen: Janne will mit ihrem Freund Piet (Andreas Döhler) aus der Münchner Großstadt in die niederbayrische Provinz ziehen, um den hektischen Alltag hinter sich zu lassen und endlich einen Neuanfang zu wagen. Die junge Frau steckt voller Hoffnungen, doch dann verändert sich alles, als sie Martin (Hans Löw) kennenlernt. Der beste Freund ihres Chefs hat nämlich ein Auge auf Janne geworfen und nach anfänglichen Flirts werden die Annäherungsversuche immer häufiger und direkter. Als das Ganze plötzlich in einer Vergewaltigung mündet, bricht Jannes Leben in sich zusammen. Die Filmemacherin Eva Trobisch erzählt mit ihrem ersten Kinofilm "Alles ist gut" von einer schicksalhaften Tragödie. Aber vornehmlich geht es in dem Film gar nicht um das Ereignis selbst, sondern um die Konsequenzen und den Umgang damit. Janne will ihre innere Verletzlichkeit nach außen hin einfach nicht zeigen und gibt sich weiterhin so, als wäre "alles gut".

Kinofilm: Alles ist gut. Regie: Eva Trobisch, mit Aenne Schwarz, Andreas Döhler, Hans Löw und anderen, seit 27.09.2018 in den Kinos.. Bild: © TRIMAFILM

# DIE WIEDERENTDECKUNG DER SPIRITUALITÄT

Fast alle spirituellen Traditionen haben konkrete Übungsformen entwickelt, und fast alle diese Methoden sind inzwischen wissenschaftlich erforscht. Ob Meditation, Gebet, Ritual, ob die Verbindung mit der Natur, Pilgerreisen oder einfach das Prinzip Dankbarkeit: Rupert Sheldrake erklärt die wissenschaftliche Basis dieser spirituellen Praktiken und zeigt, dass Bewusstsein eine größere Reichweite hat als von den Naturwissenschaften oft behauptet wird. Er präsentiert dabei zugleich sein persönlichstes Buch mit den 7 wichtigsten spirituellen Praktiken aller Religionen.

Vortrag: Die Wiederentdeckung der Spiritualität - 7 Praktiken im Fokus der Wissenschaft, Rupert Sheldrake, Mo. 1.10.2018, 19:30 Uhr, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Infos auf www.urania.de

### INDRA RIOS-MOOR JAZZ-TRIO

Mit beeindruckendem Stimmumfang, sanften Tönen, einzigartigen Soli und einer unglaublichen Bühnenpräsenz erobert sie ihr europäisches Publikum im Sturm. Im Frühjahr 2018 erschien ihr neues Album "Carry my Heart", aufgenommen und produziert von dem neunfachen Grammy-Gewinner Jay Newland, der auch Norah

Jones, Esperanza Spalding, Gregory Porter produzierte. Mit diesem kleinen Meisterwerk schlägt Indra Rios-Moore mühelos Brücken zwischen Jazz und Pop und verbindet auf kunstvolle Art beide Genres nahtlos miteinander. Humorvoll, selbstironisch und charismatisch führt sie durch das Programm mit Cover anderer Künstler und Eigenkompositionen aus ihren drei preisgekrönten Alben. Begleitet wird sie dabei von dem Bassisten Thomas Seithen, dem Schlagzeuger Knut Finsrud und Benjamin Trærup am Saxofon.



Konzert: Indra Rios-Moor Jazz-Trio, Carry My Heart, Albumrelease, Fr. 5.10.2018, 20 Uhr, Apostel-Paulus-Kirche, Berlin-Schöneberg, U-Bhf. Eisenacher Str., Eintritt: 26 Euro zzgl. VVK, freie Platzwahl, Einlass 19.30 Uhr. Infos auf www.arton.de. Bild: © arton

# UTØYA 22. JULI

Die 18-jährige Kaja verbringt mit ihrer jüngeren Schwester Emilie ein paar ausgelassene Ferientage in einem Sommercamp auf der norwegischen Insel Utøya. Es gibt Streit zwischen den Schwestern und Kaja geht alleine zu dem geplanten Barbecue. Angeregt diskutieren die Jugendlichen über aktuelle politische Entwicklungen, als plötzlich Schüsse fallen. Erschrocken suchen Kaja und die anderen Schutz im Wald. Rasend kreisen ihre Gedanken. Was passiert um sie herum? Wer sollte auf sie schießen? Kein Versteck scheint sicher. Doch die Hoffnung auf Rettung bleibt. Und Kaja setzt alles daran, Emilie zu finden,



während die Schüsse nicht verstummen wollen. Am 22. Juli 2011 werden 500 Jugendliche in einem Ferienlager auf der Insel Utøya von einem schwer bewaffneten Attentäter überfallen - ein Trauma, das Norwegen bis heute tief erschüttert. Um dem Täter die Bühne zu nehmen, stellt Regisseur Erik Poppe die Opfer in den Mittelpunkt seines Spielfilms. Konsequent aus ihrer Sicht inszeniert und in einer einzigen Einstellung gedreht, gelingt ihm eine atemlose Rekonstruktion des Geschehens von ergreifender Wucht. Der Film bleibt ganz nah bei seiner Hauptfigur Kaja – grandios verkörpert von Nachwuchstalent Andrea Berntzen, deren intensives Spiel die Zuschauer in den Bann zieht und nicht mehr loslässt. Ein Film gegen das Vergessen und die Sprachlosigkeit.

Film: Utøya 22. Juli, Norwegen 2018, Regie: Erik Poppe, Darsteller: Andrea Berntzen, Aleksander Holmen, Brede Fristad, Solveig Koløen Birkeland, seit 20.9.2018 in den Kinos, Bild: © weltkino Filmverleih



# KINDERERZIEHUNG LERNEN

Wie gehen wir richtig mit unseren Kindern um - und mit uns selbst? Wie "ticken" Kinder? Was brauchen sie von uns Erwachsenen - und was nicht? Für Antworten auf diese und viele weitere Fragen begleiten die Filmemacher Kinder und ihre erschöpften Eltern durch ihre Zeit in der Kinder- und Jugendklinik Gelsenkirchen, Abteilung "Pädiatrische Psychosomatik". Hier lernen die Eltern ihre Kinder neu kennen - und finden oft erst hier heraus, wie das geht: Gute Erziehung. Der Psychologe Dietmar Langer hat ein Programm entwickelt – zusammen mit einem Team aus Ärzten, Therapeuten und Pflegekräften. Seit 30 Jahren erforscht er die Zusammenhänge zwischen Stress, Erziehung und chronischer Krankheit. Der Film ist für jeden, der selbst Kinder hat, ein Muss.

Doku: Elternschule von Jörg Adolph & Ralf Bücheler, ab 11.10.2018 in den Kinos, Infos zum Film auf www.elternschulefilm.de, Bild:

© mindjazz

### **VERLIEBT IN MEINE FRAU**

Als Daniel seinen alten Freund Patrick und dessen neue junge Freundin Emma leichtfertig zum Abendessen einlädt, ist seine Frau Isabelle alles andere als begeistert. Patricks Ex-Frau ist ihre beste Freundin und die Einladung der Neuen empfindet sie als Verrat. Als die Gäste eintreffen, scheinen sich ihre Befürchtungen zu bewahr-



heiten: Emma ist sehr attraktiv und nur halb so alt wie Patrick. Viel schlimmer jedoch ist die Reaktion ihres Mannes: Angesichts der jungen Dame geraten Daniels Fantasien völlig außer Kontrolle. Multitalent Daniel Auteuil übernimmt in dieser ausgelassenen Geschlechterkomödie nicht nur die Regie, sondern spielt an der Seite von Schauspielstar Gérard Depardieu und der wunderbaren Sandrine Kiberlain auch gleich die Hauptrolle. Mit Ironie und Augenzwinkern nimmt der Film die gegensätzlichen Sichtweisen von Mann und Frau unter die Lupe.

Film: Verliebt in meine Frau, Regie: Daniel Auteuil, Darsteller: Daniel Auteuil, Sandrine Kiberlain, Gérard Depardieu, Adriana Ugarte, ab 11.10.2018 in den Kinos, Bild: © weltkino Filmverleih



bi**≶** hotels mv

KGSBerlin 10/2018 5

T 038825-44-0, F 038825-44-333 | DE-ÖKO-006

info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de

# ACHTSAMKEIT UND SELBSTFÜRSORGE

Achtsamkeit ist eine ethische Haltung gegenüber dem Leben und zugleich eine Form der Selbstfürsorge. Sie wendet sich gegen eine Welt, in der häufig Egozentrik und Selbstbezogenheit herrschen, in der Menschen oft nicht wirklich bei sich und bei den anderen sind, und in der sie nicht in sich ruhen. Achtsamkeit ist bedeutsam, weil Menschen ein Anrecht auf ein gutes Leben haben, und weil wir bei mangelnder Achtsamkeit und Selbstfürsorge unglücklich werden und in "Depression" und "Burnout" fallen können.

Vortrag: Dr. Thomas Schäfer, Dozent für Ethik und Philosophie in Berlin und Potsdam, und Systemischer Berater und Therapeut spricht über Achtsamkeit und Selbstfürsorge, Grundgedanken und konkrete Lebensprinzipien, Mo. 8.10.2018, 15:30 Uhr, Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Info/Anmeldung unter www.urania.de

# LIEBE FÜR DIE ZUKUNFT

Der Bestsellerautor Ryuho Okawa kommt aus Japan nach Berlin, um einen Vortrag über die Liebe jenseits aller Unterschiede zu halten. In seinen Lehren erklärt er äußerst logisch, detailliert und universell in klarer Sprache, wie man verschiedene Herausforderungen im

> oder das spirituelle Denken verbessert. Er versteht seine Lehren in Ergänzung zu denen der bestehenden traditionellen Religionen wie Christentum, Buddhismus und Islam, darüber hinaus bieten sie praktische Lösungen für verschiedene Probleme.

täglichen Leben überwindet

mit denen die Menschen in der modernen Gesellschaft konfrontiert sind. Ryuho Okawa vermittelt den Zuhörern seines Vortrags unter anderem Ideen, wie sie in turbulenten Zeiten widersprüchliche Werte zusammenbringen können.

Vortrag: Ryuho Okawa über die Liebe jenseits aller Unterschiede, So. 7.10.2018 um 14:30 Uhr, im The Ritz-Carlton Hotel am Potsdamer Platz in Berlin, Beitrag 50 Euro, Weitere Infos und Anmeldung auf de.happy-science.org, Bild: © Happy Science

# JAN GARBAREK GROUP FEAT. TRILOK GURTU

Als Jan Garbarek im vergangenen November mit seinem aktuellen Quartett ein ausverkauftes Konzert in der Royal Festival Hall in London gab, schrieb Sarah Chaplin in den London Jazz News: "Jetzt, nach über vierzig Karrierejahren, ist Garbarek der Perfektion so nah, wie es menschlich möglich ist, und erweist sich als Meister der Stille und des Klanges, als Meister eindrucksvoller rhythmischer Figuren ebenso sehr wie schmerzlich schöner Phrasen."



Jan Gabarek sagt: "Die menschliche Stimme ist mein Ideal." und es gibt wohl kaum einen Saxofonisten, der diesem Ideal so nahe gekommen ist wie er. Sein klarer und puristischer Ton ist zu seinem Markenzeichen geworden. In weiten Klangräumen erreichen Garbareks Kompositionen eine überirdische strahlende Kraft, eine sinnliche Sensation, bei der seine Zuhörer ruhig und andächtig werden. Zusammen mit Trilok Gurtu, einem indischen Perkussionisten und Sänger, der vor allem als Vermittler zwischen indischen und westlichen Musiktraditionen berühmt geworden und jetzt als Vertreter der Weltmusik bekannt ist, können wir uns auf ein Konzert der Extraklasse freuen.

Konzert mit der Jan Garbarek Group und Trilok Gurtu, Mo. 15.10.2018, 20:00 Uhr, in der Philharmonie Berlin, Herbert-von-Karajan-Str. 1, 10785 Berlin-Mitte, Eintritt ab 43 Euro, Infos zu den Künstlern bzw. Konzertinfos auf www.bremme-hohensee.de und www.trilokgurtu.net, Bild: © Aagard, Barka Fabiánová

# EIN VERRÜCKTER FILMDREH

Seit Jahrzehnten hat Rosa das "Hotel Weserlust" geführt. Es liegt direkt an der Weser, mit einem Blick auf den Werder und eine kleine Fähre, die dorthin führt. Rosa ist inzwischen Ende 70. Sie hat einen erwachsenen Sohn, Ricky. Er ist behindert, führt aber ein ziemlich selbstständiges Leben. Früher lebte er hier bei ihr in Bremen, heute wohnt er auf Norderney, hat aber noch Freunde von früher in der Stadt. "Plötzlich und unerwartet" stirbt Rosa an einem Herzinfarkt. Die neue Situation wird das



Leben in dem Hotel völlig verändern, aber wie, weiß in diesem Moment noch niemand. "Weserlust Hotel" ist ein Film über einen Film: Wir sehen hinter die Kulissen des Spielfilms "All inclusive", der diesen Sommer in Bremen gedreht wird. Bei diesem Film geht es um die Umsetzung von Inklusion: Neben professionellen Schauspielern werden besondere/behinderte Schauspieler die Haupt- und Nebenrollen übernehmen; auch alle anderen Gewerke wie Kamera, Kostüm und Ausstattung werden nicht nur von besonderen Menschen begleitet, sie arbeiten mit. Wir werden sehen, wie sie manchmal anders denken, anders an Probleme herangehen. Sie nehmen uns mit in ihre Welt und führen uns an unseren Tellerrand – manchmal auch darüber hinaus.

Doku: Weserlust Hotel - Der verrückte Filmdreh All Inclusive, von Eike Besuden, mit den Protagonisten Kevin Alamsyah, Hannelore Sporleder, Rognwald von Saleski u.a., seit 27. September 2018 in den Kinos. Infos zum Film auf www.weserlusthotel.de, Bild: © Pinguin Studios

# **INDISCHES BENEFIZESSEN**



Die International Labour Organisation hat im September 2017 neue Zahlen zum Thema Kinderarbeit herausgebracht. So haben 2016 weltweit ca. 152 Millionen und davon rund 73 Millionen unter gefährlichen und ausbeuterischen Bedingungen gearbeitet. Die Mitglieder des Yamuna Vereins setzen sich seit 2011 u.a. mit diesem Problem auseinander und engagieren sich in verschiedener Proiektarbeit. Dieses Jahr veranstalten sie wieder ein Benefizessen, um mit den Spendengeldern finanzielle Unterstützung für ihre Projekte in

Indien zu sammeln. Die Besucher haben die Möglichkeit in diesem Rahmen über das anhaltende Problem der Kinderarbeit zu diskutieren und Denkanstöße zu geben, um gegen diese Art der Kinder-Ausbeutung anzugehen. Das nun schon 5. Benefizessen unter dem Slogan: "Ein Teller voll Engagement" soll den Besuchern nicht nur die Düfte, Farben und kulinarischen Köstlichkeiten Indiens näher bringen sondern auch das Bewusstsein im Hinblick auf die Probleme zum Thema Kinderarbeit sensibilisieren. Die Einnahmen gehen an die Projekte GRAVIS und Indon Khi Dhani School sowie REAP, das vor allem in der Region rund um Sasaram, Bihar arbeitet und dort Schulen

und Kindergärten baut, wo die sogenannten Dalits (Unberührbaren) ohne diese wichtige Unterstützung keinen Zugang zu Bildung bekommen würden.

Benefizessen "Ein Teller voll Engagement", Sa. 13.10.2018, 18 Uhr (Einlass 17:30) im Ökumenischen Zentrum, Wilmersdorfer Str. 163, 10585 Berlin, Kartenvorverkauf unter info@yamuna-ev. com für 35,- / ermäßigt 25,- Euro, Infos zum Verein unter www. yamuna-ev.org, Bild: © Yamuna e.V.

# WIR ERNTEN, WAS WIR SÄEN

Wenige Dinge auf unserer Erde sind so kostbar und lebensnotwendig wie Samen. Verehrt und geschätzt seit Beginn der Menschheit, sind sie die Quelle allen Lebens. Sie ernähren und heilen uns und liefern die wichtigsten Rohstoffe für unseren Alltag. In Wirklichkeit sind sie das Leben selbst. Doch diese wertvollste aller Ressourcen ist bedroht: Mehr als 90 % aller Saatgutsorten sind bereits verschwunden. Biotech-Konzerne wie Syngenta und





Bayer/Monsanto kontrollieren mit genetisch veränderten Monokulturen längst den globalen Saatgutmarkt. Immer mehr passionierte Bauern, Wissenschaftler, Anwälte und indigene Saatgutbesitzer kämpfen daher wie David gegen Goliath um die Zukunft der Samenvielfalt. Mit ihrem Dokumentarfilm "Unser Saatgut" folgen Taggart Siegel und Jon Betz diesen leidenschaftlichen Saatgutwächtern, die unser 12.000 Jahre altes Nahrungsmittelerbe schützen wollen. Ohne es zu wissen, werden sie zu wahren Helden für die gesamte Menschheit, denn sie verbinden uns wieder mit dem ursprünglichen Reichtum unserer Kultur, die ohne die Saatgutvielfalt nicht bestehen kann. "Unser Saatgut" ist ein Appell an uns alle: Schützt die ursprüngliche Saatgutvielfalt, sonst ist das reiche Angebot unserer Nahrung bald nur noch schöne Erinnerung! Einfallsreich und mit kreativen Bildern macht der Film seine Zuschauer zu mündigen Essern, die sich nicht mit der immer gleichen Supermarktware abspeisen lassen. Diesen beeindruckenden und wertvollen Film sollte jeder sehen, dem der Schutz der Natur und die Erhaltung der Saatenvielfalt am Herzen liegt.

Doku: Unser Saatgut - Wir ernten, was wir säen, Vereinigte Staaten 2016, Regie: Taggart Siegel, Jon Betz, mit den weltweit bekannten Umweltaktivisten Vandana Shiva, Jane Goodall und Percy Schmeiser, ausgezeichnet mit 18 Festival-Awards und nominiert für den EMMY 2018 als "Outstanding Nature Documentary", ab 11.10.2018 in den Berliner Kinos, Bild: © wfilm

# DAS ENDE DER SEXUELLEN GEWALT

Was heißt Heilung in der Liebe? Was bedeutet Erkenntnis in der Sexualität? Wie können die Geschlechter sich versöhnen und ihre Urliebe befreien? Sabine Lichtenfels, Mitgründerin von Tamera, stellt ihr neues Buch vor, das sie gemeinsam mit ihrem langjährigen Partner Dieter Duhm geschrieben hat. Menschen, die in der Liebe wahrheitsfähig geworden sind, die ohne Angst und Lüge lieben, begehren und Vertrauen erzeugen können, sind nicht mehr regierbar. Deshalb ist die Heilung der Liebe ein politisches Thema. Die Liebesschule von Tamera hat sich zum Ziel gesetzt, auf die drängenden Fragen im

Bereich von Liebe und Sexualität humane Antworten zu entwickeln. Benjamin von Mendelssohn spricht über das heilige Feuer und die Grundlagen einer neuen Kultur. Mit Raum für Fragen und Gespräch.

Vortrag zum Buch von Sabine Lichtenfels und Dieter Duhm "Und sie erkannten sich. Das Ende der sexuellen Gewalt", Mo. 5.11.2018, 19:00 Uhr, Samuel-Hahnemann-Schule, Colditzstraße 34-36, 12099 Berlin

# KULTURWANDEL IN DER ARBEITSWELT

Die Arbeitswelt steht vor einem nachhaltigen Kulturwandel. Alte Denkmuster und Verhaltensweisen brechen immer mehr auf, junge Menschen sehnen sich nach mehr Menschlichkeit und Seele in ihrem Arbeitsumfeld. Wie gehen wir mit dieser Herausforderung um? Wie gelingt der Wandel von der Ressourcenausnutzung hin zur Potentialentfaltung? Worin liegt der Sinn unseres unternehmerischen Handelns und wo bleibt der Mensch dabei? "Die Stille Revolution" der Film zum Kulturwandel in der Arbeitswelt von Regisseur Kristian Gründling nach einer Vision von Bodo Janssen gibt Antwort auf diese und weitere Fragen. Auf seinem Weg begleitet wird Upstalsboom-Geschäftsführer Bodo Janssen, der nach einer vernichtenden Mitarbeiterbefragung sein Unternehmen von Grund auf verändert. Der Film zeigt am Beispiel des Anbieters für Hotels und Ferienwohnungen die Ergebnisse eines spektakulären Kulturwandels, die das Potential haben, unser gewohntes Bild von Arbeit und Wirtschaft nachhaltig zu verändern. Protagonisten im Film sind unter anderem Prof. Dr. Gerald Hüther. Pater Anselm Grün, Thomas Sattelberger und viele Upstalsboomer.

Doku auf DVD: Die stille Revolution, Regie: Kristian Gründling, seit 14.09.2018 im Handel veröffentlicht von mindjazz pictures im Vertrieb von AL!VE. Weitere Infos auf www.die-stille-revolution.de, Bild: ® mindjazz



# VOM OPFER ZIIM SCHÖPFER Du willst das Leben deiner Träume leben. dann fange jetzt damit an!



Bist du bereit die volle Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und Schöpfer deiner Wirklichkeit zu werden? Bist du bereit, dir ein Leben in Fülle. Freude und Freiheit zu erschaffen? Bist du bereit MeisterIn deines Lebens zu werden?

Mit geführten Meditationen, Trancereisen, Chakrareisen, Eintauchen in das Ouantenfeld und dem Verstehen

wie Kreation stattfindet, wirst du tiefer in deine inneren Erfahrungsräume eintauchen und bekommst Werkzeuge an die Hand wie du Gestalter deiner Wirklichkeit wirst.

6 Termine, sonntags, 17.30 - 20.00 Uhr 28.10., 4.11., 11.11., 18.11., 25.11., 2.12.

Energieausgleich 240 €

Ort in Kreuzberg, wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Leitung: Sheila Deutinger www.awakeningevents.de



# **Erfahren Sie**

Inneren Frieden und Ruhe Göttliche Liebe · Bewusstseinserweiterung Heilung des Herzens

Besuchen Sie uns. Sie sind herzlich eingeladen.

# Veranstaltungstermine

finden Sie unter www.Eckankar.de oder schreiben Sie an infodienst@eckankar.de





DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

# Der Schlüssel zu deiner Seele Energieübertragung

Alles Leben besteht aus Energie.

Mit dieser Information wird klar, dass wir die Energien lenken und sie wirkungsvoll positiv in unser Leben einbringen können.

- mit Energie Glaubensätze ändern.
- mit Energie Liebe empfangen..
- mit Energie Werke vollenden.
  - mit Energie kraftvoll leben...
  - mit Energie lichtvoll leben...
- mit Energie Reichtum & Wohlstand leben.
  - mit Energie zu Dir finden...
  - mit Energie dem Leben vertrauen...

mit Energie Liebeskummer und Trauer überwinden

www.Amorra.de

# **Brigitte Rosenbaum**

0175.2421001 • 0511.89905790 • info@amorra.de • Skype: merlin merlin

# Heilerin Nina Dul ist wieder in Berlin vom 22.10. bis 28.10.2018



Nina Dul zu treffen ist ein besonderes Erlebnis. Es gibt keine Krankheit, der Polens berühmteste Heilerin nicht gewachsen ist. Sie sieht und liest die Aura und kann so gezielt Energie übertragen. Es sind nicht nur schwer kranke, sondern auch ganz "normale" Menschen, die sie seit Jahren aufsuchen, um sich energetisch wieder aufzubauen. Viele berichten von wundersamen Verbesserungen.

Nina Dul musste das Heilen nie erlernen, da sie eine der wenigen ist, die diese Gabe von Geburt an besitzt. Bekommen Sie Einblicke in ihren Werdegang, ihre Erfahrungen und Erfolge als Heilerin.

Sind Sie krank oder geschwächt? Gewinnen Sie selbst einen Eindruck beim Erlebnisabend und überzeugen Sie sich bei den Heilmeditationen von ihren Fähigkeiten. Man braucht keine spirituellen Vorkenntnisse, um mit dieser Powerfrau arbeiten zu können.

# Themenschwerpunkte (u.a.)

- Warum werden wir krank?
- Wie gleichen Sie Störungen Ihres Energiefeldes aus, bevor sie krank machen?
- Wie können Sie sich vor schädlichenEinflüssen in der heutigen Zeit schützen?
- Wie können Sie Einfluss nehmen auf Ihre Gesundheit und Ihr eigenes Energiefeld stärken?

#### Erlebnisabend

So. 22.10., 17:00 Uhr, 17 EUR Der Erlebnisabend wird durch eine eindrucksvolle Heilenergieübertragung für alle Anwesenden abgerundet.

#### Bioenergetische Heilsitzungen

tägl. Mo - Fr. 22.10. - 26.10.2018 jeweils 19:00 Uhr, je 62 EUR

# Aura- und Energieseminar

Sa. 27.10., 10.30 - ca.19.00 Uhr, 143 EUR

# Magentaseminar mit Einweihung

So. 28.10., 10.30 - ca. 20.00 Uhr, 152 EUR

Aurafotos werden an allen Tagen gemacht.

Rabatt: Bei Vorlage dieser Zeitschrift gibt es 7 EUR Rabatt auf den Erlebnisabend.

# Ort der Veranstaltungen

Wamos Zentrum, Hasenheide 9 (Hinterhof) 10965 Berlin-Neukölln

# Info und Anmeldung www.ninadul.de

0172 - 236 30 29 0172 - 732 28 89

## Buchempfehlung

Auratherapie und Heilenergie Magenta von Nina Dul.

