



KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN

KGS

**Bleiben
Sie gesund!
Was sonst ...
... aber wie?**

5/6
2021

KGS
seit
1994
Gratis

www.kgsberlin.de

Was Sie wissen sollten ...



Dr. Ghislane Saint-Pierre Lancôt
Die Medizinmafia

Ein kritisches und aufrüttelndes Buch zur aktuellen Diskussion um unser Gesundheitswesen: Es deckt schonungslos die Mafia-Strukturen der weltweiten Gesundheitspolitik und ihrer Akteure auf. Einer Mafia, die sich aus Profit- und Machtstreben nur mit Krankheit beschäftigt und nicht mit Gesundheit. Politik, Pharmaindustrie und Schulmedizin verdienen Milliarden auf Kosten der Gesundheit und des Geldbeutels der Bevölkerung. Beispielhaft dargestellt am Umgang mit Impfungen, AIDS und Krebs. „Die Medizin Mafia“ ist aber auch ein Ratgeber, der zeigt, wie man selbst Krankheit, tief im Inneren des eigenen Ich und ihre Ursache erkennen und die eigene Gesundheit wiederherstellen oder verbessern kann.

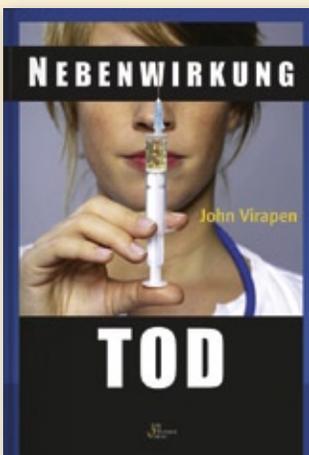
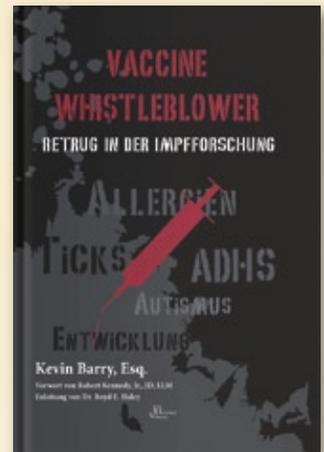
ISBN: 9789088791666
Softcover, 295 Seiten, Preis: (D) 21,95 Euro

Vaccine Whistleblower – Betrug in der Impfforschung

Kevin Barry

Dr. Thompson ist Autor und Mitautor aller drei führenden CDC-Studien, die die Impfstoffe als Ursache für Autismus ausschließen: DeStefano 2004, Thompson 2007 und Price 2010. Im Jahre 2008 bezeichnete Dr. Paul Offit, der führende Sprecher der Impfindustrie und wichtigster Befürworter der weiteren Verwendung von Quecksilber bei Impfstoffen, Dr. Thompsons „wunderbare“ Studie von 2007 als *die* Studie, die die Sicherheit von Thimerosal „endgültig“ bestätigen würde. Im Vorwort zum Buch schreibt Robert F. Kennedy, Jr., JD. LL.M.: „Ich habe mich immer sehr engagiert für das Impfen eingesetzt. Ich habe meine sechs Kinder alle impfen lassen. Ich glaube, dass das Impfen Millionen von Menschen das Leben gerettet hat und dass eine möglichst hohe Durchimpfungsrate wünschenswert wäre. Um dieses Ziel zu erreichen benötigen wir sichere Impfstoffe, eine transparente und zuverlässige Wissenschaft und unabhängige Regulierungsbehörden. Die ungeheuren Behauptungen von Dr. William Thompson, einem Mitarbeiter des CDC und Informanten, beweisen jedoch eindeutig, dass wir leider nicht über solche verfügen.“

ISBN: 9789088791406
Hardcover, 176 Seiten, Preis: (D) 21,95 Euro



John Virapen
Nebenwirkung Tod

Mit seiner Lebensgeschichte deckt ein Ex-Pharma-Manager die Scheinwissenschaft, Korruption, Bestechung und Manipulation der Pharmaindustrie auf.

Wussten Sie beispielsweise, dass die Pharma-Industrie bis zu 35.000 Euro jährlich pro niedergelassenem Arzt ausgibt, um diese dazu zu bringen, ihre Produkte zu verschreiben? ... sie Krankheiten erfindet, um ihren Absatzmarkt zu vergrößern? ... bereits die Medizinstudenten durch die Pharma-Industrie instruiert und gesponsert werden? ... zunehmend Kinder als Zielgruppe dazu gezogen werden?

Das Buch „Nebenwirkung Tod“ ist in vielerlei Hinsicht eine wertvolle Dokumentation aus erster Hand eines „Insiders“, die nicht nur die wahren Hintergründe und Absichten einiger Mächtiger zeigt, sondern auch das, was sich hinter den Kulissen der Pharma-Industrie, dem Medizinwesen und der Politik wirklich abspielt.

ISBN: 9789088790362
Softcover, 270 Seiten, Preis: (D) 19,95 Euro

Inhalt

kurz & bunt 4

Highlight/Portrait 5–7

Artikel zum Thema und mehr ...

- 8 **Gesundheit!**
Wolf Sugata Schneider
- 10 **Wie Krankheiten im Unterbewusstsein entstehen – und wir uns wieder von ihnen befreien können**
Andreas Winter
- 14 **Bruder Schmerz, was willst du mir sagen?**
Peter Maier
- 18 **EMDR und das zeitgleiche Wirken auf verschiedene Ebenen**
Hermann Häfele
- 20 **Entspannt durch den Zeitenwandel**
Ute Franzmann
- 22 **Yoga – der Weg ist das Ziel**
Veni Bachmann
- 24 **Traurigkeit ist der Schlüssel zum Glück**
Björn Geitmann
- 31 **Feng-Shui – Wenn's ums Herz geht**
Andreas Bieler

- 34 Astroservice
- 44 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Angebote – Termine & Events 36

Katalog – Wer macht Was 38

Kleinanzeigen 42

Impressum 46

Coverbild: © Monkey Business_AdobeStock

Körper Geist Seele Verlag

mail@kgsberlin.de

www.kgsberlin.de

Großanzeigen: 030.6120-1600

Redaktion: 030.6120-1602

Kleinanzeigen: 030.6120-1603



... aus dem Artikel von Gunnar Kaiser vom 23. März 2021

Warum werden wir krank? Was hat uns infiziert? Welche Faktoren tragen zu unserem Unwohlsein bei? Oder umgekehrt gedacht: Was trägt positiv zu unserer Gesundheit bei? Was macht uns gesund?

Als Gegenentwurf zum Modell der Pathogenese – Krankheit im Fokus – führte der israelisch-amerikanische Stressforscher und Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky in den 70er-Jahren das Konzept der Salutogenese ein. In deren Kern stehen drei salutogenetische, also der Gesundheit förderliche, Prinzipien als die drei Aspekte, die Gesundheit entstehen lassen: Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit. Dieses Konstrukt funktioniert losgelöst von Viren, Bakterien oder Milieus im engeren Sinne, vielmehr beschreibt es eine Art und Weise, wie wir die Welt sehen und wie sie uns erscheint.

Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit sind die Elemente, die uns in die Lage versetzen, die Welt zu verstehen und das, was wir verstanden haben, auch handhabbar zu machen, es begreifen zu können. Die Realisierung, dass wir die Dinge auch verändern können und, dass wir dem Ganzen – der Welt, den Dingen, dem menschlichen Leben – Sinn und Bedeutung verleihen können. Sind diese drei Gesichtspunkte erfüllt, dann entsteht ein Gefühl der Kohärenz: alles, was einem begegnet, passt auf einmal zusammen, es harmoniert, steht im Einklang miteinander, es ist in sich stimmig. Dass wir das, was wir erleben, grundsätzlich verstehen, dass wir es als sinnvoll erachten und es sogar grundlegend verändern können – im Modell der Salutogenese ist das der Zustand purer Gesundheit.

In Umbruchzeiten wie diesen erleben wir, dass uns jene Prinzipien entrissen werden. Ordnungsstrukturen brechen zusammen, früher sehr hierarchische Ordnungsstrukturen, heute etwas egalitäre Ordnungsstrukturen oder solche, die uns einen Halt gegeben haben. Nun finden wir keine Orientierung und keine Stabilität mehr im gesellschaftlichen Dasein, in unserem Miteinander. Dieser Zusammenbruch von Ordnung geht wahrlich nicht mit einem Mehr an persönlicher Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit einher. Wir verlieren die Kohärenz der Dinge und unseres eigenen Lebens – ein Gefühl der Inkohärenz entsteht ... *weiterlesen – siehe unten ...*

Dies war ein Ausschnitt aus dem Artikel „Was uns gesund macht – Von den Säulen der Salutogenese, Kulthandlungen und dem Menschenbild echter Lebendigkeit“. Den vollständigen Beitrag finden Sie unter: gunnarkaiser.substack.com/p/was-uns-gesund-macht Weitere Informationen und viele gute Beiträge von Gunnar Kaiser auf: www.gunnarkaiser.de | Lesen Sie auch sein Buch: *Unter der Haut*, das Sie ebenfalls auf seiner Webseite erhalten können.



17. ZÄHLRUNDE: STUNDE DER GARTENVÖGEL

Vögel in der Nähe beobachten, an einer bundesweiten Aktion teilnehmen und dabei tolle Preise gewinnen – all das vereint die „Stunde der Gartenvögel“. Jedes Jahr am zweiten Maiwochenende sind alle Naturliebhaber*innen aufgerufen, Vögel zu notieren und zu melden. Die 16. Auflage der Aktion hat 2020 alle Rekorde gebrochen, erstmals nahmen über 150.000 Vogelfreund*innen teil. Die nächste Zählrunde findet vom 13. bis 16. Mai 2021 statt. Bis 24. Mai kann man seine Ergebnisse melden.

Wie das Zählen funktioniert und was es zu gewinnen gibt finden Sie unter: www.nabu.de/tiere-und-pflanzen/aktionen-und-projekte/stunde-der-gartenvoegel/index.html
Bild: © Nabu, Windfried Rusch

DEN KRISEN UNSERER ZEIT AUF AUGENHÖHE BEGEGNEN

Klimakrise, schwächelnde Wirtschaft, Corona-Pandemie – die Herausforderungen, in denen wir stehen, scheinen überwältigend. Doch wir können ihnen kreativ begegnen, wenn wir endlich aufwachen und erwachsen werden, wie es der integrale Philosoph Ken Wilber mit „Waking Up & Growing Up“ auf den Punkt bringt. Mit seinem gleichnamigen Film macht der Filmemacher Ramon Pachernegg zentrale Einsichten Wilbers einem breiteren Publikum zugänglich und setzt damit wesentliche Impulse für alle, die nach Wegen suchen, den notwendigen Wandel zu gestalten – und bereit sind, bei sich selbst zu beginnen. Ein Film für alle, die sich nach mehr Lebenssinn sehnen und in der Welt etwas bewirken wollen.

Weitere Infos über Ken Wilbers und seinen Film „Waking Up & Growing Up“ auf www.horizonworld.de/die-menschheit-muss-erwachsen-werden-ken-wilber. Den Film können Sie sich anschauen unter www.maona.tv – dem „TV-Sender mit Sinn!“

OBST UND GEMÜSE IM ONLINEHANDEL – PFLICHTANGABE HERKUNFTSLAND

Foodwatch: „Gute Nachricht! Der Online-Handel ist auf dem Vormarsch, die Corona-Krise hat die Nachfrage nach gelieferten Lebensmitteln deutlich erhöht. Es ist deshalb wichtig, dass auch auf virtuellen Marktplätzen die Gesetze eingehalten werden. Im konkreten Fall hatte Amazon für Obst und Gemüse die Vorgaben für die Herkunftskennzeichnung missachtet. Anstatt konkret zu benennen, woher angebotene Früchte und Gemüse stammen, hatte Amazon bis zu 13 (!) mögliche Herkunftsländer angegeben. Dabei sind Lebensmittelhändler dazu verpflichtet, bei den meisten frischen Obst- und Gemüsesorten das genaue Herkunftsland anzugeben.“



Und Umfragen zeigen immer wieder, dass die Herkunft von Lebensmitteln vielen Verbraucher*innen besonders wichtig ist. Amazon argumentierte zunächst, eine eindeutige Herkunftsangabe sei im Online-Handel „nahezu oder ganz unmöglich“. Die Gerichte stellten aber klar, dass diese Ausrede nicht gilt! Das Urteil ist ein Erfolg für die Verbraucherrechte! Und ein Signal an die Politik, die Lebensmittelüberwachung endlich zeitgemäß zu organisieren. Denn der Fall „Amazon Fresh“ hat gezeigt, dass auch die Lebensmittelkontrolle endlich im Onlinezeitalter ankommen muss. Wir bleiben dran – und werden es auch in Zukunft nicht scheuen, uns mit den Großen anzulegen!“

Weitere Aktionen sowie Infos zu Unterstützungsmöglichkeiten über zum Beispiel Spenden oder wie Sie Fördermitglied werden, finden Sie unter www.foodwatch.de, Bild: © Maksim Shebeko

Heilerin Nina Dul ist wieder in Berlin

vom 13.06. bis 20.06.2021

In diesen besonderen und schwierigen Zeiten kommt die Heilerin Nina Dul nach Berlin. Sie überprüft jede Schicht in der Aura und baut sie nach dem "Göttlichen Prinzip" wieder auf.

Auf diese Weise kann jeder Mensch seine Traumata, Ängste, Schockzustände bearbeiten.

Die Teilnehmer werden energetisch aufgebaut und gestärkt. Viele berichten von wundersamen Verbesserungen. Nina Dul musste das Heilen nie erlernen, da sie eine der wenigen ist, die diese Gabe von Geburt an besitzt.

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

Themenschwerpunkte (u. a.)

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

Buchempfehlung

Auratherapie und **Heilenergie Magenta** von Nina Dul
Die Bücher sind auf den Veranstaltungen vor Ort erhältlich.



Erlebnisabend

So. 13.06., 18.00 Uhr, 17 EUR

Der Erlebnisabend wird durch eine eindrucksvolle Heilenergieübertragung für alle Anwesenden abgerundet.

Bioenergetische Heilmeditation

tägl. Mo – Fr. 14.06. – 18.06., jeweils 19.00 Uhr,
je 62 EUR

Aura- und Energieseminar

Sa. 19.06., 10.30 – ca. 19.00 Uhr, 143 EUR

Magentaseminar / Einweihung

So. 20.06., 10.30 – ca. 20.00 Uhr, 152 EUR

Aurafotos

werden an allen Tagen gemacht.

Rabatt

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

Ort der Veranstaltungen

Wamos Zentrum
Hasenheide 9 (Hinterhof)
10965 Berlin-Neukölln

Info / Anmeldung

Die Veranstaltungen finden vorbehaltlich der gesetzlichen Regelung statt.
Weitere Infos und Anmeldung unter www.ninadul.de oder telefonisch 0172 - 732 28 89

Weitere Veranstaltungen in 2021

Die Termine finden Sie auf www.ninadul.de

Entfache dein Feuer der Veränderung und werde ein Licht für die Welt!



Elke Wiget: Niedrige Energie war noch nie mein Ding. Mir wurde Feuer in die Wiege gelegt. Mitten in einem tosenden Gewitter geboren, erschien Vater Donner, um mich auf Mutter Erde zu begrüßen. Was für ein Fest! Doch dann war es auch schon vorbei mit der großen Energie.

Den Kopf aus der Masse strecken, wild, neugierig und abenteuerlustig zu sein, war nicht das, was von mir erwartet wurde. So lernte ich schnell mein Licht zu dimmen, um andere in meiner Umgebung heller scheinen zu lassen. Das war der Preis, den ich bezahlte, in dem Glauben, geliebt zu werden.

Kennst du das auch?

Weißt du wie es ist, nicht deine volle Größe zu zeigen, weil es deine Umgebung verunsichert? Ist dir dieses Verhalten inzwischen in Fleisch und Blut übergegangen? Kennst du dieses Gefühl, dein Licht unter den Scheffel zu stellen? Fühlst du dich manchmal wie eingeschnürt und träumst davon dich zu befreien? Glaube mir, ich war schon häufiger an diesem Punkt. So wenig mit meinem inneren Potenzial verbunden, fühlte ich mich unfähig, Lebenskrisen souverän zu meistern.

All das warf Fragen auf: „Was wäre, wenn dein inneres Feuer brennen und leuchten dürfte? Wild, mächtig und hell. Stell dir vor, die Welt braucht dein Licht, aber du hältst es aus Angst zurück? Wie kommst du an die *not-wendende* Kraft?“

Wir leben mitten in einem Umbruch. Viele Dinge verändern sich in rasanter Geschwindigkeit, so als wäre bei einer Frau die Fruchtblase geplatzt – die Geburt in eine neue Zeit ist in vollem Gange. Mit dem abgehenden Fruchtwasser rauschen sichergeglaubte Strukturen, Beziehungen und Lebensumstände davon.

Erlebst du das auch?

Steckst du vielleicht gerade in einer großen Veränderung oder einer Lebenskrise? Weißt du nicht, wie es weitergehen soll? Wünschst du dir sehnsüchtig einen Halt oder ein Licht in der Dunkelheit?

Ich weiß genau, wie du dich fühlst. Mein Leben wurde von einigen Krisen geschüttelt. Das war nicht schön, aber lehrreich. Wenn ich eins dabei gelernt habe, dann, dass wir diesen Krisen nicht willenlos ausgeliefert sind.

Wir haben die Wahl, uns mit Freude, Glück und der Liebe rückzuverbinden, unabhängig von äußeren Umständen.

Schwingst du wieder auf einer höheren Frequenz, beginnst du wieder mit dir selbst verbunden zu sein, kannst deine Intuition besser nutzen, und gute Gelegenheiten säumen deinen Weg.

Du kannst dein Feuer wieder entfachen.

Ich zeige dir:

- wie du aus den Dramen deines Lebens aussteigen kannst,
- wie du dein Licht erstrahlen lässt,
- wie du wählst, was du fühlst,
- wie du deine Frequenz erhöhst und in den Flow kommst,
- wie du die glücklichste Version deiner selbst wirst.

Und so werden wir arbeiten:

- Täglich haben wir eine Live-Session.
- Du führst ein Arbeitsbuch, um deine Erkenntnisse festzuhalten.
- Wir tauschen uns aus in meiner geschlossenen Facebook-Gruppe.
- Wir werden lachen, weinen und meditieren.
- Wir tauschen Fragen und Antworten aus.

Habe ich dein Interesse geweckt? Dann freue ich mich auf dich in meinem kostenfreien Online-Workshop vom 10. bis 14. Mai 2021, täglich um 12 Uhr. (Weitere Termine bitte erfragen.)

Hast du noch keine Erfahrung mit der Teilnahme an Online-Workshops? Kein Problem! Gerne gebe ich dir vorher eine Einweisung. Du benötigst einen Computer und ein Facebook-Konto bzw. ein Zoom-Konto.



Info und Kontakt

Elke Wiget
Naturheilpraxis am Roseneck
Hohenzollerndamm 94
14199 Berlin
Tel.: 030 - 6432 7202
Mail: easysuccess@elkewiget.com



WIEDER
GLÜCKLICH
im
JOB

Wieder glücklich im Job Gerade *JETZT*

Wie in keinem Jahr zuvor erhalten wir die Möglichkeit anzuhalten und darüber nachzudenken, was uns wirklich wichtig ist. Auf manches Ereignis der letzten Monate hätten wir möglicherweise auch gerne verzichtet.

Vielleicht haben Sie sich neu erfahren müssen, waren verunsichert oder über sich selbst erstaunt. Dabei zeigt sich, es sind gar nicht so sehr unsere Fähigkeiten, die uns zu der Person haben werden lassen, die wir heute sind, sondern es sind unsere Entscheidungen. Das gilt auch für die Wahl unseres Arbeitsplatzes. So Sie sich schon länger im falschen Beruf oder in der falschen Umgebung fühlen, möchte ich Sie ermutigen, einen ersten Schritt aus diesem Dilemma zu wagen. Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es möglich ist, sich aus diesem Konflikt zu befreien. Auch wenn Sie jetzt noch keine Vorstellung davon haben, wie das gelingen kann.

Nach einem Orientierungsgespräch mit mir gewinnen Sie Klarheit, wo Sie beruflich stehen. Sie erhalten erste Impulse sowie einen möglichen Fahrplan, was als nächstes ansteht und worin ich Sie weiterhin unterstützen kann.

Wagen Sie Ihren ersten Schritt. Melden Sie sich bei mir, der richtige Zeitpunkt ist *jetzt*.

Ines M. Fischer: Impulsgeberin,
Practitioner für angewandte Kommunikationstechniken & Veränderungsmodelle sowie für angewandte Hypnose, Charismatechniken & Coaching, Trainerin/Mediatorin, Dipl. oec.
Kontakt: Tel.: 030-5315 4320
InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt
www.wieder-gluecklich-im-job.de



Wolf Sugata Schneider

GESUNDHEIT!

