

Was zählt, ist nicht, wie ungeheuer die Aufgabe, sondern wie groß unser Mut ist.

Matthieu Ricard

7/8 2020

KGS seit 1994 Gratis Vie gestaltest du dein Leben?



SOFORTHILFE FÜR HILFESUCHENDE

"WENN NICHTS MEHR GEHT ... SIND SIE BEI MIR RICHTIG"

LUCAS SCHERPEREEL

ALS HEILER UND HELLSEHER BIN ICH INTERNATIONAL TÄTIG. DIE GABE DES HELLSEHENS UND HEILENS WURDE BEI MEINER FAMILIE ÜBER GENERATIONEN VERERBT.

WAS ICH MIT MEINER ARBEIT ANBIETE, IST EINMALIG UND NICHT FASSBAR. MEINE FOKUSSIERUNG LIEGT BEI AUSTHERAPIERTEN UND MENSCHEN, DIE MIT BLOCKADEN, VERWÜNSCHUNG ODER MIT MAGIE BELEGT SIND. ES GEHT UM GLÜCK, ERFOLG, GESUNDHEIT.

ES IST IMMER GUT ZU WISSEN, AN WEN MAN SICH VERTRAUENS-VOLL WENDEN KANN.

ICH, LUCAS, BIN FÜR SIE DA, WO IMMER SIE AUCH SIND.



"HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT."

AFRIKANISCHES SPRICHWORT

HOPE BERLIN - HELP & HEALING CENTER LUCAS SCHERPEREEL

Keithstraße 13, 10787 Berlin

Termine nach Vereinbarung!

Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

Phone: +49 (0)162 20 831 82 Mail: info@lucas-scherpereel.com www.lucas-scherpereel.com

Sterntal

Rheinstraße

YOGA UND MEDITATION IN FRIEDENAU



UNSERE RÄUMLICHKEITEN IN DER RHEINSTRASSE 10

Im Meditationsraum (ca. 100 qm) bieten wir an:

Yoga- und Achtsamkeitsangebote

Osho-Kundalini-Meditation (Mo bis Fr 17:30 bis 18:30)

After-Work-Partys, Mantrasingen (Fr 19 Uhr)

Satsangs und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen

Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch

Großer Veranstaltungsraum (Galerie) für Seminare, Ausstellungen und vieles mehr

Sterntal e. V. – Rheinstraße 10 – 12159 Berlin – rheinstrasse@sterntal.de Infos unter www.sterntal-rheinstrasse.de – Tel 030 8510 9998

Inhalt

Filmtipps 4 Aktuelles 8 Portrait 31

Artikel zum Thema und mehr ...

- 10 Liebe Amoura Schneider Ahmed
- 12 Helfen-Wollen und Grenzen setzen Fva Denk
- 14 Muttersein und Selbstverwirklichung Amira Trümmner, Anne Hackenberger
- Alterwerden ist nichts für Anfänger Bernhard S. Otis
- 18 Vision einer ganzheitlichen Heilkunst Wolf Sugata Schneider
- 20 Die Weisheit der K\u00f6rperebene Matthias Grimm
- 24 **Genveränderte Nahrung** Christian Salvesen
- 26 Pantanjalis "Acht Strahlen der Sonne" Reiner Angermeier
- 28 Der Urknall des göttlichen Bewusstseins Peter Maier
- 32 Astroservice
- 44 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Angebote – Termine & Events 34 Katalog – Wer macht Was 36 Kleinanzeigen 42 Impressum 46

Coverbild: © milan_AdobeStock

Körper Geist Seele Verlag

Postanschrift:

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

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





KGSBerlin 7/8-2020 3

filmtipps







FÜR SAMA

Die Filmemacher Waad al-Kateab und Edward Watts haben einen beeindruckenden Film gedreht. FÜR SAMA ist ein Vermächtnis an al-Kateabs im Krieg geborene Tochter. Über Jahre hat die junge Frau mit ihrem Handy und ihrer Kamera zunächst die Protestbewegungen und dann den furchtbaren Krieg in Syrien dokumentiert. Sie hat das Leid der Menschen und der Personen in ihrer unmittelbaren Nähe aufgezeichnet und findet selbst inmitten der Bombardements Spuren von Freude und Lebensmut. Gerade durch diesen Blick von innen heraus ist der Film so besonders, so wahr, so entsetzlich und unfassbar. Und doch ist er auch ein Zeugnis für das Miteinander der Menschen, für den Zusammenhalt in Krisenzeiten und für Toleranz.

FÜR SAMA wurde 2019 mit diversen Preisen weltweit ausgezeichnet, darunter bester Dokumentarfilm, beste Kamera, bester Schnitt, Publikumspreis sowie den europäischen Filmpreis. Von der Deutschen Film- und Medienbewertung erhielt FÜR SAMA das Prädikat "besonders wertvoll".

Dokumentarfilm: FÜR SAMA, UK 2019, Regie: Waad al-Kateab und Edward Watts, Kinostart: 18.06.2020, Bilder: © Filmperlen

SUICIDE TOURIST – ES GIBT KEIN ENTKOMMEN

Versicherungsmakler Max (Nikolaj Coster-Waldau) erhält einen überraschenden Anruf seiner früheren Kundin Alice (Tuva Novotny), die den Tod ihres Mannes Arthur aufdecken möchte, um endlich seine Lebensversicherung in Anspruch nehmen zu können. Bei seiner Recherche stößt Max auf das mysteriöse "Aurora" Hotel, mit dem Arthur anscheinend Kontakt hatte. Ein Hotel, das sich auf geplante und betreute Suizide spezialisiert hat. Max, der mitten in einer Existenzkrise steckt, beginnt seine eigene Wahrnehmung der Wirklichkeit infrage zu stellen. Ist der Tod der einzige Weg raus aus dem Hotel?

Eine existenzielle Reise auf der Suche nach Wahrheit und der Unausweichlichkeit des Todes in der übernatürlich wirkenden Landschaft Norwegens – inszeniert vom Regisseur Jonas Alexander Arnby.

Film: Suicide Tourist - Es gibt kein Entkommen, NW 2019, Regie: Jonas Alexander Arnby, Besetzung: Nikolaj Coster-Waldau, Tuva Novotny, Kinostart: 02.07.2020, Bilder von DCM: © Andreas Schlieter(1.); © Niels Thastum (2., 3.)







filmtipps







UNDINE

Undine (Paula Beer) lebt in Berlin. Ein kleines Appartment am Alexanderplatz, ein Honorarvertrag als Stadthistorikerin, ein modernes Großstadtleben wie auf Abruf. Als ihr Freund Johannes (Jacob Matschenz) sie verlässt, bricht eine Welt für sie zusammen. Der Zauber ist zerstört. Wenn ihre Liebe verraten wird, so heißt es in den alten Märchen, muss sie den treulosen Mann töten und ins Wasser zurückkehren, aus dem sie einst gekommen ist. Undine wehrt sich gegen diesen Fluch der zerstörten Liebe. Sie begegnet dem Industrietaucher Christoph (Franz Rogowski) und verliebt sich in ihn. Es ist eine neue, glückliche, ganz andere Liebe, voller Neugier und Vertrauen. Atemlos verfolgt Christoph ihre Vorträge über die auf den Sümpfen gebaute Stadt Berlin, mühelos begleitet Undine ihn bei seinen Tauchgängen in der versunkenen Welt eines Stausees. Doch Christoph spürt, dass sie vor etwas davonläuft. Undine muss sich dem Fluch stellen. Diese Liebe will sie nicht verlieren.

UNDINE ist Christian Petzolds faszinierende Neuinterpretation des Mythos der geheimnisvollen Wasserfrau Undine, die nur durch die Liebe eines Menschen ein irdisches Leben führen und eine Seele erlangen kann: Ein modernes Märchen in einer entzauberten Welt, die Geschichte einer Liebe auf Leben und Tod.

Film: Undine, D 2019, Regie: Christian Petzold, Besetzung: Paula Beer, Jacob Matschenz, Franz Rogowski, Kinostart: 02.07.2020, Bilder: © Schramm Film

SIBERIA

Clint (Willem Dafoe) ist ein vom Leben gezeichneter Mann. Um endlich seinen inneren Frieden zu finden, hat er sich in eine einsame Hütte in den verschneiten Bergen zurückgezogen. Dort betreibt er ein kleines Café, in das sich nur selten Reisende oder Einheimische verirren. Aber selbst in der Abgeschiedenheit findet Clint keine Ruhe. Eines schicksalhaften Abends bricht er mit seinem Hundeschlitten auf, getrieben von der Hoffnung, sein wahres Ich zu finden. Eine Reise durch seine Träume, Erinnerungen und Fantasien beginnt.

Film: Siberia, Italien/Deutschland/Mexico 2020, Regie: Abel Ferrara, Darsteller: Willem Dafoe, Dounia Sichov, Simon McBurney, Cristina Chiriac, Kinostart: 02.07.2020 ® Port au Prince Pictures 2020







KGSBerlin 7/8-2020 5

filmtipps







WIR BEIDE

Nach außen hin ist Nina nur die nette Nachbarin von gegenüber, aber für Madeleine ist sie die Liebe ihres Lebens. Schon seit Jahren führen die beiden eine geheime Beziehung und träumen davon, gemeinsam ein neues Leben in Rom zu beginnen. Doch Madeleine kann sich nicht überwinden, ihrer Familie die Wahrheit zu sagen. Für ihre erwachsenen Kinder ist sie die aufopferungsvolle Witwe, die ihrem Ehemann nachtrauert. So bleibt die Liebe der beiden Frauen für die Außenwelt unsichtbar und das heimliche Schleichen über den Flur zwischen den Apartments ihr Alltag. Doch dann führt ein unerwartetes Ereignis dazu, dass die Türen geschlossen bleiben. Nina muss alles riskieren, um zu Madeleine durchzudringen.

Authentisch und einfühlsam beschreibt Regisseur Filippo Meneghetti eine große Liebe im Verborgenen. Martine Chevallier überzeugt als zaghafte Familienmutter, die sich gesellschaftlichen Konventionen beugt, während Barbara Sukowa als energische Kämpferin brilliert, die bereit ist, für die Liebe alles aufs Spiel zu setzen.

Film: Wir Beide, F 2019, Regie: Filippo Meneghetti, Besetzung: Barbara Sukowa, Martine Chevallier, Léa Drucker, Muriel Benazeraf, Jérôme Varanfrain, Kinostart: 06.08.2020, Bilder: ® Weltkino

CODY - WIE EIN HUND DIE WELT VERÄNDERT

Eine junge Familie adoptiert den rumänischen Straßenhund Cody in die Schweiz. Cody wächst ihnen schnell ans Herz, verändert ihr Leben und eröffnet ihnen eine neue Welt: das Zusammenleben von Mensch und Tier. Auf der Suche nach den Spuren seiner Vergangenheit erfährt die Familie mehr über das Leben in Rumänien, das Cody hinter sich gelassen hat. Er war dort mit der Streuner-Hündin Blanche in Freiheit, aber auch in ständiger Gefahr umzukommen. Was passiert, wenn er mit seiner Vergangenheit konfrontiert wird und seine Gefährtin wiedersieht? Wie wird er sich entscheiden – bleibt er in seiner Familie oder bevorzugt er das Leben mit Blanche?

Codys Schicksal führt zu wichtigen Themen unserer Zeit: Wie gehen Menschen mit ihrer Umwelt, insbesondere mit Tieren um – und sind sie dazu bereit, ihnen Rechte einzuräumen?

Dokumentarfilm: Cody – Wie ein Hund die Welt verändert, CH 2019, Regie: Martin Skalsky, Kinostart: 30.07.2020, Bilder: © Buzzinho Codestar Productions & Playground Media Productions













WELTREISE MIT BUDDHA

In diesem Film erkundet Regisseur Jesco Puluj frisch und unterhaltsam die verschiedensten Ausprägungen des Buddhismus weltweit. Der junge deutsche Filmemacher reist für sein Erstlingswerk um die Welt, um buddhistische Mönche und Nonnen zu treffen. Er möchte mehr über den Buddhismus erfahren und geht den Fragen nach: Was ist die Essenz des Buddhismus? Woraus schöpft diese Religion ihre tiefe Kraft? Und soll er selbst Buddhist werden? Jesco Puluj beginnt seine Reise in Thailand, wo er auf den charismatischen Mönch Julien trifft, der ursprünglich aus Kanada stammt und in den Bergen Thailands durch Meditation seine innere Ruhe gefunden hat. Doch ist Meditation der einzige Weg zum Glück? Jesco reist weiter nach Japan, China, Nepal und Afrika, um den Buddhismus in all seinen Facetten kennenzulernen. Er möchte verstehen, was das Mönch-Sein für viele so attraktiv macht. Schließlich versucht er sich sogar selbst als Mönchs-Novize, in der Hoffnung, Buddhas Lächeln tiefer erfassen zu können.

Dokumentarfilm: Weltreise mit Buddha, Regie: Jesco Puluj, Mitwirkende: Jesco Pulujiund den Mönchen Phra Julien, der Roboter-Mönch Xian'er, Victor Langheld, Gugan Taguchi & The Vowz Band, Ani Gyan Tara, Tserendagva Shagdarsuren, Master Xianzeng, Laston Benson Chiyundo, Kinostart: 20.07.2020, Bilder: © Happy Entertainment

Neue Webpräsenz Körper Geist Seele KGS Berlin



Schauen Sie doch mal auf unsere neue Webseite, des Körper Geist Seele Verlags, mit den Inhalten des Magazins KGS Berlin und vieles mehr

Dort finden Sie neben Angeboten aus dem breiten Spekturm des gesundheitsbewussten und spirituellen Lebens viele interessante, täglich neue sowie aktuelle Informationen und Kurznachrichten oder Video- und Musiktipps.

WWW.KGSBERLIN.DE

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshop

18.-20.09.2020 in Berlin Kreuzberg

Begleitung: Valérie Dätwyler, Götz Brase





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

Forschung

CHLORDIOXID UND CORONAVIRUS



Andeas Ludwig Kalcker, heute Leiter eines Forschungszentrums in der Schweiz, forscht seit 13 Jahren über Chlordioxid (ClO₂) für therapeutische Zwecke. In jüngst von ihm veröffentlichten Videos in 3 Sprachen, deutsch, englisch und spanisch, berichtet er offiziell über den ersten Erfolg bei der Behandlung gegen das Coronavirus Covid-19.

Dabei handelt es sich um eine Vorstudie, die von der Ärztevereinigung AEMEMI in Ecuador durchgeführt wurde, bei der sich mehr als 100 Betroffene an Covid-19 erkrankte Personen freiwillig beteiligt haben. Chlordioxid (ClO₂) wird seit über 100 Jahren zur Bekämpfung vieler Arten von Bakterien, Viren und Pilzen eingesetzt. Es wirkt als Desinfektionsmittel, da es sich in seiner Wirkungsweise als Oxidationsmittel herausstellt. [*] Es ist der Funktionsweise unseres eigenen Körpers sehr ähnlich, beispielsweise bei der Phagozytose, bei der ein Oxidationsprozess verwendet wird, um alle Arten von Krankheitserregern zu eliminieren. Chlordioxid (ClO₂) ist ein gelbliches Gas, das bisher nicht als Wirkstoff in das herkömmliche Arzneibuch eingeführt wurde, obwohl es zur Desinfektion und Aufbewahrung von Blutbeuteln für Transfusionen obligatorisch ist. [*] ClO2 wird auch in den meisten zum Verzehr geeigneten Mineralwässern in Flaschen verwendet, da es keine toxischen Rückstände hinterlässt. Es ist ein in Wasser sehr lösliches Gas, das ab 11° C verdunstet.

Die jüngste Covid-19-Coronavirus-Pandemie erfordert dringende Lösungen, auch mit neuen Ansätzen. Aus diesem Grund scheint nach neusten Tests Chlordioxid (ClO₂) in wässriger Lösung in niedrigen Dosen eine schnelle und wirksame Lösung zur Eliminierung dieses Virus zu sein. Der Ansatz ist wie folgt: Einerseits wissen wir, dass Viren absolut oxidationsempfindlich sind, und andererseits, wenn diese Lösungen in menschlichen Blutkonserven gegen Viren wie HIV und andere Krankheitserreger wirken, warum dann nicht auch gegen das Coronavirus?

Chlordioxid entfernt Viren durch einen selektiven Oxidationsprozess in sehr kurzer Zeit. Dies geschieht durch Denaturierung der Kapsidproteine und anschließend durch Oxidation des genetischen Materials des Virus, wodurch dieses deaktiviert wird. Die Anwendung von Chlordioxid (ClO₂), oral oder sogar intravenös, ist ein Ansatz, der von Andreas Ludwig Kalcker seit über dreizehn Jahren mit dem Ergebnis von drei pharmazeutischen Patenten zur parenteralen Anwendung untersucht wurde.

Es kann von jeder Apotheke als Magistralrezeptur hergestellt werden und wurde in ähnlicher Form als DAC N-055 oder im alten Deutschen Arzneimittelkodex als "Natrium Chlorosum"seit 1990 verwendet.

Soweit bekannt, wurden zur Bekämpfung des Coronavirus bisher nur auf Impfstoffen basierende Lösungen vorgeschlagen, die zu extrem langsamen und auch riskanten Prozessen im menschlichen Körper führen, da sie vom jeweiligen menschlichen Körper immer ausreichende Energiereserven erfordern, die ein von der Krankheit betroffener Körper nicht bereitstellen kann. Der große Vorteil von Chlordioxid (ClO₂) besteht dagegen darin, dass es im Gegensatz dazu die Zellfunktion und damit das Immunsystem des menschlichen Körpers unterstützt und somit zusätzliche Energien schafft, statt diese aufzubrauchen. Davon abgesehen funktioniert Chlordioxid (ClO₂) für alle viralen Unterarten. Auch gibt es keine möglichen Resistenzen gegen diese Art der Oxidation. [*]

Es gibt bereits wissenschaftliche Beweise dafür, dass Chlordioxid sowohl gegen das Coronavirus SARS-CoV-2, dem Stammvirus von COVID-19 [*], und in der Coronavirus-Familie im Allgemeinen wirksam ist. [*] Es wurde gezeigt, dass es beim menschlichen Coronavirus wirksam ist [*], aber auch bei Tieren wie Hunden, bei denen es als Canines respiratorisches Coronavirus (CRCoV) bekannt ist, oder auch Katzen, einschließlich des Felinen Enteralen Coronavirus (FECV) und des bekanntesten katzenartigen Felinen Infektiösen Peritonitis-Virus (FIPV), da es die Kapside durch Oxidation denaturiert und das Virus in kurzer Zeit inaktiviert. [*]

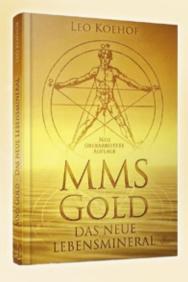
* Nachweise zu den jeweiligen Aussagen können im Dokument von Andreas Ludwig Kalcker nachgelesen werden, das er für Interessierte zum Download auf seiner Webseite bereithält. In diesem Dokument können Sie weitere Ausführungen wie zum Funktionsmechanismus von Chlordioxid gegen Viren und einen Hinweis zur Rechtsgrundlage für eine Anwendung finden. www.andreaskalcker.com

Andreas Ludwig Kalcker wurde 1961 in Wuppertal geboren. Er lebte 35 Jahre in Spanien, bevor er in die Schweiz übersiedelte. Dort ist er Leiter eines Forschungszentrums und Inhaber mehrerer pharmazeutischer Patente. Im Zentrum seiner Forschung stehen die Entwicklung biochemischer Produkte im Bereich der Verwendung von Oxidantien für therapeutische Zwecke sowie die Beschäftigung mit dem Schwerpunkt auf Resonanzphänomenen. Er ist Autor der Bücher "Gesundheit verboten – unheilbar war gestern" oder dem Vorgänger "CDS/MMS – Heilung ist möglich. Weitere Infos und interessante Videos in mehreren Sprachen auf seiner Webseite www.andreaskalcker.com

Gemäß § 3 Heilmittelwerbegesetz (HWG) wird darauf hingewiesen, dass auf diesen Seiten Erkenntnisse geteilt werden. Die dargestellten Mittel und Referenzen sollen nicht den Eindruck erwecken, dass diesen ein Heilversprechen zugrunde liegt. Ebenso wenig darf aus den Ausführungen abgeleitet werden, dass Linderung oder Verbesserung eines Krankheitszustandes garantiert oder versprochen werden.

MMS-Gold

- Das neue Lebensmineral -





MMS Gold, 100 ml € 24,95 MMS Gold, 500 ml € 84,95

Leo Koehof

Die Lebensmineralien ergänzen das Leben mit allen wichtigen Mineralien und Spurenelementen, die für eine optimale Zellfunktion unentbehrlich sind. Unerwünschte Stoffe werden gebunden und eliminiert, wodurch das Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt wird.

Es reinigt das Wasser und bricht Mikrocluster auf. Es restrukturiert und optimiert das Wasser. Fügen Sie einfach ein paar Tropfen in das Wasser, das Sie zum Kochen und Trinken verwenden.

Es eliminiert Chlor, Fluor, pharmazeutische Rückstände, Chemie, Plastik, Lösungsmittel, Schwermetalle und Pathogene im Wasser.

MMS-Gold tötet Viren, schädliche Bakterien und Parasiten durch Oxidation, und verhindert deren Verbreitung und Wachstum – auch im Körper.