Die Bücher von Frau Dul sind vor Ort erhältlich.



ertorials

# **DAULAT**Buchhandlung

Mineralien • Räucherwerk

Pendel • Esoterik • Traumfänger • Klangschalen Schmuck • Entspannungsmusik • Tarotkarten • Klangspiele

10.10., 15-18h "Tarot für das innere Kind" Einzelberatung mit Claudia Piotrowsky 12.10., 19h Infoabend "Holographic Kinetics" mit Annegret Torspecken

17.10., 11-18h "2 Aurafotografien mit Kurzberatung" mit Ralf Marien-Engelbarts 25.10., 14-18h "Numerologie" oder "Kartenlegen" Einzelberatungen mit Sabine Passlack

Wir bitten um Voranmeldung aus organisatorischen Gründen.

# Weitere Informationen unter www.Daulat.de

Wrangelstr. 11-12 • 12165 Berlin • Tel./Fax (030) 79 11 868 3 Minuten Fußweg vom Einkaufszentrum "Das Schloss" in Steglitz Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.30 - 18.30 Uhr • Do 12 - 20 Uhr • Sa 11 - 16 Uhr

10

# Bewusstsein

Guruji Mohan



Seit über 20 Jahren kommt der spirituelle Lehrer Guruji Mohan aus Indien nach Berlin. In Indien wird er als heiliger Mann hoch vererhrt; auch in Deutschland sind ihm unzählig viele Menschen dankbar, dass er sie bei der Überwindung ihrer körperlichen, seelischen und geistigen Problemen unterstützt hat. Besuchen Sie Guruji Mohan an den kostenfreien Besuchertagen ohne Anmeldung!

Jeder ist willkommen, um Gurujis Unterstützung und seine wohltuende Energie zu empfangen. Sie können ihm persönlich gegenüber treten und Ihre Anliegen und Fragen aus den unterschiedlichsten Lebensbereichen vortragen. Übersetzer sind bei den kurzen Begegnungen jederzeit anwesend. Bitte eine Frucht zum Austausch mitbringen, um gegenseitige Wertschätzung ausuzudrücken, so wie es in Indien Brauch ist.

Im Seminar über Selbsterkenntnis, Überwindung von Leiden, Bewusstsein und "der Suche nach Wahrheit" spricht Guruji Mohan religionsübergreifend in Form eines Vortrages. Für Fragen wird es entweder im Seminar oder in kurzen Einzelgesprächen nach dem Seminar Raum gegeben.

# Besuchertage (kostenfrei)

Mi. 10.10., 14-18 Uhr Do. 11.10., 14-17:30 Uhr Fr. 12.10., 14-18 Uhr So. 14.10., 14-16 Uhr



Seminar (Kostenpauschale 60 €, ermäßigt 50 €) Sa. 13.10., 10-12 und 14-16 Uhr,

So. 14.10., 10-12 Uhr

## Ort:

ACTivity Schauspielschule, Akazienstraße 27, 10823 Berlin

Guruji Mohan nimmt für seine Arbeit kein Geld! Alle Helfer arbeiten ehrenamtlich. Der Seminarbeitrag deckt die Kosten für Raummiete, Flyer, Anzeigen etc.

Nähere Informationen unter www.guruji-mohan.de Anmeldungen unter guruji-berlin@gmx.de oder bei Katharina unter 0178-179 90 60 möglich.



# Studieren an Babaji's Seelenuniversität

Vortrag im Aquariana, am 25.Oktober um 20 Uhr





"Ich will die kraftvollsten Heiler des Planeten aus euch machen" - Sri Kaleshwar war ein außergewöhnlicher Meister. Kaum hatte er seine Seelenuniversität in Penukonda, im südindischen Bundesstaat Andhra Pradesh aufgebaut, da verließ er auch schon wieder seinen Körper. Kurz zuvor gab er noch allen seinen Studenten bekannt, dass er die Inkarnation von Babaji war. Obwohl er jahrelang angekündigt hatte, dass er sehr früh in Mahasamadhi gehen würde, war es für jeden einzelnen seiner Studenten ein Schock, als er 2012 im Alter von 39 Jahren starb.

Doch das große Wunder, dass er dadurch ermöglichte, wird jetzt langsam erst sichtbar: Babaji alias Sri Kaleshwar erschuf eine Erleuchtungshochschule, wie sie die Welt noch nie gesehen hat.

Penukonda ist seit tausenden von Jahren einer der kraftvollsten Orte der Erde. Jesus war auf seinen Reisen durch
Indien hier und auch der bekannte Sai Baba von Shirdi
verbrachte hier die Lehrjahre bei seinem Meister. In Penukonda ist es so leicht, wie wohl an keinem anderen Ort
der Erde, Erleuchtungszustände während der Meditation
zu erfahren. Der wichtigste Teil der Heilerausbildung an
der Seelenuniversität besteht aus einer Initiation, durch
welche die Seele für immer mit der Erde in Penukonda in
Verbindung steht. Durch diese Verbindung fließen dann die
Heilenergien wie von selbst. Den Vortrag hält Dayananda,
Schüler von Babaji seit 1999 und zertifizierter Lehrer der
Seelenuniversität.

Vortrag: 25. Oktober, 20 Uhr Ort: Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, U6/U7 Mehringdamm, www.aquariana.de, Eintritt: 9 Euro

Mehr Infos: dayananda.net

Angebot im Oktober "3 für 2"

# Rosen-Methode Körperarbeit

"Bei dieser Arbeit geht es darum, sich wiederzufinden - die Wandlung zu vollziehen von der Person, die wir meinen zu sein. zu der Person, die wir wirklich sind." M. Rosen

Unser Körper ist der Spiegel unserer Erfahrungen, unserer Lebensgeschichte und gleichzeitig so etwas wie der Hüter unserer Seele. Der Volksmund weiß:

"Die Angst sitzt im Nacken.", "Ein Stein fällt vom Herzen.", "Einen dicken Hals kriegen." usw. Im Laufe des Lebens, besonders in der Kindheit, machen viele Menschen traumatische Erfahrungen, die zum Zeitpunkt des Erlebens nicht verarbeitet werden können. Erfahrungen, die zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht bewältigt werden konnten, werden häufig verdrängt und im Körper, vor allem in den Muskeln und Faszien in Form von chronischer Verspannung gespeichert.

Die sanften Berührungen der Rosen-Methode helfen dem Körper, diese verdrängten Gefühle nachträglich zu verarbeiten und so auch die chronischen Verspannungen aufzulösen.

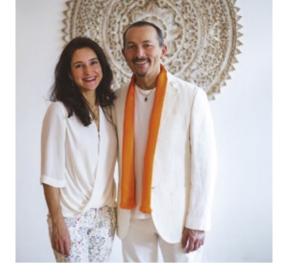


Im Oktober können neue Patienten als Aktionsangebot 3 Sitzungen zum Preis von 2 Sitzungen (130 Euro statt 195 Euro) buchen.

Heike Hessler

Schönhauser Allee 84, 10439 Berlin heikehessler@gmx.de, 030.4057 4900 Infos unter: www.rosen-methode-hessler.de





# Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks mit Pjotr Elkunoviz, dem Initiator dieser

mit Pjotr Eikunoviz, dem initiator dieser einmaligen wunderwirkenden Heilweise

Jede Seele ist von den Ereignissen, Empfindungen, Gedanken, Worten, Werken, Wünschen, Leidenschaften und Sehnsüchten der Vergangenheit geprägt. So wie die Prägung der Seele ist, so ist auch der Mensch in seiner Lebens-Matrix, seinem Geiste, seinem Körper und seinem Charakter. Das, was jeder Mensch in seinem Erdenleben bereinigen sollte, prägt schon vor der Geburt seinen Körper. Demzufolge zeigt sich eine angeborene Schiefe des Körpers. Die Beseitigung dieser Verschiebung ist der richtige Weg, dem ganzen Körper, der Seele und dem Geist die Heilung zuzuführen.

Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks löst karmische Urblockaden, die in der vorgeburtlichen Zeit im Zellbewusstsein gespeichert sind und stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins wieder her. Durch den Heilimpuls der Geistigen Aufrichtung® richtet sich der Körper auf natürliche Weise - in einem Augenblick und ohne Berührung - neu aus. Die Göttliche Ordnung ist hergestellt. Spannungen, Schmerzen lösen sich auf, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und eigene Potentiale werden im Menschen freigesetzt. Die Geistige Aufrichtung ist einmalig und dauerhaft! Es ist an der Zeit, dass jeder seine Geistige Aufrichtung erfährt, um frei zu sein von den Lasten seiner Vergangenheit, die in den Augenblicken der Seele, – Momenten des Lebens gespeichert sind.

Lasst Euch aufrichten, um ein gesundes und glückliches Leben führen zu können. Eure Zukunft beginnt in einem Augenblick! Jetzt! Wir helfen Euch dabei!

Termine können per e-mail oder telefonisch vereinbart werden.

# Wir freuen uns auf Dich!

Einweihungsschule:

Die Geistige Aufrichtung® mit der Heilung des Augenblicks und die Kunst der 3-Heilung® mit den Heilern Charlene & Pjotr Elkunoviz

Mit Liebe und Hingabe geben Charlene & Pjotr Elkunoviz in ihrem Heilzentrum und ihrer Einweihungsschule in Berlin ihr Geistiges Wissen weiter und lehren die Kunst des Geistigen Heilens. Auch im Ausland wird ihre besondere Art des Heilens begeistert aufgenommen.

- Die Geistige Aufrichtung®mit der Heilung des Augenblicks, sowie die Kunst der 3-Heilung® stellt die Göttliche Ordnung auf allen Ebenen des Seins her, löst energetische Urblockaden und setzt eigene Potentiale im Menschen frei.
- Die Geistheilerausbildung ist an alle gerichtet, die schon in helfenden Berufen tätig sind und an all diejenigen, die durch Selbstheilung für die Welt heilbringend wirken möchten. Die Seminare sind in mehreren Modulen aufgebaut, so dass jeder nach seinen Bedürfnissen die Kurse belegen kann, um sich selbst und seinen Mitmenschen zu helfen. Durch die Arbeit mit Schöpferkraft, Bewusstsein und Energie wirst Du Deine eigene Entwicklung fördern. Entwicklung, dieses Wort drückt alles aus. Es muss ausgepackt werden, was Du an Dir im Laufe Deines Lebens alles umgewickelt hast. Lerne das Heilen! Dein Leben wird sich dadurch spürbar verwandeln. Friede und Liebe werden in Dein Herz einziehen. Dann bist Du angekommen! Dann bist Du frei!

Du kannst mit Deiner Geistheilerausbildung starten am:

# 23. - 25. November 2018



Teilnehmerplätze können per e-mail oder telefonisch vereinbart werden.

Wir würden uns sehr freuen, wenn Du durch unsere Heilerausbildung Deinen Seelenplan verwirklichen kannst!

Charlene & Pjotr Elkunoviz
Charlottenstraße 35/36
10117 Berlin Mitte

030 - 120 244 78 info@elkunoviz.org www.elkunoviz.org

# Liebe jenseits aller Unterschiede

"Ich hatte alles verloren", sagt Franz. "Ich hatte alles verloren, was ich besaß."

Im Jahre 1993 wurde Franz eine Stelle in Spanien angeboten. Also zog er mit seiner Frau Hilde nach Spanien. Nach seiner Ankunft in Spanien stellte er jedoch fest, dass er getäuscht worden war. Er verlor alles. Sein Freund bot ihnen daraufhin eine Unterkunft in Berlin an, so dass Franz und Hilde zurückkehrten. Doch Franz' Herz war voller Zorn und er war tief verzweifelt

Sein Leben änderte sich iedoch im Mai 2017, als Franz und Hilde das Zentrum von Happy Science in Berlin besuchten. Das Paar lebte zufällig in einer Wohnung in der Nähe des Zentrums. Sie machten einen Spaziergang an einem Samstag. Als Hilde das Zentrum entdeckte und fragte: "Was ist das?", antwortete Franz: "Es ist wohl geschlossen. Heute ist Samstag." Aber Hilde bestand darauf, dass sie hineingehen sollten. Das Zentrum war offen. Ihr Gespräch mit dem Priester erstreckte sich über vier Stunden. Sie stellten Fragen zu verschiedenen Themen wie dem Sinn des Lebens, warum wir Schwierigkeiten im Leben begegnen, warum wir in diese Welt hineingeboren wurden und was unsere Mission im Leben ist. Sie waren dann überrascht. als sie herausfanden, dass alle ihre Fragen beantwortet wurden. Franz dachte: "Das habe ich gesucht! Happy Science kann Lösungen für alle Probleme bieten." Franz und Hilde begannen. Bücher von Meister Ryuho Okawa zu lesen wie Das Gesetz der Sonne und Die Essenz des Buddha, und verstanden klar, was der Welthimmel ist, was wahre himmlische Liebe bedeutet, und dass jeder von uns Verantwortung für sein Leben übernehmen muss, anstatt unsere Umwelt und andere Menschen zu beschuldigen. Das ist der Schlüssel zum wahren Glück

Meister Okawa erklärt diese manchmal schwierigen Themen in verständlicher Sprache, die jeder verstehen kann. Seine Lehren sind nicht dogmatisch, sondern logisch und auf unser tägliches Leben in der heutigen Gesellschaft anwendbar. Franz und Hilde verstanden die Bedeutung der Nöte, die sie in ihrem Leben durchmachen mussten, und das helle Licht der Hoffnung strömte in ihr Leben.



Franz sagt jetzt: "Ich hatte alles verloren. Ich hatte alles verloren, was ich hatte. Wir haben durch unseren Umzug nach Spanien alles verloren und sind mit nichts nach Deutschland zurückgekehrt. Aber durch die Lehren von Meister Ryuho Okawa haben wir gelernt, dass "alles vergänglich ist". Jede materialistische Sache kann plötzlich verschwinden. Dennoch können wir unsere Stärke durch die Kraft unserer Liebe zurückgewinnen. Jetzt haben wir uns alles zurückgeholt. Unsere "unerwartete" Begegnung mit Happy Science hat dies möglich gemacht. Wir wurden von einem "notwendigen Zufall" geleitet. Wir sind jetzt glücklich."

#### Wo ist mein Bruder?

Luise wurde in Ostdeutschland geboren und zog mit 19 Jahren nach Ost-Berlin. Damals wurden Themen wie "Religion" und "Kirche" in Ostdeutschland völlig verneint. Luise verlor ihren Bruder, als er noch sehr jung war. Als sie ihre Mutter fragte: "Wo ist mein Bruder?", war die Antwort: "Er ist gestorben, der Tod ist das Ende von allem." Das war die einzige Antwort, die Luises Mutter ihr geben konnte. Doch Luise dachte: "Mein Bruder muss irgendwo sein. Auch wenn seine Seele seinen Körper verlassen hat, sollte er irgendwo sein." Seitdem hat Luise zahlreiche Bücher über Religion und Spiritualität gelesen. Dennoch fand sie nirgendwo überzeugende Erklärungen.

Im Mai dieses Jahres erhielt Luise einen Flyer von Happy Science, als sie auf der Straße entlang lief. Sie begann, sich für die Lehren zu interessieren und besuchte ein Seminar. Zu ihrer Überraschung gab ihr das Seminar Antworten auf alle Fragen, die sie hatte. Obwohl Luise an die Existenz des Lebens nach dem Tod geglaubt hatte, hatte ihr niemand, wie ihre Eltern und Schullehrer, jemals so genaue und detaillierte Erklärungen des Wortes der Geister gegeben. Meister Okawa präsentierte klare und detaillierte Beschreibungen der Geisterwelt, von niedrigeren bis zu höheren Dimensionen, nach denen sich Luise gesehnt hatte. Ihr ist alles klar geworden und sie versteht jetzt, dass der Tod nicht das Ende von allem ist. Sie weiß, was nach dem Tod der Menschen geschieht und welche Arten von Menschen nach ihrem Tod zurückkehren werden, je nachdem, wie sie ihr Leben in dieser Welt gelebt haben. Auch Luise erlebte die Kraft des Gebets, als ihr Vater starb. Happy Science rettet Menschen in dieser und den anderen Welten. Wenn die Menschen diese Wahrheit kennen, haben sie keine andere Wahl, als die Art, wie sie ihr Leben in dieser Welt leben, zu ändern. Im Ergebnis werden sie glücklicher.

#### Liebe für die Zukunft

So viele Menschen auf der ganzen Welt, die über Ethnie, Sprache, Kultur und Religion hinauswachsen, schätzen jetzt die Lehren von Meister Okawa. Basierend auf seiner einzigartigen Sicht der Welt, die er durch seine Kraft der Erleuchtung gefunden hat, hat Meister Okawa eine große Menge an Informationen über die geistige Welt sowie die universelle Lehre der Liebe präsentiert. Seine Lehren integrieren "Mystik" und "Rationalismus" in die heutige Welt. Meister Okawa erklärt auch den Grund, warum Menschen einander unter dem Namen Gottes hassen und manchmal töten, und lehrt, wie wir eine friedliche Welt schaffen können, in der alle Menschen ohne Konflikte und Armut harmonisch leben können. Jeder sollte das wissen wollen, wenn es möglich ist.

Happy Science meint es todernst, das Glück der Menschen realisieren zu wollen. Happy Science produziert auch Filme, durch die die Menschen den Zustand der geistigen Welt sowie die metaphysischen Konzepte leicht verstehen können. Diese Filme ziehen eine große Anzahl von Menschen auf der ganzen Welt an.

### Am Sonntag, den 7. Oktober 2018...

hält Meister Okawa seinen ersten Vortrag in Deutschland: "Liebe für die Zukunft". Das ist nicht die Liebe eines exklusiven Gottes, der die Menschen trennt und sie unter dem Namen der Religion hassen und sich bekämpfen lässt. Es ist die wahre Liebe des höchsten Gottes, der die Menschen die Identität als das "Volk der Erde" jenseits aller Unterschiede teilen lässt und der Welt eine leuchtende

Zukunft bringt. Das sollte der Vortrag sein, nach dem sich zahlreiche Menschen wie Franz, Hilde und Luise sehnen.

Es ist vielleicht kein Zufall, dass Franz und Hilde das Zentrum während eines Spaziergangs besuchten und Luise einen Flyer auf der Straße abholte.

Möglicherweise ist es auch kein Zufall, dass Sie diesen Artikel jetzt lesen. Es liegt an uns, ob wir die Chancen ergreifen oder nicht, ob es unsichtbare Führung oder eine Einladung vom Himmel war.

Bitte kontaktieren Sie uns unter **030 / 78 95 74 77**, wenn Sie an dieser Veranstaltung teilnehmen möchten. Diese Veranstaltung ist für alle Personen geeignet, jung und alt sowie Mann und Frau.

Dieser Artikel wurde auf der Grundlage von wahren Geschichten geschrieben, aber einige Teile dieses Artikels wie die Namen der Charaktere wurden geändert, um deren Privatsphäre zu schützen.

### Information und Anmeldung:

Happy Science Deutschland e. V. Rheinstraße 63 12159 Berlin-Friedenau Tel.: 030 / 78 95 74 77 E-Mail: kontakt@happy-science.de www.happy-science.de



Wolf Sugata Schneider

# Das Herz Symbol der Liebe

Mehr als nur ein Kitsch-Chakra

549.93

Zwischen Japan und Argentinien, Alaska und Neuseeland ist das Herz, dieses Allerweltssymbol der Liebe, längst auch bruchlos zum Kuschel- und Kitsch-Chakra der Spiri-Szene geworden. Außerdem ist es das Territorium der Selbstgewissen, die schon viel weiter sind als die armen Unterentwickelten, die »noch im Kopf« sind, wo sie sich im Karussell ihrer Gedanken drehen. Oder gibt es auch klar denkende Menschen, die mit dem Begriff »Herz« etwas anfangen können?

Zu Zeiten war mir »Herz«, dieses Wieselwort der Heuchler und Poser, so zuwider, dass ich es aus meinem Sprachgebrauch völlig verbannt hatte. Ebenso wie bei »Energie« und »Schwingung« und noch so vielem anderen übte ich mich in Gleichmut, wenn andere es verwendeten, über meine Lippen kam es nicht. Nur die Lippen? Nein, schlimmer, auch in meinem Emotionalkörper hatte das Gesülze der Spiris und Esos Narben hinterlassen, von meiner Aura ganz zu schweigen.

Aber es gab auch andere Zeiten. Da wollte ich nur ganz Herzmensch sein, etwas anderes kam für mich nicht infrage. Keine meiner Handlungen sollte das Ergebnis nur von Gedanken, Überlegungen oder Erwägungen sein. Erst wenn etwas aus dem Bauch heraus sich richtig anfühlte, aus vollem Herzen, aus meiner Intuition und Ganzheit, war es richtig. Leider war ich auch in diesen Zeiten des Vollblutherzmenschseins nicht gegen Irrtümer gefeit, wie ich bald feststellen musste.

# Das Herzsymbol

Ich kenne kein anderes Symbol, das auf der ganzen Erde so oft verwendet wird, in allen Kulturen, wie das Herz. Immer ist es positiv gemeint, immer bedeutet es etwas Gutes: Liebe, Güte, Zuwendung, Mitgefühl. Aber woher kommt dieses Zeichen? Warum ist es rot, und warum hat es diese zwei Rundungen und unten diese Spitze? Unser anatomisches Herz, der Pumpmuskel unseres Kreislaufs, hat doch eine ganze andere Form, und auch die Farbe ist eher anders. Vom Feigenblatt oder Efeublatt soll es abstammen, sagen viele der Gelehrten, aber das hat beides nicht diese Form und Farbe.

Nein, der Ursprung des Herzsymbols ist ein anderer, wage ich zu behaupten. Er zeigt die Rundungen eines weiblichen Hinterteils, wie es sich einem Mann darbietet, dem sie es wonnevoll entgegenstreckt, vielleicht mit überkreuzten Beinen, so dass die Form nach unten spitz zuläuft. Rot? Ja, rot ist die Öffnung, die sie dem Mann in ihrer Erregung entgegenstreckt. Rot wie das Blut und das Feuer der Leidenschaft. Das Herzsymbol scheint aus einer Zeit zu stammen, als sich unsere Vorfahren noch vor allem in dieser Position paarten.

Evolutionsbiologen sagen, dass auch die zwei Rundungen, die eine Frau von vorne zeigt, ihren Ursprung in ihren hinteren Rundungen haben. Wozu sonst sollte eine Frau ihre Brust mit so viel Bindegewebe beschweren, das dem dort trinkenden Säugling doch nichts nützt und sie auf der Flucht vor dem Säbelzahntiger behindert. Evolutionsbiologisch ist dieses beschwerliche Bindegewebe auf der Brust der Frau nur so zu erklären: Es faszinierte Adam, wenn er die schönen Rundungen, die er an Evas Hinteransicht so liebte, an ihr nun auch von vorne genießen konnte, visuell und taktil. Der Evolutionsdruck in Richtung schöne vordere und hintere weibliche Rundungen ist ja auch heute noch vorhanden. Daraus, und nicht aus der Pumpe unseres Blutkreislaufs, ist nun im Lauf der Jahrhunderte das beliebteste und das am meisten Kultur übergreifende unserer weltkulturellen Symbole geworden.

# Vom Sex zur Liebe

Der Ursprung der Liebe soll Sex sein? Und dann soll er auch noch aus so früher Vorzeit stammen, als unsere Ahnen einander noch von hinten begatteten? Mag sein. Das wäre auch nicht befremdlicher als die Herkunft des Küssens aus der Mund-zu-Mund Fütterung des Kindes durch die Mutter. Die Erotik ist aus der Brutpflege entstanden, deshalb nennen wir auch heute noch unsere Liebsten mit Kosenamen, als seien sie uns anvertraute Kinder.

Ich finde es nicht skandalös, dass die herzliche Liebe vom sexuellen Begehren abstammen soll. Schamlos wie ich (zumindest in meiner Fantasie) bin, finde ich es auch nicht beschämend, dass die Spitzbögen der Gotik von den Vulva-Darstellungen der Romantik abstammen sollen: Christus in der Mandorla ist ein typisches Bild dieser Zeit. Da findet man den Heiland in einer Art Vulva-Öffnung geborgen, die oben und unten spitz zuläuft. Aus Marias irdischer Vulva ist er ja geboren, warum sollte man das nicht in einem Bild zeigen? Hieraus wurden nun also die Spitzbögen der Gotik. Wenn die kunstvoll ornamentierten Portale der damaligen Kirchen oberhalb dieser Vulva-Öffnung auch noch eine wunderschöne Rosette zeigten, kann ich auch darin nichts Schlechtes finden. Nicht nur die Männer von heute, auch die Baumeister von damals wussten offenbar von zwei Öffnungen, die ihre Frauen ihnen zeigten, wenn sie sich von hinten darboten. Solch einen faszinierenden Anblick in Kunst umzusetzen, was sollte dagegen sprechen.

# Der Priesterstand

Darf die heilige Liebe auch körperlich sein? Muss sie es vielleicht sogar? Kürzlich traf ich einen brasilianischen Pater. Er lebt nicht im Zölibat, sagte er mir; er hat sexuelle Beziehungen sogar mit mehr als einer Frau. Wenn denn beide Seiten es wollen und auf beiden Seiten die Liebe stark ist, was gäbe es dagegen zu sagen? Mehr als 5.000 seiner Kollegen hätten allein in Brasilien den Priesterstand verlassen, um mit einer Frau leben zu können. Andere leben im Konkubinat, die Gemeinde weiß es, duldet es oder schätzt es sogar; der Bischof weiß nichts davon oder duldet es ebenso. Sollten auch Frauen Priester sein dürfen? Ein emphatisches Ja war seine Antwort.