»Gesundheit!« Wenn ich gerade geniest habe und nicht allein bin, höre ich meistens dies. Nur eine Formel? Ein gut gemeiner Wunsch? Nichts gegen Gesundheit, aber warum sagen die Leute das gerade nach dem Niesen? Gegen die Pest hilft dieser Spruch wohl kaum, auch wenn das der Ursprung dieses Brauchs sein könnte. Hilft er gegen Corona? Heute sagt man zum Abschied »Bleiben Sie gesund!« Seit die Pandemie sich in der Psyche der Weltgemeinschaft eingenistet hat und von dort aus unser Verhalten steuert, sagt man das. Auch das ist nett gemeint – und ebenso wirkungslos. Es sei denn, man glaubt an Magie. Was bei meiner Person nicht der Fall ist. An Magie glaube ich nur insoweit, als ich guten Wünschen eine gewisse suggestive und autosuggestive Kraft zugestehe. Womit wir bei der Wirkung der Psyche auf den Körper wären. Ja, die gibt es. Zum Beispiel die Psychoneuroimmunologie kann das nachweisen, das ist seit Langem bekannt. Was hierzulande Yoga genannt wird, der körperliche Yoga mit seinen Asanas, das wirkt in die andere Richtung, vom Körper auf die Psyche, und von dort wieder zurück auf den Körper, von der *Mens sana* auf den *corpore sano*, ihn stärkend und Krankheiten vorbeugend.

MENS UND SOMA

Die Wechselwirkung zwischen *mens* und *soma*, Mentalem und Körperlichem geht so weit, dass heutzutage viele Kritiker der Corona-Maßnahmen sogar behaupten, die durch die Warnungen vor Ansteckung durch Covid-19 erzeugte Angst bewirke gesundheitliche Schäden, die größer seien als das, was so ein Virus rein somatisch anstellen könnte.

Stimmt das? Im Falle von Corona lässt sich hierzu wohl keine Vergleichsstudie anstellen. Schon deshalb, weil man dafür eine angstfreie Gruppe von Probanden kaum fände. Zum anderen, weil die Kritiker eines solchen Experiments dann von Zynismus gegenüber der Vergleichsgruppe sprechen würden, der es hierbei schlechter geht. Welche der beiden Gruppen das wäre, darüber gehen die Meinungen krass auseinander. So krass, dass sie die Gesellschaft spalten. Die Kluft zwischen Reich und Arm bleibt, die zwischen politisch rechts und politisch links auch, neu ist die zwischen Covidioten und Schlafschafen ... oh, sorry, nein, so dürfen wir die nicht benennen: Ich meinte die zwischen den Gegnern der Corona-Maßnahmen und ihren Befürwortern.

HENNE UND EI

Es stellt sich jedoch auch hier, bei der Beurteilung, ob wir erst außen oder erst innen anfangen sollten, erst beim Geist oder erst beim Körper, die Frage nach der Henne und dem Ei. Sollten wir erst psychisch weise, klug und angstfrei werden, umso besser für das Körperliche sorgen zu können? Oder erstmal für einen gesunden Körper sorgen, damit sich der keine psychischen Defekte zuzieht wie Depression, Burnout und Paranoia? Besser beides, meine ich. Irgendwo muss man ja mal anfangen, damit aus dem Ei eine Henne schlüpft oder die Henne ein Ei legt, wer von beiden auch immer uns mit der Gnade des ersten Schrittes beschenkt. Meditieren wie Politaktivisten fällt es oft schwer, die Bedeutung der anderen Seite zu sehen. Dabei liegt es doch nahe, dass Aktivisten Seelenruhe brauchen und Meditier einen warmen, möglichst stillen Raum.

REICH UND ARM

Die Coronapandemie verschafft uns keine grundsätzlichen neuen Probleme, sie verschärft nur die alten. Welchen Verkündern von Welterklärungen dürfen wir vertrauen? Das war auch schon vor Corona eine heikle Frage. Müssen wir warten, bis die Katastrophe kommt, weil sich eh nichts voraussagen lässt, oder können wir vorbeugen? Auch das. Wer leidet am meisten unter der Krise, und wer ist ein Krisengewinner? Auch die Verschärfung der Not der Armen und die fortgesetzte Erhöhung des Reichtums der Reichen waren schon vor Corona skandalös. Ebenso, was die Gesundheit betrifft: Wer mehr Geld hat, kann sich mehr Gesundheit leisten.

VIEL UND WENIG

Einerseits stimmt das. Bei vorhandenem starken Willen macht Reichtum ein gesundes Leben leichter. Andererseits verführt Reichtum zu Exzessen, mit denen sich ein finanziell bescheidener ausgestatteter Mensch gar nicht befasst. Materieller Besitz beschwert mit Aufgaben der Verwaltung und Angst vor Verlust. Wer wenig hat, muss wenig versorgen: Minimalismus entschlackt den Geist und sorgt unter Umständen (Fahrrad, Fußwege, Workout zu Hause) für ausreichend Bewegung, heute ein Hauptkriterium für Gesundheit. Egal, ob du viel hast oder wenig, sei klug und weise im Umgang damit. Einatmen, ausatmen, dehnen und strecken, das ist ja nicht schwer. Iss nicht zu viel, und bei der Bewegung des Körpers belaste nicht nur das Sitzfleisch, sondern lass alle Muskeln des Körpers mal drankommen. Ich will damit Armut nicht beschönigen, aber ich habe auch schon Reiche hoch belastet körperlich-geistig dahindämmern sehen, weil sie mit dem Vielen nicht zurande kamen. Der Historiker Yuval Harari, dessen Faktenrecherche man durchaus trauen kann, drückt es noch krasser aus: Heute sterben mehr Menschen an Übergewicht als an Hunger. Allerdings ist der Tod durch Hunger der schlimmere, meine ich, und das Leben, das zu einem solchen Tod hinführt, schrecklicher als der Verfettungstod eines Reichen, der dabei immerhin noch bis zum Schluss palliativ versorgt wird.

IST MEDIENKONSUM GESUND?

Zur Abrundung meines Essays über Gesundheit möchte ich auch noch den Medienkonsum erwähnen. Der tägliche Nachrichtenkonsum, zu dem wir Bürger der Demokratien doch angehalten werden, wirkt sich nicht positiv auf die Gesundheit aus, sagt Rutger Bregman in seinem phänomenal erhellenden Bestseller »Im Grunde gut«. Das Sitzen auf dem Sofa und Starren auf den Bildschirm bei der Tagesschau würde ich sogar von Seiten der körperlichen Gesundheit her hier mal vorsichtig infrage stellen.

ENDLICH ERWACHT!

Noch schlimmer finde ich allerdings, was unsereins in diesen Coronazeiten sich sonst so aus dem Web reinzieht, von noch viel dubioseren Quellen als ARD und ZDF. Warum scheint es heute mehr Wirrköpfe mit noch verrückteren Welterklärungsmodellen zu geben als je? Oder sind sie heute nur lauter denn je? Das Web kommt mir vor wie ein gratis Selbstbedienungsladen an Resonanzkörpern für auch noch die paranoideste Welterklärung. Früher im Dorf, der Jurte oder Vorstadt war es nicht so leicht Bestätigung zu finden für Überzeugungen wie *Die Welt ist flach, oder innen hohl oder Wir werden alle betrogen, alle!*, nur ich nicht. Heute findet sich auch dafür ein Freundeskreis, der sich und dich für erwacht erklärt und zu *woke*, um noch auf das Blabla des Mainstreams hereinzufallen.

DREIERLEI

„Hast du zur Gesundheit nicht auch noch was Positives zu sagen?“ fragt eine Feenstimme in mir. Doch, habe ich. Unser weltweiter Wohlstand ist heute – immerhin im Durchschnitt zwischen Reich und Arm! – größer denn je – und auch die medizinische Versorgung ist es. Für medizinischen Rat kann ich das Internet befragen, das ist ja nicht nur eine Müllhalde für abgelegte Informationen. Dort gibt es Wikipedia, das mit großem Abstand beste Nachschlagewerk, das wir Menschen je hatten. Ein Beispiel für Schwarmintelligenz? Überwiegend ja, meine ich. Dort habe ich schon oft gesundheitlichen Rat gefunden. Gratis! Dank ihrer vielen ehrenamtlichen Admins.

Uns geht es nicht so schlecht, wie wir oft meinen. Jammern jedenfalls fördert die Gesundheit nicht. Falscher Optimismus auch nicht, aber es gibt einen Weg dazwischen: 1. Erkenne, was es alles Gutes gibt, und sei dankbar dafür. 2. Was du als schlecht erkannt hast, ändere es. 3. Wenn du das für schlecht Befundene nicht ändern kannst, bleib gelassen, ohne Wut. Übe weiterhin, das eine vom andern unterscheiden zu können. Carpe diem – auch wenn du jung bist, genieße die Lebenszeit, die dir noch bleibt. Auch nach dir, nach uns, sogar nach Homo sapiens wird das Leben noch eine Weile weitergehen.



Wolf Sugata Schneider, Jg. 52. Autor, Redakteur, Stand-Up-Philosoph. 1985-2015 Herausgeber der Zeitschrift Connection. Kontakt: schneider@connection.de, www.connection.de, unter www.bewusstseinserheiterung.info finden Sie Seminarangebote

Interview mit Diplom-Pädagoge Andreas Winter

WIE KRANKHEITEN IM UNTERBEWUSSTSEIN ENTSTEHEN – UND WIR UNS WIEDER VON IHNEN BEFREIEN KÖNNEN



„Heutzutage werden alle möglichen Faktoren für den Ausbruch diverser Krankheiten verantwortlich gemacht. Jedoch sollten wir fragen: Warum wird der eine krank, der andere nicht? Meist ist die Ursache Stress, der durch verborgene Ängste ausgelöst wird und den Körper in seiner Abwehr schwächt. Wird der Stress aber abgebaut, verschwinden auch die Krankheitssymptome.“ Bestseller-Autor Andreas Winter erläutert in der neuen Taschenbuchausgabe seines Standardwerks „Heilen durch Erkenntnis“ seinen erfolgreichen Ansatz, demgemäß durch das bloße Bewusstmachen der wahren Ursachen und das Vermitteln der intelligenten Logik eines Symptoms langjährige Beschwerden und Blockaden im Nu aufgelöst werden können.

Bild: © Photographree.eu_AdobeStock

(Februar 2021) Am Anfang Ihres Buches – sprechen Sie von der verblüffenden Erfahrung, die Sie bereits als Pädagogik-Student machten: Chronische Krankheiten lassen sich demnach durch eine Erkenntnis heilen. Was brachte Sie zu dieser Beobachtung?

Mit großer Spannung las ich Bücher über die machbaren Erfolge durch Suggestionen in Hypnose. Die Beschleunigung von Wundheilung, Beseitigung von Schmerzen, Hautproblemen und Übergewicht, einfach alles schien möglich. Ermutigt durch die bestehende Literatur begann ich meine eigenen Erfahrungen zu sammeln, und siehe da – es stimmte. Zunächst arbeitete ich viel mit Menschen, die Phobien, Übergewicht oder das Rauchen loswerden wollten. Später kamen Menschen zu mir, die durch chronischen Stress organische Krankheiten bekommen hatten. Die Heilung geschieht dabei selbstverständlich nicht durch mich, sondern ganz allein dadurch, dass der Stressauslöser als unschädlich wahrgenommen wird.

In „Heilen durch Erkenntnis“ beschreiben Sie unter anderem Ihren beruflichen Werdegang und die Einflüsse, die auf die Entwicklung Ihres Ansatzes einwirkten. Welche psychologischen, philosophischen oder therapeutischen Ideen haben Sie besonders geprägt?

Die Ansätze von Alfred Adler, eines Pioniers der Individualpsychologie, haben mich besonders beeindruckt. Adler beschreibt als Erster, welche Folgen frühkindliche Traumatisierungen auf das Verhaltensmuster von Erwachsenen haben. Das leuchtete mir damals sehr ein. Auch Milton Erickson, der amerikanische Reformator der Hypnosetherapie, inspirierte mich sehr, weil er nicht mit direkten hypnotischen Befehlen und Suggestionen arbeitete, sondern mehr mit Überzeugung, Erkenntnissen und Schlussfolgerungen. Ganz besonders aufschlussreich waren die Arbeiten des Nobelpreisträgers Iwan Pawlow über Konditionierungen. Er zeigte im Hundeexperiment, dass man die Reaktion auf einen Reiz (Speichelfluss bei Futtergabe) auf einen anderen, unabhängigen Reiz übertragen kann (Glockenton). Diese Verknüpfungsfähigkeit ist beim Menschen sogar noch differenzierter: Das Läuten der Schulglocke kann zum einen „Pause“, zum anderen „Unterrichtsbeginn“ bedeuten und eine entsprechend differenzierte Reaktion beim Schüler auslösen – außer nach Schulschluss, am Wochenende oder in den Ferien. Eine Zigarette erzeugt beim Nichtraucher ein ganz anderes Gefühl als beim Raucher. Solche Verknüpfungen, auch Konditionierungen genannt, können sogar schon bei einem Ungeborenen entstehen, wenn etwa laute Außengeräusche, wie ein Streitgespräch der Eltern, mit den Stresshormonen der Mutter, die über die Nabelschnur ins embryonale Blut gelangen, verknüpft werden. Babys, die so etwas erlebt haben, sind in Bezug auf Angeschrien-Werden viel empfindlicher als andere.

Ihr methodischer Ansatz ist äußerst erfolgreich, aber ungewohnt einfach. Geraten Sie da nicht auch in Konflikt mit Fachkollegen oder Schulmedizinern?

Nein, ganz im Gegenteil! Meine Kurse und Fortbildungen werden besucht von Heilpraktikern, Allgemeinmedizinern, Psychotherapeuten und sogar Angehörigen der Pharmaindustrie! Ich ernte sehr viel Zuspruch bei all denen, die mit meinem Ansatz gute Erfahrungen machen konnten. Mit diesem Werkzeug steigen ganz einfach die therapeutischen Erfolge. Allerdings gehört schon eine Portion ideologische Offenheit dazu zu begreifen, dass unsere Symptome meist stressbedingt sind und nicht zufällig als Schicksalsschlag oder aufgrund der Erbanlagen zustande kommen. Um ein Symptom hervorzurufen, bedarf es immer eines Auslösers – und der ist, wie ich zeigen konnte, zwar oft versteckt, aber nicht unauffindbar. Ich kenne einige Ärzte, die ihren Patienten mittlerweile die Frage stellen: „Was hat Sie in der letzten Zeit denn am meisten gestresst, und warum?“. Stress ist hier zu verstehen als erhöhter Anpassungsdruck, und der einzige Stressauslöser ist Unfreiwilligkeit: Alles, was Sie unfreiwillig tun oder womit Sie in Dissonanz, in Widerstand treten, sorgt für Stress. Dieses Ungleichgewicht zwischen Wollen und Sollen lässt chemische Botenstoffe, die Stresshormone, im Körper ausschütten – und das wiederum kann auf lange Sicht den Körper schädigen. Die Erkenntnis der eigentlichen Stressursachen aber führt zu einer emotionalen Neubewertung der wahrgenommenen Reize und baut den Stress ab – die Symptome verschwinden, Krankheiten heilen.

Im allgemeinen Verständnis von Medizin herrscht die Annahme, dass eine wirkliche Heilung unwahrscheinlich, wenn nicht sogar unerwünscht ist. Wie kam es zu dieser pessimistischen Grundhaltung der heutigen Hippokrates-Nachfolger und was sind die Konsequenzen dieser Auffassung?

Das ist eine gute Frage. Meiner Meinung nach begann es in den Zwanzigerjahren des letzten Jahrhunderts, einhergehend mit der europäischen Industrialisierung, dass die bis dato recht vielversprechende, aber noch komplizierte und langwierige Psychotherapie plötzlich durch schnelle Medikamentengabe verdrängt wurde. Es war der Druck der Leistungsgesellschaft, der eine rasche Symptomunterdrückung dem Auflösen der Krankheitsursachen vorzog, damit Arbeiter schnell wieder einsatzbereit waren. Hieraus entwickelte sich eine bedingungslose Medizingläubigkeit, die von der Medizinindustrie, speziell der Pharmaindustrie, leicht auszunutzen war und auch ausgenutzt wurde: Man suggerierte den Menschen, sie seien ursachenlos krank, und verschreibe ihnen das Gegenmittel, ohne tatsächlich zu heilen. Dieses Gegenmittel wird so gestaltet, dass es Nebenwirkungen hat, gegen die man ebenfalls Medikamente verschreiben kann.

In diesem Sinne werden an den Universitäten weltweit Mediziner ausgebildet, die einer echten Krankheitsursache machtlos gegenüberstehen und somit Heilen für unmöglich halten. Das dauerhafte Verschieben von Symptomen ist zu einem lukrativen Perpetuum Mobile geworden. Die Leidtragenden sind jedoch nicht nur die Patienten, die sich in lebenslanger medizinischer Abhängigkeit befinden, sondern auch all unsere moralisch integren Ärzte, denen der therapeutische Erfolg verwehrt wird und deren einstige Berufsmotivation, Menschen zu heilen, ad absurdum geführt wird. Es wird also höchste Zeit, dass ein Arzt wieder wirklich heilt, schnell und dauerhaft, damit etwas zurechtgerückt wird, das vor etwa 100 Jahren aus industriellen Interessen heraus „ver-rückt“ wurde.

Das Jahr 2020 wird als das „Coronajahr“ in die Geschichte eingehen. Wie sind aus Ihrer Sicht der Umgang mit der Pandemie und die Diskussion um die Impfungen bzw. um eine Impfpflicht zu beurteilen?

Das Thema ist für mich kein gesundheitliches, sondern eher ein politisches. Deswegen möchte ich mich dazu nicht äußern. Für alle Ansteckungskrankheiten reichten die bekannten Hygieneregeln bislang aus. Die Menschheit wäre schon längst an Masern oder Windpocken zugrunde gegangen, wenn es anders wäre.

Vielen Betroffenen konnte „Erkenntnis“ zur „Heilung“ verhelfen. Woran erkennt ein Arzt oder Therapeut, wann dieser Ansatz noch greift und wann schulmedizinische Unterstützung notwendig ist?

Wenn eine organische Funktionsstörung ganz klar somatischen Ursprungs ist, etwa der Körper durch Gifte, Strahlung, Druck, Verletzung oder Ähnliches geschädigt ist bzw. sich bereits durch seine Symptome in akuter Gefahr befindet, dann brauchen wir kurative Maßnahmen eines Arztes. Wir brauchen Blutkonserven, Knochenschienen, Gegengifte, Elektrolyte oder Chirurgie, damit der Mensch wieder gesunden kann. Wenn aber ein Symptom ohne somatische Ursache entsteht und zudem dauerhaft auftaucht,

dann ist es sehr wahrscheinlich, dass nicht der Körper die Problemstelle ist, sondern zugrundeliegende Ängste, also Gedankenmuster, welche die Ausschüttung von Stresshormonen begünstigen. In solchen Fällen brauchen wir nur zu schauen: Was hat den Menschen krank gemacht, und was braucht er, damit er wieder gesund wird? Ich halte es für völlig in Ordnung, wenn Akutmedizin angewendet wird, um einem Menschen zu helfen, wieder aufnahmefähig zu sein. Ob Kopfschmerztablette oder Hustenlöser, Beruhigungsmittel oder Vitamine – alles ist in Ordnung, solange man damit nicht dauerhaft arbeitet und auch niemandem einredet, von der Einnahme hänge seine Gesundheit ab.

Wenn der Krankheitsverlauf nicht linear ist, sondern Ausnahmen zeigt, ist das meist ein Hinweis auf eine psychosomatische Angelegenheit. Ein gebrochenes Bein ist nicht zwischendurch für einen Tag heil, am nächsten wieder verletzt. Bei Asthma oder Allergien dagegen treten durchaus solche Unregelmäßigkeiten auf – ein klares Anzeichen für Psychosomatik: Hier ist das Symptom nur eine Folge von bestimmten angstmotivierten und stressbedingten Stoffwechselfvorgängen.

Sie waren selbst in den letzten beiden Jahren mit einer schweren Erkrankung konfrontiert und einigen Wochen Krankenhausaufenthalt konfrontiert. Inwieweit hat Ihnen bei der Überwindung der Krankheit Ihr eigener Ansatz geholfen? Und haben Sie dabei noch weitere Erkenntnisse hinzugewonnen?

