KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN

KGS

www.kgsberlin.de

Die Psyche

Gefühle fühlen

Mit negativen Emotionen positiv umgehen

Ängsten auf den Grund gehen und sie bewältigen lernen

Psychose: Krankheit oder Bewusstseinszustand?

11
2018
KGS
seit
1994

Seelennahrung pur! „Eine neue Bewusstseinsdimension in der Musik“

21.11. Berlin, Apostel-Paulus Kirche
VVK: Dharma Buchladen GmbH, Akazienstr. 17, 10823 Berlin //
Daulat Buchhandlung, Wrangelstr. 11-12, 12165 Berlin //
Mandala Buchhandlung, Husemannstr. 27, 10435 Berlin //
Zenit-Buchhandlung, Pariser Str. 7, 10719 Berlin

20.11. Dresden, Kulturpalast
VVK: Kulturpalast, Eingang Altmarkt,
sowie bei allen VVK-Stellen von Eventim

22.11. Erfurt, Thomaskirche
Konzertbeginn 19 Uhr

TRAUMHAFTE MUSIK FÜR DIE NEUE ZEIT

LEX VAN SOMEREN

Konzertbesucher berichten:

„Es ist Lex und seinen Musikern gelungen, uns für die Dauer des Konzertes in eine andere Welt eintauchen zu lassen - eine Welt voller Liebe, voller Frieden, voller Herzensberührung, Verbindung und Herzöffnung... Vom ersten Ton an Gänsehaut pur!“

„Wohl kaum zuvor habe ich ein Konzert erlebt, in dem jeder Künstler so authentisch, pur, ganz bei sich und doch so verbunden mit dem Publikum ist. Eine großartige Show ohne Show...eine Einladung an das pure Sein und die wahre Essenz!“

NEU

WWW.SOMEREN.DE · TICKETS:07223-806650

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.

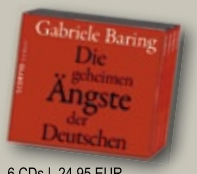
Gabriele Baring ist Systemische Familientherapeutin und Sachbuchautorin. Sie arbeitet in Berlin.

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.

Seminare
„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: 17./18. November 2018, 8./9. Dezember 2018, 26./27. Januar 2019**
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 12-13
Portrait 27
Infobeitrag 28

THEMA:

Die Psyche

14 **Fühlst du es?**
Wolf Sugata Schneider

16 **Angst bewusst fühlen...**
Safi Nidiaye

20 **Die unheimliche Magie der Psychose**
Vera Maria

24 **Azidose und ihre Wirkung auf die Psyche**
Barbara Simonsohn

26 **Authentische Begegnung mit dem Hund**
Petra Mirel Bernert

29 **Nicht-schlafen-können**
Heilpflanzentipp von Cornelia Titzmann

30 **Stramonium - der Stechapfel**
Dem Wahnsinn auf der Spur
Andreas Krügers Serie über wichtige homöopathische Mittel

32 **50 Jahre seit 1968: Der verpasste Sozialismus**
Dr. Dieter Duhm

34 Astroservice

46 Lesen & Hören

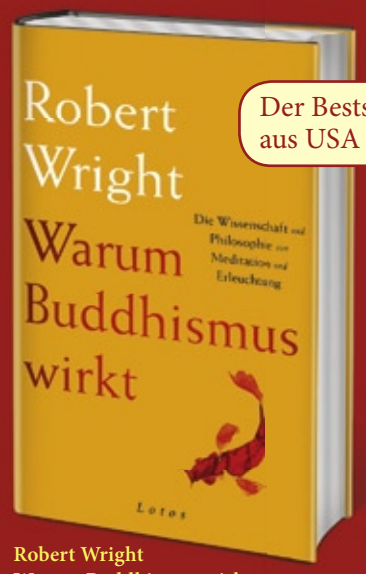
Regelmäßige Rubriken

Termine & Events 36
Wer macht Was 38
Kleinanzeigen - Wer macht Was 42
Kleinanzeigen - Termine 44
Impressum 50

Coverbild: © Theresa - 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

Der Beweis:
Buddhismus verbessert das Leben



Der Bestseller aus USA

Robert Wright
Warum Buddhismus wirkt
448 Seiten | € 22,00 [D]
ISBN 978-3-7787-8280-4

Ein brillanter Brückenschlag zwischen neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen und Meditation: Fundiert, geistreich und unterhaltsam zeigt Robert Wright, wie die buddhistische Praxis in höchstem Maße zu unser aller körperlichem und seelischem Wohlergehen beitragen kann.

Lotos
integral-lotos-ansata.de

WAS IMMER ALS NÄCHSTES PASSIERT

Paul Zeise (43) lässt alles zurück, seine Frau, seinen Beruf, seine gesamte bürgerliche Existenz. Fortan streift er ziellos durch die Welt, ein Taugenichts und Zufallskünstler, Hochstapler und begnadeter Schnorrer, der sich in fremde Autos setzt, ungebeten auf Partys und Beerdigungen auftaucht, sich mit dementen Großmüttern verbrüdert, eine Kleinfamilie in Angst und Schrecken versetzt, von einem Studenten bis nach Polen mitgenommen wird, dort als Obdachloser durch die Straßen irrt, mit einem Komapatienten eine tiefe Freundschaft schließt und sich schließlich in die ungestüme, lebenswirre Nele (29) verliebt, die ihn mitnimmt auf ihre Reise. Dass ihm inzwischen der Privatdetektiv Ulrich Klinger auf den Fersen ist, ahnt er nicht. Am Anfang dieses Films steht ein simpler Gedanke: Ich könnte gehen. Jetzt. Sofort. Ich könnte aus dem Auto, dem Zug, dem Bus, vom Fahrrad steigen und einfach verschwinden. Diesem Gedanken, den man normalerweise rasch verdrängt, gibt Paul Zeise eines Tages nach und bricht auf in eine ungewisse Zukunft. Er lässt alles zurück, sein bürgerliches Dasein, seine Beziehung, sein Haus, seinen Beruf, er tauscht Sicherheit, Geborgenheit, Bindung gegen ein Leben im Offenen. Damit verkörpert er einen radikalen Gegenentwurf zu den Normen unserer Gesellschaft. Er ist selbstbestimmt, indem er sich treiben lässt, er hat keinen Lebensentwurf, er wirft sich ins Leben, setzt sich aufs Spiel, spielt mit Versionen seiner selbst, setzt sich dem Zufall aus, den Menschen, die ihm über den Weg laufen. Verantwortung übernimmt er nur gegenüber dem Moment, dem Augenblick, der Gegenwart – und lebt damit nach der programmatischen (und titelgebenden) Äußerung von John Cage: „I welcome whatever happens next“. Seine bindungslose, radikal freie Lebensweise ist ebenso provozierend wie faszinierend für seine Mitmenschen. Sie sind von ihm angezogen, abgestoßen und inspiriert, stellen ihn in Frage, befragen sich selbst. Sehen in ihm einen Hochstapler und Schmarotzer, Philosophen und Verführer, Betrüger und Taugenichts, je nach Einstellung, nach Erfahrungs- und Sehnsuchtshorizont der Figur. Ziel ist es, dieses Oszillieren der Sichtweisen plausibel zu machen und mit der Figur Paul Zeise eine lebensphilosophische Frage in ihrer ganzen Ambivalenz ins Zentrum des Films zu rücken und möglichst unterhaltsam zu fragen: Wie wollen wir leben?

Film: Whatever happens next, Regie: Julian Pörksen, geboren 1985, arbeitete als Assistent für Christoph Schlingensief, studierte Geschichte und Philosophie in Berlin und anschließend Dramaturgie in Leipzig. Sein Film startet in den Kinos am 8.11.2018, Infos zum Film auf www.whatever-happens-next.com, Bild: © Palmsfiktion

TAGE DER NACHT

Yorck Kronenberg, Pianist und Autor des Romans „Tage der Nacht“ nähert sich in seinem Buch dem Kollektivtrauma, das die Jahrgänge der 30er-/40er- Jahre erlebt und selten aufgearbeitet haben. Der Protagonist Anton wird in seinem Haus Opfer eines Überfalls. Obwohl ihm und seiner Frau nichts geschieht, plagt ihn das Gefühl der Ohnmacht. Er fühlt sich zurückversetzt in seine Kindheit, in der er den damaligen politischen Geschehnissen auf tragische Weise ausgeliefert war. Um die Parallelen zwischen Text- und Musikstruktur zu verdeutlichen, wird Kronenberg Werke von Bach und Mozart auf dem Flügel spielen. Felix Schmidt, Jahrgang 1934, ist ein profunder Kenner der klassischen Musikszene und wie kein Zweiter geeignet, über den Roman zu sprechen, denn viele Passagen aus „Tage der Nacht“ spiegeln Ereignisse aus seinem eigenen Leben wieder. Yorck Kronenberg spielt an

diesem Abend von J. S. Bach die Chromatische Fantasie und Fuge BWV 903 und von Ludwig van Beethoven die Sonate für Klavier Nr. 21 C-Dur Opus 53.

Buchvorstellung „Tage der Nacht“ mit Konzert - ein literarisch-musikalischer Abend über Zeitgeschichte und die Dämonen der Vergangenheit mit Yorck Kronenberg und Felix Schmidt, Journalist, Autor, u.a. Chefredakteur von „Welt am Sonntag“ und „Stern“, am Mi, 7.11.2018, 20:00 Uhr, in der Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Reservierungen tel. über 030-2189091, Infos auf www.urania.de

NINA HAGEN „KNALLFRISCH“

Die international bekannte Sängerin Nina Hagen wurde in diverse Schubladen gesteckt: Nina die „Punkröhre“, Nina der „frivole Vamp“, Nina „der Bürgerschreck“... Wer Nina Hagen wirklich ist, weiß nur sie selbst. Sie singt ohne Netz und doppelten Boden, aufregend, provokant, rückhaltlos authentisch. Nina Hagen singt „zur Ehre Gottes allein“. Es geht um die einzig wahre Magie der Worte und der Klänge, die nach altem „Bachschem Prinzip“ für Gott allein gesungen werden. So singt sie unprätentiös und gradlinig, frisch und frei und sucht nach der göttlichen Essenz der Songs. All die Einflüsse ihrer

physischen und geistigen Wanderjahre finden sich heute konzentriert in einer Persönlichkeit und Stimme, die mit voller Kraft und hingebungsvoller Lebenslust präsent ist. Mit Warner Poland an der Gitarre, Michael Ryan am Bass, Marcellus Puhlemann am Schlagzeug, Fred Sauer an der Orgel und den Keyboards - und mit einer knallfrischen Frontfrau, die sich nie um Maßstäbe gekümmert hat - und schon deshalb immer wieder neue setzt.

Konzert: Zur Ehre Gottes allein, Sa., 10.11.2018, 20:00 Uhr, Apostel-Paulus-Kirche, Berlin-Schöneberg, Grunewald-/ Ecke Akazienstr., U7-Eisenacher Str., Tickets: 45 Euro, Bestellhotline: 030-3233020, mail@arton.de, www.arton.de und an allen bekannten Theaterkassen, Bild: © may/polydor

BERÜHRE MICH NICHT

An der Grenze zwischen Realität und Fiktion folgt der Film „Touch me not“ der emotionalen Reise von Laura, Tómas und Christian, die ihre Intimität und Sexualität erforschen wollen. Wie kann die Balance zwischen Begehren und der Angst vor Kontrollverlust gelingen? Mit abwechselnd klinisch kühlen, erotischen und zärtlichen Bildern nimmt uns Regisseurin Adina Pintilie mit auf eine intime Expedition, in der sich die Barrieren zwischen Mann und Frau, „normal“ und „anders“ auflösen: eine fundamentale filmische Erfahrung, die niemanden unberührt lässt. Selten hat ein mit dem Goldenen Bären auf der Berlinale ausgezeichnetes Werk derart emotionale und kontroverse Reaktionen hervorgerufen. Radikal entblößt die rumänische Regisseurin Adina Pintilie die seelischen und körperlichen Tabus unserer vermeintlich sexuell befreiten Zeit und scheut sich auch nicht, Menschen mit Angststörungen und körperlicher Behinderung auf dem Weg zu einer erfüllten Intimität zu begleiten. Dieser Film zeigt, wie man den anderen lieben kann, ohne sich selbst zu verlieren.

Kinofilm: Touch me not, 2018, von Adina Pintilie, mit Laura Benson, Tómas Lemarquis, Christian Bayerlein, Grit Uhlemann, Adina Pintilie, Hanna Hofmann, Seani Love, Irmena Chichikova u.a., Kinostart: 1.11.2018, Bild: © AlamodeFilm

KONGRESS: MEDIZIN UND BEWUSSTSEIN

Wenn im November dieses Jahr der Kongress „Medizin und Bewusstsein“ in Königstein im Taunus stattfindet, werden viele selbstverständlich wieder dort sein, die bereits in vergangenen Jahren dabei waren, denn die Atmosphäre bei diesem Kongress ist immer einzigartig. Dieses Mal ist die Elite der Neuen Medizin vertreten. Dazu Vertreter einer philosophisch-spirituellen Richtung und des Yoga - und natürlich auch die Musiker und Klangspezialisten. Auf der Website Veranstalter Lara Weigmann und Wolfgang Maiworm begegnen Sie Namen wie Professor Dr. Hartmut Schröder und seiner Frau Dr. Marlen Schröder, die in Berlin das „Therapeium“ für akademische Forschung und Lehre betreiben und leitbildhafte Funktionen im Medizin-Bereich haben. Wohlbekannte Kapazitäten in ihren Fachbereichen sind Professor Dr. Roland Benedikter, Dr. Dagmar Uecker, Dr. Ellis Huber, Professor Dr. Martin Mittwede, Dr. Ruediger Dahlke, Armin Risi, Marcus Schmieke, Manuela Kienlein, Kerstin Rosenberg, Thomas Künne, Michael Paessler, Dr. Martina Götz, Dr. Michael Gschwind, Dr. Johannes Pfaffenhuemer, Ralf Mooren und Brigitte Papenfuß, Dr. Alfred Gruber, Petra Steinmetz, Boaz Leder, Dr. Bodo Köhler, Antonie Peppler, Barbara Stiller, Dr. Folker Meissner. Ein Highlight soll die „Nacht der Heilung“ mit Lara Weigmann werden.

Kongress „Medizin und Bewusstsein“ vom 16.-18. November 2018, in Königstein im Taunus, Info und Anmeldung unter www.medizinundbewusstsein2018.de, wolfgang@lebens-t-raeume.de, Tel. 06174-2599460

WAS UNS NICHT UMBRINGT...

Als Vater zweier Töchter im Jugendalter – mit einer eigensinnigen Ex-Frau, die zugleich seine beste Freundin ist, einem schwermütigen Hund, den er sich gerade erst angeschafft hat, und seinen eigentümlichen Patienten – braucht Psychotherapeut Max wahrlich keine neue Herausforderung. Aber wenn Sophie, die bezaubernde

Spielsüchtige mit Beziehungsproblemen, stets zu spät in seiner Praxis erscheint, gerät Max’ vertraute Welt ins Wanken. Während er sich noch einzureden versucht, Profi genug zu sein, um Profi zu bleiben, führt eine unverhoffte Begegnung der beiden zu immer mehr Verstrickungen. Und es passiert, was nicht passieren sollte: Der Therapeut verliebt sich in seine Patientin. Wie soll er ihr helfen, ohne sich einzumischen? Wie kann er sie lieben, ohne sie zu verlieren? Hin- und hergerissen zwischen Gefühl und Verstand, zwischen seiner Patientin und der Frau, die er liebt, muss Max zunächst dem alten Flugzeugleitsatz folgen: Helfen Sie sich selbst, bevor Sie versuchen, anderen zu helfen. Was uns nicht umbringt erzählt mit melancholischer Heiterkeit von Sinnkrisen und Herzensangelegenheiten in der Mitte des Lebens.

Film: Was uns nicht umbringt, Deutschland 2018, Regie: Sandra Nettelbeck, mit August Zirner, Johanna ter Steege, Barbara Auer, Christian Berkel, Mark Waschke, Bjarne Mädel, Sophie Rois, Peter Lohmeyer, ab 18.11.2018 in den Kinos, Bild: © Marion von der Mehden, AlamodeFilm

AUS DEM HERZEN LEBEN

Wir alle haben von Natur aus einen Schatz an Liebe und Mitgefühl in uns. Und doch sind wir oft nicht so liebevoll oder mitfühlend wie wir es gerne wären - weder uns selbst noch anderen gegenüber. Mit einfachen Meditationen möchte der Verein Rigpa an diesem Tag die Kraft dieses Mitgefühls erwecken, dessen Qualitäten von Warmherzigkeit und Offenheit erfahren und so mehr inneren Frieden und Zufriedenheit in unser Leben bringen. Neben geleiteten Meditationen gibt es Gelegenheit für Austausch, Entspannung und Inspiration. Der Tag wird von erfahrenen Meditierenden gehalten und angeleitet. Sie können Erfahrungen in den Mitgefühlsmeditationen sammeln oder vertiefen und sich durch kurze Videos von buddhistischen Meister*innen inspirieren lassen.

Tag des Mitgefühls: So, 11.11.2018, 11-16 Uhr, Eintritt: frei, im Dharma Mati - Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin (S41/42/46-Westend), Anmeldung: www.rigpa.de/berlin, Info: 030-23255010, Bild: © Rigpa e.V.

HUNDEFRISEUR VS. BOXER

Irgendwo in einer verfallenen italienischen Küstenstadt, wo das Gesetz des Stärkeren gilt, lebt der sanftmütige Hundefriseur Marcello (Marcello Fonte). Mit seinem Salon verdient der schmächtige Mann den bescheidenen Unterhalt für sich und seine kleine Tochter Alida, die er über alles liebt. Der ganze Ort wird allerdings von dem ehemaligen

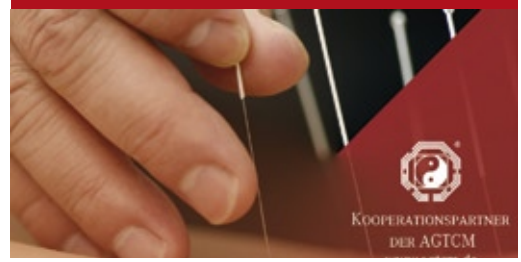
SHOU ZHONG
Chinesische Medizin lernen in Berlin

Werden Sie bei uns
Therapeut*in für Akupunktur oder Arzneimitteltherapie
in praxisorientierten Ausbildungen.

Kursbeginn Februar 2019

Tag der Chinesischen Medizin
10. November 2018, 10–17 Uhr

Kontakt
Belziger Str. 69/71, 10823 Berlin
Tel.: 030 29044603
abz-ost.de



Boxer Simoncino (Edoardo Pesce) tyrannisiert. Nach und nach drängt sich der soeben aus dem Gefängnis entlassene Mafioso auch in Marcellos Leben und bedroht dessen Existenz. Fest entschlossen, seine Würde zurückzugewinnen, schmiedet Marcello einen furchtbaren Racheplan. Der Film Dogman ist eine düstere Parabel über die desolate Lage im heutigen Italien. Regisseur Matteo Garrone (Gomorrha) erzählt die universelle Geschichte von einem guten Mann, der dem Bösen verfällt, zugleich fesselnd und sehr berührend vor einer faszinierenden süditalienischen Landschaft. In der Hauptrolle ein herausragender Marcello Fonte, der für diese Rolle beim Filmfestival in Cannes als bester Darsteller ausgezeichnet wurde.

Kinofilm: Dogman, Italien/Frankreich 2018, Regie: Matteo Garrone, mit Marcello Fonte, Edoardo Pesce u.a., seit 19.10.2018 in den Kinos, Bild: © AlamodeFilm, di Greta De Lazzaris

WUFF

Der Film „Wuff“ ist die neue Komödie mit Herz und Hund von Detlev Buck. In mehreren Episoden wird das Leben der vier besten Freundinnen Ella, Cecile, Lulu und Silke gehörig auf den Kopf gestellt. Und dabei mischen die Hunde entscheidend mit: Ella wird von ihrem Freund verlassen und adoptiert den Mischling Bozer. Dieser bringt zwar ihren Alltag ordentlich durcheinander, führt sie aber auch gegen alle Widerstände in ein neues Glück. Cecile schlittert gerade in eine Ehekrise – doch dem sanftmütigen Hund Simpson gelingt es mit seiner Spürnase nicht nur für die Kinder da zu sein, sondern am Ende sogar den Familienfrieden zu retten. Und Katzenfreundin Lulu datet einen schrägen Hundeliebhaber - ein ziemlich heikles Unterfangen. Silke hingegen versteht sich als professionelle Hundetrainerin blendend mit den Vierbeinern, nur mit den Menschen hapert es - bis sie den Ex-Fußballer Olli kennenlernt. So finden Hunde und Menschen zueinander und machen den Film zu einem großen Spaß, nicht nur für Hundefreunde!

Kinofilm Wuff, Komödie, Deutschland 2018, Regie Detlev Buck, mit Kostja Ullmann, Emily Cox, Marie Burchard, Johanna Wokalek, Maite Kelly, Frederick Lau, seit 25.10.2018 in den Kinos, Infos, Beiträge und Bewertungen zum Film auf www.facebook.com/wuff.film und www.instagram.com/wuff.film, Bild: © DCM Filmverleih

AKTION ENGEL

Der Verein Weg der Mitte engagiert sich seit vielen Jahren unter anderem auch im ehrenamtlichen Besuchs- und Betreuungsdienst „Engel in Aktion“ und feiert in diesem Jahr sein dreißigjähriges Jubiläum. Dieser Dienst ist eine Unterstützung von Menschen aller Altersgruppen, die behindert oder krank sind oder aus sonstigen Gründen der ehrenamtlichen Unterstützung bedürfen - zuhause, im Heim oder im Krankenhaus. Weg der Mitte trägt auf diese Weise dazu bei, den bedürftigen Menschen ein Gefühl der Zugehörigkeit und des Geborgenseins zu geben. Die ganz irdischen „Engel in Aktion“, so nennt sie der Verein, sind engagierte junge und ältere Menschen, die sich entschlossen haben, einem anderen Menschen mindestens zwei Stunden in der Woche zu schenken. Jeder kann ein „Engel in Aktion“ werden. Menschen, die ehrenamtlich als „Engel“ mitwirken, erleben, wie erfüllend diese Tätigkeit ist. Sie erfahren Dankbarkeit und fühlen oft einen neuen Sinn in ihrem Leben - geben, für andere da sein, kann glücklich machen. Für alle Interessierten veranstaltet Weg der Mitte einen Informationsabend im November.