153 Seiten, ISBN: 978-90-8879-034-8, Softcover, € [D] 21,95

Lesen Sie alles über die Anwendungsmöglichkeiten und Einsatzmöglichkeiten:

- Die Lebensmineralien führen dem Körper alle wichtigen Mineralien und Spurenelemente, die für eine gute Zellfunktion unentbehrlich sind, zu.
- Unerwünschte Stoffe werden gebunden und eliminiert, wodurch das Gleichgewicht im Körper wieder hergestellt wird.
- Es reinigt das Wasser und bricht Mikrocluster auf und restrukturiert und optimiert das Wasser. Fügen Sie einfach ein paar Tropfen in das Wasser, Sie zum Kochen und Trinken verwenden.
- Es eliminiert Chlor, Fluor, pharmazeutische Rückstände, Chemie, Plastik, Lösungsmittel, Schwermetalle und Pathogene im Wasser.
- Es gibt dem Körper das ganze Spektrum an Spurenelementen in flüssiger Form.
- Mineralien können Ablagerungen (Kalzifizierung) in den Zellen, Drüsen, Organen und anderen Körpergeweben beeinlussen.
- Mineralien können die Sauerstoffzufuhr und die Aufnahme und Assimilation von Nährstoffen in den Zellen beeinflussen.
- · Mineralien können die Zellaktivität und ATP Produktion stimulieren.
- Mineralien können die Hormonfunktionen, wie die Freisetzung von Glutathion und Super Oxid Dismutase beeinflussen.
- Es findet ein tiefgehender Wasseraustausch bis auf die zellulären Ebenen statt.



Amoura Schneider Ahmed

LIEBE

DAS WORT LIEBE DRÜCKT EINES DER WICHTIGSTEN UND BEDEUTSAMSTEN GEFÜHLE IN UNSEREM LEBEN AUS. JEDER HAT ERFAHRUNGEN MIT DER LIEBE – GUTE UND SCHLECHTE. JEDE DIESER ERFAHRUNGEN PRÄGT UNSERE EINSTELLUNG ZUM LEBEN, ZUR WELT UND UNSEREN MITMENSCHEN.

Die erste Erfahrung mit der Liebe machen wir mit unseren Eltern oder anderen Menschen, die sich um uns kümmern. Das ist unser Kapital, mit dem wir in die Welt geschickt werden. Durch diese ersten existenziellen Erfahrungen bildet sich ein Filter, durch den wir unsere Welt wahrnehmen, ob wir uns unbeschwert und sicher oder eher vorsichtig und ängstlich darin bewegen. Dazu kommen unsere Anlagen und unsere Umgebung, die zum großen Teil entscheiden, für welche Dinge in der Welt wir Liebe empfinden werden. Da Liebe ein grundlegendes Bedürfnis ist, muss sie in unserer Gesellschaft für vieles herhalten: Die Werbung will uns ihre Produkte gerne als einen Garant für mehr Liebe verkaufen. Mord und Zerstörung wird im Namen der Liebe vollzogen. Die Liebe zu Gott hat seit dem IS eine neue - wenn auch aus der Geschichte nicht ganz unbekannte - Variante erhalten. Und die Liebe zur Heimat oder zum Vaterland drückt sich unglücklicherweise in diesen Tagen - und ganz entgegen ihrer eigentlichen Bedeutung - mehr durch Abgrenzung und Missgunst anstatt durch Zuneigung und Wertschätzung aus. Manche töten im Namen der Liebe,

BELIEBT SEIN IST SCHÖN

manch einer würde für sie sterben.

Wir alle können uns bis zu einem gewissen Grad daran erinnern, ob wir in unserer Kindheit von anderen gemocht wurden, denn das hatte einen großen Einfluss darauf, wie aufgehoben wir uns in einer Gruppe, der Schule oder dem Kindergarten gefühlt haben. Ob wir gehänselt oder ausgegrenzt wurden oder ob wir Teil einer funktionierenden Gemeinschaft waren, hat sich auf unser Befinden und unseren weiteren Lebensweg ausgewirkt. Als soziale Wesen ist es für uns wichtig, beliebt oder zumindest sich angenommen zu fühlen, und wir sind darauf programmiert, unseren Beliebtheitsstatus immer wieder zu überprüfen. Je nach unserer Veranlagung und unserer Erziehung versuchen wir diesen Status zu erhalten oder zu verbessern.



Wir versuchen gut, schön, klug, freundlich oder interessant zu sein, um geliebt zu werden. Gemocht oder geliebt zu werden, gibt uns das Gefühl von Sicherheit. Je weniger beliebt wir sind, desto unsicherer und angreifbarer fühlen wir uns in der Welt. Die Sehnsucht nach Liebe – und damit nach Sicherheit – bestimmt zu einem erheblichen Teil unser Handeln. Wir versuchen Freunde zu gewinnen, sie zu bewahren, den Partner fürs Leben zu finden, oder wenigstens im Alltag so beliebt wie möglich zu sein. Das Bedürfnis nach Liebe scheint genauso in unsere DNA eingebrannt zu sein wie unser Bedürfnis nach Schutz oder Nahrung.

Es scheint, als könnten wir uns ihrer niemals sicher sein. Aber die Liebe scheint eine zerbrechliche und unsichere Sache zu sein. Man braucht Glück, um sie zu finden und fast noch mehr Anstrengung, um sie zu erhalten. Man kann sie verlieren, beobachten wie sie wächst oder stirbt.

Unser Bedürfnis nach Liebe macht uns das Leben alles andere als leicht. Wir strengen uns an, um geliebt zu werden und werden schon von früher Kindheit an dazu ermuntert, uns für sie zu verbiegen. Nicht selten trainieren wir uns an, einen vermeintlich nicht liebenswerten Teil von uns zu verstecken. Das ist anstrengend, und die Sehnsucht, so sein zu dürfen, wie wir wirklich sind, wächst. Manchmal glauben wir, dass wir selbst nur liebevoll genug sein müssen, damit wir geliebt werden. Oft wird dieses vermeintlich liebevolle Verhalten wie bei einer Art Wettbewerb als Gradmesser dafür verstanden, wie hoch entwickelt man ist. Eine Art "spirituelle" Überheblichkeit – die Überzeugung, besser als andere zu sein – stellt sich ein.

Sind wir uns selbst ehrlich gegenüber, bemerken wir früher oder später, dass wir mit diesem Verhalten nicht nur den anderen, sondern vor allem uns selbst keinen Gefallen tun. Denn auch dieser "Trick" zwingt uns, unsere ungeliebten Anteile zu unterdrücken und zu verbergen. Es bleibt dabei: Wir können die Liebe von anderen nicht herbeizaubern.

SICH SELBST LIEBEN

Alles was übrig bleibt, ist unser Bedürfnis nach Liebe – und wir selbst. Mit etwas Glück ist diese Erkenntnis für uns bedeutend genug, dass wir beginnen, uns selbst zu lieben. Schritt für Schritt lernen wir, uns selbst so anzunehmen, wie wir sind, und uns und anderen vermeintliche Fehler und Unzulänglichkeiten zu verzeihen. Langsam beginnen wir, Frieden mit unseren ungeliebten Anteilen zu schließen. Wir üben uns darin, auf unser Herz und unseren Bauch zu hören und lernen allmählich, uns selbst die Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken, nach der wir uns schon unser ganzes Leben lang gesehnt haben. Wir erlauben uns, trotz unseren vermeintlichen Fehlern und trotz aller alten und neuen Urteile von Dritten, liebenswert zu sein.

Erstaunlicherweise wächst mit der wachsenden Liebe uns selbst gegenüber auch die Liebe zu unserem Nächsten. Wenn wir aufhören, die Liebe bei anderen zu suchen und dieser dort nachzujagen, können wir auch den anderen immer mehr so sein lassen, wie er ist. Wenn wir uns auf diese Weise nach innen wenden, wird das Leben einfacher und leichter. Die rastlose Suche im Außen verliert ihren Reiz, und was noch wichtiger ist: Sie verliert ihre Berechtigung. Das Leben wird dadurch alles andere als farblos und uninteressant. Die Hinwendung nach innen - zu uns selbst - macht uns nicht einsam, wie man im ersten Augenblick vielleicht vermuten könnte: wir werden vielmehr freier und selbstbewusster in dem, was wir tun. Und wir können unser innerstes Wesen mit Freude zum Ausdruck bringen, ohne anderen damit zu schaden. Das Miteinander gewinnt plötzlich tatsächlich an Liebe! Wir lernen - wie uns das Christentum lehren will unseren Nächsten zu lieben wie uns selbst! Und entwickeln - wie der Buddhismus uns mahnt - echtes Mitgefühl. Gier, Hass und Neid werden überflüssig.

DIE QUELLE DER LIEBE: SUCHE DIE LIEBE DORT, WO SIE ENTSTEHT!

Tatsächlich aber handelt es sich bei der zuvor beschriebenen Kunst, sich selbst zu lieben, um eine – in Wirklichkeit überflüssige – Tätigkeit. Gehen wir einen Schritt weiter und schauen uns den Vorgang der Liebe genauer an: Wo entsteht Liebe? Wo ist ihre Quelle? Liebe ist ohne Zweifel ein Gefühl, und dieses Gefühl nehmen wir in uns selbst wahr. Die meisten Menschen fühlen Liebe in der Gegend des Herzens oder des Bauches, vielleicht auch im ganzen Körper. Sie strömt tief aus unserem Inneren, um sich von dort her auszubreiten. Wenn also Liebe in uns entsteht, muss dort auch ihre Quelle sein.

Das mag zuerst zwar wie eine Binsenweisheit klingen, ist aber bei längerer Betrachtung der Schlüssel zu einer tiefen spirituellen Erkenntnis, die, wenn wir ihre Bedeutung in vollem Umfang begreifen, unser Leben für immer ändern kann. Denn um diese innere Quelle der Liebe in Schach zu halten, haben wir im Laufe unseres Lebens gelernt, ihr einen Riegel vorzuschieben. Wir sind unbewusst ständig damit beschäftigt, unser Innerstes zu begrenzen. Wir haben uns Fesseln angelegt, und gaukeln uns vor, nur unter bestimmten Bedingungen lieben zu können. Um unsere Liebe nicht zu fühlen, braucht es ein ständiges Nein.

Das Gegenteil jedoch ist der Fall: Hören wir damit auf, werden wir wieder grenzenlos, wie wir es als Kind waren. Die Liebe, die wir suchen, ist immer schon da und sie ist immer in uns. Das einzige was uns daran hindert, sie zu empfinden, ist ein Widerstand, ein Argument gegen sie: Ein inneres "Nein" verhindert, dass die Liebe in uns lebendig wird.

Liebe scheint in unsere DNA eingebrannt zu sein wie das Bedürfnis nach Schutz oder Nahrung. Und das ist sie, weil sie das ist, was wir in Wirklichkeit sind. Liebe ist unsere wahre Natur. Wir müssen sie nicht suchen und wir müssen uns nicht um sie bemühen. Egal in welchen Lebensumständen wir uns befinden, ob wir nun beliebt sind oder nicht, unseren Seelenpartner gefunden haben oder alleine sind. Liebe kann uns niemals verlassen, das ist ihrer Natur gemäß unmöglich. Alles was wir tun können ist, ihr zu erlauben, aufzutauchen. Bis zu welchem Grad steht uns frei zu entscheiden – aber im Außen finden wir sie nicht.

Amoura Schneider-Ahmed

Infos zur Autorin auf www.blei-zu-gold.de

EINFÜHRUNG IN AGNI YOGA



YOGA DES HERZENS

Videos

zu sehen bei www.lebendige-ethik-schule.de

KGS Berlin 7/8-2020 11

Eva Denk

HELFEN-WOLLEN UND GRENZEN SETZEN





Als ich noch unermüdlich für andere da war, sagte meine weise Tochter eines Tages: "Die Welt ist voller hilfsbedürftiger Menschen, aber nicht allen kannst du helfen, Mama." Wie recht sie damals hatte, und doch versuchte ich lange Zeit Rettung für unzählige Seelen zu sein. Ich wollte jeden, dem ich begegnete, erlösen, erfreuen, erleichtern. Oft hieß das, dass ich mich selbst beschwerte, dass ich die Last der Welt auf meinen Schultern trug und nicht gerade vor Freude strotzte. Irgendetwas lief dabei verkehrt, denn ich wurde müder und müder.

Doch es dauerte viele Jahre, bis ich zutiefst in mir erkannte, dass ich mit meiner Lebensenergie haushalten muss, um uneingeschränkt in meiner Lebensfreude verankert zu bleiben. Ich arbeitete als Astrologin und Medium, war immer erreichbar und gab grenzenlos alles, was ich hatte. Oft war ich jedoch am Ende mit meinen Kräften. Mein Körper, meine Seele waren einfach überfordert vom ständigen Reagieren auf die Hilferufe anderer, und doch war ich sofort voller Schuldgefühle, voll von Angst, einen Fehler zu machen, wenn ich nein sagte. Überempathisch war ich voller Verständnis und Mitleid für die Seele vor mir, spürte aber mich selbst nicht mehr. Mein Glaubenskonzept war, keine Wahl treffen zu dürfen. Wenn jemand etwas wollte, hatte ich ja zu sagen. So begab ich mich immer wieder in Momente der Ohnmacht und des Ausgeliefert-Seins an die Willkür und das Wollen eines anderen.

ES GIBT KEINE PFLICHT DES DIENENS

In den meisten von uns versteckt sich ein Schatten von christlicher Verurteilung, wenn man das lebt, was man wirklich empfindet. Tief in uns eingegraben sind Sätze wie: "Du darfst nicht ablehnend sein. Du musst stets gut und mitfühlend sein. Denke erst an andere und dann an dich. Sei nicht egoistisch …" Aus diesem Ideal entsteht ein riesengroßes, verdrängtes Sammelbecken von unterdrückten Gefühlen.

Denn es gibt keine gottgegebene Pflicht, geben zu müssen, es gibt keine Pflicht des Dienens. Du hast Verantwortung für dich ebenso wie für andere Wesen und den Planeten. Diese Antwort auf das Leben fließt jedoch selbstverständlich aus dir, wenn du die Verantwortung für dich selbst tragen kannst, denn du gibst sie aus deinem Herzen.

DIE BEDÜRFTIGEN HELFER

Viele wahrlich kompetente Menschen stolpern im Helfen für andere, weil irgendwann ein großes Bedürfnis nach sich selbst auftaucht. Dennoch glauben die meisten, nicht gut zu sein, wenn sie ein Nein in sich spüren zum beständigen Geben.

Ich bemerke oft, dass viele engagierte Menschen, die eine Helferposition haben, durch tiefe Krisen gehen, weil ein Nein zum beständigen Geben ihnen ein abgrundtiefes Unbehagen einflößt und ihnen oft nagende Schuldgefühle verursacht, wenn sie es wagen, zu ihrer Ablehnung zu stehen. Doch so kann auch das Ja nicht mehr sein. Es wird verschluckt von Gefühlen der Bitterkeit und des Versagens. Man will gut sein, ein liebevoller Geber, allzeit offen und bereit und scheitert an einem Riesenanspruch an sich selbst.

ALLZEIT BEREIT SEIN

Allzeit bereit zu sein heißt, keinen inneren Freiraum mehr für sich zu haben, um zu fühlen, was wir brauchen. Wir alle haben unseren "eigenen Kram" zu erledigen und das braucht seine Zeit. Wenn ich mich nicht mehr traue, meine wahren Emotionen zu spüren, bin ich nicht loyal meinen innersten Bedürfnissen und meinem inneren Kind gegenüber. Herauszufinden wie viel wir geben können, ohne auszubrennen oder unsere Kräfte zu verlieren, ist immer wieder ein Abwägen und Hineinspüren, was uns wirklich guttut.

Oft jedoch machen wir unerschütterlich weiter, bis wir durch einen kranken Körper oder einfach durch Freudlosigkeit gezwungen sind, uns mit unserem selbstzerstörerischen Verhalten auseinanderzusetzen. Denn dahinter liegt meist eine immense Angst, Anerkennung und Liebe zu verlieren, wenn du klar zu dir stehst und nein sagst. Du hast Angst, einsam zu sein, zu verletzen und verantwortlich für den Schmerz anderer zu sein. Und so verleugnest du dein wahres Selbst, fühlst dich allein und handelst verantwortungslos dir selbst gegenüber.

HEILIG ODER HEIL-SEIN?

Macht es uns frei, heilig zu sein oder darfst du dir erlauben, einfach nur menschlich zu sein? Bedeutet heilig – Heil-Sein nicht Ganz-Sein? Alles anzunehmen, das in uns lebt? Wenn du versuchst, immer wieder eine Mischung aus schöner, gütiger Mutter Teresa und allseits gebendem Ratgeber zu sein, und gleichzeitig deinen Alltag, vielleicht noch eine Mann-Frau-Beziehung leben willst, bemüht bist, ein guter Vater, Sohn, Freund oder eine perfekte Mutter, Tochter, Freundin zu sein und nebenbei erleuchtet zu werden, dann steuerst du dein Lebensschiff direkt an die Wand. Denn du musst scheitern. Du musst versagen. Es gibt keinen anderen Weg zum wahren Selbst. Erst wenn das Spiel nicht mehr funktioniert, beginnst du zu erkennen.

DU DARFST DICH FÜR DICH ENTSCHEIDEN.

Das Wichtigste, was du wissen und fest in dir verankern solltest, ist, dass du wählen darfst, dass du entscheidest, was du in deinem Leben anderen geben möchtest und wann du die Zeiten für dich brauchst. Die Existenz stellt uns ohne Unterlass unzählige Möglichkeiten zur Verfügung. Sie fragt dich unablässig, was du haben willst. Sie zeigt dir einen Weg und du sagst ja, und so bekommst du mehr von diesem Weg geschenkt. Es ist einfach nur eine Frage an dich: Willst du diesen Weg? Wenn du nein sagst, bekommst du eine andere Möglichkeit. Ich glaubte lange: Hingabe an das Leben und die göttliche Weisheit bedeutet anzunehmen, was an mich herangetragen wird. Es war ein altes, uraltes Muster des Dienens in mir. Es war mir völlig entgangen, dass ich wählen konnte, dass ich mich entscheiden durfte.

GEBEN AUS ANGST

Glaubst du wirklich, dass es für den anderen eine Bereicherung ist, wenn du gibst, obwohl du eigentlich ein Nein in dir hast, weil du vielleicht lieber gerade etwas ganz anderes tun würdest, oder weil du selbst dringend Erholung brauchst? Natürlich sollten wir liebevoll für die Menschen da sein, wenn sie in Not sind, ihnen beistehen und sie trösten, aber wie viel Gejammer ist wirkliche Not? Wie viel davon ist ein gewohnheitsmäßiges Nach-Hilfe-Rufen, wenn es eigentlich darum geht, in sich selbst Antworten zu finden?

Ich blickte damals um mich und sah viele Therapeuten und Heiler, die aus einem tiefen Schuldgefühl heraus unermüdlich für andere da waren, ja dies schien sogar manchmal der größte Antrieb zu sein, auch wenn viel über Mitgefühl und Liebe geredet wurde. Auffällig war – und ist – wie viele helfende Menschen selber dringend Hilfe benötigen, wie sehr sie sich verausgaben und dabei nur einen Teil von sich leben, mit dem sie sich identifizieren, als wären sie zu nichts anderem auf der Welt. Vor allem sah ich, dass das ständige Helfen und Für-andere-Dasein bei vielen eher einer Angst, denn der Liebe entsprang. Angst, der andere könnte es nicht ohne mich schaffen, Angst, man könnte schuld sein, dass der andere ganz fällt.

Angst, einen Fehler zu begehen, wenn man zu sich selbst steht. Und mir wurde klar, dass Wege der Angst keine wahre Hilfe sein können, weder für den anderen, noch für den, der gibt. Wenn deine Motivation von Angst oder Ego geprägt ist, wirst du irgendwann eine Menge Arbeit vor dir haben. Denn entweder die Umstände oder dein Innerstes sorgen dafür, dass du in deinem Haus Ordnung schaffen musst, damit du aus deiner Stille und Freude heraus deine Hilfe verteilen kannst. Zuerst erreiche Frieden in dir selbst und dann gib Heilung, Freiheit und Liebe in deine nahe Umgebung – in deine Familie, deine Nachbarschaft und deine Herkunftsfamilie. Danach kannst du deinen Bereich ausdehnen.

GEBEN AUS DER ESSENZ

Als ich im Laufe der Jahre herausfand, wie viel an "Verströmen" ich mir zumuten konnte, um noch stabil meine Mitte zu bewahren, konnte ich meine Liebe zu mir und zu den Wesen immer weiter ausdehnen. Wenn du deine Liebe zu dir bewahrst, kann keine Angst gedeihen. Wenn du weißt, welche Zeit-Räume du für dich brauchst, gibst du in den Zeiten des Verströmens wahrlich von deinem göttlichen Licht. Agierst du aus tiefster Freude am Leben, weil dein Selbst genährt ist, wachsen dir viel stabilere Kräfte zu, und du kannst dich frei verströmen. Dein Mitgefühl, dein Lieben, dein Einverstanden-Sein wird spürbar für jeden, der zu dir kommt. Und dein Hilfe-Geben wird frei sein von Angst, denn du weißt, dass du nur der Mittler bist, ein Kanal, und du nichts tust und auch gar nichts tun kannst, denn es wird getan und in diesem Moment gerade durch dich. Es macht dir einfach Freude, dich zur Verfügung zu stellen. Wenn du aus deiner Essenz, aus deiner inneren Fülle heraus geben kannst, so ist das purer Segen für dich und für andere.

