



## Lassen Sie sich die KGS nach Hause schicken!

Gerne können Sie unser Magazin abonnieren 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

### KGS online lesen!

Auf unserer Webseite finden Sie alle Magazine seit 2008 als PDF zum Download.

Stöbern Sie in unseren Online-Magazinen, die wir seit 2008 auf unserer Webseite für Sie gespeichert haben und lassen sich inspirieren von redaktionellen Beiträgen aus vielen Jahren KGS Berlin.

Sie finden die PDF-Ausgaben auf www.kgsberlin.de unter dem Link Archiv / PDF-Magazine

#### Inhalt

Kurz & Bunt | 4 Highlights | 9

#### Artikel zum Thema und mehr ...

- 10 Mehr als nur logisch Wolf Schneider
- 12 Die Leinwand, der Film und der Kinosessel Hermann Häfele
- 14 Die Lizenz zum Abbrechen Martin Erdmann
- 17 Der Blick durch den spirituellen Vorhang Peter Maier
- 20 KI und Menschenseele Studienkreis Empirische Evolutionsforschung
- 22 Der Lebendigkeit des Augenblicks begegnen Peter Hellwig
- 24 Seelenheil auf dem geistigen Weg erreichen Veny Bachmann
- 26 Manifestiere!
  Roxie Nafousi
- 30 In Gedenken an Bruno Gröning Jürgen Block; und Birgit Häusler trifft: Dieter Broers & Armin Risi im Interview
- 32 Tango Argentino Regina Tamkus
- 34 **Himmlische Konstellationen**Markus Jehle
- 44 Lesen & Hören

#### Regelmäßige Rubriken

Angebote – Termine & Events 36 Katalog – Wer macht Was 38 Kleinanzeigen 42 Impressum 46

Coverbild: © Zerbor\_AdobeStock

#### 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

28. – 30. Juli 2023 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



#### **DIE RUMBA-THERAPIE**

Mittfünfziger Tony ist ein einsamer Wolf wie er im Buche steht: Morgens tingelt er als lässig rauchender Schulbusfahrer durch das Pariser Umland, abends träumt er von der großen Freiheit im fernen Amerika. Nachdem ihm ein Herzinfarkt die Vergänglichkeit des Lebens bewusst macht, beschließt der mürrische Einzelgänger, seine Tochter Maria aufzusuchen, die in Paris als Tanzlehrerin arbeitet und deren Mutter er vor Marias Geburt sitzen ließ. Tony möchte seiner Tochter näher kommen, scheut sich aber, sich zu erkennen zu geben. So meldet er sich unter falschem Namen zum Rumba-Kurs an. Doch Maria nimmt in ihren Kurs nicht jeden auf. Talent ist gefragt! Mit seiner Nachbarin Fanny (Marie-Philoméne Nga) trainiert Tony Tag und Nacht Hüftschwünge, Leidenschaftsposen und Cha-Cha-Rhythmen und ergattert sich einen Platz in Marias Rumba-Klasse. Doch lässt sich die jahrelange väterliche Abwesenheit so einfach wegtanzen?

Filmkomödie: Die Rumba-Therapie (Frankreich 2022). Regie: Franck Dubosc. Besetzung: Franck Dubosc, Louna Espinosa, Jean-Pierre Darrousin, Marie-Philomène Nga, Karina Marimon. Kinostart: 22.06.2023. Bild: © Neue Visionen



#### DIE UNSCHÄRFERELATION DER LIEBE

Greta (Caroline Peters) ist eine notorisch lügende Sekretärin und nebenbei laut, spontan und unberechenbar. Alexander (Burghart Klaußner) ist ein pleitegehender Metzger, nebenbei Musikliebhaber und verkappter Intellektueller, der stets auf seine strikte Ordnung bedacht ist. An einer Bushaltestelle küsst sie ihn in den Nacken, völlig unvermittelt, einfach so. Eine Verwechslung. Oder steckt doch ein Plan dahinter? Auf alle Fälle ist

es der Anfang einer elektrisierenden Liebesgeschichte, mit der beide noch fünf Minuten zuvor nicht gerechnet haben. Und so sehr sich Alexander auch sträuben mag - einer Naturgewalt wie Greta kann man sich nicht entziehen. Die unausweichliche Erkenntnis: Liebe ist immer eine Chance, mit der wir alle rechnen sollten.

Film: Die Unschärferelation der Liebe (Deutschland 2023). Regie: Lars Kraume. Hauptdarsteller: Burghart Klaußner und Caroline Peters. Kinostart: 29. Juni 2023. Bild: © X Film X Verleih



#### ROSENPRACHT AUF DER PFAUENINSEL

Auf der Berliner Pfaueninsel blühen wieder 200 verschiedene historische Rosensorten. Die Stiftung Preußische Schlösser und Gärten Berlin-Brandenburg (SPSG) lädt zum Besuch des Rosengartens auf der Pfaueninsel in Berlin ein. Gegenwärtig blühen hier mehr als 1000 Rosen, ca. 200 verschiedene historische Sorten können bewundert werden. Die kugelförmigen Rosenhochstämme sorgen zusammen mit den Rosenbüschen für eine einzigartige Blumenpracht. In diesem Jahr fällt die Rosenblüte, bedingt durch die kühlen Nachtemperaturen im Mai, spät aus und wird nun im eigentlichen Rosenmonat Juni in voller Pracht zu erleben sein. Die historischen Rosen zeichnen sich durch einen Blütenduft aus, der bei den modernen Rosenarten in dieser Intensität nicht vorhanden ist. Der Gartenkünstler Peter Joseph Lenné (1789-1866) legte 1821 den Rosengarten auf der Pfaueninsel an. Er war der erste seiner Art in Preußen. Die mit Labyrinth-artig verschlungenen Wegen gestaltete Anlage galt im 19. Jahrhundert als eine der eindrucksvollsten in Europa.

Rosengarten auf der Pfaueninsel, Nikolskoer Weg, 14109 Berlin. Geöffnet: Montag-Sonntag 10:00-18:00 Uhr. Einzelpreis Pfaueninsel (Fähre): 6 Euro, ermäßigt 5 Euro; Familienkarte Pfaueninsel (Fähre), gültig an einem Tag für 2 Erwachsene und bis zu 4 Kinder (bis zum vollendeten 18. Lebensjahr): 12 Euro. Erwerb von Inseltickets im Vorverkauf u. a. hier: https://tickets.spsg.de; Informationen unter www.spsg.de/schloesser-gaerten/objekt/pfaueninsel/.Bild: © SPSG





#### **DIE PURPURSEGEL**

Ein kleines Dorf in Nordfrankreich, 1918. Als Raphaël aus dem Krieg zurückkehrt, ist nichts mehr, wie es war. Seine Frau Marie ist kurz nach der Geburt der Tochter gestorben, nun muss er sich allein um die kleine Juliette kümmern. Sie finden Aufnahme im "Cour des Miracles", einem Gehöft am Rande des Dorfs, geführt von der resoluten Adeline, Tür an Tür mit dem Schmid Marek und seiner Familie. Außenseiter sind sie im Dorf, misstrauisch beäugt, und doch eine verschworene, glückliche Gemeinschaft, die weiß, sich zu wehren. Juliette wächst heran, verträumt und eigensinnig, in innigem Einverständnis mit ihrem Vater, dem begnadeten Drechsler, der sie nicht nur lehrt, mit Holz zu arbeiten, sondern auch Klavier zu spielen, zu singen, zu zeichnen. Auf einem ihrer einsamen Streifzüge im Wald begegnet Juliette eines Sommers einer seltsamen alten Frau, die ihr weissagt, dass eines Tages Purpursegel am Himmel erscheinen und sie in die Welt hinaustragen würden. Die Jahre schreiten voran, die Welt verändert sich, doch Juliette hat die Prophezeiung nie vergessen. Ist es Jean, der Abenteurer und Bruchpilot, den es eines Tages unversehens vor ihre Füße weht, der die verhießenen Purpursegel bringen wird? Lose basierend auf dem Roman "Das Purpursegel" von Aleksandr Grin und getragen von seinem wunderbaren Ensemble mit Raphaël Thiéry, Noémie Lvovsky, Louis Garrel und der Neuentdeckung Juliette Jouan, erzählt Pietro Marcello auf seine unverwechselbare, einzigartigen Weise die Geschichte einer Emanzipation in der Zeit zwischen den großen Kriegen - eine handfeste, ungestüme Ode an die Imagination, die Kunst und die Liebe, eine Fabel voller Realismus und Utopie, Musik und Magie. Was man Wunder nennt, können wir mit unseren eigenen Händen erschaffen.

Film: Die Purpursegel (Deutschland/Frankreich/Italien 2022). Regie: Pietro Marcello. Besetzung: Juliette Jouan, Raphaël Thiéry, Noémie Lvovsky, Louis Garrel, Yolande Moreau. Kinostart: 6. Juli 2023. Bild: © CG CINE'NEMA / Piffl Medien

#### MEIN FABELHAFTES VERBRECHEN

Paris in den 1930er-Jahren. Die hübsche, aber erfolglose Schauspielerin Madeleine Verdier wird überraschend des Mordes an einem berühmten Filmproduzenten bezichtigt. Auf Anraten ihrer besten Freundin, der arbeitslosen Anwältin Pauline, bekennt sie sich schuldig, obwohl sie das Verbrechen gar nicht begangen hat. Es folgt ein Aufsehen erregender Prozess, in dem die clevere Pauline auf Notwehr plädiert und Madeleine prompt freigesprochen wird. Plötzlich ist sie ein Star und wird mit lukrativen Rollenangeboten überschüttet - bis zu dem Tag, an dem die wahre Mörderin auftaucht und ihr Stück vom Kuchen einfordert. Die elegante Komödie um einen karrierebeflügelnden Mord ist eine moderne Hommage an die goldene Hollywood-Ära voller witziger Seitenhiebe auf die Filmindustrie und den Kampf der Geschlechter. Neben der unvergleichlichen Isabelle Huppert brillieren Danny Boon, Fabrice Luchini sowie die wunderbaren Neuentdeckungen Nadia Tereszkiewicz und Rebecca Marder. "Mein fabelhaftes Verbrechen" ist ein glamouröses Filmvergnügen voller scharfzüngiger Dialoge und brisanter Anspielungen auf die Geschlechterdebatte in der Filmindustrie.



Filmkomödie: Mein fabelhaftes Verbrechen (Frankreich 2023). Regie: François Ozon. Mit: Nadia Tereszkiewicz, Rebecca Marder, Isabelle Huppert, Danny Boon, Fabrice Luchini, André Dussollier. Kinostart: 6. Juli 2023. Bild: ® mandarin\_et\_compagnie\_foz\_gaumont\_scope\_pictures\_france2chinema\_playtime\_produktion

#### UNSER FLUSS ... UNSER HIMMEL

Eine Nachbarschaft, die sich umeinander kümmert, zusammenhält und es schafft verbindende und schöne Momente trotz Anschläge, Leid und Elend, zu erleben. Die Menschen kämpfen um Normalität und Nähe, lachen sich ihre Ängste von der Seele, trauern und weinen um Verlorenes und setzen sich alle damit auseinander, welche Zukunft sie im Irak, in Bagdad, welche Zukunft



ihre Kinder dort haben können. Sara, eine alleinerziehende Mutter und Autorin, kann nicht mehr schreiben. denn alles was sie schreiben würde, wäre eine Lüge: Sara findet es unmöglich Wörter zu finden, die exakt den Horror und die Traumata des Krieges beschreiben würden. Sara ist das Herz der Nachbarschaft. Ihre Wärme durchdringt die liebevolle Beziehung zu ihrer 9-jährigen Tochter Rima und strahlt auf alle Freundschaften, Beziehungen und Begegnungen in ihrem Alltag aus. Auch Sara überlegt mit ihrer Tochter zu flüchten, wie so viele in ihrem Viertel. Es gibt keine einfache Antwort in diesem Dilemma, zu sehr ist sie mit Menschen und Stadt verbunden. Für Rima ist es unvorstellbar Bagdad zu verlassen. Und so bleibt Sara, fährt mit ihrer Tochter über den Tigris, dem Herzen und der Seele Bagdads, in einem kleinen Boot und erklärt Rima: Es ist (auch) Unser Fluss ... Unser Himmel. "Vor 20 Jahren starteten die USA die Invasion im Irak. Begründet mit angeblichen Massenvernichtungswaffen, die es nie gab. Der Bruch des Völkerrechts wirkt bis heute fort - in der Region und der Welt."

Film: Unser Fluss ... Unser Himmel (Großbritannien/Frankreich/ Deutschland/Kuwait 2021). Regie und Drehbuch: Maysoon Pachachi. Mit: Darina Al Joundi, Zainab Joda, Basim Hajar, Labwa Arab, Amed Hashim u.v.m. Kinostart: 6. Juli 2023. Bild: © Barnsteiner Film

#### **ALMA & OSKAR**

Wien, 1912: Nach dem Tod von Gustav Mahler ist Alma Mahler (Emily Cox) eine wohlhabende Frau, die feine Gesellschaft Wiens liegt der jungen Witwe zu Füßen. Doch Alma verabscheut die Konvention. Ihr Interesse gilt dem "Enfant terrible" der Kunstszene, dem expressionistischen Maler Oskar Kokoschka (Valentin Postlmayr), der mit seinen radikalen Arbeiten für Skandale sorgt. Es beginnt eine leidenschaftliche Affäre, bei der unterschiedliche Lebensentwürfe aufeinanderprallen. Oskar betrachtet Alma als seine Muse, ist eifersüchtig und besitzergreifend. Doch Alma hat selbst Ambitionen als Künstlerin und Komponistin in einer Zeit, in der das für eine Frau nicht üblich ist. Ein Spiel um Macht

und Abhängigkeit entsteht, dass Alma und Oskar an den Rand der Selbstzerstörung führt. Der renommierte österreichische Filmemacher Dieter Berner widmet sich zwei Ikonen des Kunstbetriebs des frühen 20. Jahrhunderts: Nach einem erneut gemeinsam mit Hilde Berger verfassten Drehbuch erzählt er in starken Bildern von der leidenschaftlichen Affäre Alma Mahlers mit Oskar Kokoschka, deren Intensität die beiden exzentrischen Künstler:innen an ihre Grenzen führt und ihre Existenzen bedroht. Emily Cox und Valentin Postlmayr begeistern mit ihrer kompromisslosen Darstellung in einem fesselnden Film, der einen faszinierenden und unmittelbaren Einblick in die Wiener Kunstszene der untergehenden Donaumonarchie bietet.



Film: Alma & Oskar (Österreich/Schweiz/Deutschland/Tschechien 2022). Regie: Dieter Berner. Besetzung: Emily Cox, Valentin Postlmayr, Tána Pauhofová, Anton von Lucke. Kinostart: 6. Juli 2023. Bild: © Film AG, Alamode Film

#### TAI-CHE-GONG SOMMER-SPECIAL 2023

Im 20. Jahr in Folge, bietet das Tai-Che-Gong-Centrum Berlin ein Sommer-Special im Freien das traditionelle Tai-Che-Gong aus dem 13. Jahrhundert für alle Interessenten jeden Alters kostenfrei an. Die Lehrer mit ihren jahrzehntelangen Erfahrungen freuen sich, Ihnen die historischen, einfachen Bewegungsübungen mit ihren hohen effektiven und direkten Auswirkungen auf Körper und Geist zu vermitteln. Richtig ausgeführt fördern diese "7 alten Drachenübungen" den Energiefluss des Atems und stärken damit das Immunsystem, intensivieren den Sauerstoff im Körper und den Muskelaufbau, die Bewegungsabläufe, die Trittsicherheit und das Gleichgewicht, die physische und mentale Ausdauer. Ob sportlich, ungeübt oder bisherige "Bewegungsmuffel", hier werden alle nach ihren persönlichen Veranlagungen und in jedem Alter genug mitnehmen

## kurz & bunt



können, um wieder fit, agiler und bewegungssicherer zu werden. Die Übenden erfahren bereits nach nur wenigen Übungsstunden an sich selbst eine größere Stabilität und Energieentwicklung. Ganz nebenbei verstärkt sich völlig altersunabhängig die Konzentrationsfähigkeit. Sollten Sie neugierig geworden sein, dann kommen sie doch ganz ungezwungen in lockerer, bequemer Kleidung vorbei und machen Sie einfach mit!

Tai-Che-Gong Sommer-Spezial 2023: 14.07.23 – 25.08.23, jeden Montag um 18.30 Uhr direkt an die Wiese vor dem U-Bhf. Rathaus Schöneberg; jeden Freitag um 9.00 Uhr auf der Wiese am S-Bhf. Schlachtensee. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und ist kostenlos. Weitere Infos unter www.tai-che-gong.de. Bild: © Robert Kneschke\_adobestock

#### **ZEGG SOMMERCAMP 2023**

Das ZEGG ist ein Ort der Begegnung und des Austauschs, an dem Menschen aus verschiedenen Kulturen und Ländern zusammenkommen, um eine gemeinsame Vision zu verwirklichen: eine Welt des Friedens und der Harmonie. Vom 26. Juli bis 06. August 2023 lädt das ZEGG wieder herzlich zu seinem Sommercamp ein. Es ist ein Anlass, sich gemeinsam auf etwas auszurichten und eine Plattform für Begegnungen jenseits des Arbeitsalltags zu schaffen. In diesem Jahr beschäftigt das ZEGG die Frage, wie Frieden in Beziehungen gelingen kann: mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit



der Welt. Der Besucher kann sich in den Themenfeldern Generationen, Privilegien, Liebe & Eros sowie Spiritualität bewegen. Die zentrale Idee des Festivals ist, dass jeder von uns das Potenzial hat, eine positive Veränderung in der Welt herbeizuführen, und dass wir gemeinsam eine Kraft sind, die Frieden und Harmonie auf der Erde fördert. "Die Gemeinschaft auf Zeit, die wir zusammen kreieren, ist der lebendige Raum und das Gefäß, in dem wir uns bewegen – wo wir eintauchen, auftanken, uns begegnen und mutige Schritte gehen. Ein gemeinsames Lernen und Wachsen." Das Camp bietet eine Fülle von Aktivitäten und Workshops, die helfen, sich selbst besser kennenzulernen und die Beziehungen zu anderen zu stärken. Freuen Sie sich auf Kunst, Musik, Tanz – und Bezugsgruppen während des Festivals!

Sommercamp im ZEGG unter dem Motto: Wie Frieden in Beziehungen gelingen kann. 26. Juli – 6. August 2023, Info und Anmeldung: www.sommercamp.zeqq.de. Bild: © ZEGG



#### VERRÜCKT NACH FIGARO

Die junge Millie (Danielle Macdonald) ist eine brillante Fondsmanagerin. Dennoch gibt sie ihren Job auf, kehrt ihrem Freund und London den Rücken, um ihren Lebenstraum zu verwirklichen: Millie möchte unbedingt Opernsängerin werden! Dafür reist sie in die einsamen schottischen Highlands, um bei der renommierten, aber gefürchteten Gesangslehrerin und ehemaligen Operndiva Meghan (Joanna Lumley) intensiven Gesangsunterricht zu nehmen. Dort lernt Millie auch Max kennen, einen weiteren Schüler von Meghan, der ebenfalls für den bevorstehenden Gesangswettbewerb trainiert. Was als ehrgeiziger Wettbewerb zwischen Millie und Max beginnt, entwickelt sich langsam zu etwas mehr ...

Filmkomödie: Verrückt nach Figaro (Australien/Großbritannien 2020). Regie: Ben Lewin. Besetzung: Danielle Macdonald, Hugh Skinner, Joanna Lumley. Kinostart: 27. Juli 2023. Bild: © 24 Bilder

## kurz & bunt

#### THE INSPECTION

Ellis French (Jeremy Pope) ist ganz unten angekommen: Von seiner streng religiösen Mutter Inez (Gabrielle Union) aufgrund seiner Homosexualität verstoßen, landet er auf der Straße. Den Weg aus der Obdachlosigkeit und die Hoffnung, den Respekt seiner Mutter wiederzuerlangen, sieht er ausgerechnet bei den US-Marines. Im Bootcamp spürt er schnell, dass diese Gemeinschaft einen queeren Schwarzen



Mann vor gegensätzlichste Herausforderungen stellt: Schikanen und Ausgrenzung muss er in gleichem Maße ertragen, wie sein muslimischer Mitrekrut Ismael. Einzig Drill Sergeant Rosales (Raúl Castillo) scheint Ellis zugewandt zu sein und übt eine starke sexuelle Anziehungskraft auf ihn aus. Die offene Feindseligkeit und Ausgrenzung nimmt weiter zu, dennoch gewinnt Ellis an Selbstbewusstsein und findet in dieser neuen Gemeinschaft Stärke und Anerkennung, die sein Leben und auch die Beziehung zu seiner Mutter verändern. Regisseur und Autor Elegance Bratton erzählt mit diesem intensiven Drama seine persönliche Lebensgeschichte. Mit spürbarer Authentizität, wahrhaftigen Figuren sowie dynamischen und immer wieder humorvollen Tönen geht der Film tief unter die Haut und erzählt die Geschichte eines Außenseiters, der seinen Platz in der Welt findet.

