KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN

# KGS

WWW.KGSBERLIN.DE

„Die Erde soll früher einmal ein Paradies gewesen sein. Möglich ist alles. Die Erde könnte wieder ein Paradies werden. Alles ist möglich."

Erich Kästner

# Heilsamer Dialog

3/4
2021

KGS
seit
1994

Gratis

# YOGA UND MEDITATION IN FRIEDENAU

## UNSERE RÄUMLICHKEITEN IN DER RHEINSTRAßE 10

Sterntal 10 Rheinstraße

Im Meditationsraum (ca. 100 qm) bieten wir u. a.:
Yoga, Osho-Kundalini-Meditation
und weitere Veranstaltungen zum Aufwachen oder Entspannen
Gemütliches Café mit täglich frischem Mittagstisch und hausgemachtem Kuchen
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

FERNHEILUNG

# HOPE

HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL

**Soforthilfe für Hilfesuchende**
„Wenn nichts mehr geht… Dann sind Sie bei mir richtig!"

Heilen und Hellsehen: Zwei Begabungen, die in meiner Familie über Generationen vererbt wurden. Als internationaler Heiler und Hellseher biete ich Ihnen Heilung, Hilfe und Lösungen an, die einzigartig und kaum fassbar sind für

**Glück – Erfolg – Gesundheit**

Ob Sie austherapiert sind oder unter einer Blockade, einer Verwünschung oder Magie leiden, ich bin immer für Sie da. Wo immer Sie gerade sind. Gerne bin ich Ihr vertrauensvoller Partner für die Lösung Ihrer Probleme und Herausforderungen.

Nehmen Sie einfach unverbindlich Kontakt zu mir auf.

„HOFFNUNG IST DER PFEILER DER WELT"
AFRIKANISCHES SPRICHWORT

**HOPE BERLIN** – HELP & HEALING CENTER
LUCAS SCHERPEREEL

**Termine nach Vereinbarung!**
Mediale Beratung, Hilfe und Heilung
über jede Distanz.

**Firmensitz:**
Kurfürstendamm 132a, 10711 Berlin
Phone: +49 (0)162 20 831 82
Mail: info@lucas-scherpereel.com
www.lucas-scherpereel.com

Inhalt

Filmtipps 4, Umwelt 5

Artikel zum Thema und mehr ...

6 **Ich & du und das Ganze**
Wolf Sugata Schneider

8 **Spirituelles Handeln in der „Corona-Krise“**
Andreas Nebkesenu M. Dommert

12 **Klafft die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinander?**
Björn Geitmann

16 **Nach eigenen Schätzen graben – wann, wenn nicht jetzt?**
Ines Maria. Fischer

18 **Die Sehnsucht nach Heilung**
Barbara Kiesling

20 **Meine „boshafte“ Mutter und das Eisbaden** – Julia Kratz

22 **Atmen, Gesundheit und Lebensfreude**
Hermann Häfele

24 **Das Geheimnis des bewussten Atems**
Claus Bühler

26 **Kakaozeremonie – Eine Heilreise zu dir selbst**
Deva Burgdorf

28 **Es geht mir an die Nieren**
Peter Maier

31 **Poesie: Wasser –** Horst Rehmann

32 Astroservice

44 Lesen & Hören

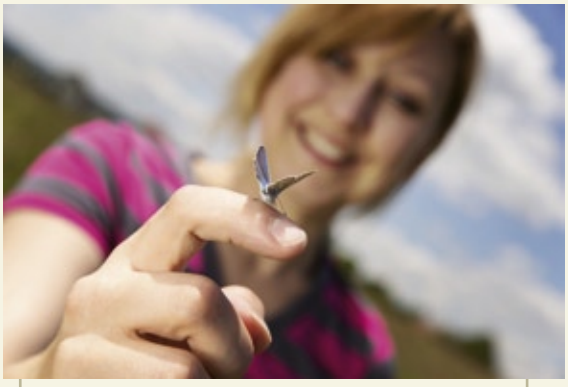
Regelmäßige Rubriken

Angebote – Termine & Events 34
Katalog – Wer macht Was 36
Kleinanzeigen 41
Impressum 46

Coverbild: © M.Dörr & M.Frommherz_AdobeStock

**Körper Geist Seele Verlag**
Briefpost an:
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin
mail@kgsberlin.de, www.kgsberlin.de

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



Wir sehnen uns nach einem Leben in Sicherheit, bei bester Gesundheit, Zufriedenheit, Harmonie, Liebe und Glück. Wir tragen das als natürliche Form des Lebens und Zusammenlebens in Friedlichkeit und Gerechtigkeit in uns. Dazu gehört auch, in gegenseitiger Achtung die Sichtweisen unserer Mitmenschen zu gestatten, anzunehmen – oder auch nicht – aber in respektvollen Diskursen. Dazu hilft es, unseren Geist in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen. So können wir emphatisch und liebevoll dem Gegenüber begegnen. Einige Anregungen, auch zu heilsamen Dialogen mit sich selbst, finden Sie in dieser Ausgabe.

In diesem Sinne wünschen wir uns allen einen friedvollen Weg durch diese Zeit. Ihre KGS-Berlin-Redaktion.

## WER WIR WAREN

„Wir waren jene, die wussten, aber nicht verstanden, voller Informationen, aber ohne Erkenntnis, randvoll mit Wissen, aber mager an Erfahrung. So gingen wir, von uns selbst nicht aufgehalten.“
*Roger Willemsen*

Im Film blicken wir mit den Augen eines Astronauten auf den gegenwärtigen Zustand der Welt und fragen uns im Geist von Willemsens Vermächtnis, ob neue Generationen an uns verzweifeln werden, wenn wir bereits Geschichte sind. Ein intensives Treffen mit sechs Denkern*innen und Wissenschaftler*innen aus unterschiedlichsten Fachgebieten, die die Gegenwart reflektieren und in die Zukunft blicken. Das Dach der Welt, die Tiefen des Ozeans, die Perspektiven Afrikas, das menschliche Gehirn, ein Wirtschaftsgipfel und das Herz eines Roboters, sie alle geben Hoffnung für die kommenden Generationen und ein gemeinsames „Wir“.

Dokumentarfilm: Wer wir waren. Regie: Marc Bauder, Mit: Alexander Gerst (Astronaut), Dennis Snower (Ökonom), Matthieu Ricard (Molekularbiologe und Mönch), Sylvia Earle (Ozeanologin), Felwine Sarr (Ökonom, Soziologe und Philosoph), Janina Loh (Philosophin und kritische Posthumanistin), Kinostart: 22.04.2021, Bilder: © X Verleih AG, Trailer auf www.kgsberlin.de

## CARMILLA „FÜHRE UNS NICHT IN VERSUCHUNG“

Gepeinigt von ihrem puritanischen Elternhaus gerät ein junges Mädchen in den Bann einer mysteriösen Verführerin. Die 15-jährige Halbwaise Lara wächst unter der strengen Aufsicht ihrer Gouvernante Miss Fontaine auf dem Anwesen ihres Vaters in der englischen Provinz auf. Trotz der strengen Erziehung und den buchstäblichen Fesseln, die man ihr anlegt, ist sie von einer jugendlichen Neugier und Faszination für das Morbide beseelt. Eines Tages sorgt ein rätselhafter Unfall dafür, dass ein etwa gleichaltriges Mädchen ohne Erinnerungen in ihrem Haus aufgenommen wird. Die rothaarige Schöne, die man kurzerhand Carmilla nennt, wird von einer Aura betörender Faszination umgeben. Aus der Freundschaft der Mädchen entwickelt sich eine ebenso prickelnde wie verbotene Beziehung, die Tod und Verderben mit sich zu bringen scheint …

Film: Carmilla „Führe uns nicht in Versuchung“, Vereinigtes Königreich 2019, Regie: Emily Harris, Besetzung: Devrim Lingnau, Tobias Menzies, Greg Wise, Kinostart voraussichtl.: 11.03.2021, DVD: 23.04.2021, Bilder: © Busch Media Group, Trailer auf www.kgsberlin.de

## ROSAS HOCHZEIT

Kurz vor ihrem 45. Geburtstag beschließt Rosa, dass es Zeit für einen radikalen Wandel in ihrem Leben ist. Immer hat sie für die anderen gelebt, in ihrem Job als Kostümbildnerin bis zum Umfallen gearbeitet, den Vater zum Arzt begleitet, sich um die Kinder ihres Bruders gekümmert. Knall auf Fall verlässt sie Valencia, um sich im alten Schneiderladen ihrer Mutter in einem kleinen Küstenort den Traum vom eigenen Geschäft zu erfüllen. Aber es ist nicht so leicht, sein Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Der Job, ihr Vater, die Geschwister, ihr Freund und ihre Tochter, alle mit ihren eigenen Plänen und Problemen: Das Handy hört gar nicht mehr auf zu klingeln. Rosa beschließt, ein Zeichen zu setzen: Sie will heiraten. Und diese Hochzeit wird eine ganz besondere sein ...

Film: Rosas Hochzeit, Spanien 2020, Regie: Icíar Bollaín, Besetzung: Candela Peña, Nathalie Poza, Sergi López, Paula Usero, Ramón Barea, Kinostart gepl.: 01.04.2021, Bilder: © Natxo Martinez, Trailer auf www.kgsberlin.de

umwelt

## AN ALLE UMWELTINTERESSIERTEN ...

Wir alle kennen die Bilder: Paradiesische Strände, an denen mehr und mehr Plastikmüll angespült wird, riesige Müllhalden, auf denen sich der Kunststoff meterhoch stapelt. Das Problem des Plastikmülls ist mittlerweile allgegenwärtig. Doch es gibt nicht nur diese offensichtlichen Auswirkungen auf die Umwelt. Kunststoff stellt aktuell in fast allen Bereichen des Lebens eine Gefahr für uns und unsere Umwelt dar. Kunststoffe sind ein Verpackungsmaterial mit hohen ökologischen Kosten, schlechter Klimabilanz und massiven Beeinträchtigungen für Umwelt und Gesundheit.
Die Deutsche Umweltstiftung hat dazu im Juli 2020 eine Broschüre zu den Umwelt- und Gesundheitsbelastungen durch Kuntstoffverpackungen veröffentlicht und plädiert darin für einen radikalen Wandel im Umgang mit Kunststoffen, stellt alternative Lösungen auf den Prüfstand und richtet konkrete Forderungen an die Politik. Dabei zeigen sie auf, dass es möglich ist, in den kommenden Jahren rund ein Drittel der Kunststoffverpackungen durch umweltfreundlichere Lösungen zu ersetzen.

Eine Broschüre als PDF-Datei können Sie sich downloaden von der Webseite www.deutscheumweltstiftung.de/raus-aus-der-kunststofffalle

Die Deutsche Umweltstiftung war und ist bemüht, in diesem Sinne zu handeln, um Hoffnung zu geben. Sie hat seit ihrer Gründung zahlreiche Anregungen, Anstöße, Anreize und Initiativen auf den Weg gebracht. Zu ihren Zielen zählen u. a. Umwelterziehung, Bildung, Ausbildung, Fortbildung, Aufklärung und Information / Verbraucheraufklärung und Verbraucherschutz / Anerkennung und Förderung hervorragenden Einsatzes auf dem Gebiet des Natur- und Umweltschutzes durch öffentliche Auszeichnungen / Beteiligung an Umweltdiskussionen, Genehmigungsverfahren, Gesetzesinitiativen ... Weitere interessante Projekte der Deutschen Umweltstiftung finden Sie auf deren Webseite www.deutscheumweltstiftung.de

Bild: © Stephane Bidouze, AdobeStock

Wolf Sugata Schneider

# ICH & DU UND DAS GANZE

*Heutzutage ist viel von Teams die Rede, von „Ko-Kreativität“ und Dialog. Warum wird das zurzeit so „gehypt“? Und was die Dialoge anbelangt, wie können die mehr sein, als nur Verständigung: sogar heilsam?*

*Mir scheint, dass alles das damit zu tun hat, dass unsere Zeit allmählich den Individualismus infrage stellt und das Paradigma, dass wir Einzelwesen sind. Dass wir körperlich wie psychisch Einzelne sind, ausgestattet mit einem freien Willen, die für sich Entscheidungen treffen. Wenn sich diese Wesen nur tief genug selbst erkennen, authentisch sind und sich selbst treu, dann wird für sie alles gut. Und mit ein bisschen Glück und der »unsichtbaren Hand« (Adam Smith) des Marktes auch für die Welt drumrum, die der anderen Einzelwesen und Dinge in ihrer Umgebung. Nach dem Motto: Sorge jeder gut für sich, dann ist für alle gesorgt.*

In-dividuum, von lat. *dividere*, teilen, heißt übersetzt »Un-teilbares«. Das sind wir aber nicht. Wir sind mindestens Di-viduen, eher Multi-viduen. Wir sind vielfach teilbar, und je nachdem, welcher Teil bei uns gerade getriggert wird, so reagieren wir auf den Auslöser.

Souveränität? Selbstständigkeit? Vergiss es! Dieser Haufen von Wirkungsmechanismen bildet sich zwar gerne ein, ein integres Ganzes zu sein. Die ihn kennen, wissen es jedoch besser.

## WIR SIND FLIESSGLEICHGEWICHTE

Dass wir Einzelne sind, ist jedoch eine Illusion. Was das Körperliche anbelangt, sind wir Fließgleichgewichte. Da tut man was rein, und es kommt was raus, das dazwischen ist der atmende, manchmal auch sprechende Mensch. Im Geistigen ist das nicht viel anders: Da tut man per Erziehung was rein, und manchmal kommt auch was dabei raus. Aber ist das einzigartig, was da rauskommt? Nicht wirklich, oder doch nur sehr, sehr selten.

Wer da nur genau genug hinschaut, entdeckt bald, dass die Identitäten der Einzelnen, bei den Lebewesen ebenso wie bei den Dingen, sich aus Teilen zusammensetzen, die von woanders herkommen. Sie mögen in diesem Einzelnen auf einzigartige oder immerhin nur selten vorkommende Weise zusammengesetzt sein, aber die Teile, aus denen du bestehst, sind nicht dein Ureigenstes.

## VOM EINGESTÄNDNIS ZUM AUSWEG

Deshalb sollten wir uns mit unserem Stolz auf unsere Unvergleichlichkeit besser ein bisschen zurückhalten und hier lieber ein paar Tropfen Weisheit einfließen lassen. Das Eingeständnis, dass wir nicht allein sind, nicht einzigartig und nicht unabhängig, ist erstens der Wahrheit viel näher. Zweitens weist es einen Ausweg, und das ist der Dialog mit den anderen dieser seltsamen, durchaus vergleichlichen Multividuen. Den anderen geht es nämlich auch so. Auch sie sind vielfältige Mischwesen in Bewegung, heute anders als gestern, wie das bei »chaotischen Systemen zweiter Ordnung« (das sind Systeme, die auf sich selbst einwirken) eben so ist.

Wenn wir uns im Bewusstsein von »Ich bin wie du« miteinander verbinden, miteinander *connecten*, wie man das heutzutage nennt, dann sind wir ein Paar, ein Team, ein Schwarm, eine Herde oder eine Gesellschaft.

Bild: © Ded Pixto_AdobeStock

Also Teil von einem Kollektiv, einem größeren Ganzen. Wir sind »Holons«, so hat Ken Wilber das genannt in seiner »Theorie von allem«. Wir sind teilbare Ganzheiten, die wiederum Teile von größeren, ebenfalls teilbaren Ganzheiten sind, ein In- und Miteinander von Holons. Als lebendige Wesen sind wir schließlich auch Teil von Gaia, der Biosphäre der Erde. Jeder von uns ist ein winziger Teil von ihr, auch wenn das zivilisatorische Kollektiv der Menschheit gerade dabei ist, Gaia zugleich auszuplündern und zuzumüllen, so als seien wir hier Fremde. Dabei ist das doch unser Haus, unsere Heimat und Herkunft und sollte auch unsere Zukunft sein und die derer, die nach uns kommen.

## Schwarm oder Herde?

Gemeinsam sind wir blöd, zu oft ist das so. Das muss aber nicht sein. Gemeinsamkeit kann auch die Intelligenz des Ganzen erhöhen, das ist dann die viel gepriesene Schwarmintelligenz. Herden sind ebenfalls Kollektive, stehen aber als Metapher für eine intelligente Art der Gemeinsamkeit nicht so gut da. Es gibt in den Kollektiven nämlich auch das Bedürfnis nach Anpassung, bei den stärker tabuisierten „No-Gos“ gehört auch Zwang mit dazu. Das führt dann zur Herdenmentalität der Mainstreams, der großen Ströme. Gegen die anzuschwimmen, ist schwer. Wer zur Quelle will, muss stromaufwärts schwimmen? Ja, aber mitschwimmen ist leichter.

Wann ist ein Kollektiv eher ein intelligenter Schwarm als eine Herde von Mitläufern? Das hat mit dem Bewusstsein der Einzelnen zu tun. Wenn sie wissen, dass sie allein hilflos sind, als Menge von lauter Hilflosen aber gefährlich, dann ist das schon mal ein erster Schritt. Der zweite muss wohl in einer Anerkennung der Qualitäten anderer bestehen: Du bist zwar wie ich, aber doch nicht ganz so wie ich. Du weißt etwas, was ich nicht weiß. Du kannst etwas, was ich nicht kann. Eine Begegnung in diesem Sinne ist kein Anrempeln in einer Herde, auch kein sich Aneinanderkuscheln von Lemmingen, sondern der Beginn des Webens eines Netzwerks.

## Die Gesellschaft als Holon

Aus einem solchen Netzwerk kann eine Gesellschaft werden, die sich ihrer selbst bewusst ist. Die sich bewusst ist, dass darin alle Teile einander bedingen und so ein Wirkungsgefüge entsteht. Zu diesem gehört auch die Umwelt mit dem Wasser und der Luft, den Pflanzen und Tieren, der ganzen Biosphäre unseres Planeten. Dazu gehört auch der Erdboden, auf dem wir stehen, wenn er nicht schon von Asphalt oder Beton versiegelt wurde. Oder von schweren Landwirtschaftsmaschinen zerdrückt wurde, weil unsere Wirtschaft ihn wie einen leblosen Rohstoff behandelt, obwohl die Erde doch Teil der Zyklen des Lebendigen ist: Über das Essen nehmen wir sie in uns auf, und wenn unser Körper zerfällt, kehren wir dorthin zurück, sei es per Beerdigung oder per Asche, die in den Wind gestreut wird oder ins Meer, in Regionen, wo die Behörden noch so viel Freiheit und Zugehörigkeit erlauben.

Und das Weben dieses Ganzen geschieht nicht nur außen, sondern auch innen, im Verweben unserer inneren Teile zu einem Lebbaren, möglichst sogar integren, integralen Ganzen. Wie wir außen miteinander verbunden sind, beschreibt die Ökologie. Wie wir es innen sind, die systemische Psychologie.

## Das Weben des Ganzen

Ob der Dialog ein innerer ist in der Zwiesprache mit mir selbst oder ein äußerer mit dir: Der Dialog ist der Ort, wo dieses Ganze gewoben wird. Vielleicht so, wie die zwei Nadeln beim Häkeln aus zwei Fäden eine Masche bilden, aus der schließlich ein ganzer Pullover wird. Hoffentlich ein weicher, wärmender Pullover und nicht eine Zwangsjacke für die Psychiatrie oder eine Uniform fürs Militär. Kommt drauf an, wie wir häkeln, stricken, weben und so unser kleines Leben gestalten. Jede Masche zählt. Auch die größten und schönsten Teppiche bestehen, vielen kleinen Verknüpfungen, und jedes komplexere Lebewesen besteht aus vielen einzelnen Zellen, die zwar Einheiten sind, aber nicht vereinzelt.

Wenn nun du und ich miteinander sprechen, tanzen oder Liebe machen, miteinander kooperieren oder konstruktiv streiten, einander lesen oder schreiben, ausweichen oder standhalten, dann sind das alles Dialoge. Verbale, körperliche oder abstrakt strukturelle. Im Prozess des Verwebens wissen wir oft noch nicht, wie aus meiner These und deiner Antithese je eine Synthese hervorgehen soll, und wie aus unseren so verschiedenen Schritten je ein Tanz entstehen kann. Im Bewusstsein, dass wir im Grunde nicht verschieden sind, gelingt das jedoch. Wir könnten es Dialog nennen. Ist er heilsam? Wenn ich dich nicht als etwas Fremdes verstehe und behandle, ja, dann ist der Dialog heilsam.