Nicht nur Priester und ihre Geliebten, auch andere Menschen verheimlichen ihre sexuelle Aktivität. Warum? Liebe sollte körperlich sein dürfen, aber nicht müssen. Ein zeitweiliger Verzicht auf Sex – in Frieden, ohne Drang, Leiden und Entbehrung –, kann die Seele wunderbar beruhigen. Der »Markt der Möglichkeiten« sich (sexuell oder emotional) zu binden kann einen offenherzigen Menschen rundum beschäftigt halten, in Zeiten des Internet mehr denn je. Darauf zu verzichten kann Erholung sein, die Reifung fördern, Einkehr und Achtsamkeit.

# Sich beheimaten

Zurück zum Herzen, dem so schwer definierbaren, dass die Wissenschaft sich scheut, überhaupt etwas dazu zu sagen. Hier ist eine Definition, was es heißen könnte, jemanden in sein Herz aufzunehmen. Wenn im menschlichen Kind im Alter von ein bis zwei Jahren ein Gefühl von Ich entsteht, umarmt dabei die Lebensenergie dieses körperliche Wesen als etwas Separates, vom Kontinuum Unterschiedenes und definiert sein Wohlbefinden als Ziel des allmählich bewusster werdenden Handelns. Wenn in dieses - künstliche, gestaltbare - Feld dessen, was von nun an das Ziel des Handelns sein soll, ein anderes Wesen aufgenommen wird als ebenso würdig Ziel des Handelns zu sein, Ziel von Schmerzvermeidung und Lustmaximierung, dann könnte man sagen, das Ich habe dieses andere Wesen - Dich - »in sein Herz aufgenommen«. Ähnlich bei Dingen, Orten, Landschaften, mit denen eine solche Beheimatung stattfindet. Ins Herz aufnehmen hieße dann so etwas wie: sich in etwas oder jemandem beheimaten.



Sugata liest seine Texte für Sie. Audios auf: www.kgsberlin.de

Wolf Sugata Schneider Jg. 52. Autor, Redakteur, Kabarettist. 1985-2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection

Blog: www.connection.de Kontakt: schneider@connection.de Workshops: www.bewusstseinserheiterung.info





Eilert Bartels

# Raus aus dem Erfüllungsdruck Wenn ein Milchkaffee erfüllende Sexualität sein kann

# Eine erfüllende Sexualität

Wer wünscht sich das nicht? "Eine erfüllende Sexualität ist es, wenn zwei Menschen danach erschöpft, glücklich und zufrieden in ihre Kissen sinken." meldete sich spontan eine Frau mit leuchtenden Augen, als meine Partnerin und ich in einem Gesprächskreis zum Thema "Meine Sexualität" danach fragten, was eine "erfüllende" Sexualität eigentlich sei. Dann hielt sie einen Moment inne und das Leuchten in ihren Augen verlosch, ehe sie zögerlich sprach: "Aber dahin zu kommen, das ist die große Schwierigkeit." Es scheint also, als müssten wir erst mal Anstrengungen auf uns nehmen, um schließlich zum Ziel zu kommen.

Was eine erfüllende Sexualität sei, und welche Bedingungen dafür erfüllt werden müssen, das vermitteln uns auch Illustrierte, Film und Fernsehen. Filmpaare mit perfekten Körpern setzen uns Bilder in den Kopf. Zeitschriften und Magazine legen nach: "7 Tricks, wie du sie ins Bett kriegst." "10 Tipps, wie er dich sexy findet", usw. Wir alle sind bis zum Rand vollgestopft mit unzähligen Botschaften über unsere Sexualität, unsere Lust und unsere Körper. Wir haben Vorstellungen und Bilder verinnerlicht, wie unser Sex sein sollte, oder auch darüber, wie es doch tatsächlich sei. "Er muss es ihr besorgen können.", "Sie braucht ein langes Vorspiel.", "Männer wollen nur das Eine.", "Sie muss sexy sein.", "Die erogenen Zonen der Frau sind nicht leicht zu finden." "In langen Partnerschaften schwindet auf Dauer die Lust aufeinander." und so weiter. Das Problem

ist: Bei so vielen Botschaften und Bildern schwindet auch die Lust auf Sex. Eine "erfüllende" Sexualität scheint nicht so einfach zu sein. Wie eine Aufgabe, die es - nun ja - eben zu erfüllen gilt. Oder zumindest wie ein lang gehegter Wunsch nach etwas, vor dessen Erfüllung erst bestimmte Bedingungen erreicht werden müssen. Wer jemals als Kind sein Taschengeld über viele Monate gespart hat, um sich einen großen Wunsch zu erfüllen, wer iemals eine Woche brav sein musste, damit man am Wochenende mit ins Kino durfte, kennt das. Es ist das Gefühl, Unannehmlichkeiten in Kauf nehmen und Bedingungen "erfüllen" zu müssen, um ein Ziel zu erreichen. Und genau das ist es, was einer "erfüllenden" Sexualität dann im Wege steht: Wie will ich erschöpft, glücklich und zufrieden in mein Kissen sinken. wenn mir nicht bereits das, was davor passiert, Freude und Erfüllung bereitet? Es lohnt sich also, sich aus der Vorstellung, etwas erfüllen zu müssen, zu verabschieden. Worum geht es uns eigentlich, wenn wir miteinander Sex haben wollen? In unserer Praxis fragen wir die Menschen gelegentlich danach: "Was ist es, was eine gemeinsam gelebte Sexualität für dich wertvoll macht?" Eine junge Frau hat das neulich wunderbar zusammengefasst:

"Vom Alltag abschalten zu dürfen und endlich nicht mehr funktionieren zu müssen. So sein zu dürfen, wie ich bin und mich dabei angenommen und geborgen zu fühlen - mich gesehen zu fühlen." Das befriedigt elementare Grundbedürfnisse des Menschen. Mit dem Erfüllen von Rollen ist das nicht vereinbar. Da kann ich noch so sehr versuchen, die Rolle des tollen Lovers oder der sinnlichen Geliebten zu erfüllen: Wenn ich das jetzt, in diesem Moment nicht bin und nicht fühle, kann ich mich auch nicht gesehen und angenommen fühlen. Wenn wir einander wirklich sehen wollen, dann geht das nur, wenn wir alle Rollen ablegen.

Es ist möglich, verinnerlichte Botschaften und Rollen zu erkennen, sie anzuschauen und zu hinterfragen: "Stimmt das für mich? Bin ich das wirklich? Fühlen sich diese Botschaften und Rollen aut an? Oder geht es mir nicht gut damit? Empfinde ich dabei Druck? Oder Angst, oder Trauer? Welche Glaubenssätze haben sich in mir daraus entwickelt? Muss ich wirklich immer einen Orgasmus haben? Muss ich immer einen hoch kriegen? Bin nur etwas wert, wenn ich es ihr besorgen kann? Muss ich ihm das Gefühl geben, dass er es "drauf hat", damit er mich liebt?" Im Grunde können wir nahezu alles, was wir an Botschaften über Sexualität verinnerlicht haben, und was in uns zu belastenden Glaubenssätzen führt, über Bord werfen. 97 Prozent dessen, was wir über Sexualität vermittelt bekommen, hat möglicherweise nichts damit zu tun, was die eigene Sexualität ausmacht. Es lohnt sich deshalb, neugierig zu sein, und immer wieder zu hinterfragen: Passt das für mich? Trifft es auf mich wirklich zu? Fühle ich mich aut mit dieser Botschaft?

# Ein Beispiel:

Zu den Botschaften über die angeblich unterschiedlichen Erregungskurven von Mann und Frau habe ich vor ein paar Jahren Umfragen gemacht. Ergebnis: 98 % aller Teilnehmenden gaben an, dass ihre Erregungskurve je nach Situation stark variiert. Die angeblichen Unterschiede zwischen Mann und Frau lösten sich dadurch völlig auf. Mit dieser Botschaft verknüpfte Glaubenssätze, die uns belasten und in Rollen zwängen, können wir also getrost loslassen. So werden wir offener dafür, zu schauen und zu fühlen. Wir sind aufmerksamer für uns selbst und unsere Partner.

# Was uns dabei hilft...

ist konsequent dem zu folgen, was wir gerade fühlen und uns in Achtsamkeit für uns selbst und unser Gegenüber damit zu zeigen, was gerade ist. Den Kopf auszuschalten - auch eine oft gehörte Botschaft(!) ist dafür übrigens nicht nötig. Der darf ruhig dabei sein. Und wenn mitten im schönsten Vorspiel ein Gefühl - Trauer, Sorgen, was auch immer - quer schießt, ist das völlig in Ordnung. Das Gefühl wird dann ausgesprochen und kann wieder gehen. Oder es ist gerade wichtig, und dann ist es richtig, dass es Raum bekommt. So machen wir die Erfahrung, dass wir mit dem, wie wir sind, angenommen und gesehen werden.

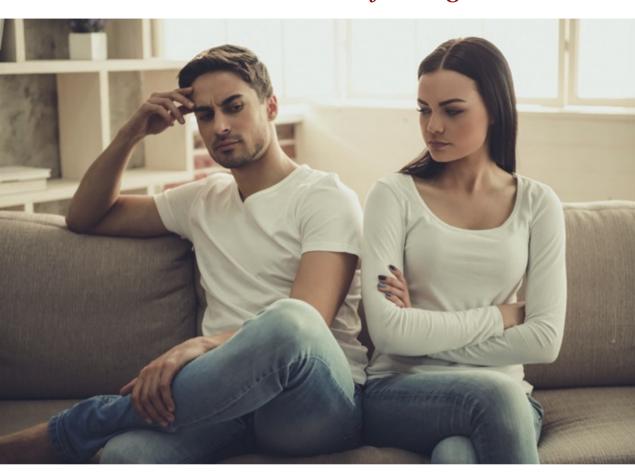
Meine Partnerin und ich haben uns bewusst Zeiträume organisiert, in denen wir einfach mit dem, was sich gerade zeigt, gemeinsam verbunden sind. "Erfüllende" Sexualität ergibt sich von ganz alleine, indem wir eine "erfühlende" Sexualität leben. Eine Sexualität, die entspannt genau dem folgt, wonach wir uns gerade fühlen. Und das ist manchmal wildes geiles sich durch die Decken wühlen. Manchmal haben wir aber auch gerade gar keine Lust auf viel Körperlichkeit: "Wollen wir in ein Café fahren und Milchkaffee trinken?" Und dann lassen wir uns im Café zufrieden und glücklich in die Lehnen unserer Stühle sinken. schauen uns an, und wissen: Erfühlende Sexualität kann alles sein. Auch ein gemeinsamer Milchkaffee. Und beim nächsten Mal gibt's wieder durchwühlte Decken. Oder ein Rollenspiel. Je nach dem, was sich gerade zeigt. Zu leben was unsere Bedürfnisse in gerade diesem Moment erfüllt: das ist erfüllend.

Eilert Bartels ist Paar- und Sexualtherapeut und führt mit seiner Frau Judika die Praxis Beziehungsperspektive in Berlin. Sein Buch "Männliche und weibliche Erregungskurven" hinterfragt geschlechtliche Zuschreibungen und ist ein Plädoyer für eine sexuelle Selbstbestimmung jenseits von Scham und Rollenklischee.

Weitere Infos: www.beziehungsperspektive.de Tel.: 030. 75 70 84 34 oder 0177. 751 38 79, kontakt@beziehungsperspektive.de



# Warum Paare streiten und wofür das gut sein kann



"Jetzt sind wir genau an dem Punkt, wo die Stimmung zwischen uns kippt und wir anfangen, uns weh zu tun. Und das nur, weil meine Frau mal wieder länger als nötig vor dem Spiegel steht, weswegen wir zu spät zu unserer Verabredung kommen!" Gerd und Petra sitzen aufgewühlt vor mir; sie kommen seit einigen Wochen regelmäßig zu mir in die Paarberatung. Sie wollen ihre regelmäßig ausbrechenden Streits beenden und ihre Beziehung retten.

# Wenn aus einem harmlosen Anlass ein emotionaler Tsunami wird

Beiden ist klar, dass tieferreichende Ursachen hinter ihren Streitigkeiten liegen müssen. Und so schauen wir uns eine "typische" Konfliktsituation an und versuchen herauszufinden, wie ein solcher Streit entsteht und was da eigentlich genau abläuft. "Könnt ihr euch erinnern", frage ich beide, "in welchem Moment die Situation schmerzhaft für euch wurde?" Petra antwortet: "Das war, als Gerd laut polternd an die Badezimmertüre geklopft hat." Und Gerd bestätigt: "Wir wollten um halb acht los. Und fünf Minuten vorher

warst du immer noch mit Schminken beschäftigt. Da war mir klar, dass wir uns wieder einmal verspäten werden." Ich frage weiter: "Und was passierte dann?" Petra: "Ich habe zu Gerd gesagt, dass er sich wegen ein paar Minuten nicht so haben soll und ihn als Spießer beschimpft." Gerd: "Ich habe vor mich hin gegrollt und Petra durch Nichtbeachtung und Schweigen abgestraft."

Erneut frage ich nach: "Wie kann es sein, dass diese Situation für euch so schmerzhaft ist? Könnt ihr euch erinnern, wie ihr euch dabei gefühlt habt? " Gerd: "Nun, das alles haben wir ja schon etliche Male miteinander erlebt. Wenn Petra vor einem Abendtermin im Badezimmer verschwindet und sich schön macht, weiß ich schon, wie es weitergeht. Und das ist total frustrierend für mich." Ich frage Gerd: "Und was genau fühlst du dann?" Gerd denkt etwas länger nach; dann antwortet er: "Ich fahre ja das Auto, muss uns durch den Verkehr lotsen und rechtzeitig einen Parkplatz finden. Das ist dann der totale Stress für mich. Und wenn Petra so lange im Badezimmer rummacht, fühle mich vollkommen hilflos, ja ohnmächtig." -

"Ich nehme an, das ist für dich kaum auszuhalten?" frage ich Gerd. Er nickt und schaut betreten zu Boden.

Nun wende ich mich an Petra und stelle ihr die gleiche Frage: "Wie geht es dir in so einem Moment? Wie erlebst du die Situation?" Petra erzählt: "Auch ich weiß ja, wie das normalerweise zwischen uns abläuft. Wenn Gerd so gestresst ist und mich unter Druck setzt, fühle ich mich natürlich auch genervt und dann beginne ich, ihn zu beschimpfen. Aber am Schlimmsten ist es, wenn er sich zurückzieht und mir das Gefühl gibt, Luft für ihn zu sein – dann fühle ich mich unendlich einsam und stürze emotional total ab."

# Der Beziehungs-Supergau: Wenn die emotionale Verbindung abbricht

"Wenn ihr an so einen Punkt geratet", frage ich weiter: "Wie seht ihr dann euren Partner? Und was macht das mit eurer Beziehung – ich meine mit der Verbindung zwischen euch?" Gerd: "Wenn Petra so lange im Badezimmer braucht, fühle ich mich nicht respektiert von ihr – sie weiß ja, dass ich den Wagen fahre! Und ich verliere dann auch den Respekt für sie – was soll ich von einer Frau halten, die sich nicht auf mich einstellen kann und der ihr Aussehen offenbar wichtiger ist als dass wir gemeinsam entspannt in den Abend starten!" Petra hält dagegen: "Wenn du so laut gegen die Badezimmertüre polterst, fühle ich mich nicht respektiert! Und wenn du mich dann stundenlang anschweigst, fühle ich mich ungeliebt und von dir im Stich gelassen – dabei bin ich deine Frau und sollte der wichtigste Mensch in deinem Leben sein!"

Nun sind wir am Kern des Geschehens. Behutsam frage ich nach: "Wenn ich es richtig verstehe, dann ist es nicht das Zurechtmachen vor dem Spiegel oder das Zuspätkommen, das euch miteinander in Streit geraten lässt? Es sind die durch die Situation ausgelösten Emotionen, die euch ausrasten beziehungsweise verstummen lassen?" Als ich Gerd und Petra erkläre, dass Männer in Beziehungen oft am meisten Probleme mit den Gefühlen von Scham und Ohnmacht haben, Frauen dagegen mit dem Gefühl, verlassen oder einsam zu sein, nicken beide. Noch einmal komme ich auf die Frage, wie sie in solch einem Moment ihre Verbindung erleben. Petra, mit Tränen in den Augen: "Wenn ich mich so einsam und verlassen fühle, kann ich die Verbindung zu meinem Mann nicht mehr spüren. Wenn er mich anschweigt, habe ich das Gefühl, ihn nicht mehr erreichen zu können, und das ist wirklich schlimm für mich." Gerd erlebt das ganz ähnlich: "Auch ich fühle mich vollkommen allein und hilflos, wenn ich mich so ohnmächtig fühle und mich zurückziehe. Es ist, als ob die Verbindung zu Petra dann komplett abgerissen wäre, und das ist auch für mich ganz schrecklich. Ist das nicht verrückt: Wir fühlen uns beide einsam und verlassen. sitzen im gleichen Boot mit unserem Erleben und finden nicht zusammen!"

# Die Botschaft hinter dem Streit verstehen lernen

Wir wissen heute, dass ein scheinbar bevorstehender oder tatsächlicher Bindungsverlust existentielle Gefühle von Angst und Panik hervorrufen kann. Manchmal sind diese Gefühle so bedrohlich, dass wir sie unbewusst abwehren. Sich zu streiten kann da ein naheliegendes Gegenmittel sein, denn ein emotionaler Gefühlsausbruch wirkt entlastend und befreiend – jedenfalls kurzfristig. Doch das Gefühl des Bindungsverlustes wird dadurch noch verstärkt. Es wird immer größer, umso häufiger wir uns streiten und die Bindung in Gefahr bringen.

Ein Streit ist oft ein Signal dafür, dass mit der Verbindung etwas nicht stimmt. Indem wir uns in einen Streit verwickeln, wollen wir unserem Partner unbewusst signalisieren, dass wir uns gerade einsam, hilflos oder ungeliebt fühlen oder dass wir Angst vor einem Bindungsverlust haben. Ein Streit muss also nicht per se etwas Schlechtes sein, und dass wir miteinander streiten bedeutet nicht, dass wir unzulängliche Partner sind.

Ein Streit ist aber nicht das geschickteste Mittel, um den Partner darauf aufmerksam zu machen, dass die Verbindung gerade nicht sicher ist. So geht es auch für Gerd und Petra darum zu begreifen, dass sie ihre Probleme nicht auf der "Sach-Ebene" lösen können, sondern dass sie auf eine stabile Verbindung achten müssen. Im Laufe unserer Paar-Sitzungen erkennen sie immer besser, wie sie durch ihr Verhalten gegenseitig ihre emotionalen Triggerpunkte drücken, hinter denen natürlich alte Verletzungen aus ihrer Kindheit stecken. Immer häufiger gelingt es ihnen, diese gefährlichen Momente zu vermeiden. Petra lernt ihre Neigung, Vorwürfe zu machen zu stoppen; und Gerd zieht sich nicht mehr so häufig von ihr zurück. Als sie eines Tages entdecken, wie sie sich gegenseitig vor einem bevorstehenden emotionalen Tsunami warnen können ("unserer Verbindung zuliebe", sagt Gerd stolz), hat das alte Konfliktmuster keine Macht mehr über sie. Aus zwei sich streitenden Partnern sind Verbündete geworden.

Dr. phil. Jochen Meyer ist CoreDynamik-Trainer / -Therapeut und arbeitet als Single-Coach und Paarberater in Berlin.



Nächste Veranstaltungen: Finde deinen Partner! Vortragsreihe für Singles am 12. 10. und 26. 10. um 18h; Offene Coaching-Gruppe für Singles am 17. 10. und 14. 11. um 19:30h; Hochsensibel in Love – Offene Gruppe für Hochsensible Singles und Paare am 19. 10. und 16. 11. um 18h. Infos und Anmeldung siehe www.jochenmeyer-coaching.de



Die meisten Menschen suchen einen Partner. Ihre Seele wird unruhig, wenn sie keinen finden oder – etwa nach einer Trennung – wieder alleine sind. Schon im zweiten Schöpfungsbericht der Bibel wird die Partnerfrage behandelt, als Gott eine Gefährtin für Adam, den Ur-Menschen, sucht und sie – in bildhafter Darstellung – aus einer Rippe des Menschen (Adam) "baut": "Und der Mensch sprach: Das endlich ist Bein von meinem Bein und Fleisch von meinem Fleisch. Frau soll sie heißen; denn vom Mann ist sie genommen. Darum verlässt der Mann Vater und Mutter und bindet sich an seine Frau, und sie werden ein Fleisch."

# Projektionen in der Partnerschaft

Menschen tun einander nichts Gutes, wenn sie – häufig sehr unbewusst – ungestillte frühkindliche oder gar symbiotische Wünsche und Bedürfnisse oder "unerledigte Geschäfte" mit Vater und Mutter ungefiltert auf ihren Partner übertragen. Dann wird dieser als "böse" empfunden, wenn er solche Erwartungen nicht erfüllen will oder gar nicht erfüllen kann.

Viele Menschen projizieren zudem in der Regel unbewusste, nicht eingestandene spirituelle Wünsche auf den Partner und erhoffen sich vom anderen auch auf dieser Ebene die Erfüllung ihrer Sehnsucht nach tiefem Sinn, nach Unendlichkeit und Unsterblichkeit, nach Glück, nach umfassender Liebe. Damit überfordern sie den Partner meist kolossal, der doch auch nur ein sterblicher Mensch mit Fehlern und Schwächen ist.

Darauf hat Robert A. Johnson in seinem Buch "Traumvorstellung Liebe. Der Irrtum des Abendlandes" hingewiesen. Da das Christentum im Mittelalter bis zur beginnenden Neuzeit Jahrhunderte lang ihre eigenen Mystiker als Ketzer verurteilt und im schlimmsten Falle auf dem Scheiterhaufen verbrannt hat, fehlt der christlichen Religion in der Praxis heute weitgehend die esoterische, also die mystische Seite. Als einzige Quelle, um zu ekstatischen oder mystischen Einheitserlebnissen zu gelangen, muss heute für viele Menschen die sogenannte "romantische Liebe" herhalten. Sie soll uns ersatzweise das an spirituellem Erleben liefern, was früher in mystischer Versenkung während der christlichen Kontemplation zu erfahren war:

"Die romantische Liebe ist das größte Energiesystem in der westlichen Psyche und als solches einzigartig. Sie hat in unserer Kultur die Religion als das Forum ersetzt, auf dem Mann und Frau Sinn, Transzendenz, Ganzheit und Ekstase suchen. Als Massenphänomen stellt die romantische Liebe eine Eigenheit des Westens dar. Wir sind so sehr an die Idee und Voraussetzungen der romantischen Liebe gewöhnt, dass wir glauben, es sei die einzige Form der 'Liebe', die als Grundlage von Ehe und Liebesbeziehungen in Frage kommt. Wir glauben, das sei die einzig 'wahre Liebe' Die romantische Liebe ist nicht nur eine bestimmte 'Form der Liebe', sie ist ein ganzes psychologisches Paket – eine Kombination von Überzeugungen, Idealen, Einstellungen und Erwartungen." '2

Lieber Leser, von der Richtigkeit dieser Ansicht können Sie sich leicht selbst an einem dafür typischen Beispiel überzeugen. Die von RTL ausgestrahlte Dating-Show "Der Bachelor" verzeichnet traumhafte Einschaltquoten. Vor einem Millionenpublikum muss ein einzelner Mann über Wochen hinweg aus zwanzig aufgemotzten jungen Frauen seine Herzensdame herausfinden, der er zum Schluss die ersehnte "Rose des Herzens" überreicht. Obwohl die ganze Sendung meiner Meinung nach nur eine von den Machern

konstruierte Illusion darstellt und dies vielen Zuschauern prinzipiell auch bewusst ist, gerät eine ganze Generation von meist jüngeren Leuten, die an diesem Zinnober als mitfühlende Voyeure Anteil nehmen können, in den Wahn um das Märchen der romantischen Liebe. An diese wird mit fast schon kindlicher Naivität und mit totaler Hingabe geglaubt.

# Romantische Liebe – ersehnter Ort mystischer Ekstase

Dahinter verbirgt sich letztlich eine verkappte Sehnsucht nach dem Göttlichen in der Gestalt von Glück und "ewiger Liebe", von Erotik und Ekstase, von Schönheit und immerwährender Jugend. Johnson macht deutlich, dass wir gerade von Paaren aus östlichen Kulturen viel lernen könnten, die einander mit Beständigkeit. Hingabe und großer Wärme lieben. "Aber die Liebe, die sie verbindet, ist nicht die 'romantische Liebe', die wir kennen. Weder bürden sie ihren Beziehungen die gleichen Ideale auf wie wir, noch stellen sie aneinander die unmöglichen Forderungen und Erwartungen, die wir stellen."\*3 Und zu diesen Erwartungen gehören auch unbewusste spirituelle Wünsche. Nicht umsonst sagen Verliebte, dass sie "die ganze Welt umarmen" könnten oder dass sie sich fühlen "wie im siehten Himmel" Wir verbinden also mit dem Verlieht-sein ganz unbewusst eine letztlich religiöse Dimension: Wir erhoffen uns davon Ekstase, eine All-Eins-Erfahrung zu zweit und das Entschweben-Können in eine Anderswelt mit religiösen, göttlichen Zügen. Nichts anderes haben letztlich die Mystiker gesucht. Jedoch waren sie sich in der Regel darüber bewusst, wonach sie Ausschau hielten: nach dem Göttlichen.