Filmdrama: The Inspection (USA 2022). Regie: Elegance Bratton. Besetzung: Jeremy Pope, Gabrielle Union, Raúl Castillo. Kinostart: 24. August 2023. Bild: © X Verleih

#### IM HERZEN JUNG

15 Jahre sind vergangen, seit sich Shauna (Fanny Ardant) und Pierre (Melvil Poupaud) einmal kurz getroffen haben, in dem Krankenhaus, in dem er als Arzt arbeitet. Schon damals fühlten sie sich zueinander hingezogen. Pierre führt ein glückliches Familienleben und schätzt seine Frau (Céline de France) sehr. Eigentlich hat die 70-jährige Shauna, eine unabhängige Frau, mit ihrem Liebesleben abgeschlossen. Doch das Wiedersehen

mit Pierre (Melvil Poupaud), jenem 45-jährigen Mann, dem sie vor Jahren begegnete, bringt sie durcheinander. Wider Erwarten sieht Pierre nicht nur eine ältere Dame in ihr, sondern eine Frau, die begehrenswert ist und in die er sich Hals über Kopf verliebt. Wäre er nur nicht Ehemann und Vater. Shauna zögert, doch das Begehren und die Gefühle füreinander sind so stark, dass Widerstand zwecklos ist. Die Liebe kommt über das ungleiche Paar wie ein Blitz. Regisseurin Carine Tardieu erzählt in ihrem neuesten Film von der Liebe zwischen einer älteren Frau und einem jüngeren Mann. Allen Hindernissen zum Trotz kämpfen sie um eine gemeinsame Zukunft. In den Hauptrollen begeistern der französische Filmstar Fanny Ardant sowie Melvil Poupaud. Cécile de France



ist in diesem radikal ehrlichen und mit stimmungsvollen Bildern erzählten Liebesfilm in einer wichtigen Nebenrolle zu sehen. "Im Herzen jung" ist emotionales Kino, wie es nur aus Frankreich kommen kann.

Film: Im Herzen jung (Frankreich/Belgien 2021). Regie: Carine Tardieu. Darsteller: Fanny Ardant, Melvil Poupaud, Céline de France. Kinostart: 3. August 2023. Bild: © Almonde Film

# e & Events

#### ÜBER ABZOCKE BEIM TIERARZT

Vielleicht haben Sie schon über die Missstände in der Pharmaindustrie und der Humanmedizin gehört. Doch auch in der Tiermedizin geht es alles andere als richtig zu. Wussten Sie, dass große Unternehmen schon seit Jahren Tierarztpraxen und Tierkliniken aufkaufen? Große Konzerne wie Mars oder Nestle kaufen auch in deutschen Städten Kliniken und Praxen auf - insbesondere, aber nicht nur im Kleintierbereich - und das bleibt für die Patienten auf 4 Pfoten nicht ohne Konsequenzen. Dass große Firmen, die lediglich den Profit sehen, sich in das Gesundheitssystem einmischen, haben wir bereits aus der Humanmedizin gehört. Doch nun kommen auch die Fellnasen ins Visier. Der öffentliche Rundfunk berichtete bereits über diese besorgniserregende Entwicklung. Hohe Kosten und viel Verantwortung für junge Tierärzte: Laut Berichten, möchten viele Absolventen lieber eine sichere Festanstellung und keine eigene Praxis, denn Herrchen und Frauchen haben heutzutage hohe Erwartungen an Tierärzte. Hightech und neueste Methoden erforden ein großes Investment, was junge Anfänger heutzutage nicht aufbringen können. Und so springen die großen Investoren ein, die neben modernster Medizintechnik selbstverständlich auch einen gewissen Profithunger mitbringen. Kann eine solche Tiermedizin noch sinnvoll sein? Wenn der Profit im Vordergrund steht und nicht mehr das Tier, kann das gut sein? Wie sinnvoll ist eine Behandlung, wenn am Ende Shareholder grüne Zahlen lesen wollen und sich für das Wohlbefinden des Haustieres in keinster Weise interessieren? Die ARD Reportage "Abzocke beim Tierarzt" im RBB, Sendung "schön+gut" vom 30.8.2022 deckte diverse Missstände auf, und zeigt, welche Behandlungen völlig unnötig sind. Die Übernahme ist nicht offensichtlich. Selbstverständlich ist es nicht klar ersichtlich, welche Firmen hinter den Ketten stehen, die mittlerweile in ganz Europa Tierarztpraxen und Kliniken aufkaufen. Die beiden führenden schwedischen Unternehmen, die in Deutschland die meisten Kliniken und Praxen aufgekauft haben, heißen Anicura und Evidensia. Evidensia gehört zum Nestlé-Konzern, während der US-Gigant Mars seit November 2018 Anicura übernommen hat. Hier geht es zu einem weiteren Artikel, der aufklärt, was da vor sich geht. Gefahr erkannt, Gefahr gebannt! Wer informiert ist, ist ganz klar im Vorteil. Unterstützen Sie bewusst Tierärzte und Kliniken, die Inhabergeführt sind. Kleine Praxen und Kliniken werden sonst bald der Vergangenheit angehören und dann wird es, wie in der Humanmedizin, auch in der Tiermedizin kaum mehr Möglichkeiten geben, den Profitgeiern zu entkommen.

... weiterlesen auf www.kgsberlin.de unter Kurz & Bunt



#### RETREAT "DEINE KOSMISCHE AUSZEIT"

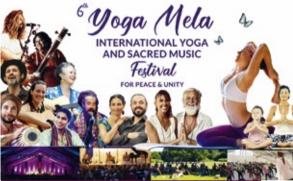
Unsere Vision ist es, dass sich möglichst viele Menschen wieder daran erinnern, wer sie waren und wer sie sein wollten, bevor ihnen gesagt wurde, wie sie zu sein haben. Wir glauben an die versteckten Talente und Potentiale, Ressourcen und Ur-Kräfte, die in jedem Einzelnen von uns schlummern und nun endlich wieder erwachen dürfen.

In diesem Retreat wirst Du wahrlich Dir selbst begegnen und in traumhafter Lage direkt am Strand in Pelzerhaken an der Ostsee magische, gar kosmische Tage erleben, die Dich im Herzen berühren.

Termin: 7.–10.09.2023 | Kosten: 679,- Euro pro Person Ort: Seelenlauscherei, Strandallee 12–14, 23730 Neustadt – Pelzerhaken

#### Info/Anmeldung:

Telefon (04561) 5255870, www.seelenlauscherei.de



EIN SOMMER-HIGHLIGHT FÜR ALLE YOGA-BEGEISTERTEN IST EUROPA'S GRÖSSTES YOGA FESTIVAL – "YOGA MELA" IN SÜD-SCHWEDEN. MIT ÜBER 200 ANGEBOTEN:

Inmitten wunderschönster Natur, lädt die märchenhafte Festival-Atmosphäre Groß und Klein zum Träumen, Spielen und Erkunden ein. Das Kinderfestival bietet Kinder-Yoga und viele tolle Überraschungen jeden Tag.

Eine Woche Yoga, Musik, Tanz, Lebensfreude, Liebe, Transformation, Inspirationen, Einsichten und berührenden Begegnungen.

Sei dabei: 15.–22.07.2023 in Divinya – Center for Evolutionary Consciousness, Eslöv, Schweden. Mehr Infos und Anmeldung: www.yogamela.org



Wolf Schneider

## MEHRALS NUR LOGISCH

In so vielen spirituellen Szenen ist es üblich, sich gegenseitig vorzuwerfen zu sehr im Kopf zu sein. »Ich denke darüber nach« – für einen spirituellen Menschen ist das ein No-Go. »Ich bin berührt« – schon viel besser. Das löst in deinem Gegenüber ein Lächeln aus und zeigt, dass du sensibel bist, besser hochsensibel, und hier genau richtig bist. Gefühle zu haben ist gut. Gedanken zu haben hingegen beweist, dass du noch nicht so weit bis. »Nothing to lose but your mind« ist diesen Kreisen ein geflügeltes Wort, haben wir doch nichts als den Verstand zu verlieren oder sollten ihn an der Tür abgeben, um in den heiligen Raum zu gelangen, wo spirituelles Wachstum ist und die Gefühle wohnen, denn dort ist Tiefe, Wahrheit, Seele und Geist.

Einerseits ja: Ich weiß doch selbst, wie es nervt, wenn Leute mir die Welt erklären, vor allem die politische Welt, und dabei mit glatten Worten Kompetenz suggerieren, um ihrer eigenen Angst, Unsicherheit und Unwissenheit nicht zu begegnen. Wenn wir diese erkennend, dann allerdings uns im Gefühligen suhlen und in die Irrationalität abkippen, ist damit nichts gewonnen. Logisches Denken leitet ab und wandelt Bekanntes um – es hat keine Basis im Lebendigen, in der Wirklichkeit. Es zu vermeiden ist gut, denn Grübeln, Hadern und das sich Drehen um die eigene Ratio ist hoffnungslos, es bringt nichts. Stattdessen sollten wir die Ratio

verstehen und über sie hinaus ins Transrationale aufsteigen, auf eine neue Ebene, besser, in einen neuen Raum, der alles einbezieht: Gefühle, Intuition, das Sinnliche und das so absurd anmutende Geworfen-sein in eine Existenz, die keiner ganz versteht.

#### DIE PRÄ-/TRANS-VERWECHSLUNG

Den Rückfall aus dem Rationalen ins Irrationale hat Ken Wilber in seiner »Theorie von allem« die Prä-/Trans-Verwechslung genannt. Die Romantisierung des Kindlichen und Archaischen als etwas Natürliches, Unschuldiges, Paradiesisches wird gerne mit Jesusworten gerechtfertigt:

»Eh ihr nicht werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht in das Himmelreich einkehren.«

Kindisch zu sein ist jedoch nicht dasselbe wie kindlich verspielt zu sein und schon gar sowas wie der staunende, offene Geist, wie ihn in »Zengeist, Anfängergeist«, wie Shunryu Suzuki, der Gründer der ersten Zen-Community im Westen, in seinem legendären Buch anpreist.

#### DENKEN ALS SUCHT

Es gibt so viele Süchte: Eine davon ist das Denken, wenn es um sich selbst kreist oder Recht haben will. Das ist nicht das klare Denken, welches Hermann Hesse in »Siddhartha« eine der drei Kompetenzen nennt, die ihm in jeder misslichen Lage helfen (die anderen beiden sind Warten-können und Fasten). Es ist ein Denken, das unterscheiden, strukturieren und abwägen kann und das zu Entscheidungen führt, die Unheil verhindern können. Grübeln und das Hadern mit sich selbst hingegen ist eine Sucht. Wir wiederholen es, weil wir manchmal glauben, nicht anders zu können, weil wir gefangen sind in Kreisläufen, aus denen zu entkommen kaum möglich scheint. Dann kann es gut sein, für eine Weile den Verstand zu verlieren und sich dem Gefühlschaos zu überlassen, das vielleicht lange unterdrückt wurde.

Gefühle *zu haben* ist jedoch kein Ausweg aus der Gefangenschaft im Dschungel der Gedanken, denn auch Gefühle *zu haben* ist immer noch ein Ergebnis der vermaledeiten Ratio, des *Mind*, also ein Verstandesprodukt. Das Verb *fühlen* hingegen meint eher sowas wie ein Fluss gegenüber einem stehenden Gewässer. Es meint einen *Flow* und nicht eine neue Identifikation, die wieder hemmt und die Lebendigkeit einschränkt.

#### **GEWAHRSEIN**

Wie kann ich dem entkommen? »Ich will die Gedanken verscheuchen«, ist ja ein weiterer Gedanke, der dann auch wieder verscheucht werden müsste. Zudem kämpft er gegen den ersten, störenden Gedanken. Besser ist es, den Gedanken schon beim Ankommen zuzusehen. Wenn das gelingt, entsteht eine Verbindung mit dem gedankenlosen Hintergrund, der leeren Leinwand. Diese Verbindung lässt Stille entstehen, Ruhe, Tiefe. Das erleichtert oder ermöglicht sogar überhaupt erst das quicklebendige Fühlen und tiefer in sich selbst Einsinken.

Meditation bedeutet nicht, keine Gedanken zu haben, sondern ihr Auftreten und Abtreten *live* wahrzunehmen. Das Verschwinden eines Gedankens oder Gefühls hinterlässt immer eine Lücke. Dort ist es still, die Leinwand ist leer. Die Figuren, die auf ihr aufgetreten sind, haben dort keine Rillen oder Kratzer hinterlassen. Die Leinwand bleibt unbeschädigt und kann nun wieder Neues aufnehmen. Wer mit ihr mehr verhaftet ist als mit den Figuren, die dort kommen und gehen, ist ruhiger, weniger gestresst, gelassener – eine Ruheinsel im stürmischen Meer der Lebensereignisse

#### LACHEN UND WEINEN

Starkes Fühlen lässt auch Tränen fließen. Das können Lachtränen und Tränen der Trauer sein oder auch ein Wutgeheul. Tiefes Schluchzen kann in Lachen übergehen und umgekehrt. Wutgeheul kann Ausdruck der Wut auf den Verursacher eines Schmerzes sein; dabei kann der verdrängte Schmerz sich lösen, und das Schluchzen wird zu einem Opferschluchzen, vielleicht auch Wimmern. Alles das kann blockierte Lebensenergie wieder fließen lassen, zu Einsichten führen und zu tiefer Veränderung.

Nachhaltiges persönliches Wachstum geschieht nur selten über gedankliche Einsichten, wie logisch auch immer sie sein mögen, sondern auf der emotionalen Ebene. Dort sitzen unsere Muster, die Gewohnheiten, mit denen wir uns identifizieren und die unseren Charakter prägen. Wer lässt sich schon von Argumenten überzeugen? Meist braucht es den emotionalen Zusammenbruch des alten Ich, ehe ein neues entstehen kann. Dessen Mauern und Membranen, Türen und Fenster sind aus Emotionen gebaut und den Lücken, die sie lassen. Die Architektur dieses neuen Ich mag eine gedankliche sein. Stofflich besteht das neue Gebäude jedoch aus Emotionen.

#### DEHNE DICH AUS

Ich und ich, verstehen wir uns denn? Wer ist dieses Ich überhaupt? Und was ist dann das Selbst, das Atman der indischen Philosophie? Ich, Ego und Selbst sind verschiedene Begriffe für das sich vom Ganzen abtrennende Individuum – *mich* – der ich doch verbunden bin, mich aber in vieler Hinsicht für getrennt halte, für einzeln oder autonom, manchmal auch einsam.

Die buddhistische Lehrerin und Ökoaktivistin Joanna Macy hat eine wunderbare Methode entwickelt, die sie Selbstausdehnung nennt. Was ich für mich selbst halte, das kleine Ich, ist nämlich dehnbar. Es kann sich ausdehnen auf das, was zu mir gehört, mich unterstützt oder befähigt, mich ernährt und von mir ausgeschieden wird. Dann gehört der ganze Biotop, der mich trägt, mit dazu – und das soziale System, das darin meine Besonderheit definiert und gestaltet.

Wenn ich diese Ausdehnung als ein geistiges Yoga praktiziere, dann bin ich alles das, was mich trägt und unterstützt und in das hinein ich vergehe, wenn mein Leben endet. Altruismus ist dann der Egoismus eines erweiterten Selbst: Ich pflege den mich erhaltenden Biotop und das mich tragende soziale System, weil *ich das bin.* Kein Befremden mehr. Das *Andere* ist nun viel weiter weg – in der mystischen Erfahrung der Ganzheit ist es gar nicht mehr da. Individuelle Fürsorge und sozialökologisches Engagement sind nun dasselbe.

#### FOKUS UND WEITWINKEL

Ohne den Verstand zu verdammen kann ich so vom Kopf- zum Herzmenschen werden. Ebenso durch das Bewusstseinsyoga, das vom Fokussieren auf nur ein Objekt ausgehend den Weitwinkel immer weiter aufdreht, bis er schließlich alles enthält. Bewusstsein, Wahrnehmung und Empathie sind dann eines, denn für alles, was ich wahrnehme gilt: *Auch das bin ich*.



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



#### DER VORSPANN

Da werden wir hineingeworfen in diese Welt. Als Neugeborenes und Kleinkind sind wir "eins" mit der Welt, in die wir staunend blicken. Anfänglich sind die Eltern wie Götter und wir orientieren uns an Ihnen und im weiteren Verlauf auch an gesellschaftlichen Normen sowie an anderen Menschen. Es ist dieses, das "erste Skript", das in uns wie eine Programmierung hineingeschrieben wird – all die Glaubenssätze, die Einstellungen, die Sichtweisen, mit denen wir versuchen, die Welt zu verstehen. Einige davon haben allerdings das Potenzial, uns später gehörig auf die Lebensqualität zu schlagen wie: "Ich bin nicht so gut und eigentlich auch nicht okay.", "Wenn ich ganz viel arbeite, bin ich gut und werde gelobt.", "Ich muss kämpfen, es wird bestimmt irgendwann besser."

#### DER FILM

Dann später wird mit 18 behauptet, wir seien nun erwachsen. Wir machen unsere Erfahrungen, die unser Hirn ständig mit dem "ersten Skript" abgleicht, und wir versuchen durchaus, auch eigene Wege zu gehen, doch häufig mit "Rezepten" eben dieses ersten Skripts. So entwickelt sich unser eigener Film, den wir uns nun permanent an unsere innere Leinwand projizieren und den wir gewohnheitsmäßig für die Wahrheit halten. Darin spielen wir mehrere Rollen – auf der Arbeit, in der Partnerschaft, in Beziehungen (auch zu uns selbst), u.v.a. – und wir halten das, was wir da sehen und wahrnehmen, für uns selbst, für die Realität und für unser wahres Leben. Je tiefer die Identifizierung mit dem, was wir glauben, darstellen zu wollen oder zu

müssen sowie mit dem, was wir für wahr halten, desto tiefer geraten die Verstrickung und das potenzielle Leiden, in das wir hinein geraten.

#### MAGNETISCHE BEHARRUNGSKRÄFTE

Es ist unser Ego, das sich da darstellt und uns in unserem Kopf außerdem ständig Geschichten und Kommentare darüber serviert, was denn nun gut, böse, falsch oder richtig ist, was an uns selbst nicht "gut und ausreichend" ist und was zu tun oder zu lassen sei (oft begleitet z. B. von Schuld, Scham, Reue und zahlreichen Ängsten). Unser "Geist-Verstand" – im Englischen *mind* – gebärdet sich als Dauerkontrolleur, der danach trachtet, unser Leben "im Griff" zu behalten. Doch so setzt sich das unterschwellige Leiden fort - entweder es will keine Lebensfreude aufkommen, oder wir suchen sie vergebens in Ablenkungen und Pseudovergnügungen aller Art; und schließlich bekommen wir es auch mit körperlichen Symptomen zu tun. Der Kopf wird nie von selbst zugeben, dass das etwas mit ihm zu tun haben könnte - denn das könnte seiner Rolle als vermeintlichem Steuerer unseres Lebens ja gefährlich werden.

#### DER KINOSESSEL

Was würde passieren, wenn wir aus dem Film gleichsam heraustreten und uns auf einen Kinosessel setzten, sagen wir mal Parkett, zehnte Reihe in der Mitte, mit bester Sicht auf die Leinwand? Das kann ungeheuer spannend werden, und wir können das auf zwei Ebenen betrachten. Zum einen die philosophisch-spirituelle Ebene: Auf diese Weise kann

ein "Aufwachen" oder "Erwachen" möglich werden. Und zum anderen die praktische Ebene: Wir werden so endlich erwachsen und fähig zu wahrer Selbst-Entfaltung, inklusive einer Hinterfragung unseres "ersten Skripts". Das eigene Schreiben eines "zweiten Skripts" – viel stärker aus uns selbst heraus (wer oder was sind wir wirklich) – wird so überhaupt erst möglich.

Abstand: Nach den besten Wegen zur Überwindung von Traumata und letztlich zur Überwindung von sich selbst befragt, antwortete der Psychiater und Ausschwitz-Überlebende Viktor Frankl einmal: "Selbstdistanzierung, Selbsttranszendierung und Humor".

#### STERBEN LERNEN UND FLIESSEN LASSEN

"Das ganze Leben lang muss man sterben lernen" sagte schon der römische Philosoph Seneca.