Infoabend „Engel in Aktion“ am 7.11.2018 um 19.00 Uhr im Weg der Mitte e.V., Ahornstraße 18, 14163 Berlin Zehlendorf, Weitere Infos unter www.wegdermitte.de/engelinaktion, engel@wegdermitte.de und 030.8131040, Bild: © Sandor Kacso - Fotolia.com

MUSIKALISCHE REISE INS INNERE

Unter dem Motto „Wie im Himmel“ entführt der in Baden-Baden lebende niederländische Klang- und Performancekünstler Lex van Someren zusammen mit seiner Band, oder auch solo seine Gäste auf eine musikalische Reise für Herz und Seele in außergewöhnliche Klangwelten. Jeder, der mal ein Konzert mit Lex van Someren erlebt hat, weiß, dass dieser Klangkünstler es versteht, die Dimension der Seele in seiner Musik und Bühnenkunst zu verkörpern. Sein Gesang wirkt wie eine poetische Sprache des Herzens, welche die tieferen Seiten der Menschen berührt. Seine Auftritte sind Ausdruck einer im Hier-und-Jetzt gelebten Spiritualität. Durch die authentische Kraft seines Gesangs und seiner Musik entsteht wie von selbst eine tiefere Verbindung mit dem Publikum. Mit dem einfühlsamen Gesang seiner vier Oktaven umfassenden Stimme

zelebriert Lex van Someren viele Stücke in seiner Seelensprache - Klänge und Laute ohne rationelle Bedeutung. Die Gesänge und die zauberhaft arrangierte und vertonte Musik verwandeln den Konzertraum in einen lebendigen und andächtigen Raum der Stille, in dem man die Seele baumeln lassen kann und sich körperlich und geistig von den Anspannungen des Alltags erholen kann. Um das Konzert ebenso zu erfahren und zu genießen bittet der Künstler von Applaus abzusehen: „Es ist mir ein wichtiges Anliegen, meine Gäste - sofern sie dies möchten - mit unserer Musik und Klängen in eine tiefe, innere Stille zu führen, eine Stille voll Lebensfreude, Kraft und Energie. Wer in diese stille Entspannung gelangt, erhält Zugang zu seinen inneren Kräften für Körper, Geist und Seele."

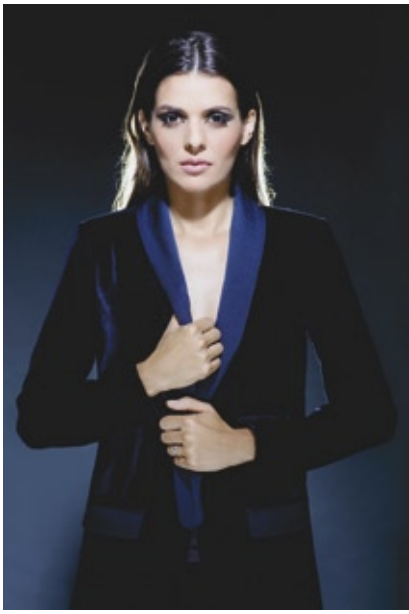
Konzert-Tournee 2018 mit Lex van Someren und Gästen, in Berlin am 21.11.2018, um 19:00 Uhr (Einlass 18:00 Uhr), in der Apostel-Paulus-Kirche Berlin-Schöneberg, Grunewald-/ Ecke Akazienstr., U7-Eisenacher Str., Kartenvorverkauf in den Buchhandlungen Dharma, Daulat, Mandala und Zenit, Adressen und Kontaktdaten siehe in diesem Heft auf Seite 50, weitere Infos zum Konzert auf www.konzerte.someren.de, Bild: © Lex van Someren

GIRL

Lara ist 15 und hat einen Traum: Sie will Balletttänzerin werden. Als sie an einer renommierten Akademie unter Vorbehalt angenommen wird, zieht sie mit ihrem Vater und ihrem kleinen Bruder nach Brüssel. Währenddessen versucht Lara noch einen zweiten Kampf zu gewinnen: Sie will sich einer Geschlechtsumwandlung unterziehen. Äußerlich ist sie bereits ein Mädchen, doch ihr Körper ist noch der eines Jungen. Ihr Vater unterstützt sie bei ihrem Vorhaben, begleitet seine Tochter bei jedem Schritt und ist für sie da, genau wie Psychologen und Ärzte. Doch der Leistungsdruck auf die junge Ballerina ist enorm und nebenbei wird Lara durch ihre Mitschülerinnen und Mitschüler ins heiß-kalte Wasser der Pubertät geworfen. Das kräftezehrende Training zwingt Lara schließlich zur Selbstkasteiung, mit der sie wiederum ihre Operation aufs Spiel setzt. Ihre beiden großen Träume scheinen sich immer mehr zu widersprechen. Als die Ärzte ihr schließlich das Ballett verbieten, trifft Lara eine folgenschwere Entscheidung, mit der sie endgültig zur Frau werden will.

Kinofilm: Girl, Drama, Belgien 2018, Regie: Lukas Dhont, mit Victor Polster, Arieh Worthalter, Katelijne Damen, seit 18.10.2018 in den Kinos, Bild: © Universum

DIE NEUE STIMME DES FADO



Sängerin Cuca Roseta ist eine der bemerkenswertesten und anerkanntesten Stimmen des Fado der Gegenwart. Sie sang auf Einladung der spanischen Königsfamilie und für Papst Benedikt XVI bei seinem Besuch in Lissabon. In Carlos Sauras Film „Fados" von 2007 stellte sie mit einem Lied die urtypische Fado-Sängerin Maria Severa dar. Fortan wurde sie international als „die neue Stimme des Fado" gefeiert. Ihr Album „Luz", übersetzt Licht, ist eine wahrhafte Offenbarung für die Künstlerin. Mithilfe renommierter Musiker und dem großen Produzenten Diogo Clemente (Mariza, Carminho) wurde dieses Album ein Meisterstück. Es symbolisiert das Licht dass ihren künstlerischen Pfad erleuchtet und sie somit „ihren Fado" finden lässt. Mit ihrer zauberhaften Bühnenpräsenz und erfrischenden Stimme beweist sie, dass sie das Zeug hat, die nächste große Fadista zu sein.

Konzert, Sa., 24.11.2018, 20:00 Uhr, Apostel-Paulus-Kirche Berlin-Schöneberg, Grunewald-/ Ecke Akazienstr., U7-Eisenacher Str., Tickets: 26 Euro, Bestellhotline: 030-323 30 20, mail@arton.de, www.arton.de und an allen bekannten Theaterkassen, Bild: © Pedro Ferreira

YOGANANDAS COSMIC CHANTS

Durch den Film „Awake“ wurde das Leben von Paramahansa Yogananda, der im Januar 2018 seinen 125. Geburtstag hätte, wieder mehr in das Bewusstsein der Menschen gerückt. Seine Cosmic Chants sind bisher noch wenig bekannt. Sie sind zum Mitsingen gedacht, um durch ihr wiederholtes chanten Unterstützung und Trost auch in schwierigen Situationen zu fühlen. Yogananda beschrieb seine Cosmic Chants als „Lieder der Seele, die man singt, um in Verbindung mit Gott zu gelangen“. Die meisten zeichnen sich durch einen kurzen Text mit einer einfachen Melodie aus, die leicht mitzusingen ist. Alexandra Marisa Wilke (Gesang), Ravi Srinivasan (Tabla), Sebastian Dreyer (Sitar) und Christian Wecke (Keyboard/Saxophon) laden Sie in einen Konzertabend ein aus einer Mischung des reinen Zuhörens und - wer möchte - zum Mitsingen leichter Chants.

Konzert: Yogananadas Cosmic Chants, 24.11.2018, 19:30 Uhr, Kirche zum Heilsbronnen in Berlin Schöneberg, Heilbronner Str. 20, (UBhf: Bayerischer Platz), Eintritt 12 Euro, erm. 10 Euro und 5 Euro für Jugendliche bis 16 Jahre, Weitere Informationen zum Abend unter www.marisa-music.com

WILDHEXE

In der Verfilmung des gleichnamigen Jugendbuches von Lene Kaaberbøl findet die 12-jährige Clara heraus, dass sie über eine ganz besondere Fähigkeit verfügt. Clara (Gerda Lie Kaas) ist eigentlich ein ganz normaler Teenager. Mit 12-Jahren hat sie andere Dinge im Kopf als alte Sagen und Märchen. Das ändert sich, als sie eines Tages von einer schwarzen Katze angegriffen und gekratzt wird. Plötzlich findet Clara heraus, dass sie die Fähigkeit hat, mit Tieren zu sprechen. Sie ist eine Wildhexe und darüber hinaus eine ganz besondere: Denn ihr Blut kann die uralte böse Hexe Bravita wieder zum Leben erwecken. Um auf ihre Abenteuer als Wildhexe vorbereitet zu sein, wird Clara von ihrer Tante Isa (Sonja Richter) in die Geheimnisse der Hexen eingeführt. Gemeinsam mit ihren Freunden Kahla (Vera Mi Fernandez Bachmann) und Oscar (Albert Werner Rønhard) taucht Clara in die sagenumwobene Welt der Wildhexen ein. Dabei ist es natürlich ungeheuer hilfreich, dass sie sich mit allen Tieren unterhalten kann, die oft viel mehr wissen als Menschen.

Film: Die Wildhexe, Abendteuerfilm, Dänemark 2018, Regie: Kaspar Munk, mit Gerda Lie Kaas, Sonja Richter, Signe Egholm, seit 25.10.2018 in den Kinos, Bild: © MFAom

ÄLTER WERDEN FÜR UNGEÜBTE

Nie wurden wir so jung alt. Und doch wird über keine Lebensphase so missmutig und ängstlich wie auch verlogen beschönigend geschrieben wie über „das Alter“. Der Neurobiologe und Therapeut Prof. Dr. Josef Aldenhoff hat sich intensiv mit dem Altwerden beschäftigt und Möglichkeiten und Grenzen ausgelotet, wie sich dem Leben ab 60 neue Aspekte abgewinnen lassen und wie wir diesen Prozess gelassen abnehmen und gestalten können. Dabei geht es um Gewicht, Fitness von Körper und Geist wie um Neugier, Liebe und Lust auf Neues.

Vortrag von Prof. Dr. med. Josef Aldenhoff, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in Kiel: Bin ich schon alt oder wird das wieder? Älter werden für Ungeübte, Mo, 19.11.2018, 15:30 Uhr, in der Urania, An der Urania 17, 10787 Berlin, Reservierungen tel. über 030-2189091, Infos auf www.urania.de

RYUHO OKAWAS VORTRAG IN BERLIN

Im Oktober diesen Jahres war der japanische Bestsellerautor Ryuho Okawa in 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 täglichen Leben überwindet oder das spirituelle Denken verbessert. Wer diesen Vortrag nicht live miterleben konnte, hat nun die Möglichkeit, das Vortragsmanuskript im Internet nachzulesen.

Ryuho Okawas Manuskript des Vortrags vom 7. Oktober 2018 zum Nachlesen auf www.happy-science.org, Bild: © Happy Science

Zuckerfrei · Rauchfrei Alkoholfrei · Abnehmen

Mit der Weiss-Methode ins gesunde Leben starten!

Das sagen Teilnehmer:

„14 Kilo weg ganz ohne Diät!"
Kristiana aus München

„1 x behandelt und nie wieder geraucht."
Franz aus Wien

Sehen Sie auf YouTube:

„Erfolgreich alkoholfrei mit der Weiss-Methode"

Behandlungstage in Berlin
22.11. und 8.12.2018

Info-Vortrag 6.12.2018
Limitierte Plätze. Bitte melden Sie sich an.

Infos und Termine:
030- 726 212 02
www.weiss-institut.de

institut weiss
natürlich suchtfrei

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshops

30.11. - 2.12.2018, Berlin
14. - 16.12.2018, Ökodorf Sieben Linden

mit Götz Brase und Valérie Dätwyler

Authentische Kommunikation in Form von wirklicher Gruppenkommunikation üben (group of all leaders), und mit den Kommunikationsempfehlungen, den 4 Phasen der Gruppenbildung Pseudo / Chaos / Leere / Authentizität ins gemeinsame Herz finden.

Kosten: 100 bis 200 EUR (Selbsteinschätzung)
Infos & Anmeldung: 08624-8795962 oder gemeinschaftsbildung@t-online.de

Buchtipp:
Scott Peck, Gemeinschaftsbildung
Der Weg zu authentischer Gemeinschaft
Eurotopia Verlag, 2. überarbeitete und erweiterte Auflage 2012
ISBN 978-3000382819
17,90 EUR

www.gemeinschaftsbildung.com

Sei glücklich – nicht perfekt!

Tischaufsteller | € 24,- (D)

304 Seiten | Gebunden | € 18,- (D)

SCORPIO
Leben, was zu mir passt

www.scorpio-verlag.de

advertorials

Eine Traumwelt wird hörbar

NOYA Theater of sound gibt drei Aufführungen mit "The book of hours"

Bereits in den KGS-Ausgaben vom Februar und Sepember hatte das Berliner NOYA Theater of sound von der Gründung des NOYA Chorus berichtet und zum ersten Konzert des NOYA Ensemble eingeladen.
Ende November münden die Probenarbeiten der letzten Monate in drei weitere Konzerte unter dem Titel "The book of hours". Vielstimmige Gesänge des NOYA Chorus, kristallene Harmonien der zwölfköpfigen NOYA Glasharfengruppe, atmosphärische Klanglandschaften sowie elegische Klavierstücke erklingen im gesamten Raum rund um das Publikum und erfüllen die nächtlich illuminierte Osterkirche.

Diese Aufführungen sind für NOYA auch Ausgangspunkt für weitere Produktionen. So nehmen wir ab 2019 neue Mitglieder in den NOYA Chorus auf. Wer sich dafür bewerben möchte, ist eingeladen, in eines der Konzerte zu kommen, um sich ein Bild von der Musik, den Menschen und der Idee von NOYA zu machen.
Eine Stunde vor jedem Konzert gibt es eine kurze kostenfreie Einführung durch den Gründer und künstlerischen Leiter Steffen Raphael Schwarzer.

NOYA Theater of sound: "The book of hours"
Komposition, Inszenierung, künstlerische Leitung:
Steffen Raphael Schwarzer

Ort: Osterkirche Berlin, Samoastraße 14, 13353 Berlin (U9 Amrumer Straße)

Termine: Sa, 24. Nov. / Fr. 30. Nov. / Sa. 1. Dez. 2018, jeweils 20.00 Uhr

Einführung: 19.00 - 19.15 Uhr
Abendkasse: ab 19.15 Uhr, freie Platzwahl
Tickets: 16,-€ / 12,-€ erm. (für Schüler/innen & Studierende)

Klangbeispiele, Infos, Tickets: www.noya.theater
Ticketvorbestellung: Tel. 030 - 37 47 77 86

Gut Saunstorf - Ort der Stille

Advents- und Weihnachtszeit im modernen Kloster

"Wir können nicht nach Hause gehen, wir können nur nach Hause geführt werden." OM C. Parkin

In der dunklen und stillen Advents- und Weihnachtszeit lädt das moderne Kloster Gut Saunstorf zu besonderen Angeboten ein. In einer bewussten Auszeit vom Alltag, in der Klostergäste gemeinsam mit der Klostergemeinschaft sein und zur Ruhe kommen können, wird die Seele genährt.

Meditationstage: **09.-11. November 2018**
Diese Tage bieten die Möglichkeit, verschiedene Arten von Meditationen kennenzulernen und zu erfahren.

Schweigewoche: **03.-09. Dezember 2018**
Eintauchen in eine Zeit ohne Worte, ganz mit sich und aufgehoben an einem besonderen Ort. Das Schweigen bringt ganz natürlich eine Vertiefung, ein mit-sich-sein und Eintauchen in die innere Stille.

Adventszeit:
Über die gesamte Adventszeit lädt das Adventsprogramm mit Lichtermeditation, Zusammenkommen am Kamin, Duftsauna, meditativem Gehen, Musik, Punsch und Bratäpfel uvm. Klostergäste und Klostergemeinschaft zum Teilnehmen ein.

Hausangebote:
Neben täglichen Meditationen (stille Meditationen und Bewegungsmeditationen) können Klostergäste, je nach Wunsch und Bedürfnis, Angebote aus unserem vielfältigen SPA Bereich buchen. *Auch an Weihnachten und den Feiertagen haben wir für Sie geöffnet.*

Winterretreat: 27.12.2018 - 01.01.2019
Dieses Retreat mit OM C. Parkin bietet die Möglichkeit die innere Stille zu erfahren. Im Darshan mit OM hast du Raum, dich mitzuteilen und Erlebtes zu vertiefen.

Gut Saunstorf - Ort der Stille
Am Gutspark, D-23996 Saunstorf
Tel: +49-(0)38424-22 30 60
Email: info@gut-saunstorf.de
www.kloster-saunstorf.de

Die Weisheit des gebrochenen Herzens

"Das Königreich in Dir" Workshops und Filmvorführung „DER SEHER“ mit Lars Muhl in Berlin

Komm in Kontakt mit dem Königreich in Dir. Die Essenz der Heilung liegt in authentischer Aufmerksamkeit und Präsenz, sagt der dänische Heiler, Mystiker und Autor Lars Muhl. In diesem Freitagabend-Workshop zeigt er, wie du die geheimen Kräfte des Herzens und des Geistes in den Dienst der Heilung stellen kannst und gibt einen Einblick in Heilwerkzeuge, wie er sie von seinem Mentor “DER SEHER” gelernt hat.

Im Wochenend-Workshop lernst Du authentische und wirksame Methoden zur Heilung und persönlichen Weiterentwicklung mit dem Ziel der Herzöffnung und dem Verschmelzen des Männlichen mit dem Weiblichen. Lars Muhl führt in verborgene Geheimnisse der aramäischen Sprache und der Hermetischen Weisheitslehre ein und nimmt dich mit auf eine Reise zu Myste-rienschulen aus der Frühzeit des Christentums.

Am Vorabend wird sein Dokumentarfilm DER SEHER vorgeführt, Lars steht anschließend für ein Filmgespräch zur Verfügung.

Do., 15. November, 19:30, 10 Euro
Filmvorführung DER SEHER und Filmgespräch mit Lars Muhl im Filmkunst 66, Bleibtreustr. 12, Berlin-Charlottenburg
öffentliche Veranstaltung, Kartenreservierung direkt im Kino, www.filmkunst66.de

Fr., 16. November, Abendworkshop
„Das Königreich in Dir“, 19:00-21:30 h, 30 €

Sa./So. 17./18. November, Wochenendworkshop
„Die Weisheit des gebrochenen Herzens“

Beitrag: 220 € regulär (inkl. Freitagabend)
Sprache: engl. mit deutscher Übersetzung
Ort: Zeit und Raum Zentrum, Grunewaldstr. 18, 10823 Berlin
Infos und Anmeldung für die Workshops bei Jörg Röttger, roettger@neue-weltsicht.de oder 0331-2972526
Mehr **Infos:** www.derseher-film.de/events

advertorials

Wolf Schneider

Fühlst du es?

Kaum etwas stiftet so viel Verwirrung wie das Sprechen über Gefühle, über das Fühlen und das Herz. Egal ob sie etwas Faktisches oder etwas Fiktives erzählen, Liebeslieder und romantische Gedichte faszinieren uns, manchmal rühren sie uns zu Tränen. Wir fühlen dabei ihre innere Wahrheit und erinnern uns an selbst Erlebtes. Wir glauben zu wissen, was diese Worte bedeuten, wir »fühlen es« doch! Aber was meinen wir mit diesem Fühlen? Ist es sowas wie das Empfinden, ob es warm oder kalt ist? Oder ist es so wie wenn wir die Haut eines anderen Menschen auf unserer Haut fühlen? Beides wäre ein sinnliches Erlebnis, das erste über unser Wärmeempfinden, das zweite über den Tastsinn. Oder meinen wir mit dem Fühlen eher das Einfühlen in die Gefühlswelt anderer, in ihren Schmerz, ihre Freude oder Trauer? Obwohl Sinne der Auslöser zu solch einem empathischen Vorgang sein können, wäre das kein sinnliches Fühlen, sondern ein emotionales. Und es gibt noch viele andere Varianten des Fühlens, Erspürens und der intuitiven Wahrnehmung, die auch oft »Fühlen« oder »Spüren« genannt wird. Als wäre das nicht schon verwirrend genug, sprechen einige von uns auch noch über ihr mystisches Herz und sind überzeugt, damit das ganze Universum fühlen zu können, Freund und Feind, alle und alles, das Ganze.

Kopf und Herz

In Kreisen ganzheitlich bewegter Menschen, die Spiritualität und Heilung suchen oder sich selbst erforschen wollen, ist es verpönt »im Kopf« zu sein. Im Herz zu sein und zu fühlen hingegen gilt als richtig. So weit, so gut. Obwohl die Tendenz zum Verurteilen von Kopf, Ratio und Denken eben dies alles wiederum verstärkt, also das Gegenteil des Erwünschten bewirkt. Ein herzlicher Mensch zu sein gilt den Heilung Suchenden generell als gut. Leider weiß keiner so recht, was »Herz« und »Fühlen« genau bedeutet. Beides gehört zu den Wieselworten, die wir nicht nur in der Sprache unserer Politiker, sondern bei uns selbst antreffen. Sie suggerieren etwas, das sich richtig anfühlt. Sobald man den Sprecher jedoch darauf festlegen will, was er oder sie damit meint, entflutscht einem die Bedeutung wie ein Wiesel.