**Wolf Sugata Schneider**, Jg. 52. Autor, Redakteur, Stand-Up-Philosopher. 1985–2015 Hrsg. der Zeitschrift Connection. Kontakt: schneider@connection.de, Blog: www.connection.de. Seminare: www.bewusstseinserheiterung.info

Andreas Nebkesenu M. Dommert

# Spirituelles Handeln in der „Corona-Krise“

Die Gesellschaft steht vor einem Umbruch, der durch Konfrontation gezeichnet ist. Wissenschaft, Fakten, Zahlen und daraus resultierende Vorgaben aus Politik und Gemeinwesen prägen diese Zeit. Dagegen stehen Ängste, Unsicherheit, Zweifel und Widerstand in unterschiedlichsten Formen. Die Institutionen der Medizin haben das Sagen. Sie schützen und beruhigen uns. Bemerkenswert ist jedoch die Unterdrückung anderer Erklärungsversuche. Alternativmedizin, alternative Behandlungsstrategien und spirituelle Sichtweisen werden nicht mehr akzeptiert, an den Rand gedrängt und in ihrer Relevanz nahezu ausgelöscht. Es mutet fast wie ein Kulturkampf an.

Um ein spirituelles Handeln in diesem Zusammenhang zu beschreiben, wie es aus einem schamanischen Verständnis heraus möglich ist, möchte ich in diesem Beitrag die Kerngrundlage der moderne Wissenschaft am Beispiel der Evolutionstheorie hinterfragen und darauf folgend einen schamanisch rituellen Weg aufzeigen, der von denen praktiziert werden kann, die sich zur Arbeit an der Erde berufen fühlen.

## Erschaffen ist keine Evolution

Der wissenschaftliche Kontext einer Evolution des Lebens hat unser Denken und Fühlen geprägt. Die Theorie der Entstehung von Pflanzen, Tieren und Menschen aus Mikroben, in einer Entwicklungsfolge vom Mehrzeller bis hin zum Homo Sapiens, gehört zum Standard heutiger Bildung. Damit verbunden sind unser Lebensgefühl und die Wahrnehmung von Natur. Selbst mitmenschliche Beziehungen, der Aufbau und die Funktion unserer Gesellschaft, Wissenschaft, Medizin und Kultur können alle mehr oder weniger geprägt sein von diesem sachlichen Grundverständnis. Aber wir sehen damit uns und das Leben vermutlich aus dem Blickwinkel einer Unwahrheit. Unser Leben könnte reicher sein, mehr Bedeutung haben und sich an Dingen ausrichten, die wertvoller wären. Ein gewandelter Blickwinkel auf uns und den Ursprung des Lebens macht dies möglich.

Ich möchte in diesem kurzen Beitrag ein anderes Bild über die Erschaffung des Menschen und der Natur vorstellen, um dadurch das Bild über uns und die aktuell erlebte Pandemie zu beleuchten. Interessant wären in diesem Zusammenhang auch die vielfältigen Bestrebungen zu beschreiben, die das Ziel haben, die Lehre der Evolution ad absurdum zu führen – dies besonders in den USA – worauf ich jedoch nicht näher eingehen möchte.

Die mythologischen Quellen vieler Völker erklären den Anfang in erstaunlich ähnlicher Weise. Diese Übereinstimmungen habe ich untersucht und festgestellt, dass sie vergleichbar sind mit der Schöpfungsgeschichte, wie wir sie aus der hebräischen Bibel kennen. Da die Verse der Bibel sehr bekannt sind, möchte ich anhand dieser ein Weltbild beschreiben, das denen der Kreationisten nahe kommt. Darin ist die Stimmigkeit und Schönheit eines spirituellen Weltbildes zu fühlen.

## „Am Anfang war das Licht“

ist eine, auch von der heutigen Wissenschaft vertretene Wahrheit. Nur, die wissenschaftliche Erklärung für dieses „Licht“ ist der Urknall. Aus diesem hätten sich dann rein zufällig alle weiteren Lebensformen entwickelt ...

Bild: © Schlierner_AdobeStock

## Wie könnte eine andere Sichtweise aussehen?

Mit einer anderen Sichtweise ist auch ein anderes Lebensgefühl verbunden, eine andere Wahrnehmung, ein anderes Bewusstsein. Das der Evolutionslehre entgegengesetzte Lebensgefühl ist mystisch und geheimnisvoll. Auch die Wissenschaft kann vieles nicht erklären. Aber sie möchte unser Verständnis der Welt nicht beim Akzeptieren des Unbegreiflichen, Numinosen, belassen. Vielmehr ist sie bestrebt, uns darzulegen, dass am Ende alles erklärbar sei. Genau das Gegenteil ist der Fall, wenn wir uns auf eine Weltsicht einlassen, die uns fortträgt vom Erfassbaren und hinführt zu dem, was intuitiv ist und intuitiv bleiben darf. Das intuitive Erfassen des Anfangs besitzt diese Magie, diesen Zauber, den alle Völker in ihren geheimnisvollen Geschichten über unseren wahren Ursprung erzählen. Sie berichten: „Das Heraustreten des Geistigen in die Materie war der Beginn“. Etwas, das hervorkommt, wird sichtbar. Der Mensch erschien zuerst als Licht, als Lichtgestalt aus dem Dunkel einer verborgenen Welt.

Als Lichtwesen war der Mensch zart und kaum manifestiert. Die Form war zu erkennen. Das Gesicht, die Hände und Kleidung. Dann kam die Stimme, der Mensch begann zu sprechen in dieser Welt. Ebenso entwickelte sich das Erscheinen der Tiere, Blumen und Bäume. Mit ihnen allen zusammen kam der Mensch gleichzeitig in diese Welt. Alles manifestierte sich begleitend, wurde immer fester und materieller. Manche Wesen blieben eher im Zarten, andere wurde schwerer und gröber. Alles, was ist, war schon vorhanden. Alles ist ewig, war ewig und wird immer ewig bleiben. Das Erscheinen in den Welten, das Heraustreten aus der geistigen Welt in diese Welt ist das, was Schöpfung genannt wird. Im Hebräischen kann es beschrieben werden durch die Begriffe „Jeschli Jesch“, das vorhandene Sein, das aus dem Jeschli Ayin, dem unsichtbaren Sein heraustritt. Schöpfung ist demnach das Verborgene, das sich manifestiert.

Mit diesem Bewusstsein verbunden ist die Vorstellung eines Vorhanges zwischen uns und der Anderwelt: Der Ursprung des Lebens aus einer Welt, die wir nicht sehen können und die uns doch so nahe ist, denn aus ihr leben wir, ziehen wir das „Prana“, die Lebenskraft. Unser Herz schlägt und erhält seine Impulse von dort. Unsere Gedanken ziehen von jener Welt in diese und bedingen unsere Handlungen. Getragen vom Feinen des Geistigen, wirken wir im Groben der Materie.

Mit der Aufklärung kam dieses Wissen in Vergessenheit. Ein neues, modernes Lebensgefühl erfasste die Menschen und dies währt bis zum heutigen Tage.

Die jetzige Krise wird aus dem Blickwinkel wissenschaftlicher Theorien, mittels Vermutungen und Empirik bewältigt. In diesem Beitrag möchte ich nun eine andere Sichtweise präsentieren, die die rituelle Arbeit „hinter dem Vorhang“ in den Mittelpunkt setzt. Zuerst möchte ich dabei auf die Wichtigkeit der Balance aller Lebenskräfte eingehen. Aus ihr ziehe ich dann Folgerungen für den Aufbau und die Deutung der schamanischen Rituale, die einen Beitrag zur spirituellen Krisenbewältigung darstellen können.

## Der Weg zur neuen Zeit benötigt Balance

Im bevorstehenden Prozess der Energetisierung des Planeten Erde und seiner vielfältigen Lebewesen für die „Neue Zeit“, bedarf es einer Balancierung aller Kräfte. Das Herstellen von Gleichgewicht ist dabei aus mehreren Blickwinkeln wichtig:

- Umgestaltungsprozesse von Energien sollen abgestimmt und behutsam sein. Auch wenn das Ziel, ein „Neues Zeitalter“, an sich erstrebenswert ist, soll der Weg dorthin niemanden verletzen. Die Anpassung der Erdenergie an das vorhandene göttliche Muster darf und soll nicht im Chaos enden
- Der „Aufstieg der Erde“ geschieht gerade durch die Herstellung einer feineren Balance. Es ist nicht das „Verlassen eines unliebsamen Zustandes“, in dem wir uns von allem verabschieden, sondern eine größere Ausgewogenheit allen bestehenden Lebens.
- Balance bedeutet Harmonie und diese ist ein Prinzip der Natur. Das Erfordernis einer ausgleichenden Vorgehensweise auf dem Weg in eine neue Welt ist nur dann natürlich und wird nur dann von der Natur und ihren Kräften unterstützt, wenn sie ihre Prinzipien anerkennt.

## Einschätzung der Lage

Für eine konkrete Arbeit mit diesem Wissen versuche ich nun eine Einschätzung der heutigen Lage zu formulieren, um daraus die nötigen Folgerungen für eine greifbare, spirituelle Intervention in der bestehenden Krise abzuleiten:

Nach 100 Jahren geschieht offensichtlich eine Re-Traumatisierung vergangener Vorfälle, Unglücke, gesellschaftspolitischer Probleme, aber auch nicht erfolgter, spiritueller Entwicklungen. Was durch die spirituelle Arbeit der vielen Menschen seitdem auf unserem Planeten, auch in der westlichen Welt geschehen ist, hat Schlimmeres verhindert. Die Energie der Weltkriege wurde auf ein feineres Niveau gehoben. Was wir nun erleben, bezeichne ich zwar als „Kriegsrhetorik“, doch glücklicherweise auf einer feinen Ebene.

Die Erscheinung des Virus ist sehr vage und nur auf der Ebene der Luft, des Prana ermittelbar. Durch ein Impfen reicht sie nun allerdings hinunter in die gröberen, manifestierten Ebenen. Das Einbeziehen der Natur, ihrer Kräfte, ihrer Mysterien und ihrer feinstofflichen Wesen ist unabdingbar für neue, wichtige, harmonische Entwicklungsimpulse. In einer näheren Betrachtung möchte ich Vorschläge machen, wie diese Arbeit aussehen könnte. Die vorgestellten Rituale sind Teil meiner eigenen Arbeit.

## VON DER NATUR VERLANGTE WEITERE VORGEHENSWEISEN

Die Einbeziehung von Magie in unsere Welt ist der notwendige Schritt. Damit ist es verbunden „magische Orte zu schaffen", in denen die Natur verehrt wird. Altäre und Schreine für die Naturwesen sind das Ziel.

Die vier Elemente Feuer, Erde, Wasser, Luft mit ihren feinstofflichen Repräsentanten, den Naturwesen, müssen mit der menschlichen, kosmischen Seele zu besserem Einklang geführt werden. Besonders die Wasserwesen erschaffen Gleichgewicht, denn es ist die Kraft und das Vermögen des Wassers einen Ausgleich zu erschaffen. Vom Anbeginn war es das Wasser und seine heiligen Geister, die unsere Welt gestalteten. Sie erreichten dies, indem sie das anfängliche Chaos beschwichtigten und einen Ausgleich aller Kräfte herbeiführen konnten.

Nymphen-Heiligtümer gehörten in alter Zeit zu den heiligsten Orten der Verehrung unserer Vorfahren. Durchgängig, von der Antik bis ins Mittelalter, wurden auch in Europa die heiligen Quellen, Flüsse und Seen gehuldigt und verehrt. Ein Beispiel ist die, direkt am Meer gelegene, süße Quelle der Arethusa in Sizilien. Seit tausenden von Jahren wird sie bis in die heutige Zeit geschützt. In ihrer Nähe ist immer noch die feine Präsenz himmlischer Wasserwesen zu spüren. Damit ist das Geheimnis dieser Quelle auch für uns noch erfahrbar.

## DIE WASSERENTITÄTEN WARTEN AUF UNSERE OPFERGABEN

Schreine für die Wassergeister, an Flüssen und Seen, am Meer und an Quellen, an neu gefundenen und an alten heiligen Orten, sind wichtig für das Gleichgewicht auf feinstofflicher Ebene. Sie sind der Schlüssel für eine neue Form der Erdarbeit und sollte von Menschen, die einen Zugang zur Erde haben, als Schatz verstanden werden, durch den es möglich ist, die Welt zu beschenken mit mehr Frieden, Freundlichkeit und Vertrauen.

## AUSWIRKUNGEN DER VEREHRUNG VON NATURERSCHEINUNGEN

Durch die Verehrung der Naturerscheinungen in Schreinen und Altären wird von einem Menschen ein spiritueller Weg gewählt, der fortführt von einem egoistischen Verständnis. Viele spirituelle Wege unserer Zeit sind eher geneigt, innere Arbeit zu vollführen. Die jetzige Situation ruft jedoch nach innerer und äußerer spiritueller Arbeit. Der Himmel will auf die Erde kommen, deshalb ist es wichtig, die Signale der Zeit zu verstehen.

**Andreas Nebkesenu M. Dommert** und seine freie Gruppe begehen Jahresfeste, bereiteten gemeinsame Rituale, Heilungsfeste für die Erde und andere Feiern vor. In allen spirituellen Handlungen vibriert die Freude und das Glück des Lebens. Mehr Infos auf www.earthshrine.net

**Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck**

**Workshop**

**16. - 18. April 2021**
**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

Björn Geitmann

# KLAFFT DIE SCHERE ZWISCHEN ARM UND REICH IMMER WEITER AUSEINANDER?

Viele Menschen haben den Eindruck, dass die Schere zwischen armen und reichen Menschen immer weiter aufklafft. In diesem Beitrag schauen wir uns einmal an, ob dem wirklich so ist.
Es gibt immer mehr arme Menschen, die ein geringes Einkommen haben. Und es gibt einige wenige Menschen, die immer reicher werden. Man könnte den Eindruck gewinnen, dass sich die Reichen auf Kosten der Armen bereichern. Und sogar in der aktuellen Corona-Krise können wir feststellen, dass sehr viele Menschen in die Röhre gucken und leer ausgehen. Die Geschäfte schließen. Die Gastronomie macht keine Umsätze mehr. Die kleinen Selbständigen und die vielen angestellten Mitarbeiter haben keine Einkünfte mehr oder nur noch geringe Einnahmen.

Und dann gibt es Einzelpersonen und Firmen, für die ist die Corona-Krise eine wahre Goldgrube. Bei ihnen floriert das Geschäft. Der Rubel rollt. Die Einnahmen fließen. Die Umsätze erreichen neue Höchstwerte. Es könnte gar nicht besser laufen. Die Krise führt zu einem unerwarteten Reichtum. Insbesondere die Hersteller von Produkten, die derzeit mehr denn je gefragt sind, können sich die Hände reiben, zum Beispiel die Maskenproduzenten, Testhersteller, Visierverkäufer sowie all die vielen Online-Firmen und Internet-Marktplätze. Überhaupt erlebt die gesamte digitale Branche einen großen Schub nach vorne. Die Digitalisierung und der Ausbau der virtuellen Welten schreiten mit großen Schritten voran.

In diesem Zusammenhang können wir also leicht erkennen, dass nicht nur die Schere zwischen Arm und Reich immer weiter auseinander klafft, sondern auch die Schere zwischen wirklichem Leben, körperlichen Erfahrungen, weltlichen Erlebnissen auf der einen Seite und virtueller Welt durch Digitalisierung, künstlicher Intelligenz, sowie Entfremdung von der Natur und vom Menschsein auf der anderen Seite.

Doch ist dies wirklich so? Klaffen die Welten wirklich auseinander? Entsteht tatsächlich ein Ungleichgewicht? Verlieren wir die Harmonie und unsere natürliche Balance? Droht die ganze Welt zu kippen, umzufallen und aus dem Ruder zu laufen?
Und schließlich können wir erkennen, dass neben der Entwicklung und dem Ausbau von künstlicher Intelligenz auch noch eine weitere Entwicklung immer mehr Raum einnimmt: die Entwicklung unserer Spiritualität. Es gibt immer mehr Menschen, die sich ihrem Geist-Sein zuwenden.
Und es gibt auch immer mehr Menschen, die sich von dieser Ebene des Geist-Seins, der Spiritualität und der „anderen Daseins-Ebenen“ immer vehementer abwenden und abgrenzen. Sie wollen davon einfach nichts wissen. Sie wollen die Ebene des Feinstofflichen einfach nicht wahrhaben.

Bild: © Prostock-studio_AdobeStock

Es gibt immer mehr Menschen, die vertrauen blind den anderen, der Regierung, den Lehrern, den Fachleuten, den Anführern, den Forschern, den Wissenschaftlern und Ärzten – den wissenschaftlichen Untersuchungen, Studien, Forschungsergebnissen – den Zahlen und Worten, die auf Papier geschrieben stehen – anstatt ihrer inneren Stimme, ihrem eigenen Herzen, ihrem *Inneren Kind*, ihrem Bauchgefühl, ihrer natürlichen Intuition, sich selbst im Herzensfeld.

Da sind also Menschen, die vertrauen „den anderen" und meinen, „die anderen" werden es schon richten und „die anderen" tragen die Verantwortung. Und dann sind da diejenigen Menschen, die wollen die Verantwortung für ihr Leben selbst tragen, die nehmen sich selbst in die Pflicht, die fassen sich an die eigene Nase, die wissen selbst, was für sie gut ist und die verweigern sich, wenn andere Menschen über ihr Leben bestimmen und so tun, als ob sie es besser wüssten, was für sie gut und richtig ist.

Wir können dies vergleichen mit unserer Situation damals in unserer Kindheit: Damals als wir ein Kind waren, da wussten zumeist unsere Eltern immer besser, was für uns gut ist. Wir sollten eine Jacke anziehen, wenn wir rausgehen. Wir sollten dieses tun und jenes unterlassen. Wir sollten auf unsere Eltern hören und uns brav und artig fügen. Und viele Menschen leben in diesem „Kind-Status" auch noch heute, obgleich sie bereits erwachsen sind. Sie hören auch noch als Erwachsene auf die Vorstellungen ihrer Eltern (der Gesellschaft, der Regierung, der Fachleute, der Obrigkeit). Sie folgen nach wie vor den Werten, Vorstellungen, Erwartungen, Lebenseinstellungen, Ansichten und Meinungen, Benimmregeln und Normen, die sie damals als Kind gelernt und verinnerlicht haben.

Und wir können feststellen, dass auch hier eine Schere weit aufklafft. Es ist die Schere zwischen den Menschen, die selbst die Verantwortung für ihr Leben in die Hand nehmen und tragen wollen und denjenigen, die anderen die Verantwortung für ihr Leben, ihr Wohlergehen und ihre Gesundheit geben/überlassen.

Doch kehren wir einmal zurück zu der Schere zwischen Arm und Reich.
Aus spiritueller Sicht gibt es keine Armen. Es gibt keine armen Menschen. Jeder Mensch ist reich. Jeder Mensch lebt in Fülle.

Die einen leben in Reichtum und Fülle, indem sie in einer Villa mit Swimmingpool leben, viel Geld und üppigen Besitz haben. Ihnen mangelt es an nichts – so könnte man glauben.

Und die die anderen, die Armen, leben in ärmlichen Verhältnissen. Vielleicht sind sie sogar krank, von Schmerz und Leid gezeichnet, müssen mit wenig Geld über die Runden kommen, haben kaum etwas zu essen und jammern und klagen tagein tagaus. Diese Menschen sind arm – könnte man meinen.

Bild: © kegfire_AdobeStock

Doch so ist es nicht. Alle Menschen sind reich. Alle Menschen leben in Fülle. Alle Menschen haben ein reich gesegnetes Leben.

DIE FRAGE IST: WOMIT IST DAS LEBEN REICH GESEGNET? DIE FRAGE IST: WORIN BESTEHT DIE FÜLLE?

Und hier können wir Unterschiede feststellen.

Bei „den Reichen“ besteht die Fülle in materiellen Gütern, Geld, Besitztümern, Hab und Gut, materiellem Wohlstand, materiellem Reichtum. Es sind Reichtum und Fülle auf der oberflächlichen Ebene der Dinge. Bei „den Armen“ besteht die Fülle im Arm-Sein (im Mangel-Leiden, im Opfer-Sein). Ihr ganzes Leben ist voll von Arm-Sein („voller Mangel“). Dies mag paradox klingen, jedoch nur für unseren Verstand. Arme Menschen haben und erleben ganz viel Arm-Sein.

Noch deutlicher wird dies bei den kranken Menschen. Bei „den Kranken“ besteht die Fülle im Krank-Sein. Kranke sammeln Krankheiten. Kranke häufen in ihrem Leben Krankheiten an. Kranke leben in einer Fülle von Schmerz und Leid und Kummer und Jammern und Klagen. Auch dies ist Fülle. Auch dies ist Reichtum. Es sind Reichtum und Fülle auf der Erfahrungsebene von Leid und Schmerz, von Kummer und Leid, von Mangel und Opfer-Sein.