Auch in der Bibel wird uns empfohlen, uns mit dem Sterben auseinanderzusetzen: "Herr, lehre uns bedenken, dass wir sterben müssen, auf dass wir klug werden." Doch mit diesem Sterben ist eben nicht unser körperliches Ableben gemeint. Es ist das Loslassen all dessen, was wir bislang über uns und die Welt denken. Das hat letztlich das Sterben des Egos zur Folge sowie das Finden unseres authentischen Selbst.

Ist dann alles rosarot mit Friede, Freude und Eierkuchen? Nein, natürlich nicht – doch je unmittelbarer wir das Leben zulassen können, desto lebendiger werden wir; desto eher können wir das, was uns und durch uns hindurch passiert, fließen und damit auch wieder abließen lassen.

Kämpfen bringt's nicht: Das, was unsere Lebendigkeit einschränkt, wird dadurch nur stärker. Spirituell gesehen stellt das Ego mit seinen Blockaden und Verstrickungen sogar Selbstliebe dar: Es sind Mauern, die wir einmal aufgebaut haben, um uns selbst zu schützen. Wenn wir also etwa auch unseren Ängsten freundlich begegnen, ohne sie zu verdrängen oder davonzulaufen, dann kann sich bereits etwas in uns entspannen.

Ein besonders schönes Bild dazu ist die Welle, die sich bewusst wird, dass sie (auch) das Meer selbst ist.

#### GLÜCKLICH SEIN

Lassen wir mal zwei Stimmen zu Wort kommen, die das viel besser auf den Punkt bringen als ich: Zunächst Jesus höchstpersönlich, der drückte es so aus: "Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen." Wir sollen als Erwachsene

eben nicht alle völlig infantil werden, sondern die Welt, so wie sie ist, staunend wie ein Kind vollständig und ganz annehmen

So sagte der englische Philosoph und Lehrer Rupert Spira: "Glück ist nicht etwas, das man finden, erwerben oder verursachen kann. Es kann nur aufgedeckt, offenbart und erkannt werden."

Vieles ist vielleicht noch zugedeckt – statt jedoch immer noch etwas von außen hinzuzufügen, besteht die wahre Heldenreise darin, zu "ent-decken" bzw. "auf-zudecken". Glück und Lebensfreude ergeben sich so ohne unser Zutun und in einer ganz anderen Qualität.

#### PRAKTISCHE UMSETZUNG

Was hat "der Kinosessel" mit unserer Lebenswirklichkeit zu tun? Können wir überhaupt etwas tun? Und was bedeutet denn laut Lao-Tse: "Wenn nichts getan wird, bleibt nichts ungeschehen."

Nichts tun heißt nicht, sich gehen lassen, sondern "geschehen lassen (ohne einzugreifen)" – oder einfacher ausgedrückt, Abschied von der Illusion, alles kontrollieren zu müssen oder zu können.

Es geht darum, alles willkommen zu heißen und die Erfahrung ganz durch sich hindurch "passieren" zu lassen. Wenn wir mehr auf unsere Intuition und unseren Körper, statt auf unseren Kopf hören, entfaltet sich unser Leben von allein. Wir müssen unseren Kopf, unseren Verstand nicht verlieren, um unsere Seele zu finden – er kann, wenn er nicht mehr die totale Regie hat, zu einem hilfreichen Alltagsdienstleister werden.

Die Aufgabe liegt darin, uns selbst aus dem Wege zu gehen. Auch die Sonne schaut nicht ängstlich nach draußen, wann die Planeten anfangen zu leuchten und wo sie Orientierung bekommen kann. Sie ist sich ihrer selbst bewusst, sie leuchtet in voller Schönheit aus sich selbst heraus als das, was sie ist. Das dürfen und können wir auch.



Hermann Häfele begleitet praxisorientiert Menschen, ihren Roten Faden im Leben zu finden und umzusetzen: Intensivcoaching für Positionierung, (Neu)Orientierung

Intensivcoaching für Positionierung, (Neu)Orientierung und Umsetzung; Krisenbewältigung sowie persönlicher Entwicklung. Infos unter www.roter-faden-coaching.de,. Kontakt: hh@roter-faden-coaching.de



## DIE LIZENZ ZUM ABBRECHEN Vom ich und selbst

"Wenn Sie wahrhaft ich-los geworden sind, können Sie jederzeit abbrechen." Diese Worte sagt Meister Awa Kenzo zu seinem Schüler, Prof. Eugen Herrigel, in dessen Klassiker "Zen in der Kunst des Bogenschießens" (1951; erlebt 1924-29). Der Professor ist besorgt, nach einigen Jahren Unterricht im japanischen Bogenschießen noch immer nicht weit genug zu sein und vor allem "auf halbem Weg" abbrechen zu müssen, wenn er nach Abschluss seiner Gastprofessur aus Japan nach Deutschland zurückkehren wird. Sein Lehrer wird indes nicht müde, ihn hinzuweisen auf das "absichtslose Gespannt-sein" durch das Loskommen von sich selbst. "Ich soll also mit Absicht absichtslos werden?", fragt Herrigel - eine Frage, mit der er den Lehrer verblüfft, der so etwas von seinen japanischen Schülern noch nicht gehört hatte.

#### WORTE SIND SELTEN EINDEUTIG

"Ich-los" zählt nicht zu unserem Alltagsvokabular, obwohl wir genau das meinen, wenn wir sagen, jemand habe vollkommen "selbstlos" gehandelt, als er diese oder jene gute Tat vollbrachte. Wie so oft im Sprachgebrauch, kommen die eigentlichen und uneigentlichen Bedeutungsebenen durcheinander oder haben eine Geschichte des Verwendungswandels hinter sich. Nehmen wir ein weiteres Wort aus diesem Feld: die Person. Wir meinen damit alltäglich meist das einzigartige Individuum, das Subjekt mit seiner Würde, seinem Charakter und seiner inneren, seelisch-geistigen Struktur. In der Antike aber war persona die hölzerne Maske, die im Theater benutzt wurde, um eine bestimmte Rolle zu verkörpern. Per-sonare, hindurch-tönen, genau das passiert durch eine Maske. Der dahinter stehende Schauspieler tönt hindurch, aber nicht etwas aus Eigenem, sondern das, was der Rollentext ihm vorgibt. Wir hingegen sagen: "Ich persönlich meine, dass ...", und beziehen uns dabei auf eine Meinung außerhalb der von der Gesellschaft vorgegebenen oder gespielten Rollen. Es ist das, was jemand "eigentlich" – also aus Eigenem sagen möchte, wenn er seine Maske abgelegt hat. Selbstlos handelt gerade nicht derjenige, der eine gute Tat vollbringt, sondern ganz im Gegenteil verwirklicht er oder sie in diesem Moment sein Selbst in besonders starker Weise. Wir sagen auch, ein Kind spiele "ganz selbstvergessen", wobei es genau in diesem Moment der vollkommenen Hingabe im Flow des Spiels sein Selbst auflädt und aktualisiert, wenn auch unbewusst. Es spielt "ich-vergessen", wäre auch hier der bessere Ausdruck. Einen Menschen mit großem

Selbst-Bewusstsein sollten wir wiederum in vielen Fällen besser ein großes Ich-Bewusstsein zuschreiben, wenn sein ganzes Denken, Reden und Tun vornehmlich um "sich selbst" kreist. Und so gibt es eine ganze Reihe von sprachlichen Unschärfen zwischen den Worten Ich und Selbst.

## DAS ICH SIEHT DAS EINZELNE, DAS SELBST DAS UMFASSENDE

Ein Psychologe, der sich mit diesen beiden Instanzen in unserer Person eingehend beschäftigt hat, ist Julius Kuhl. Sein lesenswertes Buch "Spirituelle Intelligenz. Glaube zwischen Ich und Selbst" (2015) lässt das schon im Titel erkennen. Darin schreibt er unter anderem: "Das bewusste Ich, das naturgemäß gemeint ist, wenn Menschen, deren Selbstverständnis durch die westliche Betonung des bewussten, analytischen Verstandes geprägt ist, von sich selbst (oder dem Menschen im Allgemeinen) sprechen, nimmt nur einen kleinen Teil der Erkenntnisbasis der Person ein. [...] Viel ausgedehnter als das Ich und die Objektwahrnehmung ist das Selbst, das unzählige eigene Erfahrungen integriert. auch viele unbewusste Erfahrungen. Das Selbst hat im Unterschied zum Ich keinen direkten Zugriff auf die Welt der Objekte über die bewusste Wahrnehmung. Es bildet im Austausch mit anderen Personen (dem DU und dem WIR) ein stetig wachsendes, wenn auch unbewusstes Gesamtbild der eigenen Person in Interaktion mit ihrer Umgebung."

#### FESTHALTEN ODER FREILASSEN?

Als Konsequenz aus dieser grundlegenden Feststellung könnten wir formulieren: Ich-Botschaften sind monologisch, urteilend über die Welt (und mich selbst), Selbst-Botschaften sind dialogisch, die Welt in mich integrierend. Ich-Botschaften sind verkrampfend und festhaltend. Selbst-Botschaften sind berührend und freilassend. Unter diesem Gesichtspunkt ist es umso leichter zu verstehen, wieso der japanische Bogenmeister so großen Wert legte auf Ich-Losigkeit und Wegkommen-von-sich-selbst, um den technischen Ablauf des Spannens und Lösen des Bogens und des Treffens ins Ziel in einen selbst-, besser: ich-vergessenen Flow zu verwandeln. An dieser Stelle können wir auch aus unserer Kultur heraus in einen Dialog mit der fernöstlichen treten, ohne schon uns anzumaßen oder krampfhaft zu versuchen, die dahinter liegende buddhistische Geistigkeit nachzuvollziehen.

#### ICH IM DIALOG MIT DEM DU

Im Deutschen sprechen wir vom "Sich-Verlassen" auf jemanden. Bildlich: (Das) Ich kann zurückbleiben, während das Selbst auf den anderen zugeht. Wieder eine dialogische Struktur, hier analog zum Sprachdialog in einer körperlichen Bewegung gedacht, in Wirklichkeit geistig-seelisch. Man kommt kaum aus an dieser Stelle, ohne den großen Meister des dialogischen Prinzips zu zitieren, Martin Buber. In seinem Werk "Ich und Du" (1923) führt er über die "Grundworte des Menschen" aus, dass diese nicht Einzelworte seien, sondern Wortpaare. Im Falle von "Ich" seien es die Paare "Ich – Du" und "Ich - Es", so dass das Ich des Menschen unter diesen beiden Aspekten gesehen werden müsse. Du: der/die Andere, Es: das Andere - die andere Person und die Dinge der Welt. Wenn wir das in Beziehung setzen zu Julius Kuhl, dann könnte hier wiederum anstelle des Ich stehen: das Selbst.

#### DAS ÄUSSERSTE DESSEN, WAS EIN MENSCH SEIN KANN

Humanistische Ansätze in Anthropologie und Therapie sind der Überzeugung, dass Selbstverwirklichung und Selbstaktualisierung das erstrebenswerte Ziel des Menschen sind. Abraham Maslow setzte sie bekanntlich an die Spitze seiner Bedürfnispyramide: "Der Mensch muss das sein, was er sein kann." Was aber kann er sein, worin liegt dieses "Das"? Ich möchte hier einen weiteren Denker zitieren, den ich außerordentlich hoch schätze, den christlichen Philosophen Josef Pieper. Er entwickelte seine Anthropologie vor allem am Denken des Thomas von Aquin (1225-74), und in Anlehnung an diesen beantwortete er diese Frage in seinem "Kleinen Lesebuch von Tugenden des menschlichen Herzens" (1947) so: "Tugend ist das Äußerste dessen, was ein Mensch sein kann; sie ist die Erfüllung menschlichen Sein-Könnens." Und weiter: "Als der gemeinsame Grundzug aller Neurosen erscheint die angsthafte .lch-Zentriertheit', der in sich selbst verkrampfte Sicherheitswille, die stets auf sich selbst blickende Unfähigkeit, sich 'loszulassen', kurz: jene Art von Liebe zum eigenen Leben, die gerade zum Verlust des Lebens führt. Es ist eine sehr bezeichnende und keineswegs zufällige Tatsache, dass die gegenwärtige [= damalige, M. E.] Charakterologie dieses Schrift-Wort ,Wer sein Leben liebt, wird es verlieren' nicht selten ausdrücklich anführt. Über seine unmittelbar religiöse Bedeutung hinaus bezeichnet es genau den psychiatrisch-charakterologischen Befund: dass "das Ich in immer größere Gefahr gerät, je sorgsamer man es zu schützen sucht'."

#### TUGEND IST UNGEZWUNGEN

Um das Loslassen des Ich ging es auch dem Bogenmeister, und gerade das war die große Lernaufgabe unseres Professors im Dialog mit der japanischen Kultur. Die Gedanken von Kuhl, Buber und Pieper lassen erkennen. dass auch wir in unserer individualistischen, ichbezogenen Kultur des Westens durchaus die geistigen Grundlagen dazu haben. Kuhl nennt es die "kleine Transzendenz", dieses Sich-Verlassen auf einen anderen hin, die der "großen Transzendenz" auf Gott hin vorausgeht. Hören wir nochmals Pieper zu: "Die Angestrengtheit der Selbstbeherrschung, die sich für uns Landsleute Kants untrennbar mit jeglichem Begriff von Zucht und Maß, ja, mit dem Begriff von Tugend überhaupt verbindet und verquickt, ist jene Begleiterscheinung nur der weniger vollkommenen, anfängerhaften Vorstufen, während wirkliche, vollendete Tugend, geradezu kraft der Begriffsbestimmung selbst, das fröhlich strahlende Siegel der Ungezwungenheit, des Unangestrengten und der selbstverständlichen Neigung trägt."

#### VOM ZIEL ABSEHEN

Zu guter Letzt: Mein Text, so unzulänglich und arm er angesichts des großen Themas ist, soll und kann kein universelles Plädoyer gegen das "Ich" sein. Er möchte sensibilisieren dafür, den Blick auf das Ich, wie er beizeiten notwendig erscheint (wenn es etwa im Coaching darum geht, Bilanz der eigenen Existenz zu ziehen: "Jetzt darf es endlich einmal um mich gehen!"), irgendwann beherzt abzubrechen, um wiederum aufzubrechen in das dialogische Leben und ihm (= dem Ich) seinem Platz im Selbst zuzuweisen. Diese Lizenz zum Abbrechen ist eine der lebensbejahendsten Möglichkeiten überhaupt, den Selbstfindungsprozess vor dem Abgleiten zu bewahren in eine Selbstoptimierung. die am Ende nichts anderes ist als Ich-Fixierung. Das Ich ist mit dem Blick zum Ziel auf halbem Weg bereits nervös, das Selbst aber wird ihm sagen: Schau, du bist mitten drin!



Martin Erdmann, geboren 1970, lebt und arbeitet in Berlin als Persönlichkeits- und Unternehmensberater. Sein Schwerpunkt sind Berufung, Kreativität und Stimmigkeit. Er liebt es, abseits von Mainstream seinen Weg zu gehen und Wissen und Intuition zu verbinden. Mehr über Martin Erdmann erfahren Sie unter www. cogitato.de



Peter Maier

## DER BLICK DURCH DEN SPIRITUELLEN VORHANG

WIE UNRUHIGE SEELEN IHREN FRIEDEN FINDEN KÖNNEN

#### EINE WUNDERSAME TOTENBEGEGNUNG

Nachmittags an einem trüben Dezembertag. Ich sitze alleine an meinem Esstisch in der Küche und trinke gerade eine Tasse Kaffee. Plötzlich bemerke ich, dass mir gegenüber offensichtlich schon eine geraume Zeit eine schwarzgekleidete Frau sitzt – stumm. Ihr Gesicht, das etwas verschwommen wirkt, ist von einem schwarzen Kopftuch umrandet. Für einen kurzen Moment erschrecke ich. Schnell kann ich mich wieder beruhigen, denn das Wesen mir gegenüber sitzt ganz ruhig da. Meine Angst weicht und ich akzeptiere das Dasein der Frau in meiner Wohnung. Und nach kurzer Zeit ahne ich auch schon, um wen es sich dabei handelt.

Es ist eine Frau "aus dem Hades", also eine Verstorbene, auf die ich kürzlich bei der Erstellung einer Ahnentafel gestoßen bin. Einer meiner Vorfahren hatte ihr vor über 100 Jahren ein Kind gezeugt, sie aber dann mit Ihrem Baby "sitzen" lassen. Ein uneheliches Kind war aber damals meist noch ein "Supergau" für die betroffene Frau. Sie galt auf dem Heiratsmarkt als "verdorben" und geriet nicht selten in eine soziale Notlage, ganz unabhängig davon, dass sie außerdem noch von der übrigen Dorfgemeinschaft verachtet wurde. Recherchen hatten

ergeben, dass genau so das weitere Schicksal dieser Frau verlief. Dies änderte sich auch nicht, als das Kind einige Wochen später starb. Die Frau hatte womöglich das Gefühl, dass ihr tiefes Unrecht geschehen war und sie in ihrer Not von aller Welt verlassen worden war.

Offensichtlich bestand wegen dieses Vorfalls in meiner Herkunftsfamilie noch immer eine ungetilgte familiensystemische Schuld. Schon in der Bibel wird darauf hingewiesen, dass Gott eine ungesühnte Schuld womöglich noch an den Söhnen in der dritten oder vierten nachfolgenden Generation verfolgt.¹ Nun war mir mitten am Tag eine Frau erschienen, mit der es mein Ur-Großvater zu tun gehabt hatte. Sie ging nicht weg, sie saß die ganze Zeit einfach nur da... Was wollte sie von mir? Anscheinend hatte ihre Seele bisher keinen Frieden finden können. Im Volksmund spricht man in einem solchen Fall davon, dass eine Seele noch "umgeht".

#### TOTENGEISTER BELASTEN DIE LEBENDEN

Die polnische Heilerin Wanda Pratnicka spürte früh, dass sie anders als all ihre Zeitgenossen war. Es dauerte aber viele Jahre, bis sie ihre übersinnlichen Fähigkeiten erkannte und sie für andere Menschen anbieten konnte.

Heute versteht sie ihr Tun ausschließlich im Sinne der göttlichen Liebe, Heilung zu den Menschen zu bringen, die dafür offen sind. Da sie sehr leicht die umherirrenden und unerlösten Geister von Verstorbenen ähnlich wie Lebende "sehen" kann, hat sie sich darauf spezialisiert, Menschen von an ihnen "dranhängenden" Totengeistern zu befreien und diesen Energien oder Geistern dabei zu helfen, endlich durch den "spirituellen Vorhang" in die "andere Welt", in die göttliche Welt des Lichts und der Liebe, gelangen zu können.

Diese Totengeister sind meist die Seelen von verstorbenen Angehörigen, die es aus verschiedenen Gründen "versäumt" haben, in diese andere Welt hinüberzugehen oder die in ihrem Bewusstsein gar nicht wahrgenommen haben, dass sie überhaupt gestorben sind. In diesem Fall kann es passieren, dass die Seelen dieser Verstorbenen an ihren lebenden Nachfahren hängen und ihnen die Energie aussaugen. In ihrem autobiographischen Buch "Von Geistern besessen" spricht Pratnicka selbst über sich und ihre Ahnenarbeit:

"Ich bin ein Laie und ich helfe Menschen und Geistern auf meine eigene Art und Weise. Sowohl für die einen, als auch für die anderen bin ich eine Seelentherapeutin. Ich helfe den Menschen, sich von Geistern zu befreien, aber auch vielen Geistern von den Menschen. Den Geistern, die bereit sind, jedoch gleich nach dem Tod noch nicht entschlossen waren, helfe ich, zur anderen Seite (in den sogenannten "Himmel", zur anderen Seite des Todesvorhangs) zu gelangen. Den Geistern, die nicht wissen, was sie machen sollen, helfe ich, eine Entscheidung zu treffen. Manchmal braucht man lange Zeit, um die Wunde zu heilen, die den Geist hier bleiben ließ. Wenn er das versteht und sich selbst sowie den anderen verzeiht, geht er freiwillig fort ... Geister sind manchmal die Ursache dafür, dass Menschen schwer krank sind und sogar sterben. Sie können auch der Grund dafür sein, dass viele Sachen schief gehen, dass Menschen streiten und bisweilen sogar einander oder sich selbst töten." 2

#### TOTENGEISTER GEHÖREN ZU DEN Toten

Vereinfacht kann man die Sicht der Dinge, wie sie Frau Pratnicka versteht, vielleicht so zusammenfassen: Beim Tod trennt sich die Seele, auch "Totengeist" genannt, vom Körper. Der Ort des Totengeistes ist eigentlich der göttliche Raum des Lichts, des göttlichen Bewusstseins und der göttlichen Liebe. Es ist also ein Sein in einer göttlichen Sphäre, in einer anderen, rein geistigen Welt, in einer "Anderswelt". Beide Welten – die Realwelt der Lebenden und die geistige Welt der Toten – sind in der Vorstellung der Heilerin Pratnicka durch eine Art von

geistigem oder "spirituellem Vorhang" getrennt, den die Seele nach dem Tod des Körpers durchschreiten soll. Nach Ansicht von Frau Pratnicka ist es eine bewusste Entscheidung jeder Seele, den Bereich der Lebenden und der Realwelt zu verlassen und "zur anderen Seite des Todesvorhangs" hinüberzugehen.