Die mystische Vereinigung

Ich versuche es jetzt mal anders. Ich schaue einfach, wohin sich meine Aufmerksamkeit richtet. Jetzt richtet sie sich gerade auf diesen Satz, den ich schreibe. Dann vielleicht auf meine Umgebung, auf die Menschen, die ich da vor mir sehe oder die Geräusche, die ich höre. In schaue von meinem Wohnmobil aus auf den Bürgersteig der Straße

Bild: © Roman Samokhin - Fotolia.com

vor mir und sehe dort ein Kind vorübergehen – und sinke darin ein. Etwas von mir ist nun bei diesem Kind. Oder in dem Kastanienbaum, vor dem das Kind vorübergeht. Jetzt im Oktober lässt er seine Blätter fallen. Dort bin ich nun. Ich bin dabei. Mit meiner Aufmerksamkeit bin ich dort, bei dem Kind, dem Baum, den fallenden Blättern. Es ist ein innerer Vorgang: Mit meiner Hinwendung belebe ich das Bild, das ich von dem Kind, dem Baum, den Blättern in mir habe; ich fülle es mit meiner Energie, meiner Zuwendung. Das Kind spürt meine Zuwendung vielleicht nicht, es ist außen. Aber da meine Außenwelt und Innenwelt eins sind, sonst könnte ich sie ja gar nicht wahrnehmen, bin ich auch in dem Kind und in dem Baum. Ohne etwas von ihnen wissen zu müssen, bin ich darin. Ich kann in sie einsinken, sie erfühlen. Diesen Vorgang nenne ich mystische Vereinigung. Sie ist immer möglich, mit allem. Sie braucht kein Wissen, sie braucht nur die Bereitschaft in das Wahrgenommene einzusinken, es zu erfühlen. Mag sein, dass diese Worte dir nichts taugen, dann wähle dafür andere, aber dieses Einsinken, Erfühlen oder fokussierende dich Hinwenden kennst sicherlich auch du.

Es ist leicht, natürlich und naheliegend

Im Moment eines solchen Einsinkens »bist du nicht mehr«. Du bist nicht mehr mit dir selbst beschäftigt, sondern hingegeben an das von dir Wahrgenommene. Auf diese Art einen Menschen oder sonst ein Objekt in sich aufzunehmen, gibt diesem Raum, um einfach da zu sein, so wie sie oder er oder gerade ist. Du akzeptierst, respektierst, würdigst – ja, liebst das so Wahrgenommene. Du tust dabei nichts, sondern nimmst das Wahrgenommene an und in dich auf. Wir können auf diese Weise auch uns selbst annehmen, unseren Körper mit all seinen Schwächen und Stärken, unseren Charakter, unsere Problemfelder. Wir können das nicht nur, wir sollten es, denn wenn wir das alles so annehmen, dann verdrängen wir nicht mehr und projizieren nicht mehr auf andere. Dann können wir lieben, weil wir auch uns selbst lieben. Dieses Fühlen ist leicht, natürlich und naheliegend. Das einzige, was wir dafür brauchen, ist Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Hinwendung, Hingabe. Sind das zu große Worte? In Wirklichkeit ist es nicht viel, denn es ist alles schon da. Wer imstande ist, seine Aufmerksamkeit auf irgendein Objekt zu lenken und dort zu verweilen, kann auch das.

Ich und Du

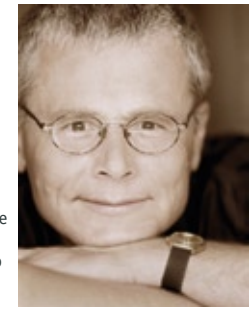
Was bedeuten eigentlich Ich und Du und das Ego in diesem Kontext? Wo ist das Ich, wenn ich mich auf diese hingebungsvolle Weise einem Objekt zuwende? Es ist nicht da. Es hat noch niemand sein eigenes Ich gefunden. Geht ja auch gar nicht, denn wo ich hingucke, dort ist immer ein Objekt. Das Subjekt sieht sich selbst nicht. Es kann sich nicht zum Objekt machen, es sei denn, es weitet seine Wahrnehmung so sehr aus, dass alles darin enthalten ist, alles! Subjekt und Objekt, alles.

Warum ist »Ego« dann zum Schimpfwort geworden, wenn doch nie jemand ein Ich gefunden hat? Ist es denn ein Phantom? »Ego« ist zwar das lateinische Wort für »Ich«, aber in unserem Sprachgebrauch meint es eher die Brille, die wir auf der Nase haben und durch die wir die Welt betrachten. Es meint den selektierenden Filter, der bestimmt, was wir an uns selbst und in der Welt sehen. Es meint das, was andere vielleicht an uns sehen aber wir selbst nicht, es sei denn, sie haben gerade denselben Filter auf der Nase, so wie das bei den kollektiven Hypnosen der Fall ist, wo alle dasselbe (nicht) sehen. Wenn ich nun alles in der Welt und in mir selbst fühlend umarme, mich in alles einfühle ohne abzulehnen, ist kein solcher Filter aka Ego mehr da. Gut, oder? Ja, gut. Es impliziert übrigens das Ja- und Nein-Sagen, das Urteilen, Wählen und Entscheiden. Alles das dürfen und müssen wir trotzdem tun bzw. seinlassen.

Gefühle als Schätze

Ein solches umfassendes Erfühlen ermöglicht auch einen kreativen Umgang mit den sogenannten negativen Emotionen wie unter anderem Wut, Trauer, Verzweiflung, Gier, Neid, Eifersucht, Überheblichkeit, Rechthaberei. Alle diese emotionalen Zustände können, wenn nur der passende Auslöser da ist, in jedem Menschen auftreten. Wenn sie auftreten, sollten wir sie erstmal da sein lassen und sie einfach registrieren: Aha, da bist du! Dann erfühlen wir sie, indem wir sie fokussierend umarmen, so als seien sie ein Schatz uns zur Verfügung stehender Energie. Erst diese Umarmung macht sie uns zu Eigen. Dann brauchen wir nicht mehr voller Wut auf etwas drauf hauen oder voller Gier etwas an uns reißen, sondern finden in der Wut einen Schatz an Tatkraft und in der Gier einen Schatz an Mitgefühl. So gewinnen wir Souveränität über uns selbst. Wir sind dann nicht mehr Getriebene, sondern bewusst Treibende – oder werden still.

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 und Seminare auf www.bewusstseinserheiterung.info

Safi Nidiaye

Angst bewusst fühlen...

In dem Buch von Safi Nidiaye „Gefühle sind zum Fühlen da“ geht es um den falschen und richtigen Umgang mit Gefühlen. Um einzelne Gefühle, Gefühlsketten, -knoten und -gruppen. Um Verhaltensmuster, die aus diesen Gefühlsketten entstehen. Welches Gefühl verbindet sich mit anderen Gefühlen zu einem hartnäckigen Klumpen, und zu welchen Reaktionen führt diese unselige Verbindung? Was verbirgt sich eigentlich hinter unseren negativen Emotionen? Wie kann man das herausfinden, und wie kann man den negativen Verhaltensmustern ihre Grundlage entziehen? Welche seelische Wunde muss da geheilt werden, und wie kann man sie heilen?

Im folgenden ein Kapitel aus dem Buch über die Angst:

Mein größtes Hindernis heißt Angst

Über Angst, Furcht, Panik und Unsicherheit sowie das Gefühl der Unerträglichkeit. Und: der Nutzen der Angst.

Wenn Angst uns beherrscht, ist sie ein Tyrann, der unser ganzes Leben im Griff hat. Sie hindert uns daran zu tun, was wir eigentlich tun möchten, sie engt uns ein und schränkt unsere Freiheit ein.
»Eigentlich möchte ich jetzt vor Freude hüpfen, aber ich habe Angst, dass es lächerlich wirkt. Deshalb verkneife ich es mir.«

Von Angst beherrscht, verbergen wir unser wahres Wesen hinter einer Maske.
»Wenn ich mich so stark zeige, wie ich eigentlich bin, werde ich nicht geliebt. Daher zeige ich mich lieber von meiner schwachen Seite.« (Oft ein Frauenthema)
»Wenn sie mitkriegen, wie unsicher ich bin, machen sie mich fertig. Daher habe ich mir angewöhnt, mit herrischer Sicherheit aufzutreten.« (Oft ein Männerthema)
»Ich zeige mich allen gegenüber liebenswert und hilfsbereit, auch wenn ich mich manchmal über sie ärgere, sie lästig finde oder sie mir total gleichgültig sind. Aber ich habe Angst, dass sie mich ablehnen, wenn ich mich so verhalte, wie ich mich fühle.«

Angst, die uns beherrscht, zwingt uns, Ja zu sagen, wenn wir Nein meinen, macht uns korrupt, abhängig, beeinflussbar, schwach. Und oft auch lieblos.
»Ich habe solche Angst, zu kurz zu kommen, dass ich mich immer vordrängele.«
»Wenn eine Beziehung wacklig wird, dann sorge ich immer dafür, dass ich derjenige bin, der geht. Ich würde es nicht ertragen, verlassen zu werden.«

Bild: © highwaystarz - Fotolia.com

Strategien gegen die Angst

Es gibt viele Strategien, mit Angst umzugehen: die Angst überwinden; das Gefürchtete beherzt angehen; die Angst herunterspielen oder -reden (»Es ist alles halb so schlimm«); sich desensibilisieren; laut pfeifen im Dunkeln, sich und der Umwelt verkünden, dass man keine Angst hat; sich Vertrauen einreden (»Ich vertraue dem Fluss des Lebens. Ich vertraue …«).
Aber ist es wirklich eine so gute Idee, unser eigenes Gefühl, eine Äußerung unserer Seele, aus unserem Herzen zu verbannen? Es durch ein künstlich erzeugtes anderes Gefühl zu ersetzen? Als Feind zu betrachten? Und geht es davon weg?

Angst überwunden – und trotzdem noch ängstlich

Ich war immer ein großer Angsthase. Als ich einmal eine Einladung erhielt, an einem Feuerlaufen teilzunehmen, nahm ich sie als Herausforderung an. Ich dachte, wenn ich das schaffe, dann habe ich nie wieder Angst. Der Holzstoß war drei Meter hoch und viele Meter lang, und wir sahen ihn herunterbrennen, bevor wir dann auf seinen glühenden Kohlen laufen sollten. Dank einer exzellenten Vorbereitung durch den Leiter habe ich es tatsächlich geschafft durch die Glut … nicht etwa zu laufen, sondern langsam zu spazieren! Es war unglaublich, und ich war sehr stolz darauf. Zu meiner großen Enttäuschung war ich aber nachher genauso ängstlich wie vorher. Heute könnte ich mir nicht vorstellen, so etwas noch mal zu tun.

Wenn Sie Körperzentrierte Herzensarbeit üben, werden Sie mit ziemlicher Sicherheit einige Ängste entdecken, die Sie längst überwunden glaubten. Ja, die Angst tritt vorübergehend in den Hintergrund, wenn ich dem Feind fest ins Auge blicke. Ja, ich bin danach vielleicht öfter in der Lage, gefürchteten Personen oder Situationen fest ins Auge zu blicken. Ich entwickele Mut, Frechheit, Kühnheit.
Aber irgendwo, tief in den Zellen meines Körpers, sitzt immer noch die Angst. Genau die Angst, die ich in den Hintergrund gedrängt habe. Auf diesem Terrain zeigt sie sich nicht mehr – vielleicht weil sie weiß, dass sie dort doch nicht wahrgenommen wird; dafür zeigt sie sich auf einem anderen.

Wie Angst und Unsicherheit getarnt, aber dadurch nicht ausgemerzt werden

Hugo: In meiner Arbeit hatte ich mir angewöhnt, sehr sicher und autoritär aufzutreten, um meine Unsicherheit zu verbergen. Ich hatte Angst, dass man mich fertigmachen würde, wenn man entdecken würde, wie unsicher ich wirklich bin. Viele Menschen fürchteten mich, und das machte mich stärker. Ich hielt Angst und Unsicherheit für überwunden.

Aber dann gab ich meinen Beruf auf, um in einem anderen ganz neu anzufangen. Auf einmal war ich wieder voller Angst und Unsicherheit. Wieder ließ ich sie nicht zu, schob sie zurück und tarnte mich durch extrem selbstsicheres Auftreten. Meine neuen Kollegen und Untergebenen begannen, mich zu fürchten, abzulehnen, zu verurteilen und schließlich als Feind zu sehen; da sie mich aufgrund meines sicheren Auftretens als überlegen betrachteten, fanden sie es in Ordnung, mich mit allen, auch sehr unfairen Mitteln zu bekämpfen. So schafften sie schließlich genau das, wovor ich mich eigentlich hatte schützen wollen: mich »fertigzumachen«. Erst als ich mich meiner Angst und Unsicherheit erbarmt, sie endlich einmal gefühlt und ins Herz geholt hatte, brauchte ich den Panzer nicht mehr und begann, mich offener zu zeigen. Nun fingen die Leute an, mich als Mensch zu sehen und zu akzeptieren. Dadurch fühlte ich mich sicherer.

Die Angst fühlen, statt sie zu bekämpfen

Solange wir mit Angst identifiziert sind und sie für eine Tatsache halten, brauchen wir Strategien, um mit ihr umzugehen, wenn wir uns nicht einfach weiter von ihr tyrannisieren lassen wollen. Aber wenn wir begriffen haben, dass Angst ein Gefühl ist und als solches wahrgenommen werden kann, brauchen wir keinerlei Strategien mehr.
Ich bin nicht die Angst, die Angst ist auch keine Tatsache, die mich einnimmt, besetzt, beherrscht, größer ist als ich – sie ist einfach ein Gefühl (neben vielen anderen Gefühlen), und wenn ich sie bewusst wahrnehme, erkenne ich, dass sie unendlich viel kleiner ist als ich.

Angst haben macht klein, Angst fühlen macht groß

Ich muss zu einer Unterredung mit einem Menschen, vor dem ich mich fürchte. Ich habe Angst. Am liebsten würde ich umkehren. Der Mann schafft es noch jedes Mal, mich zu einem Nichts schrumpfen zu lassen. Auf dem Weg zu ihm wird mir meine Angst bewusst, und ich nehme mir einen Moment Zeit, um sie wahrzunehmen, anstatt sie einfach nur zu haben. Ich kann sie in meinem Körper spüren: in meinen wackligen Beinen, meinem flachen Atem, der Anspannung, die meine Schultern hochzieht. Eigentlich bin ich jetzt schon geschrumpft, obwohl ich noch gar nicht vor ihm stehe. Die Angst ist es, die mich schrumpfen lässt, nicht dieser Mann! Jedenfalls nehme ich diese Angst nun zum ersten Mal wirklich wahr.
Jetzt bin ich an seinem Büro angekommen, er öffnet die Tür, ich übe immer noch, die Angst bewusst wahrzunehmen, und … seltsam: Auf einmal ist der Mann eigentlich ganz freundlich und respektvoll und kommt mir überhaupt viel kleiner vor als sonst. Da hatte ich offensichtlich eine furchterregende Gestalt aus meiner Kindheit auf ihn projiziert!

Angst, die bewusst wahrgenommen wird, schützt uns vor Irrtümern und Gefahren, macht uns achtsam, gibt uns Zeit, uns zu überlegen, was wir tun oder sagen wollen. Auf diese Weise macht sie uns letztlich sicher und stark.

Angst bewusst zu fühlen kann auch körperliche Symptome erleichtern

Manchmal äußert sich Angst sehr stark in körperlichen Symptomen, die dann wiederum Angst machen. Diese Symptome lassen sich lindern, indem man sich der Angst zuwendet, anstatt sie zu verdrängen.
Susie: Ich hatte eine heftige, schmerzhafte Blasenentzündung. Trotz guter ärztlicher Versorgung überfielen mich in der Nacht Panikattacken, wenn ich an meine Krankheit dachte. In der Not fiel mir plötzlich ein, dass ich völlig mit meiner Angst identifiziert war. So fing ich nachts im Bett an, Herzensarbeit zu machen mit meiner Angst und Panik.
Wie nie zuvor habe ich erfahren, wie die Angst – mitten in der Situation selbst – gegenstandslos wurde und ich sie als pures Gefühl erkennen konnte. Es überfielen mich immer wieder neue Wellen der Angst, also begann ich den Prozess von vorn, und die Wellen wurden kleiner. Ich wurde ruhiger, die Schweißausbrüche und das Zittern hörten auf, die Schmerzen wurden weniger, und ich konnte in Ruhe wahrnehmen, dass ich nicht gar so krank war, wie ich befürchtet hatte.

Angst bewusst zu fühlen hilft auch in realen Gefahrensituationen

Auch wenn es um eine reale Bedrohung von außen geht, hilft es, sich von seiner Angst zu desidentifizieren und sie bewusst als Gefühl wahrzunehmen.
Esther: Vor Jahren bin ich einmal nachts überfallen worden. Die Panik hat mir die Kraft gegeben zu flüchten, sodass nichts weiter passiert ist. Danach hat mich lange die Angst vor weiteren tätlichen Angriffen verfolgt. Bis ich es gewagt habe, diese Angst einmal in ihrem vollen Ausmaß zu fühlen (wenn es um reale Bedrohungen geht, braucht das erst mal Mut) und mein Herz für sie zu öffnen. Der wichtigste Herzensschlüssel war »Beachtung«.
Ich habe mir dann vorgestellt, wie es ist, wenn ich diese Angst tatsächlich bewusst in Gefahrensituationen mitnehme und beachte; und ich habe gemerkt, dass ich mich dann selbst inmitten einer realen Situation mehr geschützt fühle: geschützt durch meine eigene Präsenz, dadurch, dass ich bei mir bin, bei meiner Angst, dass ich sie nicht im Stich lasse. Unabhängig von dem, was außen passiert, gibt mir das innerlich ein Gefühl von Schutz, ich bin dann nicht ganz so ausgeliefert.
Außerdem macht es mich sehr aufmerksam, sehr wachsam und bedachter. Ich wittere Gefahren dann schon lange im Voraus und kann ihnen aus dem Weg gehen. Allerdings nur, wenn ich die Angst ganz bewusst wahrnehme – nicht, wenn ich mich unterschwellig von ihr beherrschen lasse. Dann benehme ich mich eher wie ein kopfloses Huhn.

Was hinter der Angst steckt

Wie jedes negative Gefühl bezieht sich Angst auf einen Schmerz. Es ist dieser Schmerz, den wir fürchten, vor dem wir flüchten, uns verschließen, den wir abzublocken versuchen. So wie Sehnsucht sich in Wirklichkeit, wenn man sehr tief hinschaut, nicht auf ein äußeres Objekt bezieht, sondern auf ein Gefühl, so ist es auch bei Angst. Es ist nicht der autoritäre Mann, den ich fürchte, auch nicht seine Worte, sein Verhalten, seine Handlungsweise mir gegenüber; es ist vielmehr die Art, wie ich mich fühle, wenn er sich so verhält. Es tut mir nämlich weh.

Ich habe Angst, dass er mich wieder anschnauzt, mir wieder vorhält, was ich alles falsch gemacht habe. In Wirklichkeit fürchte ich mich jedoch nicht davor, sondern vor dem Gefühl, das in mir ausgelöst wird: »kleingemacht, gedemütigt, erniedrigt«. Das erkenne ich allerdings nicht als Gefühl, sondern halte es für eine Tatsache. Sobald ich aber diese Demütigung gefühlt, mit dem richtigen Bewusstsein wahrgenommen habe, erkenne ich, dass es keine Tatsache ist, sondern ein Gefühl. Eines, das ich übrigens schon lange in mir trage, und das von diesem Menschen nur geweckt, aber nicht verursacht wird.
Nun, da ich es fühle und als Gefühl in meinem Herzen halte, kann das Verhalten dieses Mannes mir nichts mehr anhaben. Es ist seine Sache. Ich kann seinen Ausführungen jetzt auch viel offener zuhören. In manchen Punkten hat er ja recht. Aber das empfinde ich nicht mehr als demütigend für mich.

Panik: Wenn Angst sich ins Unerträgliche steigert

Panik ist eine Verbindung von zwei Gefühlen: erstens Angst und zweitens das Gefühl, etwas nicht aushalten zu können. Hinzu kommt manchmal Orientierungslosigkeit (nicht wissen, wohin). »Nicht aushalten können« ist auch ein Gefühl – eine Umschreibung für eine Emotion. Solange ich damit identifiziert bin, denke ich, dass es eine Tatsache ist: dass ich es tatsächlich nicht aushalte.

Ich weiß nicht, wohin ich fliehen soll. Trotz aller Panik gelingt es mir, die bewusste Wahrnehmung einzuschalten und mich erst mal dem zuzuwenden, was ich gerade spüre: meinem Atem, der schnell geht, großer Unruhe in meinem Körper, einem Ziehen und Zappeln in alle Richtungen. Das ist das Gefühl, es nicht aushalten zu können. Es braucht, dass ich es als Gefühl wahrnehme und mich seiner erbarme, indem ich es fühle, bei ihm bin, es nicht im Stich lasse. Da beruhigt es sich. Dann weiß ich, was zu tun ist.

Elemente, die oft in Panik enthalten sind:

Schock, Angst, nicht aushalten können, der Wunsch zu fliehen, Rat oder Orientierungslosigkeit; Sehnsucht (hier: nach Sicherheit). Und dann natürlich das schlimme Gefühl, auf das die Angst sich bezieht, zum Beispiel angegriffen, vernichtet, getötet zu werden; das kann man sich auch noch als Gefühl anschauen: Obwohl es als potenzielle Tatsache erscheint, ist es dennoch zugleich ein Gefühl, das man wahrnehmen kann. Allerdings gelingt dieser Part eher nicht in der realen Gefahrensituation, sondern besser ruhig zu Hause in der »Trockenübung «.