Eva Denk ist mediale Astrologin und spirituelle Lehrerin. Mit dem Musiker und Klangheiler Christopher Amrhein setzt sie sich seit 2011 als Gruppe SALIMUTRA intensiv mit den Seelenessenzen auseinander. In ihrem Buch *Seelenessenz und Urwunde – Heimkehr in dein wahres Selbst* wird dieses neue und zugleich uralte Wissen erläutert, das den Menschen hilft, wieder in die ureigene Kraft zu kommen. Weitere Infos auf www.salimutra.de



ZWISCHEN MUTTERSEIN UND SELBST-VERWIRKLICHUNG



JEDE FRAU HAT IHRE GESCHICHTE ZU
ERZÄHLEN ÜBER DAS MUTTER-SEIN. ÜBER DEN
ANSPRUCH, ES GUT ZU MACHEN UND DEN
GROSSEN WUNSCH, UNSEREN KINDERN DIE
LIEBE ZU GEBEN, DIE SIE VERDIENEN. MANCHE
MÜTTER HABEN AUCH EINE GESCHICHTE ÜBER
IHRE SEHNSUCHT ZU ERZÄHLEN. DENN NEBEN
DEM HERZ, DAS FÜR DIE KINDER UND DIE
FAMILIE SCHLÄGT, IST DA AUCH DER GROSSE
WUNSCH NACH SELBSTVERWIRKLICHUNG.

Um Muttersein und Selbstverwirklichung zu verbinden, müssen wir Vorstellungen über Bord werfen und Pionierinnen für den eigenen Weg werden. Das ist gar nicht so leicht, denn wir haben hier kaum Vorbilder. Alles "unter einen Hut zu bringen" erscheint oftmals unmöglich. Um die notwendigen Veränderungen in der Welt zu bewirken, braucht es uns Frauen. Frauen, die mit mutigen Ideen und ihren Visionen voran gehen. Frauen, die Kinder ins Leben begleiten, die mutig und stark genug sind, sich in einem System zu bewegen, das kurz vor dem Kollaps steht.

DAS MUTTERSEIN ANDERS LEBEN, ALS GEPLANT

Es sind oft unsere Bilder von einer guten Mutter, die uns so atemlos machen. Die Idee, wir müssten immer funktionieren, nie ausrasten, stets verfügbar sein. Wir dürfen lernen nicht mehr aus der Perspektive: "Wie wäre die perfekte Mutter?" zu schauen, sondern "Wie kann ich meinem Kind ein Vorbild darin sein, glücklich, erfüllt und zufrieden zu leben? Und wie kann ich ihm das Gefühl geben, dass sein Platz in meinem Leben sicher und gewollt ist?"

Fragen wie diese können uns helfen, in Kontakt mit unserem Herzen zu bleiben. Manchmal braucht es allerdings auch eine echte Umstrukturierung der Familie. Weg vom "so lässt es sich organisieren" hin zu "so macht es uns glücklich." Das bedeutet, wirklich zu fühlen und ehrlich mit sich selbst zu sein. Was brauche ich? Was brauchst du? Was brauchen wir?

SICH FÜHLEN. SICH ZULASSEN. SICH WANDELN

Ein guter Weg, um leichter zu erkennen, was gerade "dran" ist, besteht darin, sich wieder mit der eigenen Körperweisheit zu verbinden. Es ist ein achtsames Hineinspüren in den eigenen Körper, ein Lauschen auf das Wissen meines Körpers. Was spüre ich dort?

Wenn wir in unseren Körper kommen, uns unserer Gedanken und Gefühle bewusster werden, lernen wir in uns zuhause zu sein. Wissen und Weisheit darum wie es geht, eine nährende Mutter zu sein und unseren Platz in der Gemeinschaft einzunehmen, leben in jeder Frau – in jeder Zelle. Wir wissen, wie Leben geht. Wir gebären es seit Jahrmillionen.

SICH DEN FRAGEN WIDMEN, DIE WIR NICHT LAUT STELLEN

Wenn wir etwas Zeit für uns finden, dann kommen oft Fragen ans Licht, die wir im geschäftigen Alltag nicht laut stellen. Was will ich eigentlich vom Leben? Wo ist mein Platz? Was ist meine Bestimmung?

Bestimmung ist keine im Außen gelebte Beschäftigung, sondern die in uns wach gewordene Liebe unseres Lebens. Es ist das, was sich durch uns erfüllt, wenn wir uns erlauben, ganz wir selbst zu sein. Wir müssen dafür niemand anders werden und nirgendwo anders hin. Wir dürfen dabei genauso wie beim Muttersein Masken und Bilder fallen lassen. Vorstellungen loslassen. Lieben. Die eigene Bestimmung zu leben, ist dem Weg des Mutterseins sehr ähnlich, denn es geht um tiefes und authentisches Einlassen und präsent sein. Daraus entsteht eine neue Wirklichkeit, für die wir wie geschaffen sind und die wir nicht mühsam erschaffen müssen.

MUTTERSEIN UND SELBSTVERWIRKLICHUNG ZU LEBEN, IST MÖGLICH.

Frauen sind Schöpferinnen und verbunden mit dem weiblichen Prinzip des Empfangens, Austragens und Gebärens. Wir gebären Kinder und Projekte. Wir gebären gewissermaßen auch die Welt um uns herum. Jeden Tag. Je mehr wir unser Leben im Einklang mit uns selbst bringen, desto leichter gelingt jede Art von Geburt – die unserer Kinder, aber auch die unserer Projekte.

Eine Frau, die weiß wer sie ist und auch weiß, dass sie ihren Signalen vertrauen kann, kommt ganz automatisch in ihre Kraft und findet ihren ganz eigenen Weg. Sie kann ihren Platz einnehmen in der Welt – spüren, wo sie wirklich gebraucht wird, wohin ihr Herz sie ruft – in aller Klarheit und voller Liebe. Denn das ist die Essenz von dem, was wir wirklich sind – die reine Kraft, die reine Liebe. Wir alle kommen auf die Welt, um Liebe zu erfahren und Liebe zu schenken, mit unserem ganzen Sein. Wir haben es nur vergessen. Wenn wir uns erlauben, das zu sein, was wir wirklich sind und dies weitergeben an unsere Kinder, dann sind wir vollständig – als Mutter – als Frau – als Mensch.

Amira Trümner ist spirituelle Lehrerin und begleitet Menschen dabei, ihr eigenes Wesen und die damit verbundenen Potentiale und Lebensaufgaben zu erkennen und zu leben. www.amiratruemner.de

Anne Hackenberger ist Paar- und Familientherapeutin und Achtsamkeitslehrerin. Ihre Passion ist, Bewusstseinsentwicklung und Familienleben zusammenzubringen. www.achtsamkeit-undfamilie.de

Veranstaltungshinweis: Online-Seminartag "Ein Herz voller Sehnsucht und alle Hände voll zu tun – Zwischen Mutter-Sein und Selbstverwirklichung" am 30. August 2020



"Mein Coaching-Programm löst die Mehrfachbelastung von Frauen, die alles wollen." wissenschaftlich fundiert – ganzheitlich – konkret

Johanna Fröhlich Zapata

- Medizinanthropologin
- Gestalttherapeutin
- Expertin für Gender & Emotional Health

+49 (0) 157 33270235 johanna@alltagsfeminismus.de www.alltagsfeminismus.de



KGS Berlin 7/8-2020 15

ÄLTERWERDEN IST NICHTS FÜR ANFÄNGER

Weisheits-Nugget #9: Der größte Mythos überhaupt: "Ich habe das alles allein geschafft."

In meinem Leben hatte ich das
Privileg, einigen der weltweit größten Führer auf dem Gebiet der Wirtschaft, Religion, Bildung und Politik
zu begegnen und ihren Rat zu erhalten.
Im Jahr 1957 war ich als Präsident des
Harper Woods Michigan Rotary Clubs begeistert, Sebastian Sperling Kresge als unseren
Gastredner vorstellen zu dürfen, den berühmten
Einzelhändler, der unter seinem Namen die Billigläden
gegründet hatte, aus welchen später K-Mart wurde.

Ich fragte ihn, welchen Rat er einem 28-Jährigen wie mir geben würde, der noch am Beginn seiner Karriere stehe. Seine Antwort war interessant. Er sagte mir: "Junger Mann, wenn Sie in höheren Kreisen verkehren wollen, lernen Sie, mit der Masse umzugehen und gute Beziehungen zu knüpfen."

Wenn ich auf mein Leben zurückblicke und beobachte, was in der Welt los ist, scheint mir dieser Rat absolut richtig zu sein – selbst heutzutage. Jedes Mal, wenn ich jemanden sagen höre, er sei ein "Selfmade-Man" oder er habe "alles allein geschafft", denke ich: "Tatsächlich? Wollen Sie damit etwa sagen, dass Ihre Eltern und Lehrer keinen positiven Einfluss auf Sie hatten? Haben Ihre vielen Freunde und Verwandten nicht zu Ihren Denkprozessen beigetragen? Konnten Sie Ihren Erfolg ohne Geldinstitute finanzieren?" Ich denke: "Wurde der Erfolg nicht erst durch die Hilfe von Angestellten und Käufern ermöglicht? Was ist mit der Liebe und Unterstützung, die Sie von Ihren Partnern, Kindern und anderen Menschen in Ihrem Leben erhalten hatten? Und schließlich: Wenn Krankheit, Tragödien und/oder der Alterungsprozess zuschlugen, war Ihr weiterer Erfolg reine Glückssache oder sprangen andere ein, die fortsetzten, was Sie begonnen hatten?"

Schließen Sie sich mir auf einer Tour durchs Leben an. Begleiten Sie mich zu den vielen Unternehmen, die ich besucht habe, den Meetings, an denen ich teilnahm, und den Handelsmessen, an denen ich mitgewirkt habe. Aber gehen Sie mit mir vor allem in die Hospitäler, Rehabilitationszentren, Privathäuser, und besuchen Sie mit mir die Senioren. Sprechen Sie mit den vielen alleinerziehenden jungen Müttern, die mit der Aufgabe, ihre Kinder zu erziehen und ihre Familien durchzubringen, allein gelassen wurden und dabei innovative Geschäftsideen entwickelt haben. Neulich traf ich mich mit einer dieser Frauen.

Denise ist hübsch, dynamisch, sympathisch, energievoll und steht dem Leben sehr positiv gegenüber. Sie hat ein Wasserfiltersystem entwickelt, mit dem sich gesundes, sauberes Wasser herstellen lässt. Und sie hat beschlossen, eine Vertriebsgesellschaft zu gründen, um ihren Wasserfilter auf den Markt zu bringen. Sie fragte mich, ob sie ihn mir vorführen dürfe, und ich willigte ein. Aufgrund meiner Erfahrung im Marketing und Verkauf war ich mehr von ihrem Engagement und ihrer Entschlossenheit fasziniert als von ihrer ausgezeichneten Geschäftsidee. Nach der Präsentation sprachen wir darüber, und ich gab ihr ein paar Ratschläge, wie sie Erfolg haben könnte.

Fragen Sie alle, die ich beschrieben habe, ob sie es ganz allein geschafft hätten. Und was ist der entscheidende Punkt von all dem? Es ist der, dass wir in jeder Phase unseres Lebens andere Menschen brauchen, die uns helfen. Ob im Geschäftsleben oder bei der Erziehung, es ist wichtig zu erkennen, dass es so ist – so ungern wir im Alter auch von anderen abhängig werden. Es wird definitiv irgendwann der Fall sein.

Wir werden nicht als Individuen geboren. Wir werden in eine Gemeinschaft von Menschen hineingeboren, und wenn wir ein glückliches Leben führen und Widrigkeiten aus dem Weg gehen wollen, müssen wir Beziehungen aufbauen, einander helfen und die Hilfe anderer bereits in jungen Jahren akzeptieren.

Es gibt die Geschichte eines sehr erfolgreichen Industriellen, der bei einem Bankett in New York als gefragter Redner vorgestellt wurde. Die Person, die ihn ankündigte, hob hervor, dass der Redner vor vielen Jahren von Europa in die Vereinigten Staaten kam und seine Habe in einem Sack mit sich trug, den er ans Ende eines langen Stocks geknotet hatte – er hatte sich im Laufe der Jahre ein Imperium aufgebaut.

16

Buchtipp

Nach der Ansprache des Gastredners ging ein Mann zu ihm hin und fragte ihn: "Was haben Sie in dem Sack am Ende des Stocks denn mit sich getragen?" Kleinlaut antwortete der Redner: "25.000 Dollar in bar und eine Million Dollar in Aktien und Obligationen."

Es wäre zwar schön, glauben zu können, dass jeder erfolgreiche Mensch zu Beginn so gut ausgestattet war, Tatsache ist jedoch, dass Visionen und geschicktes Vorgehen nur ein Teil des Erfolgsrezepts sind. Auch andere Menschen sind ein unverzichtbarer Bestandteil, und deshalb ist es so wichtig, immer daran zu arbeiten, Beziehungen zu knüpfen.

In den frühen 1920er- und 1930er-Jahren gab es eine italienische Einwandererfamilie, die in Detroit, Michigan, ein kleines Chemieunternehmen führte. Die Familie war viele Jahre Kleinproduzent, sie stellte ihr Produkt tatsächlich in einer Art Badewanne her und verkaufte es an Haushalte und Geschäfte.

Während der Weltwirtschaftskrise geriet das Unternehmen in finanzielle Schwierigkeiten. Mein Vater, der Buchhalter war (bevor es zertifizierte Wirtschaftsprüfer gab), managte eine bekannte Fleischverpackungsfirma einer katholischen Familie, deren Besitzer an Krebs erkrankt war und im Sterben lag. Der Besitzer des Chemieunternehmens war Kunde der Firma meines Vaters. Eines Tages kam der Besitzer zu meinem Vater und teilte ihm mit, dass sein Unternehmen in Schwierigkeiten steckte und er 3000 Dollar bräuchte, sonst müsste er den Betrieb aufgeben. Ich war Zeuge dieses Gesprächs, allerdings war ich damals noch ein kleiner Junge. Der Besitzer des Chemieunternehmens bot meinem Vater im Gegenzug für das Geld eine 50-Prozent-Beteiligung an seiner Firma an. Dad erklärte ihm, dass er nichts mit Investitionen in andere Firmen zu tun habe, händigte dem Mann 3000 Dollar aus und sagte ihm, er solle sich über die Rückzahlung keine Gedanken machen - er solle nur Erfolg haben. Der Name des Produkts war Roman Cleanser. Heute heißt es Clorox!

Es mag schön klingen, wenn man sagt, man habe es allein geschafft, aber hinter jedem erfolgreichen Mann steht nicht nur eine nörgelnde Frau (hahaha), sondern auch ein Freund, der ihn versteht.

Ich habe nicht die Absicht, über Prominente zu schreiben und berühmte Namen fallen zu lassen, sondern Geschichten von realen Menschen zu erzählen, die Gutes tun, um anderen zu helfen. Das belegt, dass wir alle einander brauchen und es nicht allein schaffen.

Ein Verwandter von mir war ein sehr bekannter Manager in der Unterhaltungsindustrie, der schwer arbeitete, sich mit viel Unterstützung einen Namen machte und für sich und seine Familie ein Vermögen aufbaute. Tatsächlich war die Familie seiner Frau einst so arm gewesen, dass Verwandte ihnen helfen mussten, damit sie überleben konnten.

Jedes Wochenende nahm er seine Kinder in einem Cabrio mit, steckte Hunderte Dollar in großen Scheinen hinter die Sonnenschutzblende und fuhr durch die ärmsten Stadtviertel von Los Angeles. Die Scheine gab er Obdachlosen, die an den Straßenecken standen. Danach gefragt, warum er große Summen an vollkommen Fremde verschenkte, die da Geld für die falschen Dinge ausgeben könnten, antwortete er, dass es nicht seine Aufgabe sei, anderen zu sagen, wie sie ihr Geld auszugeben hätten. Er sagte, sie hätten die Gelegenheit verdient, eine Chance im Leben zu bekommen und selbst zu entscheiden, welchen Weg sie einschlagen wollten.

Ungeachtet ihrer finanziellen Lage, ihres Bildungsniveaus, ihrer Rasse oder religiösen Einstellung ist es für jedes Mitglied einer Gemeinschaft entscheidend, einen Weg zu finden, anderen Menschen zu helfen. Sei es mit Geld, Nahrungsmitteln, Ermunterung oder einer Arbeitsstelle – Hilfe und Unterstützung sollten mit Freude bereitgestellt werden. Die einzige Vergeltung, auf die Sie hoffen sollten, ist Liebe und der Erfolg, der dadurch begründet wird.



Der Buchauszug wurde abgedruckt mit freundlicher Genehmigung des Verlags Mankau

Buchtipp:

Bernard S. Otis: Älterwerden ist nichts für Anfänger – Warum jeder Augenblick zählt und was ich gern früher gewusst hätte. Mankau 4.2020, 270 Seiten, 16,90 Euro ISBN-978-3-86374-555-4



KGS Berlin 7/8-2020 17



Die bei uns dominante Medizin ist stark technisiert und beruht auf der Naturwissenschaft. Als »Schulmedizin« ist sie in spirituellen und gesellschaftskritischen Kreisen in Verruf geraten. Zu Recht? Sollten wir statt der »Schamanen in Weiß«, die unsere Kliniken und von den Krankenkassen finanzierten Arztpraxen bevölkern, besser Heilpraktikern das Vertrauen schenken?

ADERLASS UND PLACEBO-EFFEKT

Ich habe hierzu keine einfache Antwort parat. Die Schulmedizin bewundere ich für viele ihrer Leistungen, vor allem in Ambulanz, Chirurgie, Orthopädie, Herzmedizin, Zahnmedizin und noch vielen anderen Bereichen. In einer Zeit, da die Ärzte des medizinischen Mainstreams noch keine Ahnung von Hygiene und Infektionen hatten und ihren Patienten für einen Großteil ihrer Leiden bis zu einem Liter Blut abnahmen, »Aderlass« genannt, möchte ich nicht leben - da lobe ich mir die heutige Schulmedizin, dass sie dieses »alternative Verfahren« nicht anwendet. Mit den chronischen Leiden und Zivilisationskrankheiten aber tut sie sich schwer, denn da wirkt der ganze Mensch aufs Krankheitsbild, viel mehr als bei einem reparierbaren Unfall. Da wirken auch Gewohnheiten, Persönlichkeit, der Geist (mens und spirit) mit, alles Bereiche, welche die Schulmedizin nur schwer fassen kann. Wenn sie nicht umhin kann, in

diesen Bereichen Heilungswirkungen festzustellen, tut sie die als »Placebo-Effekt« ab. Wobei man diesen Effekt des Geistigen durchaus würdigen sollte, was ja auch viele Ärzte inzwischen tun, es werden immer mehr. Glauben als Täuschung abzutun und als etwas, womit sich ein ehrenhafter Arzt nicht befasst, damit grenzt man diesen wesentlichen Bereich des Menschlichen aus.

HEILPRAKTIKER VERSUS SCHULMEDIZINER

Den Heilpraktiker als gesetzlich geregelten Berufstand gibt es erst seit 1939. Die nicht als Ärzte ausgebildeten Heiler sollten damit damals eine gesetzliche Regelung erhalten, aber ohne sie damit aufzuwerten; eher im Gegenteil, man wollte sie abschaffen und verbot die Ausbildung zum Heilpraktiker. Die war erst mit dem Gesetz von 1952 (HeilprG), also in der Bundesrepublik, erlaubt. Gemäß § 1 dieses Gesetzes gilt es für jeden, der »die Heilkunde, ohne als Arzt bestallt zu sein, ausüben will«.

Nicht nur, dass die Berufschancen für Heilpraktiker heute ungleich schlechter sind als für Schulmediziner, die als »Halbgötter in Weiß« zu den renommiertesten Berufen gehören. Auch die Ausbildung zum HP ist in mancher Hinsicht kaum mehr als ein »kleines Medizinstudium«. Geprüft wird man schließlich von Ärzten, nicht von anderen Heilpraktikern oder etwa von Schamanen.

NZHEITLICHEN HEILKUNST

Das Ansehen eines Heilpraktikers wird heute vielerorts gleichgesetzt mit "Heilern, die es – vielleicht aufgrund ihrer Schulnoten – bis zum Abschluss als Arzt nicht geschafft haben, oder aber mit "Rebellen gegen die herrschende – von sehr vielen kritisch betrachtete – Heilkunst". So kritisch betrachtet, dass viele Schulmediziner sich auf ihren Praxis-Schildern mit Begriffen wie Naturheilkunde, Homöopathie, Kinesiologie oder »Alternative Verfahren« schmücken, weil das Zulauf bringt. Was gibt es denn »für den Kunden« Besseres als eine gesellschaftskonform ausgebildete Halbgöttin in Weiß, die dabei auch noch Weisheit, Herz und Ganzheitlichkeit signalisiert? Das muss ja nicht einmal geheuchelt sein.

GANZHEITLICHE HEILKUNST

Meine Vision einer wünschenswerten Heilkunst sieht ein bisschen anders aus. Ich stehe damit weder auf der Seite der Schulmedizin, für die Heilpraktiker ein bisschen unseriös sind, noch auf der der Heilpraktiker, für die die Schulmediziner vor allem Opfer der Pharmalobby oder ihres eigenen Ehrgeizes sind. Meine Vision einer guten Heilkunst basiert auf den Naturwissenschaften und, wo eben möglich, randomisierten empirischen Studien, sie bezieht jedoch die enorme Kraft unseres Geistes, unserer Kultur und Gewohnheiten mit ein. Außerdem ist sie liebevoll und individuell zugewandt und gibt zu, wenn sie etwas nicht weiß.