So etwas würden heute viele Zeitgenossen weit von sich weisen. Meist können sie ihre Glückssehnsucht nicht mit einer spirituellen Strömung oder gar mit den religiösen Angeboten der Kirchen in Verbindung bringen. Viele westliche Menschen sind heute agnostisch eingestellt, wollen mit den Kirchen, mit Spiritualität, mit dem Göttlichen oder mit Gott nichts zu tun haben. Gleichzeitig ersehnen sie aber – unbewusst – eine göttliche Dimension in der Partnerbeziehung, die oftmals unter dem Stress der romantischen Liebe steht und all das an Glückseligkeit liefern soll, was man sonst nirgends bekommt. Dazu nochmals Johnson:

"Denn romantische Liebe ist nicht gleichbedeutend mit 'jemanden lieben'. Sie bedeutet eigentlich 'Verliebt-sein' ... Wenn wir verliebt sind, glauben wir, dass wir den Sinn des Lebens gefunden haben, so wie er sich durch einen anderen Menschen offenbart. Wir haben das Gefühl, endlich ein Ganzes zu sein, endlich die fehlenden Teile unserer eigenen Person im anderen gefunden zu haben. Das Leben scheint plötzlich von einer Ganzheit, von einer geradezu übermenschlichen Intensität zu sein, so dass wir uns weit über die Ebene des gewöhnlichen Lebens hinausgehoben fühlen."



# Romantische Liebe – die Wunde der westlichen Welt

Johnson macht in seinem Buch klar, dass die zum Ideal erhobene "romantische Liebe" tendenziell eine große Wunde in der Seele des Westens und "das" vorrangige psychologische Problem in der westlichen Kultur darstellt. Denn nach dem Herausfallen aus der meist sehr kurzen Phase des Verliebt-seins folgen für die davon betroffenen häufig lange Zeiten von Einsamkeit, Entfremdung und Frustration. Somit ist das Ideal der romantischen Liebe in Wahrheit in vielen Fällen eher der Ausdruck für die Unfähigkeit, echte Liebesbeziehungen zueinander aufzubauen. <sup>15</sup> Ich glaube, dass viele Menschen das Glück, das eine göttliche Dimension hat, an der falschen Stelle suchen, wenn sie dieses ausschließlich in der romantischen Liebe oder im Verliebt-sein ersehnen.

Die indische Lehrerin und Heilerin Amma hat einmal sehr provozierend gesagt, dass so viele Männer und Frauen in Partnerschaften im Grunde Bettler seien. Sie sind emotional und letztlich auch spirituell bedürftig und erhoffen sich vom anderen, in vieler Hinsicht gesättigt zu werden. So eine Partnerschaft kann auf Dauer nicht gutgehen. Denn bedürftige Menschen, die sich vom Partner emotionale Zuwendung, Liebe und Glück, Heil und auch noch ein All-Eins-Gefühl erhoffen, sind wie ein Fass ohne Boden. Der Partner kann all seine Zuwendung und Liebe hineinschütten, nach kurzer Zeit ist das Fass wieder leer. Eine solche Partnerschaft ist mittelfristig ein Teufelskreis aus Frustration, Überforderung, Stress und Missyerständnissen.

Aus spiritueller Sicht könnte man auch sagen: Viel zu kurz gesprungen, wenn man sich darüber nicht im Klaren ist, dass man im Partner letztlich "göttliche" Wünsche erfüllt haben möchte. Solche für Erwachsene völlig überzogene Erwartungen entstehen häufig dann, wenn die Mutter als "Botschafterin und Vermittlerin der göttlichen Liebe" während der Babyzeit ausgefallen ist. Sicher schwingt in unserer Sehnsucht nach dem Paradies, die nicht selten auf die Partnerbeziehung projiziert wird, auch die Erinnerung an die glückselige All-Eins-Erfahrung als Embryo während unserer Symbiose im Mutterleib mit. Dieses Erleben wirkt oft unbewusst nach und ist Kristallisationspunkt für unsere Sehnsucht nach einer größeren Mutter, nach einer göttlichen Mutter, ja nach dem Göttlichen selbst.

# Auf der Suche nach dem Göttlichen in uns selbst

Ich glaube, es gibt für diese archaische Sehnsucht von uns Menschen letztlich nur eine Lösung, die wirklich zielführend sein kann: die Erkenntnis, dass das Göttliche in uns selbst liegt. Hier sind die göttlichen Quellen zu finden, die uns allein glücklich machen können. Wenn die Zugänge zu den spirituellen Quellen in einem selbst hergestellt sind, kann man sich auch im Alltag tief mit dem Göttlichen – und mit dem Partner – verbunden fühlen. Das

Göttliche ist immer da, nicht nur in der Partnerschaft. Es wartet darauf, dass wir in uns selbst und nicht im Außen, etwa in der Partnerschaft, danach suchen. Es ist im Grunde sehr einfach.

Denn wir sind von unserer wahren Natur her göttliche Wesen. Wir haben Kanäle in uns, die für den göttlichen Energiefluss geeicht sind. Wir müssen nur die verschütteten und verlandeten Kanäle in uns wieder freilegen und die Blockaden beseitigen. Dann können wir spüren, wie göttliche Energie in uns strömt und göttliches Bewusstsein uns von innen her durchdringt. Und dann können wir vielleicht unsere überzogenen spirituellen Erwartungen vom Partner abziehen, was eine Voraussetzung für eine gut funktionierende Partnerschaft ist, die sehr wohl eine spirituelle Dimension haben kann.

Diese kann dann erfahren werden, wenn beide Partner damit aufhören, ihre letztlich spirituellen Wünsche und Sehnsüchte auf den Partner zu projizieren und stattdessen das Göttliche in Mutter Natur wie auch in der inneren Wesensnatur ihrer selbst suchen. Wenn beide Partner offen sind für diese spirituelle Dimension in sich und sich dem Göttlichen öffnen, können sie sich wahrscheinlich auch gegenseitig Begleiter auf ihrem ganz individuellen Weg ins Göttliche sein.

In diesem Fall können sie – wie bei einem Geleise mit zwei Schienen – nebeneinander durchs Leben gehen, sich gegenseitig anregen und befruchten, unterstützen und ermutigen und vielleicht ihre Partnerschaft tatsächlich als ein menschliches Abbild der göttlichen Einheit erfahren. Ja, in einer liebenden Partnerschaft kann das Göttliche sehr wohl zeichenhaft aufleuchten. Dies kann umso mehr geschehen, je mehr sich beide Partner darüber klar sind, dass ihre Beziehung zwar ein Raum ist, in dem das Göttliche im Irdischen aufscheinen kann, dass die Partnerbeziehung selbst aber nicht das eigentliche Ziel auf unserem Weg zum Göttlichen ist.



Peter Maier: (Lehrer für Physik und Spiritualität/Religion, Autor) Literatur: Peter Maier, "Heilung – Initiation ins Göttliche", Epubli Berlin, Nähere Infos und Buch-Bezug unter: www.initiationerwachsenwerden de

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Die Bibel, Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, Aschaffenburg, 1. Auflage 1980, Buch Genesis, Kapitel 3, Verse 23 f.

Robert A. Johnson: Traumvorstellung Liebe. Der Irrtum des Abendlandes, München 1987, S. 11

<sup>\*3</sup> ebd.; \*4 ebd. S. 12, \*5 vgl. ebd., S. 12 f.

# Was entspannter Sex mit Erwachsensein zu tun hat

Beitrag von Ela & Volker Buchwald

Puuh, das ist eine Überschrift: Erwachsensein mit etwas Beigeschmack von spaßfreier Verantwortung und Zeigefinger-Mentalität und Entspannter Sex? Da tauchen vielleicht Bilder von Blümchen-Sex für Langweiler auf ... Viele von uns verbinden mit gutem Sex: frisch, fit und aktiv zu sein. Sex, der befriedigend, aufregend ist und natürlich seine Höhepunkte hat - und das so oft wie möglich. Im Sex darf ich endlich mal unvernünftig und wild sein, über die Stränge schlagen, so richtig aus mir herausgehen und all meine Fantasien leben. Oder?

Was wäre, wenn sich so ein Bild von Sex als Irrtum erweist? Wenn es sich um eine jugendliche Sicht der Dinge handelt, die näher betrachtet vor Erwartungen und Ansprüchen auf Erfüllung strotzt und an der wir uns als Menschen jenseits der 16 mit viel Mühe abarbeiten. Wäre es tatsächlich nicht erfüllender, schöner und zufriedenstellender, sich als Erwachsene zu begegnen, die sich vom Höher-Schneller-Weiter gar nicht erst antreiben lassen? Weil es ihnen im Sex darum geht, sich liebevoll zu begegnen und sich in der Tiefe zu berühren, anstatt hormongesteuert-rasend den tollsten Sex der Welt zu performen.

Erwachsensein bedeutet, sich wach mit dem auseinanderzusetzen, was ich JETZT als Mensch für Wünsche, Wahrnehmungen und vielleicht auch Unsicherheiten habe, anstatt aus einem alten Echo der Bedürftigkeit eines Kindes oder aus dem Mir-gehört-die-Welt-Anspruch eines Jugendlichen zu agieren. Erwachsene Liebe und erwachsene Sexualität basieren auf Respekt und dem Wissen darum, dass ich Freiheit lebe, verbunden mit der gar nicht so trockenen Verantwortung für mich selbst und mein Leben, das ich mit all den Herausforderungen, die sich mir stellen, selbst gestalte.

Was im Sex sehr oft passiert, ist das Gegenteil. Da scheine ich nichts in der Hand zu haben und der andere Schuld an dem, was ich erlebe oder nicht erlebe. Oder die Umstände. Wenn er oder sie es doch endlich mal anders machen würde - aufmerksamer wäre, erotischer, die Initiative ergreifen würde. Wenn unsere Umstände doch besser wären und es mehr Zeit gäbe - ja, dann würde das mit dem Sex bestimmt besser laufen. Meinem Partner vorzuwerfen, er oder sie mache das irgendwie nicht richtig beim Sex und überhaupt ist es irgendwie auch langweilig und unbefriedigend - solche Beschuldigungen dürfen wir uns sparen. Denn wie ich Sex lebe und was ich im Sex erlebe, gehört in meine Verantwortung und die ist weder spaßfrei noch starr, denn: ich kann sie gestalten und das ist sehr lebendig.



Im Entspannten Sex geht es darum: Mich mit mir zu verbinden, bevor ich mich mit meinem Gegenüber verbinden kann.

Jenseits von Vorstellungen, Ideen und Erwartungen in das Gemeinsame zu gehen. In einer wachen Verbindung mit meinem Körper zu sein, denn darüber kann ich mich immer wieder aus dem Kopf, aus Prägungen, Projektionen und Bedürftigkeit genau dahin holen, wo ich gerade bin: Ins Jetzt. In die Entspannung. In die Liebe.

Ist das Blümchen-Sex für Langweiler? Nein. Ist das spaßfreier Verantwortungs-Muff? Nein. Entspannte und erwachsene Sexualität ist frisch und lebendig. Und diese Lebendigkeit verbindet: warm und weich, echt und tief. Einfach von Jetzt zu Jetzt.

Einfach Liebe Retreat für Paare: 3. bis 8. März 2019 Hotel Gutshaus Parin, Nähe Ostsee

> Info / Anmeldung: Ela & Volker Buchwald www.einfach-liebe.de



Sabine Groth

# Aus dem weiblichen Schatten treten

Die jahrhundertelange Abwertung des Weiblichen hat einen Schatten auf das Frausein geworfen: Neid, Eifersucht, Verrat und Opfertum waren lange Zeit Teil des Miteinanders von Frauen. Doch eine neue Bewegung bahnt sich den Weg: Frauen bekennen gerade öffentlich: "Me too" – "So bin ich auch. Das habe ich auch erlebt". Dieses Bekenntnis zur Solidarität kann der Aufbruch zu mehr Loyalität und gegenseitiger Unterstützung sein und bewirken, dass Frauen aus dem weiblichen Schatten treten.

Es gibt zwei Fragen, die jede Frau in ihrem tiefsten Wesen von klein an bewegen: Wer bin ich als Frau? Und wie kann ich zur ganzen Frau werden? Nur selten werden diese Fragen bewusst gestellt, doch sie sind es, die uns dazu drängen, immer wieder zum Mann zu gehen. Sie sind es, die uns oft in seine Arme treiben, um dort die Antworten auf diese beiden essentiellen Fragen zu finden. Doch kaum eine Frau findet sie dort, denn sie sucht am falschen Ort, im Männerland. Wie sich Weiblichkeit anfühlt und wer wir als Frauen sind, lernen wir nicht von den Männern, sondern von anderen Frauen: von der Mutter, der Großmutter, den Schwestern, den Freundinnen, den Schriftstellerinnen, den Künstlerinnen, ... den weiblichen Vorbildern. Nur im Spiegel des eigenen Geschlechts können wir uns selbst erkennen und finden.

# Spieglein, Spieglein an der Wand ...

Doch nicht jeder Frau ist der Blick in den Spiegel geheuer. Und nicht ieder Blick in den Spiegel ist angenehm. Der Spiegel hilft, uns im wahrsten Sinne bewusst wahrzunehmen, unserer eigenen Wahrheit ins Auge zu blicken. Denn wie eine Frau sich als Frau selbst sieht, so sieht sie auch die anderen Frauen - und umgekehrt. Wir können gar nicht anders, als unser eigenes Bild auf die anderen zu projizieren und uns selbst in ihnen wie in einem Spiegel wiederzuerkennen. Dann sehen wir, was uns abstößt und was wir an uns selbst nicht mögen. Und wir sehen das Schöne, Strahlende, das uns anzieht und das wir bewundern. Wäre dem nicht so, würde das Verhalten der anderen nicht diese Macht auf uns ausüben, nicht die Energie der Verachtung, der Bewunderung oder Anteilnahme in uns hervorrufen. Ja, wir erkennen uns immer nur selbst in den anderen.

An dieser Stelle ist Vorsicht geboten! Aufgrund der langen frauenfeindlichen Geschichte, die jede von uns mit der Muttermilch aufgesogen hat, haben Frauen die Abwertung des Weiblichen derart verinnerlicht, dass sie die Tendenz haben, sich selbst zu verachten. Viele Frauen fliehen daher vor sich und vor anderen Frauen. Und das ist auch nur verständlich, wenn wir die Gründe hierfür näher betrachten: Frauen haben jahrtausendlang in Verhältnissen gelebt, in

denen die andere Frau - die klügere, die schönere, die ältere und erst recht die jüngere - eine Bedrohung für die eigenen Lebenschancen gewesen ist. Sie wurde oftmals eine Konkurrenz in Bezug auf den Mann, um deren Gunst sie buhlen musste, um an das heranzukommen, was ihr auf anderem Weg versagt war: Bildung, Macht, Besitz, Kreativität, etc. Dies bewirkte eine Entsolidarisierung unter den Frauen, die bis heute nachwirkt. Kein Wunder also, dass die Frage an den Spiegel nicht nur im Märchen lautete: Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land? Hier ging es nicht nur um schnöde Eitelkeit, sondern oftmals hing von der Antwort die Verwirklichung der eigenen Lebensträume und nicht selten sogar das Überleben ab. Viele Frauen versprechen sich vom Mann Karrierechancen, Vorteile, Schutz, Status -auch heute noch, in Zeiten vermeintlicher Gleichberechtigung.

# Eintauchen in den weiblichen Schatten

Um diesen Weg zu gehen braucht es die Bereitschaft der Frauen, sich dem weiblichen Schatten zu stellen, ganz in ihn einzutauchen, um dann auch wieder aus ihm heraustreten zu können, sonst verfolgt er sie bis ans Ende ihrer Tage. Wir kommen nicht umhin, uns diesen ungeliebten Seiten zuzuwenden, sie bewusst und verständnisvoll wahrzunehmen, um sie zu transformieren. Dann muss Neid nicht länger in Missgunst ausarten, sondern kann als Motivations- und Inspirationsquelle genutzt werden. Dann muss Eifersucht nicht in Krieg münden, sondern kann zu einem neuen loyalen Miteinander unter Frauen führen. Dann muss nicht länger hinter dem Rücken gelästert und intrigiert werden, sondern eine neue Form des offenen, ehrlichen Austauschs kann kultiviert werden. Dann kann die Rolle des Opfers abgestreift werden wie ein zu eng gewordenes Korsett. Es können die Röcke gerafft, die Ärmel hochgekrempelt und die Selbstverantwortung ins Gepäck gesteckt werden, um frei und ausgelassen lachend einem neuen Horizont entgegenzulaufen – dem Frauenland.

# Heimat finden im Frauenland

Das Gute ist: Wir sind nicht allein auf unserem Weg. Wir können uns mit anderen Frauen zusammenschließen, regelmäßig Zeit nur unter Frauen verbringen. Reine Frauenund Männerkreise unterscheiden sich von gemischten Gruppen durch ihre größere Offenheit. Ehrlichkeit und Direktheit. Wir alle werden von unbewussten Motiven. Einstellungen und Gefühlen gegenüber dem anderen Geschlecht gesteuert, die uns oft davon abhalten, uns mit unserer ungeschminkten Wahrheit zu zeigen. Es braucht nur ein (attraktiver) Mann in einer Gruppe von Frauen aufzutauchen und schon wird in den meisten Frauen unbewusst ein sehr alter archaischer Mechanismus in Gang gesetzt, der darauf abzielt, sich entweder zu schützen oder möglichst vorteilhaft zu präsentieren - je nach Erfahrungshintergrund. Und ich habe gehört, dass es Männern umgekehrt ebenso ergeht. Die rückhaltlose

Offenheit geht dadurch verloren. Wir benötigen jedoch genau jene Offenheit und Ehrlichkeit, bei der wir wirklich wir selbst sein können, um ein Bewusstsein für unser Frausein zu erlangen.

# Aufbruch in ein neues Miteinander

Ich habe einen Traum und es ist mittlerweile weit mehr als ein Traum: Millionen von Frauen, die sich gemeinsam in Bewegung setzen, ja, eine neue Frauenbewegung in Gang bringen, auf deren Banner "Freiheit, Gleichheit, Schwesterlichkeit" geschrieben steht. Millionen von Frauen, die sich ihrer eigenen Schattenaspekte bewusst werden und aufhören, diese auf andere zu projizieren. Die sich selbst liebevoll annehmen und dies von anderen Frauen gespiegelt bekommen. Die eine weibliche Kultur der gegenseitigen Unterstützung, Loyalität und Wertschätzung aufbauen - und dies nicht nur auf die beste Freundin beschränkt. Die sich von Frau zu Frau Hilfe zusichern und gemeinsam gegen die ungleiche Verteilung von Aufgaben, Macht und Besitz vorgehen. Ah, was wäre das für ein Mutterland! Soviel steht fest: Die Frauen dieser Welt verbindet weit mehr als sie trennt!

Auf unserer Webseite www.kgsberlin.de können Sie die Version mit weiteren Ausführungen der Autorin lesen - im Veröffentlichungsmonat unter aktuelle Artikel und danach in unserem Archivportal.

Sabine Groth ist Lehrerin, Körperpsychotherapeutin und Autorin. Das Herzstück ihrer Arbeit ist das Jahrestraining für Frauen, bei dem ein behutsames Tempo und Integration in den Alltag im Vordergrund stehen. Darüber hinaus bietet sie Wochenend-Seminare für Frauen zum Thema "Weiblichkeit", Einzeltherapie, Paartherapie und Coaching an.

Beginn des neuen Frauen-Jahrestrainings am 1. Oktober 2018
Wochenend-Seminar "Wege zu den weiblichen Kraftquellen": 2.11.– 4.11.2018
und 21.2.-23.2.2019
Info und Kontakt:
contact@sabine-groth.com
www.sabine-qroth.com



### Buchtipp:

Sabine Groth: Die Heldinnenreise, Wege zu den weiblichen Kraftquellen, Kösel, München 7.2018, 304 S., 24 Euro

#### zum Buch:

Sahine Groth nimmt Frauen mit auf eine Forschungsreise in ihre Innenwelt, um (wieder) ein Gespür für ihre weibliche Stärke und Lebendigkeit zu entwickeln. Diese Reise führt über die Aussöhnung mit ungeliebten Gefühlen zu einer Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstliebe bis hin zur Verwirklichung der ureigenen Lebensträume. Das Buch gibt Impulse zum Aufbruch zu einem neuen Frauenbewusstsein.





Seit ein paar Monaten bin ich einer der Gestalter des berufs- und alltagsbegleitenden Bildungsprojektes "Sex für Profis" von der Berliner Paartherapeutin Manuela Komorek und Joachim Kamphausen, dem Verleger der Kamphausen Media. Warum Sex? Haben wir zu diesem Allerweltthema nicht schon genug gehört und gelesen? Und dann "für Profis"? Warum sollten ausgerechnet Menschen, die professionell mit Sex zu tun haben, hierin noch Lernbedarf haben?

Ja, sie haben Lernbedarf, und ich beziehe mich da freudig mit ein unter den Lernenden. Das Thema Sexualität ist endlos vielfältig, spannend, immer wieder erstaunlich, im Positiven wie leider auch im Negativen, und es berührt unsere Existenz zutiefst. Es zeigt Diversität in so unglaublich großem, kaum überschaubaren Maße, so groß wie die Vielfalt der menschlichen Kulturen und Individuen, ia der Natur als Ganzes. dass man kaum weiß, wo anfangen. Es ist der Bereich, in dem sich die Natur fortsetzt, wo Individuen, die doch oft so vereinzelt wirken und sich einsam wähnen, zusammenkommen und sich - ja, vereinigen, sei es nun körperlich, emotional, spirituell oder auch nur im Aufleuchten einer kurzen, ekstatischen Begegnung.

# We are oversexed but underfucked

Ich selbst hatte als Jugendlicher so gut wie kein aktives Sexualleben und litt darunter. Sexualität hielt ich dennoch für megawichtig, vielfach verdrängt, ein Schlüssel zum Verständnis dessen, wie Erwachsene ticken und war überzeugt, dass - make love, not war - es weniger Kriege und Konflikte gäbe, wenn wir Menschen ein freieres und lustvolleres Liebesleben hätten. Diese Überzeugungen habe ich in den folgenden Jahrzehnten durch vieles ergänzen dürfen, aber nie ganz aufgegeben. Wir leben heute in einer durch Medien und Werbung übersexualisierten Welt, in der die tatsächliche sexuelle Aktivität aber seit Jahrzehnten kontinuierlich abnimmt. Wir sind zu wenig beheimatet - im Körper, in Liebesbeziehungen, vielleicht auch generell in etwas, das uns Geborgenheit gibt und sagt: Gut, dass du da bist! Willkommen im Leben! We are oversexed but underfucked. Und gewiss auch underloved.

# Die Weisheit des Anfängers

Und die Profis? Es scheint ja nun kaum ein sexuelles Thema mehr zu geben, das nicht wissenschaftlich durchleuchtet und in tausend Studien untersucht wurde. Das Internet enthält nicht nur Pornos, sondern auch sehr viel Wissenswertes zum Thema Sex. Dennoch wissen viele Pädagogen nicht genug, um neugierige Jugendliche aufzuklären, die sich im Internet schon mehr als kundig gemacht haben. Selbst Therapeuten und Psychologen, die ja spätestens seit Freud & Co wissen sollten, wie wichtig Sex ist, drücken

sich oft um das Thema Nr. 1 herum. weil es eben auch den Therapeuten als Menschen konfrontiert, als Suchenden und Sehnsüchtigen, mit seinen eigenen Vorlieben und (Vor)urteilen. Nachdem ich mich selbst teils therapeutisch, vor allem aber als Autor und Verleger mit dem Thema seit nun mehr als vierzig Jahren eingehend beschäftigte, meine ich: Ja. auch wir Profis haben auf dem Gebiet was zu lernen. Wobei es als Profi gewiss generell gut ist, sich Shunryu Suzukis Devise zu Herzen zu nehmen: Zen mind, beginner's mind - der Zengeist ist der Geist des Anfängers. Neugierig bleiben, offen auch für einen ganz neuen Blick auf dieses uralte Thema, das tut auch uns Profis gut.

# Wo Liebe und Wissen zusammentreffen

Deshalb bin ich mit großer Freude der Einladung von Joachim Kamphausen und Manuela Komorek gefolgt, dieses große Thema – eines meiner zentralen Lebensthemen – anspruchsvoll aufzuziehen. Für alle an Sex Interessierten, insbesondere aber für Therapeuten, Psychologen, Coaches, Paarberater, Masseure, Mediziner, Menschen in den Heilkunstberufen, Pädagogen, Seelsorger und andere, die in ihrer beruflichen Arbeit nicht drum rum kommen, sich eingehend mit der Sexualität zu beschäftigen – liebevoll, achtsam, aber, nicht zu vergessen: auch kundig.

Manuela Komorek lebt mit ihrem Mann und ihren Kindern in Berlin und

arbeitet dort und online als systemische Paartherapeutin. Mit unserem Projekt "Sex für Profis" will sie Menschen in Beziehungen zum wertschätzenden Dialog anstiften. Sexualität ist für sie die intensivste und persönlichste Form der Begegnung und zudem als Quelle des Lebens etwas ganz Besonderes. "Wenn Liebe die Antwort ist, was sind dann die Fragen?" fragt sie und geht mit dieser weltoffenen Haltung unser Bildungsprojekt an.

# Fachgespräche zum Thema Nr. 1

Wir nennen es "Sex für Profis – Fachgespräche und mehr zum Thema Nummer eins". Die Hauptinhalte sind Interviews mit Fachleuten zu dem jeweils von uns gesetzten Thema, die wir online präsentieren. Das erste ist: "Mann trifft Frau (nicht mehr) – oder wer hat eigentlich noch Lust auf wen?". Damit gehen wir Anfang Oktober online. Das Paket enthält acht Interviews zum Thema und kostet im Einführungspreis 15 Euro. Es folgen im Januar "Wa(h)re Attraktivität trifft virtuelle Realität" und im März "BDSM versus Slow Sex".

Dann jeden zweiten Monat ein weiteres Thema, über drei Jahre. "Und mehr", damit sind Live-Events gemeint wie etwa Talkrunden und Vorträge, die man besuchen kann, Seminare mit den von uns interviewten Fachleuten, sofern sie welche anbieten, und anderes.