Mehr Gefühle rund um die Angst

Außer Panik gibt es noch einige mit Angst verwandte Gefühle: Unsicherheit, Ängstlichkeit, Furcht, Schüchternheit, Scheu. So blockierend und einschränkend Angst, Unsicherheit und verwandte Gefühle auf uns wirken können, wenn wir mit ihnen identifiziert sind, so wertvoll werden diese, wenn man sie bewusst wahrnimmt: Sie schützen uns davor, übereilt, unbedacht und unaufmerksam zu handeln.
In einigen Gefühlen ist Angst verborgen, beispielsweise: Peinlichkeit (Angst, lächerlich zu erscheinen), Scham (Angst, als schuldig, schlecht, lächerlich gesehen zu werden oder Ähnliches), Unentschlossenheit (Angst, etwas falsch zu machen, die falsche Entscheidung zu treffen), Eile, Hetze, unter Druck sein (Was wäre schlimm daran, wenn Sie sich nicht beeilen? Wovor haben Sie Angst?), Beflissenheit, Eifer, Zurückhaltung (Sind auch Gefühle und nicht nur innere Haltungen! Was wäre schlimm daran, wenn Sie die Zurückhaltung aufgeben? Wovor fürchten Sie sich?).

Fazit: Angst, Unsicherheit und ähnliche Gefühle erweisen sich als wertvolle Begleiter, sobald du sie bewusst wahrnimmst. Sie schützen dich vor Fehlern und Gefahren.

Buchauszüge mit freundlicher Genehmigung des Verlags Integral.

Im Buch können Sie weitere Kapitel z. B. über seelische Grundschmerzen, Sehnsucht und positive Gefühle sowie über die Veränderung - Das Tor zur Wandlung - Der Vogel zur Freiheit - lesen.

Safi Nidiaye:
Gefühle sind zum fühlen da,
Das Handbuch vom positiven Umgang mit negativen Emotionen,
Integral 8.2017,
352 Seiten, 19,99 Euro
ISBN: 978-3-7787-9278-0

Glücklicher leben mit der Kraft guter Gedanken

Louise Hay | Herzenskarten
64 Karten | € 20,-
Bestell-Nr. 299/09286
GTIN-Code 4250939600017

Mit diesen wunderschön gestalteten Karten von Louise Hay bringen Sie heilsame, positive Energien in jeden Tag. 64 kraftvolle Affirmationen und Meditationen helfen dabei, den kleinen und großen Herausforderungen des Lebens mit Liebe und einem friedvollen Herzen zu begegnen.

INTEGRAL
integral-lotos-ansata.de

Foto: © Corinna Gänßle

Vera Maria

Die unheimliche Magie der Psychose

Ist eine Psychose, eine Krankheit oder mehr als das? Öffnet sie vielleicht sogar Zugänge in Räume, die sonst verschlossen sind? Ist sie nicht nur Krankheit sondern auch Bewusstseinserweiterung?
Vera Maria schildert in ihrem Buch offen und unumwunden ihre Leidensgeschichte, aber auch ihren spirituellen Weg, der ihr letztlich neue Lebensperspektiven eröffnet. Im Folgenden ein paar Buchauszüge:

Ich heiße Vera Maria und bin vierundzwanzig Jahre alt. Ich hatte ein normales und schönes Leben, bis sich bei mir mit ungefähr siebzehn Jahren eine Angststörung einstellte, die sich im Laufe der Zeit zu einer schizoaffektiven Störung entwickelte. Meine psychische Erkrankung hätte mich fast das Leben gekostet, aber auf ihrem Höhepunkt, während einer Psychose, wurde mir auf geheimnisvolle Weise das Leben wieder geschenkt.

Der Brief an mich selbst

Als ich in der Klinik sehr manisch und psychotisch war, hatte ich unglaublich viel Zeit, über mich selbst und die Gründe meiner Krankheit, vor allem über die Gründe der Angststörung, nachzudenken. Auch hier bekam ich plötzlich Ideen und Einsichten, die mir im normalen Zustand, also jenseits der Psychose, nicht zugänglich waren. Wieder hatte ich das Gefühl, auf ein Wissen zugreifen zu können, das tief in mir verankert ist, als würde sich mir quasi eine Schatztruhe öffnen, die normalerweise fest verschlossen war. Ich konnte plötzlich auf dieses Wissen in der Schatztruhe zugreifen, konnte sie einen Spalt breit öffnen und völlig neue Erkenntnisse gewinnen
Da ich viel Zeit hatte, schrieb ich einige Erkenntnisse, die sich spontan einstellten und sich mir offenbarten, in einem langen Brief an mich selbst nieder. Dieser Brief beschreibt eine Hypothese, wie sich die Angststörung in mir entwickelt hat. Ich hatte zwar oft mithilfe der Psychologen versucht, die Gründe für die Angststörung zu finden, doch diese Erkenntnisse und Einsichten, die ich mitten in der Manie und Psychose hatte, waren gänzlich neu und ergeben für mich ungemein viel Sinn.
Nie hatte ich im Laufe meiner Therapien mit all den professionellen Psychiatern und Psychologen solche logischen Erklärungen gefunden. Für mich ist dies ein weiterer Beweis dafür, dass das Bewusstsein während einer Psychose erweitert ist und Zugänge tief ins Unterbewusstsein möglich werden, wodurch auf verborgenes Wissen zugegriffen werden kann.

Im Folgenden nun (in Auszügen) der Brief, den ich an mich selbst geschrieben habe:

Liebe Vera, der einzige Ausweg schien dir damals in deinem Freitod zu liegen. Heute weiß ich, dass du aus jeglicher Tiefe, mag sie auch noch so bedrohlich und unendlich erscheinen, wieder nach oben steigen kannst. Und zwar deshalb, weil du ein Phönix bist, der zwar verbrennt, aber aus seiner Asche wieder aufersteht und umso stärker nach oben steigt, und der seinen immerwährenden Prozess des Verbrennens und Wiederauferstehens angenommen hat.

Den Strudel, der dich mit stetiger Regelmäßigkeit nach unten gezogen hat und dich mit all seiner Bedrohlichkeit zu verschlingen drohte, hast du letztlich – wenn auch vielleicht schuldlos – selbst verursacht. Äußerlich war dein Leben perfekt, alles war durchgeplant, und immer hattest du das nächste Ziel vor Augen. Deine Eltern führen eine glückliche Ehe, du hattest dein Abitur und dein Traumstudium »Soziale Arbeit« begonnen. Du hattest einen festen Freund und viele Freundinnen. Und doch warst du nicht erfüllt, denn etwas Entscheidendes fehlte in deinem Leben. Du wusstest nicht, was, doch du hast die Folgen davon gespürt, zuerst kaum merklich, dann immer beunruhigender und intensiver. Wie ein Tumor, dessen Zellen schon lange in dir angelegt waren, wuchs etwas atemberaubend rasch in dir heran – die Angst!
Zuerst waren es unbegründete Zukunftsängste, Versagensängste. Schnell schlichen sich Grübelzwänge ein, die deine Angst zu besänftigen versuchten. Sie manifestierten sich schließlich sehr schnell ganz in deinem Leben, engten es bald so ein, dass es dir wertlos erschien. Dazu kamen depressive Phasen, die die Zwänge noch verschlimmerten. Ich habe lange nicht verstanden, woher diese tief sitzende Angst bei dir kommt, die sich nur mit Zwängen beruhigen lässt – bis gestern. Es fiel mir, wie vieles andere auch, wie Schuppen von den Augen, seitdem du aktuell wieder manisch bist. Du hast einfach Angst, etwas »angestellt«, etwas Schlimmes in der Vergangenheit verursacht zu haben, das schreckliche Folgen hat. Heute weiß ich: Du bist ein guter Mensch! Du machst zwar Fehler, aber das darfst du auch, denn du bist fähig, sie zu bereuen, und würdest nie in böser Absicht jemandem Leid zufügen, denn es würde dir schreckliche Gewissensbisse verursachen. Du darfst dich lieben, denn du bist ein Mensch mit einem guten Herzen. Irgendetwas hat dieses Wissen

in dir aber zerstört, dich verunsichert und glauben lassen, du müsstest immer alles kontrollieren, extra gut und genau machen, um ja keinen Fehler zu begehen. Du hast dich gnadenlos klein gemacht und deine Spontaneität und Kreativität der Kindheit auf dem Altar des Perfektionismus geopfert. Du hast also Angst, dass durch die kleine Vera, die eigentlich nur Gutes will, jemandem Leid zugefügt wird, weil sie übermütig und unüberlegt handelt.

Als du 15 Jahre alt warst, gab es wohl einen Knackpunkt in deinem Leben, der diese Angst entstehen ließ: Deine Mama hatte eine depressive Phase. Du sahst, wie sehr sie litt, wie sie wütend und verzweifelt zugleich war. Du wurdest in dieser Zeit auch von deinem Papa darüber informiert, dass sie nach deiner Geburt eine Wochenbettdepression hatte. Natürlich sagtest du dir auf rein rationaler Ebene, dass dich dafür keine Schuld traf, da du einfach nur ein normales Baby warst, das leben wollte. Auch rein emotional hattest du damals kein Problem – jedenfalls bei oberflächlicher Betrachtung. Heute weiß ich, dass sich dein Unterbewusstsein trotzdem dafür schuldig fühlt(e). Deine Mama war immer eine gute Mutter, aber als sie so depressiv war, hattet ihr sehr oft Streit und du hattest dabei oft das Gefühl, sie würde ihren Frust mehr an dir als an deinem Bruder Stefan auslassen, da du das »Wochenbettdepressionsbaby « warst. Du hasstest sie dafür und dich im Grunde auch.

So kann ich mich erinnern, wie du oft Mama und Papa überraschen und einen Kuchen backen wolltest. Mama wurde bei dieser Gelegenheit immer sehr wütend und schimpfte, du hättest die Küche dreckig gemacht. Du wolltest etwas Gutes tun, doch wurde es als ein Fehler von ihr gewertet, der Leid verursachte, sowohl für Mama als auch für dich. Du standest deiner Mutter damals sehr lange zwiespältig gegenüber. Liebte sie dich überhaupt und – liebtest du sie noch? Ich akzeptiere heute, dass die Eltern auch nur Menschen sind, die Fehler machen. Ich denke, 80 Prozent unserer Erziehung waren goldrichtig. Du hattest schon immer das extreme Bedürfnis, von anderen anerkannt und geliebt zu werden, weshalb du auch im Kindergarten und in der Schule sehr strebsam warst. In der Pubertät erhielten deshalb für dich auch Aussehen und Kleidung eine besonders hohe Bedeutung, die auch in deiner sehr stark übersteigerten Sucht nach Anerkennung wurzelte.

Als dir deine Mama, bedingt durch eine depressive Phase in deinem fünfzehnten Lebensjahr, ihre zweifellos vorhandene Liebe und Zuneigung nicht zeigen und vermitteln konnte, warst du umso glücklicher, als du deinen ersten festen Freund kennenlerntest. Jedoch währten Liebe und Freude nur kurz. Er betrog dich nämlich sehr bald, was dazu führte, dass du ihn deinerseits auch hintergingst. Du erfuhrst also in dieser Beziehung keine echte Liebe, aber dein Vertrauen in das Leben zerbrach ein Stück weit.

Später, im Alter von 17 Jahren, lerntest du dann Manu kennen, mit dem du vier Jahre zusammen warst. In dieser Zeit hast du vor allem durch schulische Leistungen, später Studienerfolge und durch die Pflege deines Aussehens versucht, die dringend nötige Anerkennung zu bekommen. Obwohl du dich aber immer ausführlich geschminkt und gepflegt hast, war Manu nie mit deinem Äußeren zufrieden, kritisierte deine Schwachstellen oder zog sie sogar ins Lächerliche. Auch seine Freunde machten dabei mit. Als sensibler Teenager hast du diese Kritik leider viel zu sehr an dich herangelassen, mehr, als für dich gut war. Manu mag ja seine Fehler gehabt haben, aber insgesamt war er ein guter und auch liebevoller Partner, der die schweren Anfangszeiten deiner Krankheit mit durchgestanden hat und manchmal wahrscheinlich einfach nicht recht mit der schwierigen Situation umgehen konnte, was ich ihm nicht verdenken kann. Jedenfalls wollte er dich nie absichtlich tief verletzen, wofür ich ihm von Herzen dankbar bin.

Auch dein Alkoholkonsum war in deiner Jugendzeit nicht unbeträchtlich. Du wolltest dich genauso wie durch deinen späteren Drogenkonsum einfach nur betäuben, Neues, Verbotenes ausprobieren, vor allem aber deinen Ängsten entfliehen, wolltest dir künstliches Glück verschaffen. Innerhalb deines Freundeskreises waren fast alle darauf bedacht, gut auszusehen, und eure Gespräche verliefen meistens sehr oberflächlich. Du hattest in Bezug auf dein Aussehen nie das Gefühl, mit deinen Freundinnen mithalten zu können, und glaubtest immer, sie wären hübscher, attraktiver als du. Dass der Vergleich der Tod jedes Glückes ist, war dir damals zwar durchaus bewusst, aber deine Gefühle und dein Unterbewusstsein haben diese alte Weisheit beständig ignoriert.

Heute hat Kosmetik und schicke Kleidung weitaus weniger Bedeutung für mich. Kurzum, ich muss es dir in aller Deutlichkeit heute mitteilen:

Du bist lange Zeit falschen Zielen hinterhergejagt.

Erst als du deinen jetzigen Freund Noah kennenlerntest, fingst du wieder an, dich selbst wertzuschätzen. Du hast gespürt, dass er dich trotz deiner psychischen Erkrankung und deiner Fehler liebt und annimmt, wie du bist. Wenn ich seinem tiefen Selbst jetzt nur vermitteln könnte, dass er sich selbst genauso lieben darf, wie er mich liebt, dann wäre für uns alle viel gewonnen. Wir lieben einander nahezu bedingungslos, müssen aber jetzt noch die Eigenliebe entwickeln, uns selbst annehmen mit all unseren Stärken und vor allem unseren Schwächen.

Ich möchte dich auch noch an die Sache mit Lena erinnern, deiner besten Freundin aus frühen Kindertagen, die magersüchtig wurde, als ihr beide 15 Jahre alt wart. Es hat dich damals verletzt und bei dir Schuldgefühle verursacht, als eine andere gemeinsame Freundin von euch aus einem psychologischen Gutachten über Lena erfuhr, sie würde dir eine Teilschuld an ihrer Magersucht geben. Du hattest mit Lena sicherlich Streitereien, wolltest aber natürlich nie psychosomatische Probleme bei ihr verursachen.

Abschließend möchte ich dir ein psychologisches Modell bezüglich der Entstehung deiner Angststörung vorstellen:

VERA ist…
> chaotisch, kreativ, sprunghaft, gutmütig, warmherzig
> ohne Absicht/Zufall: Leid für andere oder sich selbst
v
> extreme Kontrolle, Genauigkeit > Zwänge

In der Hoffnung auf Aussöhnung und wachsende aufrichtige Liebe
Deine Vera

Buchauszüge mit freundlicher Genehmigung vom Verlag der Ideen.

In weiteren Kapiteln berichtet die Autorin über Gespräche mit dem Tod, ihre spirituelle Familie, Überforderung in der Psyche, dem ersten, zweiten, dritten und vierten Suizidversuch und über Hoffnung.

Buchtipp:
Vera Maria:
Die unheimliche Magie der Psychose – Eine Erfahrung,
Verlag der Ideen, 9.2017, 224 Seiten, 16,90 Euro,
ISBN 978-3-942006-28-6, auch als E-Book erhältlich.

Der bekannte Berliner Homöopath, Heilpraktiker und Schulleiter der Berliner Samuel-Hahnemann-Schule Andreas Krüger spricht in einem Zeitraum von über drei Jahren mit der freien Journalistin Haidrun Schäfer über die Magie des Heilens, die Weisheit des Körpers, eine zugewandte, tröstende Medizin - über existenzielle Grundfragen des Heiler- und Menschseins und wichtige Aspekte einer integrativen Heilpraxis.

Das Buch ist ein engagierter Beitrag zur spirituellen Dimension des Heilens - dabei vor allem für eine „demokratischere" Grundhaltung, die sich dem inneren Wissen des Klienten verpflichtet fühlt.
Andreas Krügers Erfahrungen aus zahlreichen Ausbildungen und langjährigen Therapien, seine ganz persönlichen Erlebnisse, fließen dabei immer mit ein, so dass Theorie und Praxis ein lesenswertes Zusammenspiel bilden. Eine inspirierende Einführung in die große Welt der Naturheilkunde.

HEILER UND HEILER WERDEN
Gespräche über Heilkunst
edition herzschlag im Verlag Simon+Leutner,
Klappenbroschur, 144 Seiten, 14,80 Euro
ISBN 978-3-922389-99-6

www.simon-leutner.de

Barbara Simonsohn

Azidose und ihre Wirkung auf die Psyche

„Azidose" heißt Übersäuerung

Unser Blut muss einen konstanten pH-Wert haben. Also deponiert der Organismus überschüssige Säuren vor allem im Bindegewebe.

Dr. Renate Collier, Mayr-Ärztin und Erfinderin der Azidose-Therapie, sagt: „Am Anfang einer jeden Erkrankung steht ohne Ausnahme die Übersäuerung." Typische Säurekrankheiten sind Rheuma, Gicht und Krebs. Zellulite und Orangenhaut sind ein Zeichen von einer Übersäuerung des Bindegewebes. Wird der Überflutung des Organismus nicht entschieden entgegengewirkt, kommt es irgendwann zu einer „Säurestarre". Das Gewebe kann sich durch das Anfallen freier Radikaler entzünden, und das Bindegewebe, unsere „Vorniere", kann seine wichtigen Aufgaben nicht mehr erfüllen. Zellen und Organe werden nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen versorgt, und die Entgiftung kommt ins Stocken.

Säurebetontes Leben

Säureüberschüssige, mineralstoffarme Ernährung, chronischer Stress, Umweltgifte, Elektrosmog, ein Mangel an Bewegung: all dies sind Säurefaktoren. Die übliche Zivilisationskost besteht nur zu 20 Prozent aus Basen-, zu 80 Prozent aus Säurebildnern. Das Verhältnis sollte genau umgekehrt sein. FastFood, Zucker, Fleisch, Alkohol, Weißmehl, Milchprodukte: sie alle tragen zur Säurelast bei. Ist der Darm verschlackt – wer fastet schon einmal im Jahr und reinigt seinen Darm? – produziert der Darm zusätzlich Säuren. Im Säure-Basen-Gleichgewicht sind heute fast nur noch gestillte Säuglinge und Angehörige von Naturvölkern.

Wie wirkt eine Übersäuerung auf Seele und Geist?

Wer zu „sauer" und damit aus dem Säure-Basengleichgewicht herausgefallen ist, legt damit nicht nur die Grundlage für alle chronischen Erkrankungen, sondern wird auch psychisch „sauer". Er fühlt sich leicht überfordert, reagiert oft aggressiv oder leidet unter Stimmungsschwankungen. Tiefe spirituelle Erlebnisse sind schwer möglich, wenn der Körper verschlackt und übersäuert ist. Denn: nur in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist. Oder mit Theresa von Avila: „Sorge gut für Deinen Körper, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen." Friedrich von Schiller wusste: „Sorgt für eure Gesundheit. Ohne die kann man nicht gut sein."

Azidose-Therapie

Zum Beispiel die Therapie nach Dr. Renate Collier wirkt ganzheitlich auf die Ebenen von Körper, Seele und Geist. Bestandteil dieser Therapie ist eine Darmsanierung. Im Darm werden stimmungsaufhellende Botenstoffe wie Serotonin gebildet. Im Darm sind mehr Nervenzellen angesiedelt als im gesamten Rückenmark. Durch eine unphysiologische Darmflora und Verschlackung der Darmzotten im Dünndarm können alle Zellen und Organe Schaden nehmen, wobei Nerven, Hormondrüsen und Sinnesorgane besonders empfindlich reagieren.
Wer zu stark übersäuert ist, giftet andere an, ist streitsüchtig und rechthaberisch." Halima Neumann, Azidose-Forscherin: „Übersäuerung in den Zellzwischenräumen greift Nervenzellen an, die mit dem Gehirn verbunden sind." Wer übersäuert ist, fühlt sich oft erschöpft, ist leicht gereizt, reagiert oft aggressiv und leidet unter depressiven Verstimmungen. Säuren können das Gehirn belasten und zu Vergesslichkeit, Konzentrationsschwäche, Antriebsschwäche, diffusen Gedanken, Gereiztheit, mangelnder Impulskontrolle und Stimmungsschwankungen führen. Ein saures Körper-Milieu stimuliert den Sympathikus-Nerv und bringt damit den Organismus in Dauer-Erregung ohne erkennbaren Grund. Durch Azidose findet eine seelische Verflachung statt, der Mensch schaltet in den Überlebensmodus. Egoismus und Narzissmus werden Tor und Tür geöffnet.

Was geschieht bei der Azidose-Therapie auf der seelisch-geistigen Ebene?

Die Azidose-Therapie nach Dr. Collier besteht aus Darmsanierung und Bauchselbstmassagen, tiefgreifenden Azidose-Massagen für Kopf, Nacken, Armen, Rücken, Beinen und Füßen, eine basenüberschüssige Ernährung oder Buchinger-Fasten zur Umstimmung und Entschlackung des Organismus, Kauschulung, Wickel, ein Bewegungsprogramm und Stressabbau. Für letzteres eignen sich Meditation und das authentische Reiki. Oft geschieht während einer Azidose-Kur eine Umorientierung auf Wesentliches. Was will ich wirklich vom Leben? Was will das Leben von mir? Ist die Stoffwechsellage wieder basisch, wird die Produktion des Gewebehormons Acetylcholin gesteigert und der Parasympathikus angeregt, was entkrampft und entspannt. Probleme werden zu Herausforderungen, denen man sich gewachsen fühlt. Der Drang nach Höherem, liebvolle Gefühle für sich und seine Mitmenschen und das Streben nach Idealen sind wieder möglich.

Ist der Darm gereinigt und saniert, hellt sich die Psyche auf. Sorgen werden kleiner, die lang vermisste Lebensfreude kehrt zurück.

Wir werden wieder durchlässig für höhere Schwingungen und entdecken unseren inneren Seelenreichtum. Menschen im Säure-Basen-Gleichgewicht erleben, dass sie vom Mangel- ins Füllebewusstsein avancieren. Wir haben den Mut, unsere Talente und Fähigkeiten zum Ausdruck zu bringen. Unsere Ausstrahlung wächst, wir werden gewinnender und bewegen und verändern die Welt.