Sie ist mit dem Tod und der Sterblichkeit so weit versöhnt, dass sie nicht durch exzessive Anwendung von Apparaten ein natürlich zur Neige gehendes Leben noch verlängern will, was zugleich menschenunwürdig ist und ein ökonomischer Exzess. Sie ist nicht so geldgierig auf Rendite aus, wie die meisten unserer heutigen Kliniken, die sich in Händen von Privatinvestoren befinden, besser wären Kliniken in öffentlicher Hand, so wie einst in Großbritannien und in der UdSSR. Sie ist ganzheitlich in dem Sinne, dass der Mensch darin nicht nur als physisches Wesen vorkommt, sondern auch als emotionales, geistiges und gesellschaftliches. Auch Kollektive können krank sein: Familien und ganze Gesellschaften.

ORALE ZUFUHR IM KRANKENHAUS

Heilkunst, wie ich sie mir vorstelle, sollte mehr auf Gesundheit ausgerichtet sein als auf die Abwendung von Krankheiten. Die deutschen Kliniken haben in den Jahrzehnten, in denen ich das beobachte, also seit den 70er-Jahren, ihr grottenschlechtes Essen nicht verbessert. Krankenhausessen ist geradezu sprichwörtlich schlecht. Spielt es denn keine Rolle, was wir mit dem Mund unserem Körper zuführen? Nur die dort zugeführten Tabletten werden von der Medizin beachtet – manchmal sind sie viel zu hoch dosiert, siehe die Opioid-Verschreibungen, die Jahr für Jahr zigtausend

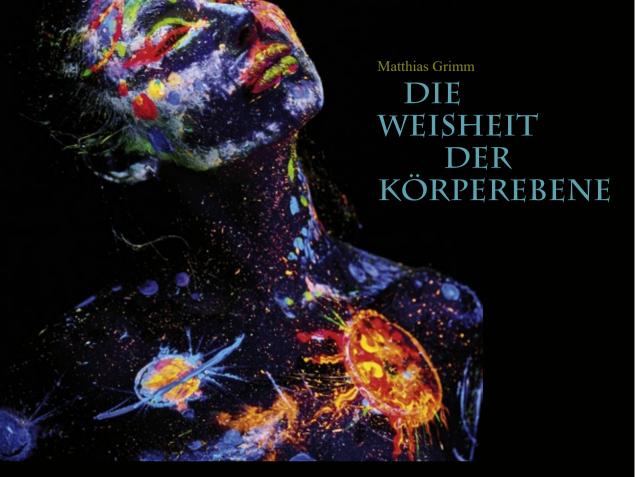
Opfer fordern. Die Ernährung scheint für Schulmediziner aller wissenschaftlich belegten Theorie zum Trotz keine Rolle zu spielen. Und noch vieles andere mehr sollte da reformiert werden. Viele Psychopharmaka gegen die Volkskrankheit Depression sind entweder wirkungslos oder sie machen süchtig, oder beides; während bewusstseinserweiternde Substanzen wie Psilocybin und LSD, richtig angewandt, helfen ohne süchtig zu machen, aber sie sind verboten. Was den Bereich »Drogen« anbelangt, hat die Aufklärung des 18. Jahrhunderts, von den moderneren Aufklärungen mal ganz zu schweigen, bisher nicht nur die Religionen außen vor gelassen, sondern auch die Schulmedizin. Höchste Zeit, dass sich das ändert. Wir Menschen sind ja nicht nur angepasste Wesen, durch Lob und Tadel beliebig steuerbar, sondern fähig, aus dem konventionellen Ego auszusteigen und per Empathie, Meditation und Mystik viel weitere Bewusstseinsräume zu betreten, die - ja, auch das: Heilung bewirken können.

DER KLEINE UND DER GROSSE MEDIZINER

Was könnten die Heilpraktiker in dieser Vision für einen Platz einnehmen? Sie könnten leichter den Mainstream-Hypnosen der Kaste der Ärzte entkommen und unkonventionelle, aber wirksame Methoden finden, um zum Beispiel den Zivilisationskrankheiten wie Diabetes, ADHS, Burn-out und anderen Leiden beizukommen. Sie könnten sich als unabhängig erweisen von einem krankmachenden System. Dazu sollten aber eigentlich auch die Schulmediziner fähig sein. Vielleicht wäre ein Heilpraktiker-Beruf das Richtige, der weniger blauäugig alternativgläubig ist, aber auch weniger auf den Arzt, »den großen Mediziner« fixiert ist, und dann eben auch nicht nur von Ärzten geprüft wird. Beides braucht eine Reform, die Heilpraktiker-Ausbildung ebenso wie die langjährige Ausbildung der »großen Mediziner« und Fachärzte an den Hochschulen. Und die Kliniken müssen ihre Apparatefixierung abmildern, unbürokratischer werden und mit weniger dieser Dokumentationen auskommen, die dem Personal die Zeit stehlen, sich mit den Patienten zu befassen. Und sie sollten schon mal mit dem Einfachen, leicht Realisierbaren beginnen: kein krankmachendes Essen mehr.



Wolf Sugata Schneider, Jg. 52 Autor, Redakteur, Humorist. 1985–2015 Herausgeber der Zeitschrift Connection Kontakt: schneider@connection.de Blog: www.connection.de Seminare: www.bewusstseinserheiterung.info



Inmitten unserer Alltage mit ihren vielfältigen Anforderungen passiert es schnell, dass wir die Spur verlieren können. Verinnerlichte hohe Leistungsanforderungen, die ständig erwartete Erreichbarkeit in beruflichen und privaten Dingen, immer mehr zur Normalität werdendes Multitasking und an Sucht grenzender Medienkonsum setzen unser System unter einen permanenten Druck.

Es gibt ein ganzes Bündel von Angeboten, Coaches und Büchern, die diesen Zustand in den Blick nehmen und Selbstoptimierungsstrategien innerhalb dieser Leistungskultur anbieten.

Dieser Ansatz führt nach meiner Meinung oft über die tückische Schiene der Vergleichbarkeit und Messbarkeit zu einem Kaschieren der eigentlichen Konfliktlagen, weil er im System bleibt und es manifestiert. In den meisten Fällen wird eine smarte Einbindung in die gesellschaftlichen und besonders industriellen Prozesse in den Fokus gestellt und der eigentliche Problembereich, der Widerstreit der Originalität einer jeden Persönlichkeit mit ihren Potenzialen gegen die egalisierende und konfektionierende Maschinerie, eher gestutzt. Das allgegenwärtige Funktionieren im Leistungskarussell ist das goldene Kalb, um das dieser Tanz letztlich weitergehen will. Wer da, wie viele Menschen, keinen entwickelten Kontakt zu seinem authentischen Persönlichkeitskern hat, geht schnell verloren und gerät in eine Achterbahnfahrt seines Selbstwertempfindens, vom narzisstischen Schwung bis zur depressiven Verzweiflung.

IM FLACHLAND DER Beruhigungsindustrie

Viele Menschen erkennen diese Verwerfungen wohl und suchen Auswege. In den meisten Fällen ist das erst einmal Ablenkung, Zerstreuung und dann weiter die Suche nach Techniken und Methoden, die schnell in eine Ruhezone bringen, aber eigentlich nichts grundlegend ändern sollen. Quasi eine sedierende Pille zum Abschalten und Beruhigen.

Diese Instantmethoden setzen meist an den Ebenen des Verstehens, Monologisierens, Strukturierens und Diskutierens an. In einer Kultur, in der der Verstand die Dominanz hält, ist das erst einmal naheliegend, löst aber nichts wirklich. Tiefere persönliche Problemlagen lassen sich nun einmal nicht alleinig kognitiv und mental lösen, da das wichtige Ebenen ignorieren würde und dieses Ignorieren Teil der Störungen ist. Ken Wilber bezeichnet diese einseitige Orientierung der Lebensweise und deren Lösungsvorschläge in seinem integralen Deutungsansatz trefflich als Flachlandideologie und setzt dem seine Vision des qanzheitlichen Holons entgegen.

DAS FEHLEN DES ANDEREN TEILS

Unsere Kultur hat einen langen Prozess der Abtrennung von körperlichem Wissen und geistiger Weisheit hinter sich. In den großen wortorientierten Religionen ist das in der alleinigen Dominanz des Wortes erkennbar. Die Körperebene wird ignoriert und vielfältig sogar verteufelt. Die Folge dieses Fehlen des anderen Teils ist der aktuelle. strukturell problematische und unglückliche Zustand unserer Lebensweise. Verwirrung, Sehnsucht und große Disharmonien im Leben des Einzelnen werden empfunden. Das setzt sich in den Fehlentwicklungen globalen Wahrnehmens und Handelns fort. Spätestens seit dem Eintreten großer Veränderungen im Weltklima und den sich immer stärker abzeichnenden Verwerfungen in der sozialen Weltgesellschaft kommt ein allgemeines Gefühl des Ungenügens auch in der breiten Wahrnehmung an. Tief gefühlt stimmt grundlegend irgendetwas nicht.

DER KÖRPER ALS VERBINDUNG ZUR WELT

Körperlichkeit endet nicht an den Hautgrenzen der einzelnen Individuen, sondern beschreibt den gesamten Weltzusammenhang. So ist eine Heilung und Glückseligkeit des Einzelnen nicht wirklich ohne Berücksichtigung der einbettenden Umstände möglich. Das Herausnehmen aus dem Zusammenhang wäre ein hoffnungsloser Abschottungsversuch der Egodimension und wesentlicher Teil der allgemeinen Krankheit – Wellspirit ist Kosmetik über dem Ungelösten. Eine Art Gated Community der Glückseligen – das klappt leider so nicht. Chögyam Trungpa Rinpoche, einer der wichtigsten Vertreter des entwickelten zeitgenössischen Buddhismus, bringt diese nur symptomorientierten Lösungssysteme im spirituellen Supermarkt auf den treffenden Begriff "Spiritueller Materialismus."

Körperorientierte Persönlichkeitsarbeit setzt auf die Entwicklung des Zugangs zur Weisheit der Körperebenen unter Einbeziehung auch der mentalen Ebenen. Das Erweitern der Bewusstheit auf diese körperlichen (somatischen) Ebenen ist eine Erweiterung in den Gesamtzusammenhang Welt und gegen eine Abkapselung und Verpanzerung einzelner Anteile.

Respektieren wir unsere Körperlichkeit, ist die Öffnung zur Ganzheit möglich. Die Hoffnung liegt in der Öffnung des Einzelnen und in der Bewegung zu Ganzen. Spirituelle Arbeit leistet dazu einen wesentlichen Beitrag.

IM LÄRM DER STILLE

Fast jeder Meditierende kennt die Herausforderung der Stillen Meditation. Die Stille kann sehr laut sein. Vor allem die Menschen der westlichen Kulturen sind in ihrer oben beschriebenen tiefen Prägung auf diskursive Denkprozesse herausgefordert, wenn Stille eintritt. Gerade hier lässt sich unsere mentale Verwicklung am besten beobachten und gerade hier – das ist die gute Nachricht – beginnen die Lösungsmöglichkeiten.

Wir wissen auch, dass es nichts bringt, diesen Lärm unterdrücken zu wollen. Dieses Wollen verstärkt das Theater nur weiter. Sich vom Kampf in die Hingabe zu bewegen, ist ein erster großer Schritt. Den passenden Einstieg zu finden, ist eine sehr individuelle Entscheidung. Geduld und Zulassen sind der Rahmen zu einer eigenen Entwicklungspraxis. Ich rate dazu, am Anfang einfache, körperorientierte Angebote zu besuchen. Wenig Theorie, viel praktisches Erfahren. Eine einfache Yogapraxis, Tanzworkshops, Trommelkurse, Singen und Tönen bringen sehr fühlbar einen Einstieg und Entwicklungsmöglichkeiten. In allen dürfte neben der Bewegung die Verbindung zu einem bewussten Atem eine Rolle spielen.



Luna-Yoga weckt Lebensfreude

am 1. August in Berlin 2020 - mit der Gründerin Adelheid Ohlig

Lebenslust und Lebensfreude sind zentral im Luna Yoga. Jede Bewegung, jede Haltung sollte angenehm und heilsam sein. Das Leben will in all seinen Facetten gelebt werden. Kreativ und köstlich. Dieser Samstag in Kreuzberg bringt dem Körper Kraft, der Seele Sanftmut, dem Geist neue Impulse. Glückauf.

Am **Sonntag, den 2. August 2020** gebe ich **Einzelstunden**. Dazu bitte das Geburtshoroskop mitbringen. Darin zeigen sich Begabungen und Möglichkeiten. Die Radixzeichnung kann gratis unter *www.astro.com* heruntergeladen und ausgedruckt werden.

Ort: 10999 Berlin Kreuzberg, Paul Lincke Ufer 30, Zentrum für Yoga und Stimme

Honorar: € 119,00 (incl. Mwst)

Anmeldung: Adelheid Ohlig,
ohlig@luna-yoga.com

luna-yoca.com

KGS Berlin 7/8-2020 23

Es gibt eine ganze Menge aktiver Meditationstechniken, die für uns einen guten Einstieg in eine Praxis über den Körper ermöglichen. Ein großer Teil der OSHO-Meditationen zählt hier dazu.

DIE STILLE DES KLANGS

Die Arbeit mit Klang und Tönen ist eine überzeugende Möglichkeit aktiver Meditationspraxis. Am intensivsten ist dabei die Arbeit mit der eigenen Stimme. Unsere Stimme entsteht aus der physischen Vibration unseres Atems im Bereich des Stimmapparates und setzt sich bis in die Tiefe unseres Körpers fort. Vibrationswellen durchdringen die Organe, Gefäße, Zellstrukturen sehr erfahrbar. Alle gesprochenen Worte und Töne sind Formeln von energetischen Resonanzmustern. So funktioniert die Wirkungsmagie in Gesängen, Heilworten und z. B. Mantras. Ich halte es für unerlässlich, diese mindestens am Anfang tatsächlich zu sprechen und zu singen, um das Mitschwingen im physischen Körper zu erfahren. Daraus entsteht ein Klangmuster, das in die Stille nach dem Ton wirkt.

Deshalb ist die Praxis mit Originaltexten und Skripten so wichtig. Übersetzungen füttern unseren kognitiven Geist, sind jedoch von der tiefen Grundwirkung zumeist weit entfernt. Oft muss man die genauen Inhalte gar nicht verstehen. Die ältesten, überlieferten Lautstrukturen haben eigene Poesie und Wirkung ohne Erklärung. Gesang und Tönen sind somit eine Urpraxis, um Körper und Geist in eine wahrnehmende Verbindung mit der Welt zu bringen. OM, AUM oder AMEN ist solch eine Formel aus den Urtiefen unserer Überlieferung.

TANTRISCHE KÖRPERMEDITATIONEN

Eine der großen, lebendigen Traditionslinien einer körperorientierten Praxis finden wir im tibetischen, tantrischen Buddhismus - Vajrayana. Deren wichtiger visionärer Vertreter, Chögyam Trungpa Rinpoche, brachte diese Linie in die westlichen Kulturen. Er verließ Tibet in den Wirren der Endfünfzigerjahre. Über Indien und Großbritannien gelangte er nach Nordamerika, wo er in Colorado die Shambhala Übermittlungslinie begründete. Diese Linie nahm Erfahrungen der westlichen humanistischen Psychologie in die alten überlieferten buddhistischen Praxislinien auf und entwickelte so einen für die westliche Kultur erfahrbaren Praxisansatz. Sein Ansatz ist sehr offen angelegt und so fähig, aktuelle Entwicklungen zu assimilieren. Chögyam Trungpa hat eine größere Anzahl lesenswerter Bücher veröffentlicht, in denen er zu großen Teilen ganz praktisch seine Lehrlinie beschreibt. Trungpa war durchaus ganz im urtantrischen Sinne Rebell, der es vermochte, die überlieferten buddhistischen Strukturen von institutionalisierten Erstarrungen zu befreien und in eine geklärte Formessenz zu überführen.

Aus der Schar seiner Schüler entstanden verschiedene Schulen, von denen eine der Wichtigen in der Dharma Ozean Organisation ihren Ausdruck fand. Dharma Ozean ist eine aktive Gruppierung um den Lehrer, Autor und Initiator Reginald A. Ray. Ray ist eine inspirierende Figur, der ein System von körperorientierter Praxis anbietet, das über die alleinige Erfahrungsebene vermittelt wird. Die Strukturen, hier Protokolle genannt, arbeiten vor allen Dingen mit bewusstem Atem und Visualisierung im Körper und darüber hinaus. Das System ist in seinem Aufbau erfahrbar strukturiert, von theoretisch-esoterischem Überbau weitgehend frei, praxisnah, sehr subtil gestimmt und in unserem Kultursystem nach kürzerer Praxis nachvollziehbar.

Es ist eine Reise durch die Ebenen der Körperlichkeit von grobstofflichem, anatomischem Sein über die feineren, energetischen Bewegungen bis in den offenen Raum des Erfahrens des Weltkörpers Licht. Alles fließt, alles ist. Es ist, was ist.

Auch Reginald A. Ray hat verschiedene Praxisbücher veröffentlicht, von denen einige auch als praxisbegleitende Hörbücher verfügbar sind und auch als deutsche Übertragungen existieren.

Ich selbst fühle mich, ebenfalls aus der tibetisch tantrischen Praxis kommend, dieser inspirierenden und erweiternden Linie zunehmend verbunden und habe diese Erfahrungen auch in meine Lehrangebote einfließen lassen. Das tue ich gerne und bin überzeugt, dass die Schritte zur Klärung und Öffnung nur über die Ebenen der Körperlichkeit führen. Das Göttliche wohnt in jeder Zelle. Alle Praxis und alle Meditationstechniken sind kein Selbstzweck. Sie sind Hilfsmittel zur Öffnung. Stück für Stück mit Neugier, Geduld und Hingeben können.



Matthias Grimm, Psychotherapeutischer Heilpraktiker in Berlin Atemarbeit, Achtsamkeitspraxis und Körpermeditation, Soundmeditationen, Beratung und Workshops Betreiber von lebensforscher.de

GOVEGGIE.DE

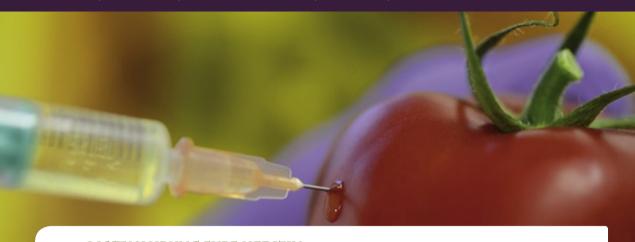
ARME SAU

"Fleischfrei verhindert Qualen!"

UDO WACHTVEITL

PCTA stoppt tierquälerei

GENVERÄNDERTE NAHRUNG:



"LASST NAHRUNG EURE MEDIZIN SEIN!", SOLL DER ARZT PARACELSUS GESAGT UND MIT SEINEM ANSATZ IM 16. JAHRHUNDERT IN MITTELEUROPA EINE UMSTELLUNG IN DER ERNÄHRUNG UND IN DER KÜCHE BEWIRKT HABEN. EINER DER ENTSCHEIDENDEN WENDEPUNKTE VOM MITTELALTER ZUR NEUZEIT.

Ernährung und Gesundheit: Das Thema ist weiterhin – nun wohl an zweiter Stelle nach Corona – in aller Munde, der Dauerbrenner in den Medien. Damit zusammen hängt ein anderes brisantes Thema, nämlich ökologische Landwirtschaft und Gentechnologie.

Die Geschichte der amerikanischen Journalistin und Mutter Caitlin Shetterly bringt die Verbindung auf den Punkt, demonstriert die Schnittstelle. Caitlin litt jahrelang unter allergischen Reaktionen auf gentechnisch veränderten Mais. In den USA enthalten fast alle Lebensmittel, sogar die in Bioläden, kleine Mengen an GMO-Mais. GMO bedeutet "Genmodifizierte Organismen". In Deutschland heißt dies meist GV, genverändert.

Nachdem ein Arzt schließlich die Ursache für die unerträglichen Schmerzen, die Übelkeit und die Hautausschläge herausgefunden und die radikale Ernährungsumstellung auf Ökoprodukte geholfen hatte, recherchierte die engagierte Journalistin in den USA und auch in Deutschland. Es wird in ihrem Buch "Genbombe. Wie sich genmanipulierte Lebensmittel unbemerkt in unser Essen schleichen" (Heyne) deutlich, wie die von Monsanto und anderen Konzernen eingeführten genveränderten Maissorten riesige Anbaugebiete im Mittleren Westen zu Monokulturen verschandelt haben, wo kein Grün mehr zu sehen ist. Denn dieser Mais ist genetisch so präpariert worden, dass er schädliche Insekten tötet – leider aber auch nützliche. Und er ist resistent gegen Herbizide wie Glyphosat.

So sehr sich die Farmer in den USA zunächst freuten, dass der neue Mais so gut gegen alle Widersacher geschützt zu sein scheint – ist das Insektengift nun nicht im Mais selbst vorhanden? Essen das nicht die Tiere und wir Menschen? Und auch diese Unkrautmittel-Resistenz-Gene. Was bewirkt das im Nahrungskreislauf? Die Zahlen sind alarmierend. Immer mehr Menschen können auch hierzulande nicht mehr mit den herkömmlichen Antibiotika behandelt werden.