Und dann gibt es Menschen, deren Leben mit Liebe reich gesegnet ist. Bei „den Liebe-Menschen“ besteht die Fülle im Lieben. Diese Menschen haben vielleicht nicht mehr als Maria und Josef im Stall, doch sie sind reich und erfüllt in ihrem Herzen. Manch ein „Landstreicher“ führt ein erfüllteres, „reicheres“ und zufriedeneres Leben als so mancher Millionär. Der glückliche, zufriedene Landstreicher würde sein „armseliges“, „reiches“ Leben nicht mit dem Millionär tauschen wollen. Der Millionär wird eines Tages all sein Hab und Gut verlieren und zurücklassen müssen. Spätestens der Tod wird den Millionär von all seinen Dingen, seinem Geld, seinem Reichtum und seinem Besitz trennen. Doch der „Landstreicher“ kann seine Liebe und seine innere Glückseligkeit und Zufriedenheit (sofern er diesen „Bewusstseinsgrad“, diese Achtsamkeit/Selbstliebe für sich erlangen konnte) leicht mit hinübernehmen in die jenseitigen Welten – in den Himmel. Der Landstreicher kann und darf und wird seinen Reichtum behalten. Er braucht nicht zu befürchten, irgendetwas verlieren zu können, weil er keine weltlichen, dinglichen Dinge besitzt.

Die Schere zwischen Arm und Reich klafft also nur bei oberflächlicher Betrachtung immer weiter auseinander. In Wirklichkeit sind alle Menschen gleich reich und führen ein sehr erfülltes Leben. Was wir aber beobachten können, ist, dass die Schere der Inhalte – also was wir wählen, womit unser Leben reich und erfüllt sein soll – immer weiter auseinander geht. Es sind sehr, sehr, sehr, sehr viele Menschen, die entscheiden sich dafür, ihr Leben mit Angst zu füllen.

Immer mehr Menschen leben in einer Fülle von Angst und Angst machenden Gedanken. Immer mehr Menschen leben in einer Fülle von Verunsicherungen. Sie erleben in sich selbst einen großen Reichtum an Unsicherheiten, Zweifeln, Sorgen, Nöten, Schuldgefühlen und Verzweiflung. All diese negativen Energien erfüllen sie, füllen ihr Leben und ihren Alltag aus und begleiten diese Menschen auf Schritt und Tritt.

WIR HABEN EINEN FREIEN WILLEN. UND WIR HABEN DIE FREIE WAHL, MIT WELCHEN ENERGIEN WIR UNSER LEBEN ANFÜLLEN UND BEREICHERN WOLLEN. WIR KÖNNEN UND DÜRFEN SELBST ENTSCHEIDEN, IN WELCHEN ENERGIEN WIR BADEN WOLLEN, IN WELCHEN ENERGIEN WIR EIN VOLLBAD NEHMEN WOLLEN.

Jeder Mensch trägt selbst die volle und alleinige Verantwortung dafür, in welche Badewanne er einsteigt. Das Leben bietet uns alle möglichen Badewannen mit allen möglichen Energien an. Und natürlich gibt es auch diejenige Badewanne, die uns gewohnt und vertraut vorkommt und in der wir seit unserer Kindheit jeden Tag baden. Doch ob wir auch heute wieder in dieselbe Badewanne einsteigen, in der wir seit unserer Kindheit baden, das entscheiden wir heute selbst, denn wir sind inzwischen erwachsen.

Das Leben stellt uns alle Badewannen hin. Und jede Badewanne wird vom Badewannenbesitzer umworben. Jeder Badewannenbesitzer preist seine Badewanne als „den Himmel auf Erden“ an. Doch wir sind frei darin, selbst auszuwählen, wie wir uns entscheiden. Wir können nur eine einzige Badewanne auswählen, alle anderen Badewannenbesitzer müssen wir enttäuschen. Wir sagen nur zu einer Badewanne „Ja“ und zu allen anderen Badewannen sagen wir „Nein“.

Und wenn unsere Eltern, die Wirtschaft, die Ärzte, die Pharmaindustrie oder die Regierung ihre Badewanne als „die ultimative Lösung“, als „die einzig wahre Wahrheit“, als „das grandioseste Glück“ anpreisen, so können wir nur erkennen, dass jeder Badewannenbesitzer von seinem eigenen Produkt sehr überzeugt ist.

Und hieraus können wir dann – scharfsinnig wie wir sind – den klugen, weisen und richtigen Rückschluss ziehen, dass wir in keine Badewanne einsteigen sollten, denn alle Badewannen sind aufgefüllt mit Fremdenergien. Vielmehr sollten wir unsere eigene Badewanne bauen und mit unserem eigenen Wasser – mit unserer ureigenen Energie – befüllen, denn nur in unserer eigenen Badewanne werden wir tatsächlich unsere eigene Glückseligkeit und Zufriedenheit – ja Frieden – finden können.

Der Clou ist also, keine der dargebotenen Badewannen zu nehmen, keine der angepriesenen Badewannen zu nutzen, alle Badewannen stehen zu lassen und links liegen zu lassen, und dann die eigene Badewanne im eigenen Leben aufzustellen und genüsslich ein Vollbad in der ureigenen Energie unserer Selbstliebe zu nehmen. Dies ist dann wahres, erwachtes Erwachsen-Sein.

Mit diesem Schritt bereichern wir die Welt. Denn wir können unsere Badewanne einmalig und einzigartig gestalten. Wir können und dürfen bunte Blumen und schöne Muster innen und außen auf die Badewanne malen. Wir können uns unser Lieblingsduftwasser einlassen. Wir dürfen in Seetang baden oder in einer Moorpackung oder in einer Lehmmatsche oder in Gold oder in Entenflott oder in kristallklarem Quellwasser oder in Eiswasser oder in warmer, zerflossener Butter oder in Gelee oder in Salzwasser oder, oder, oder …

Es ist unsere Badewanne und es ist unsere Erfahrung. Und jeder darf mit ansehen, wie verrückt wir sind und was wir Lust haben auszuprobieren und zu genießen. Es ist unser Leben, unsere Freude und unsere ureigene Verrücktheit und Lebenslust.

Auf diese Weise erlauben wir, dass zwischen uns selbst und „den anderen“ eine Schere aufklafft, weil wir einfach anders sind als alles, was es schon gibt.

WIR SIND ANDERS. WIR SIND EINZIGARTIG. WIR SIND BESONDERS. WIR SIND EINMALIG. UND WIR ERLAUBEN UNS, DIES JETZT AUCH ZU LEBEN, ZU ZEIGEN UND ZU ERFAHREN.

Wir erlauben uns, uns selbst unsere eigene Einzigartigkeit zu zeigen. Und die anderen dürfen daran teilhaben, wenn sie denn Lust dazu haben. Vielleicht ist für sie ein Impuls dabei, der sie dazu inspiriert, ihrerseits ihre eigene Einzigartigkeit anzupacken, auszudrücken, sich selbst zu zeigen und vor sich selbst aufrichtig zu leben. Und so ist das „Schere-Aufklaffen“ unsere neue Normalität, denn jeder darf noch viel mehr anders sein als jeder andere.

In der Tierwelt ist dies bereits die Realität. Der Pinguin ist vollkommen anders als die Giraffe. Und das Nashorn ist vollkommen anders als die Qualle.

Und so dürfen nun auch wir Menschen „vollkommen anders sein“. „Anders sein als die anderen“ ist erlaubt. „Anders sein als die anderen“ ist unsere neue Lebensqualität. Und ein jeder darf in seiner Badewanne eine Menge Spaß haben. Ich wünsche allen von Herzen viel Spaß beim Planschen.

**Björn Geitmann:** „Das Leben ist leicht“ ist seine klare Haltung. Er lebt dies in authentischer und mitreißender Art und Weise. Der Name „Eine Neue Ordnung“ ist dabei Programm – und so ist dieser Titel mehr als nur ein Motto, es ist die gelebte Lebensphilosophie eines spirituellen Lehrers unserer Zeit, der die Welt im wahrsten Sinne des Wortes auf den Kopf zu stellen verspricht. Auf dem Weg über die Brücke ins Licht dreht sich das Leben um 180 Grad. Nach „der alten Ordnung“ war unser bisheriges Leben vor allem durch unsere Identifikation mit unserem Ego, mit unserem Körper sowie mit dem, was wir „unser Leben“ nennen, bestimmt.
Die Buchreihe „Eine Neue Ordnung – Praxishandbuch zum spirituellen Erwachen“ (Band 1–3) und das Buch „Faszination menschliche Kommunikation – Liebe Dich selbst, sonst liebt Dich keiner!“ sind erhältlich unter www.datgeitman.de/eno3. Weitere Infos unter www.datgeitman.de/lichtschule_bjoern_geitmann

Her mit dem Hunger
Coaching für Menschen
die *mehr* wollen
www.juliakratz.de

Ines Maria. Fischer

# NACH EIGENEN SCHÄTZEN GRABEN – WANN, WENN NICHT JETZT?

*Die Ereignisse der Monate seit März 2020 bis jetzt Anfang 2021 führten zu bis dahin unvorstellbaren Veränderungen. Für viele bedeuten sie einen nie da gewesenen Kummer in ihrem Leben – sowohl beruflich als auch privat.*

## MITTEN IM LEBEN AUSGEBREMST

Schon einmal im Frühjahr 2020 und erneut ab Herbst 2020 wird uns vieles von außen auferlegt, schränkt uns überraschend ein, erschüttert unsere Grundfeste. Nahezu alles bis dahin Gewohnte und Vertraute kommt weiterhin andauernd zum Stillstand. Ein Ende ist ungewiss.

Und nun? „Zwangsverordnet“ gewissermaßen, werden wir auf uns selbst zurückgeworfen. Wir werden dazu eingeladen, uns mit uns selbst zu beschäftigen. Wir erhalten die Chance, den Menschen in uns auf ungewohnte Weise kennenzulernen. Allmählich finden wir uns wieder und vielleicht auch „irgendwie“ zurecht. Langsam kommen wir zur Besinnung und ahnen, was all das möglicherweise auch beruflich bedeuten kann und für viele von uns auch schon zur Folge hatte.

## WIE WEITER JETZT?

Während zunehmend Ablenkung und Lärm im Außen sterben, stirbt mit ihnen so manche berufliche Tätigkeit oder auch Existenz. Vieles von dem, was gerade geschieht, erleben wir als unerfreulich bis fatal. So manch Auferlegtes bleibt nicht nachvollziehbar und es entsteht der Eindruck, dass unser Lebensschiff mächtig in Schieflage geraten ist. Verärgerung darüber oder Widerstände sind menschlich, doch meistens hinderlich, denn wir verausgaben unsere wertvolle Lebensenergie. Das nutzt auf die Dauer weder uns selbst noch anderen.
Wagen wir es, innezuhalten und still zu werden. Ganz still. Das „Geplapper“ in unserem Kopf allmählich ins Leere laufen zu lassen und einer, vielleicht noch nie in der Form da gewesenen, inneren Stimme zu lauschen – Ihrer Stimme – bevor Sie weitere, berufliche und damit ihr Leben beeinflussende Entscheidungen treffen.

Bild: © marjan4782_AdobeStock

## Eigenen Anker werfen – Sinne schärfen – Blick nach innen richten

Was sagt Ihnen Ihre innere Stimme? Lauschen Sie. Wann haben Sie sie das letzte Mal wirklich wahr und ernst genommen sowie auch auf sie gehört und entsprechend gehandelt? So ist der Zeitpunkt heute besonders günstig, endlich Ihren Spürsinn wieder aufzunehmen und zu fragen, ob das, was Sie beruflich tun oder getan haben, auch das ist, was Sie tatsächlich gerne tun oder wozu Sie sich berufen fühlen? Oder haben Sie längst derartige Wunschvorstellungen, schleichend oder resignierend, aufgegeben? Haben Sie seither nur noch funktioniert und Erwartungen anderer erfüllt? Dann ist jetzt Zeit, den Richtungswechsel vorzubereiten, indem Sie Ihre Einstellung zu den Dingen verändern, als die „letzte menschliche Freiheit" (Viktor Frankl).

## Innere Einstellung ändern

Wir haben die Wahl, nun all unsere Sinne zu schärfen, unseren inneren Dialog an die Tagesordnung zu rufen um ihn auf eine neue Qualität zu heben, während wir den Fokus nach innen auf das richten, was uns wirklich wichtig ist. Uns zu trauen, erst einmal uns selbst gegenüber der Mensch zu sein, der wir wahrhaft sind. Mit allem, was zu uns gehört. Besinnen wir uns auf Einfaches zurück und erforschen die unendlich große Fülle in uns. Richten wir an uns selbst die wichtigsten Lebensfragen, auf die es ankommt, vorausgesetzt, wir sind auf authentische Antworten aus.

Wofür sind Sie zum Beispiel dankbar? Für Ihr Leben? Für das, was Sie bisher bewirkt haben – für sich, für andere, für die Welt? Wer war unterstützend an Ihrer Seite oder ist es weiterhin?

Gedanklich können wir dabei unser (Berufs-)Leben ohne Drama an uns vorbeiziehen lassen. Uns erinnern, welche Menschen und Entscheidungen uns besonders geprägt oder verändert haben. Vielleicht waren auch Berufsentscheidungen dabei, ohne dass Sie vorher wussten, ob Sie über die dafür notwendigen Fähigkeiten verfügen. Möglich, dass Sie in Ihrer Rückschau darüber staunen, wie sie manches geschafft oder gestemmt haben, das nicht zu schaffen schien. Welcher Ihrer Fähigkeiten haben Sie sich dabei (bewusst oder unbewusst) erfolgreich bedient? Würdigen und bejahen Sie zunächst all das, was Sie bisher gegeben haben oder auch das, was Ihnen gegeben wurde. Vielleicht stellen Sie fest, an manchen Stellen Ihres Lebens von Ihrem (Berufs-)Weg oder -Wunsch abgewichen zu sein. So richtig glücklich fühlen wir uns erst wieder, wenn wir spüren, wieder auf dem richtigen Weg zu sein. Wenn wir das, was wir tun, auch von ganzem Herzen gern tun, es uns sinnvoll erscheint sowie anderen nützt.

## Zeit für die persönliche Schatzkarte

So wie kein Seeräuber von Format ohne seine Karte in See sticht, um nach dem vergrabenen Schatz zu suchen, so brauchen auch wir unsere Schatzkarte, um unserem Wunsch, wie wir leben, arbeiten und was wir bewirken wollen, näher zu kommen.

Demzufolge scheint es angebracht und notwendig, dass auch wir uns erst einmal unserer eigenen Schätze bewusst werden sowie unsere eigene Karte zur Orientierung fertigen, bevor wir freudig und leicht unsere Lebensreise fortsetzen. Besinnen Sie sich auf das, was Sie ganz persönlich ausmacht. Entdecken Sie Ihre Träume von damals und heute wieder. Ist ein roter Faden in Ihrem Leben erkennbar? Woran hatten oder haben Sie in Ihrem Job oder sonst besondere Freude oder worauf unbändige Lust? Was geht Ihnen leicht von der Hand? Wobei singt Ihr Herz und jubiliert Ihre Seele? Bemächtigen Sie sich wieder Ihrer Freiheit und graben Sie nach Ihren inneren Schätzen, im Geheimen ohne Druck, ohne fremde Kommentare oder Erwartungen anderer. Vertrauen Sie wieder sich und Ihren Gefühlen sowie Impulsen. Sie sind wichtige Wegweiser, ebenso wie Ihr Körper und was er Ihnen für Botschaften sendet.

Malen Sie Ihre eigene „Schatzkarte", bevor Sie praktische Entscheidungen abwägen und Ihren Weg nach draußen, für andere sichtbar, fortsetzen. Wagen Sie in Ihrem Tempo neue, erste kleine Schritte bevor Sie, mit dem was Sie zu geben haben, an Bord eines Schiffes, das in die richtige Richtung fährt, anheuern. Denn egal wie groß ein Schiff (oder ein Unternehmen) auch sein mag, wenn es in der falschen Richtung unterwegs ist, können wir uns nur sehr begrenzt in unsere richtige Richtung bewegen.

## Anker lichten und „Ahoi"

Zu lernen, wer man ist und auf sich zu hören, fühlt sich richtig und gut an. Davon ausgehend sind wir gestärkt wieder in der Lage, von Neuem aufzubrechen, uns auf den Weg zu begeben, der uns entlang unserer Schatzkarte Halt gibt und führt. Gehen und geben wir aus uns selbst heraus. Jeder Mensch hat etwas, das er zu geben hat und was andere brauchen. Nicht jeder findet bewusst seine Berufung und kann dennoch glücklich sein in dem Beruf, den er ausübt.

**Ines Maria. Fischer** ist Impulsgeberin, Practitioner für angewandte Kommunikations- und Veränderungsmodelle sowie für angewandte Hypnose, Charisma-Techniken und Coaching, Trainerin/Mediatorin, Dipl.oec., weitere Informationen unter www.wieder-gluecklich-im-job.de oder Tel. 030- 5315 4320 sowie per Mail unter InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt

Barbara Kiesling

# DIE SEHNSUCHT NACH HEILUNG

*Zahllose Menschen sehnen sich nach Heilung. In der Regel ist es so, dass Symptome in den Arztpraxen und Kliniken eher unterdrückt oder herausgeschnitten, also beseitigt werden. Mögliche Ursachen in der Psyche des Menschen bleiben unberücksichtigt. Dadurch kann keine tiefe Heilung erfolgen. In vielen Fällen zeigt sich ein Symptom nach einer schulmedizinischen Behandlung erneut oder ein anderes Symptom tritt auf; nicht selten ist es schwerwiegender.*

Auf meiner eigenen Suche nach Heilung habe ich nahezu alles wahrgenommen, was auf dem therapeutischen Markt angeboten wird. Damit war ich einige Jahre beschäftigt. Immerhin gibt es eine schier unüberschaubare Fülle an Heilverfahren. Von einigen dieser Heilverfahren überzeugte mich die Methode Theta-Healing, ein energetisches Heilverfahren, am meisten, weil die von mir aufgesuchten Theta-Heilerinnen Informationen über mich erhielten, über die ich bisher selbst nicht verfügte. Ihre Mitteilungen waren stimmig und passten wie Puzzleteile ins Ganze. Meine Begeisterung darüber bewog mich dazu, mich in diesem Verfahren ausbilden zu lassen.

Das Wort „Theta“ bezieht sich auf die Gehirnwellen, die in unterschiedlichen Frequenzen schwingen. Bei jedem Menschen schwingen zuweilen Theta-Wellen, besonders immer dann, wenn er kurz vor dem Einschlafen ist.
Bei Menschen, die meditieren, lassen sich Theta-Wellen nachweisen. Das bedeutet, dass wir unsere Gehirnwellen willentlich dahingehend verändern können.

Wenn die Gehirnwellen im Theta-Rhythmus schwingen, befinden wir uns in einer Art Trance-Zustand. Gleichzeitig bleiben wir geistesgegenwärtig. Dieser besondere Zustand ermöglicht es uns, vor unserem geistigen Auge Bilderwelten entstehen zu lassen. Mit einer entsprechenden Intention lassen sich dadurch wichtige Informationen gewinnen, die für die Initiierung einer Heilung benötigt werden. Seit einigen Jahren biete ich selbst Heilsitzungen an und habe hierbei die erstaunlichsten Heilerfolge erleben dürfen. Vor allem habe ich folgende Erfahrung machen können:

## SYMPTOME SIND BOTSCHAFTER

In allen Fällen standen die Anliegen, deretwegen die Menschen zu mir gekommen waren, in einem Zusammenhang mit frühen traumatischen Erfahrungen. Dadurch bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass sich hinter jedem Symptom eine traumatische Erfahrung verbirgt, die verarbeitet und daher auf sich aufmerksam machen will. Mit anderen Worten: Jedes Symptom hat die Aufgabe, eine Botschaft zu überbringen. Mit dieser Botschaft wird darauf hingewiesen, dass der Organismus aus der Balance geraten ist – oft schon vor langer Zeit. Irgendwann reicht die Kompensationsfähigkeit nicht mehr aus: Dann muss der Organismus Alarm schlagen; das tut er durch die verschiedenen Symptome. Auf andere Weise kann er sich nicht bemerkbar machen. Denn die unmittelbaren Folgen traumatischer Erfahrungen sind uns normalerweise nicht zugänglich. Gerne verwende ich das Verlies als Metapher.