Barbara Simonsohn, studierte Sozialwissenschaften. war 10 Jahre in der Findhorn-Gemeinschaft in Schottland, wo sie u. a. auch einige ganzheitliche Heilmethoden lernte. 1984 schloss sie ihre Ausbildung als Lehrerin für das „Authentische Reiki" bei Dr. Barbara Ray in den USA ab. Sie ist nunmehr Autorin unzähliger Bücher.
www.Barbara-Simonsohn.de

Seminare zum Thema Azidose:
Ausbildung „Azidose-Therapeut"
mit Zertifikat am 24./25.11. in Berlin
Infos: Barbara Simonsohn 040-895338

Buchtipp:
Barbara Simonsohn:
„Azidose-Therapie. Wie Sie Ihren Körper natürlich entsäuern.
Schirner Verlag

Petra Mirel Bernert

Authentische Begegnung mit dem Hund

Tiere, die wir in unser Leben holen, bieten uns wunderbare Gelegenheiten, innerlich zu wachsen. Mehr noch als viele Menschen geben uns Tiere immer ehrliches Feedback, weil sie direkt auf uns reagieren. Sie schenken uns all ihre Hingabe, wenn wir sie nur ernst nehmen. Innerlich können sich die Besitzer von Hunden fragen: Was hat das Verhalten meines Hundes mit mir zu tun?

Vor kurzem rief mich eine Frau an, die von meiner Arbeit gehört hatte. Elisabeth erzählte mir, dass bei ihrer 6-jährigen Hündin Marna, einem Husky-Mischling, kurz vorher Leberkrebs im fortgeschrittenen Zustand diagnostiziert worden war. Elisabeth lebte zusammen mit ihrem Mann Edi und verschiedenen Tieren auf dem Land. Die erwachsenen Kinder waren bereits ausgezogen. Sie bat mich um Hilfe, da sie und Edi große Angst hatten, „ihren Schatz", wie sie es ausdrückte, zu verlieren.
Beiden war untergründig klar, dass sich die Hündin in der Familie nicht richtig wohlfühlte. Sie konnten nur nicht wirklich greifen, worum es eigentlich ging. Die Hündin selbst hatte die Angewohnheit, ihrem Herrchen Edi auf Schritt und Tritt zu folgen, und buhlte ständig um seine Aufmerksamkeit. Einerseits schmeichelte ihm das, andererseits war er auch sehr genervt von Marna, die meist wie eine Klette an ihm hing. Außerdem hatten die beiden seit der Diagnose der Hündin eine – wenn auch tragische – Gemeinsamkeit: Das Kranksein. Wie ich von seiner Frau erfuhr, hatte auch Edi einige Jahre zuvor eine Krebsdiagnose erhalten, es folgten weitere Krankheiten. Elisabeth wiederum war sehr besorgt um ihren Mann. Was also wollte in dieser Familie berührt werden?
Als ich mit Elisabeth am Telefon sprach, nahm ich zur Familie und speziell zu der Hündin telepathisch Kontakt auf. Als erste Information bekam ich von der Hündin Schmerz übermittelt.

Wenn ich auf diese Weise mit einem Tier kommuniziere, erhalte ich die Informationen in Form von Bildern oder Gefühlen.

Das ist eine feinere Art der Wahrnehmung und Kommunikation, mit der sich auch Tiere untereinander verständigen. In diesem Kontakt erlebte ich Marna anfangs als in sich zurückgezogen, fast resigniert und apathisch.
Elisabeth gab mir alle Details, die ich brauchte, und wir verabredeten, zwei Tage später wieder miteinander zu telefonieren. Ich hatte nun also etwas Zeit, um den Kontakt zum Wesen der Hündin noch zu vertiefen. Zunächst sah sie mich innerlich mit ihrem wunderbaren tiefen Blick, etwas skeptisch an. Als ich ihr versprach, nichts ohne ihre Zustimmung zu tun, taute sie mehr und mehr auf, bis sie sich vertrauensvoll öffnete und somit „gesprächiger" wurde. Sie ließ mich ihre Tiefe und Hingabe spüren (ich werde diesen Blick niemals vergessen), aber auch wie verloren sie sich fühlte. Ihre Aufgabe bestand darin, eine emotionale Verbindung innerhalb der Familie herzustellen, was die Familienmitglieder jedoch nicht verstanden.
Hunde leben naturgemäß im Rudel, und für sie ist es ganz selbstverständlich, der Gruppe zu dienen und dafür zu sorgen, dass der Verband funktionstüchtig bleibt. Edi war durch Krankheiten so geschwächt, dass er das Rudel nicht führen konnte. Darauf reagierte die Hündin. Sie wollte darauf hinwirken, dass sich ihre Menschen emotional öffnen, sodass Berührung stattfinden kann und Verbindung entsteht. Auch Elisabeth war, da sie sich andauernd sorgte, nicht wirklich authentisch mit sich selbst verbunden und somit auch nicht als „Rudelmitglied" präsent.
Ich konnte wahrnehmen, wie Marna alle Menschengeschichten ungefiltert in sich aufnahm. Sie schien voll von Energie zu sein, die nicht zu ihr gehörte. Also reinigte ich ihr Energiefeld und ihre Organe auf energetische Weise. Sie wirkte danach deutlich erleichtert. Marna erzählte mir nun von ihrer Liebe zu Edi und Elisabeth. So ein großes Herz, das mir leicht und beschwingt entgegensprudelte! Ich konnte vor meinem inneren Auge sehen, wie Marna hinter Edi herlief: „Schau doch her, ich bin da. Ich zeige dir, wie es geht, in Hingabe und Wertschätzung zu sein."
Eigentlich ist es so einfach – wenn wir Menschen nur die Einfachheit bevorzugen würden. Das ist der Grund, warum wir uns Tiere ins Haus holen: Um Einfachheit zu praktizieren und der Natur näher zu sein. Wir dürfen von der Klarheit und dem Wissen der Tiere lernen. Für Edi kann das eine Tür sein, die aufgemacht werden will – hinter der Berührung warten alte Muster, die gelöst werden wollen. Marna zeigt es ihm. Und wer weiß, was Edi durch eine liebevolle, innere Berührung alles integrieren könnte.
Marna übermittelte vor kurzem, dass sie gehen will. Auch dies wird sie in ihrer ganzen Hingabe und ohne „Drama" tun. Ich bin mir sicher, Marion und Edwin werden sie würdevoll begleiten. Sie haben jetzt die Möglichkeit, es nicht in einem sorgenvollen, zusammengezogenen Zustand zu tun, sondern einfach in ihrer Präsenz und Liebe.

Petra Mirel Bernert
ist Vermittlerin in Mensch-Mensch und Mensch-Tier-Beziehungen. Sie arbeitet seit 36 Jahren auf verschiedenste Weise heilend, therapeutisch, beratend und lehrend.
Kontakt und weitere Infos:
www.lauschend-beruehren.de
Tel. 0173-956 20 41

Die Geistige Aufrichtung®
mit der Heilung des Augenblicks
mit Pjotr Elkunoviz, 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

advertorial

Jörg Röttger über

Lars Muhl und seine Trilogie des Erwachens:

In einem berühmten Song singt Leonard Cohen "There is a crack in everything and that's how the light gets in" - Es gibt einen Riss in allen Dingen und dort dringt das Licht herein. Doch das ist nur die halbe Wahrheit, sagt Lars Muhl. Viele von uns haben einen Riss im Herzen, aber durch diesen dringt ihr Licht auch nach außen. Oft müssen wir erst durch leidvolle Erfahrungen hindurch, ehe das Herz vollends bricht und sein Licht hervorscheinen kann. Wobei bei genauerem Hinsehen nicht das Herz bricht, sondern nur seine Hülle, seine EgoIllusion. Lars Muhl hat selbst extreme Erfahrungen in seinem Leben durchmachen müssen, bis er zu dem reifen und berühmten Autor und Mystiker von heute wurde: Als Zehnjähriger stirbt seine Schwester und seine Wahrnehmung öffnet sich zu überflutenden außensensorischen Wahrnehmungen, die er als Kind nicht verarbeiten kann. Später, in seinen 30ern, fesselt ihn eine mysteriöse Krankheit drei Jahre lang ans Bett. Kein Arzt kann diagnostizieren was er hat oder ihm helfen. Bis er eines Tages eine Telefonnummer von einem Heiler zugespielt bekommt, Calle de Montsegúr, genannt „Der Seher". Nach nur einem einzigen Telefonat mit ihm findet er zu seinen Kräften zurück. Innerhalb von einer Woche ist er soweit hergestellt, dass er sich auf die Suche nach diesem Mann begibt, der in Südfrankreich und Andalusien lebt. Schon bei ihrer ersten Begegnung sagt der Seher zu ihm: „Du wirst drei Bücher schreiben. Ich komme nur in den ersten beiden vor. Im dritten wirst du über deinen eigenen Weg berichten." Der Seher entpuppt sich als ein Mann mit wahrhaft außergewöhnlichen Fähigkeiten: Er kann in anderen Menschen wie in einem offenen Buch lesen, diagnostiziert ihre Krankheiten und Probleme aus der Ferne und kann sie ebenso aus der Ferne heilen. Fasziniert wird Lars Muhl, der sich zuvor schon seit Jahren mit spirituellen Welten befasst hatte, sein Schüler. Doch im Gefolge dieses Mannes zu sein, der sich in feinstofflichen Welten bewegt wie andere in der Realität, ist alles andere als ein Zuckerschlecken. Der Seher konfrontiert Lars Muhl mit den ungewöhnlichsten Herausforderungen wie man sie sonst nur aus den legendären Büchern von Carlos Castaneda kennt. Die Schulungen finden zumeist am Montsegúr statt – jenem heiligen Berg der Katharer, die der Legende nach die Hüter des Grals waren und die allesamt von der Inquisition verbrannt wurden. Mehrere Jahre lang pendelt Lars zwischen Dänemark, Südfrankreich und Andalusien, geht durch Höhen und Tiefen, wird selbst Astralreisender und Heiler.

Maria Magdalena – die Erhöhte

In Südfrankreich stößt Lars Muhl an vielen Orten auf Hinweise auf Maria Magdalena und fühlt sich geheimnisvoll angezogen. Er ist berührt, weil sich hier eine direkte Beziehung zu seinen eigenen langjährigen Studien des esoterischen Christentums und der aramäischen Sprache zeigt. Diese Sprache, die von Jesus und seinen Zeitgenossen gesprochen wurde, hat – ähnlich wie Sanskrit – vielfältige Bedeutungsebenen. Ein Begriff kann 8 bis 10 verschiedene Bedeutungen haben. Deshalb sind die uns bekannten Überlieferungen und Übersetzungen der Evangelien ein Ausdruck dessen, was die Evangelisten verstanden zu haben glaubten und ihrerseits auf Griechisch niederschrieben – mehr als 200 Jahre nach Jesu Tod. Legt man den Worten Jesu die Originalsprache Aramäisch zugrunde, eröffnen sich neue, tiefere Verständnisweisen. Hinter aramäisch, entdeckt Lars Muhl, liegt eine tiefe transpersonale Psychologie verborgen. Wir sind umgeben von Zeichen und verborgenen Portalen. Wenn wir lernen, sie zu lesen, können wir unmittelbar Zugang zu höheren Bewusstseinsebenen erhalten. Ein Verständnis für die Tiefendimension dieser Sprache zu entwickeln, eröffnet völlig neue Einsichten in das Leben und die Lehren von Yeshua (wie Jesus in seiner eigenen Sprache hieß). Und auch in das von Maria Magdalena. Yeshua war ein Mitglied der Mysterienschule der Essener vom Toten Meer. So wie Mariam Magdal der Mysterienschule der Therapeuten vom Mareotis-See bei Alexandria angehörte. Sie war damit Yeshua gleichgestellt. Die Evangelien berichten, dass Yeshua sie küsste – das war die Form der Begrüßung unter Initiierten. Und nur weil sie ihm gleichgestellt war, durfte sie ihn berühren und ihm bei der Hochzeit von Kanaa die Füße waschen und mit kostbarem Öl aus Myrrhe salben. Der Beiname Magdal bedeutet „die Erhöhte". Der Legende nach reiste Mariam Magdal nach Yeshuas Kreuzigung

nach Südfrankreich, wo sie in der Nähe von Marseille an Land gegangen sein soll. Viele ihr geweihte Kapellen und andere Spuren sind heute noch in dieser Region zu finden. Maria Magdalena verkörpert den Archetyp des Weiblichen – genauer: all jener Aspekte weiblicher Kraft und Erkenntnis, die nicht vom Archetyp des mütterlichen Prinzips abgedeckt sind.
In seinem 2. Buch „Magdalena“ schreibt Lars Muhl seine Lehrjahre beim Seher fort und entwickelt als Parallelerzählung seine Vision vom Leben Mariam Magdals und ihrer Beziehung zu Yeshua. Ihre Beziehung im Außen ist dabei Sinnbild für die wichtigste innere Erfahrung: nur wenn es uns gelingt, die männlichen und weiblichen Elemente in uns zu vermählen, können wir zu unserer eigenen Kraft finden, können wir wirkliche Heilung erlangen.

Im dritten Band seiner Trilogie, „Der Gral“, der soeben im Kamphausen Verlag auf Deutsch erschienen ist, begegnet Lars Muhl einer Inkarnation dieses weiblichen Archetyps. Silvia, äußerlich betrachtet eine ältere Dame in Dänemark, wurde vor Jahrzehnten ebenfalls am Montsegúr in einem Kreis von zwölf Frauen in die Geheimnisse weiblicher Kraft initiiert. Mit ihren Hinweisen leitet sie Lars Muhl an, nach dem Gral zu forschen, der sich am Ende nicht als ein Objekt im Außen, sondern als ein Bewusstseinszustand tiefster Erkenntnis offenbart. Ganz im Einklang mit dem bekannten Gesetz der Hermetischen Weisheitslehre „Wie innen, so außen“ führen seine zahlreichen Abenteuer und Herausforderungen Lars Muhl immer tiefer ins Innere zu sich selbst, in einen fortwährenden Erwachensprozess.

Schließlich begegnet er auch im Außen der Frau, die er schon aus vielen inneren Visionen kannte. Mit ihr, der Klang-Heilerin, Githa Ben-David hat er das Gilalai-Institut für Energie- und Bewusstseinsforschung in Dänemark gegründet und teilt heute sein Wissen in Workshops in vielen Teilen der Welt.

Jörg Röttger hat viele Jahre als Fernsehjournalist gearbeitet, später einen spirituellen Filmverleih geleitet und den Filmverlag und -vertrieb Neue Weltsicht mitgegründet.
Im vergangenen Jahr hat er die deutsche Version von Lars Muhls Dokumentarfilm „Der Seher“ veröffentlicht.

Lars Muhl ist Bestsellerautor, Musiker und Mystiker.
Infos auf: www.larsmuhl.com; www.derseher-film.de

4 Heilpflanzen für NICHT-SCHLAFEN-KÖNNEN

Wenn wir pflanzliche Mittel oder Heilpflanzen für einen Tee aussuchen, finden wir für eine Beschwerde immer mehrere Möglichkeiten. Doch wie treffe ich eine Auswahl, wie mische und dosiere ich?

1. Eine „gute Nacht“ mit der ***Passionsblume***, Herba Passiflorae: Die Macht der Gedanken verhindert das Einschlafen. Eine gute Wahl bei schwierigen Lebenssituationen. Leid prägt das Bild dieser Pflanze.

2. ***Baldrian***, Radix Valerinae, nach körperlicher Arbeit oder intensivem Sport fühlt sich der Mensch müde, und zerschlagen. Trotzdem kommt der Schlaf nur schwer. Der Baldrian ist mehr eine Stärkungs- als eine Beruhigungspflanze.

3. ***Hopfen***, Strobuli Lupuli, wir kennen ihn vom Bier. Die weiblichen Zapfen helfen traditionell bei hormonellen Störungen der Frau, während der Menstruation und in den Wechseljahren. Der Hopfen wirkt sich günstig auf das Temperaturempfinden aus, bei Hitzewallungen oder starkem Frieren. Er bewirkt ein besseres Ein- und Durchschlafen.

4. ***Melisse***, Folia Melissae wenn das Herz unruhig ist, die Beine zappeln, vielleicht wurde gerade eine längere Krankheit überwunden. Die Echte oder Zitronenmelisse vertieft die Schlafphasen und verhindert häufiges Aufwachen. Eine Seelenpflanze zur Nervenstärkung.

*Anwendungstipp**

Alle 4 Pflanzen gibt es in der Apotheke als Teepflanzen oder als Fertigpräparate, alleine oder in Kombination. Dort finden Sie auch Empfehlungen für die Dosierung. Passionsblume und Hopfen werden meist in Mischungen getrunken. (z.B. 1:1 mit Weißdorn). Melisse und Baldrian können als Tee alleine getrunken werden. Zur Behandlung von Einschlafbeschwerden trinken Sie 1 Tasse gegen Abend. Lassen Sie die Teeaufgüsse 15 Minuten ziehen. Ich empfehle eine Anwendung von maximal 4 Wochen. Gute Erholung wünscht Ihre Cornelia Titzmann

* Bitte beachten Sie, dass meine genannten Anregungen keinen Arzt oder Therapeuten ersetzten.

Cornelia Titzmann
Naturheilpraxis
Horst-Kohl-Str. 2
12157 Berlin
Infos und Kurse:
www.corneliatitzmann.de

Andreas Krüger über das homöopathische Mittel:

Stramonium – der Stechapfel

Dem Wahnsinn auf der Spur

H. Schäfer: Warum soll es heute um ein Mittel gehen, was den Wahnsinn thematisiert?

Andreas Krüger: Es ist ein Mittel, das in der letzten Zeit sehr dominierend ist und dessen Dominanz mit der Weltlage zu tun hat. Ich glaube, dass sich unsere Welt immer mehr in einen Stramonium-Zustand hinein bewegt. Mein Lehrer Rabbi Zalman Schachter sagte einmal, dass die Rettung der Welt nur noch eine alchemistische ist und da die Homöopathie die Alchemie unserer aktuellen Zeit ist, glaube ich, dass es wichtig ist, dass alle, die mit Homöopathie arbeiten, Stramonium kennen sollten. Es ist eines der wichtigsten Mittel für Krankheiten, die aus der Weltlage heraus entstehen. Ich habe seit zwei Jahren einen Schüler an der Samuel-Hahnemann-Schule, der Exil-Perser ist und hier in Deutschland lebt. Er hat viele Kontakte mit Menschen in Persien und im Iran, die entweder dort verfolgt worden sind oder dort in den furchtbaren Kriegen gekämpft haben. Er hat aber auch mit Menschen zu tun, die auf der kurdischen Seite gegen den IS gekämpft haben.

Aus diesem Kontakt mit dem Schüler und auch aus meiner Solidarität mit dem kurdischen Volk ist die Idee entstanden, Menschen aus diesem Kontext homöopathisch und schamanisch zu helfen, die an den Folgen von Schändung, Krieg und Terror schweren Schaden genommen haben. So ist mit diesem Schüler eine Zusammenarbeit entstanden, dass wir Menschen aus dem Iran per Mail mit großen Erfolgen behandeln. Dieser Schüler hat auf den letzten Homöopathie-Tagen einen Vortrag gehalten, was wir schon für Wunder per Mail bewirkt haben. Ich behandle auch Menschen kostenlos hier, die als Folge von diesem Terror krank geworden sind.

Was hat Stramonium mit der politischen Situation und mit uns zu tun?

Stramonium ist das Mittel für Folgen von Wahnsinnigem – also das, was für den normalen Bundesbürger unvorstellbar ist. Stramonium-Krankheiten entstehen durch schwersten Missbrauch, durch Kriegsfolgen, durch Folge von Bombardierung, durch Folge von Folter, aber auch für Kinder, die als Steißlage bei der Geburt stecken bleiben – auch eine Situation, die als

Bild: © nito - Fotolia.com

Wahnsinn erlebt wird. Stanislav Grof hat es mit seiner Hyperventilationstherapie erforscht und Wege heraus gezeigt. Homöopathisch gesehen sind Stramonium-Situationen Menschen, die 20 Mal nachts schweißgebadet aufwachen oder Psychopharmaka bekommen. Stramonium wird oft zusammen mit Opium gegeben, denn Opium ist ein Schockmittel. Zu diesem Wahnsinn kommt oft ein Schockzustand und wir können homöopathische Mittel nicht nach dem Ähnlichkeitsprinzip geben, wenn es zu Schockzuständen gekommen ist. Bei akutem Schock geben wir Aconit, bei chronischem Schock Opium und dann geben wir für die Qualität des Erlebten Stramonium.

Stramonium ist ein ganz wichtiges Mittel für Gruppenvergewaltigung, was den jesidischen Frauen passiert ist. Sie sind durch die Kurden befreit wurden und konnten nach Deutschland kommen. Wenn wir als Homöopathen mit Menschen zu tun haben, die in einem Bombenkeller eingeschlossen waren oder unter den Folgen eines Tsunamis leiden und sich in einem wahnsinnigen Zustand befinden, dann müssen wir an Stramonium denken.

Gibt es auch Situationen in einem doch friedlichen Berlin?