Der international anerkannte Wissenschaftsphilosoph Steven M. Druker hat in seinem umfangreichen und sehr detaillierten Buch Altered Genes, Twisted Truth, das in den USA großes Aufsehen erregte (in Deutschland gerade erschienen unter dem Titel "Manipulierte Gene - verdrehte Wahrheit", Kamphausen Media 2020), den Finger auf die Verschleierungstaktiken der Gentechnik-Industrie im Agrarbereich gelegt. Ich konnte es beim Lesen kaum glauben, wie da nachweislich in den USA und Europa die wichtigsten Gremien und Behörden für die Sicherheit der Ernährung vorsätzlich getäuscht und unterwandert wurden. Und das bis hin zu grundsätzlichen Aussagen von anerkannten Wissenschaftlern in ihren Büchern! Viele Forscher werden unter Druck gesetzt. Die milliardenschweren Firmen haben ein starkes Interesse daran, ihre GMO-Produkte weltweit zu vermarkten. Sie "fördern" die Forschung und beeinflussen Institutionen, Behörden, Politiker.

Politisch bedeutend ist auch die Leidenschaft von Prinz Felix zu Löwenstein, der sich seit über 25 Jahren als Landwirt für den ökologischen Anbau einsetzt. Und das auf vielen Ebenen und Schauplätzen, sei es bei der jährlichen "Grünen Woche" oder als Vorsitzender des Bundes "Ökologische Lebensmittelwirtschaft" (BÖLW). Sein Buch "Food Crash" macht deutlich, dass wir nur durch ökologischen Anbau die Ernährungsprobleme weltweit lösen können. Das ist vor allem Thema in Kapitel 4, das nahtlos an das dritte anschließt.

GESUNDHEITLICHE UND ÖKOLOGISCHE RISIKEN

WAS BEDEUTET DAS NUN EIGENTLICH: GENTECHNIK?

Wir haben vom Klonschaf Dolly gelesen. Auch vom Fall der genetisch manipulierten chinesischen Zwillingsmädchen Lulu und Nana!? Nun, die gezielte genetische Veränderung ist ein weites Feld. Sie soll hier keinesfalls generell abgewertet oder grundsätzlich verurteilt werden. In der Medizin wurde durch genetische Manipulation wertvolles Insulin hergestellt. Aus der Diagnostik und Therapie ist das Genlabor heute nicht mehr wegzudenken. Ich habe immerhin begriffen, dass Genetik neben Informatik die heute wohl wichtigste Forschungsdisziplin ist. Was da geschieht und noch möglich ist: unglaublich! Das sprengt alle bisherigen Lebensmodelle.

Die Gentechnologie stellte bisher in Deutschland – anders als in Amerika - kaum eine Gefahr dar. Weil die Bevölkerung dagegen war, es immer noch ist. Zum Glück. Doch immer wieder versuchen Konzerne wie Monsanto - seit dem 7. Juni 2018 übernommen von der deutschen Baver AG und gerade in letzter Zeit verstärkt in den Schlagzeilen der Medien wegen hoher Schadensersatzforderungen -Einfluss zu nehmen auf die Regelungen, drängen in den Markt. Hier ist jeder Einzelne gefordert, die Entwicklung wachsam zu verfolgen. Und das Umweltbewusstsein ist hierzulande nicht zuletzt dank engagierter ökologischer Verbände stark ausgeprägt. Jüngster Erfolg: Das Volksbegehren in Bayern "Rettet die Bienen". Die erforderliche Anzahl von einer Million Unterschriften wurde weit übertroffen, sodass es zu einem neuen Gesetz zum Schutz der Artenvielfalt kommt, das den Einsatz von Giften in der Landschaft einschränkt. 10 % des Grünlands in Bayern sollen zu Blühwiesen, die Gewässer besser vor Dünger und Pestiziden geschützt werden und alle vom Staat bewirtschafteten landwirtschaftlichen Flächen ohne Pestizide auskommen. Das wäre ein Riesenschritt in Richtung ökologische Landwirtschaft.

Ich denke, dass eine verbissene Haltung gegen die Agrar-Industrie, die GMO und die umweltzerstörenden Technologien meinen Bauch verkrampft und meine Sinne und meinen Geist blockiert. Ja, ich informiere mich, ich bin bei sinnvollen Aktionen dabei, kaufe viel Bio, ernähre mich gesund, so, wie ich es mag. Das Leben in diesem Moment voll zu genießen und achtsam zu sein, was mir selbst und meiner Umwelt guttut, das ist letztlich meine simple Empfehlung.

EINE LISTE VON FORDERUNGEN:

10 Forderungen an Industrie, Politik und Verbraucher an die Agrartechnik-Unternehmen (Monsanto & Co)

Stoppt die Gentechnologie in der Agrarwirtschaft!

- +++ Stoppt die Produktion, die Vermarktung und den Verkauf von GVO in der Landwirtschaft
- +++ Stoppt die Herstellung von Pestiziden und Herbiziden, welche die Artenvielfalt zerstören. (Glyphosat u. a.)
- +++ Verbessert die Untersuchungen in der Forschung bezüglich Gesundheitsrisiken von GVO
- +++ Betreibt eine faire Informationspolitik: keine Verschleierungstaktiken, Manipulationen, Drohungen und falsche Versprechungen

An die Politik und Lebensmittelbehörden

- +++ Keine Freigabe von genveränderten Mais- und Getreidesorten im Anbau in Europa. Denn: Speziell der Bt-Mais von Monsanto tötet Bienen und viele andere nützliche Insekten. Er ist resistent gegen Herbizide wie Glyphosat, die wiederum alle anderen Pflanzen vernichten.
- +++ Kennzeichnungspflicht bei GV-Lebensmitteln. Denn: Die Markergene bei der "Genschere" führen zu Antibiotikaresistenz. GV-Tierfutter macht tierische Produkte zu Allergenen mit toxischen Proteinen.
- +++ Objektive Informationspolitik. Denn: Immer noch werden die gesundheitlichen und ökologischen Risiken von GVO verharmlost und verschleiert.

An die Konsumenten/Verbraucher

- +++ Unterstützt den Öko/Bio-Landbau. Kauft die gekennzeichneten Produkte!
- +++ Informiert euch über die Herstellung und Bestandteile der Lebensmittel.
- +++ Esst weniger Fleisch- und Milchprodukte!

Christian Salvesen ist freischaffender Journalist und Autor zahlreicher Bücher, Musiker und Zeichner. Weitere Infos auf www.christian-salvesen.de



Buchtipp Christian Salvesen: GENveränderte Nahrungsmittel. Risiken für unsere Gesundheit und Umwelt. Kamphausen Media, Sept. 2019, 17,50

KGS Berlin 7/8-2020 25



Reiner Angermeier

PATANJALIS ACHT STRAHLEN DER SONNE IM LICHT VON WALD-YOGA

Wir Menschen sind Natur und als natürliche Wesen haben wir eine Sehnsucht in uns, uns immer wieder aufs Neue miteinander und mit allem, was beseelt ist, zu verbinden. Es ist noch gar nicht so lange her, dass genau hier an diesem Ort, wo wir uns gerade befinden, Wald wuchs. Die meiste Zeit in unserer Evolution waren wir Waldbewohner. Der Wald ist unsere Urheimat und der Ort an dem wir uns wieder mit unserer innersten Natur verbinden können. Alleine schon der regelmäßige Aufenthalt in der Natur und der Gang in den Wald helfen uns in dieser Hinsicht sehr. Vor ca. 2500 Jahren hat der Seher Patanjali seine berühmten Yogasutren verfasst. Sehen bedeutet im yogischen Sinne Erkennen. Praktisch alle Yogaschulen berufen sich im Kern ihrer Lehre auf diese 196 Sutren des Patanjali.

Insbesondere die acht Methoden in seinem 2. Buch, Sadhana Padha, sind die essenzielle Grundlage für den Yoga, den wir heutzutage praktizieren. Für mich sind diese Methoden wie Sonnenstrahlen, die durch eine regelmäßige Praxis angewandt, dein bewusstes Sein in einem größeren, allumfassenden Licht erstrahlen lassen. Das Wort "Sein" leitet sich ab von dem Wort "Sonne". Auf der stofflichen Ebene mag die Sonne um ein Vielfaches größer sein, und doch scheint ihr Licht in jedem beseelten Wesen. Das transformierte Sonnenlicht ist als elementares (männliches) Bewusstsein in unseren Zellen gespeichert und bildet mit der (weiblichen) Energie, der Mutter Erde, die Grundlage für das Leben auf diesem Planeten, in dieser Form, unserem Körper.

Viele Menschen verbinden mit Yoga lediglich Körperübungen (Asanas). Doch dies ist nur ein Sonnenstrahl, wenngleich ein überaus bedeutsamer. Erst mal ist es wichtig, dass wir unseren Körper wieder vollständig spüren und so auch ein Bewusstsein für die feine Wahrnehmung bekommen können. Vor den Asanas hat Patanjali zwei andere Strahlen gesetzt: Yama und Niyama. Darin sind jeweils 5 Lebensweisheiten benannt, die sich auf das menschliche Verhalten nach Außen (Yama) bzw. mit dem Umgang mit dir selbst (Nivama) beziehen. Wichtig hierbei ist, diese Weisheiten nicht als moralischen Fingerzeig zu verstehen. Vielmehr erlaubt dir die yogische Entwicklung deines Bewusstseins, die Yamas und Niyamas als Grundsatz eines guten und achtsamen Lebens zu verinnerlichen.

Im Zuge dieser Bewusstseinsschulung ist beispielsweise eine grenzenlose Ausbeutung der Erde, wie sie aktuell betrieben wird, überhaupt nicht mehr möglich.

Als vierter Strahl nach den Körperübungen beschreibt Patanjali die Ausdehnung der Lebensenergie durch die Atmung. So übersetze ich gerne Pranayama.

Nun wird die Praxis allmählich immer feiner: Als fünften Strahl erfahren wir, wie Pratyahara unsere Sinne immer weiter schärft. Je mehr wir uns auf das feine Spiel mit den Elementen einlassen können, desto mehr erleben wir mit unseren Sinnen die natürliche Wirklichkeit. Dharana, der sechste Strahl, heißt übersetzt das "Fließen" und meint, dass wir in Gewahrsein im Zuge der Ausrichtung auf die Sinne, immer tiefer eintauchen und lernen, darin zu verweilen. Wieder bekannter ist Patanjalis siebter Strahl: Dhyana, oder Meditation, Mittlerweile bieten viele Yogaschulen Meditation als Gegenpol zu der in unserer Gesellschaft weit verbreiteten Unruhe und Energielosigkeit an. Dabei gibt es zum Teil verschiedene Ansichten darüber, was Meditation eigentlich ist. So können wir uns mittlerweile von einer Vielzahl von Meditationstechniken leiten lassen. Für Patanjali ist Meditation in erster Linie eine Weiterführung von Dharana: Jede Sinneserfahrung, die du machst, führst du in diese Erfahrung des Fließens hinein. Meditation ist also vielmehr ein tiefes Eintauchen in die Fülle, als ein "Abschalten", wie es manchmal definiert wird. Und so kann letztendlich Samadhi. der achte und letzte Sonnenstrahl. sich entfalten. Samadhi, das sanfte Schweben, ist keine Methode oder Technik mehr, sondern ein Seinszustand, in dem du deine Natur ganz unmittelbar fühlen kannst und deinem Wesenskern und deiner Essenz immer näher kommst.

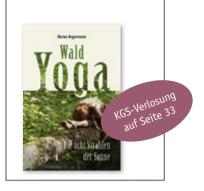
Im Folgenden die acht Strahlen des Patanjali im Überblick:

 Yama: Aus deiner Präsenz ergeben sich Lebensweisen, wie du dich deinem Umfeld gegenüber verhältst.

Im Einzelnen sind dies:

- Nicht-Schaden (Ahimsa),
- Aufrichtigkeit (Satya),
- Nicht-Stehlen (Asteya),
- Leben im Bewusstsein um die Quelle (Brahmacharya),
- Nicht-Anhaften (Aparigraha).
- Niyama: Aus deiner Präsenz ergeben sich Lebensweisen für den Umgang mit dir selbst.
 Dazu gehören:
 - Reinheit von Körper und Geist (Shaucha) und damit die sechs Shatkarmas (die Reinigungstechniken: Neti, Dhauti, Basti, Nauli, Trataka und Kapalabhati),
 - Zufriedenheit (Santosha),
 - Ständiges Glühen (Tapas),
 - Selbsterforschung (Svadhyaya),
 - Hingabe an die Quelle (Ishvara-Pranidhana).
- Asana: Haltung des Körpers, Meditationshaltung oder auch einfach im Körper sein
- 4. **Pranayama**: Ausweitung der Lebensenergie über die Atmung.
- Pratyahara: Ausrichtung auf die Quelle über die Sinne und ziehen lassen von Gedanken.
- 6. **Dharana**: Im Fluss des Lebens sein.
- 7. **Dhyana**: Meditation, sich ganz im Gewahrsein versinken lassen.
- Samadhi: Der Geist in vollkommener Stille, Schweben, Erleuchtung, Freiheit, Auflösung von Form und Zeit, Essenz erfahren.

Das Buch von Reiner Angermeier zum Weiterlesen: Wald-Yoga – Die acht Strahlen der Sonne. Synergia Verlag, 8.2019, 16,90 Euro







KGS Berlin 7/8-2020 27



Peter Maier

DER URKNALL DES GÖTTLICHEN BEWUSSTSEINS

VERSCHIEDENE ANTWORTEN AUF DIE SPIRITUELLE GRUNDFRAGE DES MENSCHEN

MYSTISCHE ATMOSPHÄRE IN DER DORFKIRCHE.

Zu Beginn der Fronleichnamsprozession baten mich drei ältere Jungen, die im Glockenturm standen, ihnen beim Läuten der vier Glocken zu helfen. Da ich die Jungen nicht näher kannte und weil mir das Läuten, das damals noch von Hand geschah, vollkommen fremd war, lehnte ich ab. Als ich dann jedoch während der Prozession das beeindruckende und festliche Glockengeläut hörte, ärgerte ich mich, dass ich so blöde gewesen war und das Angebot abgelehnt hatte.

Darum suchte ich bereits einige Tage später nach einer Gelegenheit, doch noch ans Läuten zu kommen. Dazu musste man mit einem langen Strick, der im Kirchturm bis zum Glockenstuhl hinaufreichte, eine Glocke zum Läuten bringen - eine aufregende Sache für einen achtiährigen Jungen. Bereits um 6.30 Uhr gab es in unserer Pfarrgemeinde jeden Morgen die erste Frühmesse, um 7.00 Uhr die zweite. Daher ließ ich mich von meiner Mutter bereits um 6.00 Uhr wecken und fuhr mit dem Fahrrad zur Kirche ins Dorf, um rechtzeitig um 6.25 Uhr eine der beiden Glocken läuten zu können, die zur Frühmesse riefen. Einer der beiden Messdiener, die offiziell zum Läuten kamen, ging leer aus. Ich wollte läuten und ich gab den Glockenstrang nicht mehr her. Glockenläuten machte mächtig Spaß, vor allem auch deshalb, weil ich damit einen beachtlichen "Lärm" erzeugen konnte. Das gleiche Erlebnis wiederholte sich beim Läuten zur zweiten Frühmesse kurz vor 7.00 Uhr.

Drei Jahre lang fuhr ich jeden Werktag frühmorgens zur Kirche. Zwischen den beiden Läuten gab es eine sogenannte "Stille Messe", die von dem Co-Pater unserer Pfarrei gehalten wurde. Nur etwa fünf Personen saßen in der Regel in den Bänken. Die Kirche war also auch während der Messe ein großer leerer Raum. Im Sommer ging um diese Zeit die Sonne auf und beleuchtete die bunten Ostfenster. Diese warfen ein magisches Licht in die Kirche, in der sich in völliger Ruhe eine priesterlich-magische Handlung abspielte.

Eines Morgens passierte "Es" während einer solchen Frühmesse: Ich verschmolz unvermittelt mit der mystischen Atmosphäre in dieser lichtdurchfluteten stillen Kirche. Ich selbst war Teil dieses Kirchenraums und dieser magischen Stimmung, fühlte mich abgrundtief geborgen und die Zeit schien stehenzubleiben. War ich glücklich? Ich würde eher sagen, ich war irgendwie entrückt und in eine andere, magische, spirituelle Welt geraten, ohne dass ich dies beabsichtigt hatte. Denn ich besuchte ja diese stille Messe eigentlich nur zu dem Zweck, um die Zeit bis zum zweiten Läuten zu überbrücken. Ich war dem Göttlichen nahe. Alles fühlte sich leuchtend und leicht an, ich vergaß alle Alltagssorgen, ich war in einer "Anderswelt". Als der Priester die Messe nach gut 20 Minuten beendete und den Kirchenraum verließ, war auch für mich diese magische Zeit wieder vorbei.

Vielleicht war es ein göttlicher Trick? Als Junge wollte ich damals offiziell nur Glocken läuten. In den drei Jahren, in denen ich wirklich jeden Morgen zum Läuten fuhr, bekam ich aber eine ziemliche "Packung" Spiritualität ab. Mir ist beides sehr in Erinnerung geblieben: das Läuten und die magisch-meditative Atmosphäre während der stillen Messen. Ohne bewusst darüber zu reflektieren, bekam ich damals eine Ahnung davon, wie sich das Göttliche anfühlen könnte. Diese Erfahrung ist tief in meine Seele eingedrungen und hat Wurzeln für meine spätere Gottes-Sehnsucht als Jugendlicher und als Erwachsener gelegt. Ich möchte dieses Frlehen nicht mehr missen

DAS SPIRITUELLE GRUNDPROBLEM: DIE EGO-SCHICHT ALS HINDERNIS AUF DEM WEG INS GÖTTLICHE

Lieber Leser, spüren Sie einfach in sich hinein, welche besonderen Erlebnisse Sie schon in ihrem Leben hatten. Ich glaube, Sie werden – bei rechter Betrachtung und Deutung – womöglich auch ähnliche Erfahrungen wie die soeben von mir geschilderte gemacht haben. Solche Erlebnisse können uns Mut machen und Kraft geben, die dicke Ego-Schicht in uns anzubohren, die uns daran hindert, ins Göttliche zu gelangen. Von dieser spirituellen Aufgabe des Menschen erzählen alle großen Religionen auf die eine oder die andere Art und Weise.

Der Begriff "Ego" taucht heute in vielen spirituellen Strömungen auf, vor allem im Buddhismus. Damit soll aufgezeigt werden, was uns daran hindert, in die göttliche "Ur-Suppe", ins göttliche "All-Eins", zurückzufinden, aus der unsere unsterbliche Seele einst herausgefallen und in die Polarität der Schöpfung geraten ist. Das Christentum spricht in diesem Zusammenhang von "Umkehr", wenn es darum geht, unsere Ego-Gott-Ferne zu verlassen und zum Göttlichen zurückzukehren.

Unsere spirituelle Unruhe kommt daher, dass wir einerseits eine tiefe Sehnsucht nach Glück, nach Harmonie, nach Sinn, nach Unendlichkeit, nach Sicherheit und nach einem höheren Wesen haben.

Diese Sehnsucht gehört zu unserem Mensch-Sein, weil wir letztlich von göttlicher Natur sind. Andererseits fühlen wir uns gefangen in den Gesetzen der Polarität oder Dualität der Welt. Dazu gehören neben all den positiven Emotionen und Erfahrungen auch unsere Muster und Prägungen, unsere Sterblichkeit und Vergänglichkeit wie auch Krankheiten, Unglück und das Erleben von Enttäuschung und Lieblosigkeit durch unsere Mitmenschen. Das alles macht diese Ego-Schicht aus, in der wir eingehüllt sind.

In diesem Spannungsfeld zwischen Göttlichkeit und Vergänglichkeit befindet sich der Mensch. Viele von uns sind ungestillte und unausgeglichene Wesen, die aber beständig von einer tiefen Sehnsucht nach dem Höheren, dem Göttlichen, dem Paradies angetrieben werden. Manche sprechen daher auch vom "Kreuz der Wirklichkeit" des Menschen, um genau dieses Spannungsfeld in uns zu beschreiben.

Den spirituellen Weg zurück zum Göttlichen zu gehen, bedeutet nach innen zu schauen und wahrzunehmen, dass wir eine dicke Ego-Schicht um uns haben, die unsere Seele umhüllt und verdunkelt und das Licht des Göttlichen in uns abschirmt. Hierin liegt unser spirituelles Grundproblem, weil uns diese "Ego-Schlacken-Schicht" bedeckt und uns von unserer eigenen wahren göttlichen Natur fernhält. Durch diese Hülle müssen wir jedoch hindurch, wenn wir wieder zum Göttlichen in uns selbst gelangen wollen.

DIE SPIRITUELLE GRUNDFRAGE SCHLECHTHIN

An dieser Stelle muss jedoch eine andere, grundsätzliche spirituelle Frage gestellt und beantwortet werden. Wenn wir alle in unserer Tiefe göttliche Wesen sind und den göttlichen Funken in uns tragen, weil wir vor langer Zeit im All-Eins, in der göttlichen Ur-Suppe, glücklich und erfüllt, ein Herz und eine Seele mit dem Göttlichen und Teil des göttlichen Bewusstseins waren, warum mussten wir diesen wunderbaren Zustand überhaupt verlassen? Warum durften wir nicht in dieser glückseligen göttlichen Einheit bleiben?



KGS Berlin 7/8-2020 29

Warum mussten wir in die Polarität der Schöpfung mit all ihren Licht- und Schattenseiten, mit dem Guten und Bösen, mit den schönen und den schmerzlichen Erfahrungen eintauchen und hineingeboren werden? Warum mussten wir uns aufgrund der Vergänglichkeit und Sterblichkeit in der dualen Welt so vielen leidvollen Inkarnationen unterziehen und uns dabei eine kräftige "Ego-Suppe" einbrocken, die es dann mühselig wieder abzuarbeiten geht, wie es etwa die Hindus und die Buddhisten annehmen?