Bild: © Halfpoint_AdobeStock

## ABGESPALTENE ANTEILE IM VERLIES

Im Moment einer traumatischen Erfahrung, die die Verarbeitungskapazität der Psyche überschreitet, kommt es zu einer Abspaltung von Persönlichkeitsanteilen. In der Fachsprache wird dies als Dissoziation bezeichnet. Diese Anteile werden – wie in einem Verlies – unter Verschluss gehalten, sodass sie das Leben der „übrigen" Persönlichkeit nicht weiterhin tangieren. Wir können uns diese Teile wie „innere Kinder" vorstellen, die – nun weggesperrt – darauf warten, erlöst zu werden. Anfangs mögen sie noch einigermaßen geduldig sein. Wenn eine zugewandte Person käme, könnte mit ihr das Trauma verarbeitet und die weggesperrten „inneren Kinder" wieder in die Gesamtpersönlichkeit integriert werden. Oft genug ist es jedoch so, dass niemand kommt, der sich diesen Kindanteilen annimmt. So werden sie im Laufe der Jahre immer unruhiger. Zunächst werden sie rufen, doch wenn keiner kommt, müssen sie sich immer drastischere Aktivitäten ausdenken, um gehört zu werden. Wenn ihr Schreien ohne eine Reaktion verhallt, dann legen sie vielleicht sogar ein Feuer, wie ich es während einer Sitzung mit einer krebskranken Frau wahrgenommen habe. Mit diesen Bildern können wir uns diese Vorgänge, die im Verborgenen stattfinden, vorstellen.

## MANCHMAL BESTEHT EINE LEBENSLANGE AMNESIE

Die Frage, weshalb sich niemand um die im Verlies leidenden Kinder kümmert, lässt sich einfach beantworten: Aufgrund der Abspaltungs- und Verdrängungsprozesse ist den Betroffenen oft gar nicht bewusst, dass sie traumatische Erfahrungen gemacht haben. Manche Menschen leiden sogar ihr Leben lang unter einer diesbezüglichen Amnesie.

Zu diesem Personenkreis gehörte auch die eingangs erwähnte Lina. Obwohl es zahlreiche Andeutungen in den Aufstellungen gegeben hat, beharrte sie bis zuletzt darauf, keine komplexe Traumatisierung zu haben.
Gerade bei schweren Traumata, die sich über einen längeren Zeitraum wiederholen, brauchen die Betroffenen später eine solide Stabilität, damit sie den Erschütterungen, die durch die Erinnerung entstehen können, gewachsen sind.

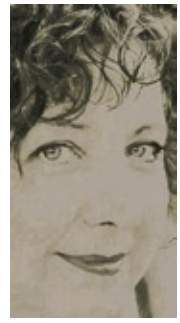
Eine solche Stabilität hat Lina leider nie erreicht. Sie hätte einen Menschen gebraucht, der sie von Herzen liebt. Danach hat sie sich zeitlebens gesehnt. Aufgrund ihrer Traumatisierungen hat sie sich jedoch instinktiv vor der Nähe anderer Menschen geschützt. Dieser autonome Schutzmechanismus sorgt dafür, dass keine tiefe Verbundenheit entstehen kann, weil dadurch immer auch die Gefahr einer erneuten Verletzung gegeben ist. In diesem Teufelskreis liegt das große Drama vieler traumatisierter Menschen.

## IMAGINIERTE LIEBE

In unseren Märchen finden wir manchmal wundersame Fügungen, wenn sich beispielsweise ein Prinz nicht davon abhalten lässt, eine Dornenhecke zu durchdringen oder wenn sich ein anderer in ein lebloses Mädchen in einem gläsernen Sarg verliebt und es für immer bei sich haben möchte. In der Realität sind solche „Prinzen" eher nicht zu finden.
In meinen Sitzungen treten in diesen Fällen „überirdische Wesen" auf, die als personifizierte Liebe angesehen werden können. Es ist oft das erste Mal, dass der vor mir liegende Mensch mit einem Blick voller Liebe und Anerkennung, gleichsam mit dem „Glanz im Auge der Mutter" (Kohut), angeschaut wird. Allein das ist heilsam, obwohl es lediglich in der Imagination stattfindet. Unser Gehirn kann nämlich nicht zwischen realer und imaginierter Erfahrung unterscheiden. Das wurde in verschiedenen Untersuchungen festgestellt. Von daher ist es für jemanden, der sich mit Hilfe seiner Vorstellungskraft von überirdischen Geschöpfen geliebt fühlt, nicht anders, als wäre er einst von seinen Eltern auf diese beglückende Weise geliebt worden.

## SELBSTHEILUNGSKRÄFTE – DAS WUNDER DER NATUR

In einer Atmosphäre, in der sich ein Mensch geliebt und anerkannt fühlt, ist es ihm ein Leichtes, zu sich selbst und damit auch zu seinem Leben „Ja" sagen zu können. Oft wird in diesem Moment der Weg frei für die Selbstheilungskräfte, die allen medizinischen und therapeutischen Anwendungen, die es gibt, weit überlegen sind.
Wir alle haben schon gehört, dass Tumore wie „Schneebälle auf einem heißen Ofen" schmelzen können. Oder dass ein Placebo, also ein Scheinmedikament, besser wirken kann, als ein pharmazeutisches Produkt.
Wir tragen all das, was wir brauchen, in uns. Wir müssen nur noch eine verlässliche Methode finden, mit der allen Menschen geholfen werden kann. Wir sind auf einem guten Weg, denn bei der überwiegenden Mehrheit können durch energetische Verfahren die Selbstheilungskräfte aktiviert werden; die Heilung ist die unmittelbare Folge. Viele energetisch arbeitende Therapeuten können das bezeugen. Das sollte jedem Menschen Mut machen, sich auf diese neuen Wege der Heilung zu wagen.



**Barbara Kiesling** ist diplomierte Ehe-, Familien- und Lebensberaterin und absolvierte ein Promotionsstudium an der Freien Universität Berlin im Fachbereich Psychologie, zertifizierte Familienaufstellerin und Theta-Heilerin sowie freie Buch- und Hörspielautorin. Neuestes Buch von Barbara Kiesling: „Wenn kein Arzt mehr helfen kann: Neue Wege der Heilung wagen", herausgegeben von Jörg Starkmuth in 8.2020. Weitere Infos unter www.paar-beratung-online.de oder www.figurenaufstellung.de

Julia Kratz

# MEINE „BOSHAFTE“ MUTTER UND DAS EISBADEN

## ICH SCHWIMME DIESEN WINTER DURCH.

Seit April schwimme ich in den Seen Berlins. Angefangen hatte es an einem sonnigen Lockdown-Tag Anfang April 2020 mit einem Familienausflug in Berlin zum Wannsee. Das Wasser blinzelte so schön klar und kalt, dass sich (fast) die ganze Familie in die Fluten stürzte. Es war so herrlich anders und für meine Verhältnisse so eisig und der Nachhall so wohltuend. Ich, die die Schwimmhallen Berlins – Winter wie Sommer – mit Freuden in Anspruch nehme, und die seit der Kindheit im Wasser eine Heimat findet, um dort dem Unheil der Welt zu entkommen und sich zu regenerieren, fuhr von da an regelmäßig zum nähergelegenen Plötzensee und schwamm meinen „Schwimmkilometer“ über eine halbe Stunde andauernd. Den Frühling einsam, mitten im See mit den Wasservögeln und den blühenden Bäumen am Ufer zu erleben, war berauschend. Es war ziemlich kalt, aber über 13 Grad. Im Sommer wird der See rummelig und schmutzig und die Corona-Regeln lockerten sich für die Berliner Bäder, also schwamm ich glücklich den Sommer im Prinzenbad und im Humboldthain durch.

## ENDE JULI STARB MEINE MUTTER.

Meine Mutter war in meinem Leben die größte Herausforderung und der schmerzhafteste Prozess. Ich hatte eine typisch „boshafte“ Mutter, eine die mit Wonne sadistisch und egozentrisch ihre Kinder zu einem Häufchen Elend beschämte und beschimpfte, und die auch nicht aufhörte, als es mir gelungen war, mich aus dem Loch meiner Kindheit mit blutigen Fingernägeln und viel Hilfe von außen herauszugraben. Ich hatte in den letzten Jahren Frieden mit ihr geschlossen. Einige Tage vor ihrem Tod sprach sie voller Selbstvorwurf zu mir: „Oh je, ich war so eine böse Mutter, ihr hasst mich wahrscheinlich.“ Ich habe mich ihr zugewandt, ihr Gesicht in beiden Händen genommen und zu ihr gesagt: „Liebe, liebe Mama, ich liebe dich und du bist genau die richtige Mama für mich. Du bist meine größte Lehrmeisterin. All dein Hass und deine Garstigkeit habe ich genommen und in Liebe verwandelt. Schau, mir geht es gut und meinen Kindern auch.“ In diesem Moment strahlte sie kurz vor Glück und freute sich wie ein Kind.

Als meine Mutter dann starb, war ich erleichtert und dankbar und voller Liebe und Schmerz. Das große Chaos der Trauer sollte mich durchschütteln, und ich ließ es gerne zu. Vielleicht ging ich deshalb weiter zum Plötzensee im Oktober schwimmen. Bis Anfang November schwamm ich vier-, fünfmal die Woche meine halbe Stunde. Einmal rechts quer durch den See und zurück. Das war schon sehr kalt, aber noch easy. Langsam sank die Temperatur unter die 10 Grad, aber ich schwamm weiter. Ende November sank sie unter die 5 Grad und ich schwamm weiter. Ich schwamm jetzt eine Viertelstunde bis zwanzig Minuten – länger konnte ich die eisige Kälte in den Händen und den Füßen nicht aushalten. Ich bin an Weihnachten und an Silvester geschwommen. Sogar Ende Januar, bin ich im fast vereisten Schlachtensee geschwommen. Die Wassertemperatur betrug knapp 0 Grad und ich schob glückselig die Eisschollen vor mir weg, um mir einen Weg zu bannen.

Bild: © DZiegler_AdobeStock

Das Eisschwimmen ist unsagbar schön. Jedes Mal bin ich vor dem Eintauchen voller Scheu und Aufregung und jedes Mal bin ich, sobald mein Körper von den Fluten eingenommen wurde, voller Dankbarkeit und Glück. Als würde sich in Sekundenschnelle alles in mir ordnen, als käme alles an seinen richtigen Platz – in Körper, Geist und Seele (!). Der Kälteschock agiert wie ein Wunder-Antidepressivum, ich werde in das „Hier-und-Jetzt" katapultiert und nichts zählt mehr, außer Natur, Fluten, Wasservögel, Winterschilf, meine Atmung und mein Leben im bedingungslosen Zuspruch des Wassers, das mich umhüllt und der Natur, der ich vertraue und die mich als ihr heiliges Kind trägt (so mein Gefühl).

Als Stadtfrau komme ich in den archaischen Zustand der Abenteuerin, der Priesterin, der Überlebenskünstlerin. Ich finde zu mir in der entzückendsten aller Abkürzungen: die erbarmungslose und auch gefährliche Kälte. Ich schwimme allein mitten im See. In der Auseinandersetzung mit dem eisigen Element „erschwimme" ich mir meine Lebenskraft und meine Lebensfreude. Manche berichten, dass sie sehr müde werden nach dem Baden in eisigen Gewässern. Sie müssen sich danach zu Hause hinlegen und ein paar Stunden schlafen. Ich schlafe sicherlich in der Nacht besser, wenn ich eisbade. Aber am Tag nach dem Schwimmen ist mein Geist von beglückender Klarheit durchdrungen. Ich kann scharf denken und bleibe auch in schwierigen Situationen gelassen. Ich lass mich weniger stressen – bin ausgeglichener.

Die Beziehung zum Wasser ist eine völlig persönliche und intime Angelegenheit. Sie ist absolut privat: nur der See und ich. Ich möchte niemanden ermutigen, es mir gleichzumachen. Manche springen für ein paar Sekunden ins eisige Wasser und kommen glücklich wieder heraus. Manche nehmen mehrere Anläufe: rein-raus-rein-raus. Manche stehen still im Wasser, quasi in einem meditativen Zustand. Manche stürzen sich hinein und schreien vor Glück und Aufregung. Manche bleiben aber auch gelassen am Ufer stehen und wissen, nein, das ist nichts für mich. Sie freuen sich mit der Freude der Badenden.

Nur ich kann entscheiden, wie lange und wie weit ich schwimme. Ob ich zur Mitte des Sees schwimme oder entlang des Ufers. In einer zwanghaft kontrollierten und kontrollierenden Gesellschaft, besonders in der Stadt, fern der Natur, gibt mir das ein seliges Gefühl der Selbstbestimmung, eine ermächtigendes Gefühl von Freiheit und Wildheit.

Inzwischen habe ich sogar Schwimmfreunde. Es trifft sich nun an einem bestimmten Tag immer eine freudige Bande an einer bestimmten Badestelle, die zunächst meditiert, sich dann entkleidet und gemeinsam ins Wasser geht und sich ihre seelische Gesundheit und gute Laune im Eiswasser holt.

Ich durchwimme den Dschungel meiner Trauer. Ich ordne meinen Verlust und würdige die Verstorbene durch meine Lebenswut. In den Tagen vor dem Tod meiner geliebten schwierigen Mutter, als ich sie begleitete, öffnete sich auch für mich das große Tor des Jenseits und ich musste peinlichst darauf achten, nicht selbst in meinem Liebeswahn durch dieses Tor mit ihr zu taumeln. „Mama, ich gehe für dich!" sagte ein Teil von mir – das liebestrunkene Kind.

*Im Alleinsein und Einssein mitten im eisigen See darf ich meine Mutter gehen lassen und weiter leben und wachsen. Danke Universum!*

**Julia Kratz** ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger und Dozentin. Sie berät und behandelt als Coach und Therapeutin insbesondere Menschen, die traumatische Erfahrungen mit einer schwierigen Mutter aufarbeiten wollen. Weitere Infos auf der Webseite www.juliakratz.de

Hermann Häfele

# ATMEN, GESUNDHEIT UND LEBENSFREUDE

*„Keiner von uns kommt lebend hier raus. Also hört auf, Euch wie ein Andenken zu behandeln. Esst leckeres Essen. Spaziert in der Sonne. Springt ins Meer. Sagt die Wahrheit und tragt Euer Herz auf der Zunge. Seid albern. Seid freundlich. Seid komisch. Für nichts anderes ist Zeit.“*
*Sir Philip Anthony Hopkins, (*1937), britischer Schauspieler.*

## DER HINTERGRUND

Es ist überaus häufig spannend und manchmal erhellend, sich mit der Frage zu beschäftigen, woher bestimmte Worte kommen; zu spüren, welche Assoziationen unsere Vorfahren oder auch andere Kulturen mit ihnen verbanden und welche ursprüngliche Bedeutung sie in verschiedenen Mythologien hatten beziehungsweise haben.

Gesundheit stammt aus dem Althochdeutschen (*gisunt*) und bedeutet u. a. „wohlbehalten, lebendig“. Das deutsche Wort *Atem* kommt ursprünglich aus *Atman* (Lebenshauch, Atem): Dieser Begriff aus dem Sanskrit beschreibt in der indischen Philosophie das (absolute) Selbst, die unzerstörbare Essenz des Geistes. Auch in zahlreichen anderen Sprachen und Mythologien wird man fündig: Im Lateinischen *spirare* steckt der *spiritus*, der heilige Geist. Das chinesische *Chi* steht für Lebenskraft und Atem. Im Griechischen findet sich *Pneuma* – Hauch, ätherisches Feuer, Seele, Lebensgeist. Und als letztes von vielen Beispielen gibt es das *Ha* im Hawaiianischen, das ebenfalls die Essenz des Lebens bezeichnet. Der Begriff wird auch verwendet, um Atem und seine Variationen zu beschreiben. Atmen, Gesundheit und Leben hängen wirklich unmittelbar zusammen – etwas, das atmet, ist lebendig.

## DAS WOLLEN UND DAS LEIDEN

Woher kommt es, dass wir uns dennoch oft so schwer tun mit dem Leben? Wie kommt es, dass wir oft unglücklich sind, dass wir unter uns selbst und vermeintlich dem Leben leiden und genau das dann auch in unserem Körper und nicht zuletzt in unserer Atmung spüren?
Es ist das Verdienst von Dr. Leslie Farber, der sich intensiv mit der Psychologie des Willens auseinandergesetzt hat, eine besondere Wurzel dieses Leidens aufgespürt zu haben. Nach Leslie Farber betätigt sich unser Wille – unsere Fähigkeit auszuwählen – in zwei verschiedenen Bereichen. Der erste Bereich ist die Domäne der Objekte, bestimmte Dinge, die wir direkt wählen können. Der zweite Bereich umfasst Richtungen/Ziele, jene Realitäten, die nicht direkt ergriffen oder gewählt werden können. Tatsächlich, warnt Farber, können Ziele und Richtungen verzerrt, sogar zerstört werden, wenn man versucht, sie zu beherrschen. Dies aber ist der Lieblingssport unseres Egos – oder, wenn man so will, unseres Verstandes: In seiner Sucht nach Sicherheit eben alles beherrschen und kontrollieren zu wollen und sei es mit technischer Hilfe.
Bringt man also die beiden Bereiche durcheinander – versucht man Richtungen/Ziele so zu behandeln, als wären sie Objekte – so entstehen Ängste. Ängste, weil die Verwechslung von Objekten und Richtungen zum Misserfolg führen muss. Der Bruch zwischen dem Willen und dem unerreichbaren Ziel wird bei jedem fehlgeschlagenen Versuch, mit dem Willen zu erzwingen, was nicht erzwungen werden kann, tiefer.
Beispiele: „Je mehr ich versuche, einzuschlafen, umso wacher werde ich“ oder „Je mehr ich versuche, glücklich zu sein, desto elender fühle ich mich.“

Bild: © Alliance_AdobeStock

Heute wird in vielen Feldern versucht, Richtungen und Ziele unter technische Kontrolle zu bringen. Auch das Ziel der (physischen) Gesundheit – anstatt sich zum Beispiel auf alles zu konzentrieren, was das eigene Immunsystem kräftigt sowie auf alles, was uns selbst in unserem Mensch-Sein stärkt. Durch den Versuch zu steuern und zu beherrschen, zerstören wir ironischerweise gerade genau das, was wir erstreben. Welche Wahl müssen wir also treffen, damit wir zu einem gesunden Mensch-Sein kommen und erfüllt leben?

## Leben und Bewusstheit

Was wir tatsächlich schaffen können, ist, zu mehr Bewusstheit zu kommen. Wir können zunehmend aufmerksam aus der Warte eines neugierigen und wohlwollenden, nicht bewertenden Beobachters auf uns blicken. Wir werden – Offenheit vorausgesetzt – auf Muster treffen, die uns immer wieder von einem glücklichen Leben abbringen wollen. Das sind meist Programme, die wir uns irgendwann zugelegt haben (fast immer, um uns zu schützen), welche trotz ihrer guten „Motive" Lebenskraft unterdrücken – und nicht selten werden wir krank.
Ganz im Sinne der eingangs vorgestellten Reise durch Sprachen und Wortbedeutungen sind wir nicht mehr „heile" – das kann sich auf verschiedenste Weise manifestieren. „Bewusstheitstraining" lohnt sich also – es ist weniger etwas furchtbar anstrengendes, sondern eher wie eine bewusste Öffnung, die es immer wieder herzustellen gilt.

## Einstellung und Haltung zum Leben

„Ich (...) wollte wohlüberlegt leben; intensiv leben wollte ich. Das Mark des Lebens in mich aufsaugen, um alles auszurotten, was nicht Leben war. Damit ich nicht in der Todesstunde inne würde, dass ich gar nicht gelebt hatte" – diese berühmten Zeilen des amerikanischen Philosophen und Schriftstellers Henry David Thoreau (1817–1862) kann man durchaus als persönliche Agenda und als „Roten Faden" für sich selbst übernehmen. Er liefert uns für dieses „Wohlüberlegen" gleich eine tatsächlich hilfreiche Orientierung mit.
Wir können alles, was wir tun und denken, gegen folgende Frage abgleichen: Ist das meinem Leben zugewandt oder eher abgewandt? Natürlich ist das noch keine „Lösung", sehr wohl aber so etwas wie die „halbe Miete": Denn genau das ist mit der obigen Bewusstheit gemeint – sie ist die Grundvoraussetzung für jegliche Form der Entwicklung.
Und was genau bedeutet das praktisch? „Es geht darum, zu atmen und das Leben wirklich zu spüren …"
Brice Delsouiller ist Kuhhirt in den Pyrenäen. Er ist gleichzeitig Extremsportler und Bergläufer. Er berichtet von dem wunderbaren Lebensgefühl, wenn er seinem Körper alles abverlangt und er gleichzeitig die grenzenlose Weite der Berge genießt. Er atmet und spürt und gibt sich ganz dem Leben hin.
Und nein, selbstverständlich müssen wir keine Extremsportler werden – das Spüren, von dem Brice Delsouiller spricht, ist uns auch so möglich.
So kommen die Fäden zusammen: Wenn wir uns auf das fokussieren, was wir wirklich erreichen können, haben wir bereits viel gewonnen. Und der gesunde Abstand zu uns – und unserem eigenen Ego – relativiert viel von dem Drama, das wir selbst in uns veranstalten. So kann also eine vielleicht etwas andere Definition von Gesundheit entstehen: Gesundheit wird ermöglicht, wenn wir unser Leben ernst nehmen und uns zu immer mehr „Lebenszugewandtheit" hin entwickeln. Gleichzeitig – Anthony Hopkins hat es im einleitenden Zitat schön auf den Punkt gebracht – gilt es, sich selbst nicht so wichtig zu nehmen und wirklich das Leben, das wir haben, bestmöglich genießen und alles willkommen zu heißen, was uns und durch uns hindurch passiert. Mit jedem Atemzug. Das ist genau das, was Lebendigkeit bedeutet und so werden wir offen für Lebensfreude.