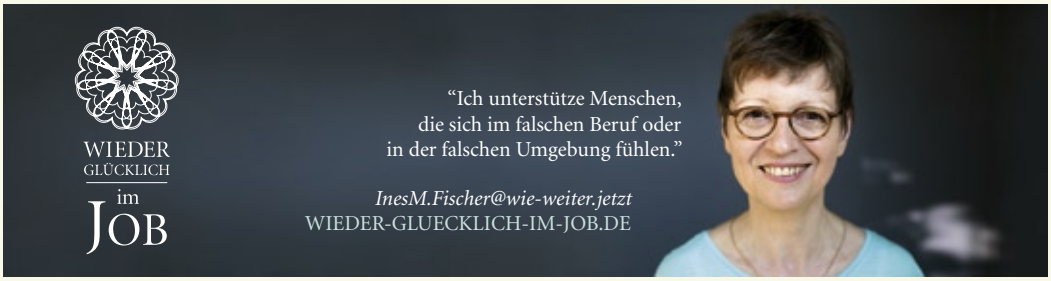
Ich hatte eine Patientin mit vehementen Schlafstörungen, die zufällig in eine Demonstration gekommen ist, wo sie mit einmal in eine Gruppe von Hooligans kam, die alle schrien und brüllten und sie fing an, wie verrückt zu zittern. Als sie mich anrief, habe ich ihr Aconit als Folge von Schock und Gelsenium wegen Zittern von Schock verordnet, was sie ruhiger machte. Als sie am nächsten Morgen in die Praxis kam, sagte sie, dass sie wahnsinnigen Dämonen begegnete. Ich bin der letzte, der behauptet, dass es Dämonen gibt oder nicht gibt. Ich weiß nur, dass bei der Testung der Patientensysteme oft rauskommt, dass ich zumindest so tun soll, als wenn es sie gibt und dann schamanisch mit denen umgehen soll. Stramonium ist auch ein Mittel, wenn der Patient das Gefühl hat, er ist Dämonischem begegnet oder er ist von Dämonen besetzt. Und auch immer, wenn sich Menschen mit hassverzerrten Gesichtern gegenüber stehen, ist der Wahnsinn und der Dämon mit im Spiel. Der Frau habe ich Stramonium gegeben und sie konnte endlich wieder schlafen.

Kommen wir zum Ende.

Ich habe vor 40 Jahren ein Buch von einem Schweizer Homöopathen Herrn Vögeli gelesen. Er hat von einem Fall geschrieben, als eine Mutter mit einem Kind mit chronischem Husten zu ihm kam. Er bat die Mutter, den Husten zu beschreiben und sie sagte: „Er ist wahnsinnig!“ „Wann ist denn der Husten so schlimm?“ „Er ist immer schlimm, weil er wahnsinnig ist.“ „Gibt es denn irgendetwas, was den Husten besser macht?“ „Nein, es gibt nix. Alles macht ihn immer wahnsinniger.“ Daraufhin hat Herr Vögeli geschrieben, dass wenn wir in einer Anamnese drei Mal das Wort Wahnsinn hören, Stramonium zu geben. Auch wenn jemand sagt, er sei wahnsinnig unglücklich oder es sei ein einziger Wahnsinn. Stramonium hat mit dem Thema des Wahnsinns zu tun. Gino hat mal gesagt, dass 40 % aller Patienten, die zu ihm kommen, erst auf der Ebene des Schocks behandelt werden müssen: Aconit, Opium, Stramonium, bevor man sie dann nach den Gesetzen der Ähnlichkeit behandeln kann. Wenn man jemanden in einem Stramonium-Zustand behandelt, sollte man immer testen, ob das System im Schock ist und ob noch Opium oder Aconit dazu muss. Soviel für heute und ich hoffe, dass wir die Welt ein wenig unwahnsinniger werden lassen.

Andreas Krüger
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



Dr. Dieter Duhm

50 Jahre seit 1968: Der verpasste Sozialismus

Radikale Kapitalismuskritik braucht Konzepte einer umfassenden Alternative. Was sind die Strukturen der nachkapitalistischen Gesellschaft? Gibt es einen realistischen Bauplan für einen planetarischen Frieden? Wir stehen an einem historischen Punkt, wo Leben und Sterben unzähliger Mitbewohner unseres Planeten von der Beantwortung dieser Frage abhängt.

Die deutsche Studentenbewegung des vorigen Jahrhunderts war Teil eines internationalen Kampfes gegen imperialistische Herrschaft und autoritäre Strukturen. Die Bewegung befand sich vor 50 Jahren auf ihrem Höhepunkt. Ich war damals ein Studentenführer im Raum Mannheim-Ludwigshafen. Ich liebte die antiautoritäre Revolte, die Solidarität auf den Straßen, die Gastfreundschaft der Genossen in allen Städten und den gemeinsamen Kampf gegen die gesellschaftliche Barbarei des bestehenden Systems. Aber glaubten die Genossen wirklich an das, was sie da riefen? „Die Macht im Staat dem Proletariat“ und ähnliche Parolen? Man wusste, wogegen, aber nicht wofür man war. Es war eine reine Anti-Bewegung, getragen von einer Wut, die sich bald auch gnadenlos zwischen den einzelnen linken Fraktionen auszutoben begann. Ich merkte, dass dieser Kampf unter den gegebenen psychischen Strukturen der linken Gruppen nicht zu gewinnen war.

Ein wirklicher Sozialismus muss menschlich gegründet sein. Es genügt nicht, ihn ideologisch und politisch zu propagieren, ohne die menschlichen Grundlagen zu kennen, die ihn erst möglich machen. Wie gehen wir um mit den inneren Konflikten von Sex, Liebe, Eifersucht, mit den latenten Rivalitäten und Konkurrenzkämpfen etc.? Soviel ich weiß, sind bisher fast alle sozialistischen Bewegungen an inneren menschlichen Konflikten zugrunde gegangen. Das Schlimme, das wir im Äußeren durch politische Strategien bekämpfen wollten, befand sich auch im Inneren unserer Gruppen. An die Stelle der ursprünglichen Solidarität traten ideologische Kämpfe, Kämpfe um Vorrang, Macht und Deutungshoheit, gegenseitige Verleumdungen bis zum offenen Hass. Als dann noch die ersten Demonstranten mit Stalin-Plakaten auf die Straße gingen und als die ursprüngliche Bewegung in die vielen sogenannten K-Gruppen zerbrach, spürte ich den brutalen Infantilismus der Ereignisse. Die Gewalt, die sie im Äußeren bekämpfen wollten, trugen sie in sich selbst. Damit war der Untergang der Bewegung von innen her besiegelt.

Im Begriff des Sozialismus steckt die Idee einer humanen und gerechten Gesellschaft. Die Linke scheiterte an dem Widerspruch zwischen diesem Ziel und ihrem tatsächlichen Verhalten. Die sozialistischen oder kommunistischen Strukturen, die im Äußeren aufgebaut werden sollten – das sind Strukturen von Gemeinsamkeit, Gerechtigkeit, Gleichheit und Solidarität –, waren im Inneren noch gar nicht vorhanden. Es fehlte eine Vision, welche die Macht hatte, die ganz gewöhnlichen menschlichen Konflikte von Konkurrenz, Neid und Eifersucht zu überwinden. Es ging nicht mehr um humane Ziele, sondern – psychologisch gesprochen – um die ideologische Kompensation ungelöster Innenprobleme, Liebesprobleme, Angstprobleme, Machtprobleme. Ich verließ die linke Bewegung und begab

Bild: ©koszivu - Fotolia.com

mich in die Lehr- und Wanderjahre zu anderen Orten in der geistigen Metamorphose unserer Zeit. Es ging darum, für den politischen Gedanken eine tragfähige menschliche, geistige und ethische Basis zu schaffen.
Rudi Dutschke sprach im Jahr 1968 von der „Notwendigkeit einer langandauernden Kulturrevolution gerade in den hochentwickelten kapitalistischen Ländern Mitteleuropas als Bedingung für die Möglichkeit einer Revolutionierung der Gesamtgesellschaft“. Vier Jahre vorher hatte er in sein Tagebuch geschrieben, Jesus Christus sei „der Welt größter Revolutionär“. Erstaunliche Aussagen. Wie eine Vorwegnahme der neuen Inhalte, welche wir heute im Sinne einer weltweiten Befreiungsbewegung aufnehmen und vertiefen müssen.
Um die Gesellschaft in einer humanen Richtung verändern zu können, brauchten wir ein gänzlich anderes Konzept, welches die Selbstveränderung der Genossen einbezog. So schrieb ich das damals viel gelesene „Mannheimer Papier“ und die Broschüre „Revolution ohne Emanzipation ist Konterrevolution“. Ich habe die Gedanken dieser Texte bis heute weitergeführt. Sie führten zum „Plan der globalen Heilungsbiotope“ und zur Vision einer neuen Zivilisation auf dieser Erde: „Terra Nova”. Im Laufe unserer 40-jährigen Gemeinschaftserfahrung entstanden einige Wahrheiten, von denen ich glaube, dass sie für jede humane Bewegung von grundlegender Bedeutung sind.
Es wird auf der Erde keinen Frieden geben, solange in uns selbst, zum Beispiel in unseren Liebesbeziehungen, Krieg ist. Wir können im Äußeren nur so viel Frieden erreichen, wie wir im Inneren verwirklicht haben. Für jede Friedensarbeit ist es deshalb wichtig, dass wir die Bilder für einen umfassenden Frieden überhaupt zu sehen beginnen. Wir sind herausgefordert, die Bilder unserer wahren Sehnsucht, die latent in unserer Seele schwingen, wieder ernst zu nehmen und zu wirksamen Ikonen werden zu lassen. Dazu gehören auch Bilder aus den Bereichen von Liebe, Sexualität, Gemeinschaft und Religion, Bilder einer neuen Ethik für den Umgang untereinander, für die weltweite Kooperation mit anderen Gruppen, für das Zusammenleben mit der Tierwelt und schließlich für unsere eigene Bestimmung und Zielgestalt. In 40jähriger Gemeinschaftserfahrung entstand ein Projekt, das wir den „Plan der globalen Heilungsbiotope“ nennen. Ein Projekt zur globalen Vernetzung von Menschen und Gruppen, die heute unterwegs sind, um auf die globale Situation der Erde und auf ihre eigene Lebenssituation eine neue Antwort zu finden. Heute arbeiten wir weltweit mit Gruppen zusammen, wie zum Beispiel die Friedensgemeinschaft San José de Apartadó in Kolumbien, Standing Rock in den USA, das Permakulturprojekt von Tiyeda und Séda Abalah in Togo und andere mehr. Sie sind in Notgebieten tätig und wollen ihrer Arbeit eine gemeinsame Richtung geben. So entsteht langsam eine globale Bewegung u.a. mit der vom Standing Rock Sioux Tribe geprägten Losung „Defend the Sacred“ und der übergeordneten Vision von „Terra Nova“.

Gleichzeitig mit der deutschen und internationalen Studentenbewegung gab es in der Welt noch ganz andere Ansätze für eine Neuorientierung der menschlichen Gesellschaft. Konnten die vielleicht auch einen relevanten Beitrag enthalten für eine fundierte Erneuerung der menschlichen Gesellschaft?
Es bildeten sich große Gemeinschaften auf ökologischer und spiritueller Grundlage. So gab es z.B. in Indien die spirituelle Gemeinschaft von Auroville, die in diesem Jahr ebenfalls ihr 50jähriges Jubiläum feiert, oder die Sannyasins in Poona. Dann die bekannten spirituellen Gemeinschaften in Findhorn (Schottland) oder Damanhur (Italien). Und last not least gab es wenig später den österreichischen Friedrichshof, wo sie versucht haben, auf ihre – einseitige – Weise mit dem Thema der Sexualität fertig zu werden. Aus großem Abstand betrachtet offenbarte sich eine Fülle von Initiativen und Bewegungen, die versuchten, das menschliche Leben aus den Krallen der kapitalistischen Welt zu befreien und einer lebenswerteren Zukunft zuzuführen. Es schien beinahe zufällig zu sein, welcher von diesen Bewegungen man gerade angehörte. Es gab noch keinen gemeinsamen Anker und kein gemeinsames Ziel.
Viele wegweisende Schwingungen waren in den Orbit eingetreten, vieles musste gesehen und bedacht werden, um zu einer realistischen Gesamtschau unserer gegenwärtigen menschheitlichen Situation zu kommen. So zog ich mich im Herbst 1976 zunächst einmal für ein halbes Jahr in einen Bauernhof in Niederbayern zurück, um über alles nachzudenken und einen sinnvollen Weg aus dem ideologischen Gestrüpp zu finden.

Auf diesem Weg ist Tamera in Portugal entstanden, eine Friedensschule und ein ganzheitliches Lebensmodell mit heute etwa 170 Mitarbeiterinnen und einem wachsenden internationalen Netzwerk. Es geht dabei längst nicht mehr um eine lokale Gemeinschaft, sondern um die weltweite Grundlegung einer neuen, lebenswerten menschlichen Zivilisation.

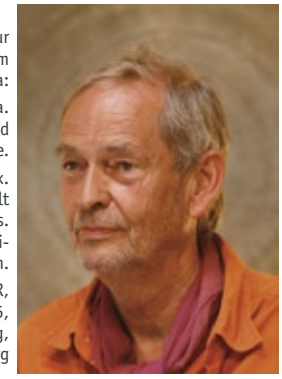
Im Namen der Liebe zu aller Kreatur, Dr. Dieter Duhm im April 2018

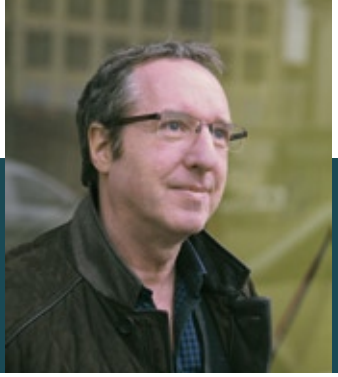
Literatur
von Dieter Duhm
aus dem Verlag Meiga:

Terra Nova.
Globale Revolution und
Heilung der Liebe.

Die Heilige Matrix.
Von der Matrix der Gewalt
zur Matrix des Lebens.
Grundlagen einer neuen Zivilisation.

© Verlag Meiga GbR,
Waldsiedlung 15,
D-14806 Bad Belzig,
www.verlag-meiga.org





Himmlische Konstellationen November 2018

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

Allgemeine Trends

Etwas zu haben, woran Sie glauben, macht Ihnen im Spätherbst vieles leichter. Erlauben Sie sich alles, was Ihre Zuversicht stärkt. Es gibt gerade unzählige Götter, auf deren Unterstützung sie bauen können (Jupiter in Schütze ab 8. Nov.). Zudem macht es sich bezahlt, in moralischer Hinsicht ein guter Mensch zu sein und sich für Gerechtigkeit stark zu machen. Indem Sie sich großzügig zeigen, wird Ihnen auch von anderer Seite viel entgegengebracht. Scheuen Sie sich nicht, eigene Antworten zu geben, statt andere nach dem Warum zu fragen. Sie können hoch hinauskommen, insbesondere dann, wenn Ihre persönlichen Gewissheiten breite Zustimmung finden.

Spirits

Fürsorge bedeutet Verantwortung, so lautet ab November das passende Mantra, falls Sie Ihr Karmakonto mit neuem Guthaben zu füllen gedenken. Wer sich um andere kümmert, ist der Erleuchtung bereits ein großes Stück näher als zuvor. Auch Familiensinn zu zeigen, steht nunmehr hoch im Kurs und macht gegen negatives Karma gefeit. Verzichten Sie darauf, anderen ein schlechtes Gewissen oder gar Schuldgefühle zu bereiten. Empathie ist gefragt, Bestrafung dagegen ist out. Je besser Sie sich und andere zu trösten verstehen, desto näher kommen Sie dem Paradies (aufsteigender Mondknoten in Krebs ab 7. Nov.)

Was zu tun ist

Wo ein Wille ist, führt der Weg mitunter dennoch ins Ungewisse (Mars wechselt ab 15. Nov. in Fische). Sie können derzeit wahre Wunder vollbringen, allerdings weniger für sich, dafür umso mehr für andere. Vertrauen Sie auf Ihre Intuition, falls Sie gerade nicht weiterwissen. Und verzichten Sie darauf, zu viel auf einmal zu wollen und dabei vom Kurs abzukommen (Fische-Mars Quadrat Schütze-Jupiter am 20. Nov.). Um auf dem richtigen Weg zu bleiben, brauchen Sie jetzt einen guten Draht nach oben.

Kommunikation

Ohne einen Kurswechsel kommen Sie nicht weiter voran (Merkur rückläufig vom 17. Nov. bis 6. Dez.). Setzen Sie Ihre Segel erst dann, wenn Ihnen klargeworden ist, wohin die Reise gehen soll. Sie liegen erst dann richtig, wenn es Ihnen gelingt, möglichst viele Gefolgsleute um sich zu scharen. Frohe Botschaften dürfen Sie auf keinen Fall für sich behalten (Sonne und rückläufiger Merkur in Konjunktion zu Schütze-Jupiter am 26./27. Nov.) Auch wenn Sie es selbst kaum glauben, Ihr Potenzial zum Propheten ist ausbaufähiger denn je.

Lust und Liebe

In der Liebe steht die Vergangenheit weiterhin hoch im Kurs (Venus direktläufig ab 16. Nov.). Womöglich werden Sie auch im November noch von verschiedenen Seiten daran erinnert, wer und was nicht in Vergessenheit geraten möchte. Dennoch ändern sich die Zeiten, und Sie können nicht einfach dort weitermachen, wo Sie einst aufgehört haben. Versuchen Sie daher an anderen Punkten anzuknüpfen und tragen Sie den Veränderungen Rechnung, die seither eingetreten sind (Venus Opposition Uranus am 1. Dez.).

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 1. November (Markus Jehle)
„Jahresthemen 2019“
Die Zyklen und Trends des kommenden Jahres.

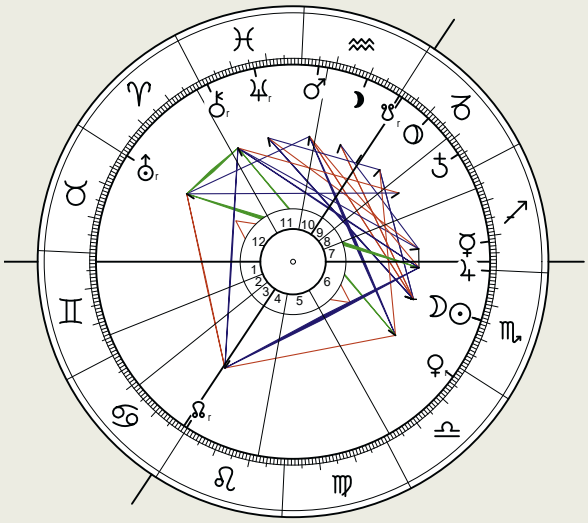
Donnerstag 29. November (Markus Jehle)
„In Zukunft wird alles besser“
Über Jupiter in Schütze.

Vortrags-CDs:
Zwangsvorstellung Liebe – Plutothemen in Beziehungen
Chiron in Widder
www.mariusverlag.de
Tel. 03322-128 69 15

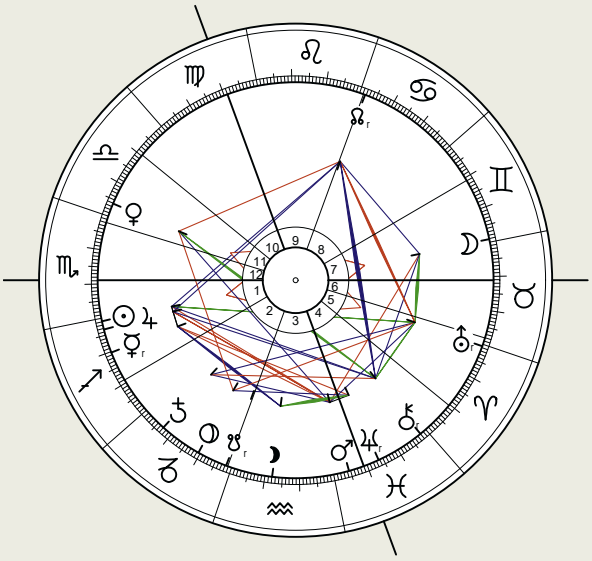
Astrologische Beratung:
Tel. 030-785 84 59

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.

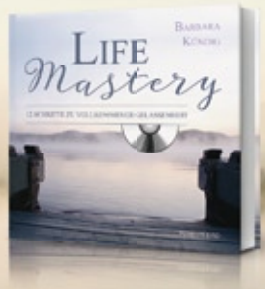


Neumond in Skorpion (07.11.):
Mit Tabus zu brechen ist leichter gesagt als getan.



Vollmond in Zwillinge (23.11.):
Manche Götter sind wie Unterwäsche und sollten täglich gewechselt werden.

WWW.WINDPFERD.DE



Barbara Kündig
Life Mastery + CD

12 Schritte zu vollkommener Gelassenheit
ISBN 978-3-86410-187-8
Gebundene Ausgabe
120 Seiten, farbig
Format: 16 x 16 cm

Mohsen Charifi
Du bist das Beste, was dir passieren kann

52 Weisheiten zur Meisterschaft des Lebens
ISBN 978-3-86410-192-2
Spiralbindung 112 Seiten
Format: 15 x 12 cm

WINDPFERD

Termine & Events

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

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

Erstmals in Berlin:

Azidosetherapie-Massage-Ausbildung mit Barbara Simonsohn

Sauer ist nicht lustig!

Übersäuerung oder Azidose ist die Haupt-Ursache chronischer Erkrankungen.

Barbara Simonsohn, Autorin von "Azidose-Therapie" (Schirner-TB), gilt als eine der führenden Azidose-Seminarleiterinnen nach Dr. Renate Collier.

Entgiften, verschlanken, mehr Lebensfreude durch Selbstmassagen und Massagen anderer. Zertifikat "Azidose-Massage-Therapeut I". Sich selbst und andere erfolgreich behandeln!

Weitere Themen:
Fasten
Intervallfasten
Darmgesundheit
Basenkost

Seminar
24. und 25. November 2018
220/190 Euro

Info/Anmeldung:
B. Simonsohn, 040-895338
info@barbara-simonsohn.de
www.Barbara-Simonsohn.de

Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre Arbeit bewerben?

Rufen Sie an unter
030-61201600
oder senden Sie ein Mail an
mail@kgsberlin.de

Das KGS Berlin Team berät Sie gern.

Fragen Sie auch nach unseren Einstiegsangeboten und Sonderkonditionen.

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"

Qualifizierter 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.yoga-berlin.de
www.stefan-datt.de
www.physio-charlottenburg.de

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

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.