Viele weise Menschen haben darauf entweder gar keine oder eher ausweichende Antworten gegeben. Letztlich muss es ein göttliches Geheimnis bleiben, das wir Menschen nur ehrfurchtsvoll und demütig annehmen können. Vielleicht ist die Antwort auch zu einfach für unseren Verstand, der in der Regel alles komplizierter machen will, damit er genug beschäftigt ist. Dennoch möchte ich einige dieser Antworten auf diese spirituelle Grundfrage nennen, wohl wissend, dass sie nur unzulänglich und unbefriedigend sein können:

- Das Göttliche wollte sich seiner selbst bewusst werden.
 Darum ist die göttliche Gesamtseele explodiert in die
 Polarität, so als ob ein großes, buntes, leuchtendes Rosettenfenster eines mittelalterlichen Doms in Milliarden
 von Glassplittern zerbirst. Jeder Splitter erinnert an das
 ursprüngliche runde Fenster. Ebenso bleibt jede Seele,
 jeder "Seelensplitter", Teil dieser göttlichen Einheitsseele
 und trägt die Sehnsucht nach dieser Einheit stets in sich.
 In den vielen Einzelseelen kann sich jedoch das eine
 göttliche Bewusstsein erst richtig entfalten und sich zu
 einer unendlichen Fülle entwickeln.
- Das Göttliche wollte mit seiner Schöpfung ein wesensverwandtes Gegenüber für einen vielfältigen und beständigen Dialog. Die Menschen als Krone dieser Schöpfung tragen die göttliche Wesensnatur von allen Geschöpfen am stärksten in sich.
- Es gibt keinen logischen Grund, warum der göttliche Ur-Punkt explodiert ist, ähnlich wie auch der ganze Kosmos beim Urknall aus einem winzigen Energie-Ur-Punkt. In beiden Fällen bleibt das "Warum" notwendigerweise Spekulation und Geheimnis. Es ist einfach so.
- Die Geburt der menschlichen Seele aus dem einen Göttlichen ist vergleichbar mit einem Embryo, der aus der Mutter kommt. Er muss ab einem bestimmten Zeitpunkt aus dem Leib der Mutter "herausgeboren", ins Leben gehen und zu einem eigenen Menschen werden, um sich entwickeln und entfalten zu können. Ebenso mussten auch die Seelen, um sich ihrer selbst bewusst zu werden und vielfältige Erfahrungen machen und Lektionen lernen zu können, aus dem einen göttlichen Ur-Punkt herausfließen und zu eigenständigen Wesen werden.

 Das göttliche All-Eins ist vor langer Zeit durch eine "Seelen-Explosion" zu einem göttlichen Tanz aufgebrochen, um seine eigene Fülle erleben, sein Bewusstsein entfalten und im freudvollen Tanz der vielfältigen Möglichkeiten unter den Bedingungen der Polarität sich permanent selbst erleben zu können.

EINE GANZ PERSÖNLICHE ANTWORT

All diese Antworten versuchen letztlich, ein ur-menschliches Geheimnis zu lüften: woher die Sehnsucht nach dem Höheren, dem Göttlichen, nach umfassendem Glück. nach Harmonie und nach Unsterblichkeit in uns sterblichen und vergänglichen Menschen kommt. Es bleibt auch ein Geheimnis, warum so viele Menschen lieblos zueinander und zur Schöpfung sind. Wir treiben durch unsere Art zu leben einen fortgesetzten Raubbau mit unserer Erde und schädigen sie irreversibel. Wenn wir zudem die furchtbaren gewalttätigen Auseinandersetzungen in Krisengebieten überall auf der Welt betrachten, in denen sich Menschen der verschiedenen Kriegsparteien gegenseitig foltern, massakrieren und umbringen, dann bekommt man den Eindruck, dass so viele Seelen vollkommen Ego-verdunkelt sind: sie haben ihre göttliche Herkunft aus dem All-Eins. aus der einen göttlichen Ur-Suppe, komplett vergessen.

Meine Antwort auf dieses Geheimnis von Polarität, Dualität und Ego ist so: Ich vertraue darauf, dass die Sehnsucht nach dem Göttlichen in mir stärker ist als alle Ego-Verhaftung in Geld, Besitz, Macht, Anerkennung und Konsum. Eine Ahnung vom Göttlichen habe ich schon früh als kleiner Junge bei den Stillen Messen in der Dorfkirche bekommen. Dieses und andere Erlebnisse motivieren mich bis heute, immer wieder die Ego-Schicht nach innen zu durchbrechen auf dem Weg zurück ins Göttliche.



Peter Maier (Lehrer für Physik und Spiritualität) Literatur: Peter Maier, "Heilung – Initiation ins Göttliche", ISBN 978-3-95645-313-7 (18,99 Euro, Epubli Berlin) Nähere Infos und Buch-Bezug unter: www.initiation-erwachsenwerden.de Weitere Webpräsenz des Autors: www.alternative-heilungswege.de





Lust auf einen Reset? Werde gesünder und glücklicher mit Hypnose!

Es gibt immer wieder Momente, in denen wir sehr deutlich spüren, dass es da noch eine andere Instanz in uns gibt, die uns lenkt – und das unabhängig davon, wozu wir uns mit unserem bewussten Verstand entschieden haben und mit einer Kraft, gegen die unser Wille oft machtlos ist.

Manchmal sind wir uns dessen bewusst – wenn wir beispielsweise wieder eine Zigarette rauchen, obwohl wir uns doch so fest vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören oder wir weiterhin Süßes essen, obwohl wir doch dringend abnehmen wollen.

Wie bewusst sind wir uns jedoch dessen, wenn ...

- ... uns unsere Ängste überrollen, blockieren oder sogar lähmen?
- ... wir auf einmal ähnliche Verhaltensweisen zeigen wie unsere Eltern, obwohl wir doch nie so werden wollten?
- ... wir wiederholt an den vermeintlich falschen Partner geraten?
- ... andere uns wieder einmal verletzen, unsere Bedürfnisse ignorieren oder unsere Grenzen überschreiten?
- ... wir es beruflich oder privat einfach nicht schaffen, erfolgreich zu sein – ganz gleich wie sehr wir uns anstrengen?
- ... unser Körper uns Krankheitssymptome als Botschaften unserer Seele schickt?

Immer wieder finden wir uns in Situationen wieder, in denen wir uns selbst sabotieren, gegen unsere eigenen Vorhaben, Bedürfnisse, Wünsche und Ziele handeln, gegen unsere Gesundheit und unser ganz persönliches Glück.

Wir werden zu ca. 90 % von unserem Unterbewusstsein gesteuert, von den Programmen und Glaubenssätzen, die dort gespeichert sind, negative wie positive – ganz gleich, ob uns diese bewusst sind oder nicht. Unser Unterbewusstsein hat einen unsichtbaren, aber tiefgreifenden Einfluss drauf, was wir tun, wie wir uns fühlen und wie wir uns verhalten.

Und genau hier setzt Hypnose an, denn Hypnose schenkt uns die Möglichkeit, in relativ kurzer Zeit Klarheit sowie Freiheit von Dingen zu erfahren, die uns vielleicht schon lange belasten und sabotieren.

Durch die Möglichkeit des direkten Zugangs zu unserem Unterbewussten ist sie wie eine Lupe für unser Inneres, das ein Zu-sich-selbst-Kommen ermöglicht. Potenziale werden entdeckt und entfalten sich und belastende Ereignisse werden neu bewertet, so dass tiefgreifende Veränderungen in unserem Leben möglich werden.

Menschen dabei zu unterstützen, gesünder und glücklicher zu werden, ist mein großes Herzensprojekt.

Ich bin Vesna, Heilpraktikerin für Psychotherapie, zertifizierte Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin und ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit den Themen Gesundheit, Persönlichkeitsentwicklung und innerem Wachstum – und vielleicht darf ich Dich auf Deinem Weg dahin ein Stück begleiten.

Möchtest Du mehr erfahren?

Kontaktiere mich für ein kostenloses Erstgespräch! Ich bin mit Telefon- und Videositzungen auch komplett kontaktlos für Dich da.

Vesna Stipanovic

Hypnosetherapie und -coaching 0162.8761439, basis@vesnastipanovic.de www.vesnastipanovic.de

vesuastipanovic

hypnosetherapie und -coaching





KGSBerlin 7/8-2020 31

Himmlische Konstellationen

von Markus Jehle

Juli – August 2020



In welchen Kampf auch immer wir jetzt ziehen, unsere Achillesferse zieht mit (Widder-Mars Konjunktion Chiron am 14. Juli). Um Helden zu werden, müssen wir fallen. Es wäre klüger, wir hätten anderes zu tun. In den Sommerwochen zeigt sich, welches Glück wir erzwingen können. Inwieweit wir daran Gefallen finden, steht auf einem anderen Blatt (Krebs-Sonne Opposition Steinbock-Jupiter und -Pluto am 14./15. Juli). Je mehr wir davon überzeugt sind, mit unseren Ansichten richtig zu liegen, desto größere Abgründe tun sich auf. Im verzweifelten Bemühen, andere zu missionieren, bekehren wir uns letztlich nur selbst. Dafür merken wir allmählich, wo wir in jüngster Zeit Glück im Unglück hatten. Weitere Übertreibungen in der Art können wir uns allerdings nicht mehr leisten.

Spirits

Wir brauchen Abstand zu uns selbst. Das ist leichter gesagt als getan. Manche Nerven liegen besonders blank, und es ist ein Zeichen von Klugheit, wenn es nicht die unsrigen sind (Uranus stationär rückläufig ab 15. Aug.) Von Geistesblitzen getroffen zu werden, könnte unser Überleben sichern. Was nicht in unserer Macht liegt, das sollten wir jetzt besser nicht erzwingen, es sei denn, unser Erpressungspotenzial ist groß genug. Womöglich haben wir auch Wichtigeres zu tun. Auf Helden zu treffen ist jedenfalls einfacher, als selbst einer zu sein (Widder-Mars Quadrat Steinbock-Pluto und Trigon Löwe-Sonne am 13./16. Aug.).

Was zu tun ist

Wessen Wille geschehen soll, birgt einiges an Zündstoff (Rückläufiger Krebs-Merkur Quadrat Widder-Mars am 8. Juli). Nach Gründen, gereizt oder beleidigt zu sein, brauchen wir nicht lange zu suchen. Was wir auch tun, es scheint verkehrt. Vorwiegend sachlich zu bleiben, ist nahezu ein Ding der Unmöglichkeit. Doch aus Bauchgefühlen heraus zu handeln, bringt uns nur Ärger ein (Widder-Chiron stationär rückläufig am 11. Juli). Stattdessen gilt es, unsere Willenskräfte zu schulen und uns in gewaltfreier Kommunikation zu üben.

Kommunikation

Großer Diskussionsbedarf bestimmt das Geschehen (Krebs-Merkur Quadrat Widder-Mars und -Lilith am 27./30. Juli sowie Opposition Steinbock-Jupiter, -Pluto und -Saturn (30. Juli, 1./3. Aug.) Es sind die schicksalsentscheidenden Lebensthemen, die diesen Sommer auf unserer Agenda ganz oben stehen. Gewissenhaftigkeit und Ehrlichkeit sind Trumpf. Was wir jetzt erkennen und entscheiden, hat Konsequenzen, die langfristig zu bedenken sind.

Lust und Liebe

Was noch als Flirt durchgeht, ist nicht leicht zu entscheiden (Zwillinge-Venus Quadrat Fische-Neptun am 27. Juli). Verlockungen einfach nachzugeben dürfte uns kaum gelingen, dafür sind es einfach zu viele. Zudem werden Verstöße gegen Recht und Moral besonders streng geahndet (Steinbock-Jupiter Quadrat Widder-Lilith am 28. Juli). Es gilt Farbe zu bekennen, wem unser Begehren wirklich gilt (Widder-Mars Quadrat Steinbock-Jupiter und Konjunktion Lilith am 4./10. Aug.). In Konkurrenz mit Göttervater Zeus zu treten, wäre die falsche Strategie, um uns unserer Kraft und Stärke zu vergewissern. Je mehr wir unser Wollen überschätzen, desto mehr müssen wir unterliegen. Manche Begegnungen sind gegenwärtig schicksalhaft. Sie zu vermeiden, wäre Feigheit vor dem Feind. Unabhängig davon, was wir Wichtiges zu sagen haben, wir sollten unsere Liebsten schonen, sonst fallen unsere Worte auf uns selbst zurück (Merkur in Löwe ab 5. Aug. und Venus in Krebs ab 7. Aug.).

Abb. 1: Vollmond in Steinbock (05.07.): Je weniger wir zu brauchen glauben, desto bedürftiger sind wir.

Abb. 2: Neumond in Krebs (20.07.): In unseren Erinnerungen zuhause zu sein, erspart uns keine Miete.

Abb 3: Vollmond in Wassermann (03.08.): Egozentrik ist die gängige Wurzel der Exzentrik.

Abb. 4: Neumond in Löwe (19.08.): Was uns zu Herzen geht, muss nicht zwangsläufig von großer Bedeutung sein.

advertorial

Astro-Sommer 2020 mit Markus Jehle

30. Juli – 2. August: Sommerakademie in der Schweiz "Krise als Chance – Die großen Planetenzyklen von Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun und Pluto". Anmeldung: info@konradbechter.ch

15. – 19. August: Sommerakademie am Ammersee "Kosmos – Kairos – Bios, Astrozyklen und Lebenslauf". Anmeldung: petrarenner@gmx.de **20. – 23. August:** Sommerakademie am Ammersee "Familie – Berufung – Erfüllung: Astro-Aufstellungen". Anmeldung: petrarenner@gmx.de

Astrologie Zentrum Berlin Möckernstr. 68, Aufgang B, 10965 Berlin Beratungen unter Tel. 030-785 84 59 www.astrologie-zentrum-berlin.de

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.

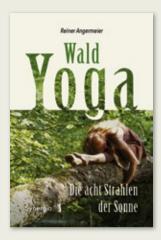








Buchtipp & Verlosung



Wald-Yoga – Die 8 Stahlen der Sonne von Reiner Angermeier

Dieses Buch ist eine klar verständliche Antwort auf die drängenden Fragen unserer Zeit, in der wir die Grundlagen unseres Lebens und die Wälder der Erde in einem nie gekannten Ausmaß zerstören.

Aus der Sicht des Yoga geht dies zurück auf die Entfremdung von unserer wahren Natur, die eins mit der Natur "im Außen", mit den Bäumen, den Tieren und den Strahlen der Sonne ist. Erst wenn wir uns dieser Verbundenheit erinnern und den Bund mit der Natur erneuern, kann wirkliche Heilung geschehen, für uns selbst und für die Erde.

Die Yogasutren von Patanjali sind die Grundlage für unser Verständnis von Yoga. Im Eintauchen in die Praxis von Wald-Yoga erfahren Sie die Kraft des Körpers, die Weite des Geistes und Ihre Präsenz. Je mehr Sonnenstrahlen unsere Präsenz erhellen, desto mehr erkennen wir unsere Natur, die nicht losgelöst ist von der uns umgebenden Natur des Waldes.

Dazu gibt dir dieses Buch ganz konkrete Anleitungen, die auch für Yoga-Neulinge leicht zu verstehen sind und Yoga-Erfahrenen eine neue Tiefe in ihrer Praxis sowie einen neuen Zugang zur Natur verleihen.

Reiner Angermeier ist Yogalehrer, Meditationslehrer, Heilpraktiker in eigener Praxis im Bergischen Land bei Köln, Imker und Naturfreund. Die Verbundenheit mit der Natur ist der rote Faden, der sich durch seine Tätigkeiten und sein Leben zieht. Weitere Infos zum Autor: www.qaiaveda.de

Reiner Angermeier: Wald-Yoga. Die acht Strahlen der Sonne, Synergia Verlag, 2019, 144 Seiten, 16,90 €

KGS Berlin verlost 3 Bücher.

Ab 1. Juli bis 25. August 2020 können Sie sich auf www.kgsberlin.de zur Verlosung anmelden. Viel Glück!

KGSBerlin 7/8-2020 3.3



ROLFING®

SOMMER-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Juli/August
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 Juli/August 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 Min.)

Vereinbaren Sie einen Termin:

Heilpraktiker / Advanced Rolfer Wolfgang Baumgartner Tel. 030-9434059, 01520-1927791

w.baumgartner@web.de, www.rolfing-baumgartner.de Naturheilpraxis: Am Arnimplatz, Schönfließer Str. 16, 10439 Berlin / Prenzlauer Berg





ROSEN-METHODE

Haben Sie den Wunsch nach mehr innerer Gelassenheit und Ruhe in Ihrem Leben?

Die Rosen-Methode Körperarbeit und auch das Movement wirken sich unmittelbar auf unser inneres Gleichgewicht aus. Heilpraktikerin Heike Hessler bietet die Rosen-Methode als Gesamtkonzept in Ihrer Praxis an.

Rosen-Methode Körperarbeit:

"Den Körper berühren – die Seele erreichen", Einzelstunden, Termin nach Vereinbarung

Rosen-Movement:

"Sanfte, spürende Bewegungen", Gruppe, montags 18 – 19 Uhr

Ort: Praxis für Alternative Medizin, Schönhauser Allee 84, 10439 Berlin Kontakt: hp@heikehessler.de, 030-40574900 Infos: www.rosen-methode-hessler.de



HOFFNUNG - HILFF - HFILUNG

Alles was ich kann, gebe ich Ihnen.

Ich berate Medial. Ich helfe Medial. Ich heile Medial. Ich coache Medial – Wo immer Sie auch sind.

Wenn Ihre Seele weint, Sie total verzweifelt sind und nicht wissen, wie es weiter gehen soll, dann sind Sie bei mir richtig. Mediale Beratung und Mediale Hilfe sind große Chancen und können eine Möglichkeit der Besserung, Reinigung und Veränderung im Leben eines Menschen einleiten. Bei mir steht der Mensch im Mittelpunkt.

Mein Schwerpunkt ist die Soforthilfe:

Mediale Beratung, Hilfe und Heilung über jede Distanz.

- Sie haben Fragen, keine Antworten?
- Viele Probleme, die Sie nicht alleine lösen können?
- Sie brauchen Klarheit und Gewissheit bei Entscheidungen?
- Sie sind medizinisch austherapiert und wissen nicht, wie es überhaupt mit Ihnen weitergehen soll? Ihre Schmerzen und Sorgen sind geblieben? Sie haben schon alles versucht? Niemand kann Ihnen helfen und Sie fühlen sich im Stich gelassen?
- Sie suchen Business Consulting bei der Durchsetzung Ihrer Pläne, Wünsche und Visionen?
- In Ihrem Unternehmen stehen schwierige Firmenexpansionen und Vertragsverhandlungen und Veränderungen an?

Sie haben Anliegen, die Ihnen unlösbar erscheinen? Zögern Sie nicht, mich zu kontaktieren. Alle Anfragen werden vertraulich behandelt. Sie werden sehen, dass es für fast alles Lösungen gibt, auch wenn unser Verstand es gar nicht glauben kann. Ich bin gerne für Sie da.

Lucas Scherpereel

Hellseher. Heiler.
Telefon und WhatsApp: +49 (0)162 20 831 82 info@lucas-scherpereel.com
www.lucas.scherpereel.com





SENSIBEL UND STARK

Individuelles Coaching zu den Themen:

Hochsensibilität, berufliche Neuorientierung, Übergänge gestalten, Familie und Beruf leben, Selbstfürsorge – für Lösung und Entwicklung

Angebote Online:

- Tagesimpuls: Inspiration u. Freude: Di, Do, So, 10 Uhr
- Vortrag zu Hochsensibilität für Jugendliche: Di, 28.07., 11-13 Uhr
- Themenabend "Superkraft Hochsensibilität": Do. 06.08. 19-21 Uhr. Thema: Grenzen
- Infotermine zu den Workshop-Retreats: Do, 02.07., 19-20 Uhr & Do, 13.08., 19-20 Uhr

Schreibworkshop: in Berlin, Sa.12.09.2020 Retreats im Allgäu:

"Hochsensibilität und Berufung", Mi-Fr, 7.-9.10.2020
"Hochsensibilität und Grenzen", Mi-Fr, 11.-13.11.2020

Expertinnen für Hochsensibilität & Kreativität

Lore Sülwald - www.CoachingBaum.de Katrin Rahnefeld - www.katrin-rahnefeld.de

HER MIT DEM HUNGER

Heilungsgruppe für Frauen mit Essproblemen



Für alle Frauen, deren Beziehung zum Essen schmerzhaft ist Esssucht ist mit großer Scham behaftet. Sie birgt eine radikale destruktive Kraft, die alles andere in unserem Leben unwesentlich macht. Die Gruppe löst das Siegel des Schweigens und schafft einen Raum, in dem wir zu heiten beginnen und wirksam werden. Ziel der Arbeit ist es, Mut und Zuversicht zu entwickeln, um ins Licht zu treten und sichtbar zu werden.

Julia Kratz ist Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin, Life-Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger und Dozentin. Sie hat selbst Anorexie und Bulimie durchlitten und begleitet seit vielen Jahren essgestörte Menschen in ihrer Heilung und Entfaltung.

Die **Termine 2020** finden vorübergehend virtuell über den Zoom-Raum statt. Melde dich bei mir jetzt.