**Hermann Häfele** unterstützt Menschen und Unternehmen, den „Roten Faden" zu finden – zur Positionierung, zur Krisenüberwindung und zur (Weiter)Entwicklung in allen Lebens- und Aktivitätsfeldern. Weitere Informationen unter: www.roter-faden-coaching.de und www.roter-faden-consulting.de. Kontakt: hh@roter-faden-coaching.de

FRÜHSOMMER
IN STELLSHAGEN

Auf in die Natur! Es ist Zeit, das Leben draußen zu genießen. Unser Pauschalarrangement beinhaltet:

- einen Gutschein für Kaffee und Kuchen im Hotel Gutshaus Parin
- einen 5€-Gutschein für unseren Bioladen/Boutique „Stellshagen & Meer" in Boltenhagen
- 50 % Rabatt auf Fahrradnutzung
- Nutzung des Saunahauses und des Naturbadeteiches
- Teilnahme am Hotelprogramm

Preise p.P. z.B. 3 ÜN inkl. HP in 100% Bio-Qualität ab 319€ im DZ, 5 ÜN inkl. HP ab 525€ im DZ, 11.04. bis 13.05.21 und 16.05. bis 21.05.21 buchbar zw. So & Fr

www.gutshaus-stellshagen.de

Hotel Gutshaus Stellshagen, Lindenstraße 1, 23948 Stellshagen
T 038825-440, F 038825-44333 I DE-ÖKO-006
info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de

Veggie Hotels

Claus Bühler

# DAS GEHEIMNIS DES BEWUSSTEN ATEMS

Der Atem ist unser täglicher und auch nächtlicher Begleiter vom ersten bis zum letzten Atemzug. Wenn wir nicht mehr atmen, dann leben wir nicht mehr. Wenn wir flach atmen, reduzieren wir unsere Lebenskraft. Manchmal tun wir das mehr oder weniger unbewusst, weil wir dann – reduziert vom Leben – weniger fühlen. Das kann in bestimmten unerträglichen Situationen ein Schutz sein, den wir uns instinktiv verschaffen.

Wenn wir tief und bewusst atmen, dann verstärken wir die Energie, die mit jedem Einatmen in uns hineinfließt. Dann spüren wir das Leben, wie es pulst und fließt und damit auch alle Gefühle, die unser Leben so mit sich bringt.

So bringt uns der Atem in jedem Augenblick Lebenskraft in unseren Körper. Der Körper und der Atem sind die Tore zu unserem „Sein“, zu dem was wir eigentlich sind. Er verbindet unsere Essenz im Formlosen, also das, was wir in einer anderen Dimension sind, wenn wir unseren Körper auf dieser Erde verlassen, mit unserem körperlichen Sein auf dieser Erde. Er verbindet alles, was wir auf Erden von uns zeigen und was wir hier auf der Erde sind, mit unserer Seele.

Gleichzeitig sind wir mit jedem Atemzug auch mit der Erde verbunden, indem wir aus der Atmosphäre den lebensnotwendigen Sauerstoff in unseren Körper aufnehmen.
Über die bewusste Wahrnehmung unseres Körpers und unseres Atems haben wir Zugang zu unserer Seele. Unsere Seele ist der individuelle und einzigartige Teil Gottes, also der Teil der „Göttlichen Quelle“, aus der alles SEIN in jedem Moment geschaffen wird. Auf dem Feld der Erde haben wir in völliger Freiheit unseres Willens die Gelegenheit, Erfahrungen zu machen, wie sich das in uns anfühlt, wenn wir im Einklang mit der „Göttlichen Ordnung“ handeln, aber genauso können wir mit unserem „Freien Willen“ auch mehr oder weniger bewusst wählen, uns entgegen dieser „Göttlichen Ordnung“ zu verhalten.
Nun haben wohl alle Wesen, die auf diese Erde gekommen sind, Erfahrungen mit dieser Polarität von Gut und Böse gemacht. Da ist aus meiner Überzeugung keiner darum herum gekommen, weil der Schöpfer diese Polarität sicherlich erschaffen hat, damit wir mit unserem „freien Willen“ daran wachsen und Bewusstsein entwickeln können.
Also haben wir Erfahrungen gemacht: einerseits – vielleicht nur kurz oder auch nur teilweise – das Glück einer tiefen Verbundenheit mit dieser göttlichen „Quelle allen Seins“ zu erleben, andererseits aber auch den Bruch und die Trennung von dieser Quelle zu erleben und damit auch die Trennung von unserem eigentlichen Seelenwesen.
Wenn wir nun bewusst atmen, ganz ohne mit unserem Willen und unserem Verstand etwas ändern zu wollen an dem, was wir in unserem Körper fühlen können und den Atem so fließen lassen, wie er ohne unser Zutun eben quasi von alleine fließt, dann nehmen wir ganz bewusst alles wahr, wie sich unser Leben hier auf der Erde zeigt. Der bewusste Atem öffnet für uns die Tür zu unserem Unterbewusstsein, so dass unsere innere Wahrnehmung sich wesentlich erweitert. Wenn wir dann alles, was dieser bewusste Atem in unserem Körper auslöst, ganz bewusst wahrnehmen können und es so akzeptieren können, wie es jetzt gerade ist, dann beginnt in uns ein Prozess der Heilung, wenn wir die Schöpfer-Quelle um Heilung bitten. Alles was wir dann wahrnehmen, ist das Ergebnis all unserer Erfahrungen in diesem Leben, aber auch durch alle Inkarnationen und Lebensformen hindurch, die wir auf unserem Seelenweg durchlaufen haben.
Wir können dann auch alles fühlen und WAHR-nehmen, was uns von unserer einzigartigen und völlig unverletzlichen Seele trennt.
Wenn wir jetzt darüber hinaus unseren Atem mit unserer Willenskraft verstärken, dann intensivieren wir diesen Heilungsprozess. Wir beginnen dann zum Beispiel bewusst mit jedem Einatmen ganz tief in unseren Bauch hinein und mit demselben Atemzug auch ganz hoch in unseren Brustkorb hineinzuatmen und beim Ausatmen ebenso tief wieder auszuatmen. Wenn wir dies nicht nur mit einigen Atemzügen machen, sondern beispielsweise fortgesetzt während der Dauer einer Meditation, dann nehmen wir in dieser Zeit mit voller Absicht die ganze Lebenskraft, die für uns bereit steht, in uns auf. Wenn wir das durchhalten und uns nicht ablenken lassen, dann findet in uns ein unglaublich intensiver Heilungsprozess statt.
Diese bewusste Atmung ist dann der Schlüssel zu unserem Heilwerden: Wir können dann das, was die Verbindung zu unserer Göttlichkeit blockiert, Schritt für Schritt erkennen und der unendlichen Liebe unserer Seele übergeben.
Da diese „Göttliche Liebe“ keine Verurteilung kennt, ist sie immer mit einer bedingungslosen und grenzenlosen Vergebung verbunden. Eine Vergebung, die immer für uns da ist, wenn wir bereit sind, diese anzunehmen. Diese Annahme der Liebe und der Vergebung löst alle Gefühle von Schuld, Groll und Schmerz auf, die wir je auf unserer Seelenreise erfahren haben und die evtl. so unerträglich waren, dass wir sie verdrängen mussten, gleichgültig ob wir diese Erfahrungen in der Rolle eines Täters oder eines Opfers gemacht haben.
Wenn wir dieser „Göttlichen Heilkraft“ in uns vertrauen, findet ein Weg der Heilung in uns statt und wir sind wieder verbunden mit unserer Liebe, unserer Lebensfreude und finden den Halt, der uns Geborgenheit gibt. Alles kommt dann zu uns, was wir zu einem glücklichen Leben hier auf der Erde brauchen, ohne uns dafür anstrengen zu müssen.

**Claus Bühler** war als Dipl. Ing. der Elektrotechnik bei der AEG und nach einem Zusatzstudium der Sozialwissenschaften viele Jahre als Professor für Päd. Psychologie und Fachbereichsleiter des Fachbereichs Erziehungswissenschaften an einem staatlichen Seminar für Schulpädagogik in der Berufsschul-Lehrerausbildung in Baden-Württemberg tätig. Seit 2005 pensioniert, bietet er telefonisches Coaching und Heilungssitzungen an. Nähere Infos auf www.atem-wunder.de

Bild: © yolya_ilyasova_AdobeStock

Deva Burgdorf

# KAKAOZEREMONIE – EINE HEILREISE ZU DIR SELBST

Wer kennt das nicht? Die Sehnsucht nach einer Reise in ein fernes Land. Der Wunsch innerlich abzuschalten, aufzuladen, sich zu erholen und Kraft zu tanken. Nicht immer ist es möglich, die Träume in ferne Länder, den dringend benötigten Erholungsurlaub sofort zu verwirklichen. Doch was wäre, wenn wir den wirklich nötigen Urlaub auch zu uns nach Hause holen könnten? Wenn wir die Wunschreise zu mehr Energie, Entspannung und Ausgeglichenheit bei uns zu Hause auf dem Sofa oder im Bett erleben könnten? Wie wäre es mit einer ausgedehnten Ausruh- und Erholungsreise in unser Innerstes? Das Ganze am liebsten noch gewürzt mit einer ordentlichen Portion Selbstliebe, Herzenswärme und Geborgenheit? Eine Kakaozeremonie in den eigenen vier Wänden macht es möglich. Jetzt nur noch schnell erfahren, wie das alles möglich ist, bevor ich mir meine Lieblingskuscheldecke schnappe und mich auf dem Sofa zusammenrolle und in vollen Zügen genießen kann. Zunächst die Grundvoraussetzung: der Kakao. Wie wir uns schon gedacht haben, kommen wir mit dem üblichen Kakaoangebot aus dem Super- sogar aus dem Bio-Markt nicht weit. Es gibt nämlich einen entscheidenden Unterschied zwischen Kakao und Zeremonie-Kakao. Bei Kakao von zeremonieller Qualität handelt es sich um unverarbeiteten, unveränderten Rohkakao. Weder erhitzt noch geröstet, nicht mit Zucker oder Milch oder anderweitig industriell weiterverarbeitet. Zusätzlich wird dieser Kakao in der Regel nicht in großen Monokulturen oder Plantagen kultiviert, sondern wird wild gesammelt von alten, nicht gezüchteten Kakaosorten in der Natur. Idealerweise wird von der Ernte der Bohne, bis zur Zustellung des Kakaos alles mit großer Achtsamkeit und Umsichtigkeit ausgeführt. Kakao der auf diesen Wegen zu uns findet, hat seine besondere Qualität und Heilwirkung für uns bewahrt.

Kakao wird in allen Ländern kultiviert, die sich in Äquatornähe befinden, da sich hier optimale Bedingungen für das Gedeihen der Kakaopflanzen finden. Kakao kommt zu uns aus Ländern wie Mexiko, Guatemala, Costa Rica, Peru, Ecuador, Bolivien, aber auch aus Afrika oder Indonesien. Besonderer Beliebtheit erfreut sich dabei Kakao aus Bali und Peru. Jedes Land, ja sogar jedes Anbaugebiet, gibt den in ihnen wachsenden Pflanzen eine besondere Energie, ja eine ganz eigene Qualität mit. So hat meiner Erfahrung nach der Bali-Kakao eine eher luftig weiche Energie, die eine Verbindung zu den höheren Ebenen des Seins unterstützt. Bali-Kakao findet deshalb Anwendung in Settings, die eher sanft und leicht sein sollen.

Bild: © dream@do_AdobeStock

Bei Meditationen und Wellness beispielsweise, genau wie bei Traum- oder Klangreisen. Oder auch bei Kakaozeremonien in die Oberwelten.
Der Peru-Kakao dagegen hat ein eher tiefes erdiges, manchmal auch aktivierendes Aroma, das schamanische Reisen in die tieferen Ebenen und Gefühle begünstigt. Peru-Kakao wird deshalb gerne verwendet für Tanzveranstaltungen, Yoga-Kakao-Sessions sowie Kakaospaziergänge oder Waldbaden in der Natur. Ebenfalls eignet sich Peru-Kakao für Kakaozeremonien in die unteren Gefühlswelten.
Je nach Bedarf und Erfahrung ist es auch möglich, beide Sorten in bestimmtem Verhältnis miteinander zu mischen, um auf einer Reise die Verbindung in beide Welten zu finden. Eine Möglichkeit zeremoniellen Kakao zu erwerben, findet sich beim in Berlin ansässigen Onlineshop von Cacaomama.com. Der von dort stammende Kakao hat schon viele tiefe Kakaoreisen ermöglicht.
Ist der Zeremonie-Kakao zu Hause angekommen, schaffen wir für unsere Reise ins Innere das für uns bestmögliche Setting. Am besten wählen wir einen freien Nachmittag oder Abend, an dem wir völlig ungestört sind. Für eine Kakaoreise empfiehlt sich, circa drei Stunden einzuplanen. Ideal ist es, wenn wir auch danach keine Termine oder Verpflichtungen mehr wahrnehmen müssen, sodass wir die Wirkung des Kakaos in aller Ruhe ausklingen lassen können. Nachdem Termin und Kakao bestimmt sind, schaffen wir für den Tag der Zeremonie die besten Voraussetzungen, indem wir in der Zeit vorm Trinken ein paar Stunden fasten oder nur leicht Bekömmliches zu uns nehmen, wie zum Beispiel eine Gemüsesuppe oder kleine Mengen Obst. Zusätzlich dazu ist es zudem gut, in den Tagen vor der Zeremonie keinen Alkohol zu trinken, am Tag selbst kein Fleisch zu essen und auch auf Kaffee zu verzichten.
Nun kann es auch schon bald losgehen. Wir sorgen für ein gemütliches Umfeld, bauen uns ein kuschliges Nest, stellen uns etwas Wasser zum Trinken bereit, ein wenig frisches Obst, vielleicht auch ein Stück Schokolade für die Zeit nach der Zeremonie kann ebenfalls nicht schaden. Für die Zeit der Zeremonie selbst ist unser bester Begleiter schöne Musik, die uns durch die Zeremonie trägt. Dazu eignet sich jede Lieblingsmusik, die dafür sorgt, dass wir uns wohlfühlen. Laute und schnelle Musik sollte dabei vermieden werden.
Nun bereiten wir unseren Zeremonie-Kakao vor. Wer schamanisch bewandert ist, öffnet an dieser Stelle am besten als Erstes einen Heilraum, es geht jedoch auch ohne. Dann lösen wir 30–40 g Kakao entweder in ca. 200 ml heißem Wasser oder in aufgewärmter Reis- oder Mandelmilch auf. Das Wasser sollte dabei nicht kochen, um die Inhaltsstoffe des Kakaos nicht zu gefährden. Zusätzlich zum Kakao geben wir noch eine Prise Chili hinein, die dafür sorgt, dass der Kakao schneller in die Blutbahnen gerät. Gute Reise …

## Kurze Checkliste für deine Kakao-Zeremonie

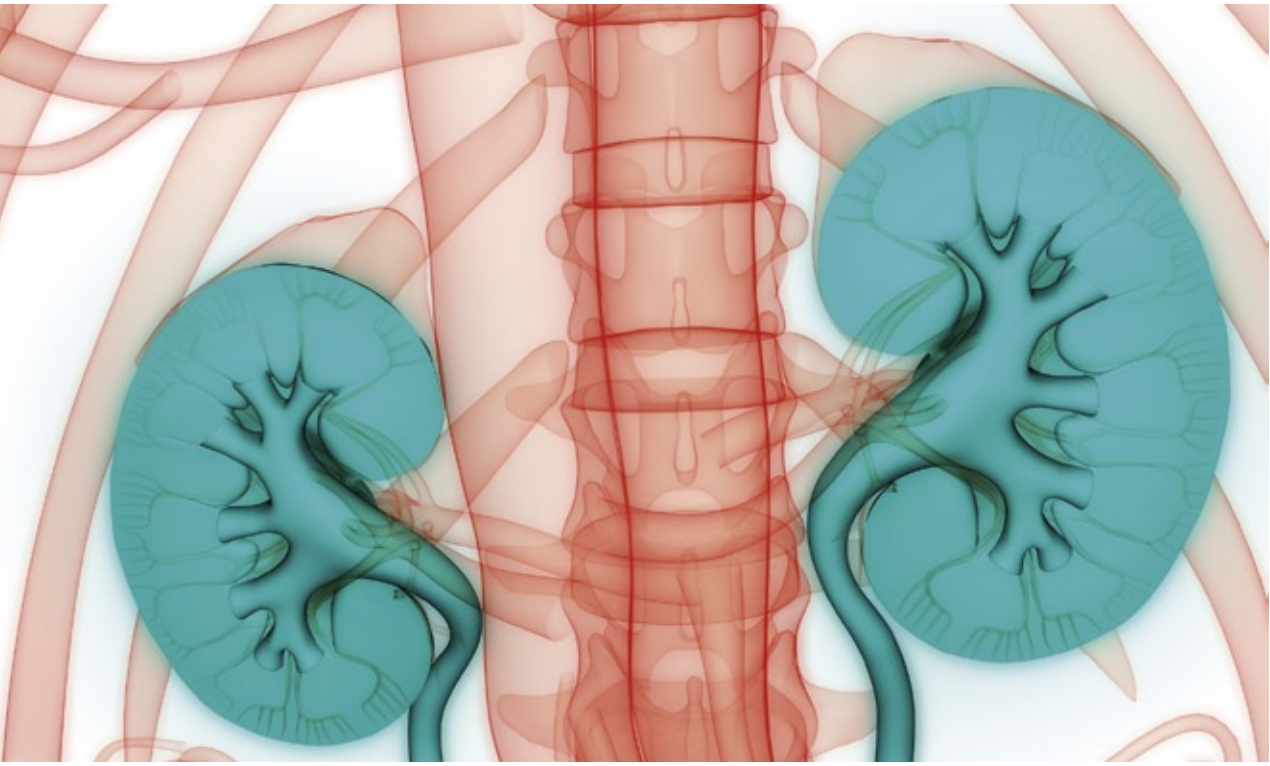
- Zeremonie-Kakao besorgen
- Termin planen (3 Stunden Zeit + Ausschwingen)
- Gemüsesuppe, Chilipulver, Obst und ggf. Schokolade einkaufen
- Playlist erstellen mit Lieblingsmusik
- Vor der Zeremonie: nur leichtes Essen, kein Alkohol, Fleisch oder Kaffee
- Kuschelnest bauen
- MP3-Player bereitlegen
- Wasser bereitstellen
- Handy ausschalten
- Heilraum öffnen
- 30–40 g Kakao trinken
- Einkuscheln und genießen

**Deva Burgdorf** ist ein schamanischer Heiler und Lehrer in Berlin. Er bietet Kakaozeremonien, Männerseminare, Heilmusik, Mantraabende, Krafttierreisen und mehr an. Weitere Informationen unter www.shamanic-berlin.de

Peter Maier

# ES GEHT MIR AN DIE NIEREN

## Die Nieren als Organe zur körperlichen und seelischen Entgiftung



### KÖRPERLICHE VERGIFTUNG

März 1975: Ich habe Sonderurlaub bei der Bundeswehr bekommen, um meinem Vater auf dem Bauernhof zu helfen. Die Frühlingssaat steht bevor. Dazu müssen Sommergerste und Sommerweizen gebeizt, das heißt mit starken Pestiziden versehen werden, um das Getreide vor Ungeziefer zu schützen und um eine Missernte zu vermeiden. Damals war die Landwirtschaft noch rein konventionell. Das einzige Ziel war es, möglichst hohe Ernteerträge zu erreichen.

Eine ganze Woche lang war es meine Aufgabe, jeweils 50 Kilo Saatgetreide in eine Blechtrommel zu schütten, eine Packung Gift hinzuzugeben und dann das Ganze zu vermischen, indem ich die Trommel etwa fünf Minuten lang drehte. Sowohl beim Reinstreuen des Gifts als auch beim Drehen atmete ich viel von dem Giftstaub ein, das war gar nicht zu vermeiden. Ich dachte mir damals nichts dabei, diese Tätigkeit war eben üblich auf dem Bauernhof.