Infotermin:
Mo, 26.11.18 um 18 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

ROLFING®

Herbstaktion: 50% Rabatt

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im November

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 **November** 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

Thementag: Heilung, Tod und Sterben

Der 10. Rigpa-Thementag gewährt Einblick, wie Mitgefühl und Weisheit der buddhistischen Lehren in schwierigen Zeiten Hilfe bieten können. Vorgestellt werden Sichtweisen und Handlungen auf der praktischen, emotionalen und spirituellen Ebene. Sie können eine Stütze sein, wenn wir Menschen begleiten oder verabschieden. Sie können helfen, den eigenen Lebensweg mit einem offenen Herzen weiter zu gehen, in dem Liebe, Schmerz, Trauer, Freude und Sanftmut alle nebeneinander einen Raum haben. Im Programm: Vortrag, Meditation, Kinder-Workshop, Lesung, Podium und Film. Die Lotus Lounge im Haus (Cafe, Restaurant, Shop) hat geöffnet.

Eintritt frei

So, 25. Nov., 11-20 Uhr, im Dharma Mati - Buddhistisches Zentrum, Soorstr. 85, 14050 Berlin (S-Westend)

Info, Kontakt: www.rigpa.de/berlin
030.232 55 010, event@rigpa.de

WER MACHT WAS

Hier finden Sie kompetente Angebote aus allen Bereichen ganzheitlicher Heil- und Lebenspraxis!

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

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.

Ganzheitliche Zahnmedizin

Zahnarztpraxis
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-zahnmedizin-schuschke.de

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.

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:

Impulsabend "Tausendschön" Kontemplation, Do, 8. Nov, 19-20:30 Uhr

Come together: Superpower Hochsensibilität, Netzwerkabend für hochsensible Menschen. Mi, 14. Nov, 19-21 Uhr

Workshop: Beruf. Berufung. Berufen sein. Für deinen roten Faden im Leben. Sa, 17. Nov - So, 18. Nov

Schreibabend "Schreiben macht schön" Mi, 28. Nov, 18:30-20:30 Uhr

Traumberatung und kreative Lebensgestaltung

Alexandra Wörz-Maurus

Diplom-Pädagogin, Gestalttherapeutin
Tel: 0152.34007299
traum@praxis-nachtfalter.de
www.traumberatung-berlin.de

Einzelberatungen:
Das gemeinsame Betrachten und Bearbeiten Deiner Träume eröffnet Dir eine reiche Palette an Lösungsmöglichkeiten für Deine aktuellen Lebensherausforderungen. Durch den Kontakt zu den Tiefenschichten Deines Wesens erreichst Du eine größere Bewusstheit und Klarheit. Dies hilft Dir Dein Leben so zu gestalten, dass es Deinem individuellen Lebensplan und Deiner einzigartigen Persönlichkeit am besten entspricht.

Vielleicht liegt der Schlüssel zu Deinem Glück in Deinen Träumen...

Finde es heraus...

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

6.11., 19.30 Uhr, Du bist es wert!-Training: Geben & Nehmen, 30 €

10.11., 14-22 Uhr
Tagesseminar Reiki-Einweihung 2. Grad

17./18.11., Sa 10-17, So 10-15 Uhr
Seminar: Liebe sein. Vertrauen & Urvertrauen.

20.11., 19-22 Uhr
Aufstellungen, aktiv 60€ / Stellv. 20€

Single-Coaching & Paarberatung

Dr. phil. Jochen Meyer
CoreDynamik-Trainer und -Therapeut
030 - 7790 6127
info@jochen-meyer-coaching.de
www.jochen-meyer-coaching.de

- sich als Single gut fühlen
- Bindungsmuster wandeln
- ein attraktiver Partner werden
- selbstbewusst auf andere zugehen
- spannende Begegnungen genießen
- den passenden Partner finden!

Selbstbewusst zum neuen Partner!

Das **Erfolgs-Training** für Singles, die auf Augenhöhe lieben und den passenden Partner für eine kraftvolle Liebesbeziehung finden wollen.

Start der 6-monatigen **Intensiv-Gruppe** im **Januar 2019**. Weitere Infos auf www.jochen-meyer-coaching.de

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
www.KaryonBerlin.de

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

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:** am 12. Januar 2019
  Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial

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

Psychoneuroimmunologie:
Friede zwischen Bauch und Köpfchen

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

- Ernährungs- und Mikronährstofftherapie
- Bioresonanztestung
- Ressourcenorientierte Traumatherapie
- Alzheimer-Therapie nach Nehls
- "Kochen für's Köpfchen"

Gerade an scheinbar "psychischen" Erkrankungen werden die komplexen Verbindungen zwischen Körper und Seele besonders deutlich. Ein neues Verständnis für Zusammenhänge zwischen Hormon-, Nerven- und Immunsystem macht es möglich, Depressionen, Stresssyndrome und selbst alte Entwicklungstraumata ganzheitlich zu behandeln.

Heilung & Entfaltung

Berit K. Schweska

Heilarbeit - Ausbildung - Meditation

Tel: 030.41725114
www.berithealing.com

Ich begleite Sie in Ihrem Heilungs- & Bewusstseinsprozess bis zur Wurzel Ihres Anliegens.

Dabei unterstütze ich Sie durch konkrete energetische Arbeit.

Beim tauchen in Ihren Mikrokosmos enthüllt sich der Makrokosmos. So entdecken Sie Ihr ureigenstes Potenzial, das Sie im Leben verwirklichen können.

Achtsamkeits-Meditationen:
donnerstags 18:30 h
Lauschen in die Stille
im Shiatsu-Zentrum, Dachetage,
Oranienstr. 163, 10969 Berlin-Kreuzberg

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

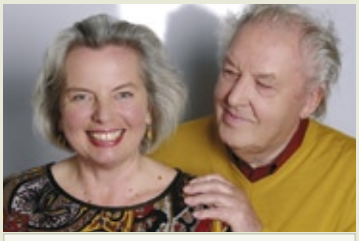
Katja Neumann

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 jeweils 1x im Monat samstags und montags
- Workshops für Anfänger und Fortgeschrittene



Kabbala Lebensanalysen

Inge Meyer
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

- Energetische Psychologie 1 nach Dr. Gallo: Sa, 10. - 11. Nov. Fr, 9.11., 15:30 Einführung Muskeltest
- Selbsthilfe-Seminar: Den eigenen Körper in Fluss bringen Fr, 10. Nov.: 18.15 - ca. 21.15 Uhr
- Rosalinde Blüten 1, mit Rosalinde Nöhles: Sa, 24. - 25. Nov.
- Magma-Prozess: Geld - Erfolg - Selbstwert: Fr, 16. / 18h - 18. Nov.
- Touch for Health Vertiefung/Metaphern: Fr, 30. Nov./ 18h - 2. Dez.
- Psychokinesiologie / Tools PK1: 26. - 27. Jan. 2019

Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule
Inh.: Isabelle Guillou und
Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker
Handjerystr. 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

3./4.11. 2018
Workshop Kunst der Berührung

6.11. und 9.11. 2018
Beginn Coachingausbildung

27.11. 2018
Infoabend Heilpraktikerausbildung

Harmony power Berlin

Schule des Allgemeinen Deutschen Heilpraktikerverband e.V.
Eberswalder 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.

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**
- **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

Ausbildung

Biodanza-Ausbildung: Die Heilkraft von Musik und Tanz nutzen lernen - mit tanztherapeutischer Anwendung im klinischen Bereich. Ausbildungskonzept anfordern. guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

Handreflexzonenmassage Kurs, Samstag, 17.11.2018, 15-19 Uhr, 52.- Euro, HP Daniela Dumann, praxis@danieladumann.de, Tel. 030.36430358

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

Werden Sie Meditationslehrer, Achtsamkeitstrainer, Coach für Entspannung & Mentaltraining, www.fitmedi-akademie.de

Christian Meyer

- lebendig werden
- authentisch sein
- aufwachen

Abende im Zentrum
jeweils am Montag und Donnerstag
"Gespräche der Stille" mit Christian
Do 1.11., Mo 5.11., Do 8.11.,
Mo 12.11., Do 22.11., Mo 26.11.
Übungsabende mit Mentoren:
Do 15.11., Mo 19.11., Do 29.11.
www.zeitundraum.org/zentrum
JETZT onlineKurs in wahrem Loslassen
www.ein-kurs-in-wahrem-loslassen.de

Abnehmen

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

Astrologie

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

www.horoskop-sofort.de, individuelle Ausarbeitung, keine fertigen Computertexte, 25 Jahre Erfahrung, erschwingliche Preise

Augen-/Sehtraining

Sehtraining 17.-18.11, Einzelarbeit, Intensivwoche, Seh-Pädagogen-Ausbild., www.NatuerlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.de

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.

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.

Energie-/Heilarbeit

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

(Familien-)Aufstellungen

Familien- und Systemaufstellungen. Dipl.-Psych. Christoph Droß, T. 4978 7672, www.seelen-bewegung.de, Aufstellungsabende: 8.11. u. 6.12., 19 Uhr; Aufstellungstag 17.11., 10-18 Uhr.

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

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 6.11., 11.12., 20 Uhr, Seminar 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

Hypnotherapie

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

Jin Shin Jyutsu

Japanisches Heilströmen. Die Kunst der Selbstheilung, Harmonie & Lebensfreude. www.jinshinjyutsuberlin.de, 030-37005924

Jobs biete

Für unser Ladengeschäft im Bötzowkiez mit Produkten rund ums Thema sauberes Wasser suchen wir zur Verstärkung unseres Teams ab 19.11.18 eine/n aufmerksame/n Verkäufer/in für 25 bis 35 Stunden/Woche. Wir freuen uns auf eine Persönlichkeit, die das Thema spannend findet, regelmäßig samstags arbeiten kann, auch auf Englisch berät und engagiert und motiviert ist. Bewerbungen bitte an info@wasserkontor.de zu Händen Frau Sachse.

WIEDER GLÜCKLICH im JOB
InesM.Fischer@wie-weiter.jetzt
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE

Jodeln

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

Kartenlegen

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

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

Jahresausbildung Kinesiologie, berufsbegleitend inkl. Balancematrix, 30 Jahre Erfahrung, Christiane Wolfes 0176.21496427, www.kinesiologie.net

Körperwahrnehmung

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. hpp-dominikhof-berlin.de, T: 030-20275062, dominik.hof@gmx.de

Therapie & Coaching von Theresa Anneken. Systemische Therapeutin, HP (Psych), Dipl. Soziologin (Gender Studies/ Psychologie), Hexe. Tel: 0178/4668683 info@theresa-anneken.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

Ruhiger 20m²-Raum an 1-3 Tage/Wo. in HP & psychth. Praxis in Kreuzberg. Inkl. Energie u. Reinigung: 150-450 € im Monat, Tel: 030.202 38 110, www.heilpraxis-hansen.de

Schöner heller Yogaraum 42m² und Praxisraum 18m² stunden- und tageweise in Prenzlauer Berg zu vermieten. Tel. 0174.1775762

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

Vermiete in Mitte schönen hellen Praxis raum. 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, 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

Bildungsurlaube für Frauen 2019: Chan Mi QiGong, Schuld und Vergebung im Trauerprozess, Achtsamkeit, Gesunde Grenzen, Durchstarten in der Lebensmitte, Berufliche Potentiale, u.a. www.altenbuecken.de, 04251-7899

Learning Love - Abgrenzung und gesunde Grenzen. Wegen traumatischer Erlebnisse in unserer Kindheit haben wir die Wahrnehmung unserer eigenen Grenzen verloren. Dieses WE ist eine Gelegenheit, mit unseren Grenzen zu arbeiten, unsere Kraft in uns selbst zu stärken, zu lernen, Grenzen zu setzen. Datum: Sa 01. / So 02.12., 10.00-18.00 h. Ort: Berlin Tegel. Mehr Infos: www.connecting-trusting-loving.de oder Jayen: 0175 585 5566, Info-Abend zur Gruppe: Mo 19.11., 19.00 Uhr

Silvester-Celebration: 2019 – das Jahr deines Lebens! mit Frank Fiess und Team: 29.12.-01.01.; Infos: www.frankfiess.de oder 030.25298700

Shiatsu

Shiatsu-Grundkurs 17.+18.11., 125,- €, Lerne eine entspannende Shiatsumassage zu geben. Einstieg zur GSD-anerk. Shiatsu-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop am 16.11., 18-20:30 Uhr. Mach mit, gewinne einen Grundkurs. www.shiatsu-zentrum.de, Tel. 030.6151686

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

Spiritualität

Tagung: 23. - 24.11.2018 „Spiritualität und spirituelle Krisen“, Vorträge und Workshops; Edgar Harnack, Patrizia Heise, Liane Hofmann, Susanne Jakobowitz, Peter Findeisen (Meditation), Pieter Loomans (Moderation), Ort: Caduceus Zentrum Bad Bevensen, Infos: SEN-Deutschland e.V., 79682 Todtmoos, www.senev.de, Tel +49-7674 8511, info@senev.de

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. Fortlaufende Gruppe montags, 19.30-21.30 Uhr. Bitte Infos anfordern unter guiomar.biodanza@gmx.net, www.biodanza-schule.de

Biodanza Workshop: „Feuer im Herzen“, 24.11., 14-18h, Info: Gaby, T. 030.4287121, 01575.4802853, info@tamoya.de, www.tamoya.de

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di 6.11., 11.12., 20 Uhr, Seminar 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., KörperPsychoTherapie, Hermannstr. 48, 2. Hof, DG, 12049 Berlin, T. 030-6224224, www.stroeme.de

5.11. Montag ☾♎

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

6.11. 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

7.11. Mittwoch ☾♏

19:00h Ehrenamtlichen Besuchsdienst „Engel in Aktion“, Infoabend im Weg der Mitte Berlin-Zehlendorf. Anmeldung: 030-8131040, engel@wegdermitte.de

8.11. Donnerstag ☾♏

18:00-21:00h Workshops Opfer & Täter, Aufstellungsarbeit mit Fokus: Mann & Frau, 45€/verb. Anm. Alle Info unter www.aura-coach.de

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

15.11. Donnerstag ☾♒

18:00-20:00h Workshop Opfer & Täter mit Fokus zweiter Weltkrieg, Aufstellungsarbeit, 45€/verb. Anm. Info unter www.aura-coach.de

16.11. Freitag ☾♒

18:00-20:30h Kostenfreier Shiatsu-Infoworkshop, Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs. Tel. 030.6151686, shiatsu-zentrum.de

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

17.11. Samstag ☾♓

10:00-18:00h Familienaufstellungen: „Bewegungen der Seele“. Dipl.-Psych. Chr. Droß. Ort: Zenit, Pariser Str. 7. seelen-bewegung.de

18.11. Sonntag ☾♓

16:00-18:00h Wunder ganz nah - Kornkreise vor Berlin?! Finissage im Gutshaus Lichterfelde, Hindenburgdamm 28, 12203 Berlin, T. 78891100, www.astro-angel.jimdo.com

22.11. Donnerstag ☾♉

18:00-21:00h Workshop Opfer & Täter mit Fokus DDR & STASI, syst. Aufstellungsarbeit, 45€/verb. Anm. Alle Info unter www.aura-coach.de

19:30h Im Kreis der Männer! Erfahrungsabend zum Männer-Training mit Frank Fiess und Team; Haus Lebenskunst, Mehringdamm 34; 25298700 oder www.frankfiess.de

23.11. Freitag ☾♉

18:00-20:00h Schamanischer Abend: Schwarze Göttin - Abschied & Wandlung, 25 €, Reinickendorf, www.schamanischeHeilarbeit.de, 0170/2159159

20:00-22:00h Satsang mit Muni: Liebe ist - und Du? Neidenburger Allee 13, 14055 Berlin, Beitrag Satsang 15 €, Info unter 069.285146 Ishtadeva, www.muni-satsang.de

24.11. Samstag ☾♊

11:00-18:00h Satsang-Intensive mit Muni: Liebe ist - und Du? 11-13:30 + 15:30-18h, Yogazentrum Stiller Ozean, Paretzerstr. 17, 10713 Berlin Beitrag 45€ (1/2Tag / 25€) ohne Anm., 069-285146 Ishtadeva, www.muni-satsang.de

25.11. Sonntag ☾♊

11:00-18:00h Satsang-Intensive mit Muni: Liebe ist - und Du? 11-13:30 + 15:30-18h, Yogazentrum Stiller Ozean, Paretzerstr. 17, 10713 Berlin Beitrag 45€ (1/2Tag / 25€) ohne Anm., 069-285146 Ishtadeva, www.muni-satsang.de

26.11. Montag ☾♋

19:15h Faszien in der Traumatherapie. PostFascialTechnik (PFT)® - manuelle Faszienbehandlung. Vortrag/Demonstration, kostenlos. Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d. www.RalfWelti.de

29.11. Donnerstag ☾♌

19:00-21:00h Hildegard von Bingen Abend Rheuma und Gicht, HP Daniela Dumann, Tel. 030.36430358, praxis @danieladumann.de

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

9.12. Sonntag ☾♉

16:00-19:00h Backkurs nach Hildegard von Bingen. www.hildegard-von-bingen-berlin.de

21.12. Freitag ☾♊

18:00-20:00h Christus-Channeling. Meditationsreise + Channeling von persönlichen Botschaften. 35€/verb. Anmeldung, Info: www.aura-coach.de/veranstaltungen

30.12. Sonntag ☾♎

14:00-18:00h Meditations-Workshop zwischen Weihnachtstrubel und Silvesterparty. Nur mit Anmeldung. www.antjebeyer.net, 0171.4600 990

regelmäßig montags

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

regelmäßig dienstags

16:00-17:00h Yoga für Kinder & Jugendliche – inklusiv, 8€, Rheinstr. 10, 12159 Berlin-Friedenau, 030.85102052, rheinstrasse@sterntal.de, www.sterntal-rheinstrasse.de

17:30-19:00h Yoga für Erwachsene – inklusiv, 8€, Rheinstr. 10, 12159 Berlin-Friedenau, 030.85102052, rheinstrasse@sterntal.de, www.sterntal-rheinstrasse.de

Lerne die **GRUNDLAGEN der AROMATHERAPIE** in 9 Tagen.
AROMA-INTENSIV-KURS
NOVEMBER 2018 bis **MÄRZ 2019**
www.christinaweber.berlin

christina weber
KURSE, AUSBILDUNGEN & WORKSHOPS **2018/2019**
AROMA-INTENSIV-KURS
Ab 24. Nov. 2018 | 9 Termine
AROMA-EXPERTEN-KURS
Ab Mai 2019 | 10 Termine
KLEINER KRÄUTERKURS
Ab 14. März 2019 | 6 Termine
KRÄUTERKURS I *EINSTEIGER*
Ab 16. März 2019 | 10 Termine
KRÄUTERKURS II *FORTGES.*
Ab 2. März 2019 | 7 Termine
plus Wochenendfahrt
Christina Weber
Expertin für **AROMATHERAPIE** und **KRÄUTERHEILKUNDE**
Heilpraktikerin f. Psychotherapie
0178 / 269 75 63
mail@christinaweber.berlin
www.christinaweber.berlin

DHARMA BUCHLADEN

Unsere Veranstaltungen im November:

Fr., 2.11., 19:30 Uhr:	Vortrag mit **Lama Yeshe Sangmo**: *„Was bedeutet Meditieren?"*
Mi., 14.11., 20 Uhr:	Vortrag mit **Dr. Wilfried Reuter** (Lotos Vihara): *„Reichlich Grund für Zuversicht"*
Mi., 21.11., 20 Uhr:	**Mona Riegger** Gute Zeiten, schlechte Zeiten – astrologisch.

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

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

Natürlich FRISEUR Bettina MOLINARI

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

Bötzowstr.29 ☎44737670
Mo-Fr 10-13 & 14-19 Uhr Sa 10-18 Uhr

Geheimes Leben: Seele

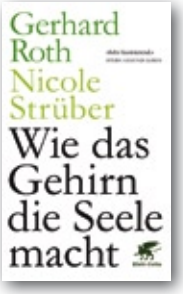
Wieso sind wir, wie wir sind? Und müssen wir so bleiben? Man kann sie vielleicht nicht sehen, und doch ist sie spür- und sogar messbar: Die Seele ist zwar das unsichtbare Organ unseres Körpers, wirkt sich aber über das Nervensystem auf unseren ganzen Organismus aus. Sie umfasst unsere gesamte Wahrnehmung, beeinflusst Hirn- und Organaktivität, bestimmt die Bindung zu unseren Mitmenschen, definiert unsere Persönlichkeit - und sie kann uns krankmachen. Die bekannte Verhaltenstherapeutin Sabine Wery von Limont beschreibt auf verständliche Weise, welche Strategien die Seele hat, um mit uns zu kommunizieren,

und warum es sich lohnt, mit ihr in Kontakt zu kommen, um uns selbst und andere besser zu verstehen. Sabine Wery von Limont studierte Wirtschaft und Psychologie und gilt als Expertin auf dem Gebiet der Psychokardiologie und Traumatherapie.

Sabine Wery von Limont: Das geheime Leben der Seele, Alles über unser unsichtbares Orga, mosaik 3.2018, 352 Seiten, 16 Euro

Seele und Gehirn

Das Gehirn ist der Sitz der Seele. Aber wie genau entstehen das Psychische, unsere Persönlichkeit, unser Ich? Worauf beruhen psychische Erkrankungen? Und wie kann man sie therapieren? In der vollständig überarbeiteten Neuauflage hinterfragen die Autoren außerdem die Wirkung anerkannter Psychotherapien und stellen eine neue Art der Therapie vor, die auf jüngsten Erkenntnissen der Neurobiologie fußt. Die Fortschritte der Neurowissenschaften in Kombination mit modernen Forschungsmethoden machen es möglich, fundierte Antworten darauf zu geben, wo im Gehirn die Seele zu verorten ist, wie der Aufbau der Persönlichkeit verläuft, worauf psychische Erkrankungen beruhen, warum die Wirksamkeit von Psychotherapien nicht gut belegt ist, warum

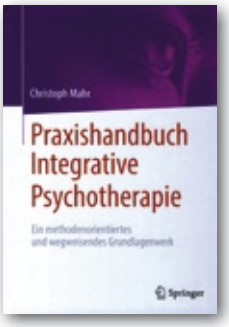


alte Muster immer wieder unser Verhalten bestimmen und so schwierig zu verändern sind, warum Menschen mit antisozialen Persönlichkeitsstrukturen nur schwer behandelbar sind, wie man im Rahmen der Psychotherapie oder mit Medikamenten auf die Psyche einwirken kann.