Infos und Kontakt: www.juliakratz.de



FAMILIENAUFSTELLUNG, KARMISCHE AUFSTELLUNGEN UND TRAUMATHERAPIE

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

Wenn du dringende Fragen hast, kannst du in einer sensibel und sicher begleiteten Aufstellung lösende Antworten finden. In kraftvollen und spirituell orientierten Aufstellungen mit Blick auf das Wesentliche kann ein liebendes Mitgefühl für Dich und andere entstehen. Wir schauen auf Kräfte, die helfen, nach vorne zu gehen. Zur Liebe gefunden, können sich Probleme auflösen.

Manche Wunden und Schockerlebnisse lassen sich nicht allein mit Aufstellungen auflösen. Wenn sich zeigt, dass ein Trauma nach vielen Jahren noch immer im Körper steckt, arbeiten wir mit der wirksamen Kombination von Traumaentspannung und Klopfakupunktur zur Heilung tiefer Verletzungen.

Nächste Termine:

im Aguariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin

Offene Abende: 25.8., 15.9., 20 Uhr

Wochenendseminare: 28.-30.8., 30.10. - 1.11.

Sonderseminar:

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 21. - 23.8. in Berlin

Info/Anmeldung:

IFOSYS – Institut für Systemaufstellungen und Traumatherapie

Alfred Ramoda Austermann – Diplompsychologe/Heilpraktiker

Bettina Austermann -

Diplomsozialpädagogin/HP für Psychotherapie Beide sind anerkannte Lehrtherapeuten (DGfS)

Tel. 030 - 69 81 80 71 Mail: ifosys@msn.com Web: www.ifosys.de





KATALOG Wer macht Was

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



Kabbala Lebensanalysen

Inge Meyer

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

Die Kabbala Lebensanalyse zeigt Ihnen hre persönliche Lebensanleitung. Sie erkennen Ihre Lebensziele und die wahren Ursachen Ihrer Krankheiten. **Angebot:**

Juli - September 2020, 28 Euro

Geist, Gefühl, Körper:

Ihr persönliches Seelenbild, 18 Euro

Einblicke in Ihr Inneres – wie es aufgebaut ist, und wie es sich mit Ihrer Hilfe weiter entwickeln kann.

Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-Stufen, entwickelt von Hermann Schweyer.





maitri – Lebensberatung und Anthroposophie

Birgit Grube-Kersten

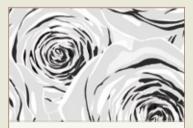
(Kulturwissenschaftlerin, M.A.)

Termine und Informationen: Tel. 0163-8599364 info@maitri.berlin www.maitri.berlin

- Persönliche Gespräche
- · Beratung und Coaching
- · Vorträge und Seminare

Ich arbeite empathisch, unter spirituellen, geistes- und kulturwissenschaftlichen Gesichtspunkten auf der Grundlage des anthroposophischen Welt- und Menschenverständnisses.

Besuchen Sie mich auf meiner Website: www.maitri.berlin



Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre Arbeit bewerben?

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

Fragen Sie auch nach den Einstiegsangeboten in einer Text-Bild-Rubrik.

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner Körper Geist Seele Verlag



Roter Faden – Hermann Häfele

Spezialist für Positionierung und Engpassüberwindung sowie Umsetzung. HP Psych, ausgebildeter Coach & Berater

hh@roter-faden-coaching.de www.roter-faden-coaching.de

Ich unterstütze Sie, sich beruflich und/ oder persönlich (ggf. neu) zu positionieren, Engpässe zu erkennen und zu überwinden.

Was sind IHRE Engpässe, die Sie am "Fließen" hindern? Suchen Sie Ihren Roten Faden? Ich helfe Ihnen beim Finden! ... (wieder) zu sich selbst zu finden, zu Erfolg und Lebensfreude!

Kennenlerntermin per Mail vereinbaren! Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Infoabende:

Siehe Homepage unter Termine!



Spirituelles Centrum Berlin

Centrum für kreative Spiritualität und Medialität

Doris-Alana Draeger Medium - British Mediumship

Leydenallee 91, 12165 Berlin 030. 766 77 094 stansted@freenet.de www.spirit-visions.com

Einzelsitzungen

- Jenseitskontakt zur Geistigen Welt
- Intuitive Einzelsitzungen
- Spiritual Assessment LebensberatungMediale Trainings- und Ausbildungszirkel
- Regelmäßige öffentliche Veranstaltungs-
- und Demo-Abende
 Spirituelle Heilung

Workshops / Seminare

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



Beziehungsperspektive

Paarberatung, Sexualtherapie, Einzel- und Paartherapie

Judika und Filert 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.



Ganzheitliche Therapie bei Trauma und Depressionen

Lillian Kapraun

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

- Ernährungs- und Mikronährstofftherapie
- Ressourcenorientierte Traumatherapie
- Bioresonanztestung
- 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 Immunsvstem macht es möglich, Depressionen, Traumata und andere Stresssyndrome ("Burnout") ganzheitlich zu behandeln.

Vereinbaren Sie einen Termin!



Systemische AugenAufstellung

Miggi Zech

Symptomaufstellung, FamilienAufstellung, Seminare + Einzelarbeiten Teltower Damm 32, 14169 Berlin Tel. 0172-3124076 miggi@augenauf-berlin.de Termine: www.augenaufstellungen.de

Regelm. offener Abend: 19h. 20 Euro • mtl. ied. 2. Di: Praxis Teltower Damm 32

• mtl. jed. 4. Di: Ackerstr. 12, 10115 B., im AussichtsReich

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



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 Rerater



Katja Neumann

Heilpraktikerin Certified Shamanic Counselor FFS Stargarder Str. 12 A Berlin - Prenzlauer Berg Tel. 030. 44 715 357 www.katja-neumann.de

Schamanische Heilweisen

für kleine und große Menschen, Tiere und Orte

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



Befreie Deine Stimme

Annette Isenbart

Sängerin und Stimmbildnerin

Berlin-Kreuzberg Tel: 0160 966 566 47 www.stimme-und-erfolg.de

Niemand muss sich mit einer wenig klangvollen Stimme abfinden, und es ist nie zu spät anzufangen!

Seit über 30 Jahren unterstütze ich Menschen aller Altersgruppen ihre Stimmen zu befreien und Gesang als Ausdrucksmittel (wieder) zu entdecken.

Einzelcoaching in Kreuzberg oder Online

- · Gesangsunterricht und Sprechtraining
- · Workshops im Raum Berlin
- Gesangsreisen im Ausland
- Videokurse

Vereinbare eine unverbindliche Probestunde. Siehe Homepage für weitere Infos und Preise.



Naturheilpraxis Ude

Wiebke Ude

Kurze Str. 9 12167 Berlin

Tel. 030-77206744 mail@heilpraxis-ude.de www.heilpraxis-ude.de

Betrachten - Analysieren - Lösen

- Prozessorientierte Homöopathie
- Astrologische Beratung
- Systemische Aufstellungen
- Darmsanierung
- Ernährungsberatung
- Orthomolekulare Medizin
- Bachblütentherapie
- Schüßler-Salze + Antlitzanalyse

Kurse und Seminare

siehe auf www.heilpraxis-ude.de



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:

Entdecken Sie Ihr verstecktes Potenzial



Familienaufstellung / Integrative Systemische Therapie

Die letzte Antwort heißt immer Liebe

IFOSYS - Institut
A. Ramoda und Bettina Austermann
Lehrtherapeuten (DGfS)
ifosys@msn.com, www.ifosys.de

- sensibel u. sicher geleitete Aufstellungen
- ergänzt durch traumatherapeut. Methoden
- Heilungswege für alleingeborene Zwillinge
- in Kisslegg/Allgäu: Heilarbeit mit Aqua-Release® Healing

Nächste Termine in Berlin

- Familienaufstellung: *Abende*: 25.8., 15.9. Seminare: 28. - 30.8., 30.10. - 1.11.
- Heilungswege für alleingeborene Zwillinge: 21. - 23.8.
- Zwei Jahre Wachsen und Lernen: Ausbildung in Familienaufstellung und Integrative Systemische Therapie beginnt 11.12.2020



Paartraining und Paartherapie

Sabine Groth & Peter Liebig

Paartherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie Tel.: 0159 – 01 46 28 15 www.sabine-groth.com

Paarberatung

- Sich in Verbundenheit frei fühlen
- Selbst- und Partnerfürsorge in Balance bringen
- Die verletzten Kinder behutsam bergen
- Sinn und Sinnlichkeit entwickeln

Das neue Paar-Training

startet am 7. November 2020

Das Training ist eine lebendige Zeit für Paare, die ihre Liebe vertiefen oder neu entdecken möchten. Es findet an vier Wochenenden statt, bestehend aus: einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientieren und kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, paartherapeutischen Tiefenarbeiten sowie informativen Inputs.



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



Paartherapie & Single-Coaching

Dr. phil. Jochen Meyer

EFT-Paartherapeut i. A. CoreDynamik-Trainer & -Therapeut

030 - 7790 6127 info@jochen-meyer-coaching.de www.jochen-meyer-coaching.de

Neu im Angebot:

Emotionsfokussierte Paartherapie

- Paarkonflikte neu verstehen
- wachsen statt streiten
- heilen statt kämpfen
- einander Halt geben
- ein neues Miteinander genießen

Kostenlose Probetermine für Paare und Singles!

Sicher durch die Krise – Online-Seminar für Paare



Sascha Levy

Gestalte Dein Leben aus Deinem Herzen und lasse Dich von mir begleiten.

www.infinitypower.de Tel. 030 - 983 194 13

- Was ist meine einzig wahre Bestimmung?
- Wie kann ich meine Partnerschaft stärken?
- Wie kann ich im Beruf Zufriedenheit finden?
- Für mehr Klarheit in allen Lebensbereichen.

Lesen & Fühlen in Deinem Bewusstseinsfeld ist der effektivste Weg zu Dir. Es ist eine einfache Methode, die Dich mit Deiner Intuition verbindet und Dein ganzes Leben verändern kann.

- Lesen im Bewusstseinsfeld
- Workshops
- Selbstermächtigung, Selbstliebe, Selbstheilung
- · Lesen im Morphischen Feld
- · Spirituelles Coaching
- Energet. Heilung (pers. Skypen/Telefon)
- Matrix Seminare (Quantenheilung)



Der Augenaufsteller – Christian Zech

Augen- und FamilienAufstellungen

Krumme Lanke Brillen – professionelle, ganzheitliche augenoptische Begleitung Termin Augenuntersuchung unter Tel. 030-8141011

AufstellungsWochenenden 2020:

2 Tage, 150€, 29./30. August, 19./20. Dezember Sa. 13–20 Uhr, So. 11–18 Uhr Ort: Praxis Lebevoll.de. 14163 Berlin.

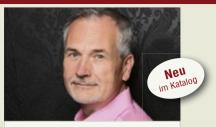
Einzelarbeiten: 2 Stunden 140 € Termine unter 0172-2603647

Karl-Hofer-Str 4-6

AugenAufstellungen, um die Botschaften hinter den AugenSymptomen zu sehen, und aufzulösen.

AugenAufstellungen, weil die Augen ALLE Informationen des Familiensystems speichern, und wir sie gemeinsam ansehen können.

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de



Lebensaufgabe

Stephan Möritz

Tel: 033230-20 390 www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Wieso will Stephan nichts von Dir wissen?

Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle – Deiner Seele – holt!

Beguem am Telefon.

Freue Dich, Deine einzigartigen Fähigkeiten endlich zu entschlüsseln und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe.



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



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



Ute Franzmann

Heilpraktikerin (Psychotherapie) exam. Krankenschwester

Auerstr. 26, 10249 Berlin Tel.: 030 32 66 44 32 www.heilpraxis-ute-franzmann.de

"Werden, wer wir sind"

- mediales Coaching auf Wunsch mit Aufstellungen oder Walking-in-your-shoes
- Bewusst-SEINS Seminare
 Beziehungen, Schattenarbeit,
 Berufung, Potenziale, Kreativität
- Weiterbildungen Medialität, Seelen-Walk, Reiki
- Rückführungen, offene Gruppen

Bei dem **monatlichen Themenabend** können Sie mich und meine Methoden kennenlernen.

KGSBerlin 7/8-2020 39



Qigong, Yoga und Wandern in Griechenland – auf der Halbinsel Pilion

- Ausgezeichnete Kurse
- Traumhafte Natur direkt am Meer
- Workshops Mai Oktober

Kontakt: Lina Kasviki 0171.8476581; iliohoos@gmail.com Weitere Infos auf: www.iliohoos.net

- Bei "lliohoos der Schule des einfachen Lebens" erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern die Rückbesinnung aufs Wesentliche.
- Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar auftanken.

Aber, es geht nicht nur um einen Qigong- oder Yogakurs, sondern auch um eine Art Schulung des Geistes, des Herzens, um Bewusstwerdung.



Christina Weber

Expertin für Aromatherapie und Kräuterheilkunde

www.christinaweber.berlin 0178 - 269 75 63 instagram: wilde-kraeuterfee-berlin oder aromatherapieberlin

Online-Kurse: Kräuterheilkunde und Aromatherapie, Beginn jederzeit möglich

Kräuterheilkunde: Jahreskurs für Einsteiger, 8 Termine über das Jahr verteilt, jeweils samstags 10–17 Uhr Beginn: Mai 2020

Aromatherapie: Jahreskurs für Einsteiger, 9 Termine über das Jahr verteilt, jeweils Samstag 10–17 Uhr Beginn: Mai 2020

Aromatherapie Expertenkurs:

9 Termine über das Jahr verteilt, jeweils Samstag 10–17 Uhr, Beginn: 12. September 2020



Kinesiologieschule.de

Mandiro Ordyniak (HP)

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

Kinesiologie: Aus- & Fortbildungen

- Touch for Health 1 4: So, 1. - 9. August
- Infoabend Neurale Integration NICE: Mo, 3. Aug. 18.30 - ca 20h
- Neurale Integration / NICE: Fr, 28. /11h - 30. August Vorauss.: Touch for Health 1/2

Weitere Kurse

siehe www.kinesiologieschule.de



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-zahnmedizinschuschke.de



Ganzheitliches Arbeiten

Deine Heilpraktikerin

Katja Rückstieß

Im Raum für Begegnung und Austausch Bucher Str. 22 b 13125 Berlin Tel. 030 - 9700 8202 www.heilpraktiker-berlin-pankow.de

Geistige Ebene

- Hypnose
- Gesprächstherapie
- Aufmerksames, begleitendes Zuhören

Körperliche Ebene

- Physiotherapie
- Pflanzenheilkunde
- Peter-Hess-Klangmassage

Spirituelle Ebene

- Lebendiges Erschaffen (LE)
- Meditationsworkshop

Energetische Ebene

- Reiki - Chakraarbeit
- Seminare



Lehrfilme und Lernvideos

www.youtube.com/user/ChristophMahr

Institut Christoph Mahr Katharinenstr. 9 10711 Berlin-Wilmersdorf

Du suchst Informationen und Lehrfilme/ Lernvideos aus den Bereichen Psychotherapie, Coaching und Beratung?

Dann wirst du diese auf meinem YouTube-Kanal finden.

- Kommentierte Originalprüfungen HP Psychotherapie
- 20teilige Podcast-Reihe Psychotherapie
- Illustrierte Podcast-Reihe Emotionen und Gefühle
- Filmreihe Das innere Kind und Wege der Heilung
- EMDR-Demonstration als Lehrfilm



Harmony power -Deine Heilpraktikerschule

Eberswalder Str. 30, 10437 Berlin Kontaktiere uns jetzt: Tel. 030 44048480 Whatsapp: +49 177 7687681 info@harmony-power.de www.harmony-power.de

Unsere Ausbildungen:

Wochenend- oder Vollzeitstudium

- · Heilpraktiker Grundstudium med. ab 12 x 199 €
- . HP-Psychotherapie Grundstudium ab 12 x 199 €
- · Heilpraktiker Grundstudium komplett ab 24 x 197 €
- Heilpraktiker Studium "Klassik" ab 12 x 333 €
- Heilpraktiker Psychotherapie ab 24x x 291 €
- · Gesundheits-, Ernährungs- und Lebensberater ab 24 x 289 €

Einzigartig in Berlin:

• "Harmony power Heilpraktiker" -**Studium** ab 24 x 459 € Medizin, Psychologie, Psychotherapie, Naturheilkunde und Huna (Preise bei Ratenzahlung im Wochenendstudium, Preise bei Komplettzahlung noch günstiger!)

Kontaktiere uns und sichere Dir Deinen Studienplatz - Jetzt!

Huna Praxis Seminar:

Du willst mehr aus Deinem Leben machen?

Du hast genug von den Fehlern der Vergangenheit?

Lerne aus dem geheimen Wissen alter Kulturen

Ich lade Dich ein:

- Lerne die 2 Schlüssel des "Geheimnicces" kennen
- Komm mit ins "Aloha-Zeitalter"
- Wende die 7 Grundprinzipien im praktischen Alltag an.
- Lerne das Model der 3 Selbste (Bewusstseinsaspekte) kennen.
- Erlebe wundervolles Heilen
- Heile mit Ho`oponopono 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 Ausund Weiterbildungen durch.

- Heilpraktiker Psychotherapie
- · Hypnose/Hypnotherapie
- Integrative Psychotherapie
- EMDR
- Schematherapie

Unsere Termine und Infoveranstaltungen finden Sie auf der Webseite.



Ausbildung nach dem Bausteinprinzip

Private Ergänzungsschule Inh.: Isabelle Guillou und Ralf Barenbrügge, Heilpraktiker Handjerystr. 22, 12159 Berlin-Friedenau T. 030.8516838 | 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
- 10.8. Beginn Ausbildung Komplexe Traumafolgestörungen
- 10.8. Beginn Ausbildung Akupunktur/
- 12.8. Beginn Ausbildung Traumatherapie
- 12.8. Beginn Ausbildung Posttraumatische Belastungsstörung
- 13.8. Beginn Ausbildung EMDR und Hypnotherapie



Wer macht Was

Ausbildung

Europäisches College für Yoga und Therapie. BenefitYoga®-Lehrerausbildungen im Kloster Gerode. wegdermitte.de

Feng-Shui-Coach-Ausbildung, liveonline im Blended Learning Format. Start: 12. September 2020. Kostenlose Info-Webinare! www. freiraum21.com

Weg der Mitte - Gesundheits- und Ausbildungszentrum, Craniosacral-Therapie, BenefitYoga® u. a., wegdermitte.de

www.lehmbaukurse.de, Theorie+Praxis +Kost+Logis von Beatrice Ortlepp im www.der-kastanienhof.de, 399€/3Tage, T. 0178-1987624

Akasha-Chronik

Spirituelle Ausbildung zum Akasha-Life®-Medium Reader in den Energien der Neuen Zeit. Sabine Zoll-Fröhlich, Praxis für Energiemedizin, Friedrich-Engels-Str. 166. 13158 Berlin

Suchst du Hilfe zur Selbsthilfe oder Unterstützung bei deiner Entwicklung aus dem Feld deiner Akasha-Chronik? Lesungen aus deiner Akasha-Chronik sind auch online oder übers Telefon möglich bei Maria Leonie Dunkel 0163-9733300.

Astrologie

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

Zukunftsdeutung leicht gemacht! Professionell, diskret, kompetent. www. kartenlegenberatung.de

Augen-/Sehtraining

Seh-Reise, Sommer-Seh-Camp; Sehen stärken, Ausbildung Seh-Pädagog., WE 22.-23.8., Firmen- und Kinder-Sehtraining, News: Info@Natuerlich BesserSehen.de

Betreuung biete

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

Bonding

Bonding - die Kraft von Beruhigung, Nähe und Halt. Was gesund ist. Was hilft, sich wohl zu fühlen und das Leben zu genießen. Jeden 2. Do/Monat, www. astrid-vlamynck.com. 030-8815251

Coaching

Musterauflösendes Coaching - In der Gegenwart erleben wir Situationen, die uns unbewusst vergangene Ereignisse spiegeln. Verstehen - Auflösen - Gegenwart neu erschaffen. www.mentalklar.de, 0151-65409750, Email: kontakt@mentalklar.de

Energie-/Heilarbeit

Energie-Fern-Heilung bei allen physischen, psychischen und spirituellen Problemen möglich. Info und Kontakt unter www.allisone.de oder Tel. 04456-8995733, E-Mail: info@allisone.de

Energiearbeit + Lebenschoreographie. Sie knirschen oder pressen mit den Zähnen? Informieren Sie sich in meiner ganzheitlichen Körperpraxis. www.you-are-the-point.de, Termine unter Tel. 030.23616217 auch als Skype-Session.