Ich hatte stark vergrößerte Lymphknoten, hervorgerufen durch ein Seminom, das erfolgreich wegoperiert wurde. Bedrohlich wurden die Tumoren durch ihr stetiges Wachstum, denn sie drückten meine großen Blutgefäße kontinuierlich zu. Es hieß im Sommer 2019, ich hätte nur noch wenige Wochen zu leben, wenn ich nicht sofort eine Chemotherapie machte. Da keine Zeit für die natürliche Rückbildung mit alternativen Verfahren blieb, entschied ich mich dazu. Das ist kein Vergnügen, und ich rate niemandem dazu, so lange zu warten, wie ich es getan habe. Wenn man merkt, dass etwas im Körper nicht stimmt, sollte man sich darum kümmern.

Stop eating your emotions!

Negative Gefühle, selbst auferlegte Zwänge und ein schlechtes Körperbild sind Auslöser für ein Essverhalten, das nicht der Sättigung, sondern der Bewältigung von Ängsten dient. Lernen Sie Strategien und Übungen kennen, um (wieder) ein natürliches, positives Verhältnis zum eigenen Körper und zur Ernährung aufzubauen. So durchbrechen Sie den Kreislauf aus Heißhunger und Fressattacken und gewinnen Genuss wie Freude beim Essen zurück!

NEU

223 Seiten | Klappenbroschur
ISBN 978-3-86374-566-0 | 14,95 €

Leseprobe und Forum: www.mankau-verlag.de

Bücher, die den Horizont erweitern **man kau!**

Zum Glück konnte ich mit meinem eigenen „Werkzeugkasten“ meinen Körper sehr unterstützen und die Behandlung auf nur vier Wochen verkürzen. Im Sommer 2020 vergrößerten sich wieder einige Lymphknoten, und es wurde für mich noch knapper. Ich wog nur noch 53 Kilo, hatte kaum noch Blut und stand unter hochdosiertem Morphinum gegen die Schmerzen. Keine Zeit für natürliche Krebsbehandlung. Ich hatte den Ernst der Lage einfach unterschätzt. Also machte ich wieder eine Chemotherapie, eine, die noch viel radikaler und länger sein sollte als die erste. Als ich erfuhr, was die sogenannte „Hochdosis-Chemotherapie“ mit meinem Körper anstellt, musste ich weinen. Man wird an den knappen Rand des Todes gebracht. Aber ich hatte keine Wahl und stimmte der Therapie zu, die ich aber erstaunlich gut vertrug. Die neuen Tumoren sowie die monatelangen Schmerzen waren übrigens innerhalb eines einzigen Tages fast völlig verschwunden. Ich habe mit Selbsthypnose nachgeholfen.

Medizinische Hilfe ist eine Krücke, ein Werkzeug zur raschen Symptombekämpfung. Sie kommt zum Einsatz, wenn alles andere zu spät wäre. Der Vorteil ist, man kann weiter so leben wie bisher, ohne etwas an sich zu ändern. Der Nachteil ist: Ohne Ursachenbekämpfung holt die Vergangenheit einen wieder ein, und Symptome können chronisch werden. Es ist keine Schande, krank zu werden – es kann jeden erwischen, auch den Heiler, den Guru, den Therapeuten und den Coach –, aber man kann sich überlegen, was einen krank gemacht hat, und nach dem Abstellen der Stressquelle entsprechend schnell wieder gesund werden. 2019 sagte ein Chefarzt zu mir, die Ursache von Krebs sei „Pech“, Da war ich erst einmal sprachlos. Er hat doch sicher nicht Medizin studiert, um dann Rezepte gegen „Pech“ aufzuschreiben?

Viele der in Ihren Büchern vorgestellten Fallbeispiele beruhen auf traumatischen Erfahrungen in der frühen Kindheit, die zu einem unbewussten Fehlverhalten führen. Wie kann man diese angstbasierten Verhaltensmuster vermeiden und damit spätere Erkrankungen verhindern?

Die kurze Antwort lautet: Bevormunden und ängstigen wir unsere Kinder nicht! Kinder brauchen das Gefühl, dass sie ein emotionales Zuhause haben, in welchem sie sicher sind. Jedes Problem sollte eine Lösung haben, und vor allem: Nicht die Eltern dürfen der Problemlieferant sein. Erwartungsdruck und Überforderung viel zu unreifer Eltern sind die eigentliche Gefahr in unserer Gesellschaft. Die ausführliche Antwort finden Sie in meinem Taschenbuch „Zu viel Erziehung schadet!“. In „Heilen durch Erkenntnis“ zeige ich, wie man diese Schäden wieder repariert.

Andreas Winter ist Diplom-Pädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der größten Coaching-Institute Deutschlands verhilft er seit über drei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht. Von Andreas Winter sind im Mankau Verlag unter anderem die folgenden Titel erschienen: „Müssen macht müde – Wollen macht wach!“, „Abnehmen ist leichter als Zunehmen“, „Heilen ohne Medikamente“, „Nikotinsucht – die große Lüge“, „Zu viel Erziehung schadet!“, „Schulzeit ohne Stress!“ und „Was deine Angst dir sagen will“. www.andreaswinter.de



Buchtipp:
Andreas Winter: Heilen durch Erkenntnis
 Das Unterbewusstsein entschlüsseln, um Blockaden und Symptome aufzulösen
 Mankau Verlag, März 2021
 Taschenbuch, 12 x 19 cm, 206 Seiten, 12 Euro



**WIEDER
GLÜCKLICH**
im
JOB

“Ich unterstütze Menschen,
die sich im falschen Beruf oder
in der falschen Umgebung fühlen.”

InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE





Peter Maier

BRUDER SCHMERZ, WAS WILLST DU MIR SAGEN?

Geistig-seelische Hintergründe zur Schmerzsymptomatik

Von 1992 bis 1996 verletzte ich mich bei Sportaktivitäten (Volleyball) mehrmals in beiden Knien. Die Menisken rissen ein und die Knorpelschichten wurden in Mitleidenschaft gezogen. Drei Knieoperationen waren die Folge – zweimal im linken, einmal im rechten Knie, jeweils durch einen arthroskopischen Eingriff. Als ich vor und nach der dritten Operation rechts eine unvermeidliche Schonhaltung einnahm und dadurch das linke Knie mehr als sonst belastet wurde, löste dies im bereits zweimal operierten linken Knie Schmerz aus.

Aber nun passierte etwas Unerwartetes: Der Schmerz ging nicht mehr weg, er entwickelte sich zum Dauerschmerz. Regelmäßig ließ ich mir von dem mich behandelnden Orthopäden, damals immerhin der betreuende Arzt einer deutschen Frauen-Nationalmannschaft, ein Serum ins Knie spritzen. Ohne Erfolg. Nach zweijähriger Behandlung sagte mir der eigentlich sehr einfühlsame

Arzt 1998 plötzlich unvermittelt, dass er nun nichts mehr für mich tun könne. Denn aufgrund der zweifachen Meniskus-Teilentfernung und des Knorpelschadens hätte ich ein total kaputtes Arthrose-Knie wie ein 85-jähriger Opa. Er bat mich daher, seine Praxis ab jetzt nicht mehr aufzusuchen. Andere Orthopäden kamen zu einer ähnlichen Diagnose.

UNLÖSBARE KNIESCHMERZEN

Das war ein großer Schock für mich, da ich doch damals erst 43 Jahre alt war. Zugleich waren die Dauerschmerzen so schlimm geworden, dass ich seit Jahren nicht mehr richtig schlafen konnte. Der Schmerz war zu meinem ständigen „Begleiter“ geworden, den ich nicht mehr abschütteln konnte. Egal ob ich in der Arbeit war, zu Hause ruhig auf der Couch saß, spazieren ging oder eben einschlafen wollte: Der Schmerz war immer da.

Dies war furchtbar für mich, denn der Sport hatte bis dahin einen großen Teil meiner Freizeit bestimmt: Volleyballspiel, Skigymnastik im Winter, Skifahren am Wochenende, Bergwandern im Sommer und Herbst, Tennisspielen usw. Zugleich kamen meine bisherige mental-rationale Überzeugung und naturwissenschaftlich-technische Weltsicht immer mehr ins Wanken, wonach eben die (Schul-)Medizin immer eine Lösung parat hätte, wenn ein körperliches Problem auftauchte – durch entsprechende Medikamente oder eben durch eine Operation. Nun aber galt ich als „ausoperiert“ und „austherapiert“.

Gleichzeitig hatte ich aber das Gefühl, dass „es“ in meinem linken Knie kochte. Dies löste neben dem Dauerschmerz immer mehr Panik aus. Sollte mein aktives Leben nun mit nur 43 Jahren bereits zu Ende und ich in einer heftigen Schmerzthematik gelandet sein, aus der es keinen Ausweg mehr gab? Ich geriet neben der Körper- auch noch in eine starke Sinnkrise. Ich wollte den Schmerz unbedingt loshaben, aber wie?

In meiner Not erinnerte ich mich an die Hausmittel meiner Oma. Jeden Tag kaufte ich mir ein Pfund Quark, klatschte ihn auf mein linkes Knie, umwickelte es mit einem Geschirrtuch und dieses wiederum mit einer Plastikfolie, um mit der „Quatsche“ nicht mein ganzes Bett zu versauen. Denn laut meiner Großmutter soll Quark den Schmerz aus einem entzündeten Gelenk ziehen. Tatsächlich konnte ich so meist einschlafen, um aber um 4.00 Uhr oder spätestens um 5.00 Uhr morgens wieder zu erwachen – mit Schmerzen im Knie und immer mehr in meinem Kopf. Alles schien nun aussichtslos für mich zu sein.

SCHMERZ IM DENKEN EINES AFRIKANISCHEN SCHAMANEN

Ich wollte und konnte mich jedoch mit der Diagnose der Orthopäden und den Dauerschmerzen nicht zufriedengeben. Daher war ich nun immer mehr bereit, mich auch anderen Ideen, Auffassungen und Einstellung bezüglich Medizin und Schmerz zu öffnen. Vor allem beschäftigte mich nun ein Gedanke immer mehr: Welche tieferen Ursachen könnten in meinem Fall die Knieschmerzen haben, die auch trotz den an sich erfolgreichen Operationen nicht mehr weichen wollten? Einfach nur Schmerzmittel bis an mein Lebensende einnehmen wollte ich nicht. Es musste eine andere Lösung geben.

Nach einiger Zeit stieß ich bei meiner schon fast verzweifelten Suche auch auf den afrikanischen Uni-Dozenten, Männer-Initiatoren und Schamanen Malidoma Patrice Somé. In seinem Buch „Die Kraft des Rituals

– Afrikanische Traditionen für die westliche Welt“ ist ein Unterkapitel über „Schmerz und Ritual“ zu finden. Die Gedanken darin halfen mir jetzt enorm dabei, über den Schmerz anders zu denken, ja überhaupt den möglichen Sinn von Schmerz zu verstehen. Denn Malidoma, der von der Tradition seines Dagara-Stammes aus Burkina Faso geprägt ist, sieht im Schmerz keinen Feind, sondern eher einen Freund oder „Bruder“, der mit einer wichtigen Botschaft zu uns kommt und uns auf eine energetische Blockade in uns selbst hinweisen will.

Instinktiv wusste ich nun: Wenn ich die Botschaft meines Schmerzes verstehen würde, dann könnte ich vielleicht auch seine Ursachen finden und beheben. Und so hoffte ich, den Schmerz doch noch verabschieden zu können, auch wenn dies für die Schulmedizin in meinem Fall aufgrund des Arthrose-Befunds als sehr unwahrscheinlich, wenn nicht sogar als unmöglich erschien. Nachfolgend die wichtigsten Aussagen Malidomas zum Schmerz, teils wörtlich, teils sinngemäß wiedergegeben:

- Schmerz ist vordergründig die Folge eines Widerstandes gegenüber etwas Neuem, dem eine alte Regelung nicht mehr angemessen ist.
- Eine neue Erfahrung muss zuerst eine alte, überkommene, nicht mehr zeitgemäße andere Erfahrung hinauswerfen aus dem Körper-Geist-Seelen-System, wenn sie Raum gewinnen will.
- Wenn sich diese alte Erfahrung gegen die Invasion der neuen wehrt und nicht gehen will, wird diese Konfrontation und dieser Konflikt von unserem Körper als Schmerz registriert.
- Diese Beschwerde des Körpers lässt sich jedoch auf einer tieferen Ebene als Äußerung und Mitteilung der Seele an uns verstehen. Eine vom Schmerz erfüllte Person wird somit von einem Teil ihrer selbst angesprochen, der sich offensichtlich nur auf diese Weise bemerkbar machen kann.
- Dies ist eine Chance für uns, die Botschaft unsere Seele zu hören. Daher sollten wir den Schmerz durcharbeiten und ihn nicht vorschnell unterdrücken oder beseitigen (etwa mit Medikamenten oder gar mit Operationen), um den seelischen Ursachen und eigentlichen Quellen des Schmerzes auf die Spur zu kommen.
- Unsere Seele hasst Stagnation, sie strebt vielmehr nach Wachstum und (Seelen)Entwicklung. In diesem Sinne ist ein schmerzerfüllter Körper gleichbedeutend mit einer von Sehnsucht erfüllten Seele.

- Den Schmerz zu beseitigen hieße daher, den Ruf der Seele abzuwürgen. Dies wäre eine repressive Maßnahme gegen das eigene Selbst und hätte schlimme Folgen für die weitere seelische Entwicklung.
- Daher ist ein Mensch, der bewusst gelitten hat, jemand, der auf seinen Schmerz gehört und die Botschaft seiner Seele dahinter verstanden hat. Meist verschwindet dieser dann auch wieder von selbst, wenn seine Botschaft von der betroffenen Person wirklich verstanden, angenommen und integriert worden ist.
- In diesem Fall kann der durchgearbeitete und durchlittene Schmerz zur schöpferischen Tätigkeit werden, das Bewusstsein erweitern, die nächsten Seelenschritte verständlich machen und uns mit unserem höchsten Selbst, mit dem Göttlichen in uns, verbinden.
- Schmerz will uns etwas lehren – er ist Erschütterung des Bisherigen ebenso wie die Aufforderung zur seelischen Wiedergeburt und Erneuerung. Er hilft uns, unsere eigentliche Seelenaufgabe in dieser Jetzt-Inkarnation tiefer zu verstehen: wieder eins mit unserer göttlichen Natur zu werden.

EINE UNERWARTETE LÖSUNG BAHNT SICH AN

All diese Gedanken Malidomas halfen mir, den Schmerz erst einmal anzunehmen und zu versuchen, hinter ihn zu schauen. Was wollte er mir denn in meinem konkreten Falle „sagen“, für welches Thema oder welche Problematik stand er denn? Welche Botschaft wollte mir meine Seele durch „Bruder Schmerz“ denn mitteilen? Da ich damals auch zwei Workshops mit Malidoma besuchen konnte, bekam ich von ihm einen wertvollen Tipp: Mein Schmerz könnte für den „Schrei meiner Ahnen“ stehen, die sich auf diese Weise bei mir meldeten.

Tatsächlich ergab eine Familienaufstellung, ein anschließendes Gespräch mit meiner Mutter und ein ausführlicher Briefkontakt mit ihrer älteren Schwester (meiner Tante) einige Wochen später, dass es in ihrer Herkunftsfamilie noch drei Brüder gab, die aber zur Zeit des 1. Weltkriegs bald nach ihrer Geburt wieder gestorben waren. Es handelte sich also um nahe Verwandte von mir – um drei Onkel. Offensichtlich wurde damals während der Kriegswirren kaum um sie getrauert. Daher waren die Seelen nach dem Tod der Babys unruhig geblieben, sie „gingen noch um“, wie es im Volksmund heißt und belasteten mich als ihren nahen Angehörigen.

Diese fehlende Totenwürdigung meiner Onkel holte ich nun als ihr Neffe über 80 Jahre später nach: Ich fertigte für jeden von ihnen eine große Kerze an, indem ich mit roten Wachsplatten ihre Namen und ihr Todesjahr auf die Kerzen modellierte. Zudem bestellte ich in der Pfarrei neben dem Südfriedhof in Nürnberg, in dem sie damals begraben wurden, eine Gedenkmesse für sie, in der auch ihre Namen bekannt gegeben wurden. Anschließend stellte ich die drei Kerzen an einem aufgegebenen Kindergrab im Friedhof ab und vertraute die Seelen meiner Onkel dem Göttlichen an. Ich versprach ihnen, dass sie ab jetzt einen guten Platz in meinem Herzen hätten und bat sie anschließend, nun durch den spirituellen Vorhang hinüber ins Reich des göttlichen Lichts, des Friedens und der Liebe zu gehen. Das ganze Geschehen berührte mich so sehr, dass ich auf dem Friedhof hemmungslos zu weinen begann und ehrlichen Herzens um die Verstorbenen trauerte, weil mich ihr Schicksal so berührte.

Bald danach geschah etwas Erstaunliches: Eine Woche später vergaß ich, für mein Knie Quark zu kaufen, um damit einschlafen zu können. Eine weitere Woche später musste ich mir eingestehen, dass aller Schmerz vergangen war, den vier Jahre lang die besten Orthopäden und Operateure in München nicht beheben konnten. Offensichtlich hatte ich mit der soeben beschriebenen Ahnenarbeit den Kern des Problems und die eigentliche Ursache für den Schmerz gefunden: die Totenwürdigung, durch die die Seelen meiner verstorbenen Angehörigen endlich die spirituelle Nahrung bekamen, um die Welt der Lebenden auch energetisch verlassen zu können.

Die durch den Schmerz geforderte Seelenarbeit galt somit meinen Onkeln, die noch eine Würdigung und Beachtung brauchten, um ins Reich der Toten hinübergehen zu können. Sie hatten im Schmerz aus meinem Knie geschrien bzw. den Energiefluss durch mein Knie blockiert, um sich bemerkbar und mich auf ihr Schicksal aufmerksam zu machen und das Erforderliche zu tun. Als ich dies verstand, spürte ich großes Glück und Dankbarkeit und zugleich eine tiefe Liebe zu meinen Verstorbenen, von denen ich bis kurz zuvor noch nie etwas gehört hatte. Danke Bruder Schmerz für Deine Botschaft!

Als ich zwanzig Jahre später (2017) eine Kernspinaufnahme von meinem linken Knie machen ließ, war zwar eine leichte altersbedingte Abnutzung meiner Knorpelschicht zu erkennen. Sie war aber noch vollständig und es gab keinerlei Hinweise auf eine Arthrose mehr. Das war eine sehr erleichternde und hoffnungsfrohe Diagnose.

ANWENDUNG AUF KREBS

Auch eine Krebserkrankung ist ein Symptom und hat Ursachen – ähnlich wie auch andere körperliche Symptome oder eben Schmerz. Auch in diesem Fall will „Bruder Krebs“ uns etwas sagen, er kommt nie ohne Grund und ohne eine tiefere Botschaft. Der Unterschied zu vielen anderen Körpersymptomen wie etwa ein schmerzendes Knie oder ein schmerzender Rücken ist jedoch, dass Krebs (je nach Krebsart) schnell tödlich sein kann. Daher ist es neben einer (schulmedizinischen oder alternativen) Symptom-Behandlung wichtig, den eigentlichen Ursachen möglichst bald auf die Spur zu kommen.

Dazu müsste man aber wissen, auf welcher Ebene die Ursachen zu finden sind. Helfen bei dieser Suche kann uns das „Medizinrad der Heilung“, das prinzipiell vier verschiedene Ebenen umfasst und damit erste Hinweise zur Lösung für die Krebserkrankung geben kann:

- die körperlich-energetische Ebene (Richtung Süden), etwa die notwendige Harmonisierung seiner Yin- und Yang-Energien, Beseitigung von Fremdenergien;
- die psychische Ebene (Richtung Westen), Klärung von schwelenden Konflikten mit Vater und Mutter;
- die familiensystemische Ebene (Richtung Norden), Lösung von Familientabus und belastenden Verstrickungen mit Ahnen;
- die karmische Ebene (Richtung Osten), Konfrontation mit den eigenen Schattenenergien, die man in diese Inkarnation mitgebracht hat.

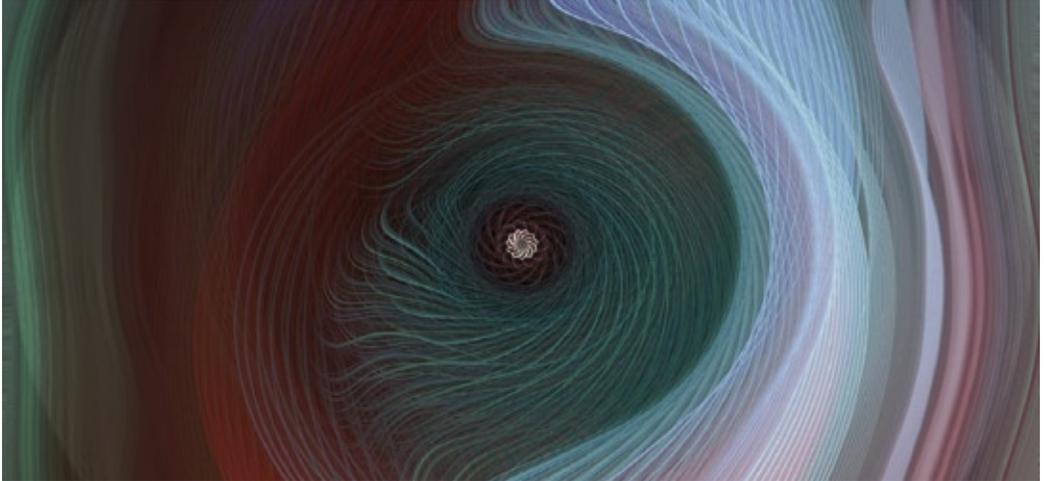
Ich möchte Mut machen, stets nach den eigentlichen Ursachen einer Erkrankung zu suchen und sich nicht nur in der körperlichen Symptom-Behandlung mit all den damit verbundenen Ängsten und Nebenwirkungen zu verlieren.