### DER AURA-TEST DES HEILPRAKTIKERS BRINGT DIE LÖSUNG

2005, also dreißig Jahre später, war ich bei meinem Heilpraktiker aus Dachau wegen Nierenproblemen. Schon seit Monaten hatte ich starkes Nierenfrieren, die Nieren taten mir weh. Mit seinem „Aura-Test“ kam er der Ursache schnell auf die Spur: Er stellte eine hohe Giftablagerung in meinen Nieren fest. Daher waren die Nieren so belastet. Der Heilpraktiker hat eine hohe Sensibilität. Diese nützt er für seine Art von ganz individuellem „Aura-Test“. Seine rechte Hand hält er etwa zehn Zentimeter über den betroffenen Körperteil. Mit seiner linken Hand fährt er gleichzeitig über kleine Schachteln mit Globuli oder über einen Zettel, auf dem verschiedene Begriffe notiert sind. Wenn seine Hand über einer der Schachteln „anschlägt“, kippt er alle darin befindlichen Röhrchen mit homöopathischen Globuli auf das nebenstehende kleine Tischchen, um das exakte Medikament durch einen weiteren Test herauszufinden.

Bild: © magicmine_AdobeStock

Oder er kommt durch einen Begriff einer problematischen Emotion auf die Spur, wenn er ein Ziehen in seiner rechten Hand verspürt. In einer Broschüre von ihm und auf seiner Homepage ist zu dieser Aura-Arbeit Folgendes zu lesen: „Das menschliche Energiefeld ist auch als Aura bekannt. Die Aura ist Teil des universellen, uns umgebenden Energiefeldes und kann darüber hinaus als Filter betrachtet werden, der überall vorhandene universelle Energie von außen nach innen (zum Körper hin) oder alte 'verbrauchte' Energie von innen nach außen leitet. In der Aura spiegelt sich der Charakter, die innere Einstellung und vor allem der Gesundheitszustand wider. Daher entsteht aus unseren Gefühlen, Gedanken und unserem Gesundheitszustand eine Wirkung auf unsere Umwelt, und aus der Umwelt wird unsere Innenwelt stark beeinflusst. Darum hat ein Umfeld mit positiv denkenden Menschen einen stärkenden Einfluss …

Die Aura beinhaltet alle Vergangenheitserfahrungen aus der Kindheit, Geburt, aus der Gebärmutter und aus früheren Leben (sofern man daran glauben möchte); sie beinhaltet Gefühle, Gedankenstrukturen und auch frühere Handlungen. Sie kann über die Verbindung zum höheren Selbst durch das Scheitelchakra zum Empfänger von intuitiven Informationen werden … Es ist von großem Vorteil, mit einer starken Aura durchs Leben zu gehen."

Wochenlang zeigte der Aura-Test bei Herrn Müller 2005 verschieden starke Potenzen von „Arsenicum-album-Globulis" an, die ich dann nacheinander einnahm. Auf diese Weise konnte 30 Jahre später auf der rein körperlichen Ebene eine Entschlackung meiner von dem Beize-Gift hochbelasteten Nieren erreicht werden. Darüber war ich sehr froh und ich fasste großes Vertrauen zu dem Heilpraktiker und zu seiner für mich bis dahin ungewohnten Methode seiner Aura-Testung. Der Entgiftungsprozess zog sich über mehrere Monate lang hin.

## Die Nieren – das emotionale Entgiftungsorgan

Nach einigen Behandlungs-Sitzungen ergab sich jedoch noch ein weiterer Aspekt des Problems. Der Aura-Test des Heilpraktikers indizierte in mir die Emotion „Trauer" und mehrere dazu passende homöopathische Mittel, die Trauer ins Bewusstsein bringen und dann ableiten sollen. So wurden u. a. verschiedene Potenzen der Globuli „Ignatia" angezeigt. Was hatte ein solches „Trauermittel" denn mit der Behandlung der Nieren zu tun? Schon in jener Sitzung kam mir ein treffender Ausdruck in unserer Sprache in den Sinn, der bei Nierenproblemen einen allgemeinen Hinweis auf das mögliche seelische Problem gibt.

Man sagt: „Etwas geht mir an die Nieren". Ich denke, dass sich in unserer Sprache Weisheit und Erfahrungswissen vieler Generationen niedergeschlagen haben. Und tatsächlich können eine nicht erkannte, verdrängte oder lange Zeit nicht lösbare Trauer oder eine tiefe Enttäuschung ans Gemüt gehen. Die zuständigen Körperorgane, die sich dann um eine solche Art von Gemütsbelastung „kümmern", sind offensichtlich die Nieren. Sie sind ja die körperlichen Entgiftungsorgane. Warum sollten sie dann nicht auch für „toxische" d.h. für negative, unbewältigte Emotionen und für deren Entgiftung zuständig, ja geradezu prädestiniert sein können? Ist aber eine elementare Enttäuschung und die Trauer darüber unbewusst geblieben, vergessen oder verdrängt worden, weil sie damals bei ihrer Entstehung nicht lösbar waren, so können sich diese Gefühle langfristig gerade in den Nieren niederschlagen und diese belasten, jetzt als immer mehr „giftig" gewordene Emotion. Ich kann es mir gut vorstellen, dass schlimme, über Jahre und Jahrzehnte nicht aufgelöste Kränkungs- oder Enttäuschungs-Emotionen zu Nierenkrebs, Nierenversagen oder zu einer totalen Niereninsuffizienz führen, weil die Nieren mit diesen unbeachteten und unerkannten emotionalen Belastungsursachen nicht mehr fertig werden.

Die amerikanische Erfolgsautorin und spirituelle Lehrerin Luise Hay hat diesen Zusammenhang körperlicher Symptome mit seelischen Problemen und Themen früh erkannt. In ihrem Standardwerk „Gesundheit für Körper und Seele" vertritt sie die Haltung, dass jedem körperlichen Symptom ein „wahrscheinlicher Grund" auf der Seelenebene zuzuordnen ist. Zu „Nierenproblemen" heißt es: „Kritik, Enttäuschung, Versagen. Reagiert wie ein kleines Kind." Als „Neues Gedankenmuster" empfiehlt sie in diesem Fall: „Göttlich-Richtiges geschieht überall in meinem Leben. Ich lasse das Alte los und heiße das Neue willkommen."

## Kritische Anmerkungen zur Organtransplantation

Im Alltag der Schulmedizin spielen solche Überlegungen noch immer kaum eine Rolle. Die Schulmedizin ist vielmehr auf die Behandlung der Symptome konzentriert. Natürlich mag es zum Beispiel für Dialyse-Patienten erleichternd sein, wenn sie auf eine Spenderniere hoffen dürfen, auch wenn die Wartezeit dafür meist viele Jahre beträgt. Fast nie wird bei der Transplantations-Medizin aber danach gefragt, warum die Nieren ausgefallen oder geschädigt worden sind. Fragen nach einer Gesundheitsprophylaxe und nach seelischen Ursachen für eine Niereninsuffizienz stehen nur selten im Fokus – weder bei vielen Patienten, noch bei den (Schul-)Medizinern.

Diesen geht es meist nur um das technisch Machbare und darum, ob die Spenderniere dann auch vom Körpersystem des Empfängers angenommen wird, also keine Abstoßungsreaktionen erzeugt.

In der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die sich als „Energie-Medizin" versteht, gelten die Nieren als „die" Lebensorgane und das damit verbundene „Nieren-Qi" als „die" Lebensenergie schlechthin. Wenn also die Nieren versagen oder starke Probleme aufweisen, sollten Lebensfragen wie diese gestellt werden:

- Welche Nahrung nehme ich zu mir? Dient sie meinem Körper, baut sie ihn auf oder schädigt sie diesen vielmehr, weil sie Gifte (etwa Pestizide) enthält?
- Welche Gifte nehme ich sonst noch zu mir? Von welchen Suchtmitteln bin ich abhängig, die meine Nieren schädigen, besonders belasten oder gar vergiften könnten?
- Was geht mir denn so an die Nieren? Welche persönlichen Beziehungen belasten mich und sind schädlich für mich?
- Was belastet mich emotional in meiner Arbeit? Gibt es ungeklärte oder negative Beziehungsstrukturen, die mir laufend Energie entziehen und mir Lebenskraft nehmen?
- Welche Emotionen aus meiner Kindheit konnte ich damals nicht verarbeiten? Welche früheren Traumata habe ich vielleicht psychisch noch nicht überwinden und auflösen können?

## UND WIE GING ES MIT MEINEN NIEREN WEITER?

Ich fragte mich also 2005, wodurch denn meine Nieren zusätzlich zu dem Beize-Gift auch noch emotional belastet sein könnten. Und da konnten mir sowohl meine eigene Intuition als auch der Heilpraktiker weiterhelfen, indem ich ihm verschiedene denkbare Ursachen aufschreiben und dann mit Hilfe seines Aura-Tests abfragen ließ.

Schon die körperliche Vergiftung hatte etwas mit meinem Vater zu tun. Er hatte mich ja 1975 gebeten, für ihn das Saatgetreide nach gewohnter Manier zu beizen. So dauerte es nicht lange, bis ich mich auch wieder an ein schreckliches Erlebnis mit meinem Vater aus meiner Kindheit erinnern konnte: Wegen eines geringen Anlasses hatte mich mein Vater damals als vierjährigen Jungen vor der ganzen Familie brutal durchgehauen. Er ließ eine wahre Gewalt- und Wut-Orgie an mir aus und ich meinte sogar, er würde mich jetzt umbringen. Für mich als Jungen, für den sein Vater bis dahin „das" Vorbild und „die" Orientierung in seinem Leben war, brach eine Welt zusammen. Die Gewalt des Vaters, die ich schon damals völlig überzogen und zutiefst ungerecht empfand, erschütterte und zerstörte das Vertrauensverhältnis zu ihm nachhaltig. Daher war es kein Wunder, dass ich seinen Bauernhof verließ, sobald sich dazu eine Gelegenheit bot. Ich entschied mich 1975 nach dem Abitur dafür, von dem realen Bauernhof wegzugehen und auf das Erbe des Hofes zu verzichten und eine Art „geistiger Landwirt" zu werden: Als Lehrer säe ich seit nunmehr 38 Jahren geistiges Wissen und Werte in die Köpfe und Herzen meiner Schüler und darin habe ich meinen Idealberuf, ja meine Berufung, gefunden.

Obwohl dies auch im Nachhinein gesehen die richtige Entscheidung war, blieben offensichtlich die furchtbare Enttäuschung meinem Vater gegenüber und das damals erlebte Gewalttrauma über Jahrzehnte hinweg in meinem Gemüt und in meiner Seele stecken und belasteten meine Nieren immer mehr. Erst in einem monatelangen auch psychischen Entgiftungsprozess mit Begleitung des Heilpraktikers konnten fast 50 Jahre später neben den körperlichen Giften auch die toxischen Emotionen aus meiner Kindheit durch viel Wut- und Bewusstseinsarbeit abgeleitet werden. Ich konnte meinem Vater endlich vergeben. Meine Nieren haben es mir sehr gedankt. Sie arbeiten jetzt wieder normal.

**Peter Maier:** Lehrer für Physik und Spiritualität und Autor.
Bücher von ihm bei Epubli Berlin:
„Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin"
„Heilung – Initiation ins Göttliche"

Nähere Infos und Bezug der Bücher unter:
www.alternative-heilungswege.de

Poesie

# Wasser

*Vom Quell stürzt du als Bach zu Tal,*
*willst das Flussbett schnell erlangen,*
*bist frisch und klar, hast keine Wahl,*
*musst irgendwie zum Meer gelangen.*

*Hast es sehr eilig, folgst deinem Ziel,*
*fließt durch Wälder und durch Auen,*
*verbringst auch Zeit mit Wellenspiel,*
*an dem sich Menschen gern erbauen.*

*Natur verschlingt dein köstlich Nass,*
*durch dich erwacht das neue Leben,*
*drum fließe ständig, ohne Unterlass,*
*dann wird´s die Welt auf ewig geben.*

Horst Rehmann (*1943), deutscher Publizist, Maler, Schriftsteller und Kinderbuchautor

Redaktionelles, Bild: © Alexstar_AdobeStock


wasserkontor.de
nachhaltige Produkte rund ums Wasser

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

## Trommelbau Workshops 2021

### „Die Schamanentrommel“

Baue Dir deine eigene - ganz individuell auf Dich abgestimmte - Ritual- und Therapietrommel.

In den Workshops erkläre und zeige ich den Gruppen von maximal 4 Teilnehmer*innen, wie man sich eine eigene Trommel baut. Bringe Deine Freund*innen mit, oder lerne neue Menschen kennen und ihren spirituellen Weg.

Er werden nicht nur Trommeln gebaut, sondern Ihr erhaltet auch das Hintergrundwissen zur schamanischen Arbeit mit der Trommel. Wie wird sie eingesetzt, wie könnt Ihr sie für Euch und für Therapiezwecke nutzen...

Weitere Informationen zu den Inhalten der Workshops, dem genauen Programm, den Materialien, Terminen usw., findest Du auf meiner Internetseite.

**WWW.BRIE-SCHAMANIN.DE**

Brigitte Herrmann-von Contzen
Praxis für schamanische Heilarbeit - Seelen- und Wegbegleiterin
Bundesallee 45A, 10715 Berlin / Tel.: 030-30604651

# Himmlische Konstellationen

von Markus Jehle

## März/April 2021

### Allgemeine Trends

Der März beginnt vielversprechend, und mit kühnen Ideen kommen wir in Riesenschritten voran (Mars in Zwillinge ab 4. März und Wassermann-Merkur Konjunktion Jupiter am 5. März. Es gelingt uns besser denn je, die Dinge positiv zu sehen und zu neuen Sichtweisen zu finden. Unsere Neugier und Vielseitigkeit sind die Trümpfe, mit denen wir punkten und andere für unsere Meinungen und Standpunkte gewinnen können. Solange wir darauf beharren, nur unsere persönlichen Einsichten als richtig zu erachten, bleiben uns hitzige Debatten nicht erspart. Doch wenn es uns gelingt, die richtigen Debatten zu führen, können wir sowohl uns selbst als auch die Welt besser kennen und verstehen lernen.

### Spirits

Es ist unser direkter Draht nach oben, der uns sagt, was richtig ist (Fische-Merkur Konjunktion Neptun am 30. März). Indem wir auf unsere Intuition vertrauen, können wir alles richtig machen, auch wenn wir es nicht auf Anhieb verstehen oder logisch begründen können. Doch wer kurz vor Ostern Verwirrung stiftet und falsche Versprechungen macht, wird über die Feiertage Sturm ernten. Der Weg zwischen Himmel und Hölle ist in diesem Frühjahr erschreckend kurz, egal in welche Richtung.

### Kommunikation

Zu Ostern herrscht große Aufbruchsstimmung, die sich auch lautstark bemerkbar macht (Merkur wechselt am 4. April in Widder). Alles muss jetzt schnell gehen, sonst drohen hitzige Auseinandersetzungen. Es strömen viele neue Eindrücke auf uns ein, und es ist bisweilen schwierig, damit Schritt zu halten und alles adäquat zu verarbeiten. Wir können nun viel Neues in Gang setzen, auch wenn es dabei bisweilen etwas laut und ruppig zugeht. Je besser es uns gelingt, unsere Ungeduld im Zaum halten, desto weniger gehen wir uns und anderen auf die Nerven. Dinge auf die lange Bank zu schieben, ist derzeit keine gute Option. Stattdessen gilt es, zügig Entscheidungen zu treffen und unsere Entschlossenheit unter Beweis zu stellen.

### Was zu tun ist

Selbstbezogenheit und Egoismus sind Mitte April unsere größten Feinde. (Widder-Sonne Konjunktion Merkur Quadrat Pluto zwischen 16.-19. April). An der Wahrheit führt kein Weg vorbei, auch wenn es nicht unsere eigene ist. Nun zeigt sich in aller Deutlichkeit die destruktive Macht falscher Vorstellungen. Dingen, die wir um jeden Preis erzwingen, ist auf Dauer kein Glück beschieden.

### Lust und Liebe

Ehe in unseren Beziehungen unsere genießerischen Züge zum Tragen kommen, gilt es zunächst unsere Verlustängste in den Griff zu bekommen (Widder-Venus Quadrat Steinbock-Pluto am 12. April) und (Venus in Stier ab 14. April). Welche Früchte im Garten Eden uns immer noch verboten sind, ist offensichtlicher denn je. Vorzeitig von ihnen zu kosten, kann Leidenschaften entfachen, denen wir womöglich nicht gewachsen sind.

advertorial

**Vorträge im Astrologiezentrum**
Beginn 19:30 Uhr
(nur mit Voranmeldung) auch über Zoom

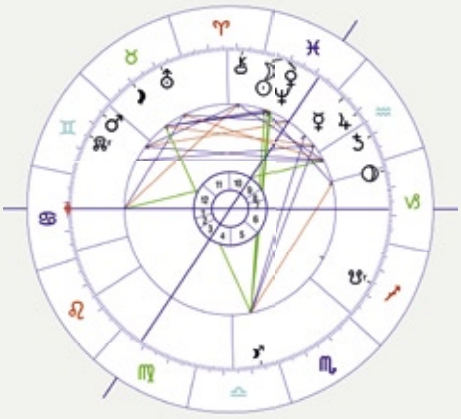
**Freitag 12. März 2021**
Markus Jehle
„Der Gesang der Sirenen“.
Die 12 astrologischen Versuchungen.

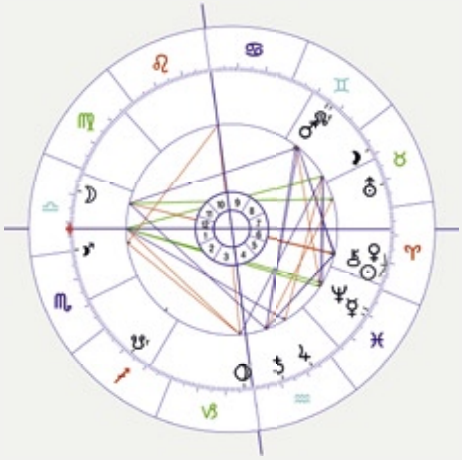
**Freitag 9. April 2021**
Markus Jehle
„Die Wunden, die das Leben schlägt“.
Über Chiron-Transite.

**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.





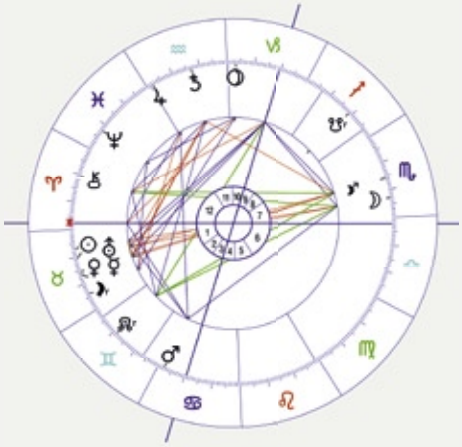


Abb. 1: Neumond in Fische (13.03.) Der Geist muss fest in der Flasche verschlossen bleiben, auch der alkoholische.

Abb. 2: Vollmond in Waage (28.03.) Um unsere Beziehungen zu verbessern, müssen wir mit der Beziehung zu uns selbst anfangen.

Abb. 3: Neumond in Widder (12.04.): Wenn aller Anfang schwer ist, ist es das Ende umso mehr.

Abb. 4 Vollmond in Skorpion (27.04.): Fallenlassen ist nicht das Gleiche wie Loslassen.

AUSBILDUNG

## HEILPRAKTIKERERLAUBNIS FÜR PSYCHOTHERAPIE – ONLINE

- Alle Kurse gleichzeitig als Präsenz und Online
- Vier Parallelkurse (tag und abends)
- Flexibler Wechsel zwischen den Kursen
- Unterrichtseinheiten können mehrfach online besucht werden
- Exzellent ausgearbeitetes Manual
- Demos, Infos & Prüfungskommentare auf unserem YouTube Kanal

**Informationsvideo** auf unserer Website www.institut-christoph-mahr.de

**Profitieren Sie** von unserer langjährigen Erfahrung und den ungezählten Prüfungsbeisitzen.

**Infoveranstaltungen via Zoom:**
Mi, 10. März 19 Uhr und Do, 11. März 11 Uhr
**Ort/Info/Anmeldung:** Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf, Tel.: 030-8133896, www.institut-christoph-mahr.de

COACHING

## HER MIT DEM HUNGER

**Coaching für Menschen, die mehr wollen**

Was ist mein mehr? Wo kann ich es finden? Wonach hungert es mir wirklich? Wie lange schon bin ich hungrig nach Licht, nach Freude, nach Erfüllung, nach Leben und schaffe es nicht, aus meiner dunklen Höhle, herauszutreten? Ich helfe dir, deinen Hunger zu stillen.

Ich begleite seit vielen Jahren Menschen mit Sucht-Symptomatik, sowie Eltern, die es leichter mit ihren Kindern haben wollen, und (erwachsene) Kinder und Jugendliche, die es leichter mit ihren Eltern haben wollen. Außerdem biete ich regelmäßige Termine zum Familienaufstellen an und helfe dir im Präsenz-Coaching ins Licht zu treten und sichtbar zu werden.