(Familien-)Aufstellungen

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

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft-Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 25.8., 15.9., 20 Uhr, Seminar 28. - 30.8. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Geistiges Heilen

Traditionelle Philippinische Geistheilung - Heilkraft pur und direkt für Sie: Sommerpreis im Juli und August 2020 - 50 Euro pro Termin, rufen Sie an: +49(0)157-33282282 oder 030-2135294, www.philippinische-geistheilung-liebner.de

Jobs biete

Lerntherapeut*in ab sofort gesucht für Praxis in Berlin-Tempelhof. Voraussetzung ist eine Ausbildung in Lerntherapie (FiL anerkannt oder angestrebt) sowie Studium der Psychologie oder Pädagogik. info@lerntherapie-bradfield.de, 01578-4943352

Suche Hatha-Yogalehrer/in für Vertretung und Übernahme von Yogakursen am Abend für Yogastudio in Neuenhagen bei Berlin, fußläufig zur S-Bahn. Tel: 017681197971

Jodeln

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

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

Körper(psycho)therapie

Psychosomatik und emotionale Selbstheilung, Anette Dröge, Xantener Straße 6, 10707 Berlin, Tel. 0172-3004511, www.anette-droege.de

Magie

Ihr Ansprechpartner in Magiefragen aller Art! Selbstmanagement in privaten und beruflichen Lebensbereichen. www.mediummaria.de, Tel. 0201-75948602

Partnervermittlung

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

Psychotherapie

Transpersonale Psychotherapie nach K. Graf Dürckheim. Rosmarie Jäger, Tel.: 030.8122301, www.rosmariejaeger.de





Seelen-Bewegung

Diplom-Psychologe Christoph Droß

Familien- und Systemaufstellungen
in Gruppen und in Einzelarbeit

www.seelen-bewegung.de Tel. 030/ 49787672

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

Schöner Raum im Sprengelkiez/Wedding, 42m², für We-Seminare und Dauerkurse: Yoga, Tai Chi etc., Material + Teeküche vorhanden, 030-2861 2500

Schöner Seminar-/Workshopraum, Prenzlauer Berg / Kollwitzkiez zu vermieten. 50 qm, gut ausgestattet. seminarraum@posteo.de

Retreats

Dunkelretreat! Erfahre dich selbst, in völliger Dunkelheit! Einzelretreats sind nach Absprache jederzeit möglich. www. dunkelretreat.de, info@spiritbalance.de, +4978418392417.

Schamanismus

Den Traum kontrollieren, ein indianschaman. Zugang. Leben ist das Resultat von Prioritäten aufgrund von Wahlen und Entscheidungen = dein Traum. Wie frei hast du gewählt? Ist es ein Alptraum oder ein Sweet Dream? Teachings, Techniken und Zeremonien öffnen uns das Wissen um die Kraft des Träumens. Anmeldung: Karsten Guschke karsten@ skwanesie-lodge.de

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

Selbsterfahrung

Be Yourself - was wäre, wenn wir uns wirklich getrauen könnten, wir selbst zu sein? Dieser Workshop vom 31.10.-05.11. im Seminarhaus Drawehn ermöglicht Dir, damit zu experimentieren. Interesse? Alles weitere findest Du auf www.bewith.de

Seminare

Emotionalen Stress in Beziehungen auflösen mit "The Work of Byron Katie", WE-Seminar 17./18. Oktober, www. sattva-team.de

Shiatsu

Shiatsu-Grundkurs 29. + 30.8.2020, Euro 150. Lerne, eine entspannende Shiatsumassage zu geben. Einstieg zur GSD-anerk. Shiatsu-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop: 28.8., 18:30-20:30. Mach mit! Gewinne einen Grundkurs:) shiatsu-zentrum.de, 030.6151686

Tai Chi

Tai Chi Kineo in Schöneberg, Fortlaufende Gruppen, mittwochs und freitags, www.taichikineo-berlin.de, Tel. 01578-9617912

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

Tierkommunikation

Tierkommunikation zur Lösung von Verhaltensproblemen bei Haustieren. Infos und Terminvereinbarung: Brigitte Sand HP, Tel. 01590-3014669

Workshops

Familienaufstellung u. Traumatherapie-Vieles was hilft-Offener Abend mit Aufstellungen bei kompetenten Therapeuten: Di. 25.8., 15.9., 20 Uhr, Seminar 28.-30.8. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 21. - 23.8. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von "Das Drama im Mutterleib"), Tel: 030-69818071, www.ifosys.de

Werbung

Bewerben Sie Ihre Angebote, Veranstaltungen, (Heil-)Praxen oder anderes auf www.kgsberlin.de/schaltformulare.

Yoga

BenefitYoga im idyllischen Garten im-Weg der Mitte- Zehlendorf. Tel. 030.8131040, www.wegdermitte.de/yoga-im-garten

Termine

25.8. Dienstag xx

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 Tempel-nofer Berg 7 d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

27.8. Donnerstag xx

10:00h Craniosacral-Therapie-Fachfortbildung: Long Tide und Mid Tide erforschen. Mit Hans Rendler. An 4 Tagen. Tel. 030-8131040, wegdermitte.de

28.8. Freitag xx

18:30-20:30h Wir laden Dich herzlichst ein zum kostenfreien Shiatsu-Infoworkshop, Einführung in die Shiatsu-Behandlung mithnfos zur Ausbildung. Mach mit! Gewinne einen Shiatsu-Grundkurs:) shiatsu-zentrum.de, 030.6151686

Regelmäßig

werktags

7:30:-8:45:h Dynamische Meditation: Aufladung, Katharsis, Erdung, Meditation, Feiern- Mehringdamm 34, 4. OG, 10 EUR (Mo, Mi, Fr)

montags

18:30-19:30h Tai-Che-Gong-Sommer-Special auf dem Gehweg neben dem U-Bhf. Rathaus Schöneberg, auf der Seite am Goldenen Hirschen. 03.08.-24.08. 2020; Infos: www.tai-che-gong.de, Tel. 030-36752152







Traumhafte Seminarfinca zu mieten – mit Pool direkt am Meer.

Mehr unter: www.FincaSesFigueres.com



KGSBerlin 7/8-2020 43

Mach dich locker

Das Leben könnte so schön sein, wenn wir uns ab und an einfach mal locker machen würden! Ständig streben wir nach Perfektion: Wir wollen uns bestmöglich fühlen, bestmöglich aussehen, den bestmöglichen Job ergattern. Aber lässt sich dieses ideale Bilderbuch-Leben überhaupt verwirklichen? Jelle



Hermus hat dazu eine klare Meinung: Perfektion ist Quatsch. Wie wäre es denn stattdessen mit einem angenehmen, lustigen und sinnerfüllten Leben? "Mach dich locker" ist eine humorvolle Gebrauchsanweisung für alle Menschen, die sich auch mit einem »fast perfekt« zufriedengeben und denen echte Tiefe wichtiger ist als eine aufpolierte Fassade. Mit viel Witz und Empathie erklärt der Niederländer Jelle Hermus, wie wir es endlich ohne viel Anstrengung schaffen können, loszulassen, um einfach frei und zufrieden zu sein. Er sagt: "Glücklicher zu sein, ist einfacher als du denkst".

Jelle Hermus: Mach dich locker. Der schnelle Weg zu einem fast perfekten Leben. Leo 1.2019, 304 Seiten, 20 Euro



Warum brennen wir aus?

Menschen, die ausgebrannt sind, sind überlastet. Aber was führt zu dieser Überlastung? Dr. Mirriam Prieß zeigt, dass bisher angenommene Ursachen

von Burn-out in Wahrheit nur Symptome sind. Erstmalig wird deutlich gemacht, dass der Aspekt von Beziehung die entscheidende Rolle spielt: die Beziehung zu sich selbst und zur Umwelt. Sie erklärt, warum gängige Behandlungsmethoden oft scheitern, und zeigt einen neuen Weg zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Dr. med. Mirriam Prieß: Burn-out kommt nicht nur von Stress. Warum wir wirklich ausbrennen und wie wir zu uns selbst zurück finden. Goldmann 4.2019, 240 Seiten, 10 Euro

Liebe dich selbst

Dieses kunstvoll gestaltete Buch lädt Sie dazu ein, Ihr wahres Selbst zu entdecken. Es bietet Ihnen praktische Anleitungen, wie Sie mit den sieben Chakras, der Aura, der Mondenergie, den Elementen, Jahreszeiten, Heilsteinen, ätherischen Ölen, Mantras und Mudras arbeiten können, um zu tiefgehendem Wohlbefinden und wahrer Spiritualität zu gelangen. Die



Autorin und Illustratorin Akal Pritam beeindruckt in jedem Kapitel, auf jeder Seite mit künstlerischen, poetischen und nützlichen Inspirationen, die Sie zu mehr Selbstliebe, Mitgefühl und weiblicher Weisheit führen. Ein Buch, so bunt und inspirierend wie das Leben.

Akal Pritam: Self Love. Eine Entdeckungsreise zu Spiritualität und Selbstliebe. Irisiana 9.2019, 272 Seiten, 25 Euro

Power-Handbuch für Krisenzeiten

Krisen sind Herausforderungen, die uns alle jederzeit treffen können. Im Grunde ist das ganze Leben ein Lernprozess und ein Spiel der Gefühle, und dabei ist es wenig hilfreich, Krisen vermeiden zu wollen. Krisen sind wichtig, denn sie zeigen uns, wie bewusst wir geworden und wie unsere Kräfte gewachsen sind. In jeder Krise wartet ein Wunder-Samen darauf, entdeckt zu werden und erblühen zu dürfen. Auf Basis eigener Erfahrungen und selbst entwickelter Strategien schenkt die Autorin Einblicke in ihr Leben und all die Möglichkeiten, die ein bewusster Umgang mit Herausforderungen bietet. Je besser wir uns selbst kennen, desto leichter meistern wir große oder kleine Krisen im Leben. Sonja Ariel von Sta-

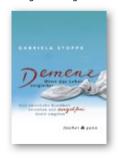


den bietet viele kostbare Anregungen, das Leben noch sinnvoller und leichter zu gestalten. Übungen, Meditationen und hilfreiche Erläuterungen fügen sich zu einem bunten Reigen aus Inspirationen für Herz, Verstand und Seele.

Sonja Ariel von Staden: Das Power-Handbuch für Krisenzeiten. Chaotische Phasen sinnvoll meistern. Smaragd 6.2020, 136 Seiten, 16 Euro

Neuer Umgang mit Demenz

Kaum eine Krankheit löst so viele Ängste aus wie Demenz. Das Leben entgleitet, lässt sich nicht mehr eigenständig bewältigen. Doch wie



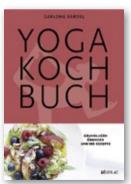
berechtigt ist die Angst? Gabriela Stoppe beschreibt alles Wissenswerte über die Krankheit. Sie stellt neueste

Therapien vor, klärt auf über Risikofaktoren, Frühdiagnose – und mögliche Vorbeugung. Wie kann ein Leben mit Demenz gut gestaltet werden? Was benötigen Betroffene und Angehörige? Welche neuen Lebensmodelle und Versorgungsstrukturen sollte es geben? Doch vor allem brauchen wir eine andere innere Haltung, so die Autorin Prof. Dr. Gabriela Stoppe, um Schicksalsschläge und schwere Krankheiten auch besser anzunehmen.

Gabriela Stoppe: Demenz – Wenn das Leben entgleitet. Fischer & Gann / Kamphausen 9.2018, 248 Seiten, 20 Euro

Yoga und bewusste Ernährung

Yoga schafft Bewusstsein und verfeinert die Wahrnehmung, auch in Bezug auf die Ernährung. Bevorzugt werden hochwertige Nahrungsmittel, die reich an Lebenskraft (Prana) sind, dem Körper Energie geben und ihn reinigen. Dieses Buch verbindet die vogischen und avurvedischen Prinzipien mit einer gesunden westlichen Ernährungsweise und dem heutigen, modernen Lebensstil. Wie man sich bewusst ernährt und wie wunderbar einfach das ist, wird in diesem Buch aufgezeigt. Zudem enthält es auch zahlreiche Yoga-Übungen für einen gesunden Tagesablauf. Die Besonderheit dieses Buches liegt darin, zwei unterschiedliche Esskulturen miteinander zu verbinden: die Prinzipien der yogischen Ernährung und der



ganzheitlichen indischen Medizin, des Ayurveda, und die gesunde westliche Ernährungsweise. Im ersten Teil ihres Buches befasst sich Garlone Bardel mit den Hintergründen yogischer und ayurvedischer Ernährung, speziell im Zeitalter industriell gefertigter Nahrungsmittel. Der zweite Teil des Buches enthält 108 einfache, vegetarische Rezepte: aufbauende Frühstücksgerichte, schnelle, sättigende Lunchrezepte, ausgewogene Abendessen, dazu belebende und kraftspendende Getränke, saisonale Snacks, leckere Kuchen und Gebäck.

Carlone Bardel: Yoga Kochbuch – Grundlagen. Übungen und 108 Rezepte. AT Verlag 8.2018, 19x26 cm. 296 Seiten. 29.90 Euro

Kassandras Schleier

Sie halten still, wenn sie über Dinge belehrt werden, die sie längst wissen. Sie erklären sich für beschränkt, weil sie eine törichte Frage nicht verstehen. So handeln Hochbegabte, die aus Angst



vor sozialer Isolation und oft aufgrund traumatischer Erfahrungen ihre geistigen Fähigkeiten unterdrücken. Der Paartherapeut und Autor von über 40 Sachbüchern Wolfgang Schmidbauer hat festgestellt, dass vor allem Frauen dazu neigen, die eigene Intelligenz zu verbergen. In seiner Analyse ergründet er die psychologischen Aspekte dieser oft unterdrückten Hochbegabung und gibt Einblicke und Hilfestellung.

Wolfgang Schmidbauer: Kassandras Schleier – Das Drama der hochbegabten Frau, Goldmann 3.2018, 288 Seiten, 10 Euro

Weiße Magie

In jedem Menschen stecken magische Kräfte! Wie wir sie wecken können, um alle Bereiche unseres Lebens auf zauberhafte Weise zu verbessern, zeigt Juliet Diaz, eine Afrokubanerin, die bereits in dritter Generation als heilende Hexe wirkt und hier das Wissen ihrer Ahnen weitergibt. Schritt für Schritt führt sie uns in die Geheimnisse der



Dr. Renate WirthPraxis für Familienaufstellungen



Seminare: www.aufstellungstage.de Der Blog: www.renate-wirth.de Das Buch: www.im-herzen-frei.de

......



Im Herzen frei

Wie Familienaufstellungen helfen, Probleme und Blockaden zu lösen. Ein Einführungsbuch, aus der Praxis erzählt.

Dr. Renate Wirth Prinzregentenstr. 7 10717 Berlin Tel. 0172 – 1832635 post@renate-wirth.de

KGS Berlin 7/8-2020 45

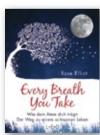


Hexenkunst ein und vermittelt Inspirationen und Tipps, die ieder nutzen kann, um seine magischen Fähigkeiten zum Erblühen zu bringen. Mit Elixieren zum Vertreiben negativer Energien, Honigtopfzauber für Besinnung, Heilbriefritualen und mehr könnten Sie den Traumpartner finden oder gesundheitliche Beschwerden lindern, das Zuhause vor negativen Energien schützen oder im Job erfolgreich durchstarten - mithilfe von Diaz' Heilkräuterrezepten, Zaubersprüchen und Ritualen entsteht der magische Funke, der Wünsche wahr werden lässt. Ein praktischer Begleiter für moderne Hexen und alle, die es werden wollen.

Juliet Diaz: Witchery – Entdecke die Hexe in dir. Die Schule der Weißen Magie. Ansata 3,2020, 224 Seiten, 20 Euro

Von Atem und Achtsamkeit

Bei ihren ersten Versuchen empfand Rose Elliot die Achtsamkeitspraxis als langweilige, anstrengende Angelegenheit. Kurz davor aufzugeben,



traf sie einen buddhistischen Mönch, der ihr riet, den Fokus auf den Atem zu richten. Dank dieses simplen Rats empfand sie Achtsamkeit plötzlich als etwas Lebendiges, das sie mit Glück und Energie erfüllte. Anhand von zahlreichen Anekdoten aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz und abwechslungsreichen Atemübungen

führt die Bestsellerautorin ihre Leser behutsam an eine Atem Achtsamkeit heran, die zu Selbstfürsorge, innerer Stärke, Gelassenheit und Wohlbefinden führt. Mit vielen Zitaten, liebevollen Illustrationen, hilfreichen Tipps und in handlichem Format ist dieses Buch das perfekte Geschenk und ein wunderbarer Begleiter durch hektische Zeiten.

Rose Elliot: Every Breath You Take. Wie dein Atem dich trägt: Der Weg zu einem achtsamen Leben, Leo 8,2018, 176 Seiten, 14 Euro

Ängste entzaubern

Ängste aller Art gehören zu den häufigsten Beweggründen, eine psychotherapeutische Praxis aufzusuchen. Dieses Buch bietet eine Auswahl an hoch wirksamen Kurzinterventionen, die zum großen Teil dem hypnothera-



peutischen Ansatz zuzuschreiben sind, aber auch ein Best-of aus anderen Bewältigungstechniken zur Verfügung stellen: Bonding-Psychotherapie, NLP, Systemischer Therapie und Energetischer Psychologie. Die Weisheit des Körpers wie des Unbewussten zu nutzen, kann besonders gut helfen, die Angstspirale zu unterbrechen. Das Buch versteht sich als Anleitung und Ermutigung, durch methodische Flexibilität noch besser auf die verschiedenen Klienten mit ihren spezifischen Ängsten einzugehen.

Stefan Hammel, Astrid Vlamynck, Claudia Weinspach: Ängste entzaubern – Lebensfreude finden. Die besten Interventionen aus 9 Therapierichtungen. Klett-Cotta 4.2020, 160 Seiten. 18 Euro

Rezensionen von Lesern außerhalb dieser Redaktion finden Sie auf www.kgsberlin.de

Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ... (und KGS-Magazin-Auslage)

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

Mondlicht Buchhandlung Oranienstr. 14, 10999 Berlin-Kreuzberg, T. 030-6183015 www.mondlicht-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 Verlag Inh. Sabine Simon-Weidner

Postanschrift: Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin

030.612016-00 mail@kgsberlin.de www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797 Verteilung: 16.000 Exemplare

Herausgeber:

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

Redaktion:

030.61201602 redaktion@kgsberlin.de

Anzeigen: 030. 6120 1600

030. 6120 1600 anzeigen@kgsberlin.de

Kleinanzeigen:

030. 6120 1603 kleinanzeigen@kgsberlin.de

KGS Berlin erscheint 2-monatlich.

Eingabeschluss nächste Ausgabe: September/Oktober

Redaktion: 10.08.2020 Kleinanzeigen: 10.08.2020 Großanzeigen: 13.08.2020

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht die Meinung der Redaktion wieder. Die Veröffentlichung von Terminen und Veranstaltungsorten erfolgt ohne Gewähr.

© 2020 Körper Geist Seele Verlag Es gelten unsere Geschäftsbedingungen und Anzeigenpreise laut Preisliste 1-2020 auf www.kgsberlin.de

* Stand im Juni 2020







Besuchen Sie mal wieder einen Buchladen in Ihrem Kiez, Ihrer Gemeinde, Ihrer Stadt.

Führen Sie nette Gespräche mit anderen über angesagte Bücher. Besuchen Sie Lesungen mit guten Autoren.

Erhalten Sie die Vielfalt in den Straßen Ihres Wohnortes. Stärken Sie unsere Buchläden wie auch die vielen anderen kleinen, bunten, liebevollen Läden.

Buchempfehlung: "Schnauze, Alexa! – Ich kaufe nicht bei Amazon. [Vorsicht, dieses Buch liefert überzeugende Argumente.]" von Johannes Bröckers.

Eine Initiative des Körper Geist Seele Verlags.



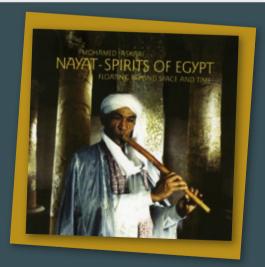
Rarität:

Mohamed Askari: Nayat - Spirit of Egypt

Eine stimmungsvolle und reife Musik eines Meisters seines Faches, der arabischen Flöte, der Nav.

Die CD Nayat wurde 1998 im Museum für Ägyptische Kunst in Berlin Charlottenburg live eingespielt. Die von Mohamed Askari vorgetragenen und hier aufgenommenen Flötenimprovisationen basieren auf traditionellen arabischen Rhythmen und Stimmungen, die wiederum in alten arabischen Kompositionsund Vortragsstilen wurzeln (Pentatonik).

Diese Musik ist in ihrer Schlichtheit einzigartig. Getragen von tiefer Emotionalität, höchster Konzentration und Gelassenheit. Die ruhig dahinfließenden Flötenklänge eignen sich sehr gut zur Begleitung kontemplativer Übungen und Meditationen.



Mohamed Askari: Nayat – Spirit of Egypt, Floating Beyond Space and Time, c+p 1998 by Simon+Leutner, Gesamtspielzeit 60:03 Minuten, nur noch wenige Archivexemplare vorhanden, Preis 11 Euro plus 1,95 Euro Versand (D). Nähere Infos, kurze Audios zum Reinhören und käuflich zu erwerben nur auf www. kgsberlin.de/verkauf.html

KGS Berlin 7/8-2020 47

Harmony power

"Deine Heilpraktikerschule"



Heilpraktiker - Beruf mit Zukunft!

Ausbildungen: Heilpraktiker/in, HP Psychotherapie, Gesundheitsberater/in Themen: Akupunktur, Heilhypnose, Reflexzonentherapie, Aloha-Philosophie aus Hawaii

Ausbildungsstart im August:

- 1. Komplettausbildung "Harmony power" Heilpraktiker/in (24 Monate)
 - Medizinische Grundausbildung + Psychologische Ausbildung + Naturheilkunde + Psychotherapie + Huna
 - in der Vollzeit oder Wochenendausbildung (539 – 666 Euro mtl.)
- 2. Unsere Kompaktvariante Heilpraktiker/in
 - "Klassik" und "Klassik plus" (12 Monate)
 - Medizinische Grundausbildung + Psychologische Ausbildung + Naturheilkunde + Huna
 - Vollzeitausbildung (888 Euro 1050 Euro mtl.)

Vereinbare jetzt Deinen persönlichen Beratungstermin!

Ausbildungs-Gutschein über 200 Euro! Code: "KGS-Sommer20"



Komplettzahlungen sind noch günstiger!

(99 - 555 Euro mtl.)