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



EMDR UND DAS ZEITGLEICHE WIRKEN AUF VERSCHIEDENE EBENEN



Aaron Antonovsky, (1923–1994), israelisch-amerikanischer Soziologe und Professor der Soziologie, der als „Vater der Salutogenese“ gilt, sagte:

„ES IST VERMUTLICH BESSER, SICH AUF DAS ZU KONZENTRIEREN, WAS DEN MENSCHEN GESUND ERHÄLT, ALS IMMENSE MITTEL FÜR DIE ERFORSCHUNG SEINER KRANKHEITEN AUSZUGEBEN.“

WAS HEISST HIER GANZHEITLICH?

Der Grundgedanke der Salutogenese ist es, alles zu stärken, was der Gesundheit förderlich ist.

Ein paar wenige Grundlagen: Ihr Begründer, Aaron Antonovsky, sprach vom sogenannten Kohärenzgefühl, und es ging ihm dabei um drei Aspekte:

- Die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen – das Gefühl der Verstehbarkeit.
- Die Überzeugung, das eigene Leben gestalten zu können – das Gefühl der Handhabbarkeit und der Selbstwirksamkeit)
- Der Glaube an den Sinn des [eigenen] Lebens – das Gefühl der Sinnhaftigkeit.

Im Sinne dieser Kohärenz gilt es, die Gesundheit – das „heile Sein“ – und alles, was ihr förderlich ist, in den Fokus zu nehmen; also besonders die eigenen Ressourcen und was mit Selbstheilungskräften zu tun hat.

Eine gesunde Entwicklung wird durch ein gutes Zusammenspiel von beiden Systemen ermöglicht – dem Vermeiden von Krankheit und dem aktiven Streben nach Gesundheit. So kann eine ganzheitliche Betrachtung entstehen, die ihren Namen verdient hat.

ENGPASS UND VERBINDUNGSFÄDEN

Es lohnt sich, nach Verbindungsfäden und nach dem Engpass zu forschen. Prof. Wolfgang Mewes (1924–2016) entwickelte die sogenannte Engpass-konzentrierte Strategie (ursprünglich in wirtschaftlichen Zusammenhängen und für Unternehmen). Er nahm sich u. a. die Forschungen zum Pflanzenwachstum von Justus Liebig zum Vorbild, der bereits im 19. Jahrhundert herausgefunden hatte, wie wichtig es ist, zu ergründen, was genau an Nährstoffen im Boden fehlt, was genau gerade eine Pflanze daran hindert, zu wachsen.

Mit dem Vorgehen der Engpass-konzentrierten Strategie suchen wir also nach Verbindungsfäden zwischen beidem: Zum einen den inneren Faktoren, die uns stärken, und zum anderen jenen, die uns im Wege stehen. Bei den letzteren geht es nicht um eine klassische Schwächenanalyse, welche doch nur das Gefühl „ich bin nicht okay!“ unterstützt, sondern darum, Schritt für Schritt herauszuarbeiten, was der zentrale Engpass ist. Es ist nahezu immer so, dass „alles mit allem zusammenhängt“. Oft ist es gar nicht so leicht, neben dem Engpass unsere Stärken, Kompetenzen und auch Präferenzen zu identifizieren, zu verknüpfen, und uns selbst vielleicht erstmals als etwas wirklich hochindividuelles Ganzes anzuerkennen.

DER WIRKLICH ZENTRALE ENGPASS

Mithilfe von zunehmend mehr Bewusstheit und aus einer konstruktiven Selbstdistanzierung heraus gilt es zu fokussieren, was unseren „freien Fluss“ behindert. Das kann sich in Hemmungen in der eigenen Kommunikation manifestieren oder im gestörten Vermögen, eigene Ressourcen abzurufen. Konkret äußert sich das in Problemen im Job, in der Beziehung und/oder mit sich selbst; gleichzeitig gibt es auch zahlreiche psychosomatische Themen: Häufig können Muskelverspannungen, Verkrampfungen und körperliche Schmerzen damit in Verbindung stehen. Überaus weit verbreitet sind außerdem Einschlafschwierigkeiten beziehungsweise schlechter Schlaf und gar die kaum noch vorhandene Fähigkeit, wirklich zu entspannen. Da steckt im wahrsten Sinne des Wortes etwas fest.

Hilfreich ist es, sich selbst in einem liebevollen, selbstmitleidenden Prozess immer wieder etwa zu fragen: „Was passiert da eigentlich?“, „Wovor habe ich Angst?“ und „Was könnte schlimmstenfalls passieren, wovor habe ich wirklich Angst?“. Das Wichtigste dabei ist, keinen Widerstand zu leisten; besonders nicht vor Gefühlen, die sich dann zeigen, sondern diese einfach „Sein“ zu lassen und alles(!), was sich zeigt, willkommen zu heißen. Früher oder später entsteht eine Ahnung davon, was genau jener zentrale Engpass ist. So etwas mag also z. B. eine tief sitzende Angst sein, die älteren Ursprungs ist und sich nun in verschiedenen Lebensbereichen manifestiert.

DIE ANWENDUNG VON EMDR

EMDR heißt Eye Movement Desensitization and Reprocessing, Desensibilisierung und Verarbeitung durch Augenbewegungen. Diese Methode wurde von Francine Shapiro (1948–2019) ursprünglich für die Traumatherapie entwickelt. Sie spricht von Traumata mit großem „T“ und mit kleinem „t“ – große, und vermeintlich kleinere Traumata, mit denen die allermeisten von uns herumlaufen. Diese haben sich womöglich vor langer Zeit gebildet und wurden durch weitere Ereignisse verstärkt; jedenfalls wirken sie im aktuellen Leben und Erleben als Engpass. Bei EMDR geht es darum, durch einen Prozess der Assoziationen zu gehen und Verarbeitung möglich zu machen.

In der Kernphase einer solchen „Behandlung“ folgen die eigenen Augen den Bewegungen der Finger eines Coaches oder einer Therapeutin. Eingebettet wird das Ganze über verschiedene Ansätze, durch gründliche Vorbereitung, eine gute Einleitung und auch einer geeigneten Abrundung. In der Theorie geht es darum, Teile des Gehirns (wieder) miteinander zu synchronisieren. EMDR bedient sich dabei des gleichen Mechanismus, der uns im Schlaf verarbeiten lässt, der REM-Phase (Rapid Eye Movement: schnelle Bewegung der geschlossenen Augen). Das, was EMDR so wertvoll macht, ist die Verbindung zwischen der mentalen und der unterbewussten Sphäre. Es kann also gelingen, „unter dem

Radar“ des alles steuernden und oft verdrängen-wollenden Verstandes, tiefere Schichten zu erreichen, genau jenen Engpass, der uns entscheidend beeinträchtigt.

Manchmal braucht es mehrere „Runden“, doch manchmal kann es sein, dass vom ursprünglichen Belastungsgefühl bereits nach einer ersten Sitzung nur noch erstaunlich wenig übrig ist. In jedem Fall wird das in einem Folgetermin überprüft. Empfehlenswert ist begleitende Ressourcenarbeit. Die Wirkung, die ausgelöst werden kann, findet auf körperlicher und neuronaler, auf emotionaler und mentaler sowie gleichzeitig auf unterbewusster Ebene statt.

UND WAS DANN?

Sowohl die psychischen als auch die physisch-physiologischen „Verspannungen“ sind nichts anderes als blockierte Energie. Es kann sich anfühlen wie ein umgelegter Schalter. Wenn wir die Blockade loslassen können und wenn diese Energie frei wird, können wir sie für unser (jetziges) Leben sowie für unsere Entwicklung nutzen. Wir kommen mit mehr Leichtigkeit voran, als wir uns lange vorstellen konnten. Es ist ein bisschen wie das Bild des Autos, das nach Lösung der Handbremse endlich (viel leichter) fahren kann. So macht das eigene Leben wieder Spaß: Wir kommen wieder richtig in unseren „Fluss“ und damit in unsere Lebenskraft. Dieser Ansatz ist dann ganz in Antonovskys Sinne ein zutiefst salutogenetisches Vorgehen.



Hermann Häfele unterstützt und begleitet Menschen sowie Unternehmen, den „Roten Faden“ zu finden, für die eigene Positionierung, bei Krisenüberwindung und bei der eigenen Weiterentwicklung. Weitere Infos und Seminare finden Sie unter www.roter-faden-coaching.de und www.roter-faden consulting.de, Kontakt: hh@roter-faden-coaching.de

.....

Her mit dem Hunger
Coaching für Menschen
die *mehr* wollen



www.juliakratz.de



Ute Franzmann

ENTSPANNT DURCH DEN ZEITENWANDEL

Meditation – ein starkes Werkzeug für deine Gesundheit

Zeit zum Meditieren, Zeit für mich, für mein Wohlbefinden, für meine Gesundheit – das hat mir die Coronazeit geschenkt. Ich habe mit 5 Minuten Meditation am Abend angefangen – hingesezt und geatmet, nichts weiter gemacht, als geatmet. Dann habe ich erweitert auf 5 Minuten am Morgen – nicht mehr, damit kein Leistungsdruck entsteht. Durch das regelmäßige Atmen lernte ich mich zu entspannen und meinen Körper wahrzunehmen. Wie fühlt er sich im Moment an, welche Körperstellen melden sich, wie ist meine Atmung und meine Stimmung?

Durch das regelmäßige Tun wird das Meditieren eine Konditionierung wie beim Zähneputzen. Erst braucht es etwas Disziplin um anzufangen, aber hinterher fühle ich mich immer wohler und ruhiger. Mit der Zeit war es mir ein Bedürfnis, länger zu meditieren. Von Mal zu Mal fiel es mir leichter anzufangen und abzuschalten – und das von ganz alleine. Mittlerweile meditiere ich morgens und abends in der Regel 30–40 Minuten, ohne, dass mir die Zeit im Laufe des Tages fehlt. Anders sogar: Mein Leben ist dadurch leichter und klarer geworden. Ich habe einen besseren Kontakt zu mir, zu meinen Bedürfnissen und zu meiner inneren Welt.

Wie sagte Osho, der indische Mystiker schon: „Das größte Abenteuer des Menschen beginnt mit einem Schritt, die Aufmerksamkeit von außen nach innen zu richten. Es braucht nur etwas Mut.“

Mit der Zeit lernte ich verschiedene Meditationen und das Autogene Training kennen. Jede Methode hat ihre Vorzüge und ich kann frei entscheiden, wann ich welche anwenden möchte. Obwohl ich viel Innenschau betreibe, fühle ich mich stärker mit der Welt verbunden als zuvor. Meinen Problemen im Alltag bin ich entspannter gegenüber als zuvor, und die Lösungen zeigen sich leichter.

DER HINTERGRUND

Das vegetative Nervensystem ist einmal für unsere Stressbewältigung verantwortlich, aber auch für unsere Körperfunktionen wie Herzschlag, Blutdruck und Atmung sowie für die Vorgänge im Körper, die ohne unseren Willen ablaufen und die Basis für das Funktionieren unseres Körpers sind. Stressbewältigung und Aufrechterhaltung der Körperfunktionen sind eng miteinander verbunden. Sie beeinflussen sich gegenseitig. Wenn wir Stress haben, wirkt sich das auf den ganzen Körper aus. Das ganze System wird hochgefahren, um uns in Sicherheit zu bringen (vor dem Säbelzahntiger), für Kampf oder Flucht. Kurzer Stress ist manchmal sogar förderlich und aktiviert unsere Kraftreserven, um Höchstleistungen zu bringen. Doch auf Dauer ist Stress für das System sehr schädlich.

Der neue Säbelzahntiger unserer Zeit sind unsere Gedanken. Wir denken zu viel, und ich würde behaupten, zu negativ. Das erzeugt ständigen Druck, denn dazu bewegen wir uns zu wenig.

Wir atmen nicht mehr tief genug, was zur Folge hat, dass unser Blut nicht mehr genügend Sauerstoff erhält und die Organe nicht richtig versorgt werden. Die Gefäße verengen sich, wir können uns nicht mehr so gut konzentrieren und sind geistig nicht mehr so aufnahmefähig. Der ganze Körper wird eng. Auf Dauer können so ungünstige körperliche und psychische Voraussetzungen nicht mehr ausgeglichen werden und Krankheiten können entstehen.

Bei der Meditation geht es also nicht nur darum, es sich gemütlich zu machen, sondern es ist eine ernstzunehmende Maßnahme, um gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Und das Schöne ist, es kostet nichts. Du kannst gleich zu Hause anfangen und es so machen, wie es für dich stimmt. Es braucht nur dein Ja dazu und ein kleines bisschen Disziplin.

Die Atmung ist die einzige Funktion des vegetativen Nervensystems, die wir willentlich beeinflussen können. Nun heißt es, durch Meditation und tiefe Atemzüge den Körper und den Geist zu entspannen.

DIE METHODE

Du setzt dich gemütlich hin, ich würde es im Sitzen machen, da ansonsten die Gefahr besteht, einzuschlafen. Du beobachtest deinen Atem – einfach nur beobachten. Wenn Gedanken kommen, nicht schlimm, lasse sie kommen und gehen, vertiefe sie nicht. Gehe einfach wieder zu deinem Atem zurück. Du kannst deinen Körper beobachten, welche Stelle möchte Aufmerksamkeit, welche Stelle ist verspannt oder zwickt. Du kannst deinen Atem dort hinlenken oder einfach vertiefen. Somit gelangt mehr Sauerstoff in deinen Körper, deine Organe werden besser versorgt und Entspannung entsteht. Du wirst zum Beobachter deines Körpers und dein Geist beruhigt sich.

Mit der Zeit verlängerst du die Meditation, so wie es für dich stimmt. An manchen Tagen läuft es besser und an manchen schlechter, macht nichts. Wichtig ist, dass du dran bleibst und immer wieder den Faden aufnimmst. Du spürst, wie es dir an dem Tag geht – keine Bewertung, sondern nur Beobachten. Dein Geist wird ruhiger und du bekommst Zugang zu deinem Unterbewusstsein. Das ein oder andere Gefühl und die ein oder andere Erkenntnis werden in dir hochsteigen. Du empfängst Impulse deines inneren Wissens, deiner inneren Weisheit. Diese sind oft feine leise Energieströme, die wahrgenommen werden wollen. Du hast den Schlüssel in der Hand, zu spüren, was zu tun ist. Deine innere Weisheit will von dir entdeckt und geborgen werden.

Meiner Auffassung nach, hat jeder einen heilen inneren Kern, in dem alles Wissen enthalten und abrufbar ist, welches für dein Leben nötig ist. Manche nennen es auch den inneren Heiler, den göttlichen Anteil in uns.

Wir haben verlernt nach innen zu schauen und die Lösung in uns zu suchen. Wir werden im außen abgelenkt und angehalten, anderen zu vertrauen.

Aus dem Buch „Der Rishi“ von Deepak Chopra habe ich eine spannende Erkenntnis gewonnen. Er meint: „Egal welche Erkrankung der Patient hat, es gibt nur zwei Arten von Patienten; die einen die ihre Verantwortung abgeben und die, die ihre Verantwortung annehmen. Mit meinen Erfahrungen als Krankenschwester und als Heilpraktikerin für Psychotherapie finde ich die These stimmig.“

Ich meine nicht, dass wir uns nicht helfen lassen sollten, jedoch sollten wir nicht aus Angst unsere Verantwortung abgeben, in der Hoffnung, jemand anderes macht es schon für uns.

JEDER IST MEDIAL

Verbinde dich in der Meditation mit deinem Unterbewusstsein und stelle deine Fragen. Du wirst Antworten finden in Form von Gefühlen oder klaren Erkenntnissen, manchmal sofort, manchmal im Laufe des Tages, und manche Antworten brauchen Zeit. Ich spreche hier von Verbundenheit mit deiner Seele, die innere Medialität, die Intuition. Es kann jeder, denn jeder ist medial. Du wirst dein Leben bereichern, da du mit deinem Seelenplan in Verbindung bist.

Wir machen einen Zeitenwandel durch. Wir kommen in die neue Zeit, Corona ist der Übergang. Diese steht für das Fühlen. Du musst nicht mehr alles wissen, sondern deine Wahrnehmung wird sich verfeinern und du spürst mehr die Wahrheit und Wahrhaftigkeit. Je klarer du in Kontakt mit deiner inneren Weisheit bist, desto mehr vertraust du dir und deiner Wahrnehmung. Du lässt dich vom außen nicht mehr so stark manipulieren, du weißt was du willst und was zu tun ist. Je mehr Menschen meditieren und in Kontakt mit ihrer Mitte, mit ihrer inneren Weisheit sind, desto mehr Harmonie und Frieden kann entstehen. Erst im Inneren, dann im Außen.

Oft sind es die einfachen Dinge, die wahren Dinge, die uns unterstützen, unser Leben zu meistern.

Ute Franzmann

ist examinierte Krankenschwester, Heilpraktikerin für Psychotherapie in eigener Praxis. Mit Hilfe ihrer Medialität unterstützt sie Menschen, das eigene Bewusstsein zu entfalten. In Einzelberatungen, Seminaren und Weiterbildungen. Aktuelle Termine und Infos finden Sie unter: www.heilpraxis-ute-franzmann.de





Veni Bachmann

YOGA – DER WEG IST DAS ZIEL

Seit Jahrzehnten nimmt die alte indische Lehre des Yoga immer mehr Raum in der westlichen Welt ein. Verschiedene Bewegungsformen wurden zu eigenen „Yoga-Stilen“ zusammengefasst und um den Bewegungsmarkt abzudecken auch zu „Kinder-Yoga“, „50+-Yoga“, „Yoga-Flow“ etc. konzipiert. Gemeinsam haben alle diese „Yoga-Systeme“ die Grundlage durch Bewegungen, sogenannte Positionen, Körperstellungen einzunehmen, um gesundheitsfördernde und harmonisierende Ergebnisse zu erzielen!

UNBENOMMEN, BEWEGUNG IST GUT FÜR GEIST UND KÖRPER!

Seit Jahren entsteht aber bei Physiotherapiepraxen ein neues Patientenpotenzial, das vermehrt mit Gelenk-, Sehnen- und Muskelproblemen kommt, die durch „Yoga-Anwendungen“ entstanden sind.

Um diese dann zu heilen, brauchen Therapeuten in den Praxen oft wesentlich mehr Anwendungen als bei den Korrekturen, die durch Unfälle im täglichen Leben entstehen. Der Grund dafür liegt im doch recht hohen

Anspruch der einzelnen Original-Übungen. Diese wurden weit vor unserer Zeitrechnung in Indien von ProfiTänzern entwickelt, um auf ihren Reisen übers Land zu den Tempelveranstaltungen ein Übungssystem zu haben, das mit wenigen ausgefeilten Stellungen gleichzeitig die Sehnen, Muskulatur und Ausdauer ganzheitlich schnell und effektiv trainiert. Diese Übungen sind also von und für Profi-Tänzer entwickelt worden und waren so nie für Anfänger gedacht. Durch dieses spezielle Training sahen die Tanzbewegungen der Tempeltänzer – trotz ihrer teilweise sehr schweren Kostüme – leicht und spielerisch aus.

Da diese Übungen von den Tänzern entwickelt wurden, die in Tempeln oder auf deren Flächen davor auftraten, dachten und denken auch heute noch viele Zuschauer, dass diese speziellen Bewegungsformen mit den jeweiligen Tempellehren zu tun haben, in denen ja bekannterweise die heilige Lehre des Yoga gelehrt wurde und wird. Auf diese Weise wurde die Profi-Gymnastik der Tänzer durch den Volksmund im Sprachgebrauch mit der Yoga-Lehre verbunden, was so bis in unsere

Zeit getragen wurde. Auf dieser Grundlage entstand dann in Bombay 1893 Swami Swātmārāma's Buch Hatha-Yoga Pradīpikā, das erstmals Körperbewegungen zu „Yoga-Übungen“ erklärte.