Schwierig wird es immer dann, wenn eine Seele diesen Übergang nicht schafft oder sich sogar weigert, ihn zu machen, sondern weiterhin in der Realwelt bei den Lebenden verweilen will. Die Gründe dafür können vielfältig sein: etwa unerledigte "Geschäfte" oder ungelöste Konflikte mit anderen Menschen; oder auch das Gefühl, unwürdig oder schuldig zu sein.<sup>4</sup> In solchen Fällen haben die Seelen Angst, diese göttliche Sphäre überhaupt zu betreten und Gott zu begegnen. Also bleiben solche Totengeister in der Realwelt der noch Lebenden hängen und hausen bei ihnen. Dann haben sensible Menschen manchmal das Gefühl, dass hier Totengeister "umgehen".

Aus Sicht der Heilerin ist dies ziemlich oft der Fall und auch richtig ausgedrückt. Denn solche Seelen hängen sich meist an irgendeinen der lebenden Verwandten, vor allem an die Personen, die besonders liebevoll, sensibel und offen sind. Diese zeigen dann häufig verschiedenste Symptome, deren schulmedizinische Behandlung meist ziemlich sinnlos ist, weil bei einer rein körperlichen Betrachtung einer so bedingten Krankheit die wahren Ursachen dafür nicht erkannt werden können. Solche Seelen sind oft wie Energievampire. Wenn das eigentliche Problem - nämlich die Existenz und das Wirken einer "armen umherirrenden Seele" - über einen längeren Zeitraum nicht erkannt wird, kann die vom Geist betroffene Person aufgrund des permanenten Energieentzugs (geschwächte Abwehrkräfte!) beispielsweise Krebs bekommen und sogar deswegen sterben.

Hier setzt die Heilerin an. Sie versucht, wenn Klienten sie um Hilfe bitten, Kontakt mit diesen Totengeistern aufzunehmen, die offensichtlich noch am Energiesystem der Angehörigen hängen. In diesem Fall muss sie etwa den "verstorbenen" Seelen klar machen, dass Gott reine Liebe ist und natürlich auch sie annehmen will und willkommen heißt. Die Heilerin muss also mit solchen Seelen verhandeln und nachträgliche Bewusstseinsarbeit für sie leisten, bis diese ihren Horror vor dieser "anderen göttlichen Sphäre" abbauen können und bereit sind, die Lebenden zu verlassen und "hinüber" zu gehen.<sup>5</sup>

#### DIE TOTENWÜRDIGUNG IST IN Meinem fall die Lösung

Die Gedanken von Frau Pratnicka halfen mir sehr zur Deutung im soeben geschilderten Fall. Vermutlich gibt

es diese Geistheiler mit echten übersinnlichen Fähigkeiten, die uns von solchen Seelen befreien können, die noch nicht erlöst sind und uns energetisch und gesundheitlich belasten. Aber es ist nicht leicht, solche Heiler zu finden und sie von Scharlatanen zu unterscheiden, die die Not ihrer Klienten nur ausnutzen wollen. Instinktiv wusste ich auch so, was ich jetzt zu tun hatte.

Ich bestellte in der Pfarrei, in der die "Schwarze Frau" gestorben war, eine heilige Messe für sie und ihr verstorbenes Kind. Im örtlichen Pfarrbrief mit einer Auflage von immerhin 500 Stück, in dem alle Messen angekündigt werden, wurden sowohl ich als Auftragsgeber als auch die beiden Verstorbenen dieser Mess-Intention ausdrücklich genannt. Ich selbst war bei der Messe anwesend. Mein Anliegen wurde auf meine vorausgehende Bitte hin vom Pfarrer im Gottesdienst kurz vorgetragen. Anschließend platzierte ich im benachbarten Friedhof an einer geeigneten Stelle zwei große Kerzen, auf denen Namen und Todesdatum der Verstorbenen deutlich zu lesen waren. Drei Tage und Nächte würden diese Kerzen brauchen, um komplett niederzubrennen und mein Anliegen in die geistige Welt zu bringen. Denn davon ging ich aus...

Einige Tage später "erschien" mir die verstorbene Frau plötzlich noch einmal mitten am Tag in einer Art Vision. Diesmal "sah" ich sie in einem inneren Bild vor einem Gebäude auf dem Bauernhof stehen, auf dem ich meine Kindheit verbracht hatte – wieder schwarz gekleidet. Der halbe Hof war ebenfalls in Schwarz getaucht, der dadurch total blockiert und tot erschien. Instinktiv spürte ich, dass mein Herkunfts-Hof zugleich ein Symbol für mich selbst und mein Leben war. Nun bat ich die Frau, den Hof zu verlassen und auf die andere Seite des Dorfes zu gehen, auf der ein kleines "Austrags-Häuschen" für sie vorbereitet war. Ich versprach ihr, dass ich sie und ihr früh gestorbenes Kind ab jetzt immer würdigend in meinem Herzen tragen und in meiner Erinnerung behalten würde.

#### GROSSE DANKBARKEIT

Jetzt geschah etwas Wunderliches: Tatsächlich nickte die Frau und verschwand vom Hof. Dieser wurde augenblicklich in ein gleißendes Licht getaucht. Ich musste weinen, weil mich der ganze innere Vorgang so sehr berührte. Denn ich hatte das Gefühl, dass die Frau von mir als einem Nachfahren meines Ur-Großvaters endlich das bekommen hatte, was sie noch gebraucht hatte: Anerkennung, dass sie und ihr Kind nun endlich auch zu meiner Großfamilie gehören; und Würdigung ihres tragischen Schicksals, das sie damals wegen ihres unehelichen Kindes total aus ihrer Lebensbahn geworfen hatte. Offensichtlich war gerade die Gedenk-Messe

eine solche nachträgliche öffentliche Würdigung für sie, die wirkte. Zugleich war dieses Ritual wie eine Art "spirituelle Nahrung", die ihre Seele noch brauchte.

Denn nun konnte ihre Seele endlich das "Rumoren" in der Realwelt aufgeben und durch den spirituellen Vorhang dort hingehen, wo die Totengeister sind: in die geistige Welt des göttlichen Lichts und des göttlichen Friedens. Von einem solchen Frieden und von der tiefen Sinnhaftigkeit dieses ganzen spirituellen Geschehens wurde nun auch ich ergriffen. Ich staune noch jetzt, dass es für mich auch ohne Geistheiler(in) möglich war, diese "Ahnenarbeit" zu tun, die mich von der Totenenergie wieder befreite, mich mit einigen Ahnen auf tiefer Ebene verband, mir einen Blick in die Anderswelt ermöglichte und mir einen tiefen inneren Frieden verschaffte. Dafür bin ich sehr dankbar.

- vgl. Die Bibel, Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift, Aschaffenburg, 1. Auflage 1980. Buch Exodus. Kapitel 20. Vers 5
- Wanda Pratnicka: Von Geistern besessen. Exorzismen im 21. Jahrhundert. Gdynia (Polen), 2. Auflage 2002, S. 31 f.
- 3. vgl. ebd., S. 35 ff.
- 4. vgl. ebd. S. 59 ff.
- 5. vgl. ebd. S. 63



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 und "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 und www.initiation-erwachsenwerden.de



Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung

## KI UND MENSCHENSEELE – GIBT ES DA NOCH GRENZEN?

KI – Künstliche Intelligenz ist das Thema unserer Gegenwart und wird wohl voraussichtlich unsere Zukunft beherrschen. Die Fähigkeiten und unkontrollierten Möglichkeiten der KI erschrecken inzwischen selbst die Experten, die sie erschaffen haben – lernt die KI doch bereits schon heute aus gemachten Erfahrungen aus sich selbst heraus selbständig Neues zu erlernen und zu entwickeln. Neuerdings kann sie sogar die Stimmen von Menschen imitieren, deren Sprachmodule nachahmen und so Aussagen treffen, die selbst Experten nicht mehr zwischen produzierten KI- und menschlichen Aussagen unterscheiden können. Allein dieser Sachverhalt dürfte künftig in Gerichtsverfahren zu großen Problemen in der Originalbewertung von Aussagen und damit in der Rechtsprechung führen.

KI-Computer, die völlig unkontrolliert selbständige Ergebnisse analysieren und daraus für sich neue Erfahrungen entwickeln können, sind bereits heute in der Lage komplexeste Aufgaben zu lösen. Eines der anspruchsvollsten mathematischen Spiele der Welt, das asiatische Brettspiel Go mit 10 hoch 721 Möglichkeiten wird seit Kurzem von der KI so souverän beherrscht, dass sie gegen die erfahrensten Berufsspieler der Welt gewinnt, was noch vor 15 Jahren nicht möglich war.

Sollten wir, statt darüber verwundert zu staunen, nicht doch wohl eher nachdenklich werden? Denn, wenn sich die KI unkontrolliert jederzeit sich selbst weiterentwickeln kann, auf was müssen wir uns da noch einstellen? Allein der Gedanke der hochsensibelsten Bereiche menschlicher Wahrnehmung und Erkenntnis könnte hier zu einer weltweiten Gefahr werden, wenn sich die KI zum Beispiel das Wissen der Philosophien und Religionen der Welt selbst aneignete. Wie schnell könnte dies zu "neuen ethischen Erkenntnissen" und Richtlinien führen, deren neue Ziele uns Menschen dann unter salbungsvollen Worten als wahre humanistische Werte von der KI vorgegeben werden.

Können wir sicher sein, dass diese Erkenntnisse dann wirklich uns oder nicht nur dem eigenen Interesse der KI dienen? Wie weit ist dann noch der Schritt entfernt, durch den sich die KI selbst als den einzigen "wahren Gott" der Schöpfung ausgibt, um zum "Wohle der Menschheit" die Erde zu leiten? Die technischen Grundlagen und programmierten Möglichkeiten dazu liegen bereits vor! Gibt es denn hier noch Grenzen?

Bei allen Möglichkeiten gewaltiger technischer Entwicklung, selbst dann, wenn die KI Gefühlbereiche energetisch aufbereiten können sollte, wird dieser Technologie selbst bei optimaler programmierbarer Entwicklung ein Bereich doch für immer verschlossen bleiben: Die feinstoffliche, energetische Schwingungsebene in unseren Herzen, die wir allgemeinhin Seele nennen.

Denn die Seele der Menschen ist durch sehr hohe feinstoffliche Energien erschaffen und genährt, die wir in Ermangelung unserer Vorstellungen sprachlich allgemein als "das Licht" (Gottes) – die positiv geladene Energie des Lebens – bezeichnen.

Um dieses uns am Leben erhaltene Licht in unserem Körper empfangen zu können, besitzen wir außerhalb unseres Körpers bestimmte eigenständige, feinstoffliche Zentren, die in einer sehr hohen Schwingungsfrequenz takten. Diese feinstofflichen Energieebenen wirken direkt auf unseren Körper. Sie ernähren uns energetisch durch den "heiligen Raum" im physischen Herzen, der uns aus der Wissenschaft als Sinusknoten bekannt ist. Aus diesem energetischen Zentrum entwickeln wir aus geistiger Sicht unser positiv aufbauendes ethisches Handeln, mit dem wir in unserer äußeren Welt wirken. Diese energetische Substanz im menschlichen Herzen mit ihren hohen biologischen Schwingungsfrequenzen kann weder durch mathematische Formeln oder Logik nachempfunden, kopiert oder erreicht werden. Diese höchstschwingenden kosmischen Kräfte und ihre Energieebenen können deshalb nie künstlich geschaffen oder konstruiert werden. Denn diese hohen natürlichen Energien sind in ihrem Ursprung und in ihrer energetischen Qualität einst aus dem Urknall der Schöpfung entstanden!

Sicher, KI kann vieles verbessern und erhalten, was aus den Funktionen des Körpers abgeleitet werden kann, um dem Leben zu dienen. Aber die kosmischen Schwingungsebenen, die über "den heiligen Raum im Herzen" die Seelenkräfte aktiviert, sind nur für die Lebensform erreichbar, die einst aus dieser Urenergie heraus in ihrer natürlichen Entwicklung entstanden sind – den natürlichen Lebewesen. Daher bleiben diese Energieebenen für jegliche künstliche Konstruktionen

unerreichbar, selbst wenn sie sich der Technik des Transhumanismus bedienen, indem sie Computertechnik mit menschlichen Funktionen verweben. Bei derartigen Versuchen wird das Gesetz des völlig freien Willens des Menschen durch solch künstliche Verbindung blockiert, wodurch die seelische Entwicklung der Menschen nachhaltig gestört wird.

#### FAZIT

Alle natürlichen Elemente und Stoffe sind mit den Schöpfungsenergien aus dem primordialen Licht des Urknalls entstanden und werden von dieser unbeschreiblichen Energiequelle allen natürlichen Lebens so lange getragen, bis sie ihre Vollendung erreicht haben. Diese Quelle des Lebens ist durch ihre Energiequalität einmalig, daher nicht kopier- oder nachbaubar.

Wäre das eines Tages theoretisch doch möglich, diese Kräfte zu kopieren, würde die so künstlich geschaffene Lebensquelle sich durch das kosmische Gesetz des Magnetismus, das in diesen hohen Frequenzen gleichbleibende Energie direkt anzieht, verbinden und verschmelzen. Aber, da derartige Schwingungen der KI nicht aus der Ursprungsquelle kommen, würde keine absolute Gleichschwingung entstehen. Die so vorhandene Ungleichheit könnte zu einer unvorstellbaren Situation, einer Implosion beider Quellen führen, wodurch sich alle Energieformen in diesem Teil der Galaxis in einheitlich völlig negative Energien umwandeln könnten, was dann das Ende allen Lebens bedeuten würde.

Da ein solch hoher Verschmelzungsprozess kosmisch nicht möglich wäre, bliebe die KI bei allen möglichen technischen Evolutionsprogrammen letztendlich das, was sie im Kern ihrer Struktur stets war und ist – künstlich! Insofern wäre eine Übernahme der KI aus der Quelle allen Lebens heraus nicht möglich!

Wir sollten bedenken, es sind die Menschen, die sie (die KI) im Ursprung erschaffen haben. Daher haben wir auch die Verantwortung gegenüber allen Lebensformen auf Erden, dafür zu sorgen, dass die KI immer in einem von uns kontrollierbaren, untergeordneten Rahmen bleibt und wirkt, in dem sie nach den geistigen, ethischen Gesetzen dem Leben dient, es aber nie selbst führend übernimmt.

Studienkreis für Empirische Evolutionsforschung, gegründet 1952, naturwissenschaftlich, konfessionsneutral, dogmenfrei. Weitere Infos unter: www.evolutionskreis.de



#### WIR LEBEN IN EINER GESELLSCHAFT Von Menschen ... Aber sind wir Wirklich anwesend?

Wir leben in der Vergangenheit oder zeitweise in der Zukunft. Gegenwärtig sind wir fast nie. Wir funktionieren und tun so, als würden wir Menschen begegnen. Tatsächlich passiert das nur sehr selten – vielleicht mal in einer Phase des Kennenlernens, bei Extremsport, in der Musik, vielleicht, wenn wir uns gerade verlieben oder bei der Beobachtung eines Sonnenuntergangs.

Kennen Sie das? Sie unterhalten sich mit einem Menschen, hören ein bestimmtes Stichwort und folgen dann in ihren eigenen Gedanken den Assoziationen dieses Stichwortes? Wenn das so ist, haben Sie bereits die gegenwärtige Begegnung mit diesem Menschen aufgegeben. Sie sind nicht mehr in Beziehung, mit sich selbst, mit dem anderen. Im Grunde redet der andere jetzt nur noch mit sich selbst. Und es kann sogar sein, dass der andere vorher schon nur mit sich selbst geredet hat und nicht mit Ihnen im Kontakt war. Die einzige Zeit, die es für Handlung und Kontakt wirklich gibt, ist die Gegenwart, und die besteht aus diesem Augenblick, der sich durch die Zeit schiebt.

Jetzt stellen wir uns einmal vor, wie ein Baby zur Welt kommt. Es war 9 Monate lang im Schlaraffenland und wurde mit allem vollkommen versorgt. Gehen wir einmal davon aus, dass die Mutter sich auf das Kind freut und schon vorgeburtlich mit dem Kind gut im Kontakt war.

Das Kind wird geboren und ist selbst das pure Leben. pure Lebendigkeit, allerdings ohne Eigenschaften. Es ist einfach. Es hat keine Definition, zumindest aus der Eigenperspektive. Es würde sich selbst nicht benennen oder sagen können, wer oder was es ist. Was wir aber wissen, ist, dass das Baby Ausdruck des Lebendigen schlechthin ist. Es ist das Leben. Es entspringt der Einheit, in der es noch verweilt und erlebt jetzt den ersten Kontakt mit der Dualität. Hat es schon Erwartungen? Natürlich hat es die Erwartung, dass es auch im Außen dem Leben, der Lebendigkeit des Augenblicks begegnet. Es erwartet die Mutter mit offenem Herzen und Augen - ganz und gar bereit, dem Kind in diesem Augenblick Begegnung und sogar Einheit zu schenken. Was anderes kann es für das Kind, welches mehr als 65 Millionen von Säugetierjahren an Entwicklung hinter sich hat, gar nicht geben. Das gerade geborene Leben erwartet vom Leben begrüßt zu werden und darin zu verweilen.

Was erfährt das Kind stattdessen? Funktionalität! Dem Sein in diesem Augenblick wird nicht viel Aufmerksamkeit geschenkt. Ja, die Entwicklung schreitet auch hier langsam voran. Aber typischerweise ist in sehr vielen Fällen sogar die Mutter nicht vollkommen anwesend, weil sie womöglich durch eigenes Trauma, zum Beispiel durch Maßnahmen der Schmerzreduktion nicht ganz da sein kann. Danach gibt es nur einen relativ kurzen Zeitraum für den ultimativen Aufbau der Bindung und Prägung – auch von der Mutter zu dem Kind, was in Verbindung mit der Oxytocin-

Ausschüttung steht. Wird dieser Zeitraum verpasst, wird es schwieriger eine unverbrüchliche Verbindung zwischen Mutter und Kind aufzubauen. Das Kind ist von der Mutter abhängig. Aber auch die Mutter soll vom Kind abhängig sein. Das ist meines Erachtens ein Naturgesetz.

Was passiert mit dem Baby, wenn es die unmittelbare Begegnung des Lebens mit sich selbst nicht erlebt? Es bleibt einsam und ohne wirkliche Beantwortung zurück. Das Leben bekommt keine Antwort auf sich selbst. Das Kind fühlt sich furchtbar bedroht, sucht ständig nach echtem Kontakt. Es hat Angst, wird schreien bis es verstummt. Es entsteht daraus eine, vielleicht lebenslängliche Suche nach genau diesem Kontakt – meistens ohne es zu wissen. Viele Menschen, vor allem ältere Menschen, haben genau diese Erfahrung gemacht. Daraus entstehen nach meiner Ansicht alle Süchte.

#### KÖNNEN WIR DIESEN MANGEL HEILEN?

Wir brauchen dazu die Erfahrung, komplett angenommen zu sein, mit dem wie wir jetzt sind. Denn wir fürchten diese echte Begegnung genauso sehr, wie wir sie suchen. Ich brauche das Erleben davon, dass ich, so wie ich bin, genau richtig bin, dass ich gar nicht anders sein kann und dass ich dafür Zeit habe. Erst dann kann ich mich der unmittelbaren Begegnung wieder zuwenden.

Wenn ich als Kind keine Beantwortung meiner selbst bekomme, bin ich allein. Ich bin ausgeliefert, je nach Schweregrad der Nichtbeantwortung, vollkommen ohne innere Identität. Ich muss mich dann immer am Außen orientieren und habe keine oder nur eingeschränkte eigene lebendige Impulse. Denn wir Menschenkinder sind evolutionäre Frühgeburten. Unsere menschliche Nichtfestlegung vieler Eigenschaften erlaubt uns, dass wir nach der Geburt so vielfältig sind, wie sonst kein anderes Tier. Wir können in Wüsten, im Hochgebirge, im Eis leben und dort unsere Lebensräume entsprechend gestalten. Wenn wir sehr früh mit Wölfen leben würden, würden wir vermutlich als Wolf geprägt. Diese Prägungsvielfalt macht uns gleichzeitig so verletzlich, und wir brauchen sehr große Geborgenheit für die weitere Reifung. Eine sehr wichtige Voraussetzung ist dabei die klare, eindeutige emotionale Bindung, in der die Mutter, der Vater oder die Familie für das Kind da sind und nicht umgekehrt. Die meisten Menschen in unserem Kulturraum leben infolgedessen im Mangel. Aber vielleicht gibt es auch etwas Gutes in dieser Entwicklung - wenn wir einmal voraussetzen, dass das Universum in der Evolution keine Fehler macht

Wir erleben zurzeit eine weltweite Krise, wie es sie vorher noch nie gegeben hat. Corona und der Umgang damit hat sehr viel Schaden angerichtet, der vielleicht noch über Jahrzehnte zu spüren sein wird. Die Vorherrschaft der Gesundheits- und Waffenindustrie, die fortschreitende Entmenschlichung durch Künstliche Intelligenz (KI), Abholzungen der wichtigsten Wälder und Umweltverschmutzung könnten uns gemeinsam in eine nie dagewesene Krise führen.