**Julia Kratz**, Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete Familienaufstellerin nach Hellinger, Dozentin, Schauspielerin, Sängerin, Tänzerin und Life-Coach.

**Hunger-Workshop** auf Zoom: 21.03./ 18.04./ 23.04.
**Eltern-Training:** 20.03./ 24.04./ 22.05./ 26.06.
**Familienaufstellen:** 21.03./ 25.04./ 30.05./ 27.06.

**Anmeldung:** www.juliakratz.de

SELBSTERFAHRUNG

## WOHIN MIT MEINER WUT? – DAS POTENZIAL UNSERER GEFÜHLE

**Therapeutisches Wochenende vom 19. – 21. März 2021 mit Anita Timpe und Rolf Tensfeldt**

Heftige Gefühle wie Wut und Aggressionen sind für viele Menschen ein Problem. Es fällt ihnen schwer, sich diese Gefühle einzugestehen und erst recht, sie zu zeigen. Wut wird als etwas Negatives gesehen und als Folge davon unterdrücken wir diese starke, kreative Energie. Das bleibt nicht ohne Folgen, denn auch andere Gefühle wie Freude und Liebe können nicht mehr frei fließen.
Wie ist jedoch ein konstruktiver Umgang mit Wut möglich?

Wenn wir unsere Wut akzeptieren und lernen angemessen und gewaltfrei mit ihr umzugehen, wird sie zu einem hilfreichen Kompass. Sie taucht auf, wenn wir überfordert sind. Sie hilft uns, ungute Zustände zu beenden und Veränderungen einzuleiten. Sie gibt uns die Kraft, Grenzen zu setzen und für uns einzustehen. Sie gibt uns die Energie, unser Leben nach unseren eigenen Bedürfnissen zu gestalten.
Wir können das Potential unserer Wut als Ausgangspunkt für Veränderungen nutzen. Wenn Sie mehr vom Potential Ihrer Wut entdecken und Erfahrungen mit einem achtsamen, kraftvollen Umgang damit machen wollen, dann nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Die Seminarleiterin Anita Timpe ist Autorin von dem Buch "Ich bin so wütend – Nutzen Sie die positive Kraft Ihrer Wut". 2. Auflage, 2014 ISBN 9783735760227.

**Anmeldung** unter:
Anita Timpe, Praxis Hornstraße 2, 10963 Berlin
Tel. 030 - 2529 7870

**Telefonische Sprechzeiten:**
Dienstag 17-18h und Freitag 14-15h
www.iptb.de und www.naturkraftrituale.de

**Kostenlose Vorgespräche** nach Vereinbarung.

% ANGEBOT

ROLFING®

## FRÜHJAHRS-AKTION: 50% RABATT

**auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im März/April 2021**
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 **März/April 2021** 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

MEDITATION

## ZUHAUSE IN UNS SELBST

**Meditationen für mehr Leichtigkeit und Wohlergehen**

Buddhistische Meditation bieten eine reiche Auswahl an Methoden, um Frieden und Leichtigkeit in uns selbst zu finden. Wenn wir mit dieser Art des Seins vertraut werden, entsteht in uns das tiefe Gefühl, nach Hause zu kommen. **Andrew Warr** wird in diesem Online-Seminar Meditationen zur Entspannung des Geistes und Übungen zur Kultivierung von liebevoller Güte und Mitgefühl erklären und anleiten.

**Vortrag**: 9.4., 19:30-21 Uhr
**Seminar**: 10.4., 10-16:30 Uhr & 11.4., 10-12:30 Uhr
**Ort**: Online
**Kosten**: auf Spendenbasis. Spendenempfehlung: Vortrag 25 Euro, Seminar 100 Euro
**Info**: 030-23255010, www.rigpa.de

AUSBILDUNG

## MASSIEREN IST MEHR ALS DURCHKNETEN – ES IST „BERÜHREN", KRAFT GEBEN UND DABEI SELBST KRAFT TANKEN.

Werde als Laie und berufsbegleitend in 10 Wochenenden fit uns starte mobil, in Spa oder Praxis - an der Schule mit Bestnoten. Bei einer Dozentin, die unter anderem die Wellness-Abteilung in Berlins bekanntestem Luxushotel geleitet hat.

Schau Dir gleich das ausführliche Vortragsvideo auf unserer Website an und lerne die Dozentin persönlich kennen und finde heraus, ob die Chemie stimmt.

Mit der "Ganzheitlichen Massage" arbeitest Du abseits vom "Verwöhnen" kompetent am Menschen, beruflich und privat.

**Du lernst**, wie Du die häufigsten Verspannungen und Anliegen Deiner Klienten fachkundig behandelst und bekommst einen prima Einstieg in Naturheilkunde und Körperarbeit.

Als Heilpraktiker/in kannst Du mit der ganzheitlichen Massage endlich auch Patienten gewinnen, ohne dass sie akut erkrankt sein müssen.

**Das Programm?** Als Fundament lernst Du natürlich zuerst die "Klassische Massage". Mit den "strukturellen Tiefengewebsmassagetechniken" gibst Du Deiner Behandlung eine tiefere Dimension und arbeitest an Muskel-Ansätzen und damit an Verspannungen und Verhärtungen.

**Du lernst** die Gelenklockerung (Joint Release) und gibst Anderen neue Leichtigkeit und Kraft. Als vierte Säule zeigen wir Dir das Ressourcing als Kraftquelle für Dich.

**Alle Infos, Vortragsvideo & Anmeldung:**
www.archemedica.de/massage

Berufsbegleitende **Ausbildung** mit Zertifikat
**Kursdauer**: 17.04.2021 - 12.12.2021
**Zeiten**: Sa/So 9:00-18:00
**Kosten**: 1.900 € vorab oder 9 Raten à 220 € (1.980 €), zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 €.

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22, 12159 Berlin
Anmeldung: 030 - 8516838

# KATALOG
## Wer macht Was

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

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

Hypnosepraxis
Mike Belde

### Hypnose- und Reinkarnationtherapie

**Mike Belde**
Heilpraktiker für Phsychotherapie, Hypnose- und Reinkarnationstherapeut

030.74 817 186
info-mike.belde@web.de
www.zeitumloszulassen.de

**Neu** im Katalog

Ob du glücklich bist ...
... entscheidest Du.

Du möchtest die Verantwortung für Deine Zukunft übernehmen.

Ich unterstütze und begleite Dich auf Deinem Weg in eine glückliche(re) zufriedene(re) Zukunft.

Unterstützung bei schlechten Gewohnheiten oder negativen Gefühlen, Ängsten, Schlafstörungen, Psychosomatischen Beschwerden u. v. m.

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

### Der Augenaufsteller – Christian Zech

**Augen- und FamilienAufstellungen**

Krumme Lanke Brillen – professionelle, ganzheitliche augenoptische Begleitung
Termin Augenuntersuchung: 030-8141011

**Aufstellungstage 2021**
Wegen Corona bei Drucklegung unklar
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfragen/Termine: 0172-2603647

**Einzelarbeiten**: 2,5 Stunden 160 €
Augenuntersuchung inklusive

**AugenAufstellungen**, um die Botschaften hinter den AugenSymptomen anzusehen, und aufzulösen zu können.

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

**Fragen?** CZ@KrummeLankeBrillen.de

### Bei Anruf – Lebensaufgabe

**Stephan Möritz**
Der mit Deiner Seele spricht.

Infos, Preise und Termine:
Telefon: 033230 20390 oder
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

**Warum will Stephan nichts von Dir wissen?**

- Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle – Deiner Seele – holt.
- Dass Du Deinen Platz im Leben wünschst, ist klar!
- Dass es so einfach ist, ihn exakt zu finden, das ist neu!
- Stephan Möritz kann Dir Deine Lebensaufgabe benennen – und das ganz exakt bis ins letzte Detail!
- Freue Dich, Deine einzigartigen Fähigkeiten endlich zu erfahren und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe!

## Beziehungsperspektive

**Paarberatung, Sexualtherapie, Einzel- und Paartherapie**

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

**"Freiheit in Verbundenheit erleben"**
In unserer Praxis bieten wir Paaren, Männern und Frauen Beratung, Therapie und Begleitung bei allen Fragen rund um Beziehung, Liebe und Sexualität an.

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

## 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

## Hypnosetherapie und -coaching

**Vesna Stipanovic**
Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin, Coach und psychologische Managementtrainerin

0162.8761439
basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de

**Werde gesünder und glücklicher mit Hypnose!**

Du sehnst Dich nach einem Neustart, nach einer Veränderung zum Besseren mit mehr Wohlbefinden, Selbstbestimmung und Gesundheit?

Kontaktiere mich für ein **kostenloses Erstgespräch!**

Ich bin auch mit Telefon- und Videositzungen für Dich da.

## 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
- Phytotherapie
- Bachblütentherapie
- Schüßler-Salze + Antlitzanalyse

**Kurse und Seminare**
siehe auf www.heilpraxis-ude.de

## 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. jed. 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

## Musicoaching – ganzheitliches Musizieren

**Gabriella Strümpel**
Cellistin, Sängerin, Yogalehrerin
0172 37 60 787
www.musicoaching.eu

**Neu** im Katalog

**Musicoaching** bietet Unterstützung zu allen Themen rund um das Musizieren in Berlin-Charlottenburg oder online.

Für Profis und Hobbymusiker*innen

- Was sind deine Ziele / Wünsche / Sehnsüchte?
- Stehen evtl. Gefühle oder Glaubenssätze noch im Weg?
- Was braucht dein Körper um für die Musik durchlässig zu sein?
- Welche konkreten Schritte stehen an?
- und vieles mehr, ausgehend von deinen Wünschen und Bedürfnissen

Melde dich für ein **kostenloses Infogespräch!** info@musicoaching.eu

## Paartherapie & Single-Coaching

**Dr. phil. Jochen Meyer**
EFT-Paartherapeut
CoreDynamik-Trainer & -Therapeut
030 – 7790 6127
www.jochen-meyer-paartherapie.de
www.jochen-meyer-coaching.de

**Emotionsfokussierte Paartherapie**

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

Kostenlose Probetermine für Paare und Singles!

Sicher durch die Krise – Online-Seminar für Paare

## Tania Maria Niermeier

**Medium & Hellseherin**
**Spirituelle Lehrerin**
Privatsitzungen &
Termine nach Vereinbarung
Tel.: 030 – 781 62 77
www.taniamaria-niermeier.de
www.die-hexenschule.com
taniamaria.niermeier@gmail.com

**Mediale Beratung und Zukunftsdeutung:**

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

**Die Hexenschule:**

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

## 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

red. Beitrag Seite 22

## Roter Faden – Hermann Häfele

Spezialist für persönl. Positionierung, Strategie und Umsetzung in allen Lebensfeldern / HP Psych. und Coach
www.roter-faden-coaching.de

Was sind Ihre Engpässe, die Sie am „Fließen“ hindern? Suchen Sie IHRE Lebensfreude und IHREN Roten Faden? Ich helfe Ihnen beim Finden!
Jetzt per Mail melden und kostenfreien Kennenlerntermin vereinbaren.
Freue mich, von Ihnen zu hören!
Gerne über hh@roter-faden-coaching.de

Neue Termine **POWERWORKSHOP 2021!** „Positionierung & Engpassüberwindung“: außerdem **Online-Workshop(s)**: "Richtungsfindung/Selbstermächtigung und Engpasslösung (RSE)" und **1:1-Workshop:** "Meine Kommunikation"

**Alle Termine und Infos auf:**
www.roter-faden-coaching.de/termine

## 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.

## Praxis KARYON

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

- Ganzheitliche und Systemische Psychotherapie
- Paartherapie und Beratung
- Trauma-Heilung u. Energiearbeit
- EMF Balancing Technique u. Reflections
- Omega Healing
- Coaching, Konfliktlösung
- Familien- u. Systemaufstellungen
- Spirituelle Krisenbegleitung
- Astrologische Beratung

## Praxis für Körper, Geist und Seele

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

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

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

## Körperpsychotherapie und Traumaheilung

**Thilo Engel –** HP Körperpsychotherapie und Traumaheilung
T. 0178-8171950; www.thiloengel.de

Trauma führt zu Trennung, die Entfaltung des Lebens wird unterdrückt und es erstickt unsere Versuche, mit dem Leben voranzuschreiten. Es unterbricht die Verbindung zu uns selbst, zu anderen Menschen, zur Natur und zu unser geistigen Quelle.

**Wieder in Verbindung mit Dir selbst sein!**
Von der Dysregulation zur Selbstregultion durch:
- Selbstwahrnehmung
- Traumaarbeit
- bindungsorientierte Körperpsychotherapie

**Einzel-Arbeit in Berlin Schöneberg**
Traumaheilungsgruppe in Berlin/Grünau immer donnerstags 19 Uhr.
Anmeldungen: t.thilo.engel@gmail.com

## Kabbala Lebensanalysen

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

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

Ihre persönliche Kabbala Lebensanalyse, 39 Euro

Was hat das Universum für UNS vorgesehen?
Ihr persönliches Geistbild, 22 Euro
Ihr persönliches Seelenbild, 18 Euro

Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-Stufen, entwickelt von Hermann Schweyer

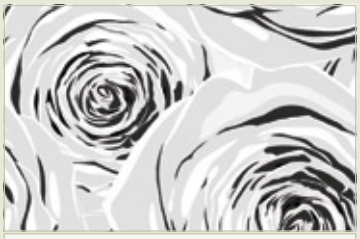
## Ganzheitliche Zahnmedizin

**Zahnarztpraxis**
**Dipl.-Med. Angelika Schuschke**
Siegfriedstr. 204
10365 Berlin - Lichtenberg
Tel. 030 – 99 27 6700

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

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

**www.ganzheitliche-zahnmedizin-schuschke.de**



Hier könnte Ihre Anzeige sein!

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

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
Körper Geist Seele Verlag

## 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**

## Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Weiblichkeit, Rituale

**Christina Weber**
Tel. 0178 – 269 75 63
www.christinaweber.berlin
Instagramm:
Wilde_Kraeuterfee_Berlin und aromatherapieberlin

**Ausbildungen, Workshops, Beratungen**

- AromaBeraterIn
- AromaExpertIn
- AromaCoach
- KräuterFrau
- KräuterExpertin
- OnlineKurse
- Rituale

## Kinesiologieschule.de Aus- und Fortbildungen

**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:**

- Psycho-Kinesiologie (PK) 1 "Tools": Sa, 13. - 14. März | PK2 "Das Integrierte Gehirn 1": Fr, 23./16h - 25. April
- Infoabend Kinesiologie + Ausbildung: Di, 20. April, 19h "Besser Lernen und Fit sein mit Brain Gym"
- Brain Gym 1-2: Do, 13. - 16. Mai / Himmelfahrt

Weitere Kurse:
www.kinesiologieschule.de

## 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 "Geheimnisses" 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 Aus- und Weiterbildungen durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
  Infoveranstaltungen via Zoom:
  Mi, 10. März, 19 Uhr
  Do, 11. März, 11 Uhr
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**
- **Schematherapie**

## 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

**2.3.** Ausbildung Ohrakupunktur
**3.3.** Ausbildung HP-Psychotherapie
**13./14.3.** WE "Coaching Werkzeugkoffer"
**15.3.** Ausbildung: EMDR & Hypnotherapie
**23.3.** Infoabend: Ganzheitliche Ernährungsberatung
**24.3.** Beginn Ausbildung Coaching
**27./28.3.** Wochenende "Klintenzentrierte Gesprächsführung"

# TERMINE

## 16.3. 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 Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

## 19.3. Freitag xx

**18:30-20:30h Wir laden herzlichst ein zum kostenfreien SHIATSU-Infoworkshop, Einführung in die SHIATSU-Behandlung mit Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs. shiatsu-zentrum.de, Tel. 030.6151686**

Aquariana
Praxis- und Seminarzentrum
Tag der Offenen Tür
Sa, 20. März, 14:00 – 19:00
Am Tempelhofer Berg 7d, Kreuzberg
030.69 80 81-0 www.aquariana.de

## 20.4. 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 Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030.69818071, www.ifosys.de

# KLEINANZEIGEN

## Ausbildung

Ausbildung schamanische Heilweisen - 1 Jahr - Transformation und Heilung von innen - gemeinsam lernen und anwenden - Beginn: 21. April 2021 - www.mondsonneheilarbeit.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. www.sabine-zoll-froehlich.de**

CERTIFICATE PROGRAM IN
LABAN / BARTENIEFF
MOVEMENT STUDIES
create experience understand observe
Intensive Format in English
Start: July 2021 in Berlin
EUROLAB
Director: Antja Kennedy
Phone: +49 30 52282446
info@eurolab-programs.com
www.eurolab-programs.com

## An- und Verkauf

Spirituelle Kostbarkeiten aus Indien, Aurakamera, einzigartige Kraftobjekte, Rudrakshas, Malas. Alles für die Seele im www.spiritbalance shop.de, Tel. +4978418392412, info@spiritbalance.de

## Astrologie

**Horoskop-Analysen mündlich und schriftlich. Solo-Horoskop-Aufstellungen. Rückführungen. www.astro-angel.jimdofree.com, Tel. 030.67539585**

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

Das Sehen stärken, statt OP und Brille, für gesundes Sehen. 21.03. und Ferien-Seh-Kurs. Info@NatuerlichBesserSehen.de

## Betreuung biete

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

## Coaching

**www.spirituelles-coaching.net**

Widerstände im Alltag? Bewegende Kommunikation, Anbindung, Heilsbotschaften. Tel. 0173-1406939, www.zeynepheinrich.de

## Energie-/Heilarbeit

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

Human Energetik lässt Deine Lebensenergie wieder frei fließen, beseitigt Blockaden. Hilfe bei Ängsten, psychosomatischen Erkrankungen, Süchten, Traumata. Naturheilpraxis Scivias, Tel.: 0172.2363514

**Maja Hanna, Heilpraktikerin. Spirituelle Lebensberatung und EFT Therapie. Ich biete Begleitung und Unterstützung durch Energie, Körperarbeit und Tarot Readings. Mögliche Themen sind: Emotionales Trauma, Trennung und Trauer, Phasen des Übergangs, Chronische Krankheit und Schmerz, Verdrängtes. Mehr informationen unter: www.innerearbeit.de, Tel. 0157-32018187, Diedenhoferstr. 5, 10405 Berlin, Am Wasserturm**

Seelen-Bewegung
Diplom-Psychologe Christoph Droß
Familien- und Systemaufstellungen
in Gruppen und in Einzelarbeit
www.seelen-bewegung.de
Tel. 030/ 49787672

## (Familien-)Aufstellungen

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 16.3., 20.4., 20 Uhr, Seminar: 23. - 25.4. und 18. - 20.6. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, auch Einzeltermine online und persönlich, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

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

JOHANNES SCHMIDT

**Aufstellungen und Körpertherapie**

Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit

www.johannes-schmidt.info

## Hellsehen

**Ausgebildetes Medium bringt hellsichtig, achtsam und seriös Klärung in anstehende Fragen zu Ihren persönlichen Lebensthemen. Praxis für „Inspirationen jenseits des Horizonts" in Berlin: www.danielmicali.de**

Hypnosepraxis

Mike Belde

Telefon: 030 54817186

E-Mail: info-mike.belde@web.de

www.zeitumloszulassen.de

## Jodeln

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

## Kontakte

Sportlich ambitionierte, politisch aufgewachte Dame, 55 Jahre, selbstbewusst, temperamentvoll und zielstrebig, wünscht sich ebensolchen Mann für feste Partnerschaft. Du solltest mindestens 180 cm groß sein und Nichtraucher ... Führst du auch einen gesunden Lifestyle? Du solltest Zuverlässigkeit, Treue, Empathie, genauso wie Zielstrebigkeit besitzen und im Radius von 50 km rund um Potsdam Stadt wohnen. Wichtig: Mainstream ist für mich vollkommen inakzeptabel. Solltest du dich hier angesprochen fühlen, freue ich mich auf deine Kontaktaufnahme über silberpfeil65@yahoo.de.