Die heilige Lehre des Yoga aus dem indischen Sanskrit „Yu“, bedeutet „verbinden/vereinigen“ und hat inhaltlich als einzige Lehre das Ziel, den äußeren Menschen mit seinem inneren – feinstofflichen Bewusstsein als Erfahrungsweg – MARGA – zu verbinden; das soll aber im stillen aufrechten Sitz geschehen – wie uns die Jahrtausende alte Bhagavad-Gita im 6. Gesang – Sloka (Vers) 12 und 13 deutlich erklärt:

„Gemüt und Herz auf den Einen richtend, ein Meister (im Beherrschen) seiner Sinne und Gedanken, zu seinem Sitze aufrecht ruhend (entspannt), sorgenfrei soll er den Yoga üben, um die Reinheit der Gott gegebenen Seele zu erlangen, sein Körper, Kopf und Hals sei (gerade) aufrecht, unbewegt (im Sitzen) und fest auf seiner Nasenspitze sollen seine Augen (geschlossen) haften.“

(Übersetzung: Dr. Hartmann, 1902, Schatzkammer Verlag)

Auch im 2. großen Lehrbuch des Yoga von Patanjali im 2. Jhd. v. Z. wird ausdrücklich auf die Sitzhaltung hingewiesen:

Vers 45 – durch Hingabe an Gott erlangt man die vollkommene Versenkung

Vers 46 – die Sitzhaltung soll (dabei) fest (aufrecht) und angenehm sein.

Vers 47 – diese (eine) Sitzhaltung soll man in völliger Entspannung und in einem Zustand der Betrachtung des Unendlichen einnehmen.

ES GIBT 4 ORIGINAL-WEGE, DIE ZUM YOGA FÜHREN:

1. Das äußere Denken nach innen zu richten und sich dort zu finden, was indisch JNANA MARGA heißt,
2. das äußere Fühlen zum inneren Herzfühlen zu machen, was BHAKTI MARGA heißt,
3. alle Handlungen im Leben nach den ethischen Tugenden auszurichten, was KARMA MARGA heißt.

Wenn diese 3 Wege des bewussten Erkennens und Verstehens im Schüler zusammenfließen, öffnet sich innerlich ein steter Zug nach der harmonischen Grundlage, nach der inneren Ur-Energie. Auf diesem Wege wird dann eines Tages ...

4. die Vereinigung des äußeren und inneren Menschen erfolgen, was indisch RAJA MARGA – Sonnen-Energie, auch Königsweg – bedeutet, der zu der Versenkung, dem energetisch tiefsten Punkt in unserem Herzen führt.

Ist der jeweilige Endzustand der inneren Harmonie in den 4 Wegen erreicht, sind sie dann nicht mehr MARGA, also Weg, sondern als Vereinigung – YOGA – zu sehen und nur so zu bezeichnen, wenn dabei der bewusste Kontakt mit dem eigenen Herzzentrum entstanden ist.

YOGA UND GYMNASTIK ...

sind also zwei ganz verschiedene Disziplinen. Sie können natürlich jede für sich geübt werden, haben aber keine gemeinsamen Grundlagen, da die Gymnastik zwar guttut, aber eben nicht zur geistigen Vereinigung des Yoga führt!

Diese Erkenntnis hat unter anderem einer der größten Yogis des 20. Jahrhunderts – Swami Yogananda – bereits in den 1920er- bis 1950er-Jahren immer wieder in seinen vielen Vorträgen deutlich erklärt.

Wir sollten daher die beiden Erfahrungswege, jeden für sich, respektieren, sie aber stets als verschiedene Disziplinen sehen, was sie nun einmal sind.

Das YOGA nach den heiligen Lehren der Bhagavad Gita – dem original Lehrbuch des YOGA – will im täglichen Leben bewusst gelebt werden und kann sich nur durch Vorleben dann auch anderen Suchenden öffnen.

Veny Bachmann ist Yoga-Übende und Lehrerin mit über 30 Jahren intensiver Erfahrung. Nach langer intensiver Ausbildung und ständigem Üben flossen die 3 Originalwege des Yoga: Inana-, Bhakti-, Karma-Marga zu einer Einheit zusammen. Sie führten sie dann über die Versenkung mit ihren ersten 2 Stufen, der Konzentration und Kontemplation in die 3. Stufe der Versenkung, dem bewussten inneren Zentrum (im Herzen), die als Grundlage des RAJA MARGA die großen Tiefen der YOGA-Lehren leitet.

.....



Iris Hipp-Waizenegger
Beim Birnbäumele 26 | D - 78600 Kolbingen
Tel.: +49 (0) 160 / 850 15 73
info@iriswaizenegger.de | www.iriswaizenegger.de



Björn Geitmann

TRAURIGKEIT IST DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

„Traurigkeit ist der Schlüssel zum Glück.“ Dies mag dem ein oder anderen etwas komisch vorkommen, doch wir schauen uns dieses Phänomen einmal etwas genauer an.

Trauer, Traurigkeit, traurig sein: Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, Arten und Weisen, wie wir traurig sein können. Und vor allem spielt bei dem Gefühl von Trauer eine große Rolle, wer eigentlich traurig ist: Unser Ego oder unser Herz (unser Inneres Kind).

WIR SIND ZWEI.
WIR SIND EGO UND GEIST.
WIR SIND KOPF UND HERZ.
WIR SIND DENKEN UND INTUITION.
WIR SIND VERSTAND UND INNERES WISSEN.
WIR SIND IDENTIFIKATION UND SEIN.

Auf der Ebene unseres Egos haben wir Vorstellungen und Erwartungen. Wir schmieden Pläne, haben Ziele, organisieren dies und das, denken uns tolle Sachen aus, wir planen und regeln alles Mögliche, damit unsere Vorstellungen, Erwartungen, Wünsche, Absichten und Ziele sich erfüllen. Wir haben Vorstellungen davon, was wir meinen, was uns glücklich macht.

Wir kaufen Dinge und Sachen. Wir haben einen Partner und erziehen unsere Kinder nach gewissen Vorstellungen, Werten, Normen und Glaubenssätzen. Wir regeln wahnsinnig viel in unserem Leben, sodass das Leben selbst kaum mehr zum Zuge kommen kann und sodass sich wahre Liebe kaum zeigen oder entfalten kann.

STÄNDIG MISCHEN WIR UNS
IN DAS LEBEN EIN.
STÄNDIG MISCHEN WIR UNS
IN DIE SCHÖPFUNG EIN.
ANDAUERND TUN WIR ETWAS,
WAS WIR TUN WOLLEN.
ANDAUERND HANDELN WIR ENTSPRECHEND
UNSEREN VORSTELLUNGEN.
ANDAUERND MACHEN UND TUN WIR,
WAS WIR DENKEN.

Und dieses „sich Einmischen ins Leben“ macht uns viel Spaß, denn dann läuft das Leben nach unserem Willen (nach dem Willen unseres Ego). Wir haben alles unter Kontrolle. Und was wir für gut und richtig erachten, das stellt sich ein. Doch wenn es sich nicht einstellt, sind wir traurig, enttäuscht und frustriert.

Unsere vier Grundgefühle sind Freude, Wut, Trauer und Angst. Alle weiteren Gefühle sind Unterarten dieser vier Grundgefühle. Alle anderen Gefühle lassen sich auf diese vier Grundgefühle zurückführen.

Freude ist wunderbar und schön. Freude ist Liebe. Auf der Ego-Ebene erleben und erfahren wir Freude, wenn sich unsere Vorstellungen/Erwartungen/Pläne erfüllen (oder sogar übertroffen werden). Dann fühlen wir uns bestätigt. Dann fühlen wir uns gut und wohl.

Auf der Ebene unseres Herzens ist Freude Ja-Sagen. Immer wenn wir Ja sagen können zum Jetzt, fühlen wir uns glücklich und Freude schwingt in uns. Wir sind verbunden mit unserem Inneren Kind, das frei aufspielen darf. Wir schwingen in Selbstliebe. Wenn wir Ja sagen können, dann sind wir sogar auch auf der Ego-Ebene gut drauf. Wir sind gesund und munter, und fühlen uns auch so. Es geht uns gut.

Freude kennen wir auch als Vorfreude sowie auch als positive Erinnerung. Somit existiert Freude auch auf der Ego-Ebene in der Dimension von Zeit. Natürlich basiert diese Ego-Freude einzig und allein auf Vorstellungen, während die Seins-Freude unseres Ja-Sagens im Jetzt jenseits von Zeit im gegenwärtigen Augenblick zur Erfahrung wird.

Die Gegenspieler zur Freude sind die drei negativen Gefühle Wut, Trauer und Angst. Angst bezieht sich immer auf ein vor uns liegendes, mögliches Ereignis in der Zukunft. Wir haben „Angst vor etwas“. Unsere Angst ist an die Dimension von Zeit gekoppelt und verknüpft mit der Zukunft. Wenn wir „Angst vor etwas“ haben, so befürchten wir, dass vor uns (in der nahen oder fernerer Zukunft) bestimmte Ereignisse eintreten könnten, die wir ablehnen und als unangenehm/negativ empfinden/bewerten. Wir haben Angst, dass schöne Vorstellungen enttäuscht werden könnten, oder, dass sich negative Vorstellungen bestätigen könnten.

Angst basiert auf unseren Vorstellungen. Angst ist ein geistig-seelisches, inneres Phänomen und basiert auf unseren inneren Bildern. Und auch all unsere Unsicherheiten, Zweifel und Befürchtungen können wir zu der Kategorie unserer Ängste mit dazu zählen. Letztendlich spielt bei unseren Ängsten allein unsere Fantasie die entscheidende Rolle. Wir machen uns Gedanken, wir schauen „Kopfkino“ und wir malen uns in unseren Vorstellungswelten die wildesten Fantasiebilder aus, was passieren könnte, wenn ...

Dabei ist unsere tatsächliche, reale Situation völlig unspektakulär: Wir sitzen zu Hause auf dem Sofa und hören schöne Musik.

Wir haben ein Dach über dem Kopf. Wir besitzen ein warmes Bett zum Entspannen und Ausruhen. Wir haben genug zu essen und zu trinken. Wir können auf eine saubere Toilette gehen. Wir atmen. Unser Herz schlägt. In unserem jetzigen Jetzt ist alles gut. Unsere Ängste sind Fantasiegebilde und Hirngespinnste bezüglich einer möglichen Zukunft. Ängste sind reine Fiktion.

Das eigentlich Dramatische ist, dass die Schöpfung, die Engel, Gott und das Leben mithören, was wir uns wünschen, und dann erfüllen sie uns gerne und bereitwillig genau unsere Wünsche und Sehnsüchte und bestätigen uns unsere Ängste im Sinne einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Diejenigen Energien, die jetzt, hier und heute (als Angst) in uns schwingen, sind der Nährboden für die Ereignisse, die morgen und übermorgen passieren. Deswegen lohnt es sich, lieber in Zuversichtlich und Freude zu schwingen, dann erleben und erfahren wir positive, schöne, wohltuende Dinge.

Während sich Angst auf die Zukunft bezieht, bezieht sich Wut auf unsere Vergangenheit. Blicken wir zurück, so sind Ereignisse eingetreten, die wir uns anders vorgestellt hatten. Und weil es anders gekommen ist, als wir es dachten, sind wir wütend, enttäuscht, frustriert, ärgerlich, genervt und schlecht drauf. Auch unserer Wut liegen unsere Vorstellungen – also unsere inneren Bilder, Gedanken und Fantasien – zugrunde. Wir hatten Vorstellungen und Erwartungen vom Leben, doch diese wurden jäh zerstört. Und deshalb sind wir unzufrieden und wütend. Wir hadern mit unserem Schicksal. Und wir verstehen nicht, wozu das gut sein soll.

Wut existiert somit ebenfalls nur in der Dimension der Zeit auf der Ego-Ebene. Unser Jetzt ist einfach so, wie es ist. Wütend werden wir nur dann, wenn wir uns an Vergangenes erinnern, wenn wir uns die unglücklichen Ereignisse wiederholt vor Augen führen, wenn wir den Schmerz unserer Enttäuschung nochmal und nochmal durchleben (wiederkäuen). Wut fühlen wir jedes Mal, wenn wir uns an das erinnern, was anders gelaufen ist, als wir es uns ausgemalt hatten.

Wut ist hierbei ein sehr starkes, aktives/aktivierendes Gefühl. Und manchmal schenkt uns unsere Wut sogar die erforderliche Kraft, jetzt (endlich) neue (schwierige, unvermeidbare) Entscheidungen zu treffen. Wenn wir keine Lust mehr haben, uns als Opfer zu fühlen, dann müssen wir nur genügend Wut ansammeln/anstauen, um ausbrechen zu können und um aktiv neue Entscheidungen treffen und neu/anders handeln zu können. In sofern hat Wut durchaus auch viele positive Eigenschaften/Aspekte.

Unsere Wut hilft uns, uns über unsere alten Muster/ Konditionierungen zu erheben und über sie hinaus zu wachsen.

Schauen wir ganz genau hin, dann treffen wir die Wut überall dort an, wo wir uns ein anderes Gefühl nicht erlauben: nämlich die Trauer. Trauer ist ein passives Gefühl, während Wut ein aktivierendes Gefühl ist. Mit Wut im Bauch können wir etwas machen. Wir versuchen Dinge zu regeln und neue Entscheidungen zu treffen. Sogar im öffentlichen Raum verleihen wir unserer Wut Ausdruck und nehmen an einer Demonstration teil.

WUT IST AKTIV. TRAUER IST PASSIV.

Dabei haben Trauer und Wut denselben Ursprung: In der Vergangenheit ist etwas geschehen, mit dem wir nicht einverstanden waren oder sind. Unsere Vorstellungen sind zerplatzt. Unser Glück ist zerronnen. Unsere Freude ist verloren gegangen. Beziehungsweise die Dinge, Formen und Menschen, mit denen zusammen wir unsere Freude lange Zeit genießen konnten, sind „gestorben“, haben sich verändert, haben „das Zeitliche gesegnet“, sind „den Weg allen Irdischen gegangen“, haben sich aus unserem Leben verabschiedet. Und nun sitzen/stehen wir ganz alleine da und fühlen uns einsam, allein gelassen und traurig.

WUT IST AUFBRAUSEND. TRAUER IST STILL UND ZURÜCKGEZOGEN.

Wer traurig ist, läuft Gefahr, in dieser Trauer hängen zu bleiben, die Lebensfreude gänzlich zu verlieren und depressiv zu werden. Wir sind einfach traurig, weil sich unsere Vorstellungen vom Leben zerschlagen haben. Wenn und solange wir an unsere Vorstellungen weiter festhalten, sind und bleiben wir in unserer Trauer gefangen.

Die meisten Menschen, die sich traurig fühlen, hadern zugleich mit ihrem Schicksal. Traurig sein und mit dem eigenen Schicksal hadern ist somit eine Mischung aus Trauer und Wut. Trauer und Wut schwingen gleichzeitig in uns und „erfüllen uns“. Doch wir fühlen uns gar nicht „erfüllt“, weil diese Gefühle ja negative Gefühle sind.

Obgleich sogar zwei starke Haupt-Gefühle (Trauer und Wut) in uns schwingen, fühlen wir uns innerlich leer, als Opfer, handlungsunfähig, gebunden, geknebelt, vom Leben im Stich gelassen und alleine. Wir fühlen uns einsam und ungerecht behandelt. Wir fühlen uns enttäuscht, missverstanden, als Opfer, elendig und alleingelassen.

Diese innere Leere und dieser Unmut hängen damit zusammen, dass wir innerlich „Nein“ sagen, zu dem,

was geschehen ist. Es ist ja etwas geschehen, was „anders“ gekommen ist, als wir es uns gedacht/gewünscht/ ausgemalt hatten.

Der wichtige und entscheidende Unterschied (der Schlüssel zum Glück) ist in unserem „Nein-Sagen“ oder in unserem „Ja-Sagen“ zu finden. Es sind nicht die tatsächlichen Gefühle von Trauer oder Wut entscheidend und es sind auch nicht die äußeren Umstände entscheidend, sondern: das alles Entscheidende ist einzig und allein unser „Nein“ beziehungsweise unser „Ja“.

Natürlich fällt es uns bei Freude sehr viel leichter, „Ja“ zu sagen. Dies ist nur menschlich und ganz natürlich. Doch auch bei der Freude gilt, dass nicht die Freude als solches schön ist, sondern das Schöne an der Freude ist, dass es uns leicht fällt, „Ja“ zu ihr zu sagen.

„JA-SAGEN“ IST LIEBE. „NEIN-SAGEN“ IST DAS FEHLEN VON LIEBE.

Und zwischen diesem „Ja“ und diesem „Nein“ baut sich eine Spannung auf, durch die unser Leben spannend wird. Nur in diesem Spannungsfeld zwischen „Nein“ und „Ja“ sind überhaupt (menschliche) Erfahrungen sowie das Fühlen von Gefühlen möglich. Nur „Ja“ ohne „Nein“, ohne Alternative, führt zu keiner Erfahrung. Nur „Ja“ ist das Paradies, in dem die Liebe/das Licht sich selbst nicht erfahren können, weil es nur Liebe/Licht gibt und jeder Gegenpol (jede Alternative) fehlt. Insofern kann auch Frieden nur zu einer Erfahrung werden, wenn es als Alternative Krieg und Auseinandersetzungen gibt.

LEBEN IST „ENTSTEHEN UND VERGEHEN“
VON FORMEN.
LEBEN IST GEBURT UND TOD.
LEBEN IST ANFANG UND ENDE.
LEBEN IST „JA“ UND „NEIN“.

Das Leben spielt sich ab in dem Spannungsfeld zwischen Minuspol und Pluspol. Hiermit ist unser Leben wie eine Batterie. Und der Strom kann nur dann fließen (die Liebe kann nur dann lebendig strömen), wenn die Batterie vollgeladen ist. Mit einer ausgelutschten, leeren, entladenen (ausgeglichenen, harmonischen) Batterie können wir kein Auto starten, kommen wir nicht voran und bringen wir keine Taschenlampe zum Leuchten.

Nur wenn der Unterschied zwischen Minuspol und Pluspol maximal ist (wenn die Spannung maximal ist), bringt die Batterie volle Leistung. Dies bedeutet: nur wenn der Unterschied zwischen Minuspol und Pluspol möglichst groß ist, können wir besonders intensive

Erlebnisse haben, besonders starke Gefühle fühlen und besonders eindrucksvolle Erfahrungen machen. Aus dieser Perspektive betrachtet macht es Sinn, dass die Schere in vielen Bereichen unseres Lebens immer weiter auseinander klafft. Unsere Erfahrungswelten werden immer intensiver, je größer die Gegensätzlichkeit ist.

Zum Thema Spannung und Erleben zwei Beispiele: Ein Spaziergang über eine Hängebrücke, die über ein Feuchtbiotop in einem Naturschutzgebiet führt, ist eine andere Erfahrung, als wenn dieselbe Hängebrücke zwischen zwei Berggipfeln in 3.000 Metern Höhe aufgespannt ist. Oder, wenn wir an der Ostsee an einer Abbruchkante von 20 Metern Höhe stehen, ist das ein anderes Gefühl, als wenn wir in Norwegen auf einem Felsvorsprung in 1.000 Metern Höhe stehen. Der Unterschied/die Differenz zwischen Minuspol und Pluspol verändert unsere Erfahrung. Gleiches gilt für Unterschiede zwischen kalt und heiß, dunkel und hell, einfarbig-grau und kunterbunt, still/leise und laut, klein und groß, chaotisch und aufgeräumt.

Unser Leben lebt also von der Spannung, von der Gegensätzlichkeit und von den Unterschieden zwischen „Nein“ und „Ja“. Hierüber hinaus liegt speziell dem Gefühl von Trauer ein besonderes Geheimnis zugrunde. Wir können nämlich das Gefühl von Trauer unterscheiden von dem Gefühl von Traurigkeit.

Trauer ist ein Gefühl, das entsteht, wenn unsere Vorstellungen/Erwartungen zerplatzen. Somit ist Trauer ein Gefühl auf unserer Ego-Ebene. Trauer fühlen wir mit unserem Ego. Und Trauer fühlen wir auf der Ebene der Formen (Vorstellungen, Erwartungen, Bilder, Gedanken, Wünsche, Ziele).

Grundsätzlich verhält es sich so, dass wir alle Gefühle und das gesamte Leben mit unserem Ego und mit unserem Herzen fühlen/wahrnehmen können. Wir können alles, was geschieht, aus unserem Ego heraus betrachten oder aus unserem Herzen. Wir können uns selbst als Ego „als Schauspieler/Rollenspieler auf der Bühne des Lebens“ (unbewusst) wahrnehmen/erfahren. Oder wir können oben auf der Wolke sitzen (auf dem Zuschauerrang im Theater) und uns „das Schauspiel auf der Bühne des Lebens“ „von oben“ (aus der Perspektive unseres Geistes) anschauen.

Und so können wir auch Trauer mit unserem Ego fühlen/erfahren. Oder wir können Traurigkeit auf der Ebene unseres Herzens spüren. Trauer ist ein Ego-Gefühl und besteht auf der Ebene von Zeit, Vorstellungen und Erwartungen. Traurigkeit ist ein Daseins-Zustand unseres Inneren Kindes und schwingt im Jetzt.

Traurigkeit ist eher eine Zustandsbeschreibung, wie es in diesem Moment unserem Inneren Kind geht. Nehmen wir unser Inneres Kind jetzt in diesem Moment einmal ganz bewusst wahr, so können wir jetzt in einer kleinen Übung einmal ganz bewusst zu unserem Inneren Kind hineinatmen – und mit unserem Ausatmen lassen wir unsere innere Verbundenheit mit unserem Inneren Kind noch tiefer in uns einsinken und bewusster werden.

UND WIR ATMEN NOCH EINMAL BEWUSST
EIN ... UND MIT UNSEREM AUSATMEN
SAGEN WIR INNERLICH „JA“ ZU UNSEREM INNEREN KIND UND WIEGEN ES IN UNSEREM
GEISTE LIEBEVOLL AUF UNSEREM SCHOSS.

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshop

14. - 16. Mai 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

Unsere innere Verbundenheit mit unserem Inneren Kind ist Selbstliebe. Unser inneres „Ja“ zu unserer liebevollen Verbundenheit mit unserem Inneren Kind ist pure Freude. Dabei ist diese Freude eine „stille Freude“. Anders als die „laute Ego-Freude“, die überschwänglich, herumhüpfend und vor Freude jubelnd ist, ist diese „Freude des Ja-Sagens zu unserer liebevollen Verbundenheit mit unserem Inneren Kind“ eine angenehme, stille, ruhige, fast meditative, entspannende Freude. Ein positiver, innerer Seinszustand. Und genau in diesem positiven, inneren Seinszustand kann Heilung stattfinden. Deswegen legen wir uns, wenn wir krank sind, ja auch ins Bett und ruhen uns aus. Heilung einer jeden Krankheit geschieht am besten und am leichtesten, wenn wir uns entspannt und in Liebe mit unserem Inneren Kind verbunden fühlen. Dies ist pure Selbstliebe. Jetzt müssen wir noch den Schlüssel zum Glück finden.

WIESO IST TRAURIGKEIT UNSER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK?

Es gibt Ereignisse und Lebenssituationen, in denen fühlen wir uns traurig. Diese Traurigkeit rührt daher, dass in irgendeiner Weise Liebe und Freude in unserem Leben fehlen. Etwas kam anders, als gedacht. Dass etwas anders kam, als gedacht, ist Ego, denn dies basiert auf Vorstellungen. Doch dass überhaupt etwas anders kommen konnte als gedacht, ist Herz, ist ein Spiegel unserer inneren, seelischen Situation.

Wenn uns das Außen enttäuscht, dann muss diesem Ereignis eine innere Situation vorausgegangen sein, die den Nährboden für das, was im Außen geschehen ist, gestellt hat. Das Innen geht immer dem Außen voraus. So sind nun mal die Gesetzmäßigkeiten dieser Schöpfung.

Wenn uns also das Außen enttäuscht hat, dann haben wir uns zuvor selbst in unserem Innen enttäuscht. Und wenn im Außen Vorstellungen zerplatzt und zerbrochen sind, dann sind zuvor in unserem Innen Vorstellungen zerplatzt und zerbrochen.

Genau genommen verhält es sich so: Wenn wir im Außen erleben, wie die Vorstellungen und Erwartungen unseres Ego enttäuscht werden, dann hat unser Ego im Außen eine Szene/Situation erschaffen/entstehen lassen, anhand der wir erkennen können, wie in unserem Innen die Vorstellungen und Erwartungen unseres Inneren Kindes enttäuscht wurden.

Hierbei gilt: Wahre Liebe erlaubt alles. Unser Inneres Kind ist wahre Liebe. Und unser Inneres Kind erlaubt alles.

Dies bedeutet, dass unser Inneres Kind (anders als unser Ego) nicht für seine Wünsche und Bedürfnisse kämpft, demonstriert oder sonst wie auf die Straße geht oder Rabatz macht.

UNSER INNERES KIND IST LIEBE.
UND SEIN EINZIGES BEDÜRFNIS IST,
LIEBE ZU SEIN.
UNSER INNERES KIND MÖCHTE
SEIN LIEBE-SEIN ERFAHREN.
UNSER INNERES KIND MÖCHTE
SEIN LIEBE-SEIN ERLEBEN.
UND HIERZU BRAUCHT ES DEN RAUM,
IN DEM DIES MÖGLICH IST.

Hierzu braucht es den Raum, in dem dies erlaubt ist. Hierzu braucht es den Raum, in dem dies willkommen ist.

DARF UNSER INNERES KIND SEIN:
LIEBE-SEIN SEIN,
LIEBE-SEIN ERFAHREN,
LIEBE-SEIN ERLEBEN,
LIEBE-SEIN AUSDEHNEN UND DEN GANZEN
RAUM MIT SEINER LIEBE ERFÜLLEN?

Wenn ja, dann ist unser Inneres Kind zufrieden, gesund und glücklich.

Es sind die Egos (es ist unser Verstand, unser Denken), die unserem Inneren Kind diesen Wunsch, dieses Bedürfnis und diesen Raum streitig machen (können). Und wenn dies geschieht, dann ist unser inneres Kind traurig. Es ist einfach nur traurig. Unser Inneres Kind wird nicht wütend, denn es ist reine Liebe. Und reine Liebe erlaubt alles. Doch unser Inneres Kind ist traurig, weil für seine Liebe kein Raum, kein Platz, kein Ort da ist.

In unserer Kindheit haben unsere Eltern unserem Inneren Kind diesen Raum vorenthalten, verstellt, abgesprochen, verboten, ausgeredet. Das Ego unserer Eltern prägte und konditionierte uns. Als Kind haben wir die Ego-Energien unserer Eltern unbewusst in uns aufgenommen und verinnerlicht. Und seit unserer Kindheit bis heute verbietet unser konditioniertes Ego in uns (das durch unsere Eltern konditioniert und geprägt wurde) unserem eigenen Inneren Kind deren Selbstverwirklichung. Unser eigenes konditioniertes Ego verwehrt unserem eigenen Inneren Kind sein Liebe-Sein. Unser eigenes konditioniertes Ego erlaubt unserem eigenen Inneren Kind keinen Raum. Und so verbietet unser eigenes konditioniertes Ego als Schatten unserem Inneren Kind sein Licht-und-Liebe-Sein.

Dies können wir jetzt in diesem Moment erkennen, anerkennen, bezeugen, würdigen, bejahen und segnen: „Ja, so ist es.“ Und dann können wir mit unserem ureigenen Ego (wir haben nämlich zwei Egos: ein konditioniertes Ego = die Fremdenergien unserer Eltern/der Gesellschaft in unserem System [= Schatten] und ein ureigenes Ego, dass gerne und bereitwillig unserem Herzen, unserer Selbstliebe und unserem Inneren Kind als ergebener Diener dient [= Licht]) bewusst fühlen und wahrnehmen, wie es unserem Inneren Kind geht, wie es sich fühlt und wie traurig es ist.

Unser Inneres Kind ist traurig, weil in unserem Leben kein Raum/Platz für die Liebe ist. Unser Inneres Kind ist traurig, weil in unserem Leben nur Platz ist für die Vorstellungen und Erwartungen „der anderen“, des Außen, des konditionierten Ego, unserer Eltern und der Gesellschaft. Unser Inneres Kind ist traurig, weil es in unserem Leben nichts zu suchen hat und nicht (frei) spielen/aufspielen darf. Unser Inneres Kind ist traurig, weil es unerwünscht ist. Unser Inneres Kind ist traurig, weil in unserem Leben Liebe fehlt.

FREUDE IST LIEBE.
UND LIEBE IST FREUDE.
UND TRAUIGKEIT IST EINFACH DAS FEHLEN VON LIEBE/FREUDE.
ALLES IST LIEBE.
UND WAS NICHT LIEBE IST, IST DER RUF NACH LIEBE.

Alles, was uns in unserem Leben begegnet/widerfährt, spielt sich einzig und allein in unserem Innen ab. Das Außen ist lediglich ein Spiegel unserer inneren, seelischen Prozesse.

Wir können nun also die Traurigkeit unseres Inneren Kindes bewusst fühlen, bezeugen, erkennen, anerkennen, würdigen, bejahen und segnen. Wir können jetzt in diesem Moment der Raum für diese Traurigkeit sein. Indem wir „Ja“ sagen zu der Traurigkeit unseres Inneren Kindes sowie zu dem Fehlen von wahrer Liebe in unserem Leben, sind wir mit unserem „Ja“ bereits dieser Raum.

Und lustigerweise/paradoxerweise verhält es sich nun so, dass, wenn wir „Ja“ sagen zur Traurigkeit, wir einerseits diese Traurigkeit empathisch/mitfühlend fühlen, und wir zugleich die Freude über unser „Ja“ jetzt in diesem Moment in uns spüren/schwingen fühlen können. Wir sind tatsächlich phänomenalerweise in der Lage, gleichzeitig Traurigkeit und Freude in uns wahrzunehmen.

Hierdurch erfahren wir jetzt in diesem Moment das Gefühl von Freude bezüglich unserer Fähigkeit, „Traurigkeit fühlen zu können“. Wir sagen „Ja“ zum „Traurigkeit-fühlen-Können“.

Und dieses „Ja zur Traurigkeit“ ist unser „Schlüssel zum Glück“. Denn wir brauchen die Traurigkeit gar nicht mehr wegzumachen. Wir können die Traurigkeit ruhig so erlauben und weiterhin so bestehen lassen. Indem wir „Ja“ sagen, sind wir ja innerlich bereits glücklich und voll Freude – selbst wenn unsere Freude das „Traurigkeit-fühlen-Können“ ist.

Es ist also in keinsten Weise erforderlich, im Außen oder in unserem Leben irgendetwas zu verändern. Wir müssen nichts machen und nichts tun. Alles darf so sein und bleiben, wie es ist.


 institut
weiss
 natürlich suchtfrei



Zuckerfrei · Rauchfrei
Leben ohne Alkohol · Abnehmen
 Mit der Weiss-Methode ins gesunde Leben starten!

Ich habe nicht lange gefackelt, einen Termin vereinbart, und dann war das Thema Alkohol erledigt. Nichts anderes wollte ich!
 Fritzi Eichhorn, bekannt aus Film, Fernsehen und Theater



"Seit dem Seminar habe ich keinen Schluck Alkohol mehr getrunken."
 Karl Gigenbach, Autor & Geschäftsführer

"Ich trage jetzt zwei Kleidergrößen weniger."
 S. Tremmel

„Eine Schachtel täglich 50 Jahre lang, jetzt rauchfrei dank der Weiss-Methode“
 I. Schmitz


 Sehen Sie auf YouTube, wie die Berliner Autorin Isabella Bach ihre Zuckersucht und ihre Weizensucht mithilfe der Weiss-Methode besiegt.

030 - 726 212 02
www.weiss-institut.de

Wir selbst haben uns über unser Ego erhoben und sind Liebe und erlauben alles. Wir sind sogar in der Lage, unser trauriges Inneres Kind zu erlauben. Und indem wir dies tun, sind wir schon Freude, und unser Inneres Kind ist ebenfalls Freude. Unser Inneres Kind und wir selbst sind Freude, indem wir das Traurig-Sein unseres Inneren Kindes erlaubt haben. So irrwitzig und paradox ist diese Schöpfung.

Und nun können wir auch endlich verstehen, weshalb sich in unserem Leben all die vielen Jahre lang nie etwas hat verändern können: weil wir immerzu etwas verändern wollten und weil wir „Nein“ gesagt haben zu dem, wie es ist. Allein unser von Herzen kommendes, authentisches „Ja“ zu Traurigkeit sowie auch zu Trauer und Wut und Angst und allen weiteren Gefühlen kann uns erlösen. Allein unser „Ja“ ist unser Zauberschlüssel zu unserem Glück, zu unserer neuen Lebensfreude, zu unserem neuen Leben in Selbstliebe.

Wir Menschen haben die Angewohnheit, negative Gefühle und insbesondere Trauer und Traurigkeit wegzumachen, unter den Teppich zu kehren und aus unserem Leben zu verbannen. Wir sagen „Nein“ dazu. Wir wollen das nicht haben. Und man kann dies auch verstehen, denn unser Ego fühlt sich subjektiv zu klein und zu eng für diese großen Gefühle. Trauer und Traurigkeit übermannen, überschwemmen und überfordern häufig unser Ego.

Wenn wir als Menschen jedoch in der Lage sind, uns bewusst über unser begrenztes Ego-Dasein zu erheben (hinauszuwachsen) und Geist/Herz zu sein, so sind wir plötzlich spielerisch leicht in der Lage sogar die gewaltig großen Gefühle von Trauer und Traurigkeit sowie auch von Wut und Angst in uns zu halten. Sie können und dürfen einfach in uns schwingen. Niemand muss sie wegmachen. Sie dürfen einfach da sein „und uns beglücken“. Sie dürfen, obgleich sie von uns als negative bewertet werden, unser Leben bereichern und uns in positiver Art und Weise erfüllen. Wir fühlen uns reich und erfüllt. Es ist unser „Ja“, das uns erfüllt, nicht die Energien/Gefühle als solche.

UNSER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK
IST UNSER JA ZUM JETZT.
UNSER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK
IST UNSER JA ZU UNSEREN GEFÜHLEN.

Unser Schlüssel zum Glück ist unser aus unserem Geist gesprochenes Ja zu unseren Gefühlen unabhängig davon, in welcher Qualität uns Ego-Gefühle begegnen. Natürlich bewertet unser Ego Negatives als negativ. Und natürlich können und dürfen wir uns jetzt einfach

mal über unsere „klebrige“ Ego-Identifikation erheben und Geist sein und als Geist „Ja sagen“ dazu, dass unser Ego „Nein sagt“. Indem wir als Geist „Ja“ zum „Nein“ unseres Ego sagen, sind wir unterm Strich: „Ja“. Es zählt immer das, was wir „als Letztes“ und „als Höchstes“ (Ego-Ebene oder Geist-Ebene) sagen/fühlen/spüren/denken. Und ein aus dem Geist gesprochenes „Ja“ ist ein gutes „letztes Wort“. Die „höchste Instanz“ hat entschieden (wie bei unseren Gerichten – alles ist Spiegel). Somit ist dann dieses „Ja“ der Nährboden für alles Neue, was nun sein darf und was jetzt wächst und gedeiht. Und da ein aus dem Geist gesprochenes „Ja“ gleichbedeutend ist mit Freude/Liebe, dürfen nun Freude und Liebe in unserem Leben da sein und wachsen und gedeihen. Wundervoll!



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

Adelheid Ohlig

Seminare, Aus-
und Weiterbildung



**Vertraue
Deinem Körper**

luna-yoga.com



Andreas Bieler

FENG-SHUI – WENN'S UMS HERZ GEHT

WAS SIND DIE WURZELN DES FENG-SHUI?

Unser Planet Erde hat ein Energiefeld von dem auch wir Menschen abhängig sind und beeinflusst werden. Feng-Shui ist eine über 5.000 Jahre alte chinesische Weisheit und bedeutet wörtlich übersetzt Wind und Wasser. Feng-Shui beschäftigt sich mit den zwei Grundkräften des Universums Yin und Yang und deren Einfluss auf den Menschen in Räumen sowie in der freien Natur.

Überall kann man sehen, dass die durch Menschenhand errichteten Bauten einen Eingriff in die natürlichen Gegebenheiten darstellen und es nicht gleichgültig ist, wie diese in der Landschaft ausgeführt werden und wie man den Standort dafür wählt.

In der Beobachtung der Natur an verschiedenartigen Standorten mit diversen Konstellationen wurden im Laufe der Jahrhunderte mehr als 3.000 verschiedene Fälle notiert. Es erfolgte eine Systematisierung und eine Festlegung der Reihenfolge von verschiedenen Elementen. Daraus entstand die sogenannte Formenschule. Diese Formen sind wesentlich mit den 5 Elementen des Feng-Shui verknüpft. Bei diesen 5 Elementen handelte es sich um Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser. Jedes Element verkörperte eine gewisse Form und eine entsprechende Qualität. So wird zum Beispiel mit spitzen, hohen Formen und allen feurigen Farben, wie z. B. Rottönen, das Element Feuer charakterisiert.

Weiterhin fand man heraus, dass die Himmelsrichtungen eine große Rolle bei der Standortwahl und der Ausrichtung des Hauses spielen. So ist es zum Beispiel förderlich für die Bewohner, dass das Haus mit dem Rücken geschützt steht und man nach vorn einen ungehinderten Blick nach außen hat.

Die Kompassschule entwickelte sich folgerichtig als nächstes. Für den Feng-Shui-Berater ist es deshalb immer wichtig, wo Norden ist. Diese Phasen des Feng-Shui waren lebendig und basierten auf der Beobachtung der Natur und den fortlaufenden Aufzeichnungen der Feng-Shui-Meister.

Später wurde das System durch ideologische Deutung und Auslegung verkompliziert. Trigramme, Hexagramme, das I-Ging, das Bagua und andere Hilfsmittel wurden entwickelt und machten eine Deutung ausschließlich durch Gelehrte notwendig. Der Feng-Shui-Kompass (Lo Pan) wurde entwickelt, und umfangreiche Berechnungen mussten angestellt werden, um zu einem Ergebnis zu kommen. Im Zentrum der damaligen Praxis stand der Gedanke, die Macht und den Einfluss der Herrschenden zu zementieren und zu mehren. Folgerichtig erstarrte das System immer mehr und entwickelte sich am wahren Leben vorbei. Die Lehre des Feng Shui wurde nur von Gelehrten zu Gelehrten weitergegeben und unter Verschluss gehalten. Dies blieb dann so bis weit in unsere Zeit.

WAS MACHT FENG-SHUI FÜR UNSER HEUTIGES LEBEN INTERESSANT?

Im Zuge der Öffnung der westlichen Welt und der Suche der Menschen nach Wahrheit drang unter anderem auch Feng-Shui zu uns. Die modernen Medien verbreiten das Feng-Shui der chinesischen Prägung und hinterlassen oftmals das Gefühl, dass etwas dran sein muss an den Erkenntnissen, aber auch Irritationen durch Halbwahrheiten und Mystischem, mit dem wir nicht viel anfangen können. Viele Bücher mit einer Thematik über negative Energie oder was uns alles passieren könnte, wenn wir etwas "falsch" machen, hinterlassen durchaus auch ein Gefühl der Angst. Gleichwohl steigt das Interesse der Menschen besonders an Feng-Shui, und es ist mehr denn je notwendig, eine allgemeinverständliche und jedermann zugängliche Form zu entwickeln, die auf die westliche Welt zugeschnitten ist, ohne auf die Erfahrungen des klassischen Feng-Shui aus Asien verzichten zu müssen.

WIE BIN ICH SELBST MIT FENG-SHUI IN BERÜHRUNG GEKOMMEN?

Ich beschäftige mich seit 1997 mit verschiedenen Übungen zur Steigerung der persönlichen Lebenskraft und Wahrnehmung des Lebenskraftfeldes, der persönlichen Aura. Ich stellte fest, dass meine persönliche Situation, mein Glück und Wohlbefinden sehr stark vom Zustand des Energieflusses in meiner persönlichen Aura abhängen.

Schon zu dieser Zeit wurde mir klar, dass mein persönliches Lebensumfeld, die Räume, in denen ich mich täglich bewege, einen großen Einfluss auf mein Wohlbefinden haben müssen. Auf der Suche nach zeitgemäßer Beratung und eigenen Erkenntnissen auf diesem Gebiet stieß ich auf den Feng-Shui-Berater und -Ausbilder Gerd Eggers. Er lehrt eine neue aber auf dem ursprünglichen Feng-Shui basierte Form. Die durch neue Erkenntnisse belebt und um eine rein energetische Sichtweise bereichert ist. Diese Sichtweise zeichnet sich durch intuitives Erfassen der jeweiligen Situation aus und berücksichtigt ausschließlich eine energetische Betrachtung frei von Ideologie und Bewertungen.

WAS HAT DAS MODERNE FENG-SHUI ZUM ZIEL?

Die Erkennung und Auflösung von Energieblockaden wird möglich durch Wahrnehmung und Intuition und fußt auf den eigenen Kenntnissen und Erfahrungen. Im Erkennen der persönlichen Kraft und deren momentanen Beschränkungen sowie deren Bearbeitung in unseren Lebensräumen liegt das Potenzial für die eigene Weiterentwicklung, der Steigerung der Lebensfreude, Glück und Erfolg. Dies bezieht sich nicht nur auf den Wohnbereich, sondern auch auf Betriebe, Gärten und Landschaften, also auf alle Räume, wo sich Menschen aufhalten.

WAS IST YIN UND YANG?

Die Urkraft des Universums hatte sich in 2 Polaritäten aufgeteilt. Diese werden im Feng-Shui als Yin und Yang bezeichnet. Yin ist charakterisiert durch die Erdkomponente mit allen materiellen Formen, der Wärme, dem Magnetismus, dem weiblichen Aspekt und natürlich dem Wasser. Yang ist demgegenüber als die kosmische Komponente charakterisiert mit dem Licht, der Elektrizität, der Kühle, Metall, dem männlichen Aspekt und natürlich dem Wind. In unserem täglichen Erleben kennen wir viele Polaritäten beziehungsweise Gegensätze wie beispielsweise „plus und minus“, „groß und klein“, „männlich und weiblich“, „hell und dunkel“ ... Wir erleben unsere Welt immer in diesen Gegensätzen.

Unser Planet Erde ist von einem Erdenergiefeld mit jeweils gleichen Anteilen Yin und Yang durchdrungen und umgeben. Auch in der Natur sind Yin und Yang zu gleichen Anteilen enthalten und durchdringen sich fortlaufend. Deshalb schätzen wir die Natur so sehr als immerwährenden Quell von Erholung und Lebensfreude. Hier können wir uns aufladen.

WAS IST DIE IDEALSITUATION IN RÄUMEN?

Man muss sich darüber im Klaren sein, dass jedes künstliche Bauwerk eine Abnormalität in der Natur darstellt, und dass das natürliche Energiefeld durch diese Bauten verzerrt wird. Häuser, Fabriken, öffentliche Gebäude etc. sollten sich in Form und Lage harmonisch in die Umgebung einfügen, sodass sie keinen Fremdkörper darstellen. Dadurch wird die Verzerrung gering gehalten.

Die unsichtbare, aber nicht nur vom Geübten wahrnehmbare Energie in Räumen und Gebäuden soll sanft zirkulierend fließen, pulsierend und dynamisch lebendig sein. Es ist wesentlich, woher das Licht in den Raum gelangt. Das Tageslicht als Yang-Energie hereinkommend, wirkt direkt auf die vitalen Prozesse im menschlichen Körper und wird von uns als angenehm und energieaufbauend empfunden. Das Licht soll so gelenkt werden, dass eine Zirkulation im Raum rechtsdrehend um das Herz (im Uhrzeigersinn) erreicht wird. Dies nennt man eine positiv wirkende Lichtdynamik.

Jede Form erzeugt ein eigenes Energiefeld und hat eine gewisse Ausstrahlung. Es gibt lebendige Formen wie Pflanzen und weniger lebendige Formen wie Möbelstücke. Alle materiellen Formen im Raum sollten so angeordnet werden, dass sie die positive Lichtdynamik unterstützen und eine Durchdringung von Yin und Yang am Raum-Herz zu je 50 % unterstützen. Dies nennt man dann eine positiv wirkende Formdynamik.

WAS IST EIN RAUMHERZ?

Genau wie ein Mensch ein Lebenskraftfeld (Aura) besitzt, so haben auch Räume ein Energiefeld mit einem energetischen Herz. Dies ist der Punkt im Raum, an dem alle Feldlinien von Yin und Yang zusammentreffen und sich durchmischen. In quadratischen und harmonischen Räumen befindet sich dieses oft in der Raummitte.

Dieses Raumherz ist immer mit dem persönlichen Herz aller Menschen verbunden, die sich im Raum aufhalten. Die Qualitäten der Energie der Menschen wirken sich unmittelbar auf das Raumherz aus und umgekehrt. Aus diesem Grund ist es so wichtig, sich um dieses Herz zu kümmern. Es sollte nach Möglichkeit immer frei sein und unbelastet. So wirkt es auch positiv auf die Menschen, die sich hier aufhalten.

Andere geometrische Raumformen und auch die vorhandenen Möbel können das Herz entsprechend aus der Mitte verschieben. Bei langgezogenen Räumen besteht die Tendenz, dass sich zwei energetische Herzen bilden. Das gleiche Phänomen kennt man auch in der Situation an langen Tischen, wo man beobachten kann, dass sich zumindest 2 Gesprächszentren (Herzen) bilden.

WANN WIRD FENG-SHUI NOTWENDIG?

Es besteht keine Notwendigkeit für Feng-Shui, wenn man sich zum Beispiel in seiner Wohnung wohlfühlt, sie nach seinem Geschmack eingerichtet, es keine gesundheitlichen Probleme gibt oder das Leben mit Glück und Erfolg gesegnet ist.

Gibt es Bereiche im Leben, die nicht vollständig zufrieden machen, gibt es Räume oder Teilbereiche der Wohnung, die man nicht betritt, nur wenig nutzt oder in denen man sich unwohl fühlt, dann macht es Sinn, sich mit Feng-Shui zu beschäftigen.

Andreas Bieler startete seine berufliche Laufbahn zunächst als Maschinenbau-Ingenieur. 1999 nahm sein Leben jedoch eine völlig unerwartete Wendung. Sein innerer Wunsch nach Entwicklung zeigte im Außen seine Resonanz und entsprechende Ergebnisse. So lernte er Gerd Eggers als seinen Feng-Shui-Ausbilder sowie Rainer Strücker als seinen Lehrer im Aurasehen und Heilen kennen. Die Prägungen durch diese beiden Lehrer auf das Herz als Zentrum der Energie und des Wachstums haben ihn schon damals fasziniert und wirken noch heute nachhaltig. Hinzugekommen sind diverse andere Fortbildungen mit dem Schwerpunkt Herz. Er arbeitet nun als Feng-Shui-Berater und Geistiger Heiler. Mehr Informationen zu seiner Arbeit sowie Seminaren und Ausbildungen finden Sie auf www.fengshui-bieler.de.



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



Himmliche Konstellationen

von Markus Jehle

Mai/Juni 2021



Allgemeine Trends

Es kommt zunehmend zu Spannungen, die kaum noch zu überbrücken sind (Wassermann-Saturn Quadrat Stier-Uranus am 15. Juni). Die kommenden Wochen bergen Zerreißproben, die Umbrüche und womöglich auch Umstürze heraufbeschwören. Die meisten Sollbruchstellen sind uns bereits bekannt, und wir dürfen gespannt sein, welche halten und welche nicht. Mit der Vergangenheit zu brechen, kann uns sowohl ins Chaos stürzen als auch große Freiheiten bescheren. Es gibt Regelverstöße, nach denen wir im Abseits landen – andere dagegen katapultieren uns womöglich unverhofft nach oben.

Spirits

Nicht nur in spiritueller Hinsicht sind gegenwärtig große Fortschritte zu erzielen (Jupiter in Fische am 14. Mai). Es werden Hoffnungen geweckt, die grenzenlos erscheinen. Ehe wir uns und anderen das Blaue vom Himmel herunterversprechen, sollten wir uns zunächst vergewissern, wohin die Reise gehen soll. Den Weg zum Ziel zu erklären, ergibt keinen Sinn. Wenn wir jetzt keine Glücksgefühle erleben, dann haben wir ausgeträumt. Schließlich bieten sich unendliche Gelegenheiten, von etwas trunken zu sein, insbesondere in schöpferischer Hinsicht. Was auch immer uns in Ekstase oder Verwirrung stürzt, es sollte der Funken der Götter und nicht der Geist aus der Flasche sein.

Kommunikation

Je gründlicher wir nachdenken, desto schneller geht uns ein Licht auf (Rückläufiger Zwillinge-Merkur Konjunktion Sonne am 11. Juni). Eigentlich ist längst klar, worum es geht, wir müssen es nur für uns selbst noch genauer herausfinden. Sobald uns etwas schleierhaft erscheint, sind wir auf der richtigen Spur. Wonach wir uns sehnen, ist mit dem Verstand derzeit nicht immer zu greifen (Zwillinge-Merkur Quadrat Fische-Neptun am 23. Mai und am 5. Juni). Nun leuchten uns Dinge ein, die niemand erklären kann. Sollte es uns gelingen, vernünftig zu bleiben, würden wir damit Wunder vereiteln, die wir jedoch dringend bräuchten, um weiter voranzukommen.

Was zu tun ist

Allmählich kehrt die Lebensfreude zu uns zurück (Mars wechselt in Löwe am 11. Juni). Falls nicht, handeln wir uns Ärger ein. Es wäre von Vorteil, wenn wir etwas Besonderes zu bieten haben, um das gewünschte Publikum anzulocken. Wir sollten jetzt nur solche Shows abziehen, die wir wirklich gut beherrschen. Je weniger wir uns selbst peinlich sind, umso mehr sind wir es in den Augen anderer. Doch das ist uns womöglich egal, solange wir Spaß haben und auf unsere Kosten kommen.

Lust und Liebe

Es kann gegenwärtig zu schicksalhaften Begegnungen kommen, die sich für alle Beteiligten als überaus heilsam erweisen (Zwillinge-Venus am aufsteigenden Mondknoten Trigon Wassermann-Saturn am 17./20. Mai). Womöglich werden Fundamente für langfristige Freundschaften gelegt, die uns auch in karmischer Hinsicht weiter voranbringen. Beziehungen, die jetzt Ihren Anfang nehmen, haben lange Bestand. Es ist daher nicht verkehrt, wenn wir besonders wählerisch sind.

advertorial

Vorträge im Astrologiezentrum

Beginn 19:30 Uhr

(nur mit Voranmeldung, Teilnahme auch über Zoom)

Freitag 7. Mai 2021 (Markus Jehle)

„Wer chillt, sündigt besser.“

Über Jupiter in Fische

Freitag 4. Juni 2021 (Markus Jehle)

„Astrologie und Erleuchtung/Aufwachen“

Der Zugang zur Transzendenz im Horoskop

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.

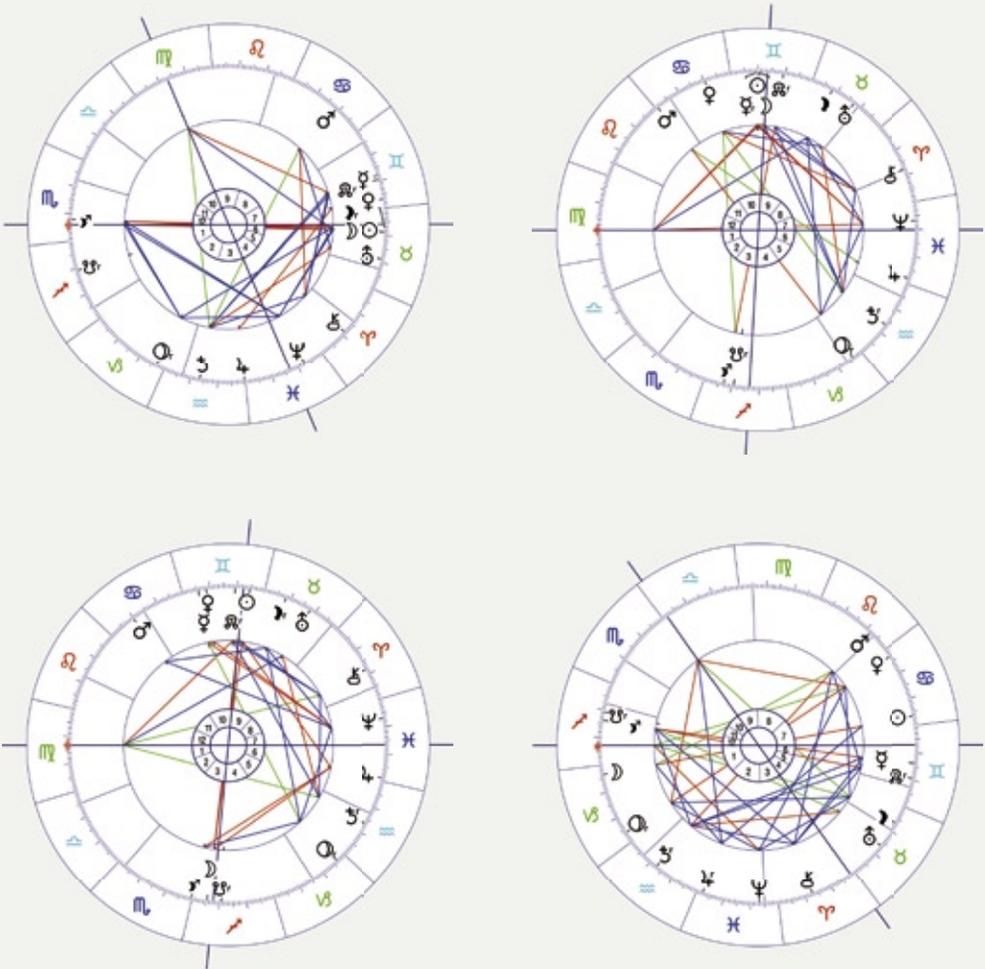


Abb. 1 (o): Neumond in Stier (11.05.): Wir sollten nicht mehr besitzen als unserer Freiheit zuträglich ist.

Abb. 3 (o): Neumond in Zwillinge (10.06.): Nervosität beruht meist auf schwachen Nerven.

Abb. 2: (u) Vollmond in Schütze (26.05.): Um hoch hinauszukommen, sollten wir den Rückweg kennen.

Abb. 4 (u): Vollmond in Steinbock (24.06.): Nüchtern betrachtet sieht alles schrecklich blass aus.

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

Möchten auch Sie Ihre Veranstaltungen oder Ihre Arbeit bewerben?

Rufen Sie an unter 030-61201600 oder senden Sie Ihre Anfrage an mail@kgsberlin.de

Das KGS Berlin Team berät Sie gern.

Die Mediadaten/Preisliste finden Sie unter www.kgsberlin.de/preisliste.html

Fragen Sie auch nach unseren Einstiegsangeboten und Sonderkonditionen.



PAARTRAINING UND PAARTHERAPIE

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

Paarberatung: Paartherapie gewinnt immer mehr an Bedeutung. Liebe in Not braucht kompetente Hilfe.

Krise oder Wunsch nach Entfaltung:

Wenn Sie den Impuls dazu haben, zögern Sie nicht, mit uns Kontakt aufzunehmen. Gemeinsam können wir die Entwicklungsmöglichkeiten Ihrer Paarbeziehung ausloten.

Das neue Paartraining startet am 13. November 2021
Anmeldungen ab sofort möglich. (Teilnehmerzahl begrenzt!)

Sabine Groth & Peter Liebig

Paartherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie
Tel.: 0159 0146 2815, www.sabine-groth.com

PAARBERATUNG



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 Prüfungsbeisitzten.

Infoveranstaltung via Zoom:

Mittwoch, 16. Juni 2021, 19 Uhr

Ort/Info/Anmeldung: Institut Christoph Mahr, Katharinenstr. 9, 10711 Berlin-Wilmersdorf, Tel.: 030-8133896, www.institut-christoph-mahr.de

AUSBILDUNG



NATURAL GREAT PEACE

Meditationen für mehr Leichtigkeit und Wohlergehen
Ein 4-tägiges Online-Meditationsretreat

Die Meditation ist ein zentrales Element der buddhistischen Praxis. Besonders in der tibetischen Tradition wird sie geschätzt für ihre Fähigkeit, uns der wahren Natur unseres Geistes näher zu bringen. So heißt es im Tibetischen Buch vom Leben und vom Sterben: "Meditation ist der einzige Weg, wie wir die Natur des Geistes immer wieder neu entdecken und schrittweise stabilisieren können". Während dieses Retreats möchten wir gemeinsam unsere Erfahrung der Meditation vertiefen und sie ganz frisch erleben.

Daten: 13. – 16. Mai 2021

Ort: Online

Info: 030-23255010, www.rigpa.de

Kosten: auf Spendenbasis

Spendenempfehlung: 200 Euro

MENTATION



KINESIOLOGIESCHULE.DE

Kinesiologie: Aus- & Fortbildungen

- Brain Gym 1 + 2: Do, 13. - 16. Mai, Grundkurs: Leichter Lernen mit Kinesiologie
- Infoabend Kinesiologie + Ausbildung: Mi, 16. Juni 19h "Fit & gesund mit Touch for Health"
- Touch for Health 1-4: Sa, 31. 7. - 8. Aug.

Weitere Kurse unter www.kinesiologieschule.de

Mandiro Ordyniak (HP)

Regionaler Ansprechpartner der DGAK
Stubenrauchstr. 22, 12161 Berlin-Friedenau

Tel.: 030.791 16 41, eMail: KINSCHU@web.de
www.kinesiologieschule.de

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.

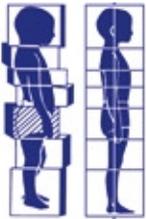
Hunger-Workshop auf Zoom: Termine siehe Webseite
Eltern-Training: 22.05./ 26.06.
Familienaufstellen: 30.05./ 27.06.

Anmeldung: www.juliakratz.de



AUSBILDUNG

COACHING



ROLFING®

FRÜHJAHR-SAKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Mai/Juni 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 **Mai/Juni 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, Schönfließener Str. 16, 10439 Berlin / Prenzlauer Berg

JAHRESTRaining FÜR FRAUEN

Du möchtest nach einem herausfordernden Jahr wieder Zeit für dich finden, deinen Selbstwert stärken und Kraft tanken? Dann ist das Jahresttraining genau das Richtige für dich, denn hier lernst du,

- deine Lebendigkeit zu befreien
- dich angemessen abzugrenzen
- dich selbst zu lieben
- erfüllende Beziehungen zu führen und
- einen authentischen Lebensweg zu gehen.

Individuelle Beratungen und Therapie auf Anfrage. Informationen dazu auf der Webseite. Ich freue mich auf dich!

Das neue Frauentraining startet am 3. November 2021
Anmeldungen ab sofort möglich. (begrenzte Teilnehmerzahl!)
Das Training läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche.

Sabine Groth

Körperpsychotherapeutin, Paartherapeutin
Tel.: 0159 01 46 28 15
www.sabine-groth.com



% ANGEBOT

FÜR FRAUEN



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



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



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



Musicoaching – ganzheitliches Musizieren

Gabriella Strümpel

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

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 Info-gespräch!** info@musicoaching.eu



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@KrummelLankeBrillen.de



Bei Anruf – Lebensaufgabe

Stephan Möriz

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 Möriz 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



**Hypnose-
 und Reinkarnationtherapie**

Mike Belde
 Heilpraktiker für Psychotherapie,
 Hypnose- und Reinkarnationstherapeut
 030.74 817 186
 info-mike.belde@web.de
 www.zeitumloszulassen.de

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.



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 Schwyer



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



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



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 Probeterminale 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

Infoartikel
Seite 6

• 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 18

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



Praxis KARYON

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

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



Ute Franzmann

Heilpraktikerin (Psychotherapie)
exam. Krankenschwester
Auerstr. 26, 10249 Berlin
Tel.: 030 32 66 44 32
www.heilpraxis-ute-franzmann.de

red. Beitrag
Seite 20

„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.



Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Weiblichkeit, Rituale

Christina Weber

Katzengraben 3
 Berlin-Köpenick (Altstadt)
 Tel. 0178 – 269 75 63
 www.christinaweber.berlin
 Instagramm: Wilde_Kraeuterfee_Berlin
 und Aaromatherapieberlin

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:

- Brain Gym 1 + 2: Do, 13. - 16. Mai
 Grundkurs: Leichter Lernen mit Kinesiologie
- Infoabend Kinesiologie + Ausbildung: Mi, 16. Juni 19h
 "Fit & gesund mit Touch for Health"
- Touch for Health 1-4:
 Sa, 31. 7. - 8. Aug.

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!)

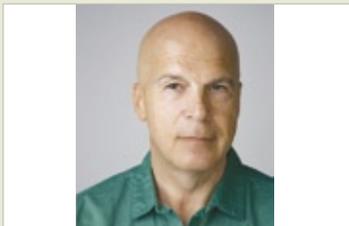
Kontaktiere uns und sichere Dir Deinen Studienplatz - Jetzt!

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**
 Infoveranstaltung via Zoom:
 Mittwoch, den 16. Juni, 19 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 Homöopathie (SHZ-zertifiziert), 4. Akupunktur (TCM) und Ohrakupunktur, 5. Iridiagnostik, 6. Fussreflexzonenentherapie, 7. Bachblütentherapie, 8. Traumatherapie, 9. Coaching/Lebensberatung

- 4.5. Infoabend Aromatherapie
- 15.5. Start Ausbild. Ernährungsberatung
- 15.5. Tag der Naturheilkunde
- 15./16.5. SE Traumasensibles Arbeiten
- 1.6. Infoabend HP-Ausbildung
- 1.6. Seminar Bachblüten
- 1.6. Start Ausbildung Ressourcenorientierte Psychotherapie
- 16.6. Infoabend HP-Psychotherapie

Kleinanzeigen schalten Sie bequem im Online-Formular unter www.kgsberlin.de/schaltformulare.html
Anzeigenschluss für KGS Juli/August ist der 10.6.2021

TERMINE

regelmäßig montags

18:30-19:30h Tai-Che-Gong-Sommer-Special, kostenlos, direkt am U-Bhf. Rathaus Schöneberg neben der Wiese, Am Goldenen Hirschen, auf dem Weg. Vom 26.06.-02.08.2021, Infos: www.tai-che-gong.de

11.5. Dienstag

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 030. 69818071, www.ifosys.de

28.5. Freitag

18:30-20:30h Kostenfreier Shiatsu-Infoworkshop, Einführung in die Shiatsu-Behandlung u. Infos zur Ausbildung. Mach mit und gewinne einen Shiatsu-Grundkurs :) www.shiatsu-zentrum.de, 030.6151686

15.6. Dienstag

20:00h Familienaufstellung und Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen ohne Voranmeldung mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7 d, Tel. 030. 69818071, www.ifosys.de



Seelen-Bewegung

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

KLEINANZEIGEN

Ausbildung

Online-Ausbildung zum Dipl. psych. Lebens- & Krisenberater. 3 Monate Fernstudium (Video, Zoom, E-Learning) Grundlagen Psychologie, Beraterpraxis, Inneres Kind, Lebenskrisen, persönliches & spirituelles Wachstum, www.ilmakademie.com

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



JOHANNES SCHMIDT

Aufstellungen und Körpertherapie
Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit
www.johannes-schmidt.info

Akasha-Chronik

Spirituelle Ausbildung zum Akasha-Life Medium-Reader in den Energien der Neuen Zeit. www.sabine-zoll-froehlich.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

Seh-Reise zur Ostsee, neue Kurse: das Sehen stärken, Ausbild. Sehpädagogik, www.NatuerlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.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.

Bewusstseinsarbeit

Pandemiekrise? Sehr viele Ängste zeigen sich in dieser Pandemiezeit! Das beinhaltet auch die Chance, sich die Themen anzuschauen, die hinter der erfahreneren Angst liegen. Ich lade dich zum achtsamen Wahrnehmen und Lösen dieser Themen ein. www.seelisches-wachstum.de

Spirituelle Online Community - Lass uns austauschen! kostenlos. Gruppen, Marktplatz, Events, Seminare. www.iloveme.one

(Familien)-Aufstellungen

Berufliche Themen klären und lösen mit Systemischer Struktur-aufstellung. Dr. Katharina Mahne & Malte Patriok stellen gemeinsam Ihr Anliegen auf. 10.5., 14.6., 30.8., je 18-21 Uhr. KörperRaum Mitte, Neue Jakobstr.1, 10179 Berlin. Kosten: 30 Euro pro Person; Anmeldung erforderlich unter: post@mahne-coaching.de, www.mahne-coaching.de, www.patriok.de

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

Familienaufstellung u. Traumatherapie - Vieles was hilft - Offener Abend mit Aufstellungen: Di. 11.5., 15.6., 20 Uhr, Seminar: 18. - 20. 6. und 27. - 29.8. 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

Hellsehen

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

Jobs biete

Freie Schule in Lebensgemeinschaft sucht für Erweiterung LehrerInnen für Sek I in möglichst vielen Fächern (Ma, Dt, Eng, Geo, Ge, Eth, Ku, TW) für SJ21/22, gern mit Erfahrungen im Freilernbereich und Interesse an Gemeinschaft. Infos: www.igelschule.de; bitte melden unter: igelschule@amwindberg.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

Magie

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

Medium

Mediale Unterstützung in schweren + chaotischen Zeiten u. für pers. Wachstum: 45 EUR für 1. Reading, auch am Tel. + Online. www.dileri.de, 01755288882

Walking-in-Your-Shoes. Mediale Heilcircle und Sitzings. 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 GAWEL-Kindskopf-Schädelmuskulatur-Massage. Cornelia Bahr. www.werde-wieder-kindskopf.de



Hypnosepraxis
Mike Belde

Telefon: 030 54817186
E-Mail: info-mike.belde@web.de
www.zeitumloszulassen.de

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

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. www. 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

Shiatsu-Intensivwoche für Anfängende, 14.-18. Juni, 10-17 Uhr, 380 Euro (anerkannt für Bildungsurlaub und/oder Bildungsprämie) GSD-Shiatsu-Schule. Kostenfreier Infoworkshop 28. Mai, 18:30-20:30 Uhr. Mach mit, gewinne einen Grundkurs :) www.shiatsu-zentrum.de, 030.6151686

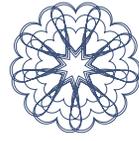
Tai Chi

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

Workshops

Accessing the Healing Power of the Vagus-Nerve. Der Selbstheilungsnerv. So bringt der Vagus-Nerv Psyche und Körper ins Gleichgewicht. 20.-22. August 2021 in Berlin. 3-tägiger Workshop mit Thor Philippen nach Stanley Rosenberg. Info unter: www.praxis-integration.net und praxis.christiane.hets@mail.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge, Seminar 17. - 19.9. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel: 030.69818071, www.ifosys.de



**WIEDER
GLÜCKLICH**
im
JOB

InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt
WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE



Lassen Sie sich Ihr Leitungswasser schmecken!



**Wellness
Wirbler**

Der Wasserwirbler

Nur **35 €**

www.wellnesswirbler.de



Hergestellt in Deutschland

Interesse an einem
Werbepanner
auf der Webseite
www.kgsberlin.de !
Dann melden Sie sich
gerne unter
T. 030 - 6120 1600 oder
mail@kgsberlin.de

Ein neuer Blick auf Krankheit

Ojuna Altangerel-Wodnar ist approbierte Ärztin und Schamanin. Sie stammt aus dem Stamm der Burjaten, einem Nomadenvolk am Baikalsee. Die erste einer Reihe großer schamanischer Lehrer war ihre Großmutter, ebenfalls Schamanin, bei der die Autorin ihre Kindheit und Jugend in der Steppe verbrachte. Medizin studierte sie an der Universität in Halle an der Saale. Auf Basis ihrer nomadischen Wurzeln und ihrer wissenschaftlichen Ausbildung verbindet Ojuna Altangerel-Wodnar

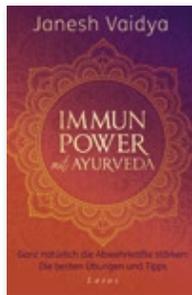


in ihrer Arbeit Elemente der schamanischen Mystik mit Erkenntnissen der westlichen Schulmedizin. »Ich schaue hinter die Generationen. Ich sehe, wo Krankheit entstanden ist, warum sie ausgerechnet jetzt und bei diesem Patienten ausbricht, und ich weiß, wie er sich davon befreien oder wenigstens gut damit leben kann.« Ojuna Altangerel-Wodnars Hände sind ihre Körperscanner. Puls-, Zungen-, Iris-, Handlinien- und Gesichtsdiaagnose ihre Werkzeuge – die Seele ist ihr Stethoskop. Diagnosen, so sagt sie, helfen nicht aus der Krankheit; es ist die Krankheit selbst, die zur Gesundheit führt. Hier teilt die Ärztin und Heilerin ihre persönliche Geschichte und ihren ganzen Erfahrungsschatz an Heilwissen: ihr Aufwachsen in der mongolischen Steppe unter Nomaden, erste Kontakte mit schamanischen Realitäten, ihr Verständnis von Krankheit und Heilung. Gepaart mit beeindruckenden Fallbeispielen, Gesundheitstipps gegen häufige Leiden und lebenspraktischem Rat ist dieses Buch ein leidenschaftlicher Appell für ganzheitliche Gesundheit und tiefgreifende Versöhnung mit dem eigenen Leben.

Ojuna Altangerel-Wodnar: Tan-Dom-Medizin: Wie die Seele durch den Körper spricht. Ein neuer Blick auf Krankheit und Heilung von einer mongolischen Schamanin und Ärztin. Mit vielen konkreten Empfehlungen und praktischen Tipps. Integral 3.2021, Hardcover mit Schutzumschlag, 272 Seiten, 20 Euro

Immunpower mit Ayurveda

Was muss unser Immunsystem nicht alles abwehren – Bakterien, Viren, Pilze, Parasiten. Um diesen Angriffen standzuhalten, bietet die traditionelle indische Heilkunst des Ayurveda wertvolle Impulse und Anregungen, die sich über Jahrtausende bewährt haben. Der Ayurveda-Lehre zufolge besteht unser Körper aus fünf Elementen, darunter das Feuelement Agni, das unser Immunsystem steuert. Wie wir dieses Feuelement und damit unsere Abwehrkräfte durch einen ayur-

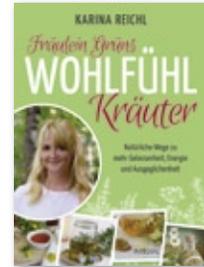


vedischen Lebensstil effektiv stärken können, zeigt der bekannte indische Ayurveda-Heiler Janesh Vaidya. Mit meditativen Übungen, typgerechter Ernährung und sanftem Yoga gewinnen wir unsere natürliche Widerstandskraft zurück, harmonisieren Körper, Seele und Geist und gelangen zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Janesh Vaidya, geboren in Kerala/Südindien, hat zehn Jahre lang Europa und die USA bereist und zahlreiche Vorträge und Lesungen über die Lehre des Ayurveda gehalten. Mit lebenslanger Erfahrung in dieser indischen Heilkunst vermittelt der Ayurveda-Heiler dieses jahrtausendealte Wissen für westliche Menschen leicht verständlich und anwendbar.

Janesh Vaidya: Immunpower mit Ayurveda. Ganz natürlich die Abwehrkräfte stärken: Die besten Übungen und Tipps. Lotos 4.2021, 272 Seiten, 18 Euro

Wohlfühl-Kräuter

Wussten Sie schon, dass das zarte Gänseblümchen eine wahre Powerpflanze ist, die Willenskraft und Vitalität stärkt? Dass Lavendelblüten verblüffend gut gegen innere Unruhe



und Schlafstörungen wirken? Oder dass Salbei und Kamille echte Stimmungsaufheller sind, die Leichtigkeit und Freude in jeden noch so stressigen Tag bringen können? Die Natur hält zahlreiche Schätze bereit, die uns helfen, seelische Verstimmungen wirksam zu lindern und wieder in die eigene Mitte zu finden. Wie wir sie nutzen können, zeigt Karina Reichl alias Fräulein Grün, die erfolgreichste Kräuter-Bloggerin im deutschsprachigen Raum. Hier erfährt man alles, was man braucht, um von den heilsamen Wirkungen von 12 Wohlfühl- und Seelenpflanzen profitieren zu können: Tipps zu Pflanzenbestimmung und -verarbeitung, eine Fülle von Rezepten für den Einsatz in Küche und Hausapotheke sowie inspirierende Anregungen, um mit der Kraft der Natur den turbulenten Alltag zu entschleunigen und das Hier und Jetzt wieder in vollen Zügen zu genießen.

Karina Reichl: Fräulein Grüns Wohlfühl-Kräuter. Natürliche Wege zu mehr Gelassenheit, Energie und Ausgeglichenheit. Integral 3.2021, Hardcover, 160 Seiten, 18 Euro

Die Kraft der Kälte

Der Autor Wim Hof ist für seine erstaunlichen körperlichen und mentalen Leistungen in Bezug auf extreme Kälte weltbekannt geworden. So bestieg er zum Beispiel den Kilimandscharo nur in Shorts und Schuhen, lief einen Barfuß-Halbmarathon am Polarkreis und saß 112 Minuten in einem mit Eis gefüllten Container. Mit seiner Wim-Hof-Methode inspiriert er weltweit unzählige Menschen. Die verblüffenden

Wirkungen dieser Methode wurden bisher durch acht wissenschaftliche Studien anerkannter Universitäten bestätigt. Wim Hof ist davon überzeugt, dass er kein Ausnahmefall ist – jeder Mensch kann das scheinbar Unmögliche schaffen!

Leidenschaftlich und fesselnd schildert Wim Hof seinen Weg zum weltbekannten »Iceman« und legt erstmals umfassend seine revolutionäre Methode dar. Diese basiert auf drei Säulen: die Kraft der Kälte, bewusstes Atmen und Mentaltraining. Die Wim-Hof-Methode wird weltweit an acht Universitäten wissenschaftlich begleitet. Neueste Forschungserkenntnisse und erstaunliche Erfahrungsberichte zeigen, dass sie bereits innerhalb weniger Tage die Gesundheit entscheidend verbessert:



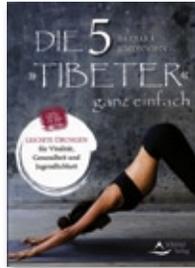
Sie stärkt das Immunsystem, steigert die Stressresistenz, verbessert das Schlafverhalten und ermöglicht höhere sportliche und mentale Leistungen. Ob jung oder alt – jeder kann die Wim-Hof-Methode anwenden und Zugang zu ungeahnten Energiequellen erschließen, Selbstheilungskräfte aktivieren und innere Grenzen sprengen.

Wim Hof: Die Wim-Hof-Methode. Spreng deine Grenzen und aktiviere dein volles Potenzial. Mit der Kraft der Kälte, bewusster Atmung und mentaler Stärke gesünder, leistungsfähiger und glücklicher werden. Integral 4.2021, 320 Seiten, 18 Euro

Die 5 Tibeter

Seit Jahrhunderten praktizieren Mönche in Tibet die Abfolge von fünf leichten Körperübungen und bleiben dadurch bis ins hohe Alter jugendlich. Energie und Lebensfreude, körperlicher Elan und geistige Beweglichkeit, Ausstrahlung und spirituelle Entfaltung – all das können Sie erreichen, indem

Sie wenige Minuten täglich die Fünf »Tibeter« ausführen. Für Barbara Simonsohn ist das Programm seit über 30 Jahren ein tägliches Ritual. Aus ihrem großen Erfahrungsschatz heraus stellt sie die anschaulich bebilderten Tech-

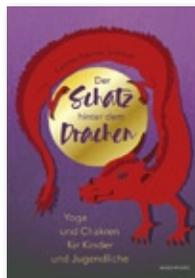


niken und die jeweiligen Wirkungen auf Körper, Seele und Geist vor. Ein liebevoll bebildertes Buch mit kurzer Einleitung, unter anderem: wie Sie im Körper zu Hause sind, Liebe entwickeln und was es mit der Legende um die Fünf »Tibeter« auf sich hat.

Barbara Simonsohn: Die 5 »Tibeter« ganz einfach. Leichte Übungen für Vitalität, Gesundheit und Jugendlichkeit. Schirner Verlag 2.2020, 168 Seiten, 17,95 Euro

Yoga und Chakren für Kinder

Carmen Ramirez Schmidt ist Mutter, Erzieherin, Yoga- und Reikilehrerin. Ihr Yogaweg hat sie 1990 zum Iyengar Yoga geführt. Sie gibt ihre Erfahrungen in Kursen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene weiter. Ihr Buch bietet einen spielerischen Einstieg in die Welt der Chakren und basiert auf den



Erfahrungen aus ihren zahlreichen Kursen. Mithilfe von praktischen Yoga-Übungen wird es Kindern und Jugendlichen ab 9 Jahren alleine oder in Begleitung ermöglicht, ihre Persönlichkeit gezielt zu stärken und damit



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

den Alltag bewusst positiv zu beeinflussen. Ebenso bietet das Buch zahlreiche Inspirationen für Pädagog*innen und Yogalehrer*innen, die sie in ihrer Praxis anwenden können. Neben detaillierten Anleitungen werden auch allgemeine Informationen zu den sieben Chakren und der Yogaphilosophie anschaulich dargestellt. Die Autorin bietet in ihrem Buch Unterstützung und Kraft im Alltag und leistet einen Beitrag zu einem bewussteren Leben.

Carmen Ramirez Schmidt/Katharina Lewe: Der Schatz hinter dem Drachen. Yoga und Chakren für Kinder und Jugendliche. Windpferd 11.2020, 152 Seiten, 16,95 Euro

Heilende Planetenklänge

Der unter dem Künstlernamen Rainer bekannte Hip-Hopper, Elektro-, Film-, Theater und Weltmusiker kennt sich aus in der Materie der Planetenklänge: Er experimentiert seit Jahren an den kosmischen Frequenzen, und er kennt die umfassende Theorien dazu. Weitrei-



chende Kenntnisse erwarb er von Hans Cousto, der in den späten Siebziger ein System für die Töne der Planeten geschaffen hat, nachdem bereits seit Platon immer wieder Gelehrte und Komponisten wie Johannes Kepler die Bahnen der Gestirne in „Sphärenharmonien“ übersetzt haben. Statt wie die Gelehrten Ton-Intervalle aus den Planeten-Stellungen zu generieren, errechnete Cousto erstmals aus Umlaufzeiten um die Sonne individuelle Urtöne eines jeden Trabanten, und er überführte sie durch Verdoppeln, also Oktavieren in den menschlichen Hörbereich. Rainer musste etliche Konzerte absagen. Er wollte dem Corona-Irrsinn „etwas Heilendes entgegensetzen“ – für sich selbst, aber auch für all die einsamen, verängstigten Seelen da draußen: „Gerade in solchen Umbruchsituationen ist Transzendenz wichtig“, sagt er, weil, wenn sich außen so viel ändert, kann das Bedürfnis nach Klarheit und Halt

nur von innen gestillt werden“. Die Oriom-Musik sei sein neues Multitool, ein 77-minütiger Spacetrip in sechs Tracks zu Mars, Venus & Co., den man zu „Sternenmeditation“ und „Erdumarmung“ ebenso hören könne, wie er sie live alleine spielen und singen könne, zum „Slowtrance-Dance“ in Clubs oder zur Begleitung von Yoga-Stunden. Dies war seine Hoffnung für 2021. Nehmen Sie eine bequeme Haltung, starten die Musik und genießen diese wunderbaren Klänge.

Rainer von Vielen: Oriom. Healing Source. Klangwirkstoff Records, Release 4.2021, CD/Vinyl/Digital, 77:02 Minuten, Audio-CD: 23,10 Euro, MP3: 6,99 Euro

Was Steine erzählen

Rhuben, der Sohn von Edith Assmann-Hagenaar, hatte die Idee, ein Steinquartett zusammenzustellen. Dazu sammelte er verschiedene Steine und wählte 56 Steine für sein geplantes Set aus. Die Auswahl der Steine setzte sich zusammen aus Rhubens Intuition, was die Steine ihm energetisch erzählten sowie seiner Recherche über deren Heilwirkung. Rhuben hat dazu ein E-book veröffentlicht, das man sich kostenlos aus dem Internet downloaden kann. Ein herzliches Kartenset, das auch jüngere Interessierte an Steine



und ihre Heilwirkung heranzuführen kann. Mit einer Kartenbeilage, auf der die Karten in 4er-Sets eingeteilt sind, kann man auch über ein Quartett spielerische Freude damit haben. Ein nettes kleines Geschenk für ein besinnliches Zusammensein im Familien- oder Freundeskreis.

Edith Assmann-Hagenaar, nach einer Idee von Rhuben Witbreuk: Steine erzählen, Kartenset mit E-book, Palaysia 4.2019, 56 Karten, Quartettspiel-Zuordnungskarte, 9,99 Euro, E-book als kostenloser Download

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: Juli/August

Redaktion: 10.6.2021
Kleinanzeigen: 13.6.2021
Großanzeigen: 13.6.2021

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 April 2021



wasserkontor.de
nachhaltige Produkte rund ums Wasser

gesund & lecker trinken
lassen Sie sich beraten



Beliebte Produkte

Mitro XMF Filterzahl 0,2 €

Mitro AquaWVO Basic 2,1 100 €

unser NEUER Webshop ist online

10€ Gutschein*
code: unserwasser

wasserkontor.de/shop

*ab 60€ - nur im Mai - 1x/Kunde

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



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

Führe nette Gespräche mit anderen über angesagte Bücher.

Erhalte die Vielfalt in den Straßen deines Wohnortes. Stärke unsere Buchläden, wie auch die vielen anderen kleinen, bunten, liebevollen Läden.

Eine Initiative des Körper Geist Seele Verlags

**Mein
Buch-
laden
im
Kiez**

foodwatch 
die essensretter



Foto: fotolia.com, Xaver, Montage: foodwatch

**Jetzt
foodwatch
fördern!**

www.foodwatch.de/mitglied-werden

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 Hellscher biete ich Ihnen Heilung, Hilfe und Lösungen an, die einzigartig und kaum fassbar sind für

Glück – Erfolg – Gesundheit

Ob Sie austerapiert 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

maona.tv
coming home.

Der TV-Sender mit Sinn.



14 TAGE
gratis testen!

www.maona.tv

HOTEL GUTSHAUS STELLSHAGEN
BIO- UND GESUNDHEITSHOTEL

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 | DE-ÖKO-006
info@gutshaus-stellshagen.de, www.gutshaus-stellshagen.de

Veggie
Hotels