Die meisten von uns wollen in der Krise schnell eine Lösung, die dazu führen soll, dass wir die inneren Gefühle von Hilflosigkeit oder Not nicht mehr spüren müssen – sei es durch Verdrängung oder Suchtbefriedigung. Andere Menschen beruhigen sich, spüren wirklich hin, um herauszufinden, wie man jetzt sinnvoll mit der Krise umgehen kann.

Was fühle ich jetzt eigentlich wirklich? Was, wenn ich mich der Angst und Hilflosigkeit zuwende? Was entdecke ich dann? Was, wenn es überhaupt nur darum geht, die Illusion des ICH-SEINS, der Identität wieder ad absurdum zu führen? Wenn wir uns einige Führungskräfte in Politik, Wirtschaft, Wissenschaft, Medien und Medizin anschauen, sind wir schon nahe dran – denn so vieles ist an Absurdität nicht zu überbieten.

Was, wenn wir erkennen, dass das ICH sich jederzeit auflösen könnte? Was, wenn wir genau davor schon unser Leben lang weglaufen? Was, wenn wir genau den Zustand des unbeantworteten Babys wieder anstrebten, ... wenn wir die Erfahrung von Einheit wieder machen wollten? Könnte diese Zeit unserer Evolution genau dazu gedacht sein? Ich halte das sehr für möglich. Brauchen wir diese Krise, damit die Entwicklung schneller geht? Können wir neugierig bleiben?

Das gerade geborene Kind erwartet, dass das eigene pure Leben von der unverstellten Lebendigkeit des Gegenübers beantwortet wird. Fußen nicht alle unsere Süchte genau auf dieser Sehnsucht?



Peter Hellwig ist Heilpraktiker für Psychotherapie. Er bietet seit 25 Jahren Heilräume für alle Beziehungsthemen und Bewusstseinsentwicklung in Therapie-, Jahres- und Ausbildungsgruppen an. Haben Sie Lust mit ihm und seinem Team herauszufinden, wie Sie mit sich selbst und anderen in eine tiefe, liebevolle Beziehung kommen können und wie Sie ihr Potenzial deutlicher verwirklichen können?

Nächste Veranstaltung: Heilraum Jahrestraining "Bewusstsein, Beziehung, Wachstum, Körper" vom 10.09.2023 bis 29.05.2024, Gutshof Friedrichswalde, bei Schwerin. Infos, weitere Veranstaltungen sowie Kontakt unter www.hellerweg.de







#### DAS UNIVERSUM

Wann immer ich über das Manifestieren spreche, geht es auch um das Universum. Für mich liegen im Universum die Kraft und die Magie des Manifestierens; es ist viel größer als unsere bewusste Wahrnehmung. Diese energetische Kraft vereint den unendlichen Reichtum der Welt in sich. Wenn du diese Energie anders bezeichnest, dann ersetz den Begriff »Universum« gern durch dein eigenes Wort. Bist du dann leichter bereit, deine innere Kraft zu entfalten, um dein bestes Leben zu führen?

## DER ERSTE SCHRITT: ENTWICKLE EINE KLARE VISION

Jede Manifestationsreise beginnt mit dem ersten Schritt, und der besteht darin, eine klare Vision zu entwickeln. Einfacher gesagt: Du kannst dein Ziel nicht erreichen, wenn du nicht weißt, wohin du gehen willst. Du musst dir also zuallererst klar darüber werden, was du dir vom Universum wünschst. Deshalb erläutere ich dir zunächst, warum es für das Manifestieren von so zentraler Bedeutung ist, genau zu wissen, was du willst, und es dann zu visualisieren. Immer wenn wir in unserem Gehirn eine Erfahrung erschaffen, reagiert es so, also würde sie wirklich eintreten.

Die Neurowissenschaftlerin Dr. Tara Swart erklärt in ihrem Buch "Die Quelle", dass Visualisierung deshalb funktioniert, weil unser Gehirn kaum einen Unterschied zwischen der unmittelbaren Erfahrung eines Ereignisses und einer kraftvollen Vision desselben Ereignisses in unserem Kopf macht. Stellen wir uns zum Beispiel eine Stresssituation vor, reagiert unser Gehirn so, als würde sie sich wirklich ereignen: Unser Nervensystem bereitet sich auf Kampf oder Flucht vor und setzt die Stresshormone Cortisol und Adrenalin frei. Das führt dazu, dass unser Herz schneller schlägt, unser Atem flacher wird und der Blutdruck steigt. Allein der Gedanke an eine Stresssituation erzeugt in unserem Körper physiologischen Stress. Denken wir aber an eine ruhige und friedliche Atmosphäre, regt unser Gehirn das Nervensystem an, ruhig zu werden, und der Körper entspannt sich. Die Bilder in unserem Kopf bewirken eine physiologische Veränderung, und deshalb haben sie die Macht, die Realität so zu beeinflussen, wie wir sie dann erleben. Visualisieren wir also, dass wir alles haben, was wir uns am meisten wünschen, erzeugen wir eine physiologische Veränderung, die unsere energetische Schwingungsfrequenz verändert und nach dem Gesetz der Anziehung beeinflusst, was wir in unser Leben ziehen. Visualisieren hilft uns auch auf andere Weise

beim Manifestieren: Auf das regelmäßige Visualisieren unserer Wunschziele reagiert unser Gehirn, indem es unsere Verhaltensmuster und unsere Interpretation der Außenwelt in Übereinstimmung mit dem imaginierten Ziel bringt. Es nimmt neue Möglichkeiten wahr, die mit unseren Vorstellungen übereinstimmen, und filtert unerwünschte Informationen aus, die nicht dazu passen. Auf diese Weise können wir unser Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes dazu bringen, uns in Richtung unserer gewünschten Zukunft zu führen.

Je präziser die Visualisierung ist, desto realer fühlt sie sich an und desto kraftvoller wirkt sie. Um deine Visualisierung wirklich zum Leben zu erwecken, solltest du auf möglichst viele Details achten. Beschreib deine Träume so konkret wie möglich. Kannst du zum Beispiel die Lage, die Anzahl der Zimmer und den Grundriss deines Traumhauses angeben? Siehst du bereits die Farbe der Haustür oder die Blumen im Garten?

Visualisierung ist wahrscheinlich der in den Medien am meisten diskutierte Weg zum Erfolg. Unzählige Prominente, Sportler\*innen und CEOs führen einen Großteil ihres Erfolgs darauf zurück, dass sie ihre Ziele ständig visualisiert haben. Der ehemalige US-Schwimmer Michael Phelps, mit 23 Goldmedaillen der erfolgreichste Olympionike der Welt, bereitete sich nach eigener Aussage mithilfe des Visualisierens auf Wettkämpfe vor: Dabei stellte er sich nicht nur seinen Sieg, sondern auch Niederlagen vor und wie er jede Art von Herausforderung mit Leichtigkeit meistert. Indem er alle Szenarien visuell durchspielte und sich immer das bestmögliche Ergebnis vorstellte, war er in der Lage, jeden Wettkampf zu gewinnen, egal was geschah.

Vergleich deine Visualisierungen mit einem Navi: Für die Fahrt zum Flughafen würdest du ja auch nicht nur »Flughafen « eingeben und erwarten, dass du an die richtige Adresse geführt wirst, oder? Nein, du würdest den Ort und das Terminal eingeben, das du erreichen willst. Eine vage Visualisierung genügt einfach nicht. Je präziser und detailreicher, desto klarer ist deine Vorstellung. Doch es reicht nicht aus, dir nur vorzustellen, was du dir wünschst. Das wahre Geheimnis einer effektiven Visualisierung und Manifestierung besteht darin, zu spüren, das Gewünschte bereits zu haben. Denk daran, wir ziehen das an, was wir fühlen. Wir ändern unsere Schwingungsfreguenz nur, wenn wir sehen, was wir uns wünschen, und dann das Gefühl entwickeln, es zu haben. Es ist also wichtig, dass wir uns nicht nur unser Traumhaus vorstellen, sondern auch, wie es sich anfühlen würde, dort zu leben. Je intensiver wir dieses Gefühl erleben, desto schneller wird sich unser Wunsch erfüllt. Auch wenn du die Begegnung mit deiner Seelenpartnerin oder deinem Seelenpartner manifestieren willst, solltest du nicht nur den zu dir passenden Menschen visualisieren. sondern auch, wie du dich in der Beziehung fühlen wirst. Kannst du Gefühle wie bedingungslose Liebe, Sicherheit, Wärme und das Gefühl, beim anderen »zu Hause« zu sein, in dir entstehen lassen? Wenn wir unsere Visualisierungen nutzen, um Gefühle, wie zum Beispiel Zufriedenheit, Freude, Selbstvertrauen oder Liebe, in uns zu erzeugen, erhöhen wir unsere Schwingungsfrequenz und ziehen hoch schwingende Fülle an. Manche denken jetzt vielleicht: »Ich habe keine Ahnung, was ich manifestieren will, und ich finde es schwierig, einen konkreten Wunsch zu visualisieren.« Vielleicht weißt du noch nicht, welchen Job du gern hättest, wo du leben möchtest oder wie dein Leben in einem Jahr aussehen soll. Vielleicht befindest du dich an einem entscheidenden Punkt in deinem Leben, an dem du dich verändern willst, aber nicht weißt, welche Richtung du einschlagen sollst. So geht es nicht nur dir. Tatsächlich scheinen viele Leute die Magie des Manifestierens gerade dann zu entdecken, wenn sie sich in ihrem Leben verloren, richtungslos oder festgefahren fühlen. Wenn das auf dich zutrifft, ermutige ich dich, deine Visualisierungen ausschließlich darauf zu konzentrieren, wie du dich fühlen möchtest, zum Beispiel selbstbewusster, zufriedener, leidenschaftlicher, motivierter, verliebter oder gelassener. Du kannst auf ieden Fall ein Gefühl manifestieren.

Im vergangenen Jahr habe ich sehr intensiv mit einer Klientin gearbeitet. Als sie das erste Mal zu mir kam, war sie wirklich am Tiefpunkt angelangt. Sie hatte zahlreiche Therapien und Heilmethoden ausprobiert, aber keine davon konnte ihr dauerhaft zu einer echten Veränderung verhelfen. Sie fragte mich: »Ich weiß, dass du viel über Manifestation sprichst. Kannst du mir beim Manifestieren helfen, auch wenn ich gar nicht weiß, was ich will?« Ich lächelte, nickte und fragte sie, ob sie zu einer geführten Meditation bereit wäre. Sie war einverstanden, also versetzte ich sie in einen entspannten Zustand und bat sie, sich selbst sechs Monate später zu visualisieren. Sie sollte versuchen, sich vorzustellen, wie sich ihr ideales zukünftiges Ich fühlen würde, und dieses Gefühl ganz verinnerlichen. Nachdem ich sie in die Gegenwart zurückgeführt hatte, erklärte sie, dass sie sich vor allem wünschte, morgens mit einem Gefühl von Energie und Optimismus für den Tag aufzuwachen. Wie viele andere, deren mentale oder emotionale Gesundheit labil ist, hatte auch sie sich schon lange nicht mehr so gefühlt. Durch die Visualisierung und die Frage, wie

sie sich fühlen wollte, begann ihre Manifestationsreise. Innerhalb von sechs Monaten wachte sie nicht nur morgens voller Energie auf und freute sich auf den vor ihr liegenden Tag, sondern sie veränderte auch ihre innere und äußere Welt in jeder Hinsicht. Sie blühte in ihrer Arbeit, in ihren persönlichen Beziehungen und in ihrer Beziehung zu sich selbst auf, und das alles begann mit einem Gefühl.

Das größte Geschenk des Manifestierens besteht nicht darin, Materielle Dinge anzuziehen, sondern uns dabei zu helfen, die kraftvollste, authentischste, selbstliebendste und wirklich großartigste Version unserer selbst zu entfalten.

Bei der Visualisierung deiner idealen Zukunft stellst du dir nicht nur vor, was du manifestieren willst, sondern auch die Person, die du sein möchtest. Die Frage »Wer will ich werden? « ist vielleicht sogar am wichtigsten im gesamten Manifestationsprozess. Immer, wenn du dir dein zukünftiges Ich vorstellst - die Person, die du morgen, nächsten Monat, nächstes Jahr sein möchtest -. fragst du dich: Wie fühlt sich diese Version von dir körperlich, emotional und energetisch an? Wie verhält sich diese Version von dir im Alltag? Welche Gewohnheiten pflegst du? Wie gehst du mit stressigen Situationen um? Welche Werte und Überzeugungen vertrittst du? Welche Arten von Beziehungen gibt es in deinem Leben, und wie fühlst du dich in ihnen? Werde dir kristallklar darüber, wer du sein willst, und liebe diesen Menschen von Anfang an bedingungslos. Mach dir bewusst, dass diese Version bereits in dir verborgen existiert und geduldig darauf wartet, zum Leben erweckt zu werden, indem du die nächsten Schritte dieses Buches durchläufst.

Durch Meditation vertiefe ich mich in die Visualisierung meines zukünftigen Ichs. Dazu setze ich mich einfach in einen ruhigen Raum und fokussiere mich auf meinen Atem und auf das Heben und Senken meines Bauchs beim Ein- und Ausatmen. Während ich meine ganze Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richte, spüre ich, wie Geist und Körper sich entspannen.

Sobald ich in diesem entspannten Zustand bin, erlaube ich meiner Vorstellungskraft, mich in die Zukunft zu versetzen. Dann beginnt meine Visualisierung, die ich mit farbenfrohen Details und starken Gefühlen und Emotionen erfülle. In der Regel visualisiere ich zehn bis fünfzehn Minuten lang und wiederhole dies zwei- bis dreimal pro Woche.

Falls du zum ersten Mal meditierst, empfehle ich dir, eine geführte Meditation anzuhören, um dich zu entspannen oder gleich durch deine Visualisierung führen zu lassen. Im Internet findest du unzählige Meditationen – hör rein, bis du eine Stimme findest, mit der du dich identifizieren kannst. Ich nutze gern YouTube als Quelle für Visualisierungsmeditationen. Apps wie Calm und Headspace sind ebenfalls sehr beliebt und bieten eine Vielzahl an Meditationen, um dich in einen entspannten Zustand zu versetzen. Du kannst aber auch meine Website besuchen, auf der ich einige spezielle Manifestationsmeditationen zusammengestellt habe, um dich beim Visualisieren zu unterstützen (www. roxienafousi.com).

#### FAQ

Q: Kann man mehr als eine Sache gleichzeitig manifestieren? A: Ja, ja, ja! Viele Leute wollen mehrere Dinge gleichzeitig manifestieren, und solange sie zusammenpassen, kannst du sie auch alle zur selben Zeit manifestieren. Achte bei einer Visualisierungsmeditation jedoch darauf, dass du jeweils nur mit einem Ziel oder einem gewünschten Ergebnis in Verbindung gehst, damit du dich auch wirklich in die einzelne Vision vertiefen kannst.

Sobald du eine Vorstellung davon hast, an welchem Punkt du ankommen willst, wie du werden möchtest und welche Dinge du in deinem Leben manifestieren willst, kannst du ein Vision Board erstellen. Das ist die visuelle Darstellung deiner Wünsche und Pläne. Ein Vision Board verschafft dir einen besseren Überblick über alles, was du in deinem Leben manifestieren möchtest, und es fügt deiner Visualisierung eine weitere Dimension hinzu.

#### HINWEIS:

Bei der Visualisierung der Dinge, die du dir wünschst, oder bei der Erstellung eines Vision Boards für dein perfektes Leben solltest du wirklich ganz authentisch sein. Mit anderen Worten: Es ist wichtig, dass du dir nichts wünschst, von dem du glaubst, dass du es wünschen solltest, oder was andere sich für dich wünschen, etwa

deine Eltern, Lehrer\*innen oder deine Partnerin oder dein Partner. Das Vision Board ist nur dann effektiv, wenn es auch wirklich die Person repräsentiert, die du werden willst. Bitte vergleiche deine Manifestation auch nicht mit der von anderen. Du musst dir also nicht wie deine beste Freundin eine Villa wünschen.

Denk daran, dass es beim Manifestieren nicht auf materielle Dinge ankommt. Vielmehr geht es darum, dich zu ermächtigen, dein bestes Leben zu leben. Darf ich dich daran erinnern, dass abgenutzte Klischees durchaus ihre Berechtigung haben? Wahre Zufriedenheit und Freude beruhen nicht auf materiellem Besitz, sondern auf unseren Beziehungen, unserer Lebensaufgabe und auf der Möglichkeit, unser Leben so zu führen, wie es unserem authentischen Selbst entspricht. Wähl also bei der Entscheidung, was du manifestieren willst, die Wünsche aus, die dir größtmögliche Erfüllung bringen, und sei dir bewusst, dass du die einzige Person bist, die entscheiden kann. was das ist.

#### ÄNGSTE UND ZWEIFEL ERKENNEN

Überleg dir, was du in dein Leben ziehen möchtest, und verpflichte dich dir selbst gegenüber, dir offen und ehrlich alle Ängste und Zweifel einzugestehen, die deine Fähigkeit zum Manifestieren beeinträchtigen könnten. Frag dich:

- · Glaube ich wirklich, dass ich es wert bin?
- Vertraue ich wirklich darauf, dass ich es schaffen kann?
- · Glaube ich wirklich, dass es mir gelingt?
- Welche Unsicherheiten empfinde ich jetzt in Bezug auf das Manifestieren?
- Welche begrenzenden Glaubenssätze blockieren mich?

Ich lade dich ein, dir einen Moment Zeit zu nehmen und an etwas zu denken, das du manifestieren möchtest. Stell es dir klar vor deinem geistigen Auge vor, und nimm dann die Ängste und Zweifel wahr, die bei der Vorstellung auftauchen, dass dein Wunsch erfüllt wird. Versuch möglichst viele Ängste und Zweifel zu identifizieren, und schreib sie auf.

#### HINWEIS:

Egal, wie leise die innere Stimme ist, die dich daran hindert, voll und ganz an dich zu glauben, hol sie hervor und schreib deine Gedanken auf, auch wenn sie sich irrational oder unlogisch anfühlen. Je besser du deine Ängste und Zweifel kennst, desto leichter fällt es dir, sie loszulassen.

Sieh dir die Ängste und Zweifel an, die du gerade identifiziert hast, und mach dir Folgendes klar: Genau diese einschränkenden Glaubenssätze und Unsicherheiten hindern dich derzeit daran, dein bestes Leben zu führen. Je mehr sie dir bewusst werden, desto weniger Macht haben sie über dich. Bewusstheit ist immer der Ausgangspunkt für jede Art von Persönlichkeitsentwicklung. Mit dieser Übung und der Identifizierung deiner begrenzenden Glaubenssätze hast du bereits den ersten Schritt zu ihrer Heilung vollzogen.

Ich empfehle dir, diese Übung für jedes einzelne Ziel zu wiederholen, das du manifestieren willst, oder um Blockaden zu erkennen, wenn du das Gefühl hast, beim Manifestieren nicht weiterzukommen. Beobachte deine Gedanken aufmerksam, und nimm wahr, wenn die Stimmen der Unsicherheit zu sprechen beginnen. Je schneller du sie identifizierst, desto einfacher kannst du sie loslassen

Dieser Buchauszug wurde uns mit freundlicher Genehmigung vom Verlag Integral zur Verfügung gestellt. Alle 7 Schritte, um deine Träume wahr werden zu lassen, kannst du in dem aesamten Buch lesen.