Welcher lebensfrohe Mann hat Lust und Mut mit mir, einer kreativen Frau 70+, Lebensfreude zu teilen, zu geniessen und eine erfüllte Beziehung zu versuchen. Ich bin sicher, es gibt dich irgendwo und wir können uns finden. Ich freue mich auf Zuschriften per Mail: eva-kr-mandala@web.de

## Lebenshilfe (mediale)

**Herzensruf des universellen Liebegeistes an alle außerhimmlischen Wesen - Mit meinen universellen Lichtstrahlen der Liebe versuche ich nun alle außerhimmlischen Wesen zu erreichen, damit sie in ihrem Bewusstsein höher schwingen, geistig erwachen und meinem Herzensruf zu ihrer himmlischen Rückkehr folgen. www.Ich-Bin-Liebetroepfchen-Gottes.de; www.Lebensrat-Gottes.de; Vertont auf YouTube: Kristallfreund, Freiheitsammler**

## Magie

Buch der Schatten – Benutze die Kraft deiner Quelle! ISBN 9783749420582, Info: www.shaktimorgane.de

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

WIEDER GLÜCKLICH im JOB

*InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt*

WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE

## Medium

Mediale Unterstützung. In schweren u. chaotischen Zeiten gebe ich Readings zum Discovery-Preis: 30EUR/h auch am Tel.+Online, www.dileri.de, 01755288882

**Walking-in-Your-Shoes. Mediale Heilcircle und Sittings. Fon: 030-58912144. Willkommen im HealingRoom via Skype.**

## Partnervermittlung

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

## Psychospirit. Begleitung

**Auskämmen schwermütiger Gedanken aus dem Kopf mit der GAWÉL-Kindskopf-Schädelmuskulatur-Massage. Cornelia Bahr. www.werde-wieder-kindskopf.de**

Kleinanzeigen schalten Sie bequem im Online-Formular unter www.kgsberlin.de/schaltformulare.html

Anzeigenschluss für KGS Mai/Juni ist der 10.4.2021

## Psychotherapie

**Transpersonale Psychotherapie nach K. Graf Dürckheim. Rosmarie Jäger, Tel.: 030.8122301, www.rosmarie-jaeger.de**

## Räume/Häuser biete

**Aquariana-Zentrum: Praxis- und Seminarräume, gepflegter Service/Ausstattung, Parkplatz. Am Tempelhofer Berg 7d, Krzb, 030-6980810, www.aquariana.de**

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

## Retreats

Dunkelretreat! Erfahre dich selbst, in völliger Dunkelheit! Einzelretreats sind nach Absprache jederzeit möglich. Tel. +4978418392417, www.dunkelretreat.de, info@spiritbalance.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 Berlin auf ruhigem Bauernhof. Info: Ingo 0163-6080808, www.earthfaces.de

## Shiatsu

Berliner Schule für Zen Shiatsu, Aus- und Weiterbildung seit 1997, GSD-anerkannt. www.zen-shiatsu-schule.de, 030.32662832

## Tai Chi

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

## Werbung

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

## Workshops

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 30.04. - 2.5. in Berlin (Teilnahme auch online möglich) mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

## KGS vergriffen?

Gerne können Sie das Magazin bestellen und gleichzeitig die redaktionelle Arbeit des Teams "KGS Berlin" über ein Jahres-ABO mit 6 Ausgaben für nur 15 Euro unterstützen.

Wir senden Ihnen jeden zweiten Monat die aktuelle Ausgabe per Post zu.

Melden Sie sich unter: mail@kgsberlin.de

Schauen Sie doch mal rein: www.kgsberlin.de

Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!
Wellness Wirbler
Der Wasserwirbler
Nur 35 €
www.wellnesswirbler.de
Hergestellt in Deutschland

Wie wäre es mal mit einem
**Werbebanner**
auf der Webseite www.kgsberlin.de !
Interesse?
Dann melden Sie sich gerne unter
T. 030 - 6120 1600 oder
mail@kgsberlin.de

## Erwecke die Heilkraft in dir

In unserer modernen hektischen Welt setzen wir voraus, dass unser Körper jederzeit einwandfrei funktioniert. Wahrgenommen wird er oft nur noch im Fall einer Krankheit. Doch unser Körper spricht die ganze Zeit zu uns. Die Autorin und Heilpraktikerin Tala Mohajeri hat in ihrer jahrelangen praktischen Arbeit ihren Patienten dabei geholfen, sich auf ihre Körperweisheit zu verlassen, Körperbedürfnisse zu verstehen und ihre Genesung aktiv mitzugestalten. Mit praktischen Übungen, Atemtechniken, Affirmationen und Meditation zeigt sie in diesem Buch den Weg zu einem neuen Körperempfinden, mit dem es gelingt, die Signale des

eigenen Körpers wieder wahrzunehmen. Informativ und unterhaltsam, lebensnah, alltagstagstauglich!

Tala Mohajeri: Körperflüstern. Der heilsame Dialog mit deinem Körper. Mit praktischen Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren. Irisiana 3.2020, Hardcover, 224 Seiten, 20 Euro

## Träume der Sterbenden

Dr. med. Christopher Kerr hat als Hospizarzt Tausende von Menschen bereits betreut, die ihm im Angesicht ihres Todes über erstaunliche Erlebnisse von Liebe und Anmut berichteten. Es sind Erfahrungen, die darauf hinweisen, dass sich während des Sterbens im Inneren der Menschen immer wieder seelische Prozesse ereignen, die verblüffend lebensbejahend und friedvoll sind.

Im Rahmen einer zehnjährigen Studie mit über 1.400 Hospizpatienten hat er besonders das Phänomen der Sterbebett-Träume erforscht. Über 80 Prozent aller Sterbenden erleben sie – und zwar so real, dass sie ihnen »wirklicher als

die Wirklichkeit« erscheinen. Träume, in denen vergangene Beziehungen wieder aufleben wie auch bedeutungsvolle Ereignisse und Szenen der Liebe und des Verzeihens. Sie geben dem Leben Sinn und markieren für die Betroffenen den Übergang von tiefstem Leid, Schmerz und Verzweiflung hin zu Trost, Hoffnung und Akzeptanz, im Angesicht der eigenen Endlichkeit.

Christopher Kerr mit Carine Mardorossian: Die Träume der Sterbenden. Warum wir den Tod nicht fürchten müssen. Ein Hospizarzt berichtet. Integral 10.2020, Hardcover, 288 Seiten, 22 Euro

## Wie fühlt sich an zu sterben?

Die meisten Menschen sterben nach Wochen, Monaten oder Jahren des Wissens um eine tödliche Krankheit. „Aber die wenigsten von uns wissen, was sie in dieser Zeit zu erwarten haben“, bedauert die Autorin. Sie hat viele Jahre Sterbende in Hospizen begleitet: „Ich versuche in meinem Buch, so ehrlich wie möglich zu sein, manchmal unverblümt. Aber ich versuche auch, die

Schönheit und Freude zu vermitteln, die den Tod oft umgibt – die Bedeutung, die der Tod einem Sterbenden und den Menschen um ihn herum verleiht.“ In ihrem Buch erfahren Sterbende und Angehörige viel über den Tod und das Sterben von der Diagnose bis zu den letzten Stunden. Jennie Dear spricht in ihrem Buch über unterschiedliche Sterbeverläufe, die Wünsche der Patienten und darüber, ob es so etwas wie eine Anleitung für ein gutes Sterben gibt.

Jennie Dear: Wie fühlt es sich an zu sterben? Erkenntnisse über den Tod. Den letzten Weg gestalten und begleiten. Trias 2.2020, 220 Seiten, 19,99 Euro

## Aus Vorwürfen lernen

Anlässe gibt es viele, einen mehr oder weniger treffenden Vorwurf an den Partner zu richten: „Du denkst immer nur an dich!“, „Du schließt mich aus deinem Leben aus!“, „Du bist ein Geizhals!“ Die Folgen sind meist eher ein Gegenvorwurf als Einsicht und Veränderung. Warum das so ist, untersucht der Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer. Er analysiert die Facetten des Themas auf der Basis aussagekräftiger Fallvignetten aus der

Praxis und deckt auf, wie viel Vorwürfe mit dem Eindringen veränderter Werte in die Liebesbeziehungen zu tun haben. Sie hängen eng mit der Auflösung traditioneller Strukturen in der Konsumgesellschaft zusammen. Schmidbauer schärft das Verständnis dafür, was Schuldzuweisungen im Grunde bedeuten und wie in der Paarberatung damit umgegangen werden kann. Die wechselseitige Vorwurfshaltung etwa als »Ritual der Gleichzeitigkeit von Nähe und Abstand« zu verstehen, kann eine neue Blickrichtung auf ein altes Thema eröffnen.

Wolfgang Schmidbauer: Du bist schuld! Zur Paaranalyse des Vorwurfs, Klett Cotta, Leben Lernen 6.2020, 176 Seiten, 24 Euro

## Wie eine Welle im Sand

Pauline ist nach Mallorca gekommen, um die schmerzliche Trennung von ihrem Ex-Freund zu verarbeiten. Auf der Finca ihrer Freundin will sie Energie schöpfen. Als sie den charismatischen Leander kennenlernt, sieht sie es als Chance, sich neu zu erfinden. Leander ist fasziniert von der aufregenden Fremden. Dass Pauline in Wahrheit genau wie er tief verletzt ist, ahnt er nicht. Plötzlich verschwindet sie ohne ein Wort der Erklärung. Doch Leander kann sie nicht vergessen und macht sich auf die Suche nach ihr. Er bittet sie um einen ungewöhnlichen Gefallen: Sie soll während eines Besuchs bei

seinem schwer kranken Vater seine Freundin spielen. Pauline lässt sich darauf ein und wird völlig unerwartet mit der verdrängten Trauer über den Verlust ihres ungeborenen Kindes konfrontiert. Findet Pauline in den warmherzigen Begegnungen mit Leanders Familie endlich den Mut, sich der Liebe neu zu öffnen?

Julia C. Werner: Wie eine Welle im Sand, Liebesroman, Tinte & Feder 4.2019, 312 Seiten, 9,99 Euro, Kindle 3,49 Euro

## Wie der Verstand die Welt regiert

Die Antworten auf die Fragen zur heutigen Zeit erhält Margrit Jenzer aus der „geistigen Welt", welche sich um Veränderungen des Bewusstseins auf der Erde kümmert. Im Band 1 geht es um das Erkennen, wie die Erde bedroht wird, welchen Einfluss Menschen auf die Erde als Ganzes haben und welchen Einfluss der Einzelne hat, um Veränderungen, voranzutreiben. Die nachfolgenden Bände 2 und 3 dieser Reihe vertiefen Theorie und tiefergehende Praxis und begleiten die Leser ohne Belehrungen, Vorwürfe oder Zurechtweisungen.

Margrit Jenzer: Der Verstand regiert die Welt, Band 1 aus der Reihe Briefe an die Mitmenschen, Medial empfangene Antworten auf Fragen der heutigen Zeit. Maechler Verlag 10.2020, 136 Seiten, 21 Euro

## Die Farbe von Glück

Eine falsche Entscheidung, die das Leben dreier Familien für immer verändert: Ein Richter zwingt die Krankenschwester Charlotte, sein sterbenskrankes Neugeborenes gegen ein gesundes zu tauschen. Folgt sie seiner Drohung nicht, entzieht er ihr den Pflegesohn. Die Welt aller Beteiligten gerät aus den Fugen, doch hinter allem wirkt der geheimnisvolle Plan des Lebens. Können wir im falschen Leben das richtige finden? Wie öffnet man sich einem neuen? Wie lässt man los? Mit großer sprachlicher Kraft und Anmut zeigt die Autorin, dass jeder seine Lebenskarte bereits in

sich trägt und alles auf wundersame Weise miteinander verknüpft ist. Eine psychologisch raffinierte Reise zur Seele. Ein Buch mit wunderschönem Schutzumschlag.

Clara Maria Bagus: Die Farbe von Glück. Ein Roman über das Ankommen. Roman, Piper 11.2020, Hardcover, 352 Seiten, 18 Euro

**Familienaufstellungen**

**Dr. Renate Wirth**
Praxis für Familienaufstellungen

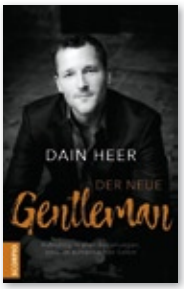
**Seminare:**
www.aufstellungstage.de
**Der Blog:**
www.renate-wirth.de
**Das Buch:**
www.im-herzen-frei.de

**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

## Männer in aufrichtigen Beziehungen

Viele Männer befinden sich heute in einer Identitätskrise. Sie leiden unter einem verloren gegangenen Rollenbild. Männer sollen nach der Tradition einerseits fürsorgliche und empathische sein, aber zugleich auch durchsetzungsfähig, entscheidungsstark und potent. Heute befinden sich viele Männer in einer Identitätskriese. Sie leiden unter einem verloren gegangenen Rollenbild. Seit über einem Jahrzehnt führt Dr. Dain Heer in seinen Workshops und Seminaren Männer an ihre wahren Ressourcen heran und zeigt ihnen Wege aus der Männlichkeitskrise. Ein Gentleman zu sein bedeutet für Dain

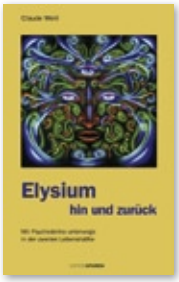



Heer, selbstbewusst auf die eigenen Bedürfnisse zu hören, sich nicht zu verbiegen, um anderen zu gefallen, sondern das zu leben, was dem eigenen Wesen entspricht, gleichzeitig in einen harmonischen Kontakt mit Frauen auf Augenhöhe zu kommen.

Dain Heer: Der neue Gentleman – Aufrichtig in allen Beziehungen, stark im authentischen Selbst. Scorpio 3.2019, 168 Seiten, 15 Euro

## Psychedelika

Können psychedelische Moleküle Katalysatoren für eine erwachsene, selbstbestimmte, mündige und spirituelle Existenz sein? Gibt es eine Möglichkeit, mit diesen größtenteils illegalisierten Substanzen sein Leben zu bereichern, ohne als „Underdog" der Gesellschaft den Rücken zu kehren? Ja. Claude Weill beantwortet diese Fragen in seinem Buch. Er hat mit neun Menschen gesprochen, die regelmäßig durch geistige Bereiche reisen, welche ihnen ohne diese Mittel verschlossen blieben. Sie erzählen ungeschminkt von ihren Erfahrungen mit Psychedelika und Empathogenen. Aus diesen Selbstzeugnissen entsteht das Bild eines reifen, verantwortungsvollen Umgangs mit Psilocybin, LSD, Ayahuasca, MDMA & Co. Jenseits von Verklärung oder

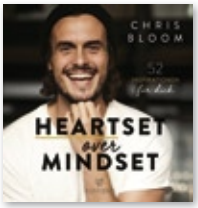



Abhängigkeit leben «LSD-Veteranen m/w» mit der Gewissheit, dass sich die «Pforten der Wahrnehmung» viel weiter öffnen lassen, als wir denken. Interviews mit drei ausgewiesenen Fachleuten der Psychonautik runden die Aussagen der Reisenden ab.

Claude Weill: Elysium hin und zurück. Mit Psychedelika unterwegs in der zweiten Lebenshälfte. Edition Spuren 1.2020, 189 Seiten, 20 Euro

## Folge deinem Herzen!

Ist das richtige Mindset die Grundlage für ein erfülltes Leben? Nein, denn ohne das richtige Heartset fehlt der Zugang




zum eigenen Herzen. Unsere ureigene Spiritualität können wir nicht mit dem Kopf leben, wir müssen sie vor allem mit dem Herzen fühlen. Mit diesem speziellen Vibe meistern wir unser Leben leichter. Heartset over Mindset lautet daher die Formel für ein authentisches Selbst von Life-Coach Chris Bloom. Eine Fülle von praktischen Heartset-Übungen, -Reflexionen, -Inspirationen und Motivationskicks helfen, frei von Selbstironie und Selbstzweifel das eigene Heartset zu entwickeln.

Chris Bloom: Heartset over Mindset. 52 Inspirationen für dich, Kailash 9.2020, Hardcover, 112 Seiten, 12 Euro

## 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

Briefanschrift:
Hohenzollerndamm 56, 14199 Berlin

030. 612016-00
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

ISSN 2196-3797
Verteilte Exemplare: 16.000

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

**Redaktion:**
030. 6120 1602
redaktion@kgsberlin.de

**Anzeigen:**
030. 6120 1600
anzeigen@kgsberlin.de

**Kleinanzeigen:**
030. 6120 1603
kleinanzeigen@kgsberlin.de

KGS Berlin erscheint 2-monatlich.

Eingabeschluss nächste Ausgabe:
Mai/Juni

Redaktion: 10.4.2021
Kleinanzeigen: 10.4.2021
Großanzeigen: 13.4.2021

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

© 2021 Körper Geist Seele Verlag ...
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2021 (Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand Februar 2021

# Mein Buch-laden im Kiez

*Besuche mal wieder einen Buchladen in deinem Kiez, deiner Gemeinde, deiner Stadt.*

*Führe nette Gespräche mit anderen über angesagte Bücher. Besuche Lesungen mit guten Autoren.*

*Erhalte die Vielfalt in den Straßen deines Wohnortes. Stärke 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

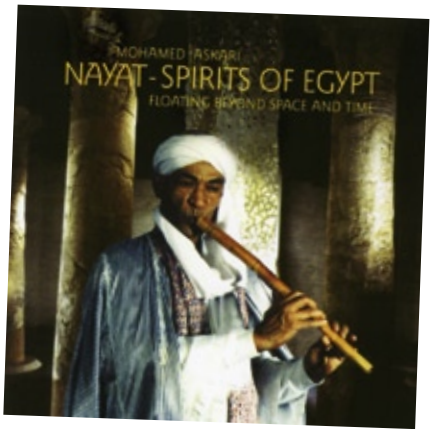
## Rarität:

*Mohamed Askari: Nayat – Spirit of Egypt*

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

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 Kompositions- und 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, 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

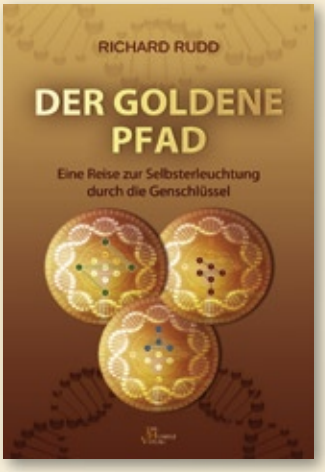
# Die 3 Bücher von Richard Rudd

## 64 Genschlüssel

**Das Öffnen der verborgenen höheren Bestimmung in unserer DNA**

Dieses Buch ist eine Einladung, eine völlig neue Reise in deinem Leben zu beginnen. Unabhängig von den äußeren Umständen, besitzt jeder einzelne Mensch eine verborgene Schönheit in seinem Inneren. Die einzige Absicht der Genschlüssel ist es, diese Schönheit hervor zu locken, diesen unverwechselbaren Funken des in der Ewigkeit verwurzelten Genius jedes Einzelnen zu entzünden – welcher dich von jedem anderen unterscheidet. Die Genschlüssel sind ein vollständiger Satz an Lehren, die für das moderne Leben konzipiert sind. Durch die alte Kunst der sanften Kontemplation und durch das Lesen sowie die Anwendung der, in den Genschlüsseln liegenden Weisheit, kannst du die wirkliche höhere Bestimmung deines Lebens entdecken.

*ISBN: 9789088791468*
*Softcover, 728 Seiten, 35,60 Euro*




## Der Goldene Pfad

**Eine Reise zur Selbsterleuchtung druch die Genschlüssel**

... ist ein weiteres Buch von Richard Rudd, für alle die sich schon mit den 64 Gene-Schlüsseln auseinander setzen und sich für Ihr Hologenetisches Profil interessieren oder etwas über Ihre Aufgabe bzw. höhere Bestimmung erfahren wollen. Der Goldene Pfad ist ein Weg in die Tiefen des Mysteriums des Lebens. Es ist ein Pfad der Seele, in dem dein alltägliches Leben zu deiner größten Muse wird. Er lädt dich ein, über einige fundamentale und zum Teil auch schmerzhafte Fragen zu kontemplieren. Sobald du den Goldenen Pfad beschreitest, wirst du zutiefst mit drei primären Fragen konfrontiert werden: Was ist deine Lebensbestimmung? Wie erfüllend sind deine Beziehungen? Wie stark bist du in dein Gemeinschaftsumfeld integriert?

*ISBN: 9789088791734*
*Softcover, 432 Seiten, 28,47 Euro*

## Die sieben Heiligen Siegel

**Tore der Gnade**

Die Reise in die sieben Heiligen Siegel ist eine Reise über die Grenzen hinaus, wo die meisten Menschen ihr Leben verbringen. Es ist ein Übergang in die Welt der Erleuchtung, in das Gewölbe des Lichts, wo Zeit und Raum miteinander verbunden sind und das uns eines Tages in die Unsterblichkeit führen wird, in jene grenzenlose Welt, die wir das Göttliche nennen.

*ISBN: 9789088791840*
*Hardcover, 137 Seiten, 20,32 Euro*

---

**Richard Rudd** lebt in England. Er ist ein Lehrer, Schriftsteller und preisgekrönter Dichter. Er begab sich auf eine 20-jährige Suche nach der Wahrheit und dem Sinn des Lebens. All seine Studien wurden 2002 zusammen geführt, als er begann, die Genschlüssel zu empfangen und niederzuschreiben, was sieben Jahre bis zur ihrer Vollendung beanspruchte.

JIM HUMBLE VERLAG
Aufklärung.
Gesundheit.
Bewusstsein.
www.jimhumbleverlag.com
info@jimhumbleverlag.com