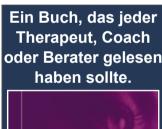
# Die lustige Seite des Ernstes

Zu dem anderen gehört auch der Humor. Wir sind nämlich nicht nur sehr ernsthaft an den Themen interessiert. sondern finden, dass sie immer auch eine humorvolle Seite haben. Und wir fangen damit bei uns selbst an. indem wir uns den Spaß erlauben, zu den ieweiligen Themen Sketche aufzuführen, in denen ich etwa - wir sind beim Thema "MeToo" - als Harvey Weinstein im halb offenen Bademantel frisch aus der Dusche komme, um die schüchtern wirkende Manuela Komorek zur Drehbuchbesprechung ins Nebenzimmer zu locken - oder sie sich als erfahrene Frau verführerisch im Sessel räkelt und meint, die Frauen sollten sich doch nicht so haben. Männer seien nun mal so.

Im Januar setzen wir unsere Reihe fort mit der Fokussierung auf die virtuelle Realität, die Veränderung unseres Liebeslebens durch Partnersuche im Internet, Pornos, Online-Dating und die kommenden Sexroboter, von denen es heißt, sie seien so ausgefuchst und individuell programmierbar – wer würde dann noch mit einem realen Menschen Sex haben wollen. Im März folgt die Frage, ob wir unser Liebesleben eher intensivieren oder eher entschleunigen sollten: "Gefesselte Lust trifft auf angezogene Handbremse - BDSM versus SlowSex". Jeweils mit weiteren Texten zum Thema, den Sketchen von Manuela und mir und dem, was uns bis Oktober noch dazu einfällt. Ab Januar wird der Zugang 25 Euro pro Thema kosten.

Autor: **Wolf Sugata Schneider**, Jg. 52., Redakteur, Kabarettist. 1985-2015 Herausgeber der Zeitschrift Connection www.connection.de,

Mehr Infos zum Artikelthema auf der Webseite: sex-für-profis.de





Hardcover 513 Seiten o. E-Book

Lesen Sie die Einleitung zum Buch auf institut-christoph-mahr.de



Mo–Sa 12:00–19:00 À la carte bis 17:30 Kleine, wechselnde Abendkarte bis 19:00

Tel. Café: 030.23 25 50 65 Tel. Shop: 030.23 25 50 60 lotuslounge@rigpa.de

Im buddhistischen Zentrum Dharma Mati Soorstraße 85, 14050 Berlin



Als Naturfriseure arbeiten wir ausschließlich mit 100% reinen Naturprodukten, Pflanzenhaarfarben und Naturkosmetik

- \* Pflanzen-Haarfärbung
- \* Haar-Energie-Arbeit
- \* Haarausfall- und Kopfhautberatung
- \* Kosmetik & Wellness

Berlin-Zehlendorf Berliner Straße 31 Tel. 030. 811 30 60

Gropiusstadt / Neukölln Fritz-Erler-Allee 120 Tel. 030, 603 82 67

www.friseur-molinari.de

# Sexuelle Offenbarung

# Die Scham der Frau und das Machtspiel des Mannes

Ich spreche ganz speziell aus der Sicht der Frau, denn ich möchte den Männern etwas Wesentliches über die Frau mitteilen, und ich möchte die Frauen animieren, im sexuellen Bereich zu denken, zu sprechen und ihr Verlangen ans Licht zu bringen, denn davon hängt es ab, ob wir eine schönere Zukunft zustande bringen oder nicht.

So manche Frau hat das erfahren: Sie offenbart sich einem Mann sexuell in ihrer vollen Lust - und dieser reagiert mit Schreck. Am Anfang war sie selbstbewusst, liebte das Spiel der Verführung und freute sich an dem Gedanken, von ihm erobert zu werden; sie genoss seine Annäherung und begann, ihm zu vertrauen. Auf einmal lösten sich die Grenzen ihrer Scham, Durch eine außergewöhnliche Öffnung legte sie alle Rollen ab. und wirkliche, tiefe Lust erfasste sie. Er hatte in ihr ein Begehren geweckt, das sie vorher nicht kannte. Es gibt einen Punkt in der Sexualität, an dem eine Frau nur noch ein Verlangen hat: Nimm mich ganz. Es ist ein vehementer Punkt der Öffnung und des Verlangens. Wenn eine Frau so intim sexuell berührt wird, dann denkt sie tatsächlich an nichts mehr als an das Eine. Und dieses Eine ist viel stärker als der Gedanke, ihm gefallen zu wollen. Sie ist jetzt pure Hingabe an etwas, das größer ist als sie selbst und das sie nicht benennen kann.

Jetzt braucht sie ihn. Und plötzlich setzt ein tiefes Gefühl des Ausgeliefertseins ein. Hier ist sie keineswegs mehr souverän. Sie fühlt nur noch tiefe Abhängigkeit und Bedürftigkeit. "Geh nicht fort!", ruft die weibliche Seele in diesem Moment. Ihr Selbstbewusstsein, ihre Emanzipation sind verschwunden, sie sucht und braucht den Mann, der sie in ihrer wahren tiefen Lust und Selbstoffenbarung bejaht. Frau ist unendlich dankbar, wenn ein Mann sie in solchen Momenten lieben und halten und auf ihr Verlangen Resonanz geben kann. Sie fühlt sich angekommen. Sie darf sein, wer sie wirklich ist. Sie steht aus dem Bett auf und beginnt zu tanzen! Ihr Blick zeigt eine Freude, die er nie zuvor an ihr gesehen hat. Hier beginnt die wirkliche Liebe der Geschlechter.

Doch gibt es noch nicht viele Männer auf dieser Erde, die das Wesen der Frau so tief erkennen und deswegen lieben können. Ein Mann steht der geöffneten Frau meistens ratlos gegenüber. Er ist von ihrer vollen Lust zunächst beglückt, dann aber überwältigt. Er kann nicht so potent agieren, wie beide es wünschen, und zieht sich zurück. Und so kommt es, dass die Frau sich in diesen Momenten tiefster Hingabe allein gelassen fühlt. Sie fühlt sich abgelehnt in ihrem Begehren, genau dort, wo sie auf ihn und seine Anerkennung angewiesen wäre.

Wüsste sie doch, dass seine Zurückweisung ursprünglich nicht aus Ablehnung oder Gleichgültigkeit kommt, im Gegenteil! Wenn er sich abwendet, ist es, um sich vor ihrer übermächtigen sexuellen Präsenz und ihrem Verlangen zu schützen. Seine innere Wirklichkeit ist eben noch nicht die des starken Mannes, sondern die eines Sohns, der in der Frau die Große Mutter verehrt und begehrt, aber ihren

Hunger nicht stillen kann. Er sehnt sich nach ihrem Leib wie ein Verdurstender. Er ist ihr verfallen, aber dies kann er nicht zeigen, ohne ihre Verachtung zu riskieren. Denn er hat es zu oft erfahren: Seine Bedürftigkeit stößt eine Frau ab. Noch kaum eine Frau hat die Ebene des Wissens und der Erfülltheit erreicht, wo sie so in sich ruht, dass sie dem Mann an dieser Stelle entgegenkommen und ihm eine Anlaufstelle sein kann. In ihrer eigenen Unerfülltheit empfindet sie einen bedürftigen Mann als ein unfähiges Kind, das an ihrem Rockzipfel hängt. Sie kann und will ihn nicht annehmen.

So prallen zwei eingelöste Sehnsüchte aufeinander. In diesem Drama musste der Mann geschichtlich einen Ausweg suchen: Er begann, Stärke vorzutäuschen. Er begann, die Frau dafür zu verachten, dass sie sexuelles Verlangen zeigte. Und diese Verachtung schenkte ihm eine neue Art von Kraft, von Männlichkeit. Es ist die Männlichkeit des verschlossenen Herzens. Sie brachte ihm Härte, kriegerische Kraft und sexuelle Potenz. Er konnte sich als der starke Mann tarnen, dem die Frauen zu Füßen liegen. Was er mit dem geöffneten Herzen nicht erreichen konnte, das gewinnt er plötzlich durch Verachtung und heimlichen Sadismus. Filme und Mythen sind voll von einsamen männlichen Helden. Der Phallus, der angesichts der weiblichen Offenbarungen nicht reagieren wollte, wurde ersetzt durch die Kanonen und Schwerter der Krieger.

Für manchen Mann ist es leichter, Länder zu erobern, Kriege zu planen, in Wissenschaft und Forschung zu investieren, als das Wesen einer Frau zu verstehen. Und für Frauen scheint es oft leichter zu sein, sich dem Mann zu unterwerfen, als ihm Gefährtin zu sein und eine Hand zu reichen, um gemeinsam das Land der wahren Potenz zu entdecken. In dem Versuch, mit der eigenen eingelösten Sehnsucht irgendwie fertig zu werden, wählen auch viele Frauen Kampf und Verachtung. Sie verschließen ihr Herz und bestrafen den Mann, der es noch wagt, sein Begehren zu zeigen, mit Kälte und Ablehnung. Sie machen sich unerreichbar – bis einer kommt und sie bezwingt. Dem will sie dann ganz gehören. Aber auch dieser Kampf hat uns nicht weiter geholfen. Wir haben darüber unsere wahre Schönheit und Quelle vergessen. Wir haben vergessen, wer wir eigentlich sind.

Wenn Frauen ihre alte Scham überwinden, wenn sie untereinander zu einer geistigen Verständigung darüber kommen, wenn sie sich an dieser Stelle nicht bekämpfen, sondern unterstützen, dann gewinnen sie eine neue Vollmacht. Der Mann wird sie dann nicht mehr verachten können. Daraus entsteht auch die Möglichkeit für echte Frauenfreundschaft – anstelle von Konkurrenz und Eifersucht. Denn dann wissen sie, dass sie an Männern dasselbe lieben und dass sie ihn nicht verlieren, wenn er zu einer anderen geht.

Auszug aus dem Buch von Dieter Duhm und Sabine Lichtenfels: "Und sie erkannten sich. Das Ende der sexuellen Gewalt", 10.2018, Verlag Meiga, Buchlounge mit Sabine Lichtenfels und Benjamin von Mendelssohn am 5.11.2018, 19 Uhr, in der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin, weitere Infos: de.verlag-meiga.org

Mit den Heilpflanzen durch das Jahr:

# Hirschzungenfarn



Eine alte Heilpflanze aus der großen Familie der Farne ist der Hirschzungenfarn (Asplenium scolopendrium L.). Heimisch ist er in der gemäßigten nördlichen Hemisphäre von Eurasien bis Amerika. In Deutschland wächst er vor allem auf der schwäbischen Alb und im Alpenvorland, am liebsten auf feuchten, schattigen Felsen und in Bergwäldern, aber auch auf Schutthalden und in feuchtem Mauerwerk fühlt er sich wohl. In Berlin finden wir ihn öfter auf den alten schattigen Friedhöfen.

Durch seine langen, ganzrandigen Blätter ist er leicht von anderen Farnarten zu unterscheiden. In ihrem Aussehen sind sie einer Zunge ähnlich und auf ihrer Unterseite findet man die typisch streifenförmig angeordneten Sporen.

Schon vor 2000 Jahren wurde der Hirschzungenfarn von Dioscorides, einem griechischen Arzt, dessen Aufzeichnungen erhalten geblieben sind, beschrieben. Er ist eine bis heute geschätzte Heilpflanze und wird zur Entgiftung des Magen-Darm Traktes eingesetzt, zur Kräftigung der Lungen, bei chronischem Asthma, bei Husten der sich festgesetzt hat, zur Behandlung der Milz und als Pulver bei Schmerzen.

Köstlich und angenehm ist das Hirschzungenelixir nach Hildegard von Bingen:

1 Liter lieblichen Rot- oder Weißwein mit 6-8g getrocknetem Hirschzungenfarnkraut zugedeckt 5 min. köcheln lassen. Mit 100g Honig erneut aufkochen. 10g Ceylon-Zimtstangen und 5g langen Pfeffer (Javapfeffer) mahlen, dazugeben und nochmal aufkochen. Dann 20 Minuten ziehen lassen und durch einen Kaffeefilter abseihen. Gut verschlossen lässt sich das Hirschzungenelixier mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahren.

Anfangs nimmt man 3x tägl. einen Schluck (kleines Likörglas) nach dem Essen, nach einer Woche vor und nach dem Essen. Eine kurmäßige Anwendung dauert 6-8 Wochen. Bei chronischen Beschwerden macht man dann eine ebenso lange Pause und bleibt in diesem Rhythmus, bis die Beschwerden komplett abgeklungen sind.

Der Hirschzungenfarn gehört bei uns zu den geschützten Pflanzenarten. In der Apotheke bekommt man das getrocknete Kraut aus Anpflanzung.

Die Autorin dieses Heilpflanzentipps, Uta Kübler, ist Heilpraktikerin und Dozentin für Pflanzenheilkunde. Weitere Infos auch zu Intensivkursen auf www.pflanzenheilkunde.berlin





# Candida albicans - Der Edelpilz Alles ist zuviel

H. Schäfer: Um welches Mittel soll es heute aehen?

Andreas Krüger: Heute möchte ich über Candida albicans sprechen, ein Edelpilz. Es ist kein spektakuläres Mittel, aber es ist ein Mittel, das unsere augenblickliche Gesellschaft widerspiegelt. Eigentlich ist der Pilz ein ganz harmloser Mitbewohner in unserem System, der dafür zuständig ist, Überreste von anderen Organismen wie abgestorbene Bakterien zu beseitigen. Da sind wir auch gleich bei der ersten Indikation: Es gibt viele Menschen mit zusammengehackten Immunsystemen, deren Leitsymptome Erschöpfung, Müdigkeit oder "alles ist zu viel" sind. Wenn alles zu viel ist, heißt das, dass ich mich nicht abgrenzen kann, bzw. meine Grenzen erreicht habe und völlig überfordert bin. Man sollte vor allem an Candida denken, wenn andere Mittel wie Nux vomica, Sepia oder Phosphor nicht wirken.

Warum bricht unser Immunsystem zusammen?

Bei JEDER Antibiotikagabe, die wir nehmen, geht ein Massenmord durch unseren Körper. Unendlich viele Bakterien sterben in unserem Darm ab, die alle Stoffwechselfunktionen haben und nach einer Antibiotikagabe sieht es in unserem Darm aus wie auf einem Schlachtfeld. Ohne diese Pilze, die dann diese Bakterien abbauen, würden wir im Grunde an den Toxinen der Bakterien vergiftet werden und verrotten. Der Pilz hilft uns also zu überleben, denn er baut die Bakterien ab, damit wir überleben können. Dazu muss er sich vermehren.

Und was passiert, wenn er sich vermehrt?

Dann fängt auch er an, uns Symptome zu machen. Die sind zwar nicht so bedrohlich, wie die Leichengifte der Bakterien, aber sie sind unangenehm, weil sie uns daran erinnern, dass mit unserem Immunsystem etwas nicht stimmt. Wir schmieren sofort auf diesen Pilz irgendwelche Pilzmittel. Canesten ist eines der am weitest verbreiteten Mittel. das in keiner Hausapotheke fehlt. Aber wenn wir den Pilz wegschmieren, kann der seine Aufgabe nicht verrichten und unsere Selbstvergiftung schreitet voran. Es ist ein ewiger Kreislauf, der zu dem zweiten Leitsymptom führt: Wir fühlen uns völlig kopflos und verzweifelt. Dieser immer wiederkehrende Kreislauf erinnert uns daran, dass wir in einer ungesunden parasitären Beziehung stecken. Das bedeutet, dass uns iemand wie ein Parasit bewohnt und sich von uns ernährt. Candida hilft, an die Wut zu kommen und Nein zu sagen und Grenzen zu setzen. Wir benutzen ganz oft Krankheiten, um in Beziehungen Grenzen zu ziehen. Zehntausende von Frauen nehmen ständig ein Antibiotikum, wenn sie einen sexuellen Kontakt haben, weil sie danach eine leichte Blasenentzündung bekommen.

Das führt zu einem Massaker, aus dem uns die Pilze retten wollen, die dann aber wieder weggeschmiert werden.

# Was sagt eigentlich der Pilz?

Pass auf deine Grenze auf! Pass auf, wenn etwas passiert, was du eigentlich nicht willst! Eigentlich ist der Pilz ein Lebensretter, denn wenn der Pilz diese Aufgabe nicht übernehmen würde, würden wir in letzter Konseguenz Krebs kriegen. Mein Miasma-Lehrer Peter Gienow hat gesagt, dass die Parasitose, also das Miasma, wo es viele Pilze gibt, der Versuch des Organismus ist, uns am Leben zu erhalten, damit wir nicht in die Karzinose kommen, das Krebsmiasma, wo es wirklich ans Sterben geht. Der Pilz ist unser wichtigster Helfer. Er hilft, unsere Grenzen aufrecht zu erhalten und unser Immunsystem zu kräftigen. Wenn wir keine ausgeglichenen Beziehungen haben, wo Nehmen und Geben identisch sind, dann kommt der Pilz und sagt: Stopp! Ich konnte schon vielen Menschen helfen, einen autonomen Weg zu gehen, weil die Furcht vor Armut sie davon abgehalten hat. Es gibt eine Untersuchung, die besagt, dass 80% der Paare in Charlottenburg über 30 aus Angst zusammen sind. Die Angst. dass Frauen in diesen unglücklichen, parasitären Beziehungen bleiben, ist die Angst vor Armut. Und hier ist Candida ein Mittel, um Grenzen zu setzen. In Träumen kommt die Wehrlosigkeit von Candida zum Ausdruck in Form von Bomben. Explosionen und Gewalt. Ein anderes Symptom ist das Zuckerverlangen, wenn ich in einer defizitären Beziehung bin. Candidas

ist das wichtigste Mittel für Menschen mit Zuckerverlangen in unglücklichen Beziehungen.

# Fassen Sie doch bitte noch einmal zusammen.

Der Pilz ist unser größtes Hilfsmittel, um an unsere Schatten, an unsere Unterdrückungen, an verborgenen Aggressionen heran zu kommen. Und es ist ein Mittel, um unser Immunsystem zu stärken. Wenn das Immunsystem stärker wird, stärkt sich automatisch die Grenze zu anderen. Bealeitend aibt es eine Übuna von Rosina Sonnenschmidt: Man stellt sich hin, hält die Hände mit den Handflächen nach vorne vor der Brust und dann geht man mit den Händen weiter nach vorne und spricht dabei drei Mal die Formel: "Bis hierher und nicht weiter". Das gilt nicht nur für Liebesbeziehungen, es kommt auch in Eltern-Kind-Beziehungen vor. Viele Kinder, die zu lange zu Hause wohnen und vielleicht noch ein Drogenproblem haben, wirken genauso parasitär auf die Eltern. Candida kann auch ein Mittel für Eltern sein, die sich von ihren Kindern ausgenutzt fühlen. Eltern, die ihre süchtigen Kinder immer wieder unterstützen, gehen in die Co-Abhängigkeit. Auch hier ist Candida ein wichtiges Mittel.

## Fazit:

Ich möchte ein Loblied auf den Pilz singen, weil er uns hilft, nicht an unseren Schatten zu krepieren. Diese Bakterienleichen sind ja letztendlich nur unsere Schatten, weil wir irgendwo nicht hingucken wollen und der Pilz hilft uns, am Leben zu bleiben und uns damit zu konfrontieren, wo

wir nicht klar sind, um neue Grenzen zu schaffen. Die Pilze sind in unserer heutigen Zeit mit Antibiotika und parasitären Beziehungen immens wichtig. Man könnte noch einen Schritt weiter gehen und sagen: Wir sind der Parasit dieses Planeten. Wir bringen diesen Planeten um. Wir leben in einem Pilzmiasma. Wenn diese Zivilisation zu Ende geht, wird ein Wesen alles überleben, denn es braucht kein Licht: der Pilz, Schönster Pilzfilm: Pandora - Avatar, da ist der ganze Planet ein vernetzter Pilz. Über dieses Thema Pilz und Vernetzung könnte man noch viel reden, aber nicht mehr an dieser Stelle.



ist Heilpraktiker, Schulleiter und Dozent an der Samuel-Hahnemann-Schule in Berlin für Prozessorientierte Homöopathie, Leibarbeit, Ikonographie & schamanische Heilkunst. Mehr über ihn unter: andreaskruegerberlin.de

#### **Buchtipp:**

"Heiler und heiler werden" edition Herzschlag im Simon+Leutner Verlag ISBN: 978-3-922389-99-6





# Himmlische Konstellationen Oktober 2018

zusammengestellt von Markus Jehle www.astrologie-zentrum-berlin.de

# **Allgemeine Trends**

Es gibt Vorlieben, die jetzt ein Ende haben und solche, deren Zukunft gerade erst beginnt (Sonne Konjunktion rückläufige Skorpion-Venus am 26. Okt.). Nicht alles, woran Sie jetzt Gefallen finden, hat seine Vergangenheit bereits hinter sich. Leben Sie Ihre Leidenschaften, auch wenn es Ihnen schadet. Es sind vor allem die dunklen Seiten der Liebe, die nun einen besonderen Reiz ausüben. Ihnen zu erliegen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern bedarf gegenwärtig einer großen Macht und Stärke. In Fitnessstudios werden Sie diese Art von Kraft vergeblich suchen, in Ihrem Herzen dagegen schnell fündig werden.

# **Spirits**

Archaische Lebenskräfte verleihen zu Monatsanfang sowohl Frauen als auch Männern neuen Elan (Wassermann-Mars Konjunktion Lilith am 1. Okt.). Ein unbändiges Verlangen fördert jetzt alles zutage, was im Bereich Ihres Begehrens im Verborgenen liegt. Finden Sie heraus, ob Sie etwas daran hindert, Ihre Lust kraftvoll und selbstbestimmt zu leben. In spiritueller Hinsicht übt der Eros eine überaus befreiende und belebende Wirkung aus. Ein besseres Antidepressivum gegen den Herbstblues werden Sie nicht bekommen.

# Was zu tun ist

Recht zu behalten, hat derzeit einen hohen Preis. Damit Sie sich diesen leisten können, braucht es neben guten Ideen auch einen entsprechenden Weitblick (Skorpion-Merkur Konjunktion Jupiter am 29. Okt.). Behalten Sie Ihre Interessen im Auge, ehe Sie sich zu etwas überreden lassen, das nicht Ihren Überzeugungen entspricht. Große Versprechungen zu machen ist momentan keine Kunst, sie einzulösen dagegen schon. Gewissheiten gibt es gerade vom Fließband, das macht die Sache keineswegs einfacher.

## Kommunikation

Gespräche, insbesondere über Beziehungen, können diesen Herbst leicht in Verhöre ausarten. Skorpion-Merkur und -Venus Quadrat Wassermann-Lilith am 15./17. Okt.). Bestimmen Sie möglichst selbst, was Sie preisgeben möchten und was nicht. Was Ihnen jetzt zu Ohren kommt, kann Sie entweder in Ekstase versetzen oder Ihrem bisherigen Liebesleben den Garaus machen. Das hört sich dramatisch an, muss es aber nicht sein. Manche Wahrheiten bringen Sie nun wieder in Einklang mit Bedürfnissen, die Sie sich über lange Zeit nicht eingestanden haben.

# **Lust und Liebe**

Sie werden diesen Herbst an alles erinnert, was an schönen Dingen und Begegnungen nicht in Vergessenheit geraten darf (Venus rückläufig in Skorpion ab 5. Okt.). Inwieweit es Ihnen tatsächlich guttut, an alte Kontakte anzuknüpfen und wo es vielleicht besser wäre, einen endgültigen Schlussstrich zu ziehen, ist angesichts der Versuchungen, die Sie locken, nicht immer leicht zu entscheiden. Nicht alles, woran Sie Gefallen finden, hat langfristig Bestand (Skorpion-Venus Opposition Stier-Uranus am 31. Okt.). Bewahren Sie sich Ihre Unabhängigkeit und meiden Sie Umarmungen, von denen Sie erdrückt werden.

advertorial

# Themenabende im Astrologiezentrum

Möckernstr. 68, Aufgang B, 10965 Berlin, Tel. 030 - 785 84 59 Alle Veranstaltungen beginnen um 19:30h und enden um 21:30h.

## Donnerstag 11. Oktober (Markus Jehle)

"Du hast mir gerade noch gefehlt" Über den Herrscher des 7. Hauses.

# Donnerstag 1. November (Markus Jehle)

"Jahresthemen 2019"

Die Zyklen und Trends des kommenden Jahres.

#### Vortrags-CDs:

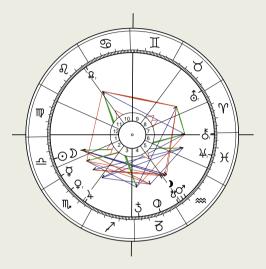
Mich gibt es nur einmal - Über den Herrscher des 5. Hauses Das tut so gut - Priapus in den 12 Zeichen und Häusern www.mariusverlag.de Tel. 03322-128 69 15

#### **Astrologische Beratung:**

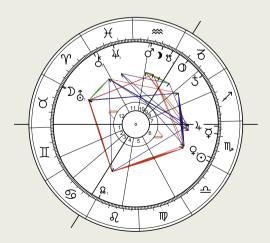
Tel. 030-785 84 59

# **DER SONNE-MOND-ZYKLUS**

Bei jedem Neumond beginnt ein neuer Sonne-Mond-Zyklus, der zu Vollmond, wenn Sonne und Mond sich gegenüberstehen, einen Höhepunkt erreicht. Neumondphasen sind Keimsituationen, in denen unbewusste Prozesse ihren Anfang nehmen, die uns bis zum Vollmond zunehmend bewusst werden. In der abnehmenden Mondphase von Vollmond zu Neumond steht dann die Verarbeitung und Integration im Vordergrund.



Neumond in Waage (09.10.): Es gibt zwei Arten von Kompromissen: entweder gibt der Klügere nach oder er ist bestechlich und macht ein gutes Geschäft.



Vollmond in Stier (24.10.): Ist es Wahnsinn oder Zufall, wenn aus "Meins" und "Deins" jetzt plötzlich "Unser" wird? Egal, Hauptsache es entsteht Karma.

# Ein Meilenstein in der Erforschung des menschlichen Bewusstseins



Dr. med. Eben Alexander | Karen Newell Tore ins unendliche Bewusstsein 432 Seiten | € 22,00 [D] ISBN 978-3-7787-7542-4

# Vom Autor des SPIEGEL-Bestsellers Blick in die Ewigkeit

»Zutiefst beeindruckend! Faszinierende Einsichten in die wahre Natur des menschlichen Geistes und der Realität.« Dr. med. Pim van Lommel, Bestsellerautor

»Eine Reise in spirituelle Sphären, ein Wegweiser, um die Seele zu nähren. Wundervoll!« Dr. Raymond Moody, Begründer der Nahtodforschung

# Ansata

integral-lotos-ansata.de





# Ganzheitliche Zahnmedizin

# Zahnarztoraxis Dipl.-Med. Angelika Schuschke Siegfriedstr. 204

10365 Berlin - Lichtenberg Tel. 030.99 27 6700

- Naturheilkundliche Beratung u. Behandlung
- Amalgamsanierung
- Schwermetallausleitung
- Materialtestung und individuell verträgliche Versorgung
- · Ästhetischer, metallfreier Zahnersatz
- Kiefergelenkbehandlung

Unsere Sprechzeiten und umfassende Infos zu den Behandlungsmethoden finden Sie auf:

www.ganzheitliche-zahnmedizinschuschke.de



# Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

# Dipl.Psych. Hella Suderow Christian Schumacher

Tel 04165-829484 www.paarweise.info

 Sexualität & Meditation MakingLoveRetreat nach Diana Richardson seit 2009

Basierend auf achtsamer Sexualität zeigen wir Paaren ein neues Verständnis von körperlicher Liebe und ihrer zentralen Bedeutung für die Beziehung.

- Paarberatung
- Kommunikation / GFK f

  ür Paare
- · Achtsamkeitstage in Hamburg
- 7-tägiges Achtsamkeitsretreat
- · anerkannte Lehrer durch D. Richardson



# Beziehungsperspektive

# Paarberatung, Sexualtherapie, Einzel- und Paartherapie

Judika und Eilert Bartels Karlstraße 3 12307 Berlin Tel.: 030 75 70 84 34 kontakt@beziehungsperspektive.de www.beziehungsperspektive.de

# "Freiheit in Verbundenheit erleben"

In unserer Praxis bieten wir Paaren. Männern und Frauen Beratung, Therapie und Begleitung bei allen Fragen rund um Beziehung, Liebe und Sexualität an.

# Stabile, erfüllende Paarbeziehungen

setzen eine gute Beziehung zu sich selbst voraus. Unser zentrales Anliegen ist es deshalb, Menschen bei der Entwicklung einer gesunden und stabilen Selbstbeziehung zu unterstützen. Dafür setzen wir uns mit all unserem Wissen und unserer Lebenserfahrung ein.



# Einfach Liebe

# Entspannte Sexualität leben

Ela & Volker Buchwald Tel: 0521-30 51 94 80 www.einfach-liebe.de

#### Das Einfach Liebe Retreat

Wie geht Liebe in Zeiten von Cybersex und Co? Wie geht es, einander körperlich zu nähren, liebevoll in Kontakt mit sich selbst UND dem Partner zu sein? Wie kommen wir weg vom Diktat des Höher! Schneller! Weiter! hin zu Sex, der warm, weich und wohlig erfüllt und uns wirklich miteinander verbindet?

Das 5-tägige Retreat gibt Paaren Raum, diese Fragen zu beantworten und stellt Schritt für Schritt ein neues Bild von Sexualität vor. Auf der Basis von Slow Sex entfaltet sich ein neues Bewusstsein für Sexualität, das uns für mehr Nähe und echte Intimität in unserer Beziehung öffnet.



## Du bist es wert!

# Mediale-Kraft-Berlin

Mirca Preißler - Raum für Körperarbeit Pestalozzistr. 3 10 625 Berlin-Charlottenburg T: 030 - 814 520 285 kontakt@mediale-kraft-berlin.de www.Mediale-Kraft-Berlin.de

## Einzelberatung:

mediale Beratung, Coaching, Systemische Aufstellung, Reiki

9.10., 19.30 Uhr

Vortrag: Medialität & Intuition

13.10., 10-18 Uhr Tagesseminar: Reiki-Einweihung 1. Grad

16.10., 19-22 Uhr Aufstellungen, aktiv 60 € / Stellv. 20 €

20./21.10., Sa/So 10-18 Uhr Seminar: Medialität, Basic Class

23.10., 19.30 Uhr Mediales Training: Kristalle



# Sensibilität macht stark

Lore Sülwald, www.CoachingBaum.de Katrin Rahnefeld, www.katrin-rahnefeld.de Expertinnen für Hochsensibilität

Einzelcoaching: Hochsensibilität, berufliche Neuorientierung, Übergänge gestalten, Familie und Beruf leben, Selbstfürsorge und Abgrenzung, Stärken anerkennen und integrieren

### Gruppenangebote:

Workshop: Resilienz für nachhaltigen Erfolg, Entdecke dein psychisches Immunsystem. Sa, 6. Okt - So, 7. Okt

Impulsabend Tausendschön. Klänge für die Seele, Di, 16. Okt, 19:00-20:30 Uhr

Schreibabend "Schreiben macht schön" Mi, 17. Okt, 18:30-20:30 Uhr

Come together: Superpower HSP Heute: "Hochsensibilität" trifft "New Work" Netzwerkabend für hochsensible Menschen. Do, 18. Okt, 19-21 Uhr



# Bei Anruf Lebensaufgabe Exakter geht's nicht

#### Stephan Möritz

Telefontermine, Infos und Preise: Telefon: 033230 - 20 390

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Dass Du eine Lebensaufgabe hast, ist klar. Dass Deine Seele sie kennt, auch. Dass es so leicht ist, sie zu erfahren - dae iet neul

Wie das geht? Stephan baut eine "Standleitung" zu Deiner Seele auf und befragt sie direkt und ohne Umwege nach Deiner Lebensaufgabe. Deine Seele informiert Dich konkret und praktisch bis ins letzte Umsetzungsdetail.

Buche jetzt gleich Deinen Telefon-Termin und starte mit Deiner Lebensaufgabe.



# Elke Wiget

#### Heilpraktikerin

Naturheilpraxis am Roseneck Hohenzollerndamm 94 14199 Berlin Tel. 030, 64 32 72 02 e-mail: easysuccess@elkewiget.com

- Facial Harmony Balancing: Lifting durch Berührung mehr Infos finden Sie auf www.elkewiget.com
- Colon Hydro-Therapie Spülung des Dickdarms mit gereinigtem Wasser
- · Glückscoaching: Glückliche Menschen machen etwas richtig. Was, das wird hier gezeigt.
- Feuerlauf: 13.10. (bei Altlandsberg) Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial



#### Praxis KARYON

#### Brigitte Kapp

Heilpraktikerin IFS- u. Hakomi-Therapeutin EMF Practitioner u. Reflector 7th Sense Life Coach Belziger Str. 3 10823 Berlin Tel: 030 - 789 55 102 info@KaryonBerlin.de

- · Ganzheitliche und Systemische Psychotherapie
- · Paartherapie und Beratung
- · Trauma-Heilung u. Energiearbeit
- · EMF Balancing Technique u. Reflections
- Omega Healing

www.KaryonBerlin.de

- · Coaching, Konfliktlösung
- · Familien- u. Systemaufstellungen
- · Spirituelle Krisenbegleitung
- · Astrologische Beratung



# Praxis für Körper, Geist und Seele

#### Sabrina-Alexandra Schumann

Reinkarnationstherapeutin / Heilerin (DGH) Reikigroßmeisterin. Kosmetikerin u. Podologin Melsunger Str. 5 / 14089 Berlin Tel.: 030-3024624 oder 0172-3003331 E-mail: sabrinaschumann@web.de Internet: www.sabrinaschumann.de

- · Rückführungen in die Kindheit und frühere Leben
- · Energiearbeit, Aura- und Chakrenreinigung
- · Lösen von Besetzungen
- Channeln / Heilchanneln
- Ama Deus, Schamanische Energiearbeit und Ausbildung
- · Reiki Ausbildung bis Großmeister Grad X
- · Kosmetik und Med. Fußpflege (auch Hausbesuche)

#### Einzeltermine und Seminare

Info-Abend: jeden 2. Freitag im Monat 18:00-20:00, tel. Anmeldung erbeten



# Frieden, Liebe und Heilung

Stärkung der eigenen Lebenskraft

In jeder Situation bekommen wir Menschen Hilfe von der universellen Liebe, der Quelle unseres Lebens. Dafür bedarf es unserer Bereitschaft, unseres tief im Innern empfundenen Wunsches nach Frieden, Liebe und Heilung in allen Aspekten unseres Daseins.

Im vertrauensvollen Miteinander erhalten Sie Antwort auf Ihre Fragen, Selbsterkenntnis und Stärkung Ihrer eigenen Lebenskraft. Sie sind liebevoll und ehrlich bei mir aufgehoben. Von Herzen wünsche ich Ihnen Mut und Freude für Ihr bewusst achtsam bestimmtes Leben.

#### Andrea Falenski

www.basisarbeit-lebensfreude.de andrea@basisarbeit-lebensfreude.de Hildegardstr. 17a, 10715 Berlin Mobil 0170.1535751







# Systemische AugenAufstellung

#### Miggi Zech

Symptomaufstellung FamilienAufstellung Seminare + Einzelarbeiten Termine: www.augenaufstellungen.de offener Abend: 2. Dienstag im Monat (außer Ferien), 19h, 20 Euro Tel. 0172-3124076 miggi@augenauf-berlin.de

#### Die Augen sind das Tor zur Seele.

Wir schauen mit Ihnen auf die Botschaft Ihres AugenThemas und helfen, Augen-Symptome aufzulösen.

Symptome sind Hinweise der Seele, die sich in Aufstellungen zeigen und klären können.

Hilfestellung und Lösung durch Augen-/Symptom-/ FamilienAufstellung

Seminare im Gartenhaus, Berlin S-Bhf. Zehlendorf, Teltower Damm 32



# Traumatherapie

Lillian Kapraun (HP, B.Sc. oec. troph.) Wismarer Straße 44, 12207 Berlin Tel: 030-52139312 www.naturheilpraxis-kapraun.de

- Traumatherapie
- Ernährungstherapie

#### Trauma verstehen und überwinden

Info-Abend - Anmeldung erbeten Mi., 17.10.2018, 19:00 Uhr Kostenbeitrag: 5 €

Hinter chronischen, seelischen Leiden mit ständigem Wechsel zwischen Stress und Erschöpfung, Angstattacken oder unerklärlichen Schmerzen stehen sehr oft Traumata, die häufig unentdeckt bleiben. Sie im Unterbewusstsein verborgen zu halten, kostet jedoch immense Energie. Ein Trauma zu verarbeiten kann diese wieder freisetzen, damit sie wieder zur Gestaltung der eigenen Zukunft genutzt werden kann.



# Heilung & Ausbildung

#### Berit K. Schweska

Heilarbeit - Beratung - Meditation Tel: 030.41725114 www.herit-k-schweska.de

Ich begleite Sie in Ihrem Heilungs- & Bewusstseinsprozess bis zur Wurzel Ihres Anliegens. Schrittweise oder unmittelbar wird Ihre Essenz freigelegt und Ihnen Ihr wahres Selbst bewusst, so dass Sie in ein erfülltes Leben gehen können, um Ihr ureigenes Potenzial zu verwirklichen.

#### Ausbildung zum Alchemical Healing Praktiker in 3 WE ab Oktober 2018

Diese umfassende Ausbildung zum/r HeilerIn verbindet innovative Techniken aus Energiearbeit und Schamanismus mit Prinzipien der Alchemie.

Meditationen: donnerstags 18:30h: Lauschen in die Stille, Heil- & Bewusstseinsreisen im Wechsel, Shiatsu-Zentrum, Oranienstr. 163, DG, 10969 Berlin



#### Tania Maria Niermeier

#### Medium & Hellseherin Spirituelle Lehrerin

Privatsitzungen & Termine nach Vereinbarung Tel.: 030-781 62 77 www.taniamaria-niermeier.de www.die-hexenschule.com taniamaria.niermeier@gmail.com

#### Mediale Beratung und Zukunftsdeutung:

- · Kartenlegen, Tarot und Lenormand
- Handlesen
- Aura und Chakrareinigung
- Rückführungen und Seelenrückholung
- · Spirituelle Raumreinigung
- Rituale und Schutzmagie
- Kabbalistisches Aufstellen

#### Die Hexenschule:

- Einweihungsweg in die hohe Schule der Magie und Schöpferkraft.
- Ausbildung zum Medium und Spirituellem Berater



### Katja Neumann

Heilpraktikerin Certified Shamanic Counselor FFS Gethsemanestr, 4 Berlin - Prenzlauer Berg Tel. 030 - 43 73 49 19 www.katja-neumann.de

#### Schamanische Heilweisen

für kleine und große Menschen, Tiere und Orte.

- Shamanic Counseling nach Michael Harner
- Seelenrückholung,
- Krafttiere,
- Extraktion,
- Debesetzung
- Regelmäßige schamanische Reisegruppen ieweils 1x im Monat samstags und montags
- Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene



#### Kabbala Lebensanalysen

#### Inge Mever

Schmiedberg 7 86415 Mering Tel. 08233 - 7958962 www.kabbala.de

#### Die Kabbala Lebensanalyse zeigt

Ihnen Ihre persönliche Lebensanleitung, erstellt mit dem

# Kabbasol-Programm

von Hermann Schweyer.

Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten.

Ihre persönliche Kabbala Lebensanalyse zum Preis von 39.- Euro bestellen Sie unter www.kabbala.de oder weitere Infos telefonisch.



#### Kinesiologieschule.de

#### Mandiro Ordyniak (HP)

Regionaler Ansprechpartner der DGAK

Stubenrauchstr. 22 12161 Berlin-Friedenau Tel.: 030.791 16 41 eMail: KINSCHU@web.de www.kinesiologieschule.de

#### Kinesiologie: Aus- und Fortbildungen

- Erlebnisabend Kinesiologie: Mo, 15. Okt. 19-21h
- Energetische Psychologie 1 nach Dr. Gallo: Sa, 10. - 11. Nov. Fr, 9. Nov. 15.30h: Einführung Muckeltest
- Rosalinde Blüten 1 mit Rosalinde Nöhles: Sa, 24. - 25. Nov.
- Touch for Health Vertiefung/Metaphern: Fr, 30. Nov./ 18h - 2. Dez.
- Psychokinesiologie / Tools PK1: 26. - 27. Jan. 2019

Mehr Kurse: www.kinesiologieschule.de



# Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule Inh.: Isabelle Guillou und Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker Handierystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau Tel.: 030.851 68 38 schule@archemedica.de www.archemedica.de

- 1. HP-Prüfungsvorbereitung, 2. Ausbildung HP-Psychotherapie, 3. Klassische Homöopahtie (SHZ-zertifiziert).
- 4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur, 5. Irisdiagnostik, 6. Fussreflexzonenentherapie. 7. Bachblütentherapie. 8. Traumatherapie, 9. Coaching/Lebensberatung

#### Vorbereitung mündliche Prüfung:

13.10. Heilpraktiker Psychotherapie 20.10. Allgemeiner Heilpraktiker

09.10. Erlebnisabend Massage

13.10. Seminar Eigenbluttherapie

16.10. Infoabend Traumatherapie

16.10. Beginn Ausbildung Irisdiagnose

20.10. Beginn Seminar Taping





# Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Katharinenstr. 9, 10711 Berlin Tel 030 - 813 38 96 www.institut-christoph-mahr.de

Im Bereich Psychotherapie und Coaching führen wir seit mehr als 20 Jahren auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus-und Weiterbildungen durch.

- Heilpraktiker Psychotherapie Infoveranstaltungen: Do., 4. Oktober, 11 Uhr Di., 9. Oktober, 19 Uhr
- · Hypnose/Hypnotherapie
- Integrative Psychotherapie
- EMDR
- Schematherapie



#### Ausbildungen mit Zertifikat

## taohealth Akademie Berlin

Kolonnenstr. 29 10829 Berlin - Schöneberg info@taohealth.de Tel. +49 (0)30-23927247 www.taohealth.de

- Entspannungstherapeut Progressive Muskelentspannung, Achtsamkeitstraining. Autogenes Training, Stressmanagement, Entspannungspädagoge für Kinder
- · Yoga und Gesundheit Yogalehrer, Yogatherapeut, Yoga Nidra, Meditationslehrer, Ernährungsberater, Kursleiterausbildung für Kirtan
- Massagetherapeut

ganzheitl. Wellnessmassage, Hot Stone Lomi Lomi Nui, Fußreflexzonenmassage, indische Warmöl-, Kräuterstempelmassage, Schwangerschaftsmassage, Mobile Massage

• Train-the-Trainer Ausbildungen u.v.m



#### Harmony power Berlin

Schule des Allgemeinen Deutschen Heilpraktikerverband e.V. Fherswalder Str. 30, 10437 Berlin Tel.: 030 / 44 048 480 info@harmony-power.de www.harmony-power.de

#### Unsere Ausbildungen...

zum Berater- oder Heilpraktiker

- · Heilpraktiker Grundstudium med. 1.999 € oder 24 x 99,- €
- Grundstudium HP-Psychotherapie 1.999 € oder 24 x 99,- €
- · Heilpraktiker Grundstudium "Heilpraktiker und Psychotherapie" 3.997 € oder 24 x 195.- €
- · Heilpraktiker-Studium "Klassik" medizinische Grundlagen und Naturheilkunde: 6.999 € oder 24x 333.- €
- · Heilpraktiker Psychotherapie Grundlagen und Therapien 5.999 € oder 24 x 291,- €
- · Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater

Beratertätigkeit in der Prävention 5.999 € oder 24 x 289.- €

Wenn Du mehr willst, dann buche das:

#### . "Harmony power Heilpraktiker"-Studium

Einzigartige Heilpraktiker-Komplett-Ausbildung aus Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna

7.999 € oder 24 x 349.- € (Die angegeben Preise beziehen sich auf das Wochenendstudium)

# Huna Praxis Seminar:

Du willst mehr aus Deinem Leben machen und dabei Nutzen aus uralten Geheimnissen der Weisen alter Kulturen ziehen? Dann lade ich Dich ein:

- Lerne die 2 Schlüssel des "Geheimnisses" kennen.
- Komm mit ins "Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien für den praktischen Alltag an
- Lerne das Modell der 3 Selbste (Bewusstseinsaspekte) kennen
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho óponopono Dich selbst und die Welt.



Angebote, Ausbildungen, Veranstaltungen und Events aus dem breiten Spektrum des spirituellen Lebens und alternativer Methoden für ein besseres Wohlbefinden



#### Herbstaktion: 50% Rabatt auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Oktober

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im **Oktober** erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 40 statt 80 Euro (60 Minuten).

#### Termin vereinbaren:

Heilpraktiker / Advanced Rolfer Wolfgang Baumgartner Tel. 030-89371247, 01520-1927791, w.baumgartner@web.de, Cherusker Str. 6b, 10829 Berlin Schöneberg www.rolfing-baumgartner.de



# Schamanismus Seminare und Behandlungen

Schamanismus Ausbildung: jeweils Samstag 10-17 Uhr, Kosten 90 €

#### Basis Seminare:

In kleinen Gruppen mit viel Zeit für persönliche Fragen

- Andersweltreisen
- Krafttiere

# Fortgeschrittenen Seminare

- Extraktion
- Seelenrückholung
- Seelenverträge auflösen
- Divination
- Naturgeister
- Tier und Pflanzen Kommunikation

#### Schamanische Heilbehandlungen

- nach persönlichem Vorgespräch
- freundlich und wertschätzend

## Ort/ Info/ Anmeldung:

Naturheilpraxis Beate Jeltsch Gutenbergstraße 63 14467 Potsdam

Tel. 0173 5219892 beate.jeltsch@mirakel-potsdam.de www.mirakel-potsdam.de



# Die Kraft unser Ahninnen

#### 2. - 4. November 2018

Dieses Seminar ist eine Einladung die Kraft Deiner weiblichen Ahnenlinie zu entdecken und zu verstehen. Zu erinnern, das Du mehr bist, als das was Du siehst.

Unsere Ahninnen sind unsere Wegweiser. Wir sind der Fortbestand einer langen Frauenlinie. Ihr altes Wissen und ihre Weisheit leben in uns weiter, oft schlummert es. Die Ahninnen lehren uns begleiten und hüten unsere Wege. Die Verbindung zu ihnen wird dich stärken...

#### Inhalt.

- weibliches Wissen,
- · Energieübungen,
- Trommelreise & Zeremonie

Termin: Fr. 2. - 4. November 2018 Ort: bei Fürstenberg/Havel

Kosten: regulär 180€, Frühbucher 160€ zzgl. ÜN + Verpflegung 75€

#### Weitere Termine in Berlin:

Medizinfrauen ab 20.10., 4 Termine Räucherkurs Heimische Kräuter 16.10. + Sterben & Tod 9.11.

Silvesterretreat 28.12. - 01.01.

#### Petra Hinze

Tel. 030. 4280 6948 e-mail: hinzepetra@web.de www.petra-hinze.de



#### Feuerlauf

## am 13.10.2018 bei Altlandsberg von 17 bis ca. 22 Uhr

Seit über 4000 Jahren laufen Menschen über glühende Kohlen, um eine tiefe Verbindung zu sich selbst, Heilung, Reinigung, Glück und Mut zu finden. Sie nutzen die Begegnung mit dem Feuer zur Entfaltung ihres Potentials, um Veränderungen und Fortschritt in ihr Leben und die Welt zu bringen. Feuerlaufen gelingt, wenn

unsere Energie so hoch ist wie die des Feuers. Darum geht es in diesem Workshop. Anhand verschiedener Übungen wird der Energielevel so angehoben, dass du am Ende des Abends über das Feuer tanzen kannst.

The hottest Workshop ever! Preis: 100 Euro

Info/Anmeldung:

Elke Wiget, 030.64 32 72 02 easysuccess@elkewiget.com





# 15. Yogalehrerausbildung mit Stefan Datt & Team

Kompletter Ausbildungskurs bei Lernen in Bewegung e.V. vom 26. Januar - 5. Mai 2019

Eröffnungskonzert mit den wundervollen Musikern "The Love Keys"

Oualifizierter Kurs an 11 Wochenenden. Sa/So 10-14 Uhr oder 12-16 Uhr. inkl. einem Yoga-Anatomie-Wochenende außerhalb von Berlin. Bisher über 400 Kurs-Absolventen

Neuer Kurs ab Januar 2019 (108 UE). Intensiv-Wochenende 3 Tage (26.5 UE) in einem großartigen Seminarhaus.

Ausbildungsort ist der wunderschöne Yogaraum bei Lernen in Bewegung am Karl-August-Platz in Charlottenburg mit eigenem Café/Bistro.

Kursinhalte: klassisches Yoga in Theorie und Praxis, die 4 Yogawege, yogaspezifische Anatomie, Yoga-Vedanta-Philosophie, Raja Yoga nach Patanjali, Sanskrit und Mantras, Pranayama, Kriyas, Bandhas, Mudras, Meditationstechniken, Stressbewältigung durch Yoga, Yoga mit Patienten, praktisches Üben des Unterrichtens mit Supervision. Aufbaukurse und monatliche Treffen möglich, Gastsprecherprogramme, schriftliche Abschlussprüfung und Zertifikat.

Kursgebühr: 1080 EUR inkl. Script, Prüfungsgebühren und Zertifikat (Bildungsprämie nach Absprache möglich) Frühbucherrabatt 990 EUR:

Yoga-Wochenende: ab 240 € inkl. Unterkunft, Verpflegung und Yogaunterricht vom 22. - 24. Februar 2019

#### Infomaterial und Anmeldung:

Lernen in Bewegung e.V., Stefan Datt (Veranstalter Berliner Yogafestival) Weimarer Str. 29, 10625 Berlin 030 - 38 10 80 93 0178 - 130 65 53, yoga@yoga-berlin.de

www.voga-berlin.de www.stefan-datt.de www.physio-charlottenburg.de



# Ausbildung in Integrative Psychotherapie - Konzept einer Psychotherapie der Zukunft

Bei diesem Konzept Integrative Psychotherapie handelt es sich um einen schulen- und methodenübergreifenden Ansatz, der den Anspruch verfolgt die Erkenntnisse aktueller Psychotherapie- und Hirnforschung erfolgreich umzusetzen. Für moderne Therapeuten geht es nicht mehr wie einst darum, allen Menschen mit dem Einen, sich gegen andere abgrenzenden Psychotherapieverfahren zu begegnen. Im Fokus steht heute vielmehr, sich so "aufzustellen", dass sich die therapeutische Handlungskompetenz, durch Integration verschiedener Therapiekonzepte, an den empirisch abgesicherten Wirkfaktoren der aktuellen Therapieforschung orientiert. Jedes einzelne Psychotherapieverfahren hat seine Stärken und so ist es selbstverständlich, dass sie sinnvoll zusammengeführt eine viel größere und ganzheitlichere Kraft entwickeln und folglich auch ein weiter reichendes Spektrum abdecken.

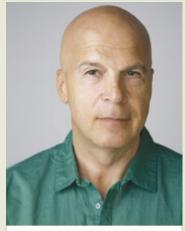
Bei dem hier genannten Konzept handelt es sich um eine logische und sinnvolle Zusammenführung von Modellen und Methoden verschiedener Ansätze mit den Schwerpunkten: Schematherapie, Gesprächstherapie, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Transaktionsanalyse, systemische Familientherapie und der Neuro-Linguistischen Psychotherapie. Weiterhin gehören dazu die Logotherapie, die Existentielle Psychotherapie sowie verschiedene eigene Entwicklungen. Dieses Konzept ist emotionsfokussiert, lösungsorientiert und integriert durch sein Menschenbild alle psychotherapeutischen Grundrichtungen.

#### Termine:

Beginn IPT Basiskurs (3 WE) 13./14. Oktober 17./18. November 15./16. Dezember 2018

#### Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9 10711 Berlin-Wilmersdorf Tel. 030 - 813 38 96 www.institut-christoph-mahr.de



# Heilpraktikererlaubnis für Psychotherapie

Vorbereitung auf die staatliche Überprüfung - anerkannter Bildungsurlaub

Seit 1997 habe ich zusammen mit meinem Team in rund 140 Kursen über 2500 Personen auf diese Erlaubnis vorbereitet, von denen ca. 90% im ersten Anlauf erfolgreich waren. Wir betreuen Sie von der Antragstellung beim Gesundheitsamt mit Sicherstellung von Prüfungsterminen bis zur abschließenden mündlichen Überprüfung und stehen Ihnen jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Wie auf Schienen geleitet, können Sie aufgehoben, mit einem Gefühl von Sicherheit und Orientierung, diesen Weg gehen. Zweimal pro Jahr, im März und im Oktober, beginnen vier neue, parallel laufende Kurse, wodurch weitgehend sichergestellt wird, dass Sie nichts versäumen. Wenn Sie also auf Nummer sicher gehen wollen, dann kommen Sie und profitieren von der großen Erfahrung und dem komplexen Wissen, welches sich im Laufe der Jahre durch die große Anzahl der erfolgreichen Absolventen und die zahlreichen Prüfungsbeisitze formiert hat. Weiterhin unterstützen wir auch die Bildung von Lerngruppen, Besuchen Sie eine der zahlreichen Informationsveranstaltungen in den vermutlich schönsten Seminarräumen Berlins oder vereinbaren Sie einen individuellen Informationstermin

#### Infoveranstaltungen:

Do. 4. Oktober. 11 Uhr Di. 9. Oktober. 19 Uhr

#### Ort/Info/Anmeldung:

Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9 10711 Berlin-Wilmersdorf

Tel.: 030 - 813 38 96 www.institut-christoph-mahr.de





# 38. Spirituelle Liedernacht Berlin

Zum 38. Mal erklingt die Berliner "Nacht der Spirituellen Lieder", in der weltoffenen Martin-Luther-Kirche in Berlin-Neukölln. Special Guest: Philipp Stegmüller, ein Chanting-Sänger und Gitarrist aus München, mit dem Bassisten Markus Soffner. Sie haben Spirituelle Lieder der Welt im Gepäck. Ali Schmidt (Gitarre) und Michaele Hustedt (Traversflöte) mit ihrem "MantraChor Berlin" leiten Mantras, Sufi Songs, Gospels und andere Lieder zum Mitsingen an. Der Eintritt ist frei, die Musiker verzichten auf Gage. Der Spendenerlös des Abends ist für das Obdachlosen-Café der Martin-Luther-Gemeinde.

Freitag, 26. Oktober, 19:30 - 23 Uhr, Martin-Luther-Kirche Berlin-Neukölln, Fuldastraße 50 (U 7 Rathaus Neukölln).

Weitere Info auf www.eli-berlin.de



# Einführung in die Meditation

Der Kurs bietet eine klare und einfache Einführung in Meditation mit dem Ziel, eine echte Erfahrung der Meditation zu machen. Der Kurs vereint über 2.000 Jahre buddhistischer Weisheit und Erfahrung auf relevante Weise. Die Teilnehmer \*innen lernen, die positiven Auswirkungen der Meditation in alle Aspekte des Alltags einfließen zu lassen und erfahren, wie sie allmählich den natürlichen Frieden, die Weisheit und das Mitgefühl freisetzen können, die wir alle in uns tragen.

Kurs 5x mittwochs, 10.10. - 14.11., 19:00-21:15 Uhr; Kosten: 50 Euro Ort: Dharma Mati - Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin (S-Westend)

#### Info, Anmeldung 030.232 55 010, event@rigpa.de, www.rigpa.de/berlin



# BeFree Tantra Festival an Silvester "Im Zauber von 1001 Nacht"

Das Alte klingt zauberhaft aus, das Neue beginnt energiegeladen. So feiern Singles und Paare mit vielen tantrischen Angeboten den Jahreswechsel. Tantra Neugierige und bereits Erfahrene sind willkommen bei tantrischen Ritualen, bei Tanz, Spiel, reinigender Atem- und Energiearbeit, bei Familienaufstellungen und einem einmaligen Silvester-Event. Die "Best of" aus dem BeFree Erfahrungsschatz, Neuheiten und Überraschungen verweben sich zu einem üppigen Tantra Büffet unter der Leitung des eingespielten BeFree Tantra Teams. Eine frühzeitige Anmeldung wird empfohlen, um sich einen Platz zu sichern.

Termin: 28.12.2018 - 02.01.2019 Ort: Gut Frohberg, Nähe Dresden Leitung: Regina Heckert und Team Info/Anmeldung: BeFree Institut T. 06344-954160, www.befree-tantra.de



# Spiritueller + medialer Workshop mit Medium Eva Ullrich

Lernen Sie, mit der Jenseitigen Welt den Kontakt aufzunehmen oder bringen Sie Ihre Medialität auf ein höheres Level. Stelen Sie eine stärkere Verbindung zur Geistigen Welt her. Erhöhen Sie Ihr Vertrauen in die Geistige Welt. Ich helfe Ihnen bei Ihrer Aus- und Weiterbildung, wenn Sie zukünftig gern spirituell-medial arbeiten wollen. Ich arbeite als Medium, Lebensberaterin, Heierin und Trauerbegleiterin. Viele zukünftige Medien haben bei mir gelernt.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie diese mediale Anlage in sich tragen oder einfach nur wissen wollen, wie der Kontakt mit der Geistigen Welt funktioniert - Sie werden es auf diesem Workshop lernen.

27. + 28. Oktober 2018 in Berlin - Prenzlauer Berg Info/Anmeldung: 0172-1660437 seelenheilung@email.de www.seelenheilungullrich.de



# Heilpraktiker-Erlaubnis Psychotherapie

#### Neue Vorbereitungskurse im Frühjahr und Herbst

Sie erhalten in meinen halbjährlichen Kursen eine bewährte & erfolgreiche Vorbereitung auf die Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie. Sie profitieren von einer persönlichen Lernatmosphäre in kleinen Gruppen mit viel Praxisinhalt und Krankheitsbildern "zum Anfassen", viel Erfahrung, einem umfangreichem Skript sowie zahlreichen Übungen und Prüfungssimulationen.

#### Infotermine:

Mo., 15.10., 18 Uhr | Di., 16.10., 10 Uhr

**Kosten Ausbildung**: 995 EUR für 17 Termine à 4 Stunden

#### Ort/Info/Anmeldung:

Heilendes Coaching Dr. Annegret Haupt Mehringdamm 43, 10961 Berlin Tel. 030-91444325 www.annegret-haupt.de



# Auf Freude und Glück der Seele schauen - Delfinen und Walen begegnen mit Regina Tamkus

Ein wesentlicher Aspekt psychotherapeutischer Selbsterfahrung zum Schutz der Gesundheit ist neben der therapeutischen Arbeit ein Schauen auf das was in der Seele möglich ist, auf das Potential zu Freude, Glück, Intimität und Liebe, zu einem Leben, das dem eigenen Wesen und dem Sein, näher ist. Die achtsame Begegnung mit Delfinen und Walen, die freie hochintelligente und liebende Wesen sind und durch unser Wollen nicht manipulierbar, kann dieses Potential tief und dauerhaft in der Seele berühren. Ein Schauen auf persönliche Themen ist in dieses Seminar integriert.

**Termin**: 5.1.-12.1. 2019, Ort: La Palma

**Kosten**: 990 €

**Info/Anmeldung:** 030/ 64094526, regina.tamkus@erosundpsyche.net

# 1.10. Montag **(** □

18:30-19:30h Meditieren lernen, 12 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, 0170/2159159, www. schamanischeHeilarbeit.de

# 2.10. Dienstag (%

19:00h Infoabend zur Ausbildung in Craniosacral-Therapie mit Hans Rendler, Ausbildungsleiter der CST-Schule WEG DER MITTE, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

# 7.10. Sonntag (M)

17:00-18:00h Kirtan, Bhakti Yoga, Gemeinsames Mantra-Singen. Lebensglück Yoga, Wiesbadener Str. 33., mit Cárol & Steffen. auf Spende. www.varga-yoga.de

# 8.10. Montag **(⋒**)

19:00h Infoabend zur 10-tägige ambulante Fastenkur - Stellen Sie die Weichen für einen neuen Start! Kurbeginn: 11.10. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

# 9.10. Dienstag **(**△

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 69 81 80 71, www.ifosys.de

# 11.10. Donnerstag (M.

19:00-21:30h Familienaufstellungen: "Bewegungen der Seele". Dipl.-Psych. Chr. Droß. Ort: Zenit, Pariser Str. 7. seelen-bewegung.de

#### 13.10. Samstag **(** ✓

10:00-17:00h Atem-Wochenende, Grundlagen nach -Mazdaznan- mit Dr. Jenetzky in Lichtenrade. Info: 030-70370930, renatewerner-cayce@ gmx.de, mazdaznan.eu/de/treffenseminare/seminare/



# 15.10. Montag (ි

18:30-20:00h Klangreise, 20 €, Schamanischer Heilraum, Remise Reinickendorf, 0170/2159159, www. schamanischeHeilarbeit.de

#### 16.10. Dienstag ( 경

19:00h Depression - aus vedischer Sicht - wie können wir davon frei werden? Philosophischer Vortrag mit Shri Sarvabhavana. Café Tietz, Potsdamer Str. 77. Eintritt frei. www. vedic-guide.de



# Abende im Zentrum

jeweils am Montag und Donnerstag "Gespräche der Stille" mit Christian Do 11.10. | Mo 22.10. | Mo 29.10. Übungsabende mit Mentoren: Mo 1.10. | Do 4.10. | Mo 8.10. | Mo 15.10. | Do 18.10.

www.zeitundraum.org/zentrum



# 17.10. Mittwoch (ි ි

19:00h Trauma - die unerkannte Ursache chronischer, seelischer Leiden, Vortrag in der Naturheilpraxis Lillian Kapraun, Wismarer Straße 44, 12207 Berlin, Kostenbeitrag 5 Euro - Anmeldung erbeten unter 030-52139312 oder info@naturheilpraxis-kapraun.de

#### 18.10. Donnerstag (∞

19:00-22:00h Sei, wer du schon immer warst - eine tiefgreifende Untersuchung, reinhold-michel.de, Winsstr. 9, 10405 Berlin

#### 19.10. Freitag **(**∞

10:00h BenefitMassage®-Schule: 3-teilige Ausbildung in Klassischer Massage, Teil 1: 19. - 21.10., Fr. - So. 10 - 18.30 Uhr, Tel: 030-8131040, wegdermitte.de

#### 22.10. Montag **(**)+

19:15h Faszien, ein Schlüssel zur Gesundheit? PostFascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d. www.RalfWelti.de



# 23.10. Dienstag **(**♈

9:00-17:00h Dr. Brenda Davies, Mit unseren Chakras vertraut sein. Workshop, 130 €. Aquariana-Zentrum Krzb., 030-69 8081-0, aquariana.de

20:00-22:00h Dr. Brenda Davies, Fragen zu Spiritualität, Gesundheit und Leben, offener Abend, 10 €. Aquariana-Zentrum, aquariana.de

#### 24.10. Mittwoch (↑)

9:00-17:00h Dr. Brenda Davies, Chakra-Meditations- und Heilungstag, Workshop, 130 €. Aquariana-Zentrum Krzb., 030-6980 81-0, aquariana.de

# 25.10. Donnerstag (♂

9:00-17:00h Dr. Brenda Davies, Tag für Heilung, Workshop, 110 €. Aquariana-Zentrum Kreuzberg, 030-6980 81-0, aquariana.de

# 30.10. Dienstag (ඉ

18:00-20:00h BenefitYoga® - Lernen Sie Tiefenentspannung, 3-teilig. Folgetermine: Do. 1.11. von 18-20 Uhr, Sa. 3.11. von 10-14 Uhr, Tel: 8131040, wegdermitte.de

#### 11.11. Sonntag **(** ✓

17:00-18:00h Kirtan, Bhakti Yoga, Gemeinsames Mantra-Singen. Lebensglück Yoga, Wiesbadener Str. 33., mit Cárol & Steffen. auf Spende. www. varga-yoga.de

# REGELMÄSSIG

#### montags

17:15-18:45h Viniyoga im Aquariana: Hatha Yoga individuell angepasst, dynamisch, atembetont. www.yogasun.de

KGSBerlin 10/2018 43

WER macht WAS KLEINANZEIGEN

#### Ausbildung

Fortbildung Kinderhypnose Meeet, für 3-5 Teiln., in der Konstanzerstr. 15A, U-Konstanzerstr., 3.11.2018, 10-17 Uhr, 150 €, Anmeld. tel. 0179.3159787, elkestein-psychotherapie.com

Metamorphose Ausbildung; Samstag 20.10.2018, HP Daniela Dumann, Tel. 030-36430358, praxis@danieladumann.de

Weg der Mitte Gesundheits- und Ausbildungszentrum, BenefitYoga®/Europäisches College für Yoga und Therapie ECYT, BenefitMassage®-Schule, Schule für Craniosacral-Therapie, Kurse, Seminare, Ausbildungen, Tel: 030-8131040, www.wegdermitte.de

Lerne die **GRUNDLAGEN der AROMATHERAPIE** in 9 Tagen.

AROMA-INTENSIV-KURS

NOVEMBER 2018 bis MÄRZ 2019
www.christinaweber.berlin

Werden Sie Meditationslehrer, Achtsamkeitstrainer, Coach für Entspannung & Mentaltraining, www.

# Astrologie

fitmedi-akademie.de

Individuelle Persönlichkeitsberatung, Doris Bogomoloff, email: dorisfilm@ yahoo.de, Tel.Nr.: 0177-74 32 315

#### **Atemarbeit**

BioDynamic Breath & Bodywork-Stress Release, Atme dich frei und komm in deine Kraft. Ganzheitliche Atem-und Körperarbeit. www.healingartsberlin.de

#### Ayurveda

Die hohe Kunst der Ayurveda-Massage-Massageworkshop, 13.-14.10.2018, im Familienzentrum "Jungfernheide" mit Birgit Hänel, www.ayurveda-in-berlin.com, Tel. 0152-53615937

#### Betreuung biete

Wir pflegen Ihre Lieben zu Hause in Achtsamkeit und Würde. Berlin-weit arbeiten wir in kleinen Stadtteil-bezogenen Teams. Schauen Sie bitte hier: www.care4me.berlin oder rufen uns an: 030-55224119. Auch wenn Sie gerne mitarbeiten wollen.

#### Coaching

Magisch-Mystisches Coaching, Tarotund Kartenberatung, Natur, Magie und Mystik, HP Sabine Caspary, Tel. 030-7965811, eichenmistel.de

#### Clearing

Holographic Kinetics (HK), Viele Systeme arbeiten mit Programmierung, HK ist ein Befreiungsschlag, ein Auflösen dessen, was nicht (mehr) zu dir gehört. Es ist dein Universum, nur du weißt, was dein nächster Schritt ist. Einzelsitzungen in Berlin + Mallorca, www.annegret-torspecken.me reveal your spirit.

#### Dies & Das

Ein Leben für die Tiere: Kleines Tierschutzprojekt in Frankreich, in wunderschöner Landschaft und schönem altem Wohnhaus sucht Verstärkung. Liebst Du Tiere und hast daher Lust, den ganzen Tag für sie da zu sein? Wir nehmen Hunde und Katzen auf die alt. krank sind oder aus anderen Gründen kein Zuhause finden. Das bedeutet eine große Verantwortung, viel Pflege, viel Saubermachen, spezielles Futter, komplexe Medikamentengabe, häufige Tierarztbesuche, Sterbebegleitung, aber auch viel Spaß bei den täglichen Gassi-Gängen, beim Spielen und Schmusen. Zurückgegeben wird eine unglaubliche Liebe, die uns sehr glücklich macht. Wer interessiert ist, dieses Leben mit uns zu teilen nehme bitte Kontakt auf. Wir freuen uns auf Eure Antworten per E.mail: margret.holste@web.de

# **Energetische Psychologie**

Behandlung von seelischen Belastungen, psychosomatischen Erkrankungen, körperlichen Beschwerden. Naturheilpraxis Scivias Tel.: 0172-2363514

Ganzheitliches Abnehmen! Wenn der Geist versteht, warum die Seele das Gewicht braucht, kann der Körper loslassen. Naturheilpraxis Scivias, Tel.: 0172-236 35 14

# Hingabe und Auflösung

Orgasmus als Reset im Gehirn Sexuelle Körpermeditation für Paare nach Nèmeth



Berlin 26. - 28.0ktober 2018 Info, Kontakt und Buchung liebeswege-wachleben.de

#### Entspannungsverfahren

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Start 2.10., 19 Uhr, 10-wöchiger Basiskurs mit Krankenkassenzuschuss, im Familienzentrum "Jungfernheide" mit Birgit Hänel, www. ayurveda-in-berlin.com

#### (Familien-)Aufstellungen

Ausbildung/Fortbildung zur Systemischen Aufstellungsleiter/in. Info-Abende: 10.10. und 18.10.2018, je 18:30 Uhr, Praxis Seumestr. 11, 10245 Berlin. Verbindl. anmelden: www.maikheyne.de

Familien- und Systemaufstellungen seit 1995, Ltg. Harald Homberger, Berlin/Göttingen u. a. Weiterbildungen, Info: 0551-20192780, www. familienstellen-berlin.de

Familien- und Systemaufstellungen: "Bewegungen der Seele" in Gruppen und in Einzelarbeit. Dipl.-Psych. Christoph Droß, Tel. 4978 7672, www. seelen-bewegung.de, Aufstellungsabende: 11.10. u. 8.11., 19 Uhr; Aufstellungstag 17.11., 10-18 Uhr.

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 9.10., 6.11., 20 Uhr, Seminar 12. - 14.10. und 11. - 13.1.2019 mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

# Fasten

Heilfasten mit Yoga nach Ayurveda, ohne Hungern, 5.-11. Nov. 2018, im Haus der Vielfalt im Havelland, mit Birgit Hänel, www.ayurveda-in-berlin.com, Tel. 0152-53615937

#### Feste und Events

Tag der offenen Tür im Yogastudio Namasté, Kanalstr. 55, 12357 Berlin-Rudow, viele Schnupperangebote, www. yogastudio-namaste.de

#### Hochsensibilität

Hochsensibel - und nun? Hochbegabt - was tun? Beratung & Coaching für Betoffene + Eltern. Cordula Roemer, 0173-6270020; sensibel-beraten.de

#### **Hypnotherapie**

Heilpraktikerin Psychotherapie, Elke Stein in Wilmersdorf, Hypnosetherapie, Lösungsorientierte Gespräche, 01793159787, www. elkestein-psychotherapie.com

#### Jodeln

Jodeln baut Stress ab, stärkt die Lungen und berührt das Herz. Kurse m. Ingrid Hammer, 030.7822485, www. iodeln-in-berlin.de

#### Kartenlegen

Beratung! Ich lege Ihnen persönlich die Karten. Angela, Steglitz, Tel.: 030-61303684, 0173-7683018 KLEINANZEIGEN WER macht WAS

# Kinesiologie

Ausbildung (1-2 Jahre mit Zertifikat) + Fortbildung: Touch for Health, Psycho-K., Brain Gym, NICE u.a. m. M. Ordyniak, T. 030-7911641, www. kinschu.de

#### Körperarbeit

Berührung der Seele, Craniosacral Therapie, Coaching, Massage, Reiki bei HP Jutta Grabow, www. therapie-koerper-bewusstsein.de, Tel 030 61634067

# **Partnervermittlung**

www.Gleichklang.de: Die andere Partnerbörse im Internet für spirituell Bewegte!

# **Psychotherapie**

Energetische Psychotherapie bei Psychosomatischen Erkrankungen, Traumata, Ängsten, Süchten. HP Petra Schnoor, Tel.: 0172-236 35 14

HPP Dominik Hof Berlin - Psychotherapie & Psychosomatik - Emotionale Aufarbeitung + Hilfe. Hermannstr. 48, Berlin. T: 030-20275062, hpp-dominikhof-berlin.de, dominik.hof@gmx.de

#### Räume/Häuser biete

ab 5 €/h; o. Tage/WE; schöne, helle Therapie-Räume in 10777 Schönebg; 48+18qm, U4-Bhf-nah; Küche/Dusche/ Schlafpl.; www.CAREandSHARE.de; 03328-309181

Aquariana-Zentrum: Praxis- und Seminarräume, gepflegter Service/ Ausstattung, Parkplatz. Am Tempelhofer Berg 7d, Krzb, 030-6980 810, www.aquariana.de

Der Lotus Saal in Prenzlauer Berg (S Greifswalderstr.), ca. 75qm, kann für Yoga-Events, Seminare und regelmäßige Kurse genutzt werden. www. lotussaal.de, 030-43734746, info@ lotussaal.de

Helle ruhige Gruppenräume, Yoga, bodywork, 52 + 120 qm, zentral, Dachetage, T: 030-32662832, www. zen-shiatsu-schule.de

Schöner Raum, hell, ruhig, Gruppen u. Therapie, Wilmersdorf Erdg. Gartenblick, stunden-, tageweise, T. 030-8259260

Vermiete in Mitte schönen hellen Praxisraum. Auch vermieten wir einen Raum für die Arbeit mit Gruppen. 0176/62501451

#### Reisen

Natur-Retreat in Irland. Einkehr in der Stille Südwest-Irlands hoch über dem Atlantik. Mal anders leben mit Sonne und Sternen, ohne Uhr, Smartphone, Internet, Strom und Alkohol im Cottage in den Bergen. Achtsam wandern im Gebirge & am Meer, sich in faszinierender Natur erden und einfach ganz natürlich sein. Kleine Gruppe. Nur drei Termine im Jahr 2019. www. irland-natur.de, Tel. 089-89623290, retreat@irland-natur.de

#### **Schamanismus**

Schamanische Heilarbeit und Energiemassagen Lösen von Besetzungsenergien und Flüchen, Auflösen von karmischen Verstrickungen, Reisen in die unteren und oberen geistigen Welten Auflösen und Heilen von körperlichen und psychischen Blockaden und Traumata. Berlin Friedrichshain, Ich freue mich auf Dich. Judith, www. energetischeheilung.life, T. 0176-8100 3764

#### Schwitzhütte

Inipi-Sweatlodge, Reinigung für Körper, Geist und Seele. Wenn wir das Wasser auf die heißen Steine gießen, atmen wir den Dampf ein, der so alt ist wie die Welt. Nähe Potsdam/Beelitz. Info: Ingo 0163-6080808, www.earthfaces.de

#### Seminare

Angst und Schock - ein Seminar vom Learning Love Institut, Eine Einführung in die grundlegenden Körpermechanismen zur Verarbeitung von Schock und Angst. Die Gruppe wird geleitet von Tabish - in englischer Sprache mit deutscher Übersetzung. . Termin: Sa. 06.10. bis So 07.10. 2018 jeweils von 10.00 bis 18.00 Uhr. Ort: Berlin-Tegel, Ausführliche Informationen zur Gruppe, zum Gruppenleiter und über die spezielle, sehr sanfte Arbeitsweise vom Learning Love Institut findest du hier: www. connecting-trusting-loving.de oder per Telefon bei Javen: mobil: 0175-5855566 oder 030-41700424

Für Frauen: Das Herz öffnen ..mit QiGong und Achtsamkeit, ..mit Zen & Movements. Bildungsurlaube ab Febr.: QiGong, Trauerarbeit, Gesunde Grenzen, Durchstarten in der Lebenmitte, Berufliche Potentiale u.a. www. altenbuecken.de, 04251-7899

#### Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Ausund Weiterbildung seit 1997, GSD-anerkannt. www.zen-shiatsu-schule.de, T.: 32662832

#### Tai Chi

TaiChi/QiGong in Kreuzberg-Mitte + Gindler/Gora-Atemarbeit seit 1981. Achtsamkeit, sinnliche Anatomie, Kassenzusch. G.M. Franzen: 030-3121239, moveri-berlin.de

# Tanz/Tanztherapie

Bewegung, Tanz, Begegnung mit Musik, ein freudvoller Weg von Heilung und Entfaltung, 1-tägiger Workshop Thema "in flow" am 1.9.2018. Bitte Infos anfordern unter guiomar.biodanza@gmx. net, www.biodanza-schule.de

#### Workshops

Ayurvedische Küche-Kochworkshop 28.10., 18 Uhr, auch gut zur Ernährungsumstellung, mit Birgit Hänel, www.ayurveda-in-berlin. com, Tel. 0152-53615937

Familienaufstellung u. Traumatherapie-Vieles was hilft-Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 9.10., 6.11., 20Uhr, Seminar 12.-14.10. und 11. - 13.1.2019 mit Dipl. Psych A.R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 69 81 80 71, www.ifosys.de

# Zentren/Begegnung

Ströme-Institut e.V., KörperPsycho-Therapie, Hermannstr. 48, 2. Hof, DG, 12049 Berlin, T. 030-6224224, www. stroeme.de



# Nachfolger/in gesucht

Der Dharma Buchladen mit seinem breiten Angebot an Literatur zu Spiritualität und persönlichem Wachstum hat sich in den letzen 36 Jahren zu einer gern aufgesuchten Institution entwickelt.

Wir finden, dass unser Laden erhaltenswert ist und suchen deshalb einen Nachfolger, der den Laden übernimmt und ab Januar 2019 weiter führt.

Bei Interessen bitten wir um Kontaktaufnahme unter (030) 784 50 80 oder an info@dharma-buchladen.de

KGSBerlin 10/2018 45

# Liebe mit Hingabe

Über nichts wird so viel geschrieben wie über das unermessliche Wunder der Liebe, und nichts schmerzt so sehr, wenn eine Beziehung, die so hoffnungsvoll begonnen hatte, zerbricht. Janice Jakait weiß nur zu gut wie es sich anfühlt: das ewige Suchen, Daten, toxische Beziehungen und tiefste Einsamkeit, hochfliegende Verliebtheit und völlige Verzweiflung, Doch dann offenbaren sich ihr ein Sinn und eine Chance in all den Irrwegen, Krisen und Enttäuschungen. Janice Jakait verabschiedet sich von falschen Erwartungen und Vorstellungen über die Liebe, sie stellt sich ihren tiefen Bedürfnissen



und Ängsten, lernt "Nein!" zu sagen zu Zweckbeziehungen und zur völligen Verkopfung. Und dann steht die Liebe plötzlich vor ihr. Die Autorin schreibt in ihrem dritten Buch authentischer denn je mit Gedankengängen zwischen weißen Sonnenwölkchen und dunklem Regenhimmel. Der Leser verspürt tiefe Ergriffenheit - durch eine vollkommen andere Qualität von Authentizität und Ehrlichkeit.

Janice Jakait: Liebe oder der Mut, mich hinzugeben, statt mich herzugeben, Scorpio, München 10.2017, 232 S., 17,99 Euro

# Wahre Liebe, ein buddhistischer Weg

Sharon Salzberg unterrichtet seit über vierzig Jahren buddhistische Meditation und ist Expertin für Liebes-Meditation. Sie hat Tausende Menschen in ihrem persönlichen Entwicklungsprozess begleitet und weiß: "Wahre Liebe zu leben ist die eigentliche Sehnsucht von uns Menschen." In diesem Standardwerk zum lieben Miteinander fasst Sharon Salzberg ihre Erfahrung in einem Drei-Schritte-Programm zusammen,

mit dem es gelingt, wirkliche Herzenswärme zu entwickeln. Sie verbindet die Weisheit des Buddhismus mit der Lebenswirklichkeit der Menschen und



erklärt, wie Selbstakzeptanz und Liebe im Alltag und in der Partnerschaft entwickelt werden können. Präzise und klar führt sie durch einen Prozess der Selbsterkenntnis, der auch Selbstverurteilungen und andere ungesunde Geisteshaltungen entlarvt. Durch Achtsamkeit und Bewusstheit lassen sich tief sitzende Hindernisse erkennen, um Voraussetzungen zu schaffen, Körper und Geist zu entspannen, Stress loszulassen und in der Stille tief zur Ruhe zu kommen.

Sharon Salzberg: Wahre Liebe. Der buddhistische Weg, mit sich selbst und anderen glücklich zu leben, O.W. Barth, München 9.2017, 400 S., 19,99 Euro

#### Höre auf dein Herz

Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, wie groß die Kraft des Herzens in Wahrheit ist. Sie geht weit über die physische Dimension hinaus. Ruediger Schache zeigt, dass das Herz seine eigene Intelligenz besitzt, dass

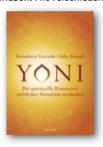


es komplexe Informationen ganzheitlich und schnell erfassen und verarbeiten kann, und dass es auf diese Weise zu Einsichten und Entscheidungen kommt, die allein mit Verstandeskraft niemals möglich wären. Doch wie schafft man es, Verstand und Herz in Einklang zu bringen, um so tatsächlich sein ganzes Potenzial zu nutzen? Der Autor beschreibt vier kluge Schlüsselfragen, die bei jedem Problem, Konflikt oder Zwiespalt hilfreich sind, um zu wirklich neuen und für Herz und Kopf stimmigen Lösungen zu kommen, die das Leben kraftvoll in eine neue Richtung lenken.

Ruediger Schache: Herz über Kopf, Entdecke deinen wahren inneren Kompass, Goldmann, München 5.2018, 240 Seiten, 10 Euro

# Yoni -Spirituelle weibliche Energie

In der Yoga-Philosophie werden mit dem Begriff der Yoni nicht nur die weiblichen Genitalien, sondern vor allem die spirituelle weibliche Energie umschrieben. Mit verschiedenen Tech-



niken, wie klassischen Yoga- und Atemübungen, Meditationen und Mudras lässt sich diese weibliche Kraft bewusst entdecken und entfalten. Eine wichtige Rolle spielt die Chakra-Massage bei der die unteren drei Chakras der Liebe, Lebensenergie und Lust angeregt werden. Entdecke die Göttin in dir!

Kalashatra Govinda & Gabi Brandl: Yoni, die spirituelle Dimension weiblicher Sexualität entdecken, Irisiana, München 10.2017, 160 S., 61 Farbfotos und 13 farbige Illustrationen. 17.99 Euro

# "Make Love" für Jugendliche

Noch nie war es einfacher, etwas über Sex zu erfahren. Internet, Fernsehen, Magazine – überall wimmelt es von Pornografie und Erotik. Das heißt aber nicht, dass Jugendliche heute besser informiert sind als früher – ganz im Gegenteil. Wer heute heranwächst, hat es vor allem mit irreführenden

Idealen und falscher Perfektion zu tun. Wirklich wichtig sind: Intimität, Liebe,



Kommunikation, doch diese haben keinen Platz in den modernen Medien. Deswegen ist es höchste Zeit für ein neues Aufklärungsbuch!

Ann-Marlene Henning & Tina Bremer-Olszewski: Make Love, Ein Aufklärungsbuch für Jugendliche, Goldmann, München 10.2017, 256 Seiten, ca. 60 Fotos, 12 Euro

# "Make more Love" für Erwachsene

Ob frisch verliebt oder in einer langjährigen Beziehung, Sex gehört für die meisten Menschen auch mit 45 oder 65 zu einem glücklichen Leben dazu. Hartnäckig hält sich aber das Vorurteil:



Sex und Alter passen nicht zusammen. Wenn man älter wird, habe man keine Leidenschaft, keine erotischen Fantasien, keine heimlichen Affären. Dieses Buch räumt mit Vorurteilen auf, macht Mut, weckt Neugier, berät, begleitet und macht Spaß. Für den besten Sex in den besten Jahren!

Ann-Marelen Henning & Anika von Keiser: Make More Love, Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene, Goldmann, München 3.2018, 352 S., ca. 95 Illustrationen und 70 Fotos. 14 Euro

#### Lustvoll lieben

Einer lustvoll erlebten Partnerschaft oder der erfüllten sinnlichen Erfahrung stehen nicht nur kulturelle Tabus und unbewusst einengende Glaubenssätze entgegen. Um das menschliche Energiefeld in den blockadefreien Zustand zu versetzen, der sexuellen Genuss erst ermöglicht, muss die gesamte Lebensenergie in Einklang gebracht und die Vitalität im Innen und Außen gesteigert werden. Die Autoren dieses Buches regen an, Ihren Körper neu



zu entdecken und wirkliche Nähe und Intimität zuzulassen, auch sich selbst gegenüber. Dieser Ratgeber will ein Impulsgeber in Sachen Lust(gewinn) sein, ein praktischer Begleiter für alle Singles und Paare, die sich nach einem harmonischen Energiefluss, nach sinnlicher und erfüllender Liebe sehnen.

Künne Thomas & Christina Stägert: Lustvoll lieben, Akupressur, Yoga & Co. für neu erlebte Intimität und Lebensfreude, Mankau, München 4.2018, 126 S., 15,95 Euro

# Wenn die Beziehung Unterstützung braucht

Manchmal bedarf es nur eines sanften Anstoßes, manchmal muss man in die Tiefe gehen, um wieder zueinander zu finden. Doch fast immer ist es möglich, eine Beziehung, die einmal gut war, aber heute nicht mehr passt, zu "repa-

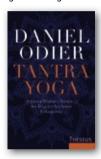


rieren". Angelika Kaddik erzählt mit viel Sensibilität, aber auch Humor von ihrer Arbeit mit jungen und alten, gewöhnlichen und außergewöhnlichen Paaren in ihrer Praxis für lösungsorientierte Paartherapie. Angelika Kaddik ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Coach, Buchautorin und arbeitet seit 13 Jahren in eigener Praxis für lösungsorientierte Paartherapie. Sie veröffentlichte bereits zahlreiche Kolumnen zum Thema.

Angelika Kaddik: Die Paar Probleme, Wenn die Beziehung Unterstützung braucht, Königsfurt/ Urania, Krummwisch 3.2018, 224 S., 19,95 Euro

# Tantra Yoga

Daniel Odier präsentiert und kommentiert den Grundlagentext der shivaitischen Schule des indischen Tantrismus. Das Vijnana Bhairava Tantra ist eine der außergewöhnlichsten Bündelungen von Yoga-Methoden, die



je in einem Text vereint wurden. Wer diesen tantrischen Weg der Erkenntnis geht, wird eine grenzenlose Freiheit entdecken und das Göttliche als sein eigenes Selbst sehen, das von sämtlichen Beschränkungen und Glaubenssätzen befreit ist. Daniel Odier, war Schüler des bekannten buddhistischen Meisters Kalu Rinpoche sowie der Yogini Lalita Devi. Odier unterrichtete an verschiedenen amerikanischen Universitäten. 1995 eröffnete er in Paris das Zentrum Tantra/Chan, heute gibt er Seminare auf der ganzen Welt.

Daniel Odier: Tantra Yoga, Vijnana Bhairava Tantra, der Weg zur höchsten Erkenntnis, Theseus/ Kamphausen, Bielefeld 6.2017, 160 S., 14,95 Euro

#### Reise zur Selbstliebe

Dieses Buch enthält 27 einfache, vom Autor selbst erprobte praktische Übungen, um das Selbstwertgefühl zu steigern und sich glücklicher zu fühlen. David Hamilton schrieb an diesem Buch 21 Monate, das er seine persönliche Reise zur Selbstliebe nennt, denn der gefragte Motivationscoach lernte in dieser Zeit mehr über sich selbst als in den vergangenen zehn Jahren. Mit

KGSBerlin 09/2018 47

berührender Offenheit erzählt er seine eigene Geschichte, in der es zahlreiche Situationen voll verdrängter Selbstzweifel und Scham gab. Er verquickt diese



geschickt mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen und so entstand dieses Übungsbuch, das Wissenschaft und Spiritualität perfekt verbindet.

David R. Hamilton: Wie ich lernte, mich zu lieben. Selbstversuch eines Wissenschaftlers, L.E.O, München 8.2017, 256 S., 22,99 Euro

# Weg zur Selbstbefreiung

Glennon Doyle, sensibel, von Selbstzweifeln gequält, litt bereits im Alter von zehn Jahren an Bulimie. In ihrem berührend ehrlichen Memoir erzählt sie, wie sie sich nach und nach ins



Leben kämpfte - stark, kraftvoll, tapfer und nach Jahren der Selbstverleugnung schließlich fähig, sich mit ihrem Schmerz auseinanderzusetzen und die Liebe einzufordern, die jeder Mensch verdient hat. Glennons ebenso ergreifend schöne wie schonungslos brutale Reise zu ihrem wahren Selbst wendet sich an jeden, der nach tiefen, ehrlichen Beziehungen und nach einem erfüllten, authentischen Leben strebt. Ein berührendes Buch, über den Kampf um Liebe, ein Mutmacher.

Glennon Doyle Melton: Love Warrior, Wie ich von der Selbstzerstörung in die Selbstliebe fand, L.E.O, München 9.2017, 304 S., 20 Euro

# Wie "Liebe dich selbst" im Alltag funktioniert

Das Geheimnis einer glücklichen Partnerschaft? Es ist der einfache, aber radikale Wechsel des Blickwinkels: weg vom anderen, hin zu sich selbst. Dazu gehört eine große Portion Ehrlichkeit und die Bereitschaft, sich selbst so anzunehmen wie man ist. Die bekannten Beziehungsexperten Eva-Maria und Wolfram Zurhorst, zeigen ganz praktisch, Schritt für Schritt, wie man den heilsamen Umgang mit sich selbst und dem Partner lernen kann. So eröffnen sich Auswege aus



vermeintlichen Beziehungssackgassen, aus einem grauen Beziehungsalltag zurück zu Liebe und Lebendigkeit - mit 44 praktischen Übungen.

Eva-Maria und Wolfram Zurhorst: Liebe kann jeder. Wie "Liebe dich selbst" im Alltag funktioniert, Goldmann, München 5.2018, 192 S., 8 Euro

# Briefe an aktuelle oder verflossene Liebhaber

Nach einer schmerzhaften Trennung kam Will Darbyshire die Idee zu "This modern love". Er ermutigte seine Follower, ihm Briefe an aktuelle oder verflossene Liebhaber zu schicken, die



er veröffentlichen würde. Das Projekt war ein durchschlagender Erfolg: über 15.000 Menschen aus 98 Ländern folgten seinem Aufruf. Die schönsten Briefe hat Will Darbyshire in diesem Buch gesammelt. Poetisch, witzig, traurig, zornig - so vielfältig wie die Liebe selbst. Will Darbyshire, geboren 1993, ist ein britischer Video-Blogger. Er hat über eine Million Fans auf Youtube, Instagram und Twitter. Seine Videos drehen sich um eine Vielzahl von Themen, von Beziehungsratschlägen und Karrieretipps bis Reisen und Popkultur.

Will Darbyshire: This Modern Love - Liebe in Briefen, Liebespost aus der ganzen Welt, Goldmann, München 12.2017. 224 S., 14 Euro

# Forschungsreise zur weiblichen Stärke

Frauen begegnen in ihrem Alltag einer Vielzahl von Anforderungen: Sie müssen Familie, Beruf und eigene Interessen vereinbaren. Wie erfolgreich jede Frau diese Herausforderungen meistert, hängt weitgehend davon ab,



ob sie ihre weiblichen Kraftquellen wie Kreativität, Leidenschaft und Intuition kennt und regelmäßig Energie aus ihnen schöpft. Sabine Groth nimmt Frauen mit auf eine Forschungsreise in ihre Innenwelt, um (wieder) ein Gespür für ihre weibliche Stärke und Lebendigkeit zu entwickeln. Diese Reise führt über die Aussöhnung mit ungeliebten Gefühlen zu einer Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstliebe bis hin zur Verwirklichung der ureigenen Lebensträume. Das Buch gibt Impulse zum Aufbruch zu einem neuen Frauenbewusstsein.

Sabine Groth: Die Heldinnenreise, Wege zu den weiblichen Kraftquellen, Kösel, München 7.2018, 304 S., 24 Euro

# Reise über Schmerz zum inneren Frieden

Der Weg der Kriegerin, den Dorit Stövhase-Klaunig in ihrem dritten Buch beschreibt, geht nicht gegen einen äußeren Feind. Denn dieser ist immer

nur eine Projektion aus dem eigenen Inneren. Deshalb geht es hier um die Auseinandersetzung auf dem inneren



»Schlachtfeld« und letztlich um die Befriedung des eigenen Körperlandes. Dies ist eine reflektierende Reise durch schmerzliche persönliche und kollektive Erfahrungen zu einem inneren Frieden, einem Weg zum Wahren Frau-Sein. Ein meditatives Buch, das viel Raum für eigene Gedanken zulässt.

Dorit Stövhase-Klaunig: Die Kriegerin. Die Frau, die mit dem Feuer tanzt. Neue Erde, Saarbrücken 3.2017, 112 S., 12,90 Euro

# Eine Welt jenseits aller Unterschiede schaffen

Seit alters her haben Religionen eine große Rolle in der Geschichte der Menschheit gespielt. Für den Einzelnen war der Glaube ein Seelenanker. Doch jetzt befinden wir uns in einer Zeit, wo



sich diverse Informationen und Werte mischen, und der Glaube verliehrt für viele Menschen an Bedeutung. Ein Grund dafür mag sein, dass traditionelle Religionen keine überzeugenden Antworten auf moderne Probleme wie religiöse Intoleranz und Terroranschläge, Wettrüsten, soziales Wohlergehen und politisches oder wirtschaftliches Chaos geben können. Ryuho Okawa, ein globaler Visionär, geht in seinem Buch direkt auf diese Themen ein. Er betrachtet universelle Religion aus verschiedenen Blickwinkeln und verbindet

logische und spirituelle Gesichtspunkte mit der aktuellen Weltsituation. Weitergehend zeigt er Lösungsansätze, wie man eine Welt voller Frieden und Wohlstand schaffen könnte.

Ryuho Okawa: Das Gesetz des Glaubens, Eine Welt jenseits aller Unterschiede, Kamphausen Media, Bielefeld 3.2018, 216 S., 14,95 Euro

# Alltagssüchte nachhaltig ablegen

Woher kommt der Drang, ständig Facebook zu checken oder zur nächsten Zigarette, nach Schokolade oder Chips zu greifen? Judson Brewer, Psychologe und Neurowissenschaftler, erforscht seit über 20 Jahren, warum wir diesen Versuchungen immer wieder erliegen. Anhand von wissenschaftlichen Erkenntnissen, Fallgeschichten und



eigenen Erfahrungen erklärt er die evolutionspsychologischen Hintergründe, die unser Gehirn dazu bringen, etwas zu tun, was uns nicht guttut. Und er zeigt, wie man mit der Praxis der Achtsamkeit schlechte Gewohnheiten nachhaltig ablegen kann. Ein hilfreicher Ratgeber, um Alltagssüchte loszuwerden, Stress zu reduzieren und das Leben wirklich zu genießen.

Judson Brewer: Das gierige Gehirn. Der Achtsame Weg, Alltagssüchte loszuwerden, Kösel, München 4.2018, 320 S., 20 Euro

#### Die letzte Diät!

Es gibt Dinge, die wir für unumstößlich halten, wenn es ums Essen geht: Spinat ist gesund, Schokolade nicht. Bis jetzt! Die revolutionären Forschungsergebnisse der beiden Ernährungs- und Gesundheitswissenschaftler Prof. Dr. Eran Segal und Prof. Dr. Eran Elinav zeigen: Was für den einen gesund ist, kann bei einem anderen das Gegenteil bewirken. Sie erklären die Hintergründe ihrer faszinierenden Erkenntnisse und geben ein Werkzeug an die Hand, um

einen persönlichen Ernährungsplan zu entwickeln, der Krankheiten vorbeugt, zu dauerhaftem Gewichtsverlust und



besserer Gesundheit führen kann - ganz einfach, indem wir das essen, was tatsächlich qut für uns ist.

Prof. Dr. Eran Segal & Prof. Dr. Eran Elinav: Die letzte Diät. Dauerhaft gesund und schlank durch Messung des Blutzuckers, Goldmann, München 5.2018, 368 S., 10 Euro

# Ein Weg ohne Zucker

Allen, die bereit sind, ihre Sucht von Zucker beenden zu wollen, zeigt dieses Buch den Weg. Mit Allen Carrs sensationeller und weltweit bekannter "Easyway"-Methode kann jeder in wenigen Wochen und ohne übermenschliche Willensanstrengung die



körperliche und psychische Zuckersucht überwinden, indem er seinen Konsum kritisch hinterfragt und ihr schließlich aus Überzeugung den Rücken kehrt.

John Dicey: Endlich ohne Zucker, Der einfache Weg, Goldmann, München 12.2017, 416 Seiten. 10 Euro

# 20-Minuten-Küche ohne Kohlenhydrate

Nachdem Bestsellerautor Alexander Grimme in seinen letzten Büchern bewiesen hat, wie einfach die Low-Carb-Küche ist, zeigt er nun, wie schnell sie sein kann. Alle Rezepte im neuen Band können in unter 20 Minuten zubereitet werden. Perfekt geeignet

KGSBerlin 09/2018 49

für Berufstätige, Vollzeit-Mütter und jeden, der keine Lust oder Zeit hat, stundenlang in der Küche zu stehen, und sich trotzdem kohlenhydratarm



ernähren möchte. So gelingt das Abnehmen ganz nebenbei, und es lässt sich perfekt in jeden Alltag integrieren. Alexander Grimme gründete 2015 die Facebook-Seite "Essen ohne Kohlenhydrate", nachdem er durch Low-Carb 16 Kilo abgenommen hatte.

Alexander Grimme: In 20 Minuten zubereitet: Essen ohne Kohlenhydrate, 60 schnelle Low-Carb-Rezepte, auch vegan und vegetarisch, Goldmann, München 7.2018, 144 S., 12.99 Euro

# Breifrei und Veggi für Baby und Familie

Vegan mit Baby - geht das überhaupt? Ja, sagen internationale Ernährungsinstitute. Wer gut informiert ist, kann



auch kleine Essanfänger ohne Fleisch, Milch und Eier ernähren. Die Autoren dieses Buches wagen sich unerschrocken an die Töpfe: Zusammen mit dem Spitzenkoch Björn Moschinski stellen sie breifreie Beikost vor, vegetarisch bis vegan und alltagstauglich. Dabei nehmen sie die nötigen Nährstoffzusammensetzungen genau unter die Lupe. Tolle Rezepte fürs Baby und die ganze Familie für den Spaß am gemeinsamen Essen.

Loretta Stern, Anja Constance Gaca Björn Moschinski: Breifrei! Das Veggie-Kochbuch, 80 Rezepte - lecker, gesund, Kösel, München 10.2017, 144 S., 50 Abbildungen, 16,99 Euro

# Lecker Kochen für Kleinkinder

Was schmeckt meinem Baby und was braucht es für seine gesunde Entwicklung? Annabel Karmels Standardwerk, vollständig überarbeitet und erweitert, bringt über 200 gesunde, leckere, einfach zubereitete Gerichte auf den Tisch. Vom Babybrei bis zum Kindermenü, vom kompetenten Rat in Sachen "schlechte Esser" bis zum Thema Übergewicht: Mit diesem Buch sind alle Eltern rundum gut beraten! Annabel Karmel ist Expertin für Ernährung von Babys und Kleinkindern.



Annabel Karmel: Kochen für Babys und Kleinkinder, über 200 einfache Rezepte, Goldmann, München 4.2018, 240 S., 50 Fotos, 70 Illustrationen, 12 Euro

#### DVD: Die Liebe deines Lebens

Ein Experiment mit ungeahnten Folgen: Auf einer verwunschen schönen Finca auf Mallorca stürzt der Dreh einer Geburtstagsszene die Protagonisten in offene menschliche Abgründe. Die Schauspieler sind nicht bereit in ihre



Rollen zu schlüpfen. Vertrauen, Hingabe, Loslassen, Annehmen - scheinbar nur Worte, welche sie zum Explodieren bringen. Der Dreh scheint gefährdet. Aber das Ganze entpuppt sich als ein geheim angelegtes Experiment: Ist es möglich sich selbst so zu lieben, dass Glück, Leichtigkeit und Zufriedenheit dauerhaft zu erlangen sind?

DVD: Regisseur Sebastian Goder, PowerBridging®Films/Horizonworld.de, 10.2018, 88 Minuten, 30 Euro

# Buchhandlungen

**Daulat** Buchhandlung Wrangelstr. 11-12, 12165 Berlin T. 030-7911868, www.daulat.de

**Dharma** Buchladen, Akazienstr. 17, 10823 Berlin T. 030 - 784 50 80 www.dharma-buchladen.de

Mandala Buchhandlung Husemannstr. 27, 10435 Berlin T. 030 - 4412550 www.mandala-berlin.de

Zenit Buchhandlung Zentrum f. Spiritualität in Berlin Pariser Str. 7, 10719 Berlin T. 030-8833680 www.zenit-berlin.de

#### Impressum

#### KGS Berlin

Körper Geist Seele Verlagsgesellschaft mbH Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin 030. 612016-00 mail@kgsberlin.de www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797 Auflage: 16.000 Exemplare

Geschäftsführung:

Sabine Simon-Weidner (V.i.S.d.P.)

#### Redaktion:

Sabine Simon-Weidner 030. 6120 1602 redaktion@kgsberlin.de

**Anzeigen:** 030.61201600 anzeigen@kgsberlin.de

**Kleinanzeigen:** 030.6120 1603 kleinanzeigen@kgsberlin.de

#### nächste Ausgabe: November

Anzeigenschluss: Redaktion: 10.10.2018 Kleinanzeigen: 10.10.2018 Großanzeigen: 12.10.2018

#### Wir suchen:

- 1 Burokauffrau in Teilzeit
- 1 Hilfe in der Redaktion
- T Fahrer für 2 Tage/jeden Mona
- Stellenausschreibung siehe auf

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder.

Die Veröffentlichung von Terminen und Veranstaltungsorten erfolgt ohne Gewähr

© 2018 Körper Geist Seele Verlag Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste von 08-2018

50

# Bestseller aus dem Jim Humble Verlag





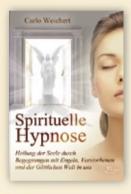




















# LIEBE für die ZUKUNFT

MIT FRAGE-UND-ANTWORT-SITZUNG —

Vortrag über die Liebe jenseits aller Unterschiede

Sonntag, 7. Oktober 2018 14.30 - 16.30 Uhr

im The Ritz-Carlton Hotel am Potsdamer Platz

(Der Vortrag ist in Englisch und wird simultan ins Deutsche übersetzt.)

Beitrag 50,00 EUR



030 / 78 95 74 77

ONLINE ANMELDUNG **\** 

de.happy-science.org

🖸 Rheinstraße 63, 12159 Berlin kontakt@happy-science.de





GRÜNDER UND VORSITZEN<u>DER</u> DER HAPPY SCIENCE GRUPPE RYUHO OKAWA