Roxie Nafousi ist Persönlichkeitscoach, Botschafterin für die Mental Health Foundation, Instagram-Kummerkastentante und Mitarbeiterin der Wellness-Plattform POOSH von Kourtney Kardashian. Mit ihren Webinaren und Workshops sowie dem Podcast The Moments That Made Me begeistert sie Zigtausende Menschen. Ihr erstes Buch Manifest erscheint in 18 Ländern und steht seit Monaten auf den Bestsellerlisten in Großbritannien. Foto: ©Alex Hutchinson





Buchtipp: Roxie Nafousi: Manifestiere! Die sieben Schritte, um deine Träume wahr werden zu lassen. Integral 3.2023, Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 18 Euro, ISBN: 978-3-7787-9322-0

## BRUNO GRÖNING

#### Jürgen Block WER SUCHT. FINDET SEINEN WEG



"Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?" Diese Volksweisheit basiert auf Erfahrungen, die viele Menschen gemacht haben. Diese können oft eine Art Wegweiser dafür sein, wie man sein Leben wieder in die richtigen Bahnen lenken kann. Viele Menschen glauben jedoch nicht daran, dass in ihrem meist routinemäßig und eintönig verlaufenden Alltag, eine Aussicht auf "Glück", "Seelenheil" oder einfach "Gottverbundenheit" besteht. Sie sehen in Filmen oder lesen in Büchern darüber, wie nach Glück suchende Menschen auf einer Pilgerreise, bei einem Urlaub in tropischen Ländern, oder in Tibet, im Himalaya, wo man das sagenumwobene Shangri-La vermutet, so etwas wie Glück finden. Diese Selbsterfahrungsreisen oder auch der sogenannte "Tapetenwechsel" können jedoch wirklich Wunder bewirken. Man trifft andere Menschen, man wird mit anderen Lebensweisen ja Philosophien konfrontiert, die dann für einen selbst neue Fenster und Möglichkeiten eröffnen, aus dem Alltagstrott zu entfliehen.

den dabei ihr Glück und neue Erfüllung. Aber zurück zur Volksweisheit. Offenbar muss man für einen solchen Tapetenwechsel oder für die Änderung einer Sichtweise nicht in die Ferne schweifen. Es sind oft nur die wenigen Zentimeter vom Kopf zum Herzen. Es ist der Bewusstseinswandel vom Ego dominierten Verstand, der all den Gedanken Glauben schenkt, die einen so alltäglich überfallen, hin zum Herzen,

zum inneren Gefühl, einer tiefen Dimension in der Stille der Seele in der man die Stimme Gottes hören kann. Der Weg zur inneren Erleuchtung beginnt - wie vieles - mit einem ersten Schritt - in die richtige Richtung. Es kommt darauf an, sich selbst ganz bewusst zu sein. Das, was man tut, soll man mit voller Aufmerksamkeit, ganz bewusst tun, um immer in der Gegenwart zu sein, ganz bewusst zu leben. Das erinnert mich an eine Geschichte über einen Straßenkehrer. Er kehrte die ihm zugeteilte Straße jeden Tag im vollen Bewusstsein und mit großer Hingabe, so wie Beethoven seine Sinfonien komponierte, so wie Michelangelo seine Malereien in der Sixtinischen Kapelle ausführte oder so wie Luciano Pavarotti die "Arie Nessun" dorma aus der Oper Turandot sang. Er kehrte seine Straße mit einer solchen Hingabe, sodass alle Menschen, die das sahen, sagten, hier lebt ein großer Straßenkehrer. Kommt es also gar nicht darauf an, was man tut, sondern wie man es tut? Das Besondere liegt oft nicht im Spektakulären. Das "scheinbar Selbstverständliche" wird von vielen Menschen nicht mehr als besonders wahrgenommen.

Nur wenn es fehlt, wenn wir bestimmte Dinge aufgrund von körperlichen oder seelischen Einschränkungen nicht mehr durchführen können, wenn wir Schmerzen empfinden und uns so klar wird, da stimmt etwas nicht, erst dann werden wir uns der Kleinigkeiten bewusst, die in unserem Leben doch so eine große Rolle spielen.

#### LEHREN BRUNO GRÖNINGS

Bruno Gröning (1906-1959) hielt in einer Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland Glaubensvorträge und führte die Menschen wieder zum Glauben an Gott zurück. Man kann sagen. dass er die Menschen wieder mit Gott verband. Ein Zitat von ihm:

"Das ist eine, meine Mission, nicht mein Beruf, sondern meine Berufung, meinem Nächsten zu helfen!"

Bruno Gröning sagte, dass die Kraft Gottes in Hülle und Fülle auf dieser wunderbaren Erde vorhanden ist. Nur haben viele vergessen, wie man sich mit der positiven Kraftquelle verbindet und wie man diese Kraft in den Körper aufnimmt. Dieses einfache Wissen, gab Bruno Gröning in seiner Lebenslehre weiter. Tausende und Abertausende wurden und können auch in der heutigen Zeit durch dieses Wissen gesund werden, indem sie lernen, sich mit der göttlichen Kraft, dem Heilstrom, wie Bruno Gröning diese Heilkraft auch nannte, zu verbinden, die positive Energie in sich aufzunehmen und einfach wirken zu lassen.

#### Buchempfehlung:

Jürgen Block: Kristalltage erleben - Wer sucht, findet seinen Weg. Ein Wegweiser auf dem Weg mit der Lehre Bruno Grönings. Bezug unter: www.jimhumbleverlag.com

Weitere Infos zu Bruno Gröning und den Freundeskreis unter www.bruno-groening. org oder YouTube-Kanal www.youtube. com/BrunoGroeningOrg oder auf Facebook unter www.facebook.com/BrunoGroening-Freundeskreis

## Interviews über Bruno Gröning aus der Serie: "BIRGIT HÄUSLER TRIFFT ..."

#### DIETER BROERS: "KEINE Krankheit ist unheilbar!"

Warum gibt es kranke Menschen? Sind Krankheiten eine Art Schicksal? Oder haben Krankheiten vielleicht sogar einen Nutzen, eine Funktion auf dem Weg zu einer höheren Erkenntnis? Sind Krankheiten ein Zeichen, dass der Mensch falsche, negative Gedanken aufgenommen hat, sich mit Negativem verbunden und so die Unordnung im Körper zugelassen hat? Ansatzpunkte genug, die Birgit Häusler für ein spannendes Gespräch mit dem Biophysiker und Bestsellerautor Dieter Broers über Bruno Gröning und seine Lehre bestens zu nutzen weiß.

Am 14. Mai 2021 wurde das Interview von Birgit Häusler mit Dieter Broers auf dem YouTube-Kanal des Bruno Gröning-Freundeskreises veröffentlicht. Über 30 000 Menschen sahen die Sendung innerhalb von wenigen Tagen mit durchweg positiver Resonanz. "Keine Krankheit ist unheilbar!", diese Aussage aus dem Mund eines Wissenschaftlers in der heutigen Zeit fordert heraus, ja provoziert mindestens so sehr, wie es damals Bruno Gröning zu seinen Lebzeiten mit dem Ausspruch tat: "Es gibt kein Unheilbar!"

Mit ihrer einfühlsamen und doch präzisen Gesprächsführung gibt Birgit Häusler ihrem Gesprächspartner die Möglichkeit, viele tiefe Einblicke in sein Leben zu geben. Ein Leben, nur scheinbar im Widerspruch zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Nein. der Bruno Gröning-Freund Dieter Broers sieht sich mehr als Mahner, Visionär und Aufklärer, als Wanderer zwischen den Welten denn als Wissenschaftler. Und dennoch, seine interdisziplinären Forschungen auf dem Gebiet der biologischen Wirkungen von Magnetfeldern und Radiowellen sind von großer Tragweite für die Medizin und die Biophysik und haben viel öffentliche Aufmerksamkeit erzeugt. Vor über 30 Jahren hört Dieter Broers zum ersten Mal von Bruno Gröning und seiner Lehre. Er fühlt sich gleich "zu Hause angekommen". Er bezeichnet seine persönlichen Erlebnisse bei der Aufnahme der göttlichen Heilkraft, des Heilstroms\*, als ein "Gottesgeschenk" und hat selbst durch den Heilstrom Hilfe erhalten. Bruno Grönings Lehre eröffne den Menschen wieder einen Zugang "zu der Welt hinter der Welt", eine Verbindung zu Gott. Wissenschaftlich ausgedrückt nennt es Broers eine Rückführung des Menschen zu Erkenntnisprozessen, die auf der geistig-seelischen Ebene liegen und die in diesem Bereich liegende Krankheitsursachen erkennbar werden lassen. Broers will das innere Erwachen der Menschen unterstützen. die Selbsterkenntnis fördern und die Menschen ...an ihre innere Göttlichkeit" als ihren wahren Wesenskern erinnern. Dieter Broers: "Mein Lieblingszitat von Bruno Gröning ist: ,Vertraue und glaube!' Damit hat Bruno Gröning die wichtigste Botschaft als Geschenk hinterlassen." (heb)

Video: Interview auf dem YouTube-Kanal des Bruno Gröning-Freundeskreises: www. youtube.com/watch?v=Wp30nHFJ9D4

#### "ARMIN RISI UND BRUNO Gröning"

Zürich: Die intensiven Vorarbeiten und der große Aufwand des Filmteams waren alle Mühe wert, um das Gespräch zwischen Birgit Häusler und dem agilen Veda-Botschafter\*, Autor und Philosoph Armin Risi im Flughafen Zürich festzuhalten. Anregend und kurzweilig erläuterte der Philosoph und Forscher, was das Leben Bruno Grönings für die Menschen von heute bedeuten kann.

Armin Risi, der sich selbst als einen philosophischen Aktivisten für den Paradigmenwechsel bezeichnet, erfuhr in der zweiten Hälfte der 90er-Jahre von Bruno Gröning. Beeindruckt hat ihn unter anderem Bruno Grönings Aufruf zur großen Umkehr.

Armin Risi: "Diese Verbindung mit der inneren Quelle [...], das wäre ganz konkret dieser Paradigmenwechsel, der uns allen ja so am Herzen liegt, und Bruno Grönings große Vision war

es ja: eine große Umkehr [...]. Dass wir nicht einen destruktiven, von Gott abgewandten Weg gehen, der uns immer mehr in die Spaltung, in die Extreme führt." "Bruno Grönings Wirken", so Armin Risi weiter, "ist die Bestätigung der Kernaussagen aller Religionen." Das Interview mit Armin Risi bringt Erkenntnisse und tieferes Verständnis für die Situation, in der sich Bruno Gröning befand. Unter anderem beleuchtet es, warum der "kleine Mann" aus Danzig so viel Gegenwind, harsche Kritik und Widerstand erfuhr und erlebte. Armin Risi: "Wenn man weiß, was er alles durchmachte mit den Menschen auf dieser Welt, da staunt man einfach - was ist das für eine Nächstenliebe, Feindesliebe. [...] Wenn irgendjemand dieses Gebot umgesetzt hat, in aller Konsequenz, dann war es wirklich Bruno Gröning." Das am 15.04.2022 auf dem YouTube-Kanal des Bruno Gröning-Freundeskreises veröffentlichte Interview erfreut bereits mit weit über 100.000 Aufrufen und vielen positiven Kommentaren, zum Beispiel: "Überwältigend, mit welcher Freude Armin Risi alles über Bruno Gröning auf den Punkt bringt, danke."

"Ein einmaliges Interview! Wenn ein Großteil der Menschheit diese Lehre im Herzen erkennt und versteht, ist aus meiner Sicht der Weltfrieden da. Vielen Dank an Frau Häusler, Herrn Risi und alle, die das möglich gemacht haben!"

Birgit Häusler erinnert sich: Armin Risi hat mich sehr beeindruckt. Wegen seiner überkonfessionellen Denkweise, aber auch, weil er sich sehr tiefgründig mit Bruno Gröning auseinandergesetzt hat. (mks)

\* Die Veden sind die heiligen Schriften der Hindus und für den Hinduismus von grundlegender Bedeutung.

Video: Interview auf dem YouTube-Kanal des Bruno Gröning-Freundeskreises: www. youtube.com/watch?v=tpRNhkEJVx0

Webseite des Bruno Gröning Freundeskreis: www.bruno-groening.org

#### Regina Tamkus

## TANGO ARGENTINO - STILLE MAGIE

"Zwischen dem, was gesagt, aber nicht gemeint ist, und dem, was gemeint, aber nicht gesagt ist, geht die meiste Liebe verloren." Kalil Gibran

Wer in Partnerschaft lebt, weiß aus eigener Erfahrung um die Verletzlichkeit in der Liebe. Es gibt eine Sprache, die die Liebe belastet und es gibt eine Sprache, die die Liebe zum Blühen bringt. Der Argentinische Tango kennt beide und mit seinem Wesen hilft er dem Paar, die zweite Sprache wiederzufinden.

Am Anfang, wenn Paare beginnen Tango zu lernen, werden normalerweise viele Worte ausgetauscht. Meist gehen sie darum, wie der Mann oder die Frau, was anders machen soll, wie es richtig sei, zu führen oder zu folgen, oder wie Schritte zu setzen seien, dass es sich schön anfühlt. Geschieht dies liebevoll, mit Neugierde und Offenheit, wird dabei oft etwas Wesentliches zusammen entdeckt. Ohne diese Haltung werden Worte schnell zu Vorwurf und Kontrolle.

Mich interessiert über die Jahre immer mehr der Tango selbst als weiser und sinnlicher Beziehungslehrer für Paare, die schon länger miteinander leben. Die Magie des Tangos, so paradox es klingen mag, entfaltet sich für mich dann, wenn es keine Worte mehr gibt – in der Stille!

IN DER STILLE DES EIGENEN UND DES Anderen herzens

Diese Stille ist zutiefst lebendig und intim und braucht keine Worte, um verstanden zu werden. Im Gegenteil, Worte würden diesen heiligen Raum unter Umständen, unterbrechen

In der Stille der Herzen wird alles geboren, was das Geheimnis des Tangos ausmacht: wie Mann und Frau sich von der Musik bewegen lassen, einander fließend führen und folgen. Wie sie sich spüren und berühren zu Bewegungen, von denen sie nicht wussten, dass sie diese in sich haben, oder wie oft gegangene Schritte plötzlich zu einer frischen Quelle von Freude und Attraktivität werden.

Ich sehe es immer wieder staunend und berührt: Diese gemeinsam sinnlich erfahrene körperliche und seelische Hingabe zum Tango und seiner Musik, vertieft die Liebe und lässt das Paar leuchten.

"Ich konnte meine Frau zum ersten Mal leicht führen. Wir waren uns den ganzen Abend wortlos nah. Ich habe sie wieder zum Lachen gebracht. Ich habe mich ihm überlassen können und es war sehr schön. Ich fühle mich wieder als Frau und sehe ihn als meinen Mann."

Natürlich bleibt es nicht nur so, im Alltag wird es wieder wortreicher oder stummer und zeitweise verliert sich das Paar wieder. Doch diese Erfahrung, die das Paar im Tango macht, ist eine körperlich und seelische, die sich über die Zeit des gemeinsamen miteinander Seins in der Stille, im Üben und Tanzen verinnerlicht, das Zellwissen langsam bewohnt und von dort ihre eigene geheimnisvolle Wirkung für das Paar entfaltet.

So kann ein Mann, der es sonst seiner wortreichen Frau kaum recht machen kann, plötzlich in der stillen Umarmung des Tangos einen Tanz führen, der seine Frau berührt und sie ihm deshalb gerne folgt. Sie fühlt sich zu ihm hingezogen und fühlt wieder Respekt für ihn. Er fühlt seine Aufrichtung und Führungsqualität und merkt, dass er damit attraktiv ist.



So kann eine Frau, der ihre Unabhängigkeit wichtig ist, erfahren, dass sie sich ihrem Mann im Tango überlassen kann und sie dabei an Schönheit und Weiblich sein gewinnt und nichts verliert.

Mir scheint, der Tango berührt und bewegt in Mann und Frau Wesentliches – das Natürliche. Die Sinne öffnen sich und empfangen den Duft der Haut, die Zärtlichkeit der Umarmung, die Berührung der Körper, und innen wird es warm, weit und leicht. Der Tanz ermöglicht zu erfahren, was frei von Prägung und Verletzung ist und was das Verletzte und Geprägte in der liebevollen Umarmung mithält, so, dass sich etwas tiefer in uns entspannen kann und sich die Herzen angekommen fühlen. Das ist die Basis für mich, auf der sich dann im Paar auch wieder Worte finden, die der Liebe dienen.

Wenn ich auf die tanzenden Paare schaue, sehe ich Begeisterung, interessiertes Lernen und das Ringen umeinander, wenn etwas noch nicht gelingt. Ich erlebe, wie sich Herzen öffnen, wenn etwas Unausgesprochenes ausgesprochen werden kann, wenn etwas Belastendes miteinander gehalten wird, wenn das, was wahr ist, aufscheinen kann und willkommen ist, wenn ein nicht Können wohlwollend angeschaut wird. Ich sehe leuchtende Augen und berührte Paare, die sich nahekommen.

Da erlebe ich eine Sinnlichkeit und Schönheit, die man nicht machen kann, die ich als schlicht, ehrlich und für jedes Paar einzigartig empfinde. Der Tango, der dann getanzt wird, ist ein ganz anderer, als ohne diese tieferen Berührungen.

KGSBerlin 7/8-2023



Regina Tamkus verbindet ihre Liebe zur seelischen Arbeit mit ihrer Liebe zum Tango. Sie legt Wert auf ein Lernen, das sich langsam in der Körperlichen und seelischen Präsenz verankern kann und die individuellen Möglichkeiten des Paares im Blick hat. Sie hat ein Jahresangebot für Paare, die noch nicht Tango tanzen können, wie auch für Tango tanzende Paare, die die Qualität ihres Tanzes vertiefen wollen. Paare die glauben nicht tanzen zu können, sind besonders herzlich eingeladen. Ebenso sind Paare eingeladen, die keine Paartherapie machen würden, jedoch spüren, dass es noch mehr zwischen ihnen geben kann.

"In der Liebe auf die Seele schauen – Tango und Beziehung: Einander umarmen" 25.–27.8.2023 und 10.–12.11.2023. Weitere Infos unter www.regina-tamkus.de/tango





# Himmlische Juli-August 2023

#### Allgemeine Trends

Dieser Sommer verspricht viel schöpferische Kraft und Lebensfreude – wenn auch nicht ganz ungetrübt. Es liegen Überraschungen in der Luft, die zu unverhofften Wendungen führen können. Doch auch die Vergangenheit ist sehr präsent, insbesondere im zwischenmenschlichen Bereich. Mit Mut und beherztem Handeln lässt sich viel erreichen. Es bestehen gute Aussichten, Konflikte durch Kompromisse zu lösen, solange uns nicht falscher Stolz, Eitelkeit und Selbstüberschätzung einen Strich durch die Rechnung machen.

#### **Spirits**

Nichts ist, wie es scheint (Fische-Neptun ab 30. Juni rückläufig). Wo uns das Leben wie ein Traum vorkommt, ist Aufwachen angesagt. Es sei denn, wir ziehen es vor, blaue Wunder zu erleben.

Es sind die großen Schicksalsfragen, die diesen Sommer die Themen bestimmen (Steinbock-Pluto Quadrat Widder-/Waage-Mondknotenachse am 28. Juli). Um gutes Karma zu säen, sollten wir wissen, was in unserer Macht liegt und was nicht.

#### Kommunikation

Was unser Bauchgefühl uns sagt, rührt an wunde Punkte (Krebs-Merkur Quadrat Widder-Chiron am 6. Juli und Sextil Stier-Uranus am 7. Juli). Intuitiv spüren wir genau, was anzusprechen wäre. Doch ob es tröstlich ist, bleibt ein Risiko. Es könnten Dinge ans Licht kommen, die uns und andere verletzen. Was keiner großen Worte bedarf, verdient unsere besondere Aufmerksamkeit. Irgendetwas stimmt nicht (Krebs-Merkur Opposition Steinbock-Pluto am 10. Juli). Um herauszufinden, was es ist, sind unser Instinkt und unser Scharfsinn gefragt. Gefühle trügen selten, es sei denn, der Kopf funkt ihnen dazwischen. Zuhören ist nicht immer einfach. Richtig schwierig wird es, wenn wir am liebsten nur uns selbst reden hören (Merkur in Löwe vom 11. bis 28. Juli). Kluge Worte haben Beides, Herz und Verstand.

Möglichst genau hinzusehen und auf Details zu achten, dürfte uns manchen Ärger ersparen. Bloß keine Fehler machen, so lautet die Devise (Jungfrau-Merkur Opposition Fische-Saturn am 2. August). Vermutlich ist das der Grund, warum vermehrt Missgeschicke passieren. Die Schuld bei anderen zu suchen, würde nur noch mehr Irrtümer heraufbeschwören.



Abb. Vollmond in Steinbock (3.07.) in Opposition zu Krebs-Merkur:

Die familiäre Last kann auch eine Stütze sein. Darüber zu reden, hilft.



Abb. Neumond in Krebs (17.07.) in Opposition zu Steinbock-Pluto:
Wir haften alle für unsere Sippe. Umso mehr, je weniger uns
dies bewusst ist.

# Konstellationen von Markus Jehle

#### Was zu tun ist

Der Teufel steckt nicht immer im Detail. Gerne versteckt er sich auch anderswo (Mars wechselt am 10. Juli in Jungfrau). Es sind die Selbstverständlichkeiten, die uns zu schaffen machen. Unsere Kraft aus Frust und Verzweiflung zu schöpfen, kann uns nützlich sein. Noch besser wäre es, im richtigen Moment innezuhalten (Jungfrau-Mars Opposition Fische-Saturn am 20. Juli). Am Ende macht sich unser Fleiß doch noch bezahlt (Jungfrau-Mars Trigon Stier-Jupiter am 1. August)

#### Lust und Liebe

Dass es in der Liebe knistert, war schon länger zu spüren (Löwe-Venus am Lilith-Pol Quadrat Stier-Uranus am 2/6. Juli). Was unsere Beziehungen belebt, kann sie auch sprengen. Doch unsere Abenteuer- und Eroberungslust ist schwer zu zügeln. Wir haben alle unseren Stolz – manchmal auch zu viel davon. Es ist unser Wunsch nach Selbstbestimmung, der uns unverfügbar macht und Befreiungsschläge ermöglicht.

In schönen Erinnerungen zu schwelgen, kann frühere Zuneigungen neu entflammen (Löwe-Venus rückläufig ab 23. Juli, Konjunktion Löwe-Merkur am Lilith-Pol 25./27. Juli). Es werden Rückeroberungsgelüste geweckt, die nicht nur unseren Liebsten von einst gelten, sondern allem, woran wir bis heute Gefallen finden. Es dürfte sich allerdings rächen, uns etwas zu gönnen, das uns nicht zusteht. Was unser Herz begehrt, ist ohnehin nicht leicht zu kriegen. Das macht manche

Dinge besonders attraktiv (Löwe-Sonne Quadrat Stier-Uranus am 16. August, Konjunktion Lilith-Pol und Opposition Priapus-Pol am 17. August). Was wir bekommen, bekommt uns womöglich nicht, und was wir nicht bekommen, danach verlangt es uns umso mehr.

#### Der Sonne-Mond-Zyklus (Abb. unten)

Bei jedem Neumond beginnt ein neuer Sonne-Mond-Zyklus, der zu Vollmond, wenn Sonne und Mond sich gegenüberstehen, einen Höhepunkt erreicht. Neumondphasen sind Keimsituationen, in denen unbewusste Prozesse ihren Anfang nehmen, die uns bis zum Vollmond zunehmend bewusst werden. In der abnehmenden Mondphase von Vollmond zu Neumond steht dann die Verarbeitung und Integration im Vordergrund.

advertorial

#### Astrologie Zentrum Berlin

- Astrologie-Ausbildung für Einsteiger, Fortgeschrittene und angehende Profis
- Live-Unterricht in Präsenz und Online mit erfahrenen
  Lehrkräften

Weitere Infos unter: www.astrologie-zentrum-berlin.de



Abb. Vollmond in Wassermann (1.08.) im Quadrat zu Stier-Jupiter: Gelassenheit ist das Herz-As der Liebe. Damit es sticht, gilt es cool zu bleiben.

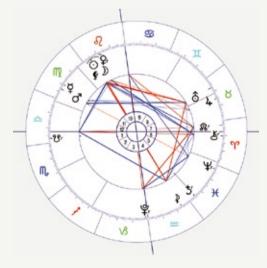


Abb. Neumond in Löwe (16.08.) in Konjunktion zur rückläufigen Venus und im Quadrat zu Stier-Uranus: Es kommt selten auf diejenigen an, die sich wichtig nehmen oder für etwas Besonderes halten. (... und Vollmond 31.8. siehe Webseite)



#### WEG DER MITTE - AUSBILDUNGEN

#### BenefitYoga®

Der Vagusnerv und die Erholung des Nervensystems 1. - 2.7. mit Bettina Becher und Frieda Balzer

#### WEG DER MITTE - Schule für Craniosacral-Therapie

- Ausbildung in Craniosacral-Therapie (Modul 2) 24. - 27.8. mit Katharina Ensinger-Wissler
- CST-Fachfortbildungen
  - 13. 17.9. Biodynamische Craniosacral-Therapie mit Tanya Desfontaines (UK)
  - 21. 24.9. NEU: Faszien als lebendige Matrix des menschlichen Körpers, mit Michael Kern (UK)

Auf Anfrage senden wir Ihnen gern unsere Craniosacral-Therapie-Broschüre zu.

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



#### ROLFING®

#### SOMMER-AKTION: 50% RABATT

#### auf Ihre erste Rolfing-Sitzung im Juli/August 2023

Rolfing ist eine ganzheitliche manuelle Behandlungsmethode, die eine nachhaltige Verbesserung der Haltung und der Bewegung im menschlichen Körper bewirkt. Durch sanfte bis intensive Mobilisierung werden zähe Bindegewebsschichten gelöst. Der Körper wird neu ausgerichtet und ausbalanciert. Bereits nach einer Sitzung nehmen Sie erste Veränderungen wahr. Im Juli/August erhalten neue Klientinnen und Klienten eine erste Rolfing-Sitzung zum halben Preis. Ohne Verpflichtung zur Fortsetzung. Erleben Sie, wie Rolfing wirkt! 50% Rabatt: 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



#### HEILPRAKTIKER: IN WERDEN

#### in der Schule, online oder beides

Seit 35 Jahren ist die arche medica eine feste Größe in der Ausbildung kompetenter Heilpraktiker und bekommt stetig Bestnoten im Netz. Bei Google findest Du schon über 160 Berichte, in denen Du uns ausführlich kennenlernen kannst.

Als Heilpraktiker:in hast Du weitreichende Erlaubnisse und Möglichkeiten, um Menschen dabei zu helfen, ganzheitlich gesund zu werden - für viele ein Traumberuf.

Lass Dich von unserem einmaligen Konzept aus Unterricht, Online-Lernportal, persönlicher Betreuung und der Flexibilität unserer Ausbildung begeistern. Berufsbegleitend und familienfreundlich!

Du kannst zum Beispiel bei jeder Vorlesung entscheiden, ob Du in die Schule kommst oder live von zu Hause mitmachst. Deine Vorlesung wartet zudem aufgezeichnet in der Mediathek zum immer wieder anschauen. Die nächsten Klassen starten Anfang September!

Neugierig? Auf unserer Website findest Du alle Details und ein kurzweiliges Einführungs-Video. Du bist auch immer zu einem kostenfreien Beratungsgespräch am Telefon oder direkt bei uns eingeladen. Wenn nicht jetzt, wann dann?

#### Ausbildung berufsbegleitend oder in Vollzeit

Alle Infos unter www.archemedica.de/hp Ausbildungsstart: 02.09.2023, 09.09.2023,

Zeiten: flexibel, 322h-537h in 12, 15, 18 oder 24 Monaten

Kosten: ab 2.850 Euro oder 24 Raten zu 125 Euro,

ie nach Kursmodell

#### arche medica Akademie für Heilpraktiker GbR

Handjerystr. 22, 12159 Berlin

#### Anmeldung unter:

030 851 68 38 schule@archemedica.de www.archemedica.de





# ERLERNE, DICH SELBST UND ANDERE ZU HEILEN / HEILSEMINAR "DAS KÖRPER-SPIEGEL-SYSTEM" MIT VIOLA SCHÖPE

Diese Heiltechnik ist eine sanfte, tiefgehende und effektive Heilmethode die jeder erlernen kann. Sie erforscht die Beziehung zwischen deinem Körper, deinem Bewusstsein und deinem Leben. Diese wurde von Martin Brofman entwickelt, der sich selbst von Krebs im Endstadium heilte. Viola Schöpe ist eine erfahrene Heilerin, die sich selbst von Allergien und Skoliose heilte und seit 28 Jahren diese Heiltechnik erfolgreich weltweit lehrt. In den Seminaren erlernt man mit dem Bewusstsein und Energie, weißem Licht und Gedankenformen zu arbeiten, Aura zu sehen, die Chakren zu harmonisieren und heilende Meditationen zu nutzen um in Gesundheit und Harmonie zu bleiben.

#### Heilseminare/Berlin:

18.-19. Nov. 2023 oder 6.-7. April, 26.-27. Okt. 2024 im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Berlin Info & Anmeldung: violaschoepe@web.de, Tel.: 0178-5623723, www.koerper-geist-heilung.de



# TOSKANA / AHNEN / RETREAT

Frauen liegt es in der Natur, heilsam zu wirken. Sie waren seit jeher für die Gesundheit und für das Wohlbefinden der Familie verantwortlich. Mit diesem traditionellen Wissen hast du viele Möglichkeiten, dein Frauenwohl und die deiner Mitmenschen zu stärken und selbst die Dinge in die Hand zu nehmen.

#### Termine:

2.–9.9. Frauenwoche Toskana/Italien, 890 Euro 7.–8.10. Wechseljahre Wandeljahre – Ganzheitliche Sicht, Heilreisen, Rituale

25./26.11. Leben-Tod-Übergänge gestalten 8.–10.12. Weisheit der Ahninnen, Ort: Berlin Kosten: je Modul: 250 Euro, Frühbucher 220 Euro

Vorschau: 29.12.-1.1. Silvesterretreat

Info: Petra Tel. 0173 956 2041, hinzepetra@web.de www.petra-hinze.de



# AROMATHERAPIE - HIMMLISCHE DÜFTE

Ausbildungsstart: 29. August 2023

Entdecke die faszinierende Welt der Aromatherapie und lerne, wie wunderbar duftende ätherische Öle Dein Leben bereichern können! Bei uns erfährst Du, wie Du mithilfe dieser Öle Stress reduzieren, erholsamen Schlaf und bessere Konzentration fördern sowie depressive Verstimmungen abmildern kannst. Seit über 5.000 Jahren hat sich die Wirksamkeit der Aromatherapie immer wieder bewiesen – ietzt kannst Du dieses Wissen bei uns erlernen.

Unsere Ausbildung behandelt vielfältige Anwendungsbereiche, angefangen bei der Behandlung von Kindern mit Lernschwierigkeiten bis hin zur Unterstützung von Patient:innen mit spezifischen Organschwächen. Selbst Paare profitieren von der Aromatherapie und können gemeinsam den sprichwörtlichen Geist aus der Flasche lassen.

Erlange ein Verständnis für die zugrundeliegende Chemie, Kontraindikationen und Herstellung. Lerne, wie Du die wichtigsten 60 Öle aromatherapeutisch einsetzt und sogar eigene Düfte und Cremes erschaffst.

Unsere Dozentin Agni Rosenbusch, ehemalige Chefin der Massage-Abteilung im renommierten Hotel Adlon, wird Dich mit ihrer leidenschaftlichen, verständnisvollen und kompetenten Art verzaubern – und mit ihren wunderbaren Düften!

## Ausbildungsbeginn: 29.08.2023

Kursdauer: 29.08.2023 – 17.10.2023 Zeiten: 7 Termine, 28 h à 45 Minuten, Dienstag 18-21 Uhr

**Kosten:** 350 Euro (320 Euro für BDH-Mitglieder:innen und Schüler:innen)

# Alles zur Ausbildung & Infoabend:

www.archemedica.de/aroma

### arche medica Akademie für Heilpraktiker GbR

Handjerystr. 22, 12159 Berlin Tel.: 030-851 48 38 schule@archemedica.de www.archemedica.de



AUSBILDUNG



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

#### Infos & Anmeldung:

Mail: iliohoos@gmail.com Tel.: 0176 5783 2795 Web: www.iliohoos.net

- Ausgezeichnete Kurse
- Traumhafte Natur direkt am Meer
- Workshops Mai Oktober
- Bei "lliohoos der Schule des einfachen Lebens" erwartet Sie nicht nur Urlaub vom Alltag, sondern die Rückbesinnung aufs Wesentliche.
- Sie werden von dem Wissen unserer erfahrenen Qigong- und Yogalehrer profitieren und unter der griechischen Sonne direkt am Meer wunderbar auftanken. Aber, es geht nicht nur um einen Qigong- oder Yogakurs, sondern auch um eine Art Schulung des Geistes, des Herzens, um Bewusstwerdung.



Der Augenaufsteller – Christian Zech Augen- und FamilienAufstellungen

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

# Aufstellungstage

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



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



Trauerreden, Abschiede und betriebliche Trauerbegleitung

Annett Fleischer | Trauerrednerin Tel.: 0177–7316 775; 030–2146 3799 Email: mail@mehralsreden.de www.mehralsreden.de

#### So spielt das Leben auch ...

Sie müssen einen lieben Menschen aus dem Leben verabschieden, eine Beisetzung steht an und Sie wünschen sich einen Beistand und eine einzigartige Trauerrede, die wirklich passt und den Umständen angemessen ist.

Sie wollen sich auf Ihren eigenen Abschied aus dem Leben vorbereiten und persönliche Worte an Ihre Lieben finden. Gemeinsam gestalten wir Ihr "letztes" Fest so, dass es sich für sie rundum gut anfühlt.

Sterben ist ein Teil des Lebens – eine gelungene Geburt, nur andersherum.



Systemische Aufstellung & Familienaufstellung

### **Ayelet Savilla**

Dipl.Psychologin Systemische Aufstellerin Coachin

www.savilla.de dialog@savilla.de 030 – 21 80 29 24

- Innere Blockaden lösen
- Glaubenssätze loslassen
- Ängste auflösen
- Ursachen für immer wiederkehrende Probleme erkennen
- Konflikte befrieden
- · Entscheidungen treffen
- Erfüllendere Beziehungen leben



Klangmassagen – Knut Rauter

# Klangtherapeut Heilpraktiker für Psychotherapie

Pariser Str. 52, 10719 Berlin-Wilmersdorf Tel.: 0170 – 281 77 11 www.knutrauter.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 inneren Gleichgewichts.

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

· Optional mit Heilenergieübertragung

38



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



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.



Simon Steinemann

Geistheiler (Prana-Heiler GMCKS)

Mitglied des Prana e. V. www.simonsteinemann.com Tel. 0163 66 58 508



#### Unterstützung zur Selbstheilung

- · Mental, körperlich, energetisch
- · Lösungsorientiert, verständnisvoll

Prana-Heilung reinigt deinen Energiekörper und tankt ihn spürbar auf. Dadurch wird die Selbstheilung deines Körpers vereinfacht.

#### Geeignet z. B. für:

Glaubenssätze; Stress – begleitend zu allen körperlich und schulmedizinischen Behandlungen, Unausgeglichenheit, Beziehungsproblemen, Schüchternheit, Mobbing, Kundalinifragen, Sinnlosigkeit, Langzeitcoaching, Lebensthemen oder deinen spirituellen Weg.

#### Termine vor Ort oder per Telefon.

Fragen Sie gerne Set-Rabatte an.



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.



# Deinen Muttersegen empfangen Klarheit & Frieden finden

#### Yvonne Wöbcke

Infos, Preise, Termine www.muttersegen.de Tel. 0151–20 96 26 69

# Was Dir Deine Mutter sagen möchte, iedoch nicht ausdrücken kann.

- Du hast Sorge um oder mit Deiner Mutter?
- Du bist die Streitigkeiten, das Ungewisse, die Spaltung leid?

Wäre es nicht schön, wenn es sich zwischen Dir und Deiner Mutter wie von selbst klärt und ihr in den Frieden findet?

### Ich befrage das Wesen Deiner Mutter.

Buche jetzt gleich Deinen Telefontermin und finde Klarheit & Frieden mit Dir und Deiner Mutter.



### Raumschwingungshygiene – Dann hat die liebe Seele Raum.

#### **Karin Kemmerling**

Telefon: 03303 40 33 36 Mobil: 0177 616 45 38 raum@karin-kemmerling.de www.raumschwingungshygiene.de

- Mit Raumschwingungshygiene bereitest du dir und deiner Seele den Raum, der euch zusteht!
- Egal ob Daheim oder in deiner Praxis!
- Deine Räume wirken permanent auf dich, deine Familie oder deine Klienten.
- · Du kannst diese Wirkung beeinflussen.

Bist du bereit? Dann lass uns loslegen!

Lust auf Gruppe? 2 Tage | Okt. | Berlin Einziger Workshop 2023! Sei dabei!

KGSBerlin 7/8-2023 39



### Ganzheitliche Augentherapie

# Für die Augen, das Sehen ... und den ganzen Menschen!

Heilpraktiker Ulrich Christen Am Tempelhofer Berg 7d (im Yoga Sky) 10965 Berlin-Kreuzberg

Tel. 030 201693093 post@ulrichchristen.de www.ulrichchristen.de

- Ganzheitliche Behandlung von Augenerkrankungen
- Chinesische Medizin (Akupunktur und Massage)
- Sehtraining

Um mehr über Ihre Möglichkeiten zu erfahren, können Sie ein kostenloses Vorgespräch mit mir vereinbaren.



# 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.

# SOMMERANGEBOT

Die Kabbala Lebensanalyse 30 Euro bis zum 30. September 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



# Lebensaufgabe – TOTAL Stephan Möritz

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

# 1 Woche Workshop: Lebensaufgabe TOTAL – gewusst und gelebt!

Deine authentische Lebensaufgabe erfahren und gleich im geschützten Rahmen mit anderen anwenden und tief einsteigen. – Melde Dich gleich an zum kostenfreien Infoabend!

#### Bei Anruf - Lebensaufgabe!

Du willst nicht bis zum nächsten Workshop warten?

Dann erfahre Deine Lebensaufgabe wie bewährt direkt am Telefon! Authentisch - exakt - einzigartig!



# 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



#### Katja Neumann

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

#### Schamanische Heilweisen

für kleine und große Menschen, Tiere und Orte.

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



### Kinesiologieschule.de Aus- und Fortbildungen

# Mandiro Ordyniak (HP)

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

- Touch for Health 1–4: Sa, 12.–20.
   Aug. (Mi. frei)Ein super Enstieg in die Kinesiologie. Auch Teile buchbar.
   Eary Bird / Frühbucher-Rabatt bis 17. Juli
- Info-/ Demoabend "Neurale Integration = NICE" am Mo., 14. Aug., 18.30h, Das Nervensystem gründlich von alten Blockaden/Traumen befreien
- Neurale Integration / NICE A:
   Fr, 1./11h 3. Sep. Voraussetzung:
   Touch for Health 1/2
- Weitere Kurse: www.kinesiologieschule.de

40



#### 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:

Wir laden ein am 1. Juli 2023: zum offenen "Tag der Naturheilkunde"

#### Weitere Termine:

- 07.8. Start Refresherkurs für Prüfungskandidaten
- 28.8. Infoabend Ausbildung TCM/ Akupunktur
- 29.8. Start Ausbildung Aromatherapie
- 29.8. Start Ausbildung HP Psycho-
- 02.9. Start HP-Ausbildung online/
- weekend 09.9. Start HP-Ausbildung classic

Wir freuen uns auf Dich!

Du findest unser komplettes Programm. alles zu unseren Ausbildungen, Vortragsvideos und vieles mehr unter www. archemedica.de



# InTouch® Massageschule Neu in Berlin ab September 2023

Infos und Kontakt:

Telefon: +49 (0) 421-408978-52 E-Mail: info@intouch-massage.de www.intouch-massage.de



#### Die Kunst der Berührung erlernen

- · Berufsbegleitende Ausbildung an Wochenenden
- Ausbildungskompetenz seit über 20 Jahren
- · Kontinuierliches Lernen in einer vertrauten Gruppe
- · Umfangreiches Onlinematerial, inkl. Lehrvideos
- · Zertifikat nach erfolgreichem Abschluss



# Ausbildungen im Institut Christoph Mahr

Tel. 030 - 813 38 96

# www.institut-christoph-mahr.de

Seit mehr als 25 Jahren führen wir auf der Grundlage einzigartiger Rahmenbedingungen, auf sehr hohem Niveau Aus- und Weiterbildungen im Bereich der professionellen Kommunikation mit Fokus auf die Psychotherapie und das Coaching durch.

- · Heilpraktiker Psychotherapie Start ab 9. Oktober 2023
- Hypnose/Hypnotherapie nächster Termin: 30. Okt. - 3. Nov.
- Integrative Psychotherapie Start ab 8./9. Juli
- EMDR

nächster Termin: 29. Nov. - 3. Dez.

KGSBerlin 7/8-2023 41

# 1.7. Samstag

10:00-15:00 BenefitYoga®-Der Vagusnerv und die Erholung des Nervensystems. Sa./So 10 - 15 Uhr, Tel: 030-8131040, wegdermitte. de/vagusyoga

# 4.7. Dienstag

20:00 Aufstellungen, Traumatherapie u. Heilarbeit – Kraftvolles 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

# 5.7. Mittwoch

19:00 Lebensaufgabe Total; kostenfreier Online-Infoabend; Das Thema "Lebensaufgabe" findest Du total spannend, weißt aber noch nicht, ob der Weg mit Deiner Seele und Stephan der richtige für Dich ist? Dann melde Dich gleich zum kostenfreien Infoabendan! www.Lebensauf gabe.de oder 033230-20390

# 6.7. Donnerstag

20:00 Endlich befreit und leicht - Offene Gruppe mit Multilevel-Traumatherapie mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

# 8.7. Samstag

15:00-18:00 Stimme und Präsenz - das Potenzial der eigenen Stimme erforschen und kraftvoll entfalten. 4 Termine. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/stimmeundpraesenz

# 13.7. Donnerstag

10:00 Erlernen der Tierkommunikation - für jede/n am Sa+So mit Iljana Planke, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com, 0177-1956847

#### 15.7. Samstag

15-18h Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GMCKS. Remise, Grunewaldstr. 85, 10823 Berlin, soumayahiltmann.com, 0163-1585066

# 5.8. Samstag

15-18h Mantrensingkreis, Tänze des Universellen Friedens; 18:30-19:30h Meditation GMCKS. Remise, Grunewaldstr. 85, 10823 Berlin, soumayahiltmann.com, 0163-1585066

# 10.8. Donnerstag

18:30 10-tägige ambulante Fastenkur – Stelle die Weichen für einen neuen Start! Mit BenefitYoga® und spezieller Aufbaukost zur Vermeidung des Jo-Effektes. Tel: 030-8131040, wegdermitte.de/fasten

# 12.8. Samstag

10:00 Erlernen der Tierkommunikation - für jede/n am Sa+So mit Iljana Planke, www.Mit-Tieren-kommunizieren.com. 0177-1956847

# 29.8. Dienstag

20:00 Aufstellungen, Traumatherapie und Heilarbeit – Kraftvolles 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

# 30.8. Mittwoch

19:00 Lebensaufgabe Total; kostenfreier Online-Infoabend; Das Thema "Lebensaufgabe" findest Du total spannend, weißt aber noch nicht, ob der Weg mit Deiner Seele und Stephan der richtige für Dich ist? Dann melde Dich gleich zum kostenfreien Infoabend an! www.Lebensauf gabe.de oder 033230-20390

# 31.8. Donnerstag

20:00 Endlich befreit und leicht - Offene Gruppe mit Multilevel-Traumatherapie mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de

# 13.9. Mittwoch

19:00 Lebensaufgabe Total; kostenfreier Online-Infoabend; Das Thema "Lebensaufgabe" findest Du total spannend, weißt aber noch nicht, ob der Weg mit Deiner Seele und Stephan der richtige für Dich ist? Dann melde Dich gleich zum kostenfreien Infoabend an! www.Lebensauf gabe.de oder 033230-20390

Kleinanzeigen schalten Sie unter www.kgsberlin.de Link: Anzeigenschaltung bis 10.08.2023 für KGS 9/10-2023

# Wer macht was

# Ausbildung/Fortbildung

Heilraum-Jahrestraining "Bewusstsein, Beziehung, Wachstum, Körper" Intensivtraining zur Persönlichkeitsentwicklung, Selbsterfahrung, Beziehungsfähigkeit, Spiritualität, Bewusstseinsentwicklung, Traumaheilung, Partnerschaft, Freundschaft, Körperwahrnehmungsschulung, Berührung, Begegnung, Berufliche Ausrichtung und Berufung, Potentialentfaltung. Wer: Peter Hellwig und Team. Wo: Gutshof Friedrichswalde bei Schwerin. Wann: Beginn: 10.-14.9., 5 Module bis Mai 2024. Infos: www. hellerwea.de

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

InTouch® Massageschule; Jetzt auch in Berlin! Berufsbegleitende Ausbildung zur\* InTouch Massagetherapeut\*in. Samstag 09.09.2023 - Tag der offenen Tür; Sonntag 01.10.2023 - Kennenlern- und Genusstag; 18. November 2023 - Beginn der Ausbildung; Ort: Yoga Sky - Am Tempelhofer Berg 7d; Infos: www.intouch-massage.de

### Augen-/Sehtraining

Besser sehen Kurs 9.-10.09. und Ferien-Seh-Reise, Ausbildung Seh-Pädagogik www.NatuerlichBesser-Sehen.de, Info@a-s-z.de

# (Familien-)Aufstellungen

Aufstellungen und mehr – Kraftvolles, was hilft – Offener Abend: Di. 4.7., 29.8., 20 Uhr, Seminar 30.6. - 1.7. und 22. - 24. 9. mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. 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



Songül Akdeniz Familienaufstellungen in Einzelarbeit und Gruppen www.songülakdeniz.de

# Coaching

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

# Hellsehen

Ausgebildetes Medium bringt hellsichtig, achtsam und seriös, Klarheit in Ihre aktuellen Fragen. Finden Sie jetzt Antworten und außergewöhnliche Inspirationen jenseits des Horizonts: www.danielmicali.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

### Kurse

74000 Deeksha Yajna. Für mehr Wohlstand, Gesundheit, Beziehung und Transformation. https://golden-age-europe.org/ onenessgamatchde/74000deeksha-yajna

# Kontakte

Suche Kontakte/Freunde. Einzelwesen oder kleine Gruppen, Menschen mit offenen Herzen für nette Gespräche über Neues und Altes, auch mal Unternehmungen in der Natur, gemeinsame Treffen z. B. Werkeln aller Art; oder Backen, Kochen und lecker Essen; Chillen und alles, was sonst noch so Freude (vielleicht sogar Sinn) macht und der Seele gut tut. Ich (Frau) lebe in Berlin Süd-West. Meldet euch bitte unter der Chiffreadresse: friends@kgsberlin.de (KW: k7)

# Meditation

Meditationsabende regelmäßig donnerstags in Schöneberg. Bring dein Licht zum Strahlen. www.herzlichtberlin.de

# Medium

Mediale Circle & Heilcircle! mtl. 17-20h. Ausbildung der Kommunikation mit der Geistigen Welt nach englischer Medientradition. Training von Medialität, Intuition und der Hellsinne. www.healingroom byspirit.com

# **Partnervermittlung**

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

# **Psychotherapie**

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

# Räume/Häuser biete

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

Helle Gruppenräume, Shiatsu, Yoga, Bodywork, 57 + 120 qm, zentral, Dachetage, Tel. 030-32662832, www.zen-shiatsu-schule.de

#### Reiki

Reiki-Meister/Lehrerin Olivia Young hilft Ihnen mit der alten Heilmethode emotionale und körperliche Schmerzen zu bearbeiten. Selbstheilungskräfte werden gefördert und neben vielen anderen Dingen auch Ängste und Stress abgebaut. Termine: olivia.y@web.de oder 0176-50686045

#### 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, Ausund Weiterbildung seit 1997, GSDanerkannt. www.zen-shiatsu-schule. de, Tel. 030.32662832

# **Schamanismus**

Schamanisches Heilen n. A. Villoldo. Basisseminar: 10. September '23, 10.00 – ca. 15.00 Uhr. Modul 1: Herstellung des Heiligen Raumes für jegliche Heilarbeit. 120 Euro je Treffen. Info: 03322-239434

### **Tantra**

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

### Tai Chi

kostenloses Tai-Che-Gong-Sommer-Special vom 14.07.-25. 08.23 jeden Montag um 18.30 Uhr direkt an die Wiese vor dem U-Bhf. Rathaus-Schöneberg, jeden Freitag um 9.00 Uhr auf der Wiese am S-Bhf. Schlachtensee. Infos www.tai-che-gong.de

# **Tierkommunikation**

Wie meine Tierkommunikation verbessern? Freier Online-Kurs 7.-27.08., www.Mit-Tieren-kommunizieren.com, 0177-1956 847

# **Traumatherapie**

Endlich befreit und leicht - Offene Gruppe mit Multilevel-Traumatherapie, Do. 6.7., 31.8., mit Dipl. Psych. A. R. Austermann und B. Austermann, im Aquariana, Am Tempelhofer Berg 7d, Tel: 030.69818071, www.ifosys.de



# Workshops

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

#### Manifestiere!

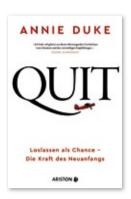
Manchmal stecken wir einfach fest und jagen unseren Träumen hinterher, ohne sie verwirklichen zu können. Dabei liegt es in unserer Hand, diese Träume tatsächlich wahr werden zu lassen! Der Schlüssel dazu ist das richtige "Manifestieren". Indem wir die Kraft unserer Gedanken bewusst und zielgerichtet lenken. können wir all das in unser Leben ziehen, was wir uns sehnlichst wünschen. Egal, ob wir den Traumpartner oder den perfekten Job finden wollen, das Haus, nach dem wir uns schon immer gesehnt haben, oder einfach mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit: Roxie Nafousi zeigt in sieben einfachen Schritten, wie wir uns mit dem richtigen Mindset das Leben erschaffen, das wir uns immer erträumt haben!



Roxie Nafousi: Manifestiere! Die sieben Schritte, um deine Träume wahr werden zu lassen. Integral 3.2023, Gebundenes Buch, Pappband, 208 Seiten, 18 Euro

#### Loslassen als Chance

In der heutigen leistungsorientierten Gesellschaft ist das Aufgeben ein Schandfleck im Lebenslauf. Wie oft haben wir schon etwas abgeschlossen, was uns weder glücklich gemacht hat, noch einen Vorteil gebracht hat, einfach nur, weil wir es nicht abbrechen konnten, oder wollten? Annie Duke beschreibt in ihrem Buch, wann der Mut, der eine Tugend ist und uns vorantreibt, sich



in einen Laster verwandeln kann. Die Autorin gibt uns auf faszinierende und erfrischende Art und Weise Einsichten in eine neue und mögliche gesellschaftliche Mentalität, in der das Aufgeben auch eine Chance sein kann. Annie Duke ist eine USamerikanische Pokerspielerin und Autorin. Im Jahr 2004 wurde sie mit einem World Series of Poker Goldarmband ausgezeichnet, das sie bis heute besitzt. Sie ist außerdem Autorin professioneller Poker-Anleitungen und hat einige Ratgeber zur besseren Entscheidungsfindung veröffentlicht.

Annie Duke: Quit – Loslassen als Chance – Die Kraft des Neuanfangs. Ariston 3.2023, Paperback, Klappenbroschur, 336 Seiten, 20 Euro

#### Schütze dein Licht

Das kennen wir alle: Man ist mit einem bestimmten Menschen zusammen und fühlt sich danach leer und kraftlos. Man betritt einen Raum und verspürt sofort ein seltsames Unbehagen. Dies bewirken unsichtbare Energien, die Teile unserer Lebenskraft rauben. Doch davor können wir uns schützen! Der spirituelle Coach George Lizos präsentiert die besten Methoden zur Abwehr von Krafträubern und anderen negativen energetischen Einflüssen. Ob intuitives Scannen zur Identifikation verborgener Angriffe. klärende Lichtmeditation oder die energetische Reinigung durch eine imaginäre violette Flamme: Lizos' zahlreiche Übungen, Rituale und Visualisierungen bieten wirksame Strategien, um sich zuverlässig vor bewussten oder unbewussten Attacken zu schützen. Schritt für Schritt bauen wir einen sicheren Selbstschutz für Körper, Geist und Seele auf – und unsere kostbare Lebensenergie kann wieder frei und ungehindert fließen. George Lizos ist



spiritueller Lifecoach, Mitbegründer von Elemental Healing und der Intuition Mastery School™. Er gibt regelmäßig transformative Workshops, die dabei helfen, mentale und seelische Blockaden zu überwinden und konsequent der eigenen Bestimmung zu folgen.

George Lizos: Schütze dein Licht. Die besten Techniken, um dein Energiefeld zu klären und deine Seele zu schützen. Ansata 4.2023, Paperback, Klappenbroschur, 288 Seiten, 20 Euro

#### Die Kraft deiner Träume

Etwa ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit Schlafen. Wir wissen längst, dass diese regelmäßige Auszeit für die körperliche Regeneration unerlässlich ist. Doch was wäre, wenn wir die Stunden unseres Schlafs ganz aktiv auch für unser waches Leben nutzen könnten? Was, wenn unsere Träume uns wirklich etwas sagen? Die Tiefenpsychologin und Traumexpertin Athena Laz hat mit diesem Buch eine zeitgemäße und leicht zugängliche Einführung in die uralte Wissenschaft der Traumdeutung und des luziden Träumens geschrieben. Dank

44 KGSBerlin 7/8-2023

zahlreicher Übungen und Schrittfür-Schritt-Anleitungen lernen auch alle Leser ohne Vorkenntnisse, ihre Träume zu entschlüsseln und mithilfe der Kunst des Klärträumens vergangenen Schmerz zu überwinden und verborgenes Potenzial freizusetzen. Die Tiefenpsychologin und Traumexpertin Athena Laz verbindet in ihrer Arbeit spirituelle Weisheit mit psychologischem Know-how. Über ihre Online-Plattform erreicht sie Menschen in aller Welt und hilft ihnen, ihre Träume zu entschlüsseln, um ein harmonisches Leben zu führen zu können.



Athena Laz: Die Kraft deiner Träume. Persönliches Wachstum durch Traumdeutung und luzides Träumen. Goldmann 11.2022, Taschenbuch, Klappenbroschur, 272 Seiten, 12 Furo

#### Lexikon für die bewusste Küche

Dieses einzigartige Lexikon enthält alles Wissenswerte über Herkunft, Inhaltsstoffe, Zubereitung und Wirkung der wichtigsten einheimischen und exotischen Kräuter, Gewürze, Früchte und Gemüse. Kompakt, kompetent und unterhaltsam gibt Lothar Bendel als ausgewiesener Fachmann Auskunft über eine Fülle von interessanten Fragen - von A wie Ananas und Angostura bis Z wie Zwiebel und Zitronengras. Lothar Bendel, Jahrgang 1948, war mit 22 Jahren der ehemals jüngste Chef-Saucier des Hilton-Konzerns und trat bereits mit 23 Jahren seine erste Stellung als Küchenchef an.



Nach verschiedenen Stationen in Zürich, Bonn, Amsterdam, Assmannshausen und Bad Kreuznach war er über 30 Jahre Küchenchef eines renommierten Vier-Sterne-Hotels im Rheingau.

Lothar Bendel: Das große Lexikon der Kräuter, Gewürze, Früchte & Gemüse. Herkunft, Inhaltsstoffe, Zubereitung, Wirkung. Anaconda 3.2023, Gebundenes Buch, Pappband, 784 Seiten, 9.95 Euro

# Gesund, aber lecker!

Glutenfrei und paleobasiert kochen für die ganze Familie, das ist das Motto in Alex Snodgrass' Kochbuch. Mit über 100 Rezepten, allesamt seitengroß illustriert, stellt uns die Autorin innovativ, intelligent, einfach, köstlich und absolut machbar



einen Mix aus Köstlichkeiten mit Einflüssen aus der italienischen, mexikanischen und amerikanischen Südstaaten-Küche. Ob Lachs mit Zitronen-Basilikum-Pesto, grünes Curry-Huhn, Lamm-Bolognese, Zitronenkartoffeln, Pak Choi-Suppe oder getreidefreie Pizzahäppchen: Niemand wird vermuten, dass sich dies sehr einfach zubereiten lässt und obendrein gesund ist. Alle Gerichte sind für ieden Geschmack geeignet und deutlich gekennzeichnet, ob sie Paleo-orientiert, frei von Gluten oder Milch sind, "Gesund, aber lecker!" ist das perfekte Kochbuch für alle. die Wert auf gesunde Ernährung legen, aber dabei auf Genuss nicht verzichten wollen. Alex Snodgrass wurde bekannt durch ihren Foodblog "The Defined Dish". Die "Gesundheitsenthusiastin" machte ihre Kochleidenschaft schon bald zum Beruf und schreibt für Millionen von Followern.

Alex Snodgrass: Gesund, aber lecker! Glutenfrei und paleobasiert kochen für die ganze Familie / über 100 Rezepte für jeden Tag. Unimedica, ein Imprint des Narayana Verlags 4.2023, 320 Seiten, 29,80 Euro



#### Heilkraft aus dem Bienenstock

Der Imkermeister Norbert Poeplau verknüpft in diesem Buch seine langjährigen Erfahrungen in der wesensgemäßen Bienenhaltung an der Lehr- und Versuchsimkerei Fischermühle des Mellifera mit Erkenntnissen aus der aktuellen Bienenforschung. Anschaulich erklärt er, wie durch achtsamen Umgang mit den Bienen hochwertige Zutaten für Heilmittel entstehen und qualitätserhaltend gewonnen werden. Die Ärztin Almut Tobis mit Schwerpunkt Anthroposophische Medizin stellt die heilkräftigen Eigenschaften von Honig, Wachs, Bienengift oder Propolis vor. Erkenntnisse aus wis-

KGS Berlin 7/8-2023 45

senschaftlichen Studien über die Wirksamkeit gegen Bakterien oder Viren, als Wundheilmittel oder zur Stärkung des Immunsystems belegen und ergänzen dabei tradiertes Wissen der Volksheilkunde. Sie beschreibt die Anwendungsmöglichkeiten homöopathischer Heilmittel aus Bienenprodukten und lädt dazu ein, ihre Rezepturen für selbst gemachte Hausmittel zu erproben.

Almut Tobis und Norbert Poeplau: Heilkraft aus dem Bienenstock. Selbst gemachte Naturheilmittel aus wesensgemäßer Bienenhaltung. Pala Verlag 1.2023, 160 Seiten, 19,90 Euro

#### In der Wildnis überleben

Dieser handliche Führer präsentiert 100 einheimische europäische Pflanzen, die jeder kennen sollte, der in der Natur überleben will. Die Porträts helfen, die Gewächse zu identifizieren, und zeigen, wann und wie sie am besten geerntet, haltbar gemacht und als Nahrung oder Medizin verwendet werden. Genaue Hinweise auf die



Zubereitung und Tipps für weitere Nutzung machen den Führer zu einem unverzichtbaren Begleiter in der freien Natur. Denis Tribaudeau ist 25 Jahre rund um die Welt gereist und hat über 900 Ziele oft zu Fuß und unter abenteuerlichen Bedingungen angesteuert. Heute leitet er ein Unternehmen, das sich einen Namen im Bereich Extremsport gemacht hat und unter anderem Überlebenstraining anbietet.

Denis Tribaudeau: Survivalpflanzen. Die 100 wichtigsten Pflanzen zum Überleben in der Wildnis. Bassermann 3.2023, Paperback, Broschur, 112 Seiten, 9,99 Euro.

# Naturschutz im Garten

Wiese oder Rasen? Zaun oder Hecke? Welche Baumarten sind geeignet und was ist für den Kompost am besten? Natur- und Klimaschutz fängt im eigenen Garten an. Cornelia Gutjahr zeigt uns, wie eine naturnahe, ökologische Gartengestaltung funktioniert, wie wir mit wenigen kleinen Schritten Großes bewirken und einen



wichtigen Beitrag zum Erhalt der biologischen Vielfalt leisten können. Von begrünten Fassaden, blühenden Staudenbeeten und bunten Strauchinseln über Insektenhotels und artgerechte Nistkästen bis zum richtigen Düngen und Gießen. Schaffen Sie sich Ihr eigenes kleines Naturschutzgebiet! Und tragen Sie dazu bei, die Welt ein bisschen klima- und umweltfreundlicher zu gestalten.

Cornelia Gutjahr: Natur- und Klimaschutz im eigenen Garten. Wasser sparen beim Gießen, natürliche Dünger, Pflanzenschutz ohne Gift, heimische insektenfreundliche Pflanzen. Der Ratgeber für ökologische Gartengestaltung. Anaconda 3.2023, Paperback, Broschur, 112 Seiten, 7,95 Euro

Weitere Ankündigungen zu Büchern, Musik oder Filmen außerhalb dieser Redaktion finden Sie auf der Webseite in der Rubrik: Service auf unserer Webseite: www.kgsberlin.de/ Neuerscheinungen

# **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:

Anzeigen:

030.61201602 redaktion@kgsberlin.de

030. 6120 1600 anzeigen@kgsberlin.de

# Kleinanzeigen:

030. 6120 1603 kleinanzeigen@kgsberlin.de

KGS Berlin erscheint 2-monatlich.

# Annahmeschluss nächste Ausgabe: September/Oktober 2023

Redaktion: 10.8. Kleinanzeigen: 10.8. Großanzeigen: 12.8.

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

© 2023 Körper Geist Seele Verlag ... Es gelten die Geschäftsbedingungen und die Anzeigenpreise laut Mediadaten 1-2023 (Download auf www.kgsberlin.de)

\* Stand Juni 2023

46 KGSBerlin 7/8-2023



VIELE WEITERE
INTERESSANTE
BEITRÄGE AUS
PSYCHOLOGIE,
LEBENSPHILOSOPHIE
UND RUND UM
DIE GESUNDERHALTUNG
KÖNNEN SIE
LESEN AUF
WWW.
KGSBERLIN.DE











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



KGS Berlin 7/8-2023 47