Gerhard Roth, Nicole Strüber: Wie das Hirn die Seele macht, Klett-Cotta 5.2018, 522 Seiten, 14,95 Euro

Integrative Psychotherapie

Dieses Praxishandbuch ist ein wegweisendes Grundlagenwerk voller praktischer Beispiele und geistreicher Geschichten. Aber zunächst einmal ist es ein Handbuch für die Praxis, das eine Vielzahl bewährter Modelle und Methoden auf der Basis eines logischen Verständnisrahmens in Theorie und



Praxis darstellt. Den theoretischen Überbau liefern die von Klaus Grawe formulierten schulen- und methodenübergreifenden psychotherapeutischen Wirkfaktoren - sie sind der Kern integrativen Denkens. Die in diesem Therapiemodell zusammengeführten Methoden und Ansätze haben ihre Schwerpunkte u. a. in der Schematherapie, Hypnotherapie, Gestalttherapie, Gesprächspsychotherapie, systemischen Therapie und Logotherapie sowie dem NLP und EMDR.

Christoph Mahr: Praxishandbuch Integrative Psychotherapie, Ein methodenorientiertes und wegweisendes Grundlagenwerk, Springer 6.2018, 521 Seiten, Hardcover, 79,99 Euro

Gehirn, ein faszinierendes Organ

Unser Gehirn macht uns zu dem, was wir sind: Es ermöglicht uns, zu kommunizieren, ist für unsere Persönlichkeit und unsere Gefühle verantwortlich,

speichert Erinnerungen und erlaubt uns, Neues zu erlernen. Es bringt uns dazu, uns zu verlieben, und hilft uns dabei, komplexe Muster und Informationen zu deuten. Aber das Gehirn verleitet uns auch dazu, falsche Entscheidungen zu treffen, und es belohnt Suchtverhalten. Kaja Nordengen erklärt locker und leicht verständlich, wie unser faszinierendstes Organ funktioniert und was es so einzigartig macht. Dr. Kaja Nordengen ist Ärztin mit Spezialgebiet Neurologie. Das Gehirn ist für sie eines der faszinierendsten Organe des Menschen.

Dr. Kaja Nordengen: Wer schneller denkt, ist früher klug, Alles über das Gehirn, Goldmann 9.2018. 256 Seiten, 9 Euro

Ängste des Alltags umgehen

Flugangst, Terrorgefahr, die Sorge um das Wohl der Kinder, die Panik, im Fahrstuhl stecken zu bleiben oder auf der Rolltreppe zu stürzen - Angst ist ein fester Bestandteil unseres Lebens. Und sie nimmt immer mehr zu. Auch die Journalistin Juliane Gringer leidet unter ganz verschiedenen kleinen und großen Paniken des Alltags.

Aber sie will etwas dagegen tun! In ihrem Buch „Kleine Panik" stellt sich die Autorin ihren unterschiedlichsten Ängsten und geht ihnen in

Gesprächen mit Experten aus allen Winkeln der Republik konkret auf den Grund. Die zahlreichen Ärzte, Wissenschaftler und Praktiker liefern viele Informationen und Statistiken, geben Entwarnungen und hilfreiche Tipps für ein sorgenfreieres Leben ohne ängstliches Kopfkino.

Juliane Gringer: Kleine Panik, Unseren Alltagsängsten auf den Grund gegangen, Goldmann 9.2018, 288 Seiten, 10 Euro

Ein Rucksack voller Emotionen

Der emotionale Rucksack - das sind die schwierigen, unaufgearbeiteten Gefühle aus der Vergangenheit, die jeder mit sich herumschleppt: Angst, Wut, Trauer, Schmerz und andere mehr. Sie belasten uns im Alltag, in der Beziehung und im Job, indem sie zu emotionalen Überreaktionen führen und so selbst harmlose Situationen eskalieren lassen. Die Autorin Vivian Dittmar stellt einen neuen, heilsamen Umgang mit dem emotionalen Rucksack vor. Sie zeigt, wie wir ihn kontrolliert und bewusst entladen können, sodass wir endlich freier und mit weniger Ballast durchs Leben gehen, ohne bei jeder Kleinigkeit aus der Haut zu fahren. So wird es sogar in emotionalen Ausnahmezuständen möglich, mit uns und anderen gelassener umzugehen. Vivian Dittmar ist Querdenkerin zum Thema emotionale

Intelligenz und Gründerin der „Be the Change"-Stiftung für kulturellen Wandel.

Vivian Dittmar: Der emotionale Rucksack, Wie wir mit ungesunden Gefühlen aufräumen, Kailash 5.2018, 288 Seiten, 15 Euro

Ängste bewältigen

Leiden Sie unter Angstanfällen im Bus oder Einkaufszentrum? Unter Zittern und Erröten beim Halten von Vorträgen? Verderben Ihnen ständige Sorgen den Tag? Unabhängig davon, ob es sich um eine Panikstörung, um Phobien oder anhaltendes Sich-Sorgen handelt: Angsterkrankungen schränken die Lebensqualität erheblich ein. Sie haben die Tendenz, sich auszuweiten und chronisch zu werden. Gehen Sie deshalb sofort und effektiv dagegen vor! Panikattacken, soziale Phobien, Platzangst und das Befürchten von negativen Ereignissen sind die am häufigsten vorkommenden Ängste. Langfristig erfolgsentscheidend bei der Behandlung von Ängsten ist vor allem die tägliche Selbstkorrektur in den vielfältigen Situationen des Alltags. Dietmar Hansch gibt aus seiner langjährigen Praxiserfahrung und der aktuellen Angst-Forschung sein umfassendes Hintergrundwissen und detaillierte Anleitungen zur Selbstbehandlung weiter. Die in diesem Rat-

geber vorgestellte Synergie-Methode integriert die wirksamsten Techniken zu einem stimmigen Gesamtkonzept.

Dietmar Hansch: Angst Selbst bewältigen, Das Praxisbuch, Die Synergiemethode entwickelt aus der Angstforschung, Knaur Menssana 11.2017, 448 Seiten, 19,99 Euro

Sich von Altlasten befreien

Angst und Schuld sind zwei unselige Geschwister, die jeder von uns in sich trägt. Sie belasten und beschweren uns. Sie verzerren den Blick auf die Realität. Und viel zu oft steuern sie - meist unbewusst - unser Denken und Handeln und verhindern, dass wir kreativ, frei und kraftvoll die richtigen Entscheidungen für uns selbst und unsere Welt treffen. Stefan Limmer, Heilpraktiker und Schamane, zeigt uns, wie Angst und Schuld entstehen

und wie wir uns durch schamanische Übungen, Rituale und Meditationen davon reinigen können - um unsere ureigenen Quellen des Mutes, der Stärke

und der Verantwortung zu erschließen und zu unserer wahren Größe zurückzufinden. Stefan Limmer ist Baubiologe, Heilpraktiker und initiierter Schamane. In seiner eigenen Heilpraxis liegt der Schwerpunkt neben naturheilkundlichen Verfahren in energetischen und schamanischen Heilmethoden.

Stefan Limmer: Reinigung von Angst und Schuld, Wie wir die unheilsamen Muster unserer Ahnen und aus der Kindheit auflösen, Arkana 8.2017, 208 Seiten, 20 Euro

Schamanisch Praktizierende in Deutschland

Forschend geht diese Studie der Frage nach, ob unsere moderne, westliche Gesellschaft mehr gemeinsam hat mit Schamaninnen und Schamanen aus indigenen Kulturen als uns bewusst

ist. Gibt es Ähnlichkeiten, die durch das andersartige kulturelle Umfeld schwer zu erkennen sind? In zwanzig narrativen Interviews mit schamanisch Praktizierenden aus Deutschland wird insbesondere auf die Entwicklungswege von Menschen, die schamanisch arbeiten eingegangen. Schwerpunkte sind die Kindheit und Jugend der Betreffenden sowie die Fragen, ob es eine Berufungsphase, Initiation und Lehrzeit gibt, so wie es in vielen indigenen Kulturen üblich ist. Über den Prozess, der Menschen in Deutschland dazu bewegt, schamanisch tätig zu werden, sind mir keinerlei Untersuchungen bekannt. Da unsere Kultur durch Christianisierung, Hexenverfolgung, Wissenschaftsgläubigkeit und Faschismus fast vollständig abgeschnitten wurde von der vorchristlichen, heidnischen Tradition, ist dies eine neuere Entwicklung, die von der Forschung bislang unbeachtet blieb.

Cornelia Künzel: Schamanische Entwicklungswege, Forschungsbericht über die Entwicklung schamanisch Praktizierender in Deutschland, Weißensee Verlag 5.2018,

Trauma therapeutisch behandeln

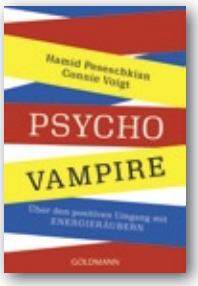
Dieses Buch ist nicht nur aus zahllosen Sitzungen mit dissoziierenden Patienten, sondern auch aus vielen Supervisions- und Konsultationsgesprächen hervorgegangen, in denen die Therapeuten ihre drängendsten

Fragen sowie ihre Bedürfnisse und Schwächen zur Sprache bringen. Es gibt einen Überblick über die Neuropsychologie der Dissoziation als eine Nicht-Realisations-Störung und enthält außerdem Kapitel über Assessment, das Erstellen einer Prognose, die Entwicklung eines Fallkonzepts und eines Behandlungsplans sowie über die einzelnen Phasen einer solchen Behandlung und über ihre Ziele, wobei die zur Zeit anerkannt besten Verfahren die Basis bilden. Die Autoren beschreiben weiterhin, worauf man im Rahmen einer komplexen Therapie zuerst fokussieren und wie man vorgehen sollte; wie man sowohl für die innere als auch für die äußere Sicherheit von Patienten sorgen kann, ohne den Fehler zu machen, sie „retten" zu wollen; wie man systematisch mit dissoziierten Anteilen eines Patienten arbeitet, um statt die Dissoziation zu verstärken die Integration zu fördern; wie man sinnvolle Grenzen definiert und für deren Wahrung während der Behandlung sorgt; wie man, statt sich auf den Inhalt zu fixieren, auf den Prozess fokussiert bleibt; wie man mitfühlend und gleichzeitig effektiv mit einer desorganisierten Bindung sowie mit Abhängigkeit vom Therapeuten umgeht; was man tun kann, wenn ein Patient wütend ist, sich chronisch schämt, vermeidet oder dem Therapeuten nicht vertraut; und wie man mitfühlend an Widerständen arbeitet, indem man sie als eine gemeinsame Schöpfung des Patienten und des Therapeuten versteht. thsw

Kathy Steele, Suzette Boon & Onno van der Hart: Die Behandlung Trauma basierter Dissoziation. Eine praxisorientierte, integrative Vorgehensweise, Probst Verlag 10.2017, 608 Seiten, 48 Euro

Mit Energieräubern positiv umgehen

Jeder kennt sie, diese Energieräuber in seinem Umfeld: Besserwisser, Streithähne, Intriganten. Anhand von Beispielen aus Alltag, Arbeitswelt und Privatleben entlarven die Autoren



zwölf verschiedene Typen solcher Psychovampire und erläutern, warum ihre Attacken so effektiv sein können. Praktische Methoden und fachlich fundierte Übungen und Checklisten zeigen auf, wie man sich von diesen Energieräubern abgrenzt, negative Einflüsse ins Positive wendet und

mit den eigenen Ressourcen besser umgeht. Dr. Hamid Peseschkian arbeitet als Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und Neurologie und ist Geschäftsführer eines führenden psychotherapeutischen Ausbildungsinstitutes. Dr. Connie Voigt ist Dozentin für Organizational Behaviour, Führung und Kommunikation und erforscht Wissensaustauschprozesse in global kooperierenden heterogenen virtuellen Gruppen.

Hamid Peseschkian, Connie Voigt: Psychovampire, Über den positiven Umgang mit Energieräubern, Goldmann 4.2018, 192 Seiten, 9 Euro

Alles ist wie verhext!

Zahlreiche Berichte belegen: Schwarzmagische Übergriffe gibt es wirklich – und sie können großen Schaden anrichten: Menschen werden plötzlich krank, Beziehungen gehen auseinander,

geradezu Unerklärliches geschieht. Rebekka Zinns Buch basiert auf persönlichen Erfahrungen und zeigt Auswege auf. Als erfahrenes Clearing-Medium versteht sie sich auf die Abwehr von Fremdenergien und hat bereits vielen Menschen geholfen, die von magischen Manipulationen, Besetzungen und anderen negativen Kräften betroffen und blockiert waren. Ein packender Ratgeber mit überraschenden Fallbeispielen, Hintergrundinformationen zu schwarzer Magie, Liebes- und Trennungszauber und effektiven Abwehrtechniken für den Selbstschutz. Rebekka Zinn widmet sich hauptsächlich ihrer Berufung - der Geistheilung und dem »Clearing«, dem Reinigen von Fremdenergien.

Rebekka Zinn: Wenn alles wie verhext ist, Fremdenergien, Besetzungen und magische Manipulationen erkennen und sich davon befreien, Ansata 7.2018, 192 Seiten, 17 Euro

100 Seelenschützer

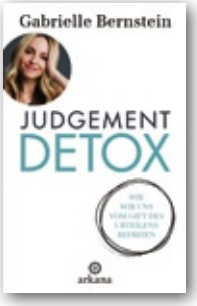
Tagein, tagaus lauert eine Vielzahl von Belastungen wie Überforderung, Stress oder Selbstzweifeln auf uns. Nicht nur körperlich fühlen wir uns dann oftmals ausgelaugt, auch unsere Seele leidet beträchtlich. Wie wir wieder Licht tan-

ken und Erholung finden können, zeigt der russische Heiler Vadim Tschenze in diesem Kompaktratgeber für die 100 häufigsten Kummerquellen. Sein Grundrezept ist energetisch-rituelle Abhilfe wie Auraversiegeln oder Leidverbrennung, ergänzt von Großmutter Baba Waljas uraltem Wissen zu Kräutern, schädlichen Fremdenergien oder zum magischen Alphabet. Mit diesem Ratgeber zeigt der Autor einen spirituellen Weg auf zu mehr Resilienz.

Vadim Tschenze: Meine 100 Seelenschützer, Spirituelle Praktiken, die uns stark machen, Goldmann 8.2018, 256 Seiten, 10 Euro

Lieben statt urteilen

Die Autorin und spirituelle Lehrerin erläutert, wie Urteile über uns selbst und andere unser Leben vergiften. Denn wann immer wir urteilen, fühlen wir



uns einsam und unglücklich. Wir sind dann nicht mehr im Einklang mit unserer wahren Natur, die aus Liebe, Güte und Mitgefühl besteht. Wir projizieren unsere Ängste und Unsicherheiten auf unsere Mitmenschen und empfinden uns dann zwangsläufig als getrennt von ihnen. Die Autorin Gabrielle Bernstein beschreibt, wie sie selbst lange das Gift des Urteilens in sich spürte und zeigt ein ebenso einfaches wie wirksames 6-Schritte-Programm, mit dem sich jeder davon befreien kann.

Gabrielle Bernstein: Judgement Detox, Wie wir uns vom Gift des Urteilens befreien, Arkana 4.2018, 224 Seiten, 20 Euro

Wenn das Leben um Hilfe ruft

Wie geht man damit um, wenn Alzheimer, ein folgenreicher Schlaganfall, eine schwere Depression in die Beziehung einzieht? Was tun, wenn sich ein Partner durch eine schwere Krankheit in eine andere Person verwandelt? Fühlen wir uns zuständig wenn in unserem Umfeld jemand pflegebedürftig wird. Wir sollten uns bewusst machen, dass wir in

eine Gemeinschaft geboren wurden, deren Aufgabe darin besteht, unabhängig von Alter, Geschlecht und sozialer Lage ein Zusammenleben zu gestalten, das besonders dann von Respekt, Solidarität und Mitgefühl getragen sein muss, wenn die Menschen krank, pflege- und hilfsbedürftig werden.

Annelie Keil: Wenn das Leben um Hilfe ruft, Angehörige zwischen Hingabe, Pflichtgefühl und Verzweiflung, Scorpio 10.2017, 288 Seiten, 16,99 Euro

Die Kraft der Seelensprache

Sprache ist das uns vertraute Instrument, mit dem wir mit anderen Menschen in Verbindung treten. Was aber tun, wenn ein geliebter Mensch nicht mehr zu sprechen vermag und die Worte ausbleiben? Angelika U. Reutter zeigt anhand zahlreicher Beispiele, dass die Seelensprache eine tragfähige Brücke zum anderen ist,

die es ermöglicht, auf verschiedene Arten Kontakt herzustellen. Sie ist eine Sprache von Herz zu Herz - der Klang in unserer Stimme, Berührungen oder tiefer Blickkontakt im gemeinsamen

Schweigen -, die eine Begegnung auf vielfältige Weise zulässt. Dieses praxisnahe Buch unterstützt dabei, Menschen aus Isolation und Einsamkeit zu führen. Angelika U. Reutter ist Psychologin mit eigener Praxis seit 25 Jahren. Ihr Engagement gilt der Entfaltung des individuellen Potenzials und der bewussten spirituellen Entwicklung eines jeden Menschen.

Angelika Reutter: Wenn die Worte fehlen, Von der Kraft der Seelensprache, Scorpio 4.2017, 184 Seiten, 16,99 Euro

Was kann der Mensch vom Hund lernen

Ein Hund ist von Natur aus vollkommen - wenn er auch oft nicht perfekt zu unseren Erwartungen passt. Das gilt auch für Menschen: Auch wir erfüllen oft nicht die Anforderungen unseres modernen Lebens und sind dennoch vollkommene Wesen, solange wir im

Einklang mit unserer Natur stehen. Maja Nowaks Erlebnisse mit dem Leithund Raida stehen im Zentrum dieses Buches und machen deutlich, wie Hunde uns lehren können, unsere Wahrnehmung zu schulen und zu dem zurückzugehen, was in jedem von uns vollkommen ist. Maike Maja Nowak, frühere Liedermacherin, geboren in Leipzig, lebte von 1991-1997 als Selbstversorgerin mit einem freilebenden Hunderudel in Russland. Deren Beobachtung bildete die Ausgangsbasis für ihre heutige Arbeit als Wegbereiterin für Mensch-Hund-Kommunikation. Sie verwendet dabei nur die Herangehensweisen der Hunde selbst und brachte diese in eine menschliche Übersetzung und Handhabung. Seit 2007 lehrt sie in ihrem Berliner Dog-Institut, wie Hunde ohne Gewalt oder Bestechung zu führen sind.

Maike Maja Nowak: Abenteuer Vertrauen, Vollkommen aber nicht perfekt. Was Menschen von Hunden lernen können, Goldmann 9.2018, 368 Seiten, ca. 69 s/w-Fotos, 19,99 Euro

30 Jahre lang 50 bleiben

In diesem Buch erzählt Renate Holm, wie sehr das Singen ihr Leben prägt und wie sie den Herausforderungen des Alltags mit Kunst begegnet.

Seit sechs Jahrzehnten berührt und begeistert sie ihr Publikum, auf der Opern-, Operetten- und Theaterbühne ebenso wie auf der Kinoleinwand oder mit Schallplatten- und CD-Aufnahmen. Viel Kraft schöpft sie unter anderem aus ihrem Hobby, »Bäuerin aus Liebe« zu sein und sich in ihrer Mühle in Niederösterreich um ihre zahlreichen Tiere zu kümmern. Auch die Arbeit mit ihren Gesangsschülern, an die sie die Begeisterung und Hingabe weitergibt, die sie einst selbst von ihren Lehrerinnen Waltraud Waldeck, Maria Ivogün, Maria Hittorf und Svanhvit Egilsdottir mitbekommen hat, gibt ihr Lebensfreude und Lebenskraft.

Renate Holm, Chris Morrow: Wer seiner Seele Flügel gibt - Mit Kunst das Leben meistern, Amatlhea, Wien 2017, 240 Seiten mit zahlr. Abb., 25 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. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:
030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

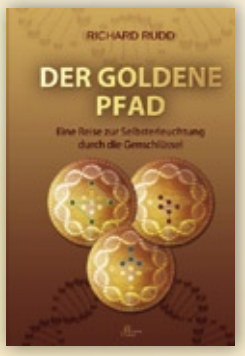
nächste Ausgabe:
Dezember
Eingabe-/Einsendeschuss:
Redaktion: 9.11.2018
Kleinanzeigen: 9.11.2018
Großanzeigen: 13.11.2018

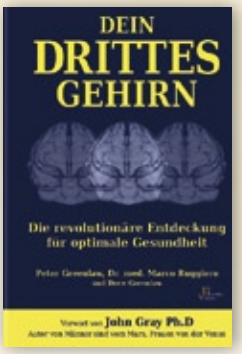
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder.

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

Bestseller aus dem Jim Humble Verlag





JIM HUMBLE VERLAG

Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.

www.jimhumbleverlag.com
info@jimhumbleverlag.com

Das Geschenk für jede Frau

und für jeden aufgeschlossenen Mann

Der Aufbruch zu einem neuen Frauenbewusstsein

Die Heldinnenreise gibt Antworten auf die Frage, die Millionen von Frauen heute bewegt: Wie können wir angesichts der täglichen Herausforderungen in unsere weibliche Kraft finden?

Sabine Groth lädt Sie ein, auf Ihre persönliche Heldinnenreise zu gehen, um zu Ihrer vollen inneren und äußeren Schönheit zu erblühen.
Mit vielen Übungen für weibliche Stärke, Weisheit und Lebendigkeit

Sabine Groth ist Körperpsychotherapeutin und Autorin. In ihren Seminaren unterstützt sie Frauen auf ihrem Weg zu einer neuen, selbstbewussten Weiblichkeit.

304 Seiten | € 24,00 | ISBN 978-3-466-34721-6
Auch als E-Book erhältlich

www.koesel.de/heldinnenreise

www.sabine-groth.com