KÖRPER GEIST SEELE | BERLIN/BRANDENBURG

KGS

Warum es so schwer ist, ein „Guter Mensch" zu sein

WWW.KGSBERLIN.DE

11/12
2022
KGS
seit
1994
Gratis

Gedanken für die nächste Zeit ...

Schönheit und Inspiration

von Paramahansa Yogananda

Spiralbindung, 53 Fotos, 126 Seiten,
ISBN 978-0-87612-946-3,
EUR (D) 14,90

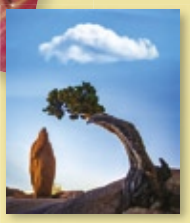
NEU

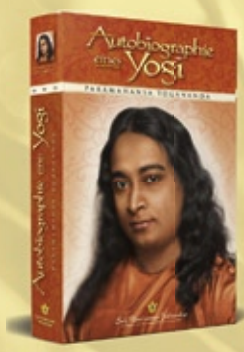
Spiegelbilder der Seele – Terminkalender 2023

Paramahansa Yogananda

Inspirierende Zitate aus den Schriften Paramahansa Yogananda – wunderbar choreographiert mit den schönsten Naturaufnahmen aus aller Welt. Einer der beliebtesten Terminkalender auf dem Markt.

- Nutzerfreundliche Wochenübersichten
- Topqualität in Druck und Papier





Autobiographie eines Yogi

Paramahansa Yogananda fesselnder Bericht über sein außergewöhnliches Leben – offen, humorvoll und überzeugend geschrieben. Dieser spirituelle Klassiker hat Millionen Leser mit der Wissenschaft und Philosophie des Yoga bekannt gemacht.

Broschiert, 688 Seiten 54 Fotos, EUR(D) 12,90

NEU

Die Wiederkunft Christi

Die Auferstehung des Christus im eigenen Inneren
Eine wegweisende Auslegung der ursprünglichen Lehre Jesu

Vers für Vers nimmt Paramahansa Yogananda den Leser mit auf eine tiefgründige Reise durch die vier Evangelien und beleuchtet dabei den universellen Weg zur Einheit mit Gott. Dieses inspirierende und bedeutende Werk ist eine bahnbrechende Synthese zwischen Ost und West und geht weit hinaus über trennendes sektiererisches Denken, damit die einende Harmonie offenbar werden kann, die allen wahren Religionen zugrunde liegt.

Band I: Gebunden, 744 Seiten, 12 Abb.
ISBN 978-0-87612-221-1, EUR (D) 28,90

Band II: Gebunden, 700 Seiten, 12 Abb.
ISBN 978-0-87612-222-8, EUR (D) 28,90

Band III: Gebunden, 674 Seiten, 22 Abb.
ISBN 978-0-87612-223-5, EUR (D) 28,90

Erhältlich online,
im Buchhandel oder über Brockhaus

Self-Realization Fellowship
Gegründet 1920 von Paramahansa Yogananda

www.yogishop.com/yogananda
Tel. **07154/1327-54**
E-Mail: **bestell@brocom.de**

Inhalt

Kurz & Bunt – 4
Kalender 2023 – 8
Portrait – 9

Artikel zum Thema und mehr ...

10 **Das Ich und das Ganze**
Wolf Sugata Schneider

12 **Wer ist „Gut"? Oder: Die optische Rektitis –** Julia Kratz

14 **Warum Sie aufhören sollten, ein „guter Mensch" sein zu wollen**
Hermann Häfele

16 **Erlaube Dir, Mensch zu sein**
Katja Neumann

19 **Der wunderbare Heilungsprozess des Loslassens und Sich-selbst-Freilassens**
Amir Weiss und Christiane Schmidt

22 **Wenn Leiden einen Sinn haben soll**
Sabine Groth / Werner Eberwein

24 **Krankheit als Lernaufgabe**
Peter Maier

28 **Bewegung mit Know-how**
Antja Kennedy

30 **Feuer – Die Macht des Universums**
Veny Bachmann

32 Himmlische Konstellationen
Markus Jehle

44 Lesen & Hören

Regelmäßige Rubriken

Katalog – Wer macht Was 34
Angebote – Termine & Events 38
Kleinanzeigen 41
Impressum 46

Copyrights der Coverbilder aus AdobeStock:
Bild oben: Frank Boston | Foto unten: S. Kobold

Körper Geist Seele Verlag
mail@kgsberlin.de
www.kgsberlin.de

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

Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

Workshop

4. – 6. Nov. 2022
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

DIES KÖNNTE IHRE ANZEIGE SEIN.

MELDEN SIE SICH GERNE UNTER 030.61202600

ODER

MAIL@KGSBERLIN.DE

AUSSTELLUNG: LICHT

Victor Hugo: „Wer das Schöne liebt, sieht das Licht.“ Die künstlerischen Interpretationen der Brechung des Lichts sind das Thema der aktuellen Winterausstellung „Licht“ der freischaffenden Künstlerin und publizierten Illustratorin Natalia Schäfer. Die Buchhandlung Mandala lädt die Besucher herzlich ein, zu verweilen und die Bilder auf sich wirken zu lassen. Die Ausstellung hat im Oktober 20222 begonnen und läuft bis Ende Januar 2023.

Ausstellung „Licht“ mit Bildern von Natalia Schäfer seit Oktober bis Ende Januar 2023 in der Mandala Buchhandlung, Husemannstr. 27, Berlin/Prenzlauer Berg (nahe Haltestelle U2, Eberswalder Straße). Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10:00 bis 18:30 Uhr, Samstag von 11:00 bis 15:00 Uhr. Infos unter Telefon 030–4412550. Bild: © Natalia Schäfer

DIE LEGENDE VOM TIGERNEST

Eines Nachts rettet Balmani das Tigerbaby Mukti vor skrupellosen Wilderern. Sie können gemeinsam entkommen und begeben sich auf eine lange, gefährliche Reise zu einem abgelegenen Heiligtum, hoch oben im Himalaya, um vor den Wilderern endgültig in Sicherheit zu sein. Auf dem Weg entwickeln Balmani und Mukti immer mehr Vertrauen und Zuneigung zueinander. Sie müssen viele Kilometer zusammen zurücklegen und sind dabei extremen Herausforderungen und Wetterbedingungen ausgesetzt. DIE LEGENDE VOM TIGERNEST ist ein großes, bildgewaltiges Abenteuer und ein fesselnder Family-Entertainment-Film vor der atemberaubenden Kulisse des Himalayas über wahre Freundschaft zwischen Mensch und Tier. Regie führte der italienische Filmemacher Brando Quilici, der u.a. für National Geographic und den Discovery Channel zahlreiche erfolgreiche Filmprojekte umgesetzt hat. Seine Erfahrungen in wilder Natur und unter extremen Bedingungen zu drehen, spiegeln sich auch in diesem Film und den beeindruckenden Bildern wider.

Film: Die Legende vom Tigernest (Italien 2022). Regie: Brando Quilici. Besetzung: Claudia Gerini, Sunny Pawar, Amandeep Singh. im Kino: seit 20.10.2022. Bild: © DCM

SCHWEIGEND STEHT DER WALD

Als Forststudentin verschlägt es Anja Grimm (Henriette Confurius) ausgerechnet in jene entlegene Gegend im Oberpfälzer Wald, wo sie als achtjähriges Mädchen mit ihren Eltern Urlaub gemacht hat und ihr Vater spurlos verschwand. Kurz nach ihrer Ankunft passiert ein brutaler Mord. Schon bald erregt Anja mit ihrem Verdacht, dass der Täter etwas über das Schicksal ihres Vaters weiß, nicht nur bei den Dorfbewohnern Misstrauen und Feindseligkeit. Selbst die Polizei reagiert äußerst reserviert auf ihre Nachforschungen. Und als sich herausstellt, dass die junge Frau die Zeichen des Waldes lesen kann wie ein offenes Buch, mobilisieren sich Kräfte im Dorf, die scheinbar zu allem bereit sind. eine packende Geschichte über eine Reise in die dunkle Vergangenheit eines Dorfes.

Film: Schweigend steht der Wald (Deutschland 2022) nach dem gleichnamigen Roman von Wolfram Fleischhauer. Regie: Saralisa Volm. Darsteller: Henriette Confurius, Noah Saavedra, August Zirner, Robert Stadlober, Johanna Bittenbinder, Johannes Herrschmann. Kinostart: 27.10.2022. Bild: © if…Productions und POISON

MENSCHLICHE DINGE

Man könnte meinen, die Farels sind eine Familie wie aus dem Bilderbuch: Jean Farel ist ein prominenter Fernsehjournalist, seine Frau Claire eine Intellektuelle, bekannt für ihr feministisches Engagement, ihr gemeinsamer Sohn Alexandre ist gutaussehend, sportlich und studiert in Kalifornien an einer Eliteuni. Bis eines Tages die Polizei vor der Tür steht: Ausgerechnet die 16-jährige Tochter von Claires neuem Lebensgefährten hat Anzeige wegen Vergewaltigung gegen Alexandre erstattet. Die glanzvolle Fassade zeigt gefährliche Risse, und das Leben aller gerät aus den Fugen, „wegen eines Aktes von 20 Minuten“ – ein Satz, für den Alexandres Vater einen Twitter-Shitstorm kassiert. Wo fängt eine Vergewaltigung an? Was genau ist sexueller Konsens? Wo liegen die Grenzen von Lust? Das atemberaubende Drama MENSCHLICHE DINGE mit einer herausragenden Charlotte Gainsbourg in der Hauptrolle basiert auf dem gleichnamigen Bestsellerromans und ist inspiriert von dem „Fall Stanford“.

Film/Drama: Menschliche Dinge (Frankreich 2021). Regie: Yvan Attal. Besetzung: Charlotte Gainsbourg, Mathieu Kassovitz, Ben Attal, Pierre Arditi. Kinostart: 03.11.2022. Bild: © 2021 Curiosa Films

WER GRÄBT DEN BESTATTER EIN?

Ein zweifelhafter lokaler Wettbewerb läuft zwischen den beiden Gemeinden Greisendorf und Neubrunn heimlich unter den Bestattern: das Stummfilm-Sternchen Gaby Gruber wohnt mit ihren rekordverdächtigen 114 Jahren genau zwischen den beiden Orten – und denkt noch gar nicht ans Sterben! Jeder will das Rennen um die hoffentlich bald anstehende Beerdigung machen, um das eigene Dorf in eine touristische Pilgerstätte zu verwandeln. Allerdings trifft der Sensenmann urplötzlich den Bestatter Bartl (Uli Bauer) höchstpersönlich. Jetzt stellen sich ganz andere Fragen: wie kann sein Tod verheimlicht werden bis ein neuer Bestatter gefunden ist und schaffen es seine Schafkopf-Kumpel, der Gärtner Gert (Tom Kreß), die Müllfahrerin Rudi (Angelika Sedlmeier) und der Klempner Pat (David Zimmerschied), tatsächlich, Bartl heimlich und würdig unter die Erde zu bekommen?

Film: Wer gräbt den Bestatter ein? (Deutschland 2022). Regie: Tanja und Andreas Schmidbauer. Darsteller: Tom Kreß, Angelika Sedlmeier, David Zimmerschied, Uli Bauer. Kinostart: 03.11.2022. Bild: © Alpenrepublik/Schmidbauer-Film

SEELENZEIT-EVENTS

Im November kommt Lex van Someren mit seinen „Seelenzeit-Events“, einem Trance-Tanz-Event und anschließendem Mantra-Sing-Konzert, unter anderem auch nach Berlin in die Emmaus-Kirche. Während der virtuose Perkussionist Nils Tannert beim Trance-Tanz-Events seine große O-Daiko-Drum und ein umfangreiches Arsenal an Schlagwerk mit viel Körpereinsatz zur Geltung kommen lässt, wird er dabei begleitet und unterstützt durch den Klangkünstler Lex van Someren mit spontan improvisierten Gesängen und seiner außergewöhnlichen Musik für Herz und Seele. Es ist eine Einladung an alle Teilnehmer, sich „freizutanzen“, die ekstatische Erfahrung zu machen, getanzt zu werden und zu spüren, wie dadurch Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Beim anschließenden Mantra-Sing-Konzert am Abend präsentiert Lex van Someren seine außergewöhnliche Mantra-Musik. Durch das gemeinsame Singen der kraftvollen Mantras und der Stille danach, entsteht ein hochschwingender Bewusstseinsraum für Heilung, inneren Frieden und eine lebendige Form der Meditation.

Seelenzeit-Events mit Lex van Someren (Gesang) und Nils Tannert (Drums) am 20.11.2022 in der Emmaus-Kirche, Lausitzer Platz 8, 10997 Berlin-Kreuzberg. Trance-Tanz-Event, 13–17 Uhr, Mantra-Sing-Konzert, 19–22 Uhr. Info/Anmeldung: www.someren.de/events. Bild: © Lex van Someren

EMILY

Emily Brontë (Emma Mackey) wächst als Tochter eines Pfarrers im ländlichen Yorkshire auf. Das störrische, ernste Mädchen gilt im Ort als sonderbar. Am wohlsten fühlt sich Emily in der Natur – und in ihrer Fantasiewelt: Wenn sie sich gemeinsam mit ihren Geschwistern Geschichten ausdenkt, blüht die Außenseiterin auf. Doch für solche „Spinnereien“ ist kein Platz mehr: Die Brontë-Schwestern müssen zum Familienunterhalt beitragen. Emily soll Gouvernante werden, genau wie ihre vernünftige ältere Schwester Charlotte (Alexandra Dowling). Der Erwartungsdruck setzt der scheuen Emily zu. Nur ihr rebellischer Bruder Branwell (Fionn Whitehead), der lieber zügellose Partys feiert, als Vaters Ansprüchen zu genügen, versteht sie. In ihrem neuen Hauslehrer William Weightman (Oliver Jackson-Cohen) findet Emily überraschend einen Verbündeten. Die zwei fühlen sich unwiderstehlich zueinander hingezogen. Doch sogar William sind Emilys Eigensinn und ihre Leidenschaft für das Schreiben unheimlich. Emily Brontë hat eine der größten Liebesgeschichten der Welt geschrieben: „Sturmhöhe“ (Originaltitel: „Wuthering Heights“) wurde vielfach verfilmt, Kate Bush verewigte das tragische Paar Cathy und Heathcliff in ihrem Hit „Wuthering Heights“.

Film/Drama: Emily (England 2022). Regie: Frances O'Connor. Besetzung: Emma Mackey, Oliver Jackson-Cohen, Fionn Whitehead. Kinostart: 24.11.2022. Bild: © Wild Bunch Germany

VOICES FROM THE FIRE

Aktuell werden jährlich ca. 40 Millionen Menschen Opfer des modernen Menschenhandels. Es ist der Höhepunkt eines jahrhundertelangen Prozesses der Entmenschlichung. Es ist ein epidemisches Fieber, das uns alle infiziert, ein Aufschrei der Seele der Menschheit. Wenn wir genau hinhören, wird es uns eine Geschichte erzählen. Voices from the Fire erzählt ganz persönliche, intime Porträts von jungen Menschen, die in einer grausamen, unmenschlichen Geschäftsmaschinerie gefangen sind. Der Film bietet einen emotionalen Einblick in die grausame Welt des Kinderhandels. Er schildert einerseits den Alltag der Protagonisten, andererseits bringt er und, dem Zuschauer, das Grauen, das die jungen Menschen erleben, näher und macht es für uns greifbar. Es ist das Grauen, das sie für immer verfolgen wird, das Grauen, das durch die immer größer werdende Zahl von Konsumenten aus den Industrieländern verursacht wird. „Voices from the Fire“ offenbart eine Revolution der Macht. Eine Macht, die einst gestohlen wurde und langsam wiedergewonnen wird. Es ist die Macht der Armen, der Verzweifelten, der Unbemittelten, der Ungesehenen und der Stimmlosen. Dies sind ihre Stimmen, es ist ihre Geschichte.

Dokumentarfilm: Voices From The Fire (Deutschland/Tschechien 2021). Regie & Buch: Helen Simon. Kinostart: 24.11.2022. Bild: © Film Mallee GmbH

KONZERT: TANGO ARGENTINO

Das Duo mit den Künstlern Tobias Morgenstern am Akkordeon und Wolfgang Musick am Bass spielen mit voller Leidenschaft und Perfektion traditionelle und neue Tangostücke aus dem Repertoire von „L'art de Passage“ und eigene Kompositionen. Der Gitarrist Eudinho Soares aus Brasilien ergänzt dieses Duo als idealer Partner für gemeinsame Improvisationen und bringt dazu deutlich seine eigene Spielart ein. Diese drei Musiker zu erleben ist ein Genuss! Sie ermöglichen augenblicklich eine Präsenz herzustellen, in der die Klänge, die Tiefe und der ursprüngliche Geschmack des

argentinischen Tangos den Saal erfüllen. Die Künstler spielen mit einer Freude und Leichtigkeit, die sich auf die Tänzer überträgt und die Exzellenz spürbar macht. Tobias Morgenstern (www.tobiasmorgenstern.de) ist international bekannter Akkordeonist, Komponist, Produzent und Mitbegründer der Gruppe „L'art de Passage". Er ist auch bekannt als Intendant des „Theater am Rand"(www.theateramrand.de), das abseits der Metropolen, im Oderbruch, im Dorf Zollbrücke liegt, und das er vor über 20 Jahren zusammen mit Thomas Rühmann erfolgreich ins Leben gerufen hat.

Konzert: Tango Argentino mit Tobias Morgenstern (Akkordeon), Wolfgang Musick (Bass) und Eudinho Soares (Gitarre) am 18.12.2022, 19:30-23 Uhr (Einlass ab 18 Uhr), Bölschestr. 87, 12587 Berlin/Friedrichshagen im Historischen Ratssaal, „Unter den Augen des alten Fritzen". (Bei der Restaurierung des Raumes wurde ein Wandgemälde mit dem „Alten Fritzen" freigelegt, unter dem jetzt das Konzert gespielt und Tango getanzt wird.) Eintritt: Abendkasse: 33 Euro, Vorverkauf: 27 Euro, über den Veranstalter Rainer Tamkus per E-Mail unter Tangosalon@UnterDenAugenDesAltenFritzen.de oder Tel. 0173-2013 424. Bild: © L'art de Passage

ALTERNATIVES ADVENTS- UND WEIHNACHTSSINGEN

Nach zweijähriger Pause gibt es endlich wieder ein Advents- und das Weihnachtssingen mit Ali Schmidt an der Gitarre und Michaele Hustedt an der Traversflöte. Beide sind die Organisatoren der „Berliner Nacht der spirituellen Lieder" und Leiter des „MantraChor Berlin". Am dritten Adventssonntag sind Singinteressierte in die Martin-Luther-Kirche Berlin/Neukölln eingeladen. Dort singen alle gemeinsam besonders schöne und gehaltvolle spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt, die zur Adventszeit passen – auch Gospels, Mantras und Sufi-Songs. Eine wunderbare Gelegenheit, sich selbst und einander vorweihnachtliche Singfreude zu schenken, das Herz zu wärmen und die dunklen Tage zu erhellen. Am Weihnachtsnachmittag lädt der „MantraChor Berlin" ein zu einem „Offenen spirituellen Weihnachtssingen" im „Haus Lebenskunst" in Berlin-Kreuzberg mit anschließendem Tee und Lebkuchen.

Alternatives Adventssingen am Sonntag, den 11.12.2022, 15-17 Uhr in der Martin-Luther-Kirche, Berlin-Neukölln. Eintritt 10 (ermäßigt 5) Euro. Offenes Weihnachtssingen am Samstag, den 24.12.2022, 14 Uhr, im Haus Lebenskunst, Berlin-Kreuzberg, Mehringdamm 34. Bei beiden Veranstaltungen ist der Eintritt frei. Der jeweilige Nettoerlös geht an bedürftige Familien und Flüchtlinge in Berlin-Neukölln. Weitere Infos unter www.eli-berlin.de. Bild: © Eli Berlin

Gedanken für die nächste Zeit

„Paradoxerweise können wir uns selbst nur helfen, wenn wir dem Anderen helfen ... Die Voraussetzung für das Überleben unserer Spezies sind Liebe und Mitgefühl, unsere Fähigkeit, anderen beizustehen und ihren Schmerz zu teilen ... Leid zu verstehen ... bedeutet wirkliche Empathie zu verstehen ... Das Gefühl der Verbundenheit mit allen Lebewesen kann nur erreicht werden, wenn wir erkennen, dass wir alle vereint und voneinander abhängig sind."

Dalai Lama, Der Buddhistische Weg zum Glück, 2004

Kalender 2023

Grosse Kalenderauswahl bei Vision Creativ

Unter der Auswahl an Kalendern aus dem Verlag Vision Creativ ist wieder für jeden Geschmack etwas dabei – Kalender mit wunderschönen Mandalas, Buddhas, Zenmotiven oder inspirierenden Versen. Wählen Sie aus dem vielseitigen Angebot z. B. den Ich-Kalender unter dem Motto 2023: „Sei gut zu dir selbst, nimm dich wichtig und sorge für dich; oder den Feng-Shui-Kalender mit schönen Landschaften, Naturaufnahmen und meditativen Impressionen. Der Zen-Kalender ist einfach, schlicht, poetisch; der Buddhas-Kalender mit Motiven von anmutiger Schönheit und friedlicher Ausstrahlung. Und da ist auch wieder der Mandala-Kalender: Fotos aus der Natur werden zu strahlenden Mandalas. Neu im Sortiment ist der Ich-Notizkalender, ein Monatskalender für die Wand mit astrologischen Zeichen für jeden Tag, Platz für Termineinträge, schönen Bildern und inspirierenden Zitaten – eine wunderbare Ergänzung zum beliebten Ich-Kalender ist.

Kalenderauswahl bei Vision Creativ: diverse große und kleine Wand- und Posterkalender. Preise und Bestellung aller Kalender unter: www.visioncreativ.de

Spiegelbilder der Seele

Der Notitzkalender der Self-Realization Fellowship ist ein besonderer: Jahr für Jahr ist er illustriert mit Bildern von einer unvergleichlichen Leuchtkraft – allein das Auge auf sie zu richten, bringt unmittelbar in die sinnliche Erfahrung im Hier & Jetzt zurück und wirkt damit gegen Stress, den allzu viele Termine verursachen könnten. Jedes Bild ist mit einem Zitat von Paramahansa Yogananda versehen, das der Abbildung eine noch intensivere Tiefe verleiht.

Spiegelbilder der Seele. Terminkalender,
Self-Realization Fellowship 2023, 126 Seiten, Spiralbindung, 14,90 Euro

Himmlische Konstallationen von Markus Jehle

Das astrologische Jahrbuch von Markus Jehle ist ein Dauerbrenner. Der 2023er hat sich wieder ein wenig verändert. Die Gestaltung ist ruhiger – in alter Tradition ist der Taschenkalender übersichtlich, mit anschaulichen Darstellungen der astrologischen Konstellationen und kompakten, professionellen Informationen – und allen relevanten astrologischen Daten: tägliche, wöchentliche und monatliche Ephemeriden, mit Mittags- und Mitternachtsephemeriden, Zeichenwechsel der Planeten, Rückläufigkeit und vielem anderen mehr.

Mit ausführlichen Wochen- und Monatstexten, einer Jahres- und Transitvorschau und inspirierenden Fotos zu den astrologischen Themen.

Taschenbuch-Kalender: Marcus Jehle, Himmlische Konstellationen 2023 – Astrologisches Jahrbuch: Leben und Handeln im Einklang mit dem Kosmos. Marius Verlag, Hardcover, 10,5 x 16,5 cm, 248 Seiten, 16,90 Euro, u. a. erhältlich auf www.mariusverlag.de

Jahrestraining: Sexuelle Heilung und heilendes Miteinander

Was machen wir im Training, wie machen wir es und warum?

Wir bringen **Fluss und Genuss in den Körper**. Wir bewegen uns, tanzen, schütteln, atmen, tönen, berühren, um unseren Körper wieder als Zuhause zu erleben, statt ihn nur zu benutzen, um den Kopf von A nach B zu tragen. Wir kehren in unseren Körper zurück.

Wir bringen **Know-how in unsere Beziehungen**, lernen Grundlagen für gesunde Beziehungen zu echten Menschen mitsamt ihren Mustern, Macken und Möglichkeiten.

Wir bringen **Überblick und Klarheit in den Kopf**, Orientierung durch eine psychische Landkarte, die uns hilft, zu erkennen, wo wir stehen, und unseren Weg zu finden zu uns selbst.

Wir machen das Licht an im Keller unserer Kindheit. Wir erkennen, wie die Vergangenheit die Gegenwart beeinflusst. Wir finden raus, welche Angst wir in unserer frühen Kindheit entwickelt haben, welche Kompensationsstrategien, welchen Schutzstil wir benutzen, mit dem wir unsere Angst, unsere Verletzungen und unsere Verletzlichkeit übergehen. Wir werden uns bewusst, wie sich unsere Muster und Strategien auswirken auf unser Leben und unsere Beziehungen. Wir lernen zu bemerken, wann die Angst ausgelöst wird. Und statt in die üblichen Verhaltensweisen zu gehen, die uns an Stationen bringen, an die wir gar nicht mehr wollen, trainieren wir neue, konstruktive Verhaltensweisen und machen neue, gute Erfahrungen dadurch. Was wir in uns bemerken, beatmen wir, fühlen es, benennen es, umarmen es, lernen auf gute Weise umzugehen damit.

Wir üben uns darin, uns immer wieder im Atem zu verankern, sodass wir präsent bleiben können in Momenten, in denen uns früher der Atem stockte, wir uns verkrampften, angriffen, flüchteten, erstarrten oder uns betäubten, wir im Autopilot in unser Muster gingen, uns selbst oder anderen verloren gingen. Das Zusammengezogene darf sich im eigenen Tempo entspannen. In dem Bewusstsein, dass der Schutzstil einst eine kreative Notlösungsstrategie war, umarmen wir das Verletzte behutsam.

So wird es wieder möglich, in innerer Ruhe einfach da zu sein, mit uns selbst in tiefem Kontakt, oder zu handeln, bewegt von der Freude und der Begeisterung für etwas – für unsere eigenen gesunden Werte, statt gehemmt, bedrückt oder getrieben von der, zuvor mitunter nicht mal bemerkten, Angst vor etwas diffusem Alten – den traumatischen Erfahrungen mit Verlassenheit, Beschämung oder Schock. Wo zuvor Überreaktionen unsere Beziehungen zerstörten oder erschwerten, entstehen Spielraum und Leichtigkeit.

Wir finden Worte, gesunde Grenzen, lernen zu bemerken, was wirklich in uns geschieht und lernen auf gute Weise über Kommunikation, Bewegung oder Berührung in nahe, nährende Begegnung zu gehen. Wir lernen tiefer zu schauen, erkennen, was ist meins und was ist deins.

Wir tun all dies in einem Kreis von Menschen, die sich ein Jahr lang an einem Abend in der Woche einlassen auf diesen Prozess – die Ferienzeiten des Trainings ausgenommen. Auch wenn die Themen tiefgreifend sind, lernen wir auf freudvolle, abwechslungsreiche, lebendige Weise miteinander und voneinander. Es ist stärkend, miteinander auf dem Weg zu sein in der ermutigenden Begleitung einer wachen Gemeinschaft.

Du bist willkommen. Komm gerne vorbei und finde raus, ob es für dich passt.

Schnupperabende für das im April beginnende Training jeweils Samstag, 10.12.2022, 18.2., 18.3. und 15.4.2023, 19–22 Uhr, im Sprengelhaus, Sprengelstraße 15, 13353 Berlin-Wedding, 1. Hof grüne Tür links, im 2. Stock Tür rechts. Kosten: 20 Euro. Bitte bringe einen tagesaktuellen Testnachweis mit.

Elke Jari begleitet seit über 20 Jahren Singles, Paare und alle dazwischen zu den Themen Beziehungen, Sexualität und Persönlichkeitsentwicklung in Einzelsessions, Paarsessions und Jahrestrainings. Termine für Sessions sowie eine ausführliche, kostenlose Broschüre zum Jahrestraining unter Tel. 030-390 300 56. www.elke-jari.de

Wolf Schneider

DAS ICH UND DAS GANZE

Jahrtausende schon plagt uns die Moral. Sind wir dabei zu besseren Menschen geworden? »Du sollst nicht töten«, sagt ein christliches Gebot, und auch die anderen Religionen und Kulturen enthalten ähnliche Regeln. Bei Hindus und Buddhisten nimmt das Gebot der Gewaltfreiheit sogar noch strengere Formen an. Die Gewalttaten der Christen, Hindus und sogar auch die der ursprünglich so friedfertigen Buddhisten hier aufzuzählen, würde nur den Gruselfaktor dieses Textes erhöhen. Was macht uns Menschen einerseits so sehr um Güte Bemühte und andererseits zu so offensichtlich an diesem Ideal Scheiternden?

Auch die Psychologie mit ihrer Introspektion, ihrer Idee eines inneren Teams kommt da nicht weiter. Unter den in uns wohnenden bunten Gestalten gibt es sogar einen Schweinehund – die Gutmenschen unter uns bemühen sich, den in Schach zu halten. Womit haben Hunde und Schweine diese Namensgebung verdient? Sie führen keine Kriege, sie sind nicht eifersüchtig, sie rächen sich nicht, und sie zerstören die Umwelt nicht annähernd so sehr wie Homo sapiens. Dieses weltbeherrschende Tier an der Spitze der Nahrungskette hat sich den Rest des Biotops so gründlich unterworfen, dass es damit der eigenen Auslöschung kaum mehr entgehen wird – und bildet sich doch ein, gut sein zu können. Was für eine Farce!

EGOISMUS VERSUS ALTRUISMUS

Um den vielen Predigten, die zu diesem Thema schon gehalten wurden, hier nicht eine weitere hinzuzufügen, weise ich lieber auf einen Grundirrtum unserer Ethik- und Moralsysteme hin: Für sich zu sorgen ist schlecht, für andere zu sorgen ist gut. Egoismus, das Maximieren des eigenen Erfolges, ist pfui. Altruismus, der Dienst an der Gemeinschaft, das Beglücken anderer ist hui. Als rücksichtslos und moralisch zu verurteilen gilt ein Mensch, der den eigenen Vorteil auf Kosten anderer durchsetzt. Als gut gilt ein Mensch, der das Ganze im Auge hat, seine Mitmenschen und Mitwesen. Selbstlos zu handeln gilt als gut, selbstsüchtig als schlecht.

Was aber ist dieses Ich, Ego oder Selbst? Wer sich dieser Frage widmet, wird zwischen Egoismus und Altruismus nicht mehr unterscheiden können, denn dieses Ich, Ego oder Selbst des Individuums ist eine Fiktion. Wie könnte »ich« auf Dauer glauben, als ein und dieselbe diesen essenden und scheißenden „Hautsack“ bewohnen zu können? Es genügt doch eine Beleidigung oder ein Lob, schon bin ich nicht mehr derselbe, selbst wenn ich von meinem Über- oder Untergewicht, meiner Fitness, Gesundheit und dem individuellen Lebensalter zunächst mal absehe. Und wenn vor mir ein Kind Hunger hat, sich verletzt oder auf

Bild: © adimas - Adobestock

eine viel befahrene Straße läuft, dann kann ich nicht anders als dieses Kind schützen zu wollen – und »bin« im Moment dieses Affektes dieses Kind.
Noch weiter gefasst bin ich meine Wohnung, meine Familie, mein Stamm, mein Freundeskreis, meine Nation oder Kultur, der Biotop meiner Heimat und meines Planeten. Und auch das Beziehungsgefüge, dem ich verbunden bin, geistig wie körperlich. Ich »bin«, was ich esse, noch ehe ich es in meinen Körper aufnehme und bin auch das, was ich davon als unverdaulich wieder ausscheide. Ich bin mein Atem – die Luft, die ich in mich aufnehme und sie dann an die Erdatmosphäre wieder zurückgebe. Auch die Worte, die ich in diesem Text benutze, sind nicht meine eigenen, sie sind mir zugeflogen, ich habe sie hier nur neu kombiniert, und auch das auf eine Weise, die den Influencern meiner Biografie geschuldet ist, nicht meinem kleinen, eitlen Ich.
Mich so auszuweiten, ist das eine Kunst, eine Pflicht oder die Rettung aus der Falle der Ich-Illusion? Vielleicht alles das. Jedenfalls brauchen wir dann keinen inneren Widerling namens Schweinehund mehr zu erfinden, der uns angeblich daran hindert, gut zu sein. Wir brauchen nur dieses Ich oder Selbst zu untersuchen, dieses substantivierte Reflexivpronomen, das schon so viele philosophische Blasen kreiert hat: Womit identifiziere ich mich? Womit fühle ich mich verbunden, auf Augenhöhe, zugehörig, Teil eines Größeren? Das ist dann eine Frage der Erkenntnis, nicht mehr der Moral. »Mensch, erkenne dich« sei die Maxime, nicht mehr »Mensch, bessere dich, werde ein Guter«.

IGNORANZ IST DAS ZU ÜBERWINDENDE, NICHT BOSHEIT

Erkenntnis zu erstreben scheint mir erfolgversprechender als das Erstreben von Güte. Meine Strebsamkeit gilt dann der Überwindung der Ignoranz, nicht mehr der Überwindung von etwas Bösem oder Trägem in mir. Was uns daran hindert, gut zu sein, ist so gesehen Dummheit, nicht Bosheit. Den Teufel als Personifizierung des Bösen gibt es nicht, und es gibt auch keine Personifizierung der Dummheit. Es gibt nur Scheuklappen, Wahrnehmungsfilter, Verblendung, Verdrängung, … nicht wahrhaben wollen, Ausreden, Rationalisierung – und ein Aufwachen aus alledem.
Es gibt den Mut, sich Irrtümer einzugestehen. Einsicht und Bewusstseinserweiterung sind möglich. Es gibt nicht nur einen Zoom, der auf etwas Spezielles, Eingegrenztes fokussiert, es gibt auch einen Weitwinkel. Wenn der weit genug geöffnet ist, das Subjekt mit einschließt und die ganze Welt ringsum, dann ist damit der Egoismus aufgehoben – oder so groß geworden, dass alles mit hineinpasst in dieses Ich. Der Weitwinkel der Empathie mit all den anderen fühlenden, wahrnehmenden Wesen, denn auch die sind Subjekte, nicht nur ich. Es stimmt zwar, dass ich die Mitte der Welt bin, aber das bist du auch. Du Mensch, du Tier, vielleicht auch du Pflanze und du Pilz.
Vielleicht ist Bewusstsein nicht nur Beiprodukt eines hochkomplexen Gehirns, sondern ein Aspekt von allem. Licht ist Welle oder Teilchen, die Welt ist Materie oder Bewusstsein. Wie man halt draufschaut und sich das alles erklärt. In der Realität selbst ist weder die eine noch die andere Interpretation vorgegeben. Wenn Bewusstsein erst mit Homo sapiens entstanden wäre, müsste es zu einem bestimmten Zeitpunkt einen Ruck in der Evolution gegeben haben, eine kategorische Wandlung: Auf einmal ist da nicht nur Materie, sondern Geist, Bewusstsein, Fühlen, Empfinden und Leiden – ein Wunder! Nein, so läuft die Evolution nicht. Sie verläuft allmählich und emergent, nicht ruckartig. Aus Stein, Wasser und Sonnenlicht kann im Lauf der Zeit organische Materie entstehen, aber nicht mit einem Mal Bewusstsein.

SELBSTERKENNTNIS UND WELTERKENNTNIS

Für ein sich und die Welt erkennendes Wesen ist Selbstliebe Liebe zur ganzen Welt, denn diese Welt, das bin ich. Sie ist in mir und ich in ihr. Für ein weites Bewusstsein sind Selbsterkenntnis und Welterkenntnis dasselbe. Selbstliebe ist auch die Liebe alles anderen, denn aus diesem Anderen bin ich hervorgegangen und gehe wieder dorthin zurück. Mein Dahingehen ist ein Heimkommen, ein Wiederhineinfallen in das große Ganze, und auch zwischen Geburt und Tod bin ich mit allem verbunden.
Wozu brauchen wir da noch Moral und Ethik? Damit wir bei Rot an der Ampel halten. Solche Regeln vereinfachen das Leben. Sie verringern die Unfälle, sie mindern das Leiden. Unser Bewusstsein schwankt ja zwischen dem kleinen Ich und dem großen Ganzen, dem großen Ich. Dazwischen sind so viele WIRs, das Wir meiner Freunde, meiner Gleichgesinnten, meiner Nation, meiner Mitmenschen und Mitlebewesen. Jedes dieser WIRs ist größer als mein kleines Ich und zugleich klein gegenüber dem Nächstgrößeren, dessen Teil es ist – eine Kette hierarchisch aufgebauter Holons.
Solche Bewusstseinserweiterung kann durchaus auch Bewusstseinserheiterung sein, indem das kleine Ich erkennt, wie komisch es ist, sich für klein und abgetrennt zu halten. Es hält sich für autonom und ist doch nur Partikel innerhalb von etwas Größerem. In der Weite des großen Ganzen löst sich der kleine Egoismus auf. Er bläht sich so weit auf, bis er mit dem ganzen Rest verschmolzen und so nicht mehr sichtbar ist. Weisheit und Güte sind dann dasselbe.

Wolf Sugata Schneider, Jg. 52.
1985–2015 Hrsg. d. Zeitschrift Connection.
Autor v. »Sei dir selbst ein Witz« (2022).
www.connection.de
www.bewusstseinserheiterung.info
www.bachelor-of-being.de

Julia Kratz

WER IST „GUT"? ODER: DIE OPTISCHE REKTITIS

Ich wollte schon immer ein „guter Mensch" sein – natürlich. Besonders als Frau wird kulturell von mir erwartet „gut" zu sein. So wurde ich magersüchtig mit 12 Jahren, um „gut" zu sein. Aber ich war nicht gut: ich war angepasst. Dann habe ich gefressen, gekotzt, gesoffen und mich mit Amphetaminen und anderen Psychopharmaka „ruhig" gestellt, um jegliche Sehnsucht nach „echt sein" in mir zu stillen. Das hat mich beinahe umgebracht.

In den langen Jahren meiner Genesung habe ich gelernt, dass das Ziel nicht sein kann, gut zu sein, sondern dass ich danach streben darf, *echt* zu sein. Der Spruch „Gute Mädchen kommen in den Himmel, schlechte Mädchen kommen überall hin" ist abgelutscht, behält jedoch seine Richtigkeit. Dabei sollte es trotzdem eher heißen: „ … echte Mädchen kommen überall hin." Denn unsere Gesellschaft straft „echte" Frauen immer noch als „schlecht". Wahrscheinlich, weil sie unbequem sind. Ich hatte die Illusion, dass ich es vermeiden konnte, nicht nur mich meinen Untiefen zu stellen, meiner Wut, meinem Groll, meinen Ängsten, auch meiner Unehrlichkeit und Ich-Bezogenheit, aber auch meinem Glanz, meiner Kraft und meiner Macht. Der Preis hierfür war Selbstzerstörung und eine Unfähigkeit im Leben tatsächlich zu wirken, und dem Strom des Lebens konstruktiv beizutragen. Ich fühlte mich als Opfer. In Wirklichkeit war ich durch Untätigkeit und Selbstzerstörungswahn Täterin, denn ich konnte dem Leben nur nehmen, aber nichts geben – und dies, obwohl meine Absichten gut waren.

Echt sein bedeutet, dass ich so gut es geht „im Prozess" lebe, und täglich willig bin, zu reflektieren, mich und meine Ansichten in Frage zu stellen, sie eventuell zu revidieren und auch bereit bin, Wiedergutmachungen zu leisten, wenn ich Dinge nicht besonders gut hinbekommen habe. Echt sein bedeutet, dass ich die Bürde, die ich von vorangegangenen Generationen auf mich genommen habe und schleppe, mit allen mir zur Verfügung stehenden Mitteln, tunlichst abarbeite, damit ich sie auf künftige Generationen nicht ablade. Echt sein bedeutet, dass ich mich in das Spannungsfeld zwischen mir und meiner Umwelt großzügig hineinbegeben und hinnehmen kann, dass ich nicht ohne ein paar Schrammen herauskommen werde. Ich werde ein paar Federn verlieren, und das ist sogar erwünscht. Denn nicht meine glatte Haut macht mich zur Heldin und bringt mich in meine Kraft, sondern meine Narben und Falten.

Bild: © JenkoAtaman - Adobéstock

Wenn wir also den „guten Menschen“ als handlungsfähigen, wachen, in seiner Kraft stehend und der Gesellschaft konstruktiv beitragenden Menschen definieren, dann möchte ich auch „gut“ sein.
Dies bedeutet, ich muss mich meinem Glück stellen. Und meinem Unglück. Ich möchte frei werden. Ich möchte, dass täglich alle Zellen meines Körpers mit Vorfreude und Freude tingeln, und dass mich ein Wohlgefühl bewohnt, unabhängig von den äußeren Umständen. Dass mein Herz offen für die Welt sei. Ich möchte das buchstäbliche Senfkorn sein, das die Welt verändert. Das ist schwierig, aber nicht unmöglich – es ist eine lebenslange tägliche emotionale und seelische Hygiene.

Und damit komme ich zur Haltung. Mich bewohnt zuweilen eine Störung oder gar Krankheit, die als „Optische Rektitis“ bezeichnet werden kann. Eine unter den Menschen weit verbreitete Störung, die in Beziehungen, Familien, Institutionen, auf der politischen Bühne enormes Unheil anrichtet.

DIE „OPTISCHE REKTITIS“

Optisch kommt von „Auge“ und Rektitis kommt von „Rektum“. Diese Krankheit beschreibt den Zustand meiner Seele, wenn meine Augen in meinem Arsch sind und daher alles, worauf ich mein Auge lege, voller Scheiße zu sein scheint. Ich kann diese Haltung pflegen und hegen, bis sie ein Teil von mir wird, eine Charaktereigenschaft, eine Lebenshaltung. Ich kann den Tag beginnen mit den Dingen, die in meinem Leben und auf der Welt nicht funktionieren, ich kann meine Aufmerksamkeit darauf richten, was mir heute nicht passt, was weh tut, und warum es schwer sein wird, heute zu leben. Alles kann mich verstören: angefangen damit, dass ich zu dick, zu alt und zu hässlich bin, dass mein Mann neben mir im Bett liegt und atmet, oder dass die Kinder gleich frühstücken wollen. Und je mehr ich auf diese Dinge schaue, desto größer und störender werden sie.

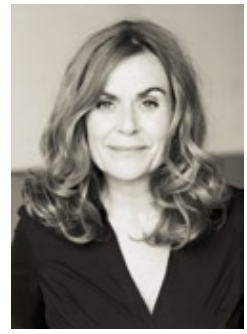
Oder ich kann entscheiden, meine Augen wieder aus dem Arsch zu holen, und eine andere Brille aufzusetzen. Ich meine nicht die rosarote Brille – die andere Verblendung. Ich meine eine Brille, die darauf erpicht ist, Goldblättchen zu sammeln, das Gold im Tag zu sehen, das, was funktioniert, was glänzt, was schön ist an mir, was gut ist an meinem Mann, und warum meine Kinder jeden Tag mein Leben so unglaublich bereichern. Ich kann mich freuen, dass ich lebe und innerlich eine kontinuierliche Dankbarkeitsliste pflegen. Ich kann auf die Welt und in dem Anderen gute Absichten projizieren. Und ich kann täglich üben, in den unvermeidbaren, bevorstehenden täglichen Konflikten meines Lebens, offen, ehrlich, freundlich sowie konstruktiv präsent und handelnd zu sein. Ohne in kindlicher Naivität meinen zu müssen, dass das Leben Konfliktfrei sein müsse.

Das klingt einfach, ist es jedoch harte Arbeit. Denn ich muss mich an einem relativ kurzen liebevollen Zügel halten, besonders am Anfang, bis mir das „Goldblättchen sammeln“ mit der Praxis und mit den Tagen, Wochen, Monate und Jahren mehr und mehr ins Blut übergeht. Großartig dabei ist, dass ich erstens eben nicht von äußeren Umständen abhängig bin und zweitens, dass ich meinen Tag zu jeder Tageszeit einfach neu starten kann. Ein frei verfügbarer Reset: „Augen aus dem Arsch, Julia!“

Vor Jahren hat mir mein damals siebenjähriger Sohn diese krasse Frage gestellt: „Mama, in dem großen Kampf zwischen Gott und dem Teufel, wer gewinnt?“ Ich habe keine Ahnung, woher er diese Frage plötzlich hatte, aber ich wusste, ich muss dem Kind irgendein solides sinnvolles Rüstzeug fürs Leben in meiner Antwort mitgeben.

Also habe ich gut überlegt und gesagt: „In dem großen Kampf zwischen Gott und dem Teufel, möchte der Teufel das wir glauben, dass er gewinnt.“

In diesem Kontext ist Gott für mich der Glanz, die Dankbarkeit, die Freundlichkeit, die Fülle, die Verbindlichkeit im Hier und Jetzt, die Achtsamkeit, die Güte, die Freundschaft, die eigene Durchlässigkeit und diese Fähigkeit, mich zu freuen – die Goldblättchen halt – und manchmal sogar nur der Goldstaub.
Somit sind die „guten Menschen“ jene modernen Alchemisten, diejenigen, die sich unablässig der Aufgabe hingeben, aus Scheiße Gold zu machen – jeden Tag aufs Neue – einfach so.



Julia Kratz ist erfahrene Coach und staatlich geprüfte Heilpraktikerin für Psychotherapie, ausgebildete systemische Familienaufstellerin nach Hellinger, Dozentin in der Erzieherausbildung, staatlich geprüfte Schauspielerin, Tänzerin, Sängerin, Performerin und hat einen Master in "Religion & Culture" an der Humboldt Universität absolviert.

Nächste Veranstaltung: Familienaufstellung am 12. Nov. 2022. Infos und weitere Veranstaltungstermine finden Sie auf der Webseite www.juliakratz.de

Hermann Häfele

Warum Sie aufhören sollten, ein „guter Mensch" sein zu wollen

Wie bilden sich in uns die Definitionen und Meinungen, die unser Handeln steuern?

Im Wort Mensch steckt das lateinische mens (Verstand, Geist, Denken) – es bezeichnet also ein denkendes, mit Verstand ausgestattetes Wesen. Genau das ist für unsere Spezies Fluch und Segen zugleich. Zweifelsohne hat der Mensch erstaunliche Dinge entwickelt und erfunden. Doch gleichzeitig führt das zunehmend dazu, dass er meint, die Welt und alles kontrollieren und eben in sein Denken integrieren zu können.

Wir sind gefangen in gewissen Rahmenkontexten, in Muster, Programme, Vorstellungen unserer Eltern sowie Moralkodizes der Gesellschaft, in die wir geboren wurden; und es wären völlig andere, wenn wir in einem anderen Umfeld bzw. einer anderen Kultur groß geworden wären.

So entsteht in uns eine Systemeinteilung aus gut/böse, richtig/falsch, und es entwickelt sich in unserem Denken und Handeln eine Bewertungskaskade: Reize/Auslöser führen zu Annahmen, Annahmen führen zu Bewertungen, diese wiederum zu Meinungen. Meinungen führen zu Beurteilungen und diese oft genug zu Verurteilungen. Das passiert blitzschnell, und im Prinzip ist unser Hirn genau so aufgebaut, solche Entscheidungen, wie „was von etwas zu halten ist", blitzschnell über unsere Amygdala zu fällen. Natürlich hat das seine evolutionären Vorteile, wir wären ansonsten schnell überwältigt von der Reizüberflutung. 99,996 % aller Reize werden sofort in Richtung Unterbewusstsein geleitet. Nur konsequentes „Bewusstheitstraining" kann einem klarmachen, welche Entscheidungen da eigentlich innerlich getroffen werden, und dies eröffnet dann zusammen mit zunehmender gesunder Selbstdistanzierung die Chance auf eine ganz neue Qualität der persönlichen Entwicklung – nachzulesen etwa bei Dr. Edith Eva Eger oder bei Viktor Frankl. Letzterer hat es einmal als „die letzte Freiheit des Menschen" bezeichnet, sich innerlich bewusst anders entscheiden zu können, als es das eigene Muster vorgibt und eben nicht (mehr) alles zu glauben, was einem das „Außen" oder der eigene Kopf (und die eigene „Blackbox") an Meinungen und „Be-Urteilungen" auftischt.

Zurück zu dem uns gegebenen Rahmenkontext: Zusätzlich zu dem, was wir mitbekommen haben, gibt es also noch ein Außen, das uns ebenfalls nach Kräften in Sachen Moral und Lebensführung zu beeinflussen sucht: In Deutschland gibt es aktuell 1.773 Bundesgesetze mit 50.738 Paragraphen, außerdem 2.795 Rechtsverordnungen mit ihrerseits 42.590 Paragraphen. Ob diese riesige Anzahl sinnvoll ist, darf bezweifelt werden – schon im 6. Jh. vor Chr. (!) formulierte Lao-Tse im Tao Te King: „Je mehr es Dinge in der Welt gibt, die man nicht tun darf, desto mehr verarmt das Volk.

Bild: © Ursula Deja - Adobestock

Je mehr die Gesetze und Befehle prangen, desto mehr gibt es Diebe und Räuber."

Zum Vergleich: Das vielleicht genialste Gesetzeswerk überhaupt passte auf eine Tafel und hat nur sozusagen zehn „Paragraphen": Es sind die zehn Gebote.

Was also heisst es, ein „guter Mensch" sein zu wollen?

Sämtliche Gesetze und Vorschriften zu kennen? Sich nach diesen sowie nach dem, was man als Kind gelernt hat, zu richten? Das gibt eine mächtige, kaum zu bewältigende innere Checkliste.
Und doch versuchen viele, im übertragenen Sinne des Wortes, genau das zu tun, um ein guter
Mensch zu sein. Und dann kommt wiederum Lao-Tse daher und sagt: "Wenn Güte als gut gelten will, wird sie zu Ungutem."

Da ist vielleicht ein Mensch, der sich bis zur Selbstaufgabe im Job engagiert („einer muss es ja machen"), denn es ist ja „gut", an andere zu denken und sich für das Große und Ganze einzusetzen. Oder es gibt da eine Führungskraft, die eine Person nur mit Samthandschuhen anfasst („man darf doch nicht so hart mit jemandem sein"), obwohl diese seit geraumer Zeit kaum etwas beiträgt, gleichzeitig jedoch durch ihr Verhalten die Team-Atmosphäre vergiftet.
Als drittes Beispiel gibt es womöglich jemanden, für den eine gute, liebevolle Partnerschaft nur eine solche ist, bei der – etwas kurz und ironisch ausgedrückt – ständig der Himmel voller Geigen hängt, gerade weil ja beide nur ihre „rosaroten" Seiten zeigen. Da wird womöglich der Partner oder die Partnerin überhöht, und man lässt ihm oder ihr fast alles durchgehen – natürlich auch aus Projektionen, doch besonders, weil es ja „gut" ist, zu lieben, zu verzeihen und Harmonie zu pflegen.
Und dann wundern wir uns, dass der Versuch, ein „guter Mensch" sein zu wollen, so oft zu Unglück führt und zwar im Außen wie im Innen.

So stellt sich also die Frage, was dann?

Die Psychoanalytikerin Sabina Spielrein stellte fest, dass der Mensch ein „Dividuum" sei und meinte damit das Hin- und Hergerissen-sein zwischen dem Ich und dem Wir.
Sie war Schülerin von Carl Gustav Jung, der die Dinge selbst folgendermaßen auf den Punkt brachte: „Kein Baum, so heißt es, kann in den Himmel wachsen, wenn seine Wurzeln nicht bis in die Hölle reichen." Was meinte er damit? Kurz gesagt: Man kann nicht das Eine ohne das Andere haben. Es ist die ständige Negierung und Unterdrückung unserer dunklen Seiten, die das Unglück schafft – und, dass die meisten sich diesen dunklen Seiten nicht stellen wollen. Doch deshalb sind sie allerdings nicht weg, sie wirken weiter aus dem Untergrund.

Überaus praktisch ist es dann, diese dunklen Seiten auf Objekte im Außen zu projizieren. Wenn dabei auch noch Politik und Medien kräftig unterstützen und solche Tendenzen durch ihre Definition, was genau „richtig/falsch – gut/böse" ist, unterstützen, dann ist das Bild komplett. So muss die eigene Komfortzone nicht mehr verlassen werden. Wir glauben, dass das, was wir denken (oder denken sollen), wahr wäre.

„Ich bin ein guter Mensch, wenn …"

Alle Punkte, die nach dem „Wenn" kommen, werden vom „Wir", also vom „Außen" vorgegeben oder werden verstärkt, falls diese Überzeugungen innerlich bereits vorhanden sind.

Hervorragend passt hier der 70. Spruch des wenig bekannten Thomas-Evangeliums, das – kein Wunder – nicht Teil der „offiziellen" Bibel der Kirche ist: „Wenn ihr das, was in euch ist, hervorbringt, wird es eure Befreiung sein, wenn ihr nicht das hervorbringt, was in euch ist, wird es euch vernichten."
Es geht somit darum, vollständige Verantwortung für das eigene Leben und alle eigenen Seiten zu übernehmen sowie erwachsen zu werden und so vom „Dividuum" zum vollständigen Individuum zu reifen, welches seinerseits Teil vom Ganzen ist.

Unser gesamtes Leben ist je nach Standpunkt eine Tragödie oder eine Komödie.

Doch was wäre, wenn wir das, was wir alles in uns anerkennen, ganz „ver-wirklich-en" und leben, in jeder Stunde und in jedem Detail unseres Lebens? Und nein, das heißt natürlich nicht, dass es legitim ist, dem Nachbarn den Schädel einzuschlagen – sehr wohl aber, eben auch etwa die Wut und den Hass „anzu-erkennen", die in uns sind. Durch das Hinsehen können diese dann abfließen und werden nicht in den Untergrund gedrückt.

Hören Sie also auf, ein „guter Mensch" sein zu wollen! Es geht einfach darum, der Mensch zu sein, der sie sind.

Hermann Häfele begleitet praxisorientiert Menschen sowie Unternehmen, ihren „Roten Faden" zu finden und umzusetzen. Erfolgscoaching für Positionierung und Umsetzung, bei Krisenbewältigung und für persönliche Weiterentwicklung. Weitere Infos unter www.roter-faden-coaching.de oder hh@roter-faden-coaching.de

Katja Neumann

ERLAUBE DIR, MENSCH ZU SEIN

UND SEI DER MENSCH, DEN DU SELBST GERN TREFFEN MÖCHTEST!

WAS BEDEUTET ES, MENSCH SEIN?

Die Natur des Menschen ist empathisch, hilfsbereit, miteinander verbunden und aufeinander schauend. Aber das ist nicht das, was wir gerade hier tun und „er-leben“. Wir leben gegen unsere Natur, weil wir es zulassen.

DIE INNEREN MONSTER

Wir alle, jeder einzelne, möchte geliebt werden. Das ist das Elixier, für das wir leben und das uns nährt. Wir sehnen uns nach Zuwendung, nach tiefer echter Berührung und Anerkennung, nach gesehen und verstanden werden, nach Toleranz, unsere Meinung haben und sagen zu dürfen, nach Bedingungslosigkeit.

Trotzdem benehmen wir uns doch immer wieder wie gedankenlose „unempathische“ Stoffel im Porzellanladen – quasi nebenbei. Während wir gehen, schauen wir auf unser Handy, schneiden anderen dadurch den Weg ab, verstellen den Weg, zwingen Mitmenschen zu Vollbremsungen oder verursachen kleine und größere Unfälle und merken es oft nicht mal. Wir meinen als Radfahrer/Autofahrer/Fußgänger im Recht zu sein und finden nichts Verwerfliches daran, den anderen Verkehrsteilnehmern wüste Dinge an den Kopf zu brüllen – lassen unseren Frust dabei an einem völlig Unbekannten aus. Wir gehen bei Rot über die Straße, obwohl Kinder an der Ampel stehen. Wir stellen unseren Sperrmüll einfach irgendwo hin und übernehmen nicht die Verantwortung. Anschaffen und ranschaffen ging, aber das Entsorgen soll bitte irgendwer anderes machen. Wir schauen der Kassiererin, die einen harten Job macht, nicht mal in die Augen, geschweige denn, dass wir *Danke* oder *Auf Wiedersehen* sagen. Wir ignorieren uns so gut es geht.

Online in der Anonymität ist es noch schlimmer. Menschen, die wir nicht einmal kennen, werden beleidigt. Es ist Usus für alles und jeden, Bewertungen und Sternchen zu verteilen, was vor allem bei Nichtgefallen gerne und ausgiebig getan wird. Wir schimpfen und verurteilen schnell und viel, aber loben wenig.
Gleichzeitig tun wir Dinge, die wir nicht wollen, um geliebt oder zumindest gemocht zu werden. Wir ertragen es nicht, abgelehnt zu werden. Sagen deswegen lieber nicht, was wir denken oder brauchen, sagen nicht nein, obwohl wir

Bild: © pronoia - Adobestock

nicht wollen – zu der Weihnachtsfeier mit einer Familie, die uns fremd ist, zu Sex, der nichts mit Nähe zu tun hat, zu Jobs, die wir hassen … alles, weil man es so macht. Weil es eben so ist und schon immer so war. Weil man normal sein möchte. Weil man vielleicht auch einfach zu bequem ist und die Verdrängungsmechanismen ja ganz gut funktionieren – zumindest eine Zeit lang. Und man sagt „man“, obwohl man „ich“ meint. Wir sind nebeneinander einsam, lächeln und funktionieren. Wir sind von uns selbst abgetrennt, aber da es alle anderen auch sind, ist das ja okay. *Warum tun wir das?*

WIR ALLE SIND TIEFE WASSER

Es gibt zwei Seen, an denen ich gern und seit vielen Jahren regelmäßig spazieren gehe, die auch relativ nah beieinander liegen, ähnlich groß sind und beide von Wald umgeben sind. Um beide kann man in einer guten halben bis dreiviertel Stunde herum gehen. Der Unterschied ist, dass sich an dem einen See die Menschen grüßen, die sich entgegen kommen, an dem anderen nicht. Das ist wirklich auffällig. Natürlich gibt es Ausnahmen, aber klar ist, welchen See ich doch ein bisschen lieber mag. Diese winzig kleine Geste, die nicht weh tut, keine Kraft kostet, sondern im Gegenteil, das eigene Herz erfreut. Es ist so erstaunlich wie einfach und doch anscheinend so schwer. Ich bin auch manchmal anfangs noch überrascht, wenn mich der erste Spaziergänger, dem ich begegne, grüßt. Es ist so ... ungewohnt, aber dann tue ich es einfach auch, weil es Freude macht. Und es bedeutet, diese Kettenreaktionen funktionieren genauso im Positiven, wenn wir es nur wollen, wenn wir uns erlauben, nett zu sein. (Ist es, ganz nebenbei, nicht schlimm, dass „Nett“ als die kleine Schwester von „Arschloch“ bezeichnet wird – so der gängige Spruch – und was sagt er über uns aus?)

In dem Moment, in dem ich einen anderen Menschen wirklich ansehe – und das tue ich, wenn ich grüße – sehe ich oft seine müden Augen, eine nicht einfache Vergangenheit im Gesicht, die Sorgenfalten oder die hängenden Schultern.
Und dann weiß ich wieder, dass wir alle ein Herz* haben, wahrscheinlich alle einmal verletzt wurden, schwierige Zeiten durchgemacht haben. Die meisten machen so gut, wie sie eben können. Es steht mir nicht zu, sie dafür zu bewerten oder gar schlecht zu behandeln, weil sie vielleicht einfach nicht schneller, besser oder anders können. Weil ihre Wahrheit und ihre Welt eine andere ist als meine. Dann ist ein Lächeln ganz einfach und kommt von ganz tief innen.

(*Es gibt tatsächlich auch Menschen ohne Herz, sogar ohne Seele – gar nicht so wenige – aber von denen rede ich hier nicht, um die soll es nicht gehen. Ich rede hier von uns.)

DIE FÜNF SEELENWUNDEN DER KINDHEIT

Eine Freundin von mir wurde regelmäßig fast aus dem Fahrstuhl an der S-Bahn geworfen, weil sie weder einen Kinderwagen, noch Krücken oder Rollstuhl dabei hatte und nicht den Kopf unterm Arm trug. Man sieht ihr ihren Herzfehler nicht an, aber dennoch ist er da und macht es ihr fast unmöglich, die oft langen Treppen zum Bahnsteig zu erreichen. Sie ist zu langsam für diese Welt. Tonfall und vorschnelle Vorurteile waren beispiellos. Unterirdisch.
Das steht für mich immer noch symbolisch für das, was wir jeden Tag mit Menschen tun, ohne darüber nachzudenken, was sich hinter dem Verhalten, hinter dieser Stirn und in diesem Herzen verbirgt, was er oder sie vielleicht gerade trägt an Last und Schmerz.
Wunden sind selten offensichtlich, man sieht sie nur, wenn man sich die Mühe macht, genau hinzusehen – manchmal nicht einmal dann.

Aus der „Mondmeditation zur Heilung emotionaler Wunden nach Anthony William“ lassen sich diese Wunden in fünf Seelenwunden einteilen: Ablehnung, Verlassen-werden, Demütigung, Vertrauensbruch und Ungerechtigkeit.

Wahrscheinlich kennt jeder von uns eine und trägt von mindestens einer noch die Narben – manchmal besser, manchmal schlechter verheilt und manchmal gar nicht.

Welche kennst Du? Von Dir selbst? Von Menschen, die Dir nahe stehen? Und gestehst Du den Menschen, die Dir nicht nahe stehen, diese Wunden auch zu? Kommt es Dir überhaupt in den Sinn?

Als ich meine Hündin vor zwei Jahren einschläfern lassen musste, war ich natürlich traurig. Sie hat mir gefehlt bei jedem Schritt – Jeder kennt diesen Schmerz, der einen dann manchmal so von hinten überrascht und übermannt, dass man keine Luft mehr bekommt, stehen bleiben muss, nichts mehr sieht vor Tränen. Umso tragischer, dass ich dann angeschrien wurde von einem Fahrradfahrer auf

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

dem Bürgersteig, weil ich nicht schnell genug zur Seite gehüpft bin.
Sollten wir nicht zuallererst fragen: Ist alles gut bei Dir? Kann ich helfen? Oder einfach mal sagen: Entschuldigung, das war mein Fehler.
Wir messen mit unterschiedlichen Maßstäben, möchten respektvoll behandelt werden, finden es zum Beispiel unmöglich, wenn uns der Arzt drei Stunden warten lässt, um uns dann drei Minuten zu empfangen, und das ohne von seinen Notizen hoch zu sehen. Wir sind aber selbst auch nicht besser, wenn wir in der Stadt unterwegs sind, als wäre jeder potentiell ein Feind – oder ist es zumindest nicht wert, angesehen, geschweige denn, angelächelt zu werden. Ja, Stadt ist anstrengend, aber WIR machen den Ort zu dem, was er ist. Und wir begegnen vorrangig dem, was wir senden.

Wir können nur bei uns beginnen, wenn wir möchten, dass sich etwas ändert. Ja, es ist leichter, sich aufzuregen, wenn doch selbstverständlich immer die anderen schuld sind. Das gibt es diesen Spruch ... irgendwas mit: … vor der eigenen Tür kehren. Er ist ein bisschen in Vergessenheit geraten oder vielleicht doch nicht? „Man“ könnte ja mal vor der eigenen „Seelenhaus“-Tür anfangen:

Das eigene Seelenhaus

Eine schöne Übung oder schamanische Reise aus meiner Praxis, die ich hier teilen möchte, ist die zum eigenen Seelenhaus. Darauf gekommen bin ich vor langer Zeit während meiner schamanischen Ausbildung. Da habe ich auf meinen Reisen immer wieder ein Haus gesehen und fragte meinen Spirits, was das sei. „Deins“ hieß es nur und ich habe es mir genauer angesehen, bin reingegangen habe es erkundet, war begeistert, bis ich den Wasserschaden im Keller entdeckte. (... Ja, die Psychologen unter uns freuen sich über so etwas immer.) Bei vielen Reisen habe ich also immer wieder den Wasserschaden beseitigt. Irgendwann war´s dann gut. Ich konnte mich dem Rest des Hauses widmen, verändern, schöner machen, aufräumen. Und ich behaupte, es hat mich verändert, nach und nach. So habe ich dann auch angefangen, mir die Seelenhäuser meiner Klienten anzusehen – natürlich immer mit ihrer Erlaubnis. Alles war dabei: Schlösser – wunderschön, aber ohne Zugbrücke über dem Wassergraben; Häuser – riesengroß, aber ohne Stockwerke oder ohne Fenster oder ohne Möbel oder ganz verstaubt; Häuser mit vielen unerwünschten „Gästen“ oder von vorne eine beachtliche Hütte und von hinten nur eine Filmkulisse aus Pappe. Das Schöne ist, alles lässt sich ändern, denn wir sind ja Chef von unserem Seelenhaus, von unserem Leben, von unserem Universum. Wir dürfen die Fülle leben, so richtig klotzen, wenn es uns gefällt, genauso dürfen wir den Minimalismus leben, so wie wir eben auch als Menschen sind. *Weißt Du denn, wie Du bist?*

Wenn Du die Augen schließt, was siehst Du dann? Also ehrlich, wie geht es Dir? Wirklich? Wie würde das als Haus aussehen? Versuche Dir nichts vorzumachen. Sieh die Baustellen, den Staub, die Mitbewohner, die Du vielleicht nicht da haben möchtest. Und dann – was würdest/willst Du tun, damit Du Dich wieder wohl fühlst? Wie möchtest Du, dass deine Seele wohnt? Wo? Wie sieht die Landschaft aus? Ist das Haus aus Holz oder aus Stein? Gibt es Tiere? Sind vielleicht Deine Krafttiere dabei und helfen Dir?

Das Haus kann man ebenso gut schamanisch bereisen, wie meditieren, als auch einfach abends im Bett vor dem inneren Auge entstehen lassen. Wie bei vielem gilt auch hier, wenn sich was verändern soll, heißt es, dran bleiben, immer mal wieder schauen, was es zu tun gibt. Wie in jedem normalen Haushalt, im Leben, in der Beziehung gibt es immer etwas zu tun. Das kann und darf auch Spaß machen. Letztendlich kommt es einer positiven Programmierung gleich. Wenn Du in Deinem Seelenhaus stehst und Dich wohl fühlst, dann ist das auch die Energie, die Du anziehst – ganz das Resonanzprinzip. Je aufgeräumter, entstaubter, klarer, offener und heller Du bist beziehungsweise Dein Seelenhaus ist, desto mehr aufgeräumte und helle Menschen und Momente ziehst Du an. Und vergiss bitte nicht, dass alle Menschen in ihren Seelenhäusern zu tun haben. Danke.
Sei einfach nett. Das gibt dir Pluspunkte auf dem Karma-Konto und ein gutes Gefühl am Ende des Tages. Und vielleicht hast du dem einen oder anderen Menschen ganz aus Versehen sogar den Tag gerettet. Erlaube Dir, Mensch zu sein und erlaube es den anderen auch.

Katja Neumann ist seit fast 20 Jahren schamanische Heilpraktikerin für Menschen und Tiere mit eigener Heilpraxis in Berlin/Prenzlauer Berg, gibt Einzelsitzungen und bietet in regelmäßigen of-fene Gruppen auch das Erlernen des schamanischen Reisens und fortführend, was man damit dann tun kann, an. Weitere Infos zu ihrer Arbeit finden Sie unter www.katja-neumann.de

Nächste Workshops:
„Psychopompos“, für Fortgeschrittene mit schamanischer Reisekenntnis, 19.11.2022, 12-16 Uhr, 80 Euro. Schamanisch reisen lernen, für Anfänger, 17.12.2022, 12-16 Uhr, 80 Euro

Amir Weiss und Christiane Schmidt

DER WUNDERBARE HEILUNGSPROZESS DES LOSLASSENS UND SICH-SELBST-FREILASSENS

SETZEN SIE IHRE BRILLANZ FREI, INDEM SIE LOSLASSEN, WAS NICHT MEHR GEBRAUCHT WIRD

Wir Menschen müssen immer wieder loslassen, um frei sein zu können, um offen für das Unbekannte, das neue, frische Leben sein zu können. Diese Erkenntnis ist seit vorsokratischen Zeiten bekannt. Aber selbst wenn wir über Erkenntnis und Einsicht verfügen, selbst wenn wir uns nach Freiheit sehnen, fällt es immer wieder schwer, loszulassen.

Sogar das, was wir in unserem Leben nicht mehr haben wollen, halten wir manchmal mit großer Beharrlichkeit fest, ohne verstehen zu können, warum wir das tun. Warum ist das so? Lässt sich dieses Festhalten auf persönliche Willensschwäche zurückführen?

Wir widmen diesen Artikel der Beantwortung der Frage, warum es dem Menschen trotz seines ausgeprägten Wunsches nach Freiheit oft so schwerfällt, loszulassen. Da wir im Weiss-Institut schon seit vielen Jahren nach schlüssigen Antworten auf diese Frage forschen, möchten wir Ihnen einige unserer Kernthesen zur Verfügung stellen:

Wir leben heutzutage in einer Welt mit einer Ökologie, die größtenteils stark verschmutzt ist. Physisch und in seinem feinen, elektrischen Leben ist der Mensch vielen Belastungen ausgesetzt, für die das menschliche System nicht ausgelegt ist. Darauf reagiert der Mensch mit Stress. Es handelt sich nicht nur um Elektrosmog. Alle elektrischen Signale aus dem TV und anderen Medien, auch Geräusche, Lärm, Licht und die Qualität unseres menschlichen Miteinanders tragen zur elektrischen Verschmutzung unser aller Leben bei.

Da wir diesem Stress nur schwerlich entrinnen können, betäuben immer mehr Menschen ihr Stress-Erleben – häufig sogar mit noch mehr Aktivitäten, übervollen Terminkalendern, noch höher gesteckten Zielen. Sogar die Erholungszeit wird verplant und soll Erfolg generieren. Und auch mit Hilfe von Alltagsstimulanzien (Alkohol, Zucker, Kaffee und Nikotin) wird versucht, dem Stress zu entrinnen. Solche kurzfristig erlebte Entlastung führt jedoch auf Dauer in einen Teufelskreis, in dem der Mensch nicht nur weiterhin dem Stress ausgesetzt bleibt, sondern sich selbst zu schädigen beginnt, woraus sich viele Menschen ohne Unterstützung nicht mehr befreien können. Dass der alltägliche Stress jedoch die erste Betäubung der menschlichen Lebendigkeit, sogar „Die Sucht unserer Zeit“ ist, und erst dann zur Betäubung der Stress-Symptome zu weiteren betäubenden Stimulanzien gegriffen wird, ist vielen Menschen nicht bewusst.

Die gute Nachricht: Mit dem grundlegenden Wissen über diese Zusammenhänge können wir Wege finden, uns selbst sauber und frei zu halten und mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens zu fließen. Das beginnt immer wieder nur bei uns selbst und hat nichts mit anderen Menschen oder den Umständen unseres Lebens zu tun.

Bild: © bertys30 - Adobéstock

Wie sieht es also mit dem grundlegenden Loslassen und sich selbst sauber- und freihalten aus? Dazu ist es erforderlich, zunächst unsere Verletzungen, Traumata, Frustrationen, Urteile (über uns selbst und andere), unsere alten Gewohnheiten und Muster, die uns blockieren, unsere Selbsttäuschungen, unsere großenteils unnötigen Sorgen und Ängste, Schuldgefühle und mangelndes Vertrauen, unsere Überkontrolle und Obsessionen, unser Mobbing, unsere Heuchelei, Grausamkeit – sogar uns selbst gegenüber – zu erkennen und zu begreifen, woher dies alles stammt. Diese Liste ließe sich sicher noch verlängern.

Wie kann man also diese Dinge loslassen? Nun, das erste Heilmittel ist das Wissen und Verstehen, dass wir Teil eines viel größeren Systems sind, und dass wir entweder voll und ganz daran teilhaben, weil wir uns dafür entschieden haben – oder wir erschaffen Blockaden in uns selbst und im gesamten System.

Loslassen ist Teil aller natürlichen Prozesse im gesamten Universum, auf unserem Planeten und so auch in unserer menschlichen Existenz. Loslassen ist immer wieder notwendig, um uns zu reinigen, das Gleichgewicht zu erhalten, das Leben zu verfeinern, die menschlichen Systeme zu heilen und neu auszurichten, damit sie wieder frei und wie natürlich vorgesehen funktionieren können.

Die Natur – und damit auch wir Menschen – nehmen ständig auf und geben ab. Erstens verarbeiten wir Nahrung/Energie und scheiden sie wieder aus/geben sie wieder ab. Auf den vier Ebenen der Ernährung verarbeiten wir unablässig Nahrung in fester, flüssiger, gasförmiger Form (Luft) und in Form von elektrischen Signalen (Eindrücken) von innen und außen. So gelangen gute, schädliche und auch hässliche Dinge in unseren Körper und müssen dort verarbeitet werden. Allein in der Beobachtung unserer Verdauungsprozesse können wir sehr klar das Prinzip der „Homöostase“, der permanenten Aufrechterhaltung eines dynamischen Gleichgewichts all unserer Systeme im Austausch mit unseren Umwelten erkennen. Hier kann ein neues Staunen über unsere höheren, feinen, menschlichen Systeme beginnen.

Wenn wir diese grundlegenden Tatsachen verstehen, uns ihrer bewusst sind und danach leben, wird uns zweitens klar, dass wir nicht an dem festhalten sollten, was für das menschliche Design und den menschlichen Prozess unnatürlich ist, auch wenn wir es verarbeiten müssen – das Gute, das Schlechte und das Hässliche.

Eine der Tragödien der menschlichen Geschichte besteht darin, dass wir diese einfachen Tatsachen nicht mehr verstehen. Die meisten Menschen nehmen alles persönlich oder identifizieren sich mit alledem, was in ihnen und außerhalb von ihnen geschieht. Menschliche Wesen sind aber keine Einbahnstraßen. Wir sind Empfänger und zugleich Absender. Wir verarbeiten Dinge in uns hinein, und wir verarbeiten wieder aus uns heraus, was nicht (mehr) nahrhaft ist.

Wenn wir diese Prozesse nicht bewusst und achtsam erleben, begehren die meisten Menschen das, was lediglich durch sie hindurch gehen sollte und halten daran fest. Sie identifizieren sich selbst damit, anstatt es zu identifizieren und als nicht zu ihnen gehörig und/oder nicht nahrhaft wieder gehen zu lassen. Sie denken, dass Stimmungen, Meinungen, Ereignisse und Erfahrungen sie selbst sind, dass das ihr ICH sei oder dass dieses ICH ihr gutes, ihr schlechtes oder ihr hässliches ist. Das ist jedoch nicht der Fall. Dies sind Energien, die durch uns hindurchgehen und dorthin entlassen werden sollten, wo sie hingehören. Sie gehören nicht zu uns.

Drittens ist die wesentliche Voraussetzung für das Loslassen eine sichere Ökologie. Diese beginnt mit sicheren Beziehungen zu den lebenden Systemen in uns selbst und zwischen ihnen und all dem Leben um uns herum. Wenn ich zum Beispiel mit klaren, guten und echten Absichten und Gründen in mir selbst verbunden bin, erleichtert mir diese neue, klare, saubere Ökologie auch das "Loslassen". Sie führt zu einem sicheren Umstand, so dass ich weder mich noch andere dabei belaste, wenn ich etwas loslassen möchte.

Jeder Zeitpunkt ist ein guter Zeitpunkt, und wenn nicht jetzt, wann dann? Jetzt erleben wir die stillere Winterzeit. Sie lädt zur Selbstbesinnung ein, zur Rückkehr zu dem, was in unserem Leben wirklich von Bedeutung ist. Diese Adventszeit, jährliche Einkehrzeit, die uns zur Erwartung des Kommenden einlädt, benötigt freie Räume, Offenheit, noch

WIEDER GLÜCKLICH im JOB

Erfahre wieder Halt und Orientierung

- im **Einzelgespräch**
  Schon ein Termin kann
  richtungsweisend für Dich sein.
- Impulsvorträge & Workshops

Konkret. Liebevoll. Praktisch.
Ines Maria. Fischer

Tel.: 030-5315 4320 • www.wieder-gluecklich-im-job.de

nicht festgelegte Pläne und Routinen, um für das Kommende, für das ersehnte NEUE Platz zu schaffen. Warum also nicht auch uns selbst reinigen, um uns aus unserer eigenen Sklaverei und von unseren Blockaden befreien und uns selbst in unsere neue Freiheit entlassen?
Was geschehen kann, wenn es uns gelingt, den Ballast, der unser natürliches Leben blockiert, loszulassen? Dann wird der Raum frei für etwas anderes. Wie ein altes Sprichwort sagt: "Nur eine leere Hand kann empfangen und verschenken." Dann kann unser Leben ein Leuchtturm in sich selbst und ein Licht für die Welt werden. Dann können Freundlichkeit, Fürsorge, Mitgefühl, Liebe, Vergebung und Nachsicht, Zärtlichkeit, Hoffnung, Freiheit, Glaube, Freundschaft, Sanftmut, Achtsamkeit, Mut, Geduld und Respekt, Herzlichkeit Einzug halten. Und wahrscheinlich können Sie hier Ihre eigene Liste noch ergänzen.

Zum Schluss noch die Geschichte eines sehr verehrten Zen-Meisters, der erzählt, wie er eines Tages Besuch von einem Gelehrten bekam. Er hoffte, dass dieser Meister ihm die tiefsten Wahrheiten des Lebens offenbaren könnte. Nachdem er den Fragen seines Gastes aufmerksam zugehört hatte, bat ihn der Meister zum Tee, reichte ihm eine Tasse, schenkte formvollendet ein und fuhr damit fort, bis der Tee den Rand der Tasse erreichte und überlief. Der Gelehrte erschrak und bat den Meister, aufzuhören. Schau, der Tee läuft über. Du verdirbst alles. Ja, antwortete der Meister. Die Tasse bist du. Du bist so voll, dass ich dir nichts Wahres, Wirkliches geben kann. Es würde keinen Platz in dir finden und wäre verloren. Damit war die Lektion beendet, und der Gelehrte ging tief in Gedanken versunken davon.

Amir Weiss ist Entwickler der Weiss-Methode und Gründer des Weiss-Instituts. Wenn Sie mehr über die Arbeit im Weiss-Institut erfahren möchten, finden Sie das Buch von Amir Weiss „Gewohnheiten ändern und Sucht loslassen“ unter www.weiss-institut.de/buch-weiss-methode.de sowie vielfältige Informationen und Videos mit Erfahrungsberichten von Teilnehmern auf der Webseite unter www.weiss-institut.de/videos.

Sabine Groth / Werner Eberwein

WENN LEIDEN EINEN SINN HABEN SOLL
(EIN ERFAHRUNGSBERICHT)

„Wie geht es dir?“ fragt er sie. „Danke, gut.“ antwortet sie. Dabei klingen in ihr noch die Fragen nach, die sich ihr aufdrängten, als sie heute Morgen wieder einmal viel zu früh erwachte: Warum bin ich so ängstlich und deprimiert? Wann fühlte ich mich das letzte Mal unbeschwert und frei? Ich meine richtig frei? Welchen Sinn hat mein Leben noch? Und welchen Sinn hat mein Leiden? Wie kann ein Weg aus dem Leid aussehen?

In vielen von uns tauchen diese Fragen auf, wenn uns das eigene Leben um die Ohren fliegt. Dann heißt es, sich für diese Fragen zu öffnen, in die Antworten hineinzuleben und unseren Weg aus dem Leid zu finden. Wie das gelingen kann, beschreibt der folgende Erfahrungsbericht.

Ich leide unter Ängsten und Depressionen. Es geht mir schon lange schlecht. Ich kann mich über nichts mehr richtig freuen. Ich traue mich kaum noch unter Menschen. Ich schleppe mich nur noch mühsam durchs Leben. Komme morgens kaum noch aus dem Bett. Mein Rücken tut ständig weh. Ich war x-mal beim Arzt. Er meint, das sei psychisch. Mein Mann sagt, er hält das nicht mehr lange aus.
Ich muss etwas für mich tun. Ich „googele“ und lese. Die Angebote erschlagen mich total. Ich brauche Hilfe, komme nicht mehr drum herum. Ich suche mir Hilfe. Ich suche mir eine Psychotherapeutin. Es ist nicht leicht, eine zu finden.
Oha, sie hört mir zu. Sie hört mir wirklich zu. Es scheint sie wirklich zu interessieren, was in mir vorgeht. Das ist mir neu. Sie verurteilt mich nicht. Sie bewertet mich nicht. Sie drängt mich nicht. Sie versteht mich.
Sie lächelt mich an. Ich spüre, dass sie mich mag und mich schätzt, obwohl ich glaube, dass ich nichts zu bieten habe. Sie sieht mich als Mensch. Sie ist bei mir. Ich fühle mich sicher. Sie reicht mir die Hand. Ich fühle mich angenommen. Sie bemüht sich um mich. Sie kämpft um Kontakt zu mir. Sie berührt mich … Sie erreicht mich.
Sie findet Worte für meinen Zustand, oder sie hilft mir, selbst welche zu finden. Teilweise sind das ganz neue Worte oder Sichtweisen. Ich beginne, die Dinge aus anderen Blickwinkeln zu sehen. Oha, manches kann man auch ganz anders sehen.
Sie fühlt mit mir. Manchmal fühlt sie an meiner Stelle. Sie gibt mir Wärme. Sie zeigt mir meine eigene Wärme. Sie schwingt sich ein. Sie schwingt mit mir. Ich spüre das. Ich kann ihr alles sagen.
Sie ruht in sich. Sie verwickelt sich nicht. Sie braucht nichts von mir. Sie wird nicht angesteckt von meiner Dunkelheit. Sie leitet mich an, vom Denken ins Fühlen zu kommen, Kopf und Herz in Verbindung zu bringen. Sie hilft mir, meinen Körper wieder zu spüren und „in meinem Körper zu wohnen“.
Sie zeigt mir auch mal einen Weg. Ist da ein Weg? … Ist das mein Weg? … Sie fordert mich auf, das zu prüfen. Sie ermutigt mich, meinen Weg zu finden. Sie ermutigt mich, einen ersten Schritt zu machen. Und dann langsam größere. Immer einen Schritt nach dem anderen. Auch mal stehen zu bleiben und zurückzuschauen.
Sie lädt mich ein zum Experimentieren. Ich erlebe Dinge, die ich vorher nicht kannte. Sie weist mich auf Dinge hin, dir mir nicht klar waren. Sie lehrt mich, meine Bedürfnisse und Grenzen klar zum Ausdruck zu bringen.

Bild: © vectorfusionart - Adobestock

Ich probiere es aus. Es tut gut. Ich komme besser klar. Sie fordert mich heraus. Sie sucht mich heim. Sie lässt mich nicht wie ich bin. Sie scheucht mich aus meinem Versteck. Ich wage einen Sprung.
Alter Schmerz bricht auf. Das wollte ich nicht fühlen. Ich ertrage es nicht. Lieber wieder in die graue Welt zurückgehen.
Sie erträgt meinen Schmerz mit mir. Sie kennt ihn. Sie beschönigt ihn nicht. Sie macht mir Mut. Ich sterbe nicht daran … Der Schmerz vergeht. Aber es dauert. „Wie lange dauert das denn noch?“ frage ich sie.
Sie ist geduldig mit mir. Sie drängt mich nicht. Sie geht nicht in diese Falle. Das würde auch nichts bringen. Sie folgt nicht dem depressiven, beängstigenden Sog.
Ich sehe da ein Licht am Ende des Tunnels. Gibt es einen Ausweg? Ist das vorstellbar?
Da sind erste Momente der Freude. Sie lacht mit mir, aber nicht über mich. Eine humorlose Therapeutin fände ich unerträglich. Sie ist freundlich und warm. Sie rückt mir den Kopf zurecht. Sie lässt sich nicht einwickeln.
Ich werde stärker. Ich lerne zu verzichten. Ich lerne zu begehren. Ich lerne zu akzeptieren. Ich werde erwachsen.
Manchmal verirren wir uns. Wir gehen Seitenwege. Ich mache Rückschritte. Und überraschende Fortschritte. Es geht immer wieder um dieselben Themen. Wie lange dauert das denn noch? Aber die Perspektive weitet sich.
Freude kommt auf. Ich erlebe etwas Schönes. In meinem Leben ergibt sich etwas Neues. Kann ich schon alleine? Ich gehe meinen Weg.“
Ist das alles leicht? Bekommen wir das in ein paar therapeutischen Sitzungen schnell geregelt? Nein, leicht ist das nicht. Und es braucht Zeit, Mut und viel Kraft. Aber es lohnt sich. Denn dann haben wir die Antworten auf unsere Fragen gefunden. Dann haben wir unserem Leiden einen Sinn gegeben. Dann können wir auf die Frage „Wie geht es dir?“ ehrlich antworten: „Danke, es geht mir ausgezeichnet.“

Sabine Groth ist Lehrtherapeutin, Autorin und Mitgründerin der Feministischen Coaching Akademie (www.feministische-coaching-akademie.de). Sie bietet Jahrestrainings für Frauen und Paare, Seminare, Einzel- und Paartherapie an. www.sabine-groth.com

Nächster Termin: Am 7. Dezember 2022 startet mit Sabine Groth das neue Jahrestraining für Frauen. Es läuft über ein ganzes Jahr, jeden Mittwoch von 18–21 Uhr. Info und Kontakt unter: www.sabine-groth.com

Werner Eberwein ist Diplom-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut sowie Autor mehrerer Bücher und Trance-Audios.

Vom Leben nach dem Tod

Zwölf Verstorbene berichten über ihre Heimkehr in die jenseitige Welt. Diese Berichte sind auf ungewöhnliche, aber doch erklärbare Weise zustande gekommen. Ein eindrückliches Dokument und Zeugnis.

Was uns erwartet
Beatrice Brunner
297 Seiten, **€ 9,50**
ABZ Verlag Zürich
ISBN 978-3-85516-010-5

1. BIOHOTEL IN MECKLENBURG-VORPOMMERN –

im Klützer Winkel und umgeben von grüner, naturbelassener Landschaft. Große Liegewiese, Gesundheitszentrum, Naturbadeteich, Saunahaus, baubiologische Zimmer, vegetarisch/veganes Café und Restaurant, eigene Bioland-Landwirtschaft und eigene Biobäckerei, Rad- und Wanderwege, nahe der Ostsee gelegen.

Bioland Veggie Hotels

www.gutshaus-stellshagen.de

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

Peter Maier

KRANKHEIT ALS LERNAUFGABE

EIN MÖGLICHER WEG ZUM GÖTTLICHEN SELBST

Die US-amerikanische Erfolgsautorin und spirituelle Lehrerin Louise Hay erkannte als eine der ersten die tiefe Bedeutung von Krankheitssymptomen und Verletzungen. Für sie sind diese als Sprache der Seele und als Aufruf zu ihrer Weiterentwicklung zu verstehen. Bekannt geworden ist Frau Hay vor allem durch ihr Standardwerk „Gesundheit für Körper und Seele". Darin ist eine lange Liste von Leiden und Krankheitssymptomen zu finden, denen nach Überzeugung von Frau Hay jeweils ein „wahrscheinlicher Grund" auf der Seelenebene zugeordnet werden kann. Gleichzeitig schlägt sie zu jedem dieser genannten Symptome ein neues, heilendes mentales Gedankenmuster vor. Nachfolgend vier Beispiele aus dieser Liste:

Zur „Angst" heißt es: „Kein Vertrauen in den Fluss und Fortgang des Lebens". Als neues Gedankenmuster empfiehlt Frau Hay: „Ich liebe und akzeptiere mich und traue dem Prozess des Lebens. Ich bin in Sicherheit."

Zu hohem Blutdruck heißt es: „Lange bestehendes, ungelöstes emotionales Problem". Das neue Gedankenmuster dazu lautet dann: „Freudig lasse ich die Vergangenheit hinter mir. Ich bin im Frieden."

Zu Krebs sagt Frau Hay: „Tiefe Verletzung. Lange bestehender Groll. Tiefes Geheimnis oder Trauer, die am Selbst nagen. Trägt Hass in sich. Empfindet Sinnlosigkeit". Das heilsame neue Gedankenmuster wird so formuliert: „Liebevoll vergebe und löse ich alles Vergangene. Ich beschließe, meine Welt mit Freude zu füllen. Ich liebe und akzeptiere mich."

Die Ursachen von Lungenproblemen schließlich sieht Frau Hay wie folgt: Depression. Trauer. Angst, Leben aufzunehmen. Fühlt sich nicht wert, ganz zu leben". Das neue Gedankenmuster lautet dazu: „Ich vermag die Fülle des Lebens in mich aufzunehmen. In Liebe lebe ich die Fülle des Lebens."

Nach Louise Hays Überzeugung ist jeder Mensch wunderbar und heilbar, wenn er sich selbst annimmt und die Schönheit seiner Existenz erkennt. Krankheit ist für sie nichts anderes als der Verlust der inneren Harmonie und des Vertrauens in unser „Göttliches Selbst". Entscheidend für unsere Heilung ist es, dass wir uns aus der Vorstellung verabschieden, Opfer – etwa der Eltern – zu sein und die Verantwortung für uns und unser Wohlergehen zu hundert Prozent selbst zu übernehmen. Genau damit lassen wir unsere Vergangenheit mit all ihren krankmachenden Strukturen, Mustern und Einstellungen los.

Eine solche (neue) Haltung gibt uns die Möglichkeit, frei zu werden und zu dem „Göttlichen Selbst" in uns vorzudringen. So gesehen kann man in einer Erkrankung oder

Bild: © Maridav - Adobestock

in einem hartnäckigen Symptom sogar die Möglichkeit, den Impuls und den inneren Auftrag erkennen, endlich tiefer über sich selbst nachzudenken: über den Sinn, den wir in diesem Leben erfüllen sollen; darüber, was wirklich wichtig im Leben ist; über die Beantwortung der grundlegenden Fragen „Wo komme ich her?“ und „Wo gehe ich hin?“, sowie über den göttlichen Ursprung unserer Existenz. Vor diesem Hintergrund kann eine Erkrankung dazu dienen, aufzuwachen, spirituell zu erwachen, sich über den Sinn dieser Jetzt-Inkarnation tiefer bewusst zu werden und sein Leben grundlegend zu verändern.

Das folgende Beispiel von Jakob zeigt exemplarisch auf, wie hintersinnig eine Verletzung sein kann und wie sie ihn offensichtlich auf das eigentliche seelische Thema hinstoßen wollte, das bei ihm gerade aktuell war. Hören wir nachfolgend seinen Bericht.

JAKOB, 42 JAHRE (NAME GEÄNDERT): „WER NICHT HÖREN WILL, MUSS FÜHLEN.“

„Schon ganz früh in meinem Leben muss ich eine 'Herzmauer' gebildet haben; denn die Erfahrungen mit meinen Eltern in der Kindheit, vor allem die ablehnende Haltung meiner Mutter mir gegenüber schon als kleines Baby, waren zu schmerzlich. Dadurch habe ich emotional sehr lange niemanden mehr an mich heranlassen können. Meine Liebe, mein Mitgefühl und meine Zuneigung zu anderen waren blockiert. Später als Erwachsener haderte ich sogar mit Gott, weil er mir so unmögliche Eltern geschickt hatte.
Ich hatte solch einen tiefsitzenden Groll auf meine Eltern, dass ich jeden näheren Kontakt zu ihnen verweigerte, sobald ich von zu Hause ausgezogen war. Dieser Groll gab mir lange Zeit Motivation und Kraft zum (Über)Leben. Er war sicher Ausdruck meiner Rache für ihre schlechte Behandlung. Aber in dem anhaltenden Groll lag wohl zugleich die tiefere Ursache für meine fundamentale Isolation im Leben.
Je älter ich wurde, umso mehr drängte meine Seele danach, mich anderen dennoch zu öffnen und die schmerzlichen Erfahrungen aus der Kindheit zu überwinden. Dies wollte ich jedoch lange Zeit nicht wahrhaben. Ich hielt reflexartig und stur an meiner Kontakt- und Lebensverweigerung fest. Daran konnte zunächst auch eine Psychotherapie nichts Wesentliches ändern, der ich mich seit zwei Jahren fast wöchentlich unterzog.
Doch dann passierte plötzlich Folgendes: Eines Abends rutschte ich unerwartet aus, als ich soeben aus der Badewanne steigen wollte. Ich knallte mit dem Brustkorb auf den Wannenrand. Dabei wurden zwei Rippen geprellt, die genau über der Herz-Zone lagen. Vier Wochen lang hatte ich große Schmerzen – ganz allgemein bei tieferen Atemzügen, vor allem aber wenn ich schlafen wollte.
Schon kurze Zeit nach diesem Ereignis schoss es mir jedoch wie ein Blitz durch den Kopf und ich verstand den Zusammenhang. Da ich mich innerlich für so lange Zeit jeder Nähe zu anderen Menschen verweigert hatte und meinen Groll auf meine Eltern absolut nicht hatte loslassen wollen, inszenierte mein Unbewusstes offensichtlich diesen Vorfall im Bad: Der Zugang zu meinem Herzen wurde jetzt bei dem Sturz symbolisch mit Gewalt aufgebrochen, indem ich einen kräftigen Schlag auf genau die Rippen bekam, die das 'Tor' zum Herzen bildeten. Man könnte dieses schmerzliche Ereignis auch als Ruf an mich verstehen: 'Mach doch endlich auf! Höre auf, dein Herz so zu verschließen!' Außerdem wurde ich an das Sprichwort erinnert: 'Wer nicht hören will, muss fühlen!'
Aber ebenso schmerzlich wie die körperliche Prellung meiner Rippen war die emotionale Öffnung meines Herzens selbst, die nun unvermeidlich folgte und nicht mehr aufzuhalten war. Davor hatte ich die ganze Zeit starke Angst gehabt, und darum hatte ich bisher mit allen Mitteln versucht zu vermeiden, überhaupt Gefühle zu empfinden. Im Grunde arbeitete ich bisher unbewusst gegen das Bemühen meiner Psychotherapeutin, die mich genau dazu motivieren wollte, emotional endlich aufzumachen. Offensichtlich brauchte es daher die 'Methode Holzhammer'. Ja, es tat zunächst wirklich weh, nochmals an die emotionalen Verletzungen durch die Eltern in der Kindheit erinnert zu werden. Ich fühlte einen ähnlichen Schmerz wie den beim Auftauen gefrorener Hände oder Füße.
Aber dann geschah etwas ganz Unerwartetes: Als die schlimmsten Angst- und Wut-Emotionen abgeflossen waren, erlebte ich einen unglaublichen Strom der Liebe und des Mitgefühls – für mich selbst als kleines Kind. Wunderbar! Dieser warme Fluss positiver Emotionen schwemmte all meine Angst vor Gefühlen und den Groll auf meine Eltern ein für alle Mal hinweg. Ich sah in einem inneren Bild mein Herz jetzt sperrangelweit offen und vom Göttlichen erfüllt. Mein Herz wollte sich plötzlich verströmen – zu allen Menschen, mit denen ich trotz meiner Isolation zu tun hatte. Nachdem etwa vier Wochen später auch die körperlichen Schmerzen abgeklungen waren, fühlte ich mich als neuer Mensch.“

REFLEXION: DER WEG ZUM HERZEN WIRD FREI GESCHLAGEN

Die Seele hat sich bei Jakob mit Gewalt Zugang zu seinem verschlossenen Herzen verschafft, indem sie ihn dazu drängte, seine psychischen Blockaden endlich aufzulösen. Unsere göttlich-liebende Seele strebt mit

der ihr innewohnenden Kraft prinzipiell immer nach Heilung, nach (Selbst)Liebe, nach Ausgleich und Harmonie. Daher haben Verletzungen und körperliche Symptome in der Regel einen tieferen Sinn. Sie wollen auf ein seelisches Ungleichgewicht hinweisen, dieses ins Bewusstsein bringen und uns so dazu anspornen, nach Veränderung und Heilung zu suchen.

Vor diesem Hintergrund könnte die letztlich glimpflich verlaufene Verletzung von Jakob gar nicht symbolträchtiger sein. Dazu musste sie offensichtlich jedoch schmerzlich genug verlaufen, damit Jakob überhaupt bereit war, bei sich näher hinzuschauen. Er selbst hatte ja durch seine Unachtsamkeit am Badewannenrand mit dem eigenen Körpergewicht den Weg zu seinem Herzen symbolisch „freigehauen".

Bei einem durch Traumata und Schocks in der Kindheit verursachten seelischen Leiden handelt es sich aber nicht um irgendein Thema. Hierbei geht es vielmehr um grundsätzliche „Äußerungen" des Lebens selbst – um die Kontaktfähigkeit, um Mitgefühl und Liebe, um die Beziehungen zu anderen und zur Welt, um die Klärung der eigenen Kindheits-Themen, um den emotionalen Boden, auf dem man steht, um Lebensfreude und Fröhlichkeit, um den Blick in die Welt und auf das Göttliche.

Durch den Reflexionsprozess, der bei Jakob schon bald nach diesem Vorfall einsetzte, erfolgte eine tiefgreifende Befreiung von all dem unbewältigten Müll aus seiner Vergangenheit. Er nutzte den „Unfall", um seelisch aufzuwachen und sein schmerzhaftes Erleben dabei nicht nur als „blödes Widerfahrnis", sondern als Lernaufgabe und Herausforderung zur seelischen Entwicklung zu sehen.

Das entscheidende innere Bild, das Jakob in einer Tagesvision nach dem „Unfall" bekam, war sein offenes Herz, das von Liebe überfloss. Dieses schamanische Bild gab ihm eine neue Sicht auf das Leben, vor allem aber ein neues, bisher unbekanntes Gefühl zu sich selbst, das ihn aus seiner furchtbaren Isolation befreite und heilte. So konnte Jakob zu einem neuen Menschen werden.

Natürlich wäre dieser ganze innere Prozess nicht möglich gewesen, wenn Jakob nicht schon vor dem Sturz eine psychotherapeutische Begleitung gehabt hätte. Vermutlich war die durch den Unfall verursachte Herzöffnung durch die jahrelange Therapie längst vorbereitet worden nach dem Motto: „Steter Tropfen höhlt den Stein." Aber offensichtlich brauchte es zusätzlich noch dieses einschlägige äußere Ereignis, damit das Tor zur Seele endlich aufgehen konnte.

FAZIT

In Krankheitssymptomen und Unfällen sehe ich bei rechter Betrachtung eine sehr ergiebige Quelle dafür, mit unserem „Göttlichen Selbst" in Berührung und in Kontakt zu kommen. Denn sie ermöglichen es uns, nach den eigentlichen seelischen Ursachen dahinter zu suchen und diese zu beheben, falls wir bereit sind, diese Chance zu nutzen. Krankheitssymptome können somit zu einer Herausforderung und zum Ansporn für eine seelische Weiterentwicklung werden.

Darin liegt ein zutiefst spiritueller Sinn, denn nicht selten kann gerade mit dem Auffinden seelischer Ursachen von Erkrankungen – womöglich ganz unerwartet – eine Begegnung mit dem „Göttlichen Selbst" in uns stattfinden. Warum? Weil man seelisch sehr tief gehen muss, um psychische Blockaden zu lösen. Dadurch bekommt man unweigerlich Kontakt zu tieferen „Schichten" in sich selbst.

Peter Maier ist Lebensberater, Initiationsbegleiter und Autor. Sein neuestes Buch „Heilung – Die befreiende Kraft schamanischer Rituale" ist über Epubli Berlin 2022 erschienen und zum Preis als Print mit Softcover für 16,99 Euro oder als eBook für 10,99 Euro erhältlich.

Weitere Bücher von Peter Maier:

„Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin", Epubli Berlin 2020, 1. Auflage, Softcover: 18,99 Euro, eBook: 12,99 Euro

„Heilung – Initiation ins Göttliche", Epubli Berlin 2020, 2. Auflage, Softcover: 18,99 Euro, eBook: 11,99 Euro.

Infos und Buchbezug unter www.alternative-heilungswege.de

RICHARD RUDD: DER GOLDENE PFAD

DER GOLDENE PFAD ist ein weiteres Buch von Richard Rudd, für alle, die sich schon mit den 64 Gen-Schlüsseln auseinandersetzen und sich für ihr „Hologenetisches Profil“ interessieren oder etwas über ihre Aufgabe bzw. höhere Bestimmung erfahren wollen.

Der Goldene Pfad von Richard Rudd:
Softcover, broschiert, 432 Seiten, [D] 27,95 Euro,
ISBN: 9789088791734

Der Goldene Pfad ist ein Weg in die Tiefen des Mysteriums des Lebens. Es ist ein Pfad der Seele, in dem Dein alltägliches Leben zu Deiner größten Muse wird. Er lädt dich ein, über einige fundamentale und zum Teil auch schmerzhafte Fragen zu kontemplieren.

Sobald Du den *Goldenen Pfad* beschreitest, wirst Du zutiefst mit drei primären Fragen konfrontiert werden:

1. Was ist Deine Lebensbestimmung?
2. Wie erfüllend sind Deine Beziehungen?
3. Wie stark bist Du in Deinem Gemeinschaftsumfeld integriert?

Wenn der Mensch im Einklang mit der Schöpfung ist, existieren diese drei Fragen schlicht nicht. In seiner Essenz beschreibt *Der Goldene Pfad* den organischen Fluss des Lebens, wenn man den natürlichen Rhythmen ohne jegliche Widerstände folgt. Es mag Zeiten in der menschlichen Geschichte gegeben haben, wo dies der Fall war, doch es liegt wohl auf der Hand, dass unsere moderne Zeit nicht einer solchen entspricht.

Darum sind die Genschlüssel geschaffen worden, dies ist ihre Aufgabe, einzelne Individuen, Beziehungen und Gemeinschaften in der Wiedereinordnung ihrer Leben in einer erweiterten Harmonie mit der Schöpfung zu unterstützten.

Antja Kennedy

BEWEGUNG MIT KNOW-HOW

GESUNDERHALTUNG DURCH TRAINING MIT DEN LABAN/ BARTENIEFF BEWEGUNGSSTUDIEN

Es ist allgemein bekannt, dass Menschen, die sich regelmäßig bewegen, seltener krank werden. Aber wie kann diese Bewegung aussehen? Bewegung ist nicht gleich Bewegung. Und immer joggen? Oder in das Fitnesszentrum gehen? Warum nicht „Bewegen mit Know-how"? Da kommt Abwechslung rein, und es geht (fast) jede Bewegung – jetzt mit Know-how. So wird die Absicht noch klarer und das Resultat meist gesundheitsfördernder.

Ein solches Know-how bieten die Laban/Bartenieff Bewegungsstudien. Hier werden körperbezogene, räumliche, dynamische und formende Aspekte einer Bewegung unterschieden sowie zeitliche Aspekte (Phrasierungen) und die Beziehung zwischen Menschen oder Interaktion mit Objekten betrachtet. Wenn wir die verschiedenen Aspekte mit einbeziehen, dann kommen uns sehr vielseitige Bewegungsmöglichkeiten in den Sinn.

Die Bewegung verschiedener Körperteile und Körperregionen ist da nur der Anfang. Mit der somatischen Körperarbeit von Irmgard Bartenieff (1900-1981) können wir uns zentrieren, unseren Körper auf unterschiedlicher Weise verbinden und Durchlässigkeit herstellen. Das Know-how wird hier teilweise von der kindlichen Entwicklungsmotorik abgeschaut – davon wie Kleinkinder ihre Koordination herstellen. Somit klären wir, *was* wir gerade bewegen und in welchem Zusammenwirken im Körper.

Dann können wir unbekannte Räume erkunden – uns in den vielsichtigen Raumrichtungen unserer persönlichen 360°-Bewegungssphäre entdecken. Nicht nur ein- und zwei-dimensionale Raumwege der sich Bewegenden, sondern vor allem die dreidimensionalen, spiraligen Spurformen zu erfahren, hilft das räumliche Potenzial umfassend zu schulen. Dieses Know-how basiert auf der Idee von Rudolf Laban (1879-1958), den menschlichen Körper in die platonischen Körper hinein zu projizieren und diese als Modell für den Umraum des Körpers zu verwenden. So können wir klären, *wohin* wir uns gerade bewegen.

Am besten ist es, die verschiedenen Facetten der Dynamik auszuprobieren. Mit nur acht Antriebs-Elementen und deren Zweier-, Dreier und Vierer-Kombinationsmöglichkeiten, hat Laban die vielsei-

Bild: © - Fabiola Adobéstock

tigen Nuancen von Energiequalitäten in der Bewegung erfasst. Dieses total neue Know-how für Bewegung erinnert etwas an das Periodensystem der Chemie, das ebenso die Vielfalt der möglichen Verbindungen zunächst auf Elemente reduziert. Wie wir uns bewegen, bekommt dadurch eine überschaubare Ordnung. Es ist spannend, dies systematisch zu erproben.

Pausen unterstützen die Gesundheit, auch in der Bewegung ist es angenehm, in einer bestimmten Form innezuhalten. Das Know-how der stillen Formen von Laban hat sich mit Bartenieff um die bewegte Form erweitert. Hierbei unterscheidet Bartenieff, ob wir uns in der Bewegung auf uns selbst oder das Umfeld beziehen, z. B. ob wir unsere Körperform aktiv an etwas anpassen. Unter den formenden Aspekten von Bewegung wird einerseits die plastische Form des Körpers in einem Moment des Innehaltens benannt, aber auch *wie* wir diese Form durch Bewegung verändern.

Mit dem Verändern der Phrasierungen der zuvor benannten Elemente kann dieselbe Phrase doch ganz anders wirken. Es ist offensichtlich: Wenn wir drei Elemente haben – ich nenne sie „A-B-C" – und diese in eine andere Reihenfolge „C-B-A" bringe, dann werden sie eine andere Aussage bekommen. Genauso verhält es sich, wenn wir in der Phrase „A-B-C" beispielsweise das „A" anfangsbetonen oder das „C" endbetonen. Dieses Know-how über die zeitliche Abfolge und der Betonung ist an die Musik angelehnt. So können wir im Spiel mit der Phrasierung aus derselben Phrase vielfältige Variationen herauskristallisieren.

Vielen Menschen macht das Bewegen am meisten Spaß, wenn sie mit anderen in Interaktion sind. Allerdings ist dies nicht immer möglich. Daher können die verschiedenen Beziehungsaspekte in der Bewegung auch durchaus mal mit einem Objekt (z. B. einem Ball) oder auch zwischen Körperteilen erforscht werden. Lassen Sie uns beispielsweise den Unterschied zwischen berühren und unterstützen herausarbeiten: Berühren ist ohne, und unterschützen ist mit Gewichtsabgabe. Das Know-how über diese Unterschiede in den Stufen der Beziehung ist ein wichtiger Faktor in der Interaktion mit Objekten sowie mit Menschen – besonders wenn wir uns mit einem Partner bewegen, z. B. beim Tango oder der Kontaktimprovisation.

Die vielfältige Palette der genannten Möglichkeiten auszuprobieren und in das eigene Bewegungstraining einzubauen, erweitert nicht nur die kreativen Fähigkeiten, sondern verstärkt durch diese Abwechslung den Spaßfaktor und fördert somit auch die das gesundheitliche Wohlbefinden. Immer wieder die gleichen Muskeln, Bänder und Gelenke zu belasten, ist offensichtlich ungesünder. Das Potenzial liegt darin, diese schonend, umfangreich und abwechslungsreich zu trainieren. Das gilt für den Tanz wie auch für den Sport.

Zur Gesunderhaltung durch Bewegung gehört ebenso die Frage nach der effektivsten Ausführung. Abweichungen von einer optimalen Bewegung gibt es überall, bei Gesunden wie auch bei Kranken, bei Profi- wie auch bei Laientänzern und Sportlern. Das Know-how der anatomischen Gegebenheiten und koordinativen Bewegungsmuster, die Bartenieff in die „Laban/Bartenieff Bewegungsstudien" einbringt, stammt aus ihrer Arbeit in der Physiotherapie. Wenn wir uns mit den „Bartenieff Fundamentals" vor meinem Training aufwärmen, dann haben wir unseren Körper in allen grundsätzlichen Möglichkeiten einmal vorbereitet. Auf diese „Fundamentals" kann dann ein anderes Training folgen, welches mehr in die Technik einer Tanz- oder Sportart geht … oder auch in die Bewegungsimprovisation – alleine oder mit anderen.

Nicht nur das Wissen über die effektivste Ausführung, sondern auch der somatische Ansatz unterstützt auf diesem gesundheitsorientierten Weg. Das Hineinspüren in unseren eigenen Körper in der Bewegung hilft dabei, Signale des Körpers frühzeitig aufzuspüren. Denn jeder Körper ist schon von der Anatomie her anders ebenso von seiner Prägung. Diese Einzigartigkeit jedes Menschen hat Bartenieff zum Prinzip erhoben. Was bei anderen gut geht, kann bei mir schon zu einer erhöhten Belastung führen. Wenn wir in unserer eigenen Bewegung wahrnehmen können, wo unsere momentanen Grenzen liegen, dann sind wir schon auf einem lange andauernden gesundheitserhaltenden Weg.

Antja Kennedy ist seit 1985 freischaffende Tanzpädagogin, Tänzerin, Choreographin und Laban/Bartenieff Bewegungsanalytikerin (CMA) und Coach. Sie gibt wöchentliche Kurse, Workshops und ist Direktorin der EUROLAB Zertifikatsprogramme in Laban/Bartenieff Bewegungsstudien, sowie Autorin und Herausgeberin des Buches „Bewegtes Wissen" (Logos Verlag). Weitere Infos: www.antjakennedy.de und www.eurolab-programs.com

Nächste Veranstaltungen
Bartenieff Fundamentals: in deutscher Sprache mit Eva Blaschke vom 27. bis 30. Dezember 2022, in englischer Sprache mit Antja Kennedy vom 2. bis 6. Januar 2023, in der Tanzfabrik Berlin, Möckernstr. 68, 10965 Berlin-Kreuzberg.

Veny Bachmann

FEUER – DIE MACHT DES UNIVERSUMS

Als das Feuer durch einen Blitz vom Himmel kam und Holz in Brand setzte, entstanden Licht und Wärme. Der Mensch versuchte das vom Himmel kommende Geschenk des Feuers selbst zu erzeugen. Die Annahme: Da das Holz durch den Blitz brannte, musste das Feuer im Holz vorhanden sein. Damals folgten die Menschen diesem Hinweis des Himmels und versuchten das Feuer aus dem Holz hervorzuziehen. Bei ihren Versuchen stellten sie fest, dass sich durch Reibung mit trockenem, hartem Holz auf weichem trockenem Holz schnell Hitze entwickelte, womit trockener Zunder entflammt werden konnte. Mit etwas Geduld und Geschick war es den Menschen nun möglich, jederzeit das ursprünglich vom Himmel kommende Feuer auf Erden selbst zu entzünden. Und mit der Zeit entdeckten die Menschen, dass sie mit speziellen Steinen, die sie aufeinanderschlugen, ebenfalls Feuerfunken erzeugen konnten.

Das vom Himmel kommende Feuer wurde als göttliches Geschenk gesehen und in den heiligen Ritualen der Menschen, in ihren Religionen und Feuerkulturen, fest eingebunden. Auch heute noch wird das Feuer in Kugeln, in denen zum Beispiel Weihrauch verbrannt wird, als Bestandteil fester Rituale in verschiedenen Kirchen und Klöstern gepflegt.

Das Feuer in seiner Natur als schöpferisches Atom war zu allen Zeiten immer ein Symbol von Gottes Gegenwart, Führung und Macht. Angefangen von der Verehrung der Sonne als dem Ursprung des Feuers, der ewigen Flamme auf den Altären der Völker des Altertums und der heiligen Feueropfer, bis zu der christlichen Feststellung, dass „unser Gott ein verzehrendes Feuer" ist, sind uns viele verschiedene Symbolformen des Feuers aus den alten Religionen bis in unsere Gegenwart bekannt. Die höchste Form des Feuers ist das „Geistige Feuer des Göttlichen Lebens“, das bis heute noch seinen Platz in der Verehrung religiöser Handlungen hat. In vielen gleichnishaften Formen wird diese „Göttliche Strahlung“ des Feuers dargestellt.

DIE FLAMME DES PHYSISCHEN FEUERS IST EINE DER GRÖSSTEN GABEN GOTTES.

Bild: © Blue Planet Studio - Adobestock

Sie steigt beständig himmelwärts und lenkt so unsere Aufmerksamkeit nach oben. Sie symbolisiert den Ursprung und weist uns den Weg zurück zur Quelle aller Schöpfungen.

Das Feuer Gottes ist in allen Dingen enthalten. Es kann auch aus Steinen hervorgezogen werden, wenn man sie mit Stahl schlägt, und dient den Menschen mit seinem Licht und seiner Wärme.

Die Flamme des irdischen Feuers ist sichtbar und in ihrer Wirkung, Dinge zu verbrennen, real. Dennoch können wir sie nicht greifen. Sie ist in ihrem Wesen zwar sichtbar aber feinstofflich. Als sichtbare feinstoffliche Energie weist sie uns auf den Weg der Evolution; in dem alles sichtbare Stoffliche durch Entwicklung zum Feinstofflichen, zum Geistigen werden soll.

DIE FLAMME DES PHYSISCHEN FEUERS ZEIGT UNS MIT IHREM LICHT IHRE ALLMACHT.

EINE KERZE IN DER MITTE EINES DUNKLEN RAUMES ENTZÜNDET, VERTREIBT SOFORT JEGLICHE FINSTERNIS.

Als Sonnenlicht ist es so stark, dass wir nicht ohne Schaden zu nehmen in die Sonne schauen können. Ihre Energie verbrennt alles, löst auf und ist daher die größte auflösende Macht im Universum. Als feinstoffliche Energie ist sie auch das geistige Feuer, das wir durch unsere Konzentration entfachen und lenken können.

Mit ihrer geistigen Kraft können geübte Schüler des geistigen Weges in Einklang mit den heiligen Naturgesetzen feinstoffliche wie stoffliche Dinge und Situationen umwandeln, und soweit das Karma des Lebens dies zulässt, auch auflösen.

Mit diesen Erkenntnissen und der sich daraus dann entwickelnden Beherrschung des Feuers übernahm der Mensch in der Evolution als einziger, der das Feuer handhaben konnte, die Verantwortung für die Erde. Feuer ist elementar wie im Erdinneren und allmächtig in den himmlischen Welten – Feuer ist das Leben.

Veny Bachmann im Oktober 2022

VIELE WEITERE INTERESSANTE BEITRÄGE AUS PSYCHOLOGIE, LEBENS-PHILOSOPHIE UND RUND UM DIE GESUND-ERHALTUNG KÖNNEN SIE FINDEN AUF WWW.KGSBERLIN.DE

weiss
natürlich suchtfrei

RauchFrei | ZuckerFrei
Leben ohne Alkohol

Seit 1986
Experten in Suchtentwöhnung

Keine Schmerzen | ohne Medikamente
100 % natürlich | 1 Jahr Garantie

„Einfacher geht´s nicht“
E. Cicic, Starfotograf

„Seit der Alkohol-Behandlung keinen Alkohol mehr getrunken“
F. Eichorn, TV-Schauspielerin

„Seit 25 Jahren rauchfrei mit der Weiss-Methode“
I. Daum

„14 Kg verloren ganz ohne Diät“
Kristina, München

10 % Rabatt bis Ende 2022
mit Code „KGS“ online buchbar
auf www.weiss-institut.de
oder rufen Sie uns kostenfrei an.
Tel. 0800 / 512 99 99

wasserkontor.de/shop

Angebote &
Rabatt-Würfeln
26.11.-24.12.22

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

Himmlische
November–Dezember 2022

Allgemeine Trends

Welche Vergangenheit holt uns gerade ein? Inwiefern soll sie eine Zukunft haben? Die Gewohnheiten, denen wir verhaftet sind, erweisen sich zunehmend als Stolperstein. Unsere Lage ist widersprüchlich und instabil. Sie kann sich unverhofft ändern und ist womöglich ernster als wir wahrhaben möchten (Skorpion-Merkur und -Sonne Opposition Stier-Uranus und Quadrat Wassermann-Saturn am 9. – 11. Nov.). Wo müssen wir flexibler werden? Und wo gilt es Kurs zu halten und unseren Prinzipien treu zu bleiben?

Vieles kommt anders, egal was wir denken. Es ist daher von Vorteil, möglichst ideenreich und clever zu agieren. In manchen Bereichen werden wir nicht umhinkommen, den Rückzug anzutreten und zu versuchen, mit anderen Strategien und Mitteln unsere Ziele zu erreichen (Zwillinge-Mars rückläufig ab 30. Okt.). Uns dabei unsere Zuversicht zu bewahren, kann ansteckend sein und das eine oder andere Wunder bewirken (Fische-Jupiter direktläufig ab 24. Nov.). In Angelegenheiten, die uns viel bedeuten, macht es sich bezahlt, unsere Moral hochzuhalten und uns von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen. Es bedarf gegenwärtig mehrerer Anläufe, um zu bekommen, was wir uns wünschen (Jupiter in Widder ab 20. Dez.). Was uns nicht zusteht, gelangt immer mehr außer Reichweite. Deswegen auf Rache zu sinnen, schadet uns selbst mehr als anderen.

Spirits

Je mehr Zweifel uns plagen, desto gefragter ist die Kunst, uns in Vertrauen zu üben und manche Dinge einfach geschehen zu lassen (Fische-Neptun direktläufig ab 4. Dez.). Es gibt nicht für alles ein passendes Warum, egal wie sehr wir danach fragen. Die Frage, wobei unser Ego uns derzeit hinderlich ist, kann für Verwirrung sorgen (Schütze-Sonne Quadrat Fische-Neptun am 14. Dez.). Dafür wird deutlich, was uns in Versuchung führt und wer wir sein könnten, sofern wir uns zu träumen trauen.

Kommunikation

Was wir vor uns selbst verbergen, fällt anderen jetzt besonders ins Auge. Uns selbst auf die Schliche zu kommen, kann uns davor bewahren, entlarvt und bloßgestellt zu werden (Skorpion-Merkur Konjunktion -Sonne am 8. Nov.). Bleiben wir uns selbst suspekt, damit wir nicht die Falschen verdächtigen.

Unsere Zuversicht und unser Wohlwollen sind der Schlüssel zum Glück (Schütze-Merkur Konjunktion -Venus am 21. Nov.). Unabhängig davon, wie sehr wir recht haben und darauf beharren möchten, gilt es, versöhnliche Töne anzuschlagen und nach Kompromissen zu suchen. Gelingt uns dies nicht, stehen harte Auseinandersetzungen an (Schütze-Merkur Opposition rückläufiger Zwillinge-Mars am 29. Nov.).

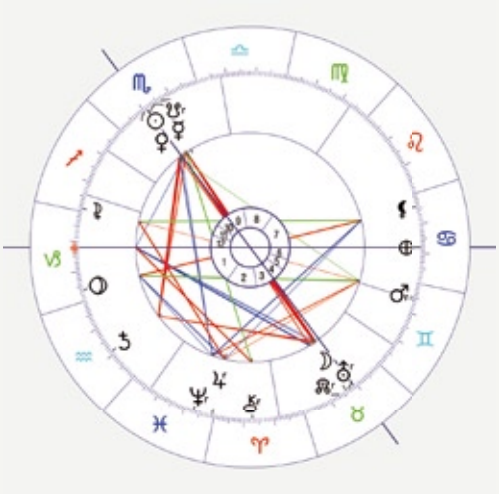


Abb. Vollmond in Stier am 08.11.: Was ist köstlicher als ein Genuss, den wir uns verbieten?

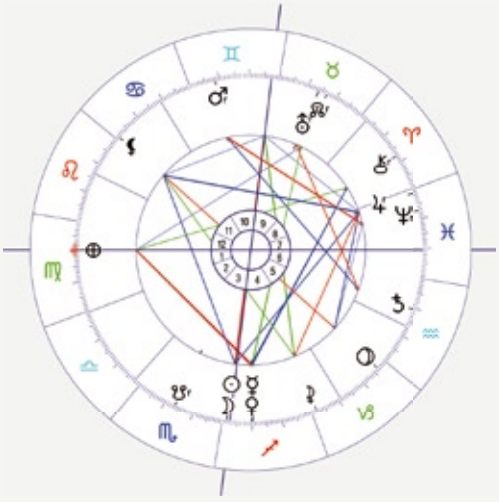


Abb. Neumond in Schütze am 23.11.: Wie stehen unsere Chancen, ein noch besserer Mensch zu werden?

Konstellationen

von Markus Jehle

Spitze Zungen erfordern einen scharfen Verstand. Mangelt es daran, bleibt alles nur Geschwätz. Der Klügere sollte recht behalten, auch wenn er nachgibt (Schütze-Merkur Quadrat Fische-Neptun und -Jupiter am 2./6. Dez.). Große Gedanken fangen nie klein an.

Was zu tun ist

Uns auf Schleichwege zu begeben, war vielleicht doch keine gute Idee (rückläufiger Zwillinge-Mars Quadrat Fische-Neptun am 19. Nov.). Heimlichkeiten lassen sich nur schwer verbergen, egal wie trickreich wir agieren. Unser Handeln sollte von Klugheit zeugen und nachhaltig sein. Meinungen sind noch keine Lösungen, sofern ihnen nicht entsprechende Taten folgen (Schütze-Sonne Opposition Zwillinge-Mars am 8.Dez.). Wo und womit wir uns in Sackgassen manövriert haben, das zeigt sich im Dezember in aller Deutlichkeit. Mit wortreichen Ausflüchten kommen wir nicht weiter. Mit Rückziehern dagegen schon. Um neu durchstarten können, müssen wir erkennen, welche Positionen es zu räumen gilt und wo stattdessen Aussicht auf Erfolg besteht (Jupiter in Widder ab 20. Dez.).

Lust und Liebe

Nein zu sagen zu allem, was uns in unseren Beziehungen nicht gefällt, trägt wahrscheinlich nicht zu unserer Beliebtheit, dafür zu unserer psychischen Gesundheit bei (Skorpion-Venus Opposition Stier-Uranus Quadrat Wassermann-Saturn am 5./7. Nov.). Dinge ändern ihren Wert – manchmal schneller als uns lieb ist. Darüber das Gespräch zu suchen, kann unserer Liebe frischen Schwung verleihen (Schütze-Venus Opposition rückläufiger Zwillinge-Mars am 1. Dez.).
Das neue Jahr mit reinem Herzen zu beginnen wäre auch für unsere Beziehungen ein guter Anfang (Steinbock-Venus Konjunktion Pluto am 1. Jan.).

advertorial

Astrologie Zentrum Berlin: Online-Vorträge (via Zoom)

11. November 2022, 19:30-21:00:
Markus Jehle: Jahresthemen 2023, Zyklen und Trends

Anmeldung: info@astrologie-zentrum-berlin.de

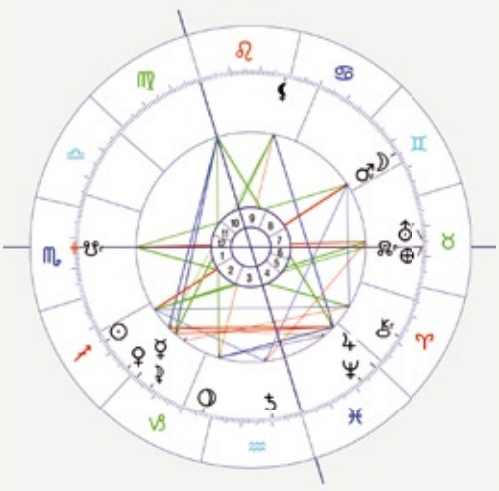


Abb. Vollmond in Zwillinge am 08.12.: Was der Zerstreuung dient, muss nicht erbaulich sein.

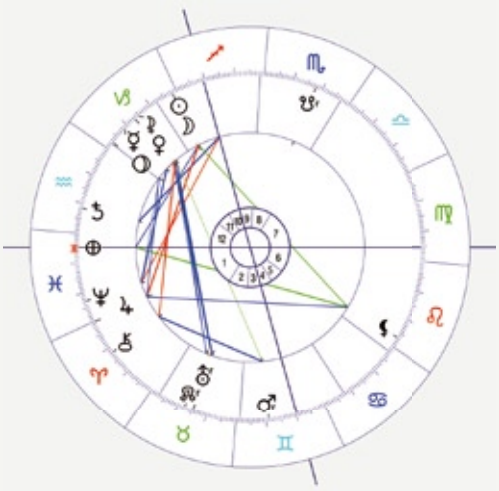


Abb. Neumond in Steinbock am 23.12.: Wobei gilt es, konsequent zu sein und wesentlich zu werden?

www.astrologie-zentrum-berlin.de

KATALOG
Wer macht Was

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

Der Augenaufsteller – Christian Zech

Augen- und FamilienAufstellungen

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

Aufstellungstage 2022
Minigruppen sind bei Bedarf möglich
Anfragen/Termine: 0172-2603647

Einzelarbeiten: 2,5 Stunden 180 €
Augenuntersuchung inklusive

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

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

Web: DerAugenAufsteller.berlin

Fragen? CZ@KrummeLankeBrillen.de

red. Beitrag Seite 14

Roter Faden – Hermann Häfele

Berater und Coach sowie HP Psych.
Spezialist für persönliche Positionierung bzw. (Re)Orientierung, für Richtungsfindung und Umsetzung in allen Lebensfeldern.

Den Roten Faden für sich (wieder)finden!
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 Termin zum Kennenlernen vereinbaren.

Ich freue mich, von Ihnen zu hören!
Gerne über hh@roter-faden-coaching.de

Und für Unternehmen:
www.roter-faden-consulting.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 Probetermine für Paare und Singles!

Sicher durch die Krise – Online-Seminar für Paare

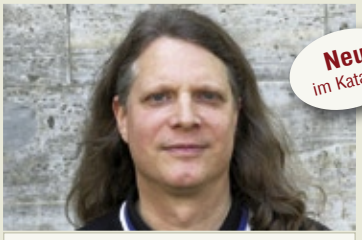
Paarweise: Die Kunst bewusst zu lieben

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



Neu im Katalog

Knut Rauter: Klangmassagen

Zertifizierter Klangmassagepraktiker

Pariser Str. 52, 10719 Berlin-Wilmersdorf
Tel.: 0170-281 77 11
termin@soundhealingpro.com
www.soundhealingpro.com

Bei der Klangmassage werden Klangschalen auf den Körper aufgelegt und angeschlagen. Die Wirkung der Klangschwingungen dienen der:

- Lösung von körperlichen und mentalen Spannungen
- Stressbewältigung durch Entspannung
- Stabilisierung des Immunsystems
- Harmonisierung der Körperenergien
- Stärkung des Urvertrauens und des inneren Gleichgewichts.

Klangmassagen sind u. a. empfehlenswert bei Rücken- und Nackenschmerzen, Schlafstörungen und Tinnitus.

- Optional mit Heilenergieübertragung

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.

WINTERANGEBOT
Die Kabbala Lebensanalyse für 30 Euro
Dez. 2022, Jan. – Feb. 2023

Was hat das Universum für UNS vorgesehen?
Ihr persönliches Seelenbild: *20 Euro*
Ihr persönliches Geistbild: *24 Euro*

Die Darstellung Ihrer Bewusstseins-Stufen, entwickelt von Hermann Schweyer

Hypnosetherapie und -coaching

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

0162.8761439
basis@vesnastipanovic.de
www.vesnastipanovic.de

Werde gesünder und glücklicher mit Hypnose!

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

Kontaktiere mich für ein **kostenloses Erstgespräch!**

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

Praxis für Ganzheitsheilkunde

Uwe Ecker
Diplom-Psychologe & Heilpraktiker*
Autor ("So funktioniert die Naturheilkunde", 2017) *Erfolgreich seit 1987
Esmarchstraße 12,
10407 Berlin-Prenzlauer Berg
T. 030.4212598 – Online-Beratung mgl.
www.naturheilkunde-psychotherapie.de

- Systemische Therapie, Hypnose, EMRD
- Neurolinguistisches Programmieren (NLP)
- Herkunftsfamilien-Analyse
- Pflanzenheilkunde: z. B. zur Nervenstärkung, Immunmodulation; Darmsanierung, Pilzbeseitigung; Schwermetallausleitung, u. a. m.
- Ernährungsberatung (Typen n. D´Adamo)
- Heilfasten (laufende Gruppen)
- Osteopathie, Dorn-Therapie
- Meditation
- Schamanismus (laufende Gruppe)
- Ausbildungsangebote in allen Bereichen

Tiefenreinigung für wahres Sein

Ines Markowski, Heilpraktikerin Psych.
Potsdam, Gutenbergstr. 11
Berlin-Kreuzberg, Ohlauer Str. 10
mobil: 0176–96614709
www.heilpraxis-imagine.de

Familienaufstellung
- bringt neue Sichtweisen, nachhaltige Veränderungen und ungeahnte Lösungen in dein Leben
- Du bist mit allen Themen oder als StellvertreterIn willkommen!

Coaching-Gruppe
- Individuelles Wachstum in kleiner achtsamer Gemeinschaft
- Auflösen von alten Ängsten und Verletzungen
- Begleitung bei der Umsetzung deiner Ziele und Visionen
- Einstieg jederzeit möglich

Kurse: Aufstellen, Coaching, Seelenreisen
Einzelsitzungen in Potsdam möglich

Augen-Aufstellung
Familien-Aufstellung

Miggi Wössner
Hilfestellung und Lösung durch Aufstellungen
Seminare + Einzelarbeiten

Teltower Damm 32, 14169 Berlin
Tel. 0172-3124076
Anm./Fragen: miggi@augenauf-berlin.de
Termine: www.augenaufstellungen.de

Haben Sie schon einmal Ihre Augen aufgestellt?

Die Augen sind das Tor zur Seele.

Aufstellungen zeigen die Botschaft ihres Augen-Themas und helfen Symptome aufzulösen. Aufstellungen führen vor Augen, was hinter Symptomen, Lebensthemen, Glaubenssätzen, familiären und anderen Problemen steckt.

Hier könnte auch Ihr Angebot reinpassen!

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

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

Ich berate Sie gern.

Sabine Simon-Weidner
Körper Geist Seele Verlag

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

Elke Wiget

Heilpraktikerin

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

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

Katja Neumann

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

red. Beitrag Seite 16

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

Aromatherapie, Kräuterheilkunde, Weiblichkeit, Rituale

Christina Weber
Katzengraben 3
Berlin-Köpenick (Altstadt)
Tel. 0178 – 269 75 63
www.christinaweber.berlin
Instagram: Wilde_Kraeuterfee_Berlin
und aromatherapieberlin

Ausbildungen, Workshops, Beratungen

- AromaBeraterIn
- AromaExpertIn
- AromaCoach

- KräuterFrau
- KräuterExpertin

- OnlineKurse

- Rituale

Lassen Sie sich die KGS nach Hause schicken!

Gerne können Sie unser Magazin bestellen und die redaktionelle Arbeit des Teams "KGS Berlin" gleichzeitig unterstützen mit einem Jahres-ABO (6x 2-Monats-Ausgaben) für nur 15 Euro.

Wir senden Ihnen jeden zweiten Monat die aktuelle Ausgabe per Post zu. **Bonus**: Mit dem 1. Magazin erhalten Sie zusätzlich die beiden vorherigen Ausgaben – solange der Vorrat reicht.

Bei Fragen melden Sie sich gerne unter mail@kgsberlin.de oder tel.: 030.6120 1600 || Bestellformular unter www.kgsberlin.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.

arche medica Akademie für Heilpraktiker

Handjerystraße 22,
12159 Berlin-Friedenau
Tel. 030 - 851 68 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

Wir sind die Schule mit Bestnoten – und nicht nur für Heilpraktiker.

Ob Du schon Heilpraktiker:in bist oder es werden möchtest: Bei uns bist Du richtig. Wir haben in über 35 Jahren nicht nur mehr als 1.500 Menschen erfolgreich durch die HP-Prüfung gebracht, sondern bilden Dich auch in Naturheilverfahren, Ernährungsberatung, Akupunktur, Massage, Kräuterheilkunde und vielem mehr aus – übrigens auch online.

Neben Berufsausbildungen haben wir auch spannende Weiterbildungen und knackige Wochenend-Workshops rund um Körper und Psyche für Dich.

In den nächsten Wochen erwartet Dich bei uns:

- 08.11. Ausbildung „Coaching & Persönlichkeitsentwicklung“
- 12.11. Workshop „Körpersprache und Mimik verstehen“
- 15.11. Infoabend „Heilpraktiker werden“
- 19.11. Wochenende „Traumasensibles Arbeiten“
- 19.11. Ausbildungsstart „Ganzheitliche Ernährungsberatung“
- 29.11. Infoabend zur Traumatherapie-Ausbildung

Vorschau 2023:

- 10.01. Infoabend „Ganzheitliche Massage lernen“
- 11.01. Ausbildungsstart „Ausleitungs- und Segmentverfahren“
- 25.01. Infoabend „Heilpraktiker Psychotherapie, Coaching & ressourcenorientierte Psychotherapie“
- 28.01. Ausbildungsstart „Ganzheitliche Massage“
- 14.02. Infoabend „Heilpraktiker:in werden

Wir freuen uns auf Dich! Du findest unser komplettes Programm, alles zu unseren Ausbildungen, Vortragsvideos und vieles mehr unter **www.archemedica.de**

Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Pfalzburger Str. 10
10719 Berlin
Tel. 030 – 813 38 96
www.institut-christoph-mahr.de

Im Bereich Psychotherapie und Coaching führen wir seit 25 Jahren auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus- und Weiterbildungen durch.

- **Heilpraktiker Psychotherapie**
- **Hypnose/Hypnotherapie**
- **Integrative Psychotherapie**
- **EMDR**

Termine zu Infoveranstaltungen finden Sie auf unserer Webseite.

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

- Energet. Psychologie EDxTM 1 nach Dr. Gallo:
  Fr, 4./15:30h – 6. Nov.
- PK6 - 3i1: Strukturelle Neurologie:
  Do, 10./16h – 13. Nov.
- Touch for Health Vertiefung / Metaphern: Fr, 2. / 18h – 4. Dez.
- Psycho-Kinesiologie 1 „Tools“:
  28.–29. Jan. 2023
- Visioncircles (Aufbau zu Brain Gym):
  Fr, 17.–19. Feb. 2023

Hier finden Sie
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 anzeigen@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 Einsteigerangeboten.

WEG DER MITTE – SCHULE FÜR CRANIOSACRAL-THERAPIE

Beginn der **Grundausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 1):** 16.–20.11.22 und 25.–29.01.23, mit Katharina Ensinger-Wißler und Sanatha Busch

Nächste CST-Fachfortbildung: 18.–20.11.22, Ganzheitliche Faszien-Behandlung, mit Bettina Becher

Vorankündigung:
- 19.–23.04.23: Der Mensch als Embryo – der Embryo im Menschen, mit Jaap van der Wal (Niederlande)
- 21.–24.09.23 - NEU: Die lebendige Matrix – Faszien als lebendige Matrix des menschlichen Körpers, mit Michael Kern (England)

Anerkannt als Vollausbildungsschule vom Craniosacral Verband Deutschland (CSVD). Auf Anfrage senden wir Ihnen gerne unsere Craniosacral-Therapie-Broschüre zu.

WEG DER MITTE
Gesundheits- und Ausbildungszentrum

WEG DER MITTE gem. e.V.
Ahornstr. 18
14163 Berlin-Zehlendorf
Tel: 030–8131040
www.wegdermitte.de/cst

TRAUMATHERAPIE KOMPLETT-AUSBILDUNG: DER SCHLÜSSEL ZU KLIENT:INNEN

Infoabend am 29.11.2022
Ausbildungsstart am 16.02.2023

Du bist öfter mit Menschen konfrontiert, die in tiefen Mustern verstrickt oder seelisch schwer belastet sind? In unserer Traumatherapie-Ausbildung lernst Du, diese Muster zu finden und aufzulösen – natürlich auch Deine eigenen.

Traumata (also Verletzungen) hat jeder von uns erlebt, aber verschieden gut verarbeitet. Burnout, Depressionen, Belastungsstörungen und andere Stressfolgeerkrankungen lassen sich mit Traumatherapie effektiv und zielgerichtet behandeln.

Posttraumatische Belastungsstörungen, Traumafolgestörungen, EMDR und Hypnotherapie sind wichtige Highlights der Ausbildung, die aus Dir einen hochqualifizierten und praxisreifen Therapeuten machen – übrigens nebenberuflich. Deine Dozentin Vera Dreher begleitet seit über 20 Jahren Klienten mit Stressfolgestörungen und gehört zu den kompetentesten Dozenten auf dem Gebiet der Traumatherapie.

Schau Dir einen Vortrag zu dieser spannenden Ausbildung an unter www.archemedica.de/trauma oder komm zum Infoabend.

Infoabend: 29.11.2022, 18:00 – 20:00 Uhr
Kursstart: 18.02.2022 – Januar 2025
Dauer: 24 Monate, 72 Termine, 384h
Zeiten: 72 x Donnerstag 17:30 – 21:30 Uhr
Kosten: 3.300 € vorab oder 24 Raten à 145 € (3.480 €), zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 €.
Infos & Anmeldung: www.archemedica.de/trauma

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22
12159 Berlin
Tel.: 030 - 851 68
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

SELBSTERFAHRUNG

INITIATION ZUR LICHTPRIESTERIN IN DER MYSTERIENSCHULE „THE ECSTATIC SELF"

Komm mit uns, geliebte Schwester, auf eine tiefe Reise! Erfahre die Kraft deines Schoßes, die Magie deiner Gebärmutter, multidimensionale Sexualität, deine unschuldige Erotik, deine Medialität und Heilenergie. Befreie deine Zervix und erwecke deine Gebärmutter, als einen Ort der puren Lebendigkeit und Kreativität (genauso möglich, wenn deine Gebärmutter physisch nicht mehr in deinem Körper ist). Erfahre die Heiligkeit deines Frau-Seins. Entfalte dein vollstes Potenzial auf dem uralten, weiblichen Mysterienpfad der Rose, in der Linie von Maria Magdalena, Isis, Ishtar, Inanna.

Bring durch dein Erblühen Heilung in deine Ahnenlinie – für dich, deine Liebsten, für diese Erde und für alle, die nach uns auf diesem wunderschönen Planeten wandeln werden.

Die meisten Inhalte (Tempelpraktiken, Rosencodes, schamanische Reisen, Heiltools, Rituale) wurden von der Hohepriesterin und meiner geliebten Lehrerin Serena Laura gechannelt.

Ich, Clara, werde das Programm begleiten, Serena wird im Hintergrund dabei sein und dir bei Satsangs und in einer 1:1-Heilsession zur Verfügung stehen.

Beginn/Dauer:
Die Initiation beginnt am 13. Dezember 2022 und geht über 14 Wochen, online und physisch.

Inhalte:
Gruppencalls, zwei 1:1-Sessions, Satsangs, Rauhnachtimpulse, Austausch in einer geschlossenen Gruppe, physische Treffen mit Ritualen, 2 Jahre Zugriff auf alle Inhalte, Schwesternschaft und vielem mehr.

Mehr Infos unter: www.ecstaticself.ch/zyklus1

Melde dich gern für ein kostenloses, unverbindliches Informationsgespräch bei mir: clara@ecstaticself.ch

FRAUENTRAINING

FRAUENJAHRESTRAINING MIT SABINE GROTH

Du möchtest wieder Zeit für dich finden, deinen Selbstwert stärken und dich als Frau neu erkunden? Dann ist das Jahrestraining genau das Richtige für dich, denn hier lernst du,

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

Das Frauentraining läuft über ein ganzes Jahr an einem Abend in der Woche. Die Abende bestehen aus einer abwechslungsreichen Mischung aus erlebnisorientierten und kreativen Übungen, Gespräch und Austausch, therapeutischen Tiefenarbeiten, Tanz und Bewegung sowie informativen Inputs.

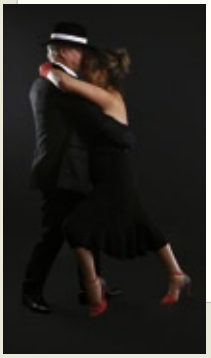
Leitung:
Sabine Groth, Lehrtherapeutin, Paartherapeutin

Start: 7. Dezember 2022
Ort: Grunewaldstr.10, 12165 Berlin
Anmeldung: contact@sabine-groth.com
Info: www.sabine-groth.com

FÜR PAARE

EINANDER UMARMEN – TANGO ARGENTINO

Der argentinische Tango ist Weltkulturerbe. Er gibt uns seine Musik, seinen Tanz und die Kultur der Umarmung, eine Kultur der Liebe. In diesem lebendigen Fluss bewegt sich mein Angebot. Tango zu lernen, berührt Körper und Seele. Er ist ein weiser und sinnlicher Beziehungslehrer. Er fordert auf, Themen neu zu verstehen, wie Führen und Folgen, aufeinander achten, nonverbales Antworten, Hingabe ohne Macht und Unterwerfung und lernen, sich tiefer einzulassen, mit dem, was man noch nicht kann. Themen, mit denen jede Paarbeziehung zu tun hat. Es ist ein Angebot, mit Tango die Liebe zu berühren und umgekehrt. Eingeladen sind Paare, die schon tanzen, die nicht tanzen, die glauben, sie können nicht tanzen und Paare, die nie eine Therapie machen würden.



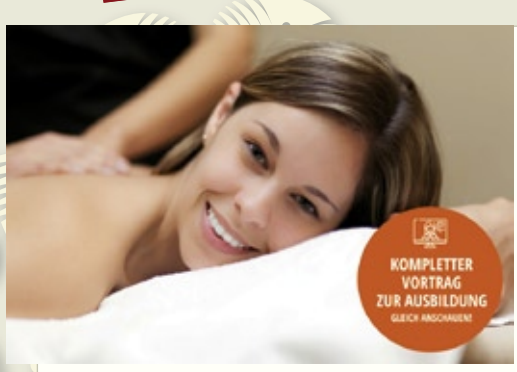
Ein inspirierendes Jahr für Paare
mit Dipl. Psych. Regina Tamkus

Einführungsseminar:
13.-15.1. 2023

Kosten: 320 €

Ort: Berlin-Friedrichshagen

Info: 030/64094526,
info@regina-tamkus.de
www.regina-tamkus.de/tango



AUSBILDUNG: GANZHEITLICHE MASSAGE

Infoabend am 10.01.2023, 18–20 Uhr
Ausbildungsbeginn: 28.01.2023

Massieren ist mehr als durchkneten – es ist wahres berühren, Kraft geben und dabei Kraft tanken. Ganzheitliche Massage ist nicht weniger als eine erfüllende Berufung, die Patient:innen gern nachfragen.

Werde fit für Spa oder Praxis – an der Schule mit Bestnoten. Bei einer Dozentin, die unter anderem die Wellness-Abteilung des Hotel Adlon geleitet und Massagetechniken aus aller Welt gelernt hat.
Ihr einmaliges ganzheitliches Konzept beinhaltet neben der klassischen Massage auch die strukturelle Tiefengewebsmassage, die Gelenklockerung (Joint Release) und das wichtige Ressourcing.

Du kannst Agni Rosenbusch gleich in ihrem ausführlichen Vortragsvideo kennen lernen. Am besten kommst Du zum Infoabend, an dem Du sie ganz persönlich kennenlernen kannst und alle Deine Fragen beantwortet werden.

Ab dem 28. Januar wirst Du dann in der Ausbildung in ganzheitlicher Massage zum (berufsfähigen) in zehn Wochenenden zum Profi.

Berufsbegleitende Ausbildung:

Kursdauer: 28.01.2023 – 10.12.2023
Zeiten: 20 Termine, 186 h à 45 Minuten,
Sa/So 9-18 Uhr (Pause 13-14 Uhr)
Kosten: 1.900 € vorab oder 12 Raten à 165 € (1.980 €) zuzüglich einer Anmeldegebühr von 180 €

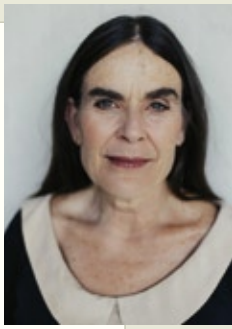
Alles zur Ausbildung & dem Infoabend:
www.archemedica.de/massage

arche medica
Akademie für Heilpraktiker GbR
Handjerystr. 22
12159 Berlin
Tel.: 030-851 48 38
schule@archemedica.de
www.archemedica.de

arche medica
Akademie für Heilpraktiker

AUSBILDUNG

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 schaff es nicht, aus meiner dunklen Höhle, herauszutreten? Ich helfe dir, deinen Hunger zu stillen.

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

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.

Termine Familienaufstellung:
12.11., 10.12.2022

Melde dich jetzt an unter www.juliakratz.de

COACHING

ROLFING®

HERBST-AKTION: 50% RABATT

auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Nov./Dez. 2022

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 **Mov./Dez. 2022** erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 45 statt 90 Euro (60 Min.)

Vereinbaren Sie einen Termin:
Heilpraktiker / Advanced Rolfer Wolfgang Baumgartner
Tel. 030-9434059, 01520-1927791
w.baumgartner@web.de, www.rolfing-baumgartner.de
Naturheilpraxis: Am Arnimplatz, Schönfließer Str. 16, 10439 Berlin / Prenzlauer Berg

% ANGEBOT

MEDIZINPFADE – SCHAMANISCHES HEILWISSEN – JAHRESKURS MÄRZ 2023

Das allumfassende schamanische Heilwissen wird in dieser einjährigen Lerngruppe vermittelt.

Dieses Studium ist für Personen ausgerichtet, die das schamanische Wissen praktizieren möchten, in heilerischen Berufen tätig sind oder die eigene Persönlichkeit stärken möchten. Gemeinsam erforschen wir dieses Wissen.

Inhalte u. a.:
Grundlagen & Ethik – Energiemedizin – schamanische Bewusstseinszustände – Arbeit mit den Elementen – energetischer Schutz – Organlehre, Heilpflanzenwissen, Ahnenarbeit, Kraftgegenstände anfertigen.

Das Wissen wird praktisch vermittelt. Es sind 5 WE im Jahr. Zertifizierung bei Besuch von allen Modulen von der "Gesellschaft für Alternative Medizin" möglich. Ein Aufbaukurs ist geplant. Die Kurse finden in Berlin und im Umland statt.

Start: 17.– 19. März 2023, alle 2 – 3 Monate, Einzelbelegung/ Bildungsgutschein möglich.

Betrag: 1500 €, Frühbucher 1320 € zzgl. Unterkunft und Verpflegung

Ort: Berlin und Umland

Weitere Termine:

2022: Räucherkurs 27.11.; Wintersonnenwende 18.12.; Rauhnacht-Silvester-Retreat 29.12.- 01.01.

2023: Medizinfrauenkurs ab Februar, Medizinwanderung in Österreich, Frauenreise Toskana 02.-9.09.

Info/Anmeldung:
Petra Hinze, Tel. 0173 956 20 41, www.petra-hinze.de

regelmäßig montags

19 :00 Werde glücklich im Job. Impulsvortrag jeden ersten Montag im Monat 15 Euro in B.-Pankow, Kreuzstr. 19, Voranmeldung: 030-53154320, Info: www.wieder-gluecklich-im-job.de

regelmäßig donnerstags

19:00 Werde glücklich im Job. Impulsvortrag jeden letzten Donnerstag im Monat in B.-Charlottenburg, Klausener Kiez. 15 Euro. Voranmeldung: 030-53154320, Info: www.wieder-gluecklich-im-job.de

26.11. Samstag

BenefitYoga und die Wirbelsäule - Aufrichtung in Schwingung. Praxisseminar mit anatomischen Aspekten. Sa./So. 10-15 Uhr, Tel: 030-8131040, Informationen unter wegdermitte.de/yws.

29.11. Dienstag

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

13.12. Dienstag

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

21.12. Mittwoch

Wintersonnenwende und Rituale in den Rauhnächten - Lasst uns die Wiederkehr des Lichts feiern! Meditationsabend in Schöneberg. Info: www.herzlicht-berlin.de, 0176-22674507

CERTIFICATE PROGRAM IN
LABAN / BARTENIEFF
MOVEMENT STUDIES

create
experience
Summer Intensive
in English in Berlin
understand
Applic. Deadline:
Feb. 24, 2023
observe

EUROLAB

Director: Antja Kennedy
Phone: +49 30 52282446
info@eurolab-programs.com
www.eurolab-programs.com

Ausbildung

Die Yogaschule Shakti Yogaloft in Schöneberg bietet anerkannte Yoga-Ausbildung YA 200h im Modulsystem an den Wochenenden an. Info/Anmeldung: info@yogalehrer-berlin.de. www.yogalehrer-berlin.de

Shiatsu-Grundkurs 19.+20. Nov., € 190,- Lerne entspannende Shiatsumassagen zu geben. Einstieg GSD-anerk. Shiatsu-Ausbildung. Kostenfreier Infoworkshop 18.11., 18:30-20:30. Mach mit! Gewinne einen Grundkurs. shiatsu-zentrum.de, 030.6151686

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Gehen heißt Verstehen. Sich selbst anders entdecken. Aus- und Fortbildung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

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

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

JOHANNES SCHMIDT

Aufstellungen und Körpertherapie

Seminare – Weiterbildung – Einzelarbeit

www.johannes-schmidt.info

Akasha-Chronik

Spirituelle Lesungen, Ausbildungen, Workshops nach Akasha-Life in den Energien der Neuen Zeit. www.sabine-zoll-froehlich.de

Aufstellungsarbeit

Mediale Einzelaufstellungen - Dr. Robert Finke. Systemisches und psychologisch fundiertes Aufstellen. Innerpsychische Anteile, familiäre Prägungen und Verstrickungen sichtbar machen. Termine nach Vereinbarung: 0178-530 9328, www.robertfinke.com

(Familien-)Aufstellungen

Aufstellung, Traumatherapie u. Heilarbeit - Vieles was hilft - Offener Abend: Di. 29.11., 13.12., 10.1., 20 Uhr, Seminar: 2.-4.12. und 10.-12.2., mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

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

Familienaufstellungen - Songül Akdeniz, Aufstellungsabende: 16.09., 14.10., 28.10., 11.11., 25.11., 09.12. Einzeltermine nach Vereinbarung: 0176-57646700, www.songülakdeniz.de

Augen-/Sehtraining

Besser-sehen-WE 12.-13.11. + Intensiv-Tage 27.12.-01.01. Ausbildung Seh-Pädagogik. www.NatuerlichBesserSehen.de, Info@a-s-z.de

Bewusstseinsarbeit

Probleme, Krankheiten etc. sind immer selber verursacht! Aber womit? Liebevolle Ursachenanalyse zur Befreiung und Heilung mit Claudius, continue2@web.de (Spendenbasis)

Spiritualität ist nützliche Vorbereitung – Weiterkommen aber nur mit dem Aufbau der echten Selbstliebe nach der universellen Weisheitslehre! Ausb. z. Life Coach (online) u. ABC-Inner-Clearing zur persönl. Perfektionierung: 07664-9292642, continue2@web.de (Spendenbasis)

Coaching

Erwachter Mann. Spirituelles Erwachen & Potenzialentfaltung. Buch: www.Erwachter-Mann.de. Erstgespräch: www.eliasfischer.de

Suche nach mehr Selbstwirksamkeit. Veränderung oder Entscheidungshilfe? Coach und psychologischer Berater Martin Erdmann hilft gern! www.cogitato.de

Energie-/Heilarbeit

Prana Heilung Grundkurs. Ohne lange Heilerausbildung erlerne an nur einem Wochenende mit deinen eigenen Händen, dir selbst und anderen energetisch zu helfen und schneller gesund zu werden. 21.11. Prana Heilung zum Kennenlernen, Kosten: 15€, Anmeldung: https://prana-erlebnisabend.de. 3./4.12. Prana-Grundkurs mit Matthias und Caroline, Kosten: 360 €, Anmeldung: integrativeartstherapy@gmail.com. 10./11.12. Prana-Grundkurs mit Kira, Kosten: 360 €, Anmeldung: kira.bartig@web.de

WIEDER GLÜCKLICH im JOB

InesMaria.Fischer@wie-weiter.jetzt

WIEDER-GLUECKLICH-IM-JOB.DE

Feste & Events

Wintersonnenwende und Rituale in den Rauhnächten - Lasst uns die Wiederkehr des Lichts feiern! Meditationsabend am 21.12.22 in Schöneberg. Info: www.herzlicht-berlin.de, 0176-22674507

Hellsehen

Ausgebildetes Medium bringt hellsichtig, achtsam und seriös Klärung in anstehende Fragen zu Ihren persönlichen Lebens-Themen. Zeit für „Inspirationen jenseits des Horizonts“ im Herzen von Berlin: www.danielmicali.de

Kältetherapie

Cryo Therapie: Geniessen sie erfrischende 3 Minuten bei -150 Grad. Anwendungen in der Kältekammer sind ideal bei Schmerzen, Rheuma und anderen entzündlichen Krankheiten. Zentral in Steglitz am Walther-Schreiber-Platz. Einfach Probe-Termin vereinbaren unter 030-46996140 oder www.kaeltelounge.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

Körperarbeit

Im warmen Wasser gehalten & bewegt werden - Somaquatische Sessions - Genuss & Erholung. www.somaquatics.com lao.marin@somaquatics.com 0176-30162934

Kurse

Hula ‚Olapa Training, Probestunde, 10.11., 18-19 Uhr, 12 € und 3 weitere Trainingstermine 17.11.-1.12. Hula ‚Olapa lernen im Halau. Hula ‚Olapa erzählt die Geschichte Hawaiis mit einer ganzheitlichen Bewegungsspache. Mit Kumu Monika, www.hula-makahikina.de

Jahreseinstimmung - Meditationsabend am 05.01.2023 - Mit welchem inneren Bewusstsein willst du ins Neue Jahr gehen? www.herzlicht-berlin.de

Meditationsabende regelmäßig Mittwochs. Bring dein Licht zum Strahlen. www.herzlicht-berlin.de

Medium

Medium-Trance Healing - Biete Sitzungen zu allen Themen des Lebens an. Du möchtest Klarheit zu Deinen persönlichen oder beruflichen Themen und endlich ein erfülltes Leben leben? 80 €, Tel. 0176-43659825

Partnervermittlung

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

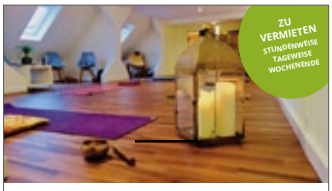
Psychotherapie

Ressourcenorientierte Psycho- und Traumatherapie, Coaching, EMDR, Hypnose. Katrin Schmidt - Heilpraktikerin f. Psychotherapie: www.katrinschmidt-hpp.de / 01575-819 61 66

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



INSPIRATIONS RAUM
für Yoga, Workshops, Seminare, Energiearbeit
Berlin, Kantstrasse/Uhlandstrasse
praxis@uteroeber.de

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

Schöner, heller, ruhiger Raum, 30 qm, in Praxis im Botanischen Garten, Sa+So. Gartennutzung möglich. Ideal für Kleingruppen, Unterricht, Musik, Trommeln o. ä. Info T: 0173-8761763.

Reisen & Seminare

Geführte Indienreise 2022/23, inkl. 1-3 Wo. Ayurvedakur am Meer, Yoga, Meditation, Selbsterfahrung. www.ayurveda-mani.com

Schwitzhütte

Inipi-Schwitzhütte, 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. Schwitzhüttenplatz nähe Berlin auf ruhigem Bauernhof. Info: Ingo 0163-6080808, www.earthfaces.de

Shiatsu

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

Tantra

Bahara Tantra: Offene Abendgruppe alle 2 Wochen Dienstag um 19 Uhr. Mobil 01734759271, www.bahara-tantra.de

Vorträge

Werde glücklich im Job. Impulsvortrag jeden Monat, den ersten Montag in B-Pankow und den letzten Donnerstag in B.-Charlottenburg, ab 19 Uhr, 15 Euro. Voranmeldung: 030-53154320, Info: www.wieder-gluecklich-im-job.de

Wellness

Im warmen Wasser gehalten & bewegt werden - Somaquatische Sessions - Genuss & Erholung. www.somaquatics.com, lao.marin@somaquatics.com 0176-30162934

SANFTE BEHANDLUNG MIT ÖLEN

Termine unter:
030-2135294 oder
mobil 01573-3282282
Ich freue mich auf Sie.
(nahe S-Bhf. Yorckstraße)

www.philippinische-geistheilung-liebner.de

Workshops

Aquatic Bodywork. Einander im warmen Wasser halten & bewegen. Workshops, Kurse, Retreats & Sessions. www.somaquatics.com

Aufstellung, Traumatherapie u. Heilarbeit - Vieles was hilft - Offener Abend: Di. 29.11., 13.12., 10.1., 20 Uhr, Seminar: 2.-4.12. und 10.-12.2., mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und Bettina Austermann im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

Heilungswege für alleingeborene Zwillinge 9.-11.12. in Berlin mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann (Buchautoren von „Das Drama im Mutterleib“), Tel. 030-69818071, www.ifosys.de

Walking-In-Your-Shoes Akademie. Gehen heißt Verstehen. Sich selbst anders entdecken. Eine Selbsterfahrung. Auch online. www.WIYS-Akademie.org. info@WIYS-Akademie.org. 0511-2110513

Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein

Wir alle wollen gute Menschen sein, ob bei Klima, Umwelt, Impfen oder Konsum: Warum klappt das nicht? Und was können wir tun? Handfeste, alltagsnahe Wissenschaft: Wie wir lernen können, das Gute in uns zu wecken. Der Autor zeigt auf, dass wir oft das Gute wollen und es dann doch nicht tun – wir sind viel weniger gut, als wir denken. Was hindert uns daran, uns jeden Tag anständig zu verhalten: Endlich auf Ökostrom umstel-

len, keine Plastikbecher mehr nutzen, für Bedürftige spenden, das Klima schützen oder das Tierwohl achten? An vielen konkreten Beispielen und auf der Basis langjähriger eigener Studien zeigt Armin Falk, unter welchen Umständen sich Menschen moralisch verhalten und wann nicht. Wieviel Einfluss haben Persönlichkeit, das Geschlecht, die Erziehung, die Kultur? Wenn wir das verstehen, wird es uns leichter fallen, nicht nur uns selbst zu verändern – sondern auch die Rahmenbedingungen in Wirtschaft und Gesellschaft.

Armin Falk: Warum es so schwer ist, ein guter Mensch zu sein ... und wie wir das ändern können: Antworten eines Verhaltensökonomen. Siedler 5.2022. Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 336 Seiten

Die Selbstliebe-Illusion

Glück ist kein Leistungssport! Wer die Selbstliebe als ein Ziel betrachtet, für das man mit Mantren und Übungen trainieren kann, ist auf dem Irrweg. Leistungsdenken führt nicht zu mehr Selbstakzeptanz, sondern in den Selbstoptimierungs-Wahn. Ruediger Schache legt dar, warum man wahre Selbstliebe nicht durch Leistung, sondern nur durch die Magie des Weglassens findet. Statt immer mehr, sollte man weniger tun, um

glücklich zu werden: nämlich die Dinge beenden, die uns unter Druck setzen und uns von der Erfahrung wahrer Selbstliebe abhalten. Der Coach und Bestseller-Autor beschreibt den Weg zu echter, gefühlter Selbstakzeptanz – in sieben Schritten, ganz entspannt und ohne Stress.

Ruediger Schache: Die Selbstliebe-Illusion. 7 große Selbstliebe-Irrtümer – und wie du wirklich bei dir ankommst. Nymphenburger 8.2022, Klappenbroschur, 160 Seiten, 18 Euro

Befreie dich ... stärke dein Selbstwertgefühl

Mit diesem Buch können die Leser mögliche Selbstzweifel überwinden. Es wird ihnen dabei geholfen, sich neu zu definieren und das eigene Leben selbstbewusster zu gestalten. Mut und Kraft können entwickelt werden und alte Rollen ablegt werden, in denen man sich vielleicht schon lange nicht mehr wohlfühlt. Dieses Buch führt in sieben Phasen zu einem stärkeren Selbstwertgefühl. Zahlreiche praktische Übungen unter-

stützen dabei, sich zu einer respektierten und glücklichen Persönlichkeit zu entwickeln. Die Autorin Diana Schon-Rupp: „Du musst nichts akzeptieren, was nicht zu dir passt oder dir nicht gefällt. Es ist deine Aufgabe und dein Recht, dein Leben in deinem Sinne zu gestalten – denn du bist einzigartig. Du hast es verdient, ein glückliches Leben zu führen."

Diana Schon-Rupp: Befreie dich und stärke dein Selbstwertgefühl. Wie du dein Selbstbewusstsein stärken, deine Selbstzweifel überwinden und zu einer respektierten Persönlichkeit voller Lebensfreude werden kannst. Dielus 8.2022. Softcover, 190 Seiten, 19 Euro

Angepasst, Strebsam, Unglücklich

Besonders fleißig, gute Noten und beliebt – ein solches Kind hat scheinbar beste Aussichten. Unsere Hochleistungsgesellschaft setzt auf leistungsstarken Nachwuchs, auf hohe Bildungsabschlüsse und auf Väter und Mütter, die nach Kräften fördern und so den Erfolg ihrer Kinder möglich machen. Das erzeugt Stress, bei den Eltern, vor allem aber bei den Kindern. Mit oft traurigen Folgen: „Überleister" sind Kinder, die permanent mehr leisten, als man von ihnen erwarten dürfte. Sie sind angepasst, unauffällig und erfolgreich, doch ihre Erfolge erzielen sie nicht in erster Linie wegen ihres IQs oder ihrer Talente, sondern durch Fleiß, Elternunterstützung und Druck. Die „Überleister-Kultur" ist ein unterschätztes Problem und schuld an man-

gelnder Lernfreude sowie der Zunahme emotionaler Probleme bei Kindern. Für ihr Buch hat Margrit Stamm intensiv zu der bisher noch zu wenig beachteten Überleistung bei Kindern geforscht. Ihr Ziel ist es, das gesellschaftliche Bewusstsein für dieses Problem zu schärfen und Eltern sowie Erziehungsexperten neue Wege aufzuzeigen.

Margit Stamm: Angepasst, Strebsam, Unglücklich. Die Folgen der Hochleistungsgesellschaft für unsere Kinder. Kösel 8.2022. Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 192 Seiten, 20 Euro.

Zwänge und Zwangsgedanken loswerden

Millionen Menschen leiden allein in Deutschland an einer Zwangsstörung, und täglich werden es mehr. Doch wo beginnt eine Zwangserkrankung? Wann sind Wasch-, Kontroll-, Ordnungs- oder Wiederholzwänge mehr als nur ein harmloser Tic? Und ab wann sind Gedanken, die sich wieder und wieder aufdrängen, behandlungsbedürftig? Klaus Bernhardt erklärt, was hinter Zwängen steckt, wie sie entstehen und

wann Betroffene sich Hilfe holen sollten. Auf Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse und anhand konkreter Beispiele gibt er Betroffenen alltagstaugliche Werkzeuge zur Selbsthilfe an die Hand. Zudem beschreibt er viele hilfreiche Therapieansätze, die leider noch viel zu selten zum Einsatz kommen. Mit ihnen ist es möglich, Zwangsstörungen deutlich schneller in den Griff zu bekommen und häufig sogar dauerhaft zu überwinden.

Klaus Bernhardt: Zwänge und Zwangsgedanken loswerden. Zwangsstörungen ohne Medikamente und Konfrontation schnell und Dauerhaft überwinden. Ariston 8.2022. Klappenbroschur, 304 Seiten, 20 Euro.

Über Morgen – Der Zukunftskompass

Mit rasender Geschwindigkeit verändert die digitale und biotechnologische Revolution alle Lebensbereiche. Euphorisch begeistern sich die einen für vermeintlich ungeahnte Möglichkeiten einer glücklichen und sorgenfreien Zukunft – andere sind ratlos und verunsichert, weil vertraute Gewissheiten sich auflösen. Was passiert hier mit uns, wohin geht die Reise? Wie wollen wir in Zukunft leben, arbeiten, wohnen, essen, reisen, lieben und konsumieren? Welche Technologien erweisen sich als nützlich, realistisch und vertrauenswürdig? Wel-

che Neuerungen sind gefährlich oder ineffizient und verstärken gesellschaftliche Ungleichheiten? Die Autorin leitet uns durch den Dschungel an technologischen Neuerungen. Anschaulich und klar führt Verena Lütschg, Expertin für technologische Innovationen und deren gesellschaftliche Auswirkungen, durch komplexe Sachverhalte.

Verena Lütschg: Über Morgen – Der Zukunftskompass. Wie wollen wir in Zukunft leben? Alle wichtigen neuen Technologien auf einem Blick. Heyne 1.2022. Klappenbroschur, 320 Seiten, 15 Euro

Geheimnis der 7 Lotosblüten

In Form von unterhaltsamen und berührenden Erzählungen bringt Ihnen dieses Buch die Chakra-Lehre von den feinstofflichen Energiezentren nahe. Im alten Indien begegnen Sie der Prinzessin Majandra, die ihre Stimme verloren hat, dem armen Korbflechtersohn Ramesh auf der Suche nach Reichtum und weiteren Figuren, die die Qualitäten der

Chakras repräsentieren. Auf ihrer abenteuerlichen Reise zu sich selbst lernen sie ihre wahre Begabung und Bestimmung kennen. Mit praktischen Meditationen zu den einzelnen Chakras.

Kalashatra Govinda: Das Geheimnis der 7 Lotosblüten. Geschichten über das spirituelle Erwachen. Mit Meditationen zur Aktivierung der Chakras. Irisiana 10.2021. Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 160 Seiten, 18 Euro.

Familienaufstellungen

Dr. Renate Wirth
Praxis für Familienaufstellungen

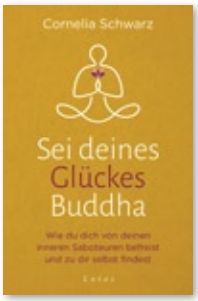
Seminare:
www.aufstellungstage.de
Der Blog:
www.renate-wirth.de
Das Buch:
www.im-herzen-frei.de

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

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

Sei deines Glückes Buddha

So viele gute Ideen und Vorsätze würden wir gern in die Tat umsetzen. Doch dann bremsen sie uns mal wieder aus – die inneren Saboteure, die Zweifel säen und uns an der Selbstentfaltung hindern! Plötzlich trauen wir uns vieles nicht mehr zu, mögen uns selbst nicht mehr und zweifeln an unseren Fähigkeiten. Das Gemeine daran: Meistens ist uns gar nicht bewusst, dass es diese inneren, ständig



nörgelnden Stimmen sind, die bewirken, dass wir uns selbst klein machen. Die buddhistische Psychologie ist eine wahre Schatztruhe, um solche inneren Saboteure zu entlarven und mit ihnen Frieden zu schließen. Die bekannte Seminarleiterin und Bestsellerautorin Cornelia Schwarz erschließt diesen Schatz und übersetzt das uralte buddhistische Wissen für unser modernes Leben. Sie zeigt, wie wir neue, positive Denkmuster und Verhaltensweisen in uns verankern – um schließlich aus tiefster Überzeugung sagen zu können: Ich bin glücklich, so wie ich bin!

Cornelia Schwarz und Shirley Michaela Seul: Sei deines Glückes Buddha. Wie du dich von deinen inneren Saboteuren befreist und zu dir selbst findest. Lotos 11.2021, Klappenbroschur, 224 Seiten, 18 Euro

Grenzen meiner Sprache

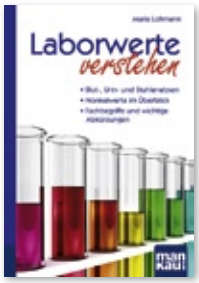
Depression gilt in Deutschland inzwischen als Volkskrankheit, über 5 Millionen Menschen erkranken jährlich daran. Die Philosophin Eva Meijer erzählt von ihrer eigenen Erfahrung mit Depression und kommt dabei zu erstaunlichen neuen Erkenntnissen. Mit den Mitteln der Philosophie, mit Verweisen auf Wittgenstein, Camus, Foucault u.v.a. erklärt und untersucht sie das Phänomen, nimmt der Depression den Schrecken und zeigt, wie die Beziehung zwischen Individuum

und Welt, die bei der Krankheit verloren geht, auf vielfältige Weise wiederhergestellt werden kann und was das Leben lebenswert macht.

Eva Meijer: Die Grenzen meiner Sprache. Kleine philosophische Untersuchung zur Depression. btb 5.2022. Klappenbroschur, 144 Seiten, 12 Euro

Laborwerte verstehen

Laboruntersuchungen von Blut, Urin oder Stuhl geben verlässliche Erkenntnisse über den Zustand unseres Körpers. Bin ich ausreichend mit Mineralstoffen und Spurenelementen etc. versorgt, stimmt die Zusammensetzung meiner Körpersäfte, fehlen mir wichtige Stoffe, sind manche zu viel und in auffälligem Maße vorhanden? Stimmt mein Hormonspiegel? Funktioniert mein Immunsystem, mein Stoffwechsel? Dieser Ratgeber hilft, das



„Mediziner-Latein“ zu verstehen, selbst Einschätzungen zu treffen und sich und seinen Körper besser kennenzulernen. Das Buch erklärt, was wir unter einem Normalwert verstehen dürfen, welche Tests bei welchen körperlichen Beschwerden gemacht werden können und was die Ergebnisse bedeuten. Wichtige Fragen werden beantwortet:

Maria Lohmann: Laborwerte verstehen. Kompakt-Ratgeber. Blut-, Urin- und Stuhlanalysen – Normalwerte im Überblick – Fachbegriffe und wichtige Abkürzungen. Mankau 7.2021 (7. akt. Ausgabe), Klappenbroschur, 159 Seiten, 9,99 Euro

Buchhandlungen

mit Fachbüchern und mehr ...
(und Auslage der KGS-Magazine)

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: 12.000

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.

Annahmeschluss nächste Ausgabe:
Januar/Februar 2023

Redaktion: 9.12.2022
Kleinanzeigen: 9.12.2022
Großanzeigen: 9.12.2022

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

© 2022 Körper Geist Seele Verlag ...
Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2022 (Download auf www.kgsberlin.de)

* Stand Oktober 2022

WIE MAN DEN ZUFALL MANIPULIERT

MAGIE IM ALLTAG

EIN BUCH VON FRANZ SIMON

Was für ein Zufall! Nein. Es gibt keine Zufälle. Denn schließlich sind wir selbst die Magneten, die die Dinge in unser Leben ziehen – unbewusst, leider zu selten bewusst. Franz Simon verbindet in seinem Buch „Wie man den Zufall manipuliert – Magie im Alltag" die Lehren schamanistischer Magie mit den Erkenntissen moderner Psychologie. Er entschlüsselt die geheimnisvolle Sprache unserer „Zufälle" und zeichnet das Bild eines Menschen, dem es gelingt, sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen und den Zufall in seinem Sinn zu manipulieren.

In der KGS-Berlin-Ausgabe 7/8-2022 erschien ein umfangreicher Buchauszug, den Sie unter www.kgsberlin.de im Artikelarchiv oder direkt in der PDF lesen können.

Der Körper-Geist-Seele Verlag verkauft aus der Erstauflage (1993) des Verlags Simon+Leutner das Buch zum Preis von 7,90 Euro plus Versand. Im Onlineformular unter https://www.kgsberlin.de/verkauf--buecher.html können Sie das Buch bestellen, oder auch direkt unter mail@kgsberlin.de anfordern.

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

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

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

Eine Initiative des Körper Geist Seele Verlags

Mein Buch-laden im Kiez

Veranstalter
PRANA Germany e.V.

PRANA-ERLEBNISABEND & FRIEDENS-MEDITATION

MIT MASTER SAI CHOLLETI

Termine in der Nähe 2022

Berlin
Mo. 21. Nov.

Dresden
Di. 22. Nov.

Leipzig
Mi. 23. Nov.

PRANA-HEILUNG NACH GRANDMASTER CHOA KOK SUI®

Beschleunige deine Selbstheilungskraft, verbessere dein Leben! Egal ob Grippe, Rückenschmerzen oder Stress, dein Körper hat die Kraft sich selbst zu heilen.

Erlebe an diesem Abend Prana-Heilung hautnah, sieh Prana-Anwendungen live und lerne die Prana-Meditation über 2-Herzen für mehr Frieden.

Grundkurs

01./02. April 2023
in Berlin
www.srisai.de/kurs-buchen

>>>
Mehr Information

MASTER SAI CHOLLETI

@mastersaicholleti # Master Sai Cholleti PRANA Germany e.V. www.prana-erlebnisabend